

Weer thuis

Uw kind is opgenomen geweest in het ziekenhuis en gaat nu weer naar huis. Het kan zijn dat thuis meteen alles weer als vanouds is. Het kan ook zijn dat uw kind de ziekenhuisopname moet verwerken. In deze folder leest u wat u kunt verwachten en hoe u daar mee om kunt gaan.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Gevolgen van een ziekenhuisopname

Een ziekenhuisopname is vaak een ingrijpende gebeurtenis. Uw kind wordt uit zijn vertrouwde omgeving weggehaald en van zijn ouders en/of broertjes/zusjes gescheiden. Houdt er rekening mee dat dit ook gevolgen heeft voor de periode dat uw kind weer thuis is. Deze gevolgen hoeven niet direct na de ziekenhuisopname op te treden. Dit kan ook na enige tijd gebeuren.

Mogelijke gevolgen

- verlatings- of scheidingsangst, uw kind wil niet alleen gelaten worden;
- angstgevoelens zoals bang zijn in het donker en angstige dromen;
- slaapproblemen;
- voedingsproblemen;
- terugval in de ontwikkeling, zoals:
 - het weer gaan kruipen als het al lopen kon
 - weer in bed plassen als het al zindelijk was
 - slechter gaan praten
 - weer gaan duimzuigen
- boos en/of agressief gedrag vertonen;
- onzeker gedrag vertonen;
- afhankelijk zijn en veel aandacht vragen;
- teruggetrokken gedrag vertonen, in zichzelf gekeerd zijn;
- niet naar school willen, leermoeilijkheden hebben en zich niet goed kunnen concentreren;
- huilerig zijn;
- zich verzetten tegen de regels en gewoonten;
- niet met vriendjes of vriendinnetjes willen spelen;
- kinderen die nog niet of nauwelijks praten, kunnen hun onlustgevoelens uiten door bijvoorbeeld te huilen, te trappelen van woede of door onwillig te zijn;
- angstig zijn voor situaties die met het ziekenhuis/ dokters e.d. te maken hebben.

Of dit gedrag zich voordoet en wanneer, is voor ieder kind verschillend. De

reden van opname en de voorbereiding spelen een belangrijke rol bij de reactie van uw kind.

Omgaan met uw kind

U kunt uw kind helpen bij de verwerking van de ziekenhuisopname. De volgende adviezen kunnen daarbij behulpzaam zijn.

- Zorg voor een vast dagritme.
- Zorg dat er in het begin niet te veel bezoek tegelijk komt.
- Zorg dat één van de ouders in het begin zo veel mogelijk thuis is of zorg voor een vertrouwde oppas.
- Ga niet onverwacht weg. Neem duidelijk afscheid door te vertellen waarom u weggaat en wanneer u weer terugkomt.
- Ga de eerste keren mee naar de peuterspeelzaal, het dagverblijf, de crèche of de kleuterschool.
- Door negatief gedrag (boosheid, agressie) te negeren en positief gedrag te belonen, vermindert het negatieve gedrag.
- Ga niet direct met vakantie en stel een geplande vakantie, wanneer mogelijk, even uit.
- Geef uw kind materialen waar het zich op kan afreageren, zoals hamertje tik.
- Geef uw kind aandacht, maar stel duidelijke grenzen.
- Geef ook aandacht aan broertjes en zusjes.
- Bij slaapproblemen kunt u een lampje in de slaapkamer laten branden.
- Accepteer een terugval in de ontwikkeling en besteed er zo min mogelijk aandacht aan.
- Geef het kind bij eetproblemen niet te zwaar voedsel. Maak eventueel samen met uw kind iets klaar, maar stel hierin duidelijk uw grenzen.
- Laat uw kind veel spelen, dit is een natuurlijke manier van verwerking.
- Als uw kind niet wil praten, forceer dit dan niet.
- Realiseer u dat eventueel probleemgedrag niet tegen u gericht is, maar dat uw kind zijn emoties afreageert.

De verwerking

Verwerken houdt in dat uw kind zijn ervaringen voor zichzelf op een rij zet en een 'plek' geeft. Het verwerkingsproces zorgt ervoor dat uw kind controle over de ervaringen krijgt en zich niet (meer) machteloos voelt. Bij het verwerken van de ziekenhuisopname is het van belang om aan te sluiten bij de belevingswereld van uw kind. Wat vond hij eng? Vervelend? Wat deed dit met hem? In het ziekenhuis helpen de medisch pedagogisch zorgverleners bij het verwerkingsproces. Het kan echter zijn dat uw kind nog niet toe is aan het verwerken van de ervaringen en dat dit thuis pas aan de orde komt.

