

Met kinderen op bezoek op de Intensive Care

Als een ouder of een familielid op de Intensive Care (IC) ligt is dat een spannende tijd voor kinderen. Het is belangrijk dat ze weten wat er aan de hand is. Vaak hebben kinderen goed door dat er iets speelt, maar begrijpen ze niet wat dat precies inhoudt. Een ernstig zieke ouder of zelfs het overlijden van een ouder leidt tot verlies en rouw.

Inleiding

Deze folder is bedoeld voor ouders van kinderen die te maken krijgen met een verblijf van een familielid op de Intensive Care (IC) en mogelijk een naderend verlies. Niet alle tips zijn van toepassing op uw situatie; u kunt zelf het beste inschatten wat uw kind(eren) in die situatie helpt.

Daar waar 'ouder(s)' staat, kunt u ook 'verzorger(s)' lezen. Waar u 'hij' leest, kunt u ook 'zij' lezen.

1. Algemene tips in het contact met uw kind

1.1 Vertel wat er aan de hand is

Uw kind merkt dat er iets is met zijn familielid. Vertel daarom wat er aan de hand is. Stem datgene wat u vertelt wel af op de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van uw kind. Sommige kinderen vinden het niet prettig om te gaan zitten voor een gesprek. Ze willen wel praten maar liever tijdens een knutselmoment of voor het slapen gaan. Dan voelen ze zich meer op hun gemak.

1.2 Wees eerlijk in uw uitleg

Vertel in uw woorden wat er aan de hand is. Vraag aan uw kind of het begrijpt wat u verteld heeft. Benoem uw eigen emoties, verdriet en/of ongeloof op de momenten dat daar aanleiding voor is. Als u moet huilen, kunt u zeggen: "Papa moet even huilen". U hoeft uw eigen reacties niet te verbergen. Door ze te benoemen leert uw kind dat het heel normaal en goed is om bepaalde emoties te hebben bij een ingrijpende gebeurtenis. Het is niet verstandig een leugentje om bestwil te gebruiken. Dit kan het vertrouwen beschadigen. Probeer zo eerlijk en duidelijk mogelijk te zijn.

1.3 Luister en kijk naar uw kind

Kinderen voelen zich gehoord wanneer er naar ze geluisterd wordt en als ze begrepen worden. Praten met kinderen betekent vooral: luisteren naar kinderen. Soms zijn kinderen nog te jong om te vertellen hoe het met ze gaat; ze laten dat dan met hun gedrag gezien. Als kinderen zich anders gaan gedragen, kan dat een signaal zijn dat ze ergens mee zitten. Weer in bed plassen, spijbelen of weglopen zijn duidelijke signalen.

Soms zijn de veranderingen in het gedrag niet zo duidelijk. Blijf daarom goed kijken naar uw kind. U zult meerdere keren moeten uitleggen wat er aan de hand is. Herhaling van informatie is vooral voor jongere, maar ook voor oudere kinderen belangrijk. Door herhaling leren kinderen en ontwikkelen ze zich.

1.4 Respecteer de wensen van uw kind

Als kinderen aangeven iets spannend te vinden, maak dit dan bespreekbaar en zorg ervoor dat u samen met uw kind bekijkt hoe het minder spannend is te maken. Ga kinderen niet dwingen, maar probeer uw kind mee te laten denken en samen afspraken te maken. Wanneer uw kind liever niet op bezoek gaat, kunt u dat het beste accepteren. Dat wil niet zeggen dat uw kind niet meer geïnformeerd wil worden over de toestand van de patiënt.

1.5 Vast ritme

Regelmaat en een vast ritme geeft kinderen rust, voorspelbaarheid en veiligheid. Wanneer er problemen in het gezin zijn, geeft het kinderen een vertrouwd gevoel als sommige dingen gewoon doorgaan. Zoals huiswerk maken, sporten, of andere leuke dingen doen.

1.6 Schuldgevoel

Soms voelen kinderen zich schuldig over het feit dat een ouder of familielid ziek is. Fantasieën spelen vaak een rol: "Papa is vast ziek geworden omdat ik zo stout ben geweest."

Dergelijke schuldgevoelens moet u natuurlijk corrigeren: geen enkele gedachte of ruzie kan ziekte bij een ouder veroorzaken. Neem schuldfragen altijd serieus. Wuif ze niet weg. Luister ernaar en erken dat ze er zijn, maar vertel ook heel duidelijk dat het niet de schuld van uw kind is.

Vertel dat u weet dat kinderen soms dit soort gedachten hebben: dat kan het kind opluchten. Het geeft uw kind bovendien de ruimte om ook zelf over een mogelijk aanwezig schuldgevoel te praten.

1.7 Betrek bekenden erbij

Eis niet van uzelf dat u als ouder alles alleen moet doen. Schakel zo nodig anderen in: familieleden, burens, leerkrachten enzovoorts. Mensen die vertrouwd zijn voor uw kind(eren) en waarbij ze zich op hun gemak voelen.

1.8 Informeer school / kinderdagverblijf / buitenschoolse opvang

Het is belangrijk om deze organisaties te informeren wanneer een van de ouders opgenomen is. Het kan zijn dat uw kind bijvoorbeeld minder goed oplet, of op school ander gedrag vertoont. Als de leerkracht weet wat er aan de hand is, kan hij uw kind beter opvangen. Vertel uw kind dat de leerkracht ervan weet en dat het erover kan praten op school.

1.9 Vertrouwenspersoon voor uw kind

Veel kinderen hebben behoefte om (ook) te praten met iemand anders: een oom of tante, de buurvrouw, hun leerkracht enzovoorts. Het kan prettig voor een kind zijn om met iemand te praten die iets minder direct betrokken is bij de situatie.

1.10 Hulp inschakelen

Het is logisch dat uw kind in het begin heftig kan reageren op de hele situatie. Merkt u dat uw kind nadat de rust weer terug is gekeerd toch vastloopt? Ondanks deze tips en de hulp rondom het gezin? Dan is het verstandig om gespecialiseerde hulp in te schakelen. Bespreek uw zorgen met het verplegend personeel van de IC, de patiëntenbetrekkings (dit zijn medewerkers die menselijke en praktische hulp bieden aan de familie gedurende de IC opname) en/of de huisarts. Zij weten de weg richting professionele hulpverleningsinstanties.

1.11 Het allerbelangrijkste: laat zien dat u van uw kind houdt

Welke problemen er ook zijn, voor uw kind is het allerbelangrijkste dat u van hem houdt. Elke vader of moeder heeft een eigen manier om dat duidelijk te maken, met een knuffel, een aai, een knipoog of met lieve woordjes. Als u dat iedere dag opnieuw duidelijk maakt aan kinderen, dan kunnen ze veel moeilijke situaties aan.

2. Adviezen per leeftijdsgroep

2.1 Kinderen jonger dan 2 jaar

Kinderen jonger dan twee jaar zijn heel gevoelig en bevinden zich aan het begin van de hechting met hun ouder(s). Ze doen alles op hun gevoel en kunnen dingen nog niet goed begrijpen en vragen. Als de prille hechtingsband tussen kind en ouder(s) wordt verbroken zien we vaak dat kinderen zoekend gedrag gaan vertonen: ze huilen meer en lijken iets kwijt te zijn.

Als u zelf gespannen bent, dan reageert een baby of peuter daar direct op en heeft u kans dat kinderen op die manier ook last hebben van een opname op de IC of het (tijdelijk) verlies van een dierbare. Als de situatie weer enigszins stabiel is, pakken ze de draad weer snel op. Het kan wel zo zijn dat bij het ouder worden, het ontbreken van levende herinneringen aan een dierbare alsnog problemen oplevert. Ze hebben op latere leeftijd behoefte om te weten waar hun wortels liggen; wie was de persoon die ik op jonge leeftijd heb verloren?

Wat kunt u als ouder(s) doen?

Til het kind op ooghoogte bij het bezoeken van de persoon die op bed ligt. Maak de situatie extra vertrouwd door dingen herkenbaar te maken, bijvoorbeeld het petje van papa op zijn hoofd, de muziek draaien van thuis, enzovoorts.

Leg herinneringen vast door bijvoorbeeld een brief te schrijven, foto's en video-opname te maken of een herinneringskistje te maken met u kind of kinderen. Wees uiterst voorzichtig met het schrijven van verwachtingen in een brief of boodschap; kinderen kunnen hier niet altijd aan voldoen, waardoor er een gevoel van falen kan ontstaan.

1.11 Het allerbelangrijkste: laat zien dat u van uw kind houdt

Welke problemen er ook zijn, voor uw kind is het allerbelangrijkste dat u van hem houdt. Elke vader of moeder heeft een eigen manier om dat duidelijk te maken, met een knuffel, een aai, een knipoog of met lieve woordjes. Als u dat iedere dag opnieuw duidelijk maakt aan kinderen, dan kunnen ze veel moeilijke situaties aan.

2. Adviezen per leeftijdsgroep

2.1 Kinderen jonger dan 2 jaar

Kinderen jonger dan twee jaar zijn heel gevoelig en bevinden zich aan het begin van de hechting met hun ouder(s). Ze doen alles op hun gevoel en kunnen dingen nog niet goed begrijpen en vragen. Als de prille hechtingsband tussen kind en ouder(s) wordt verbroken zien we vaak dat kinderen zoekend gedrag gaan vertonen: ze huilen meer en lijken iets kwijt te zijn.

Als u zelf gespannen bent, dan reageert een baby of peuter daar direct op en heeft u kans dat kinderen op die manier ook last hebben van een opname op de IC of het (tijdelijk) verlies van een dierbare. Als de situatie weer enigszins stabiel is, pakken ze de draad weer snel op. Het kan wel zo zijn dat bij het ouder worden, het ontbreken van levende herinneringen aan een dierbare alsnog problemen oplevert. Ze hebben op latere leeftijd behoefte om te weten waar hun wortels liggen; wie was de persoon die ik op jonge leeftijd heb verloren?

Wat kunt u als ouder(s) doen

Til het kind op ooghoogte bij het bezoeken van de persoon die op bed ligt. Maak de situatie extra vertrouwd door dingen herkenbaar te maken, bijvoorbeeld het petje van papa op zijn hoofd, de muziek draaien van thuis, enzovoorts.

Leg herinneringen vast door bijvoorbeeld een brief te schrijven, foto's en video-opname te maken of een herinneringskistje te maken met u kind of kinderen. Wees uiterst voorzichtig met het schrijven van verwachtingen in een brief of boodschap; kinderen kunnen hier niet altijd aan voldoen, waardoor er een gevoel van falen kan ontstaan

2.2 Peuter 2 tot en met 5 jaar

Kinderen beginnen met fantaseren als ze ongeveer twee jaar oud zijn. Dat begint met het inbeelden van vader of moeder als ze afwezig zijn. Kinderen fantaseren vooral omdat ze nog weinig kennis hebben van hoe de wereld werkt. Op punten waar kennis en inzicht te kort schieten, vullen ze de ontbrekende elementen aan met hun fantasie.

Kinderen hebben in deze fase een magisch denken: alles leeft, Sinterklaas gaat nooit dood. Hoe kan een kind dan begrijpen dat er iemand ernstig of levensbedreigend ziek is? Tussen de drie en vier jaar leert een kind dat echte beelden en beelden uit de fantasie niet hetzelfde zijn. Tot die tijd kan het werkelijkheid en fantasie niet onderscheiden.

Wat kunt u als ouder(s) doen?

U kunt meegaan in de fantasie van het kind maar voorkom dat u de fantasie van het kind vergroot. Dit kan verwarrend werken en uw kind angstig maken, omdat het prille besef van realiteit en fantasie gaat wankelen. Wees helder en duidelijk over ziek zijn en eventueel de dood.

Vertel concreet, vertaald naar het niveau van uw kind, wat er gebeurt als ze iemand moet missen of als er iemand dood gaat. Hoe moeilijk dat ook is, herhaal dit steeds als uw kind daar om vraagt: houd dit onderwerp bespreekbaar. Wanneer iemand overlijdt, is het belangrijk om verwarring bij het kind te voorkomen. Door uitspraken als: "Mama gaat slapen", kan het kind bij het naar bed gaan denken: als je gaat slapen dan ga je dood!

Vertel zoveel mogelijk op het niveau van het kind wat er gebeurt. De apparatuur aan het bed, de piepende geluiden, de witte kleding van de verpleging enzovoorts. Zorg dat u kind op ooghoogte komt met degene die in bed ligt. Maak de situatie extra vertrouwd door herkenbare dingen neer te zetten die van thuis komen. Leg herinneringen samen vast.

2.3 Kinderen van 6 tot 12 jaar

Tijdens deze levensjaren leert een kind steeds meer om zijn gedrag af te stemmen op de situatie. Een betere kijk op de realiteit ontwikkelt zich door het leren onderdrukken van de fantasie.

Kinderen willen steeds meer weten. Ze vragen veel en kunnen daarmee een groot beroep doen op hun omgeving.

Ze leren lezen, schrijven en rekenen en hun wereld groeit. Ze gaan inzien dat ieder gedrag een gevolg heeft. Daarnaast begrijpen kinderen steeds meer van verlies en de dood en ontdekken dat dingen soms definitief zijn. Ze willen steeds meer onderzoeken en daar hoort de betekenis van verlies of dood ook bij.

Wat kunt u als ouder(s) doen?

Vertel uw kind in duidelijke taal wat er gebeurt en wat hij te zien krijgt bij een bezoek op de IC. Er bestaat een fotoboekje dat hierbij helpt. Vraag hiernaar bij de verpleegkundige of bij Patiëntenbetrekkings. Probeer uw kind zo concreet mogelijk uit te leggen wat de dood is. Als uw kind een vraag stelt, kunt u terugvragen: "Wat denk je zelf?". Daar speelt u dan op in om te ontdekken wat er bij uw kind speelt.

