

Intensive Care

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. Vaak hebben kinderen goed door dat er iets speelt, maar begrijpen ze niet altijd wat dat precies is, daarom is het belangrijk dat u als ouders of verzorgers het kind uitlegt wat er zoal te verwachten is voordat u met uw kind op bezoek komt.

Voor wie?

Deze informatiefolder is bedoeld voor ouders van kinderen die te maken krijgen met het verwerken van een opname en/of verlies van een familielid op de IC. Daar waar ouder(s) staat, kunt u ook verzorger(s) lezen en waar u hij leest, kunt u ook zij lezen. Hieronder staan een aantal adviezen voor ouders.

Tips in het contact met uw kind

1. Vertel wat er aan de hand is
Uw kind merkt dat er iets mis is met het familielid. Geef eerlijke informatie over wat er gebeurt en stem datgene wat u vertelt af op de leeftijd en ontwikkelingsniveau van uw kind. Zoek een moment en vertel het in grote lijnen. Voer het eerste gesprek aan tafel. Na dit officiële gesprek kunt u er op een ander tijdstip nog eens op terug komen. Vertel aan uw kind wat het kan verwachten, denk hierbij aan de apparatuur aan het bed, de piepende geluiden van de machines. Maak een gemis bespreekbaar.
2. Wees eerlijk in uw uitleg
Vertel in uw woorden wat er aan de hand is, vraag aan uw kind of hij/zij begrijpt wat u verteld hebt. Benoem uw emoties van verdriet en/of ongeloof op de momenten dat daar aanleiding voor is. Als u gaat huilen, kunt u zeggen: 'papa/mama moet even huilen