Rol van de ouders

Het is belangrijk om alle tijd te nemen voor het verwerkingsproces. Kijk ook goed of uw kind al aan verwerking toe is. Het kan zijn dat de ziekenhuiservaringen nog 'te vers' zijn. Als uw kind afwijzend reageert op vragen naar zijn ervaringen, laat het dan voor wat het is en probeer het op een later moment nog eens.

Zorg dat uw kind zich veilig voelt door begrip te tonen, de juiste vragen te stellen en te laten weten dat hij op u kan terugvallen. U kunt dit doen middels gesprekken of spel. Let er op dat u het verhaal van uw kind zo weinig mogelijk beïnvloedt. Geef globaal het gespreksonderwerp aan en laat uw kind verder de inhoud en de lijn van zijn verhaal bepalen. U opent het gesprek of spel met een algemene open en uitnodigende vraag, luistert actief en onderbreekt het verhaal zo weinig mogelijk (zie 'vormen van verwerkingsspel'). Op deze manier vertelt of speelt uw kind wat hij zelf heeft meegemaakt.

Vormen van verwerkingsspel

Naspelen met speelgoed

Tijdens een spelmoment - bijvoorbeeld met playmobiel, lego, dokterskoffertje, poppen of barbies - kunt u uw kind sturen in zijn spel. U kunt dit doen door bepaalde vragen te stellen: 'Weet je nog toen je in het ziekenhuis was? Kan je mij eens voordoen met het speelgoed wat er toen allemaal gebeurde? Jij bent de baas en jij mag zeggen hoe we het spelen, dan kijk ik hoe jij het doet. Ik speel alleen mee als jij dat wilt.' Op deze manier laat u aan uw kind over hoe hij het wil doen.

Het is belangrijk om het spel niet te forceren. Uw kind speelt de situatie na zoals hij het zelf heeft beleefd. Doordat hij nu de baas is, krijgt hij controle over de situatie. Hij kan zijn ervaringen op een rij zetten omdat hij zichzelf afvraagt: 'wat was er ook alweer allemaal gebeurd?' U kunt hem helpen de 'gaten' op te vullen.

Tekenen

Door middel van het tekenen van de ziekenhuiservaringen kan uw kind zich uiten. Uw kind tekent dingen op de manier waarop hij het heeft beleefd en zet de ervaringen op deze manier op een rij. Ook hierbij kunt u helpen door vragen te stellen, vragen te beantwoorden en door begrip te tonen.

Verhalenboek

Samen met uw kind (en eventueel andere betrokkenen) kunt u een verhalenboek maken met tekeningen, verhaaltjes, foto's en plaatjes rond de ziekenhuisopname. Zo laten uw kind en de andere betrokkenen zien hoe zij de dingen hebben beleefd en kunt u daar met elkaar over praten. Ook op deze manier kan uw kind zich uiten, zet zijn ervaringen op een rij en geeft ze een plek.

Deze drie vormen van verwerkingsspel zijn voorbeelden. Er zijn nog vele andere vormen. Het zijn hulpmiddelen bij de verwerking van de ziekenhuiservaringen. Ieder kind is anders en bij het ene kind werkt het één beter en bij het andere kind het ander. Let daarom goed op de belevingswereld van uw kind.

Vragen

Met vragen kunt u terecht bij de medisch pedagogisch zorgverleners of verpleegkundigen van het Kindercentrum.

Telefoonnummers

Kindercentrum Rijnstate Arnhem:

088 - 005 6963

Spelkamer Rijnstate Arnhem:

088 - 005 8915

Meer informatie

De volgende boeken kunnen u en uw kind helpen bij de verwerking van de ziekenhuisopname:

Je kind in het ziekenhuis, wat kun je als ouder doen?

Margreet van Bergen, Mechelien van Gaalen

Nijntje in het ziekenhuis

Dick Bruna

Hopla naar het ziekenhuis (vanaf 2 jaar)

Bert Smets

In het ziekenhuis

Betty Sluyzer en Sandra Klaassen

Karel in het ziekenhuis (vanaf 2,5 jaar)

Liesbet Slegers

De dokter (vanaf 2,5 jaar)

Liesbet Slegers

Anna in het ziekenhuis (vanaf 2,5 jaar)

Kathleen Amant

Wie? Wat? Waarom? Junior ; Ziek & gezond junior (vanaf 3 jaar)

Doris Rübél

Een bed op wieltjes

Vivian den Hollander

Ziekenboegserie (vanaf 6 jaar)

Uitgeverij Sjaloom (verschillende onderwerpen)

Stef in het ziekenhuis (7-9 jaar)

Margriet de Graaf

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl