



Uitleg vragen

Tijdens een ziekenhuisopname kan het zijn dat je niet goed weet waar je bent en wat er om je heen gebeurt. Dit kan een vervelend gevoel geven en dat gaat na de opname niet altijd over. Het kan helpen om tijdens en na de ziekenhuisopname samen met je ouders informatie te vragen en uitleg te krijgen over wat er allemaal gebeurt. Dit kan je een beter gevoel geven. Als je tijdens de opname niet of moeilijk kan praten, is er soms in het ziekenhuis een iPad of letterbord aanwezig waarmee je toch kan communiceren. Ook kun je na een opname altijd nog vragen stellen aan de dokter of verpleegkundige als je graag nog dingen zou willen weten of beter zou willen begrijpen. Bij sommige ziekenhuizen, zoals het Emma Kinderziekenhuis in Amsterdam, krijg je 3 maanden na een ziekenhuisopname een uitnodiging voor een afspraak in het ziekenhuis om te kijken hoe het met je gaat.

Praten helpt!

Sommige kinderen willen liever niet praten over wat er is gebeurd. Dat is begrijpelijk en mag natuurlijk ook. Maar wist je dat praten juist kan helpen om je sneller beter te voelen? Het helpt om je hart te luchten of een vervelend gevoel kwijt te raken. Door te praten kan je wat er is gebeurd soms beter een plekje geven. Dus zoek af en toe iemand op waar je mee kan praten. Dit is misschien het makkelijkst bij iemand die je vertrouwt en goed kent (je vader, je moeder, een vriendje, je juf etc.). De meeste mensen vinden het fijn om een ander te kunnen helpen dus zullen jouw verhaal graag willen aanhoren. Wel kan het zijn dat ze er zelf niet goed naar durven te vragen. Probeer, als je dit fijn vindt, er dan toch zelf eens over te beginnen. Misschien kun je wat vertellen als mensen vragen hoe het met je gaat of hoe je dag was.

Als je in het ziekenhuis bent opgenomen omdat je een chronische ziekte hebt, kan het helpen om informatie te lezen over je ziekte of contact te hebben met kinderen die dezelfde ziekte hebben. Op de website van de [Cyberpoli](#) kun je lezen over verschillende aandoeningen en ervaringen delen en chatten met lotgenoten.

Ook zou je eens kunnen kijken naar het Op Koers programma. Dit zijn groepscursussen voor kinderen en jongeren tussen de 8 en 18 jaar die een chronische ziekte hebben of die behandeld zijn voor kanker. De cursussen worden in het ziekenhuis gegeven, maar ook online.



In de cursus praten of chatten we samen over hoe je om kunt gaan met de gevolgen van je ziekte. Er zijn ook groepscursussen voor ouders en voor broers en zussen. Ga naar de website van [Op Koers](#) om hier meer over te lezen.

Blijf dingen doen die je normaal gesproken doet en leuk vindt

Een ziekenhuisopname kan je leven flink op zijn kop zetten. Het is dan ook niet gek en heel normaal als je het hierdoor moeilijk vindt om je leven van voor de ziekenhuisopname weer op te pakken. Toch is het belangrijk om dit wel te proberen en juist afleiding te zoeken in die activiteiten die je altijd deed en leuk vond om te doen, bijvoorbeeld naar school gaan, sporten, muziek luisteren, een boek lezen en met vrienden afspreken.

Probeer positief te denken

Wat je denkt heeft veel invloed op hoe je je voelt en wat je doet. Als je bijvoorbeeld denkt 'straks wil niemand meer met mij spelen', dan voel je je somber en als je je somber voelt zal je misschien niet gaan afspreken met vriendjes of vriendinnetjes. Andersom zal een fijne, positieve gedachte, zoals 'ik heb veel lieve mensen om mij heen die mij willen helpen' ervoor zorgen dat je je beter voelt en bijvoorbeeld ook meer wilt afspreken met vriendjes en vriendinnetjes. Natuurlijk is het niet erg om soms somber te zijn, dat is iedereen wel eens en dat is ook heel normaal als je iets heftigs hebt meegemaakt. Toch kan het dan helpen om te kijken of je anders over de gebeurtenis, zoals de ziekenhuisopname, kan denken om je zo wat beter te voelen.

Hulp zoeken

Soms heeft een ziekenhuisopname zoveel indruk gemaakt dat je last blijft houden van klachten, zoals slecht slapen en je de hele tijd bang, boos of verdrietig voelen. Voor klachten die veel voorkomen bij kinderen zie 'als stress niet vanzelf weg gaat'. Als je last blijft houden van stressklachten en het niet goed lukt om hier zelf of samen met je ouders een oplossing voor te vinden, is het goed om iemand anders om hulp te vragen. Dit kun je doen bij je huisarts die je kan helpen om de goede hulp te vinden. Soms kan het helpen om te praten met iemand in de huisartsenpraktijk. Diegene wordt ook wel een praktijkondersteuner of POH genoemd. Ook kan de huisarts het advies geven dat het goed is om eens te gaan praten met een kinderpsycholoog. Heel veel kinderen en volwassenen gaan wel eens naar een psycholoog. Dat is helemaal niet raar, maar juist heel belangrijk als het niet goed met je gaat. Met een psycholoog kun je praten over waar je bang, boos, of verdrietig om bent. Samen gaan jullie dan kijken hoe jij je weer beter kan voelen. Je ouders worden soms ook uitgenodigd om mee te gaan naar een gesprek. Zo kunnen zij jou ook beter helpen.