Wat u niet weet kunt u niet vertellen. Het is belangrijk dat u daar eerlijk in bent: zeg het als u het antwoord niet weet. Geheimzinnig doen of om het onderwerp heen draaien, maakt kinderen onzeker of bang voor de dood. De reactie van volwassenen bij een overlijden maakt dan mogelijk nog meer indruk dan het overlijden zelf. Leg samen met uw kinderen herinneringen vast.

2.4 Kinderen ouder dan 12 jaar

Tieners willen vaak niet praten. Ze willen blij en zorgeloos leven, net als vrienden en vriendinnen. Ze willen uitgaan, plezier maken en niet moeilijk doen. Als er problemen zijn dan bespreken ze dit wel met vrienden en niet met volwassenen.

De fase van losmaken onderbreekt plotseling als ze hun ouder(s) (tijdelijk) verliezen. De tiener was zich aan het afzetten tegen de ouder(s), tegelijkertijd wil hij zich spiegelen aan zijn ouder(s) wat nu niet (meer) mogelijk is. Het is dan ook enorm moeilijk om dit verlies te verwerken.

Vaak zie je dat tieners het verlies parkeren en er als volwassene pas mee aan de slag gaan. Een dergelijk verlies heeft verwerking nodig.

Als het niet verwerkt is, ontstaan er mogelijk later problemen. Bijvoorbeeld: onzekerheid, problemen in relaties, een onafgeronde studie.

Wat kunt u als ouder(s) doen?

Een tiener die niet wil praten, kunt u beter niet dwingen. Stem af op de behoefte van de tiener. Laat weten er altijd voor het kind te zijn. Een tiener die opgewekt oogt, hoeft zich in werkelijkheid zo niet te voelen. Motiveer hem tot het doorzetten en oppakken van zijn dagelijkse bezigheden en zijn contacten met vrienden. Betrek uw kind bij alle keuzes, geef het hierin een eigen aandeel en leg herinneringen samen vast.

Merkt u dat uw kind zich gedurende langere periode terugtrekt uit zijn sociale contacten en school verzuimt? Dan is het tijd om actie te ondernemen. Zoek hulp bij vertrouwenspersonen van uw kind of praat met uw huisarts voor het inschakelen van professionele hulp.

3. Op bezoek gaan op de IC

Hier volgen enkele praktische tips voor als u samen met uw kind de IC bezoekt:

- Gaat u samen met uw kind op bezoek op de IC? Stem dit vooraf even af met de betrokken verpleegkundige. Zij kan zorgen voor een goede voorbereiding en begeleiding.
- Op de IC is een fotoboek aanwezig. Daarmee kunt u aan de hand van foto's en tekst stap voor stap met uw kind doornemen wat er op de afdeling te verwachten is. U kunt in overleg met de verpleegkundige ook zelf foto's maken van uw familielid.
- Ga altijd mee als u kind op bezoek gaat. Vraag een verpleegkundige u te begeleiden bij uw bezoek. Leg gerust uit dat aanraken mag, of vraag uw kind wat het zelf graag wil doen. Maak het bezoek niet te lang, vijf tot tien minuten is vaak al genoeg. Let goed op hoe uw kind het bezoek verwerkt.
- Misschien komt de emotie later, het verwerken van indrukken kost tijd. Praat er op een later moment nog eens over. Informeer of er nog vragen zijn; dit is belangrijk voor de verwerking.

3.1 Pas op bij infectieziekten

Let op als er in de omgeving van uw kind (op school, bij de crèche, thuis, of waar dan ook) infectieziekten heersen. Of als uw kind zelf ziek is. Meld dit dan vooral bij de verpleegkundige of arts. In overleg bespreken we of bezoek toch mogelijk is.

Het gaat om infecties als griep, diarree, waterpokken, enzovoorts. Patiënten in een ziekenhuis hebben een grotere kans om van een 'gewone infectie of kinderziekte' ernstig ziek te worden.

Soms zijn extra maatregelen nodig rondom het bezoek, om besmetting te voorkomen.

4. Boeken en folders met tips voor ouders

- Omgaan met kinderen en verlies:
- Monuta, praktische handleiding voor ouders.
- Soms moet je even huilen: lees en doe boek, verkrijgbaar bij www.monuta.nl
- Waarom brandt altijd het licht: P. Simons en N. van der Meer.
ISBN13 9789085620518
- Over leven en dood (voor pubers): M Baseler
ISBN13 9789044324945
- Kinderen helpen bij verlies: M. Keirse
ISBN13 9789020984538

5. Bereikbaarheid

Uw familielid ligt op kamer:

Telefoonnummer: (076) 595

Heeft u vragen? Dan kunt u altijd terecht bij de verpleegkundige of bij Patiëntenbetrekkingen van de IC. Algemeen telefoonnummer Amphia: (076) 595 50 00.

www.amphia.nl