

## Met kinderen op bezoek op de Intensive Care

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

### Voor wie?

Deze folder is bedoeld voor ouders van kinderen die te maken krijgen met een verlies en/of het verwerken van een opname van een familielid op de Intensive Care (IC).

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

Hieronder leest u een aantal adviezen voor ouders bij het verwerken van een verlies of opname op de IC. Niet alle tips zijn van toepassing op elke situatie; u kunt zelf het beste inschatten wat uw kind(eren) in die situatie helpt.

### Tips in het contact met uw kind

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 af op de leeftijd en ontwikkelingsniveau van uw kind. Sommige kinderen vinden het niet prettig om echt 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.

2. Wees eerlijk in uw uitleg.

Vertel in uw woorden wat er aan de hand is. Vraag aan uw kind of hij begrijpt wat u verteld heeft. Benoem uw eigen emoties, verdriet en/of ongeloof op 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.

3. Luister en kijk naar je 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 vaak met hun gedrag zien. 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.

4. Respecteer de wensen van uw kind

Als kinderen aangeven iets spannend te vinden, maak dit bespreekbaar en zorg ervoor dat u samen met uw kind bekijkt hoe je het minder spannend kan maken. Ga kinderen niet dwingen, maar probeer uw kind mee te laten denken en samen afspraken te maken.

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, naar de sportclub gaan of andere leuke dingen doen.

6. Betrek bekenden erbij

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

#### 7. Informeer school/kinderdagverblijf/Buitenschoolse Opvang

Het is belangrijk om de school (en/of kinderdagverblijf/Buitenschoolse Opvang) te informeren wanneer één van de ouders opgenomen is. Het kan zijn dat uw kind bijvoorbeeld minder goed op kan letten of op school ander gedrag gaat vertonen. Als de leerkracht weet wat er aan de hand is, kan hij uw kind beter opvangen. Vertel uw kind dat u de leerkracht heeft geïnformeerd en dat hij ook school aan kan geven hoe het gaat.

#### 8. Vertrouwenspersoon voor uw kind

Veel kinderen hebben behoeften om (ook) te praten met iemand anders: een oom of tante, de buurvrouw, hun leerkracht enzovoorts. Als ze bij een ander terecht kunnen, hoeven ze u niet steeds 'lastig te vallen' en soms is het voor hen prettig om juist met iemand te praten die iets minder direct betrokken is.

#### 9. 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, ondanks deze tips en de hulp rondom het gezin vastloopt? Dan is het verstandig om gespecialiseerde hulp in te schakelen. Bespreek uw zorgen met het verplegend personeel van de IC, de pedagogisch hulpverlener en/of de huisarts. Deze kunnen je verwijzen naar professionele hulpverleningsinstanties.

#### 10. Het allerbelangrijkste; laten zien dat u van uw kind houdt

Welke problemen er ook zijn, voor uw kind is het belangrijkste 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 duidelijk maakt aan kinderen, iedere dag opnieuw, dan kunnen kinderen veel moeilijke situaties aan.

### **Kinderen jonger dan 2 jaar**

Kinderen jonger dan 2 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, reageert een baby/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 naarmate deze kinderen ouder worden, het ontbreken van levende herinneringen aan hun dierbaren alsnog problemen kan opleveren. Ze hebben op latere leeftijd behoefte om te weten waar hun wortels liggen: waar kom ik vandaan en/of 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 die jullie thuis luisteren enzovoorts. U kunt herinneringen vastleggen door bijvoorbeeld een brief te schrijven, foto's en video-opname te maken of een herinneringskistje met uw kind/kinderen te maken. Denk hierbij aan een houten doosje bijvoorbeeld in de vorm van een hartje met een herinnering erin die het kind met zijn familielid of de dierbare mee wil geven. Ben voorzichtig met het schrijven van verwachtingen in een brief of boodschap; kinderen kunnen hier niet altijd aan voldoen, waardoor er gevoel van falen kan ontstaan.

### **Peuter 2 t/m 5 jaar**

Kinderen beginnen met fantaseren als ze ongeveer twee jaar oud zijn. Dat begint met het inbeelden van vader of moeder als ze er niet zijn. Kinderen fantaseren vooral omdat ze nog weinig kennis hebben van hoe de wereld werkelijk werkt. Op punten waar kennis en inzicht tekortschieten, vullen ze de missende elementen aan met hun fantasie. Kinderen hebben in deze fase een magisch denken: alles leeft, Sneeuwwitje wordt wakker gekust door de prins en 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 hij werkelijkheid en fantasie niet van elkaar scheiden.

### **Wat kunt u als ouder(s) doen**

U kunt meegaan in de fantasie van het kind maar voorkom dat u de fantasie van uw kind zelf groter maakt. Dit kan verwarrend werken en uw kind angstig maken, omdat zijn prille besef van realiteit en fantasie kan gaan 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 moeten missen of als er iemand dood gaat. Hoe moeilijk dat ook is, herhaal dit steeds als uw kind daarom vraagt: houd dit onderwerp bespreekbaar.

Wanneer iemand overlijdt, is het belangrijk om verwarring bij het kind te voorkomen. Door uitspraken zoals: 'mama gaat slapen', kan een kind bij het naar bed gaan denken: wie gaat slapen, die gaat dood! Ook kan een kind op deze leeftijd denken dat alles wat er gebeurt, veroorzaakt wordt door hem. Dit kan leiden tot onterechte schuldgevoelens, bijvoorbeeld omdat een kind denkt dat papa zich pijn deed omdat een kind dat stiekem wenste. Vertel zoveel mogelijk op het niveau van uw kind wat het kan verwachten. Denk hierbij aan de apparatuur aan het bed, de piepende geluiden van de machines en de witte kleding van artsen en verpleegkundigen. Til uw kind op ooghoogte of laat het naast het bed staan, bij het bezoeken van de persoon die in bed ligt. Maak de situatie extra vertrouwd door herkenbare dingen neer te zetten, bijvoorbeeld het petje van papa, de muziek opzetten die jullie thuis luisteren enzovoorts. Maak gemis bespreekbaar, bouw rituelen en gewoonten in. Dit draagt bij aan het gevoel van veiligheid. Betrek kinderen erbij door ze op hun eigen manier een 'steentje' bij te laten dragen. Leg herinneringen samen vast.

### **Kinderen van 6 tot en met 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 doordat ze hun fantasie beter kunnen onderdrukken. Kinderen willen steeds meer weten. Ze vragen veel en kunnen daarin een groot beroep doen op hun omgeving. Ze leren lezen, schrijven en rekenen en hun wereld wordt steeds groter. Ze gaan inzien dat ieder gedrag een gevolg heeft. Daarnaast begrijpen kinderen steeds meer van verlies en de dood en ontdekken dat dingen definitief kunnen 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, begrijpelijke taal wat er gebeurt en wat het te zien krijgt bij een bezoek op de IC. Er is een fotoboek ontwikkeld wat daarbij kan helpen. Vraag hiernaar bij de verpleegkundige. De voorkeur gaat uit dat één persoon de uitleg geeft omdat de kans anders groot is dat het kind verschillende verhalen hoort en het niet meer begrijpt. U kunt met uw kind kijken wat het verschil is tussen leven en dood. U kunt uw kind helpen door zo eerlijk mogelijk antwoord te geven op vragen en proberen om zo concreet mogelijk uit te leggen wat de dood is. Als uw kind een vraag stelt, kunt u uw kind vragen: wat denk je zelf? Daarop kunt u als ouder weer inspelen en ontdekt u wat er bij uw kind leeft.

Wat u niet weet kunt u ook niet vertellen. Het is belangrijk dat u daar eerlijk in bent: zeg het als u het antwoord niet weet. Als uw kind zijn vragen zelf beantwoordt vanuit fantasieën kan dit onnodig tot angst leiden. Neem de tijd om juist op die momenten de vragen van uw kind te beantwoorden. Door er geheimzinnig over te doen of door om het onderwerp heen te draaien, worden kinderen onzeker of bang voor de dood. De reactie van volwassenen bij een verlies of overlijden maakt dan mogelijk nog meer indruk dan het overlijden zelf. Betrek uw kind erbij door ze op hun eigen manier een 'steentje' bij te laten dragen. Leg samen herinneringen vast.

### **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, bespreken ze dit wel met vrienden en niet met volwassenen. De fase van losmaken wordt dan ook abrupt onder- of afgebroken wanneer 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 lastig om dit verlies te verwerken. Vaak zie je dat tieners dit verlies parkeren en er als volwassenen mee aan de slag gaan. Een dergelijk verlies heeft verwerking nodig. Als het niet verwerkt is, ontstaan mogelijk (veel) later problemen. Voorbeelden zijn een studie die niet afgemaakt wordt, relaties waar in problemen ontstaan of verkeerde omgang met een gevoel van onzekerheid.

### **Wat kunt u als ouder(s) doen**

Een tiener die niet wil praten, kunt u beter niet hiertoe dwingen. Stem af op de behoefte van uw tiener. Laat weten er altijd voor hem te zijn. Een tiener die opgewekt oogt, hoeft zich in werkelijkheid niet zo te voelen. Motiveer hem tot het doorzetten/oppakken van zijn dagelijkse bezigheden en zijn contacten met vrienden. Betrek uw kind bij keuzes die gemaakt moeten worden, geef hem 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 verzuimd, 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.

### **Op bezoek gaan op de IC**

- Bij een bezoek op de IC met uw kind is een goede voorbereiding, begeleiding en overleg met de betrokken verpleegkundige op de afdeling gewenst. Stem uw bezoek met uw kind af met de verpleegkundige.
- Op de IC is een fotoboek ontwikkeld waarin u aan de hand van foto's stap voor stap met uw kind door kunt nemen wat het op de afdeling kan verwachten. U kunt in overleg met de verpleegkundige ook zelf foto's maken van uw familielid en met hen een tijdstip af spreken om met uw kind(eren) op bezoek te komen. Ga tijdens uw bezoek altijd met uw kind mee. Vraag een verpleegkundige u te begeleiden bij uw bezoek. Leg gerust uit dat aanraken mag of vraag uw kind zelf wat het graag wil doen. Maak het bezoek niet te lang, 5 tot 10 minuten is vaak lang genoeg. Let goed op hoe uw kind omgaat met het verwerken van al deze indrukken en vraag zo nodig om advies bij de verpleegkundige of pedagogisch hulpverlener. Na het bezoek is het belangrijk om te weten of uw kind nog vragen heeft. Het verwerken van deze indrukken kost tijd dus misschien komt dit later. Praat op een later moment nog eens alles door met uw kind. Informeer of er nog vragen zijn; dit is belangrijk voor de verwerking.
- Infectieziekten  
Als er in de omgeving van uw kind (op school, crèche, thuis etc.) infectieziekten heersen of uw kind is zelf ziek, dan verzoeken wij u dit te melden bij de verpleegkundige of arts. In overleg bespreken we of bezoek mogelijk is. Denk hierbij aan griep, diarree, waterpokken enzovoorts. Patiënten in een ziekenhuis hebben een groter risico om van een "gewone kinderziekte" ernstig ziek te worden. Soms zijn extra maatregelen rondom het bezoek nodig om besmetting te voorkomen.

### **Ondersteuning vanuit het ziekenhuis**

U mag altijd voor ondersteuning de hulp inschakelen van de pedagogisch hulpverlener van het Kindercentrum of van een maatschappelijk werker.

### **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](http://www.monuta.nl)
- Waarom brandt altijd het licht: P. Simons en B. van der Meer ISBN13 9789085620518
- Over leven en dood (voor pubers): M. Baseler ISBN13 9789044324945
- Kinderen helpen bij verlies: M. Keirse ISBN13 9789020984538

### **Tot slot**

Als u vragen heeft, kunt u altijd terecht bij de verpleegkundige van de unit waar uw familielid/naaste ligt.

### **Belangrijke telefoonnummers**

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00**  
**Intensive Care: (013)221 38 00**  
**Route 63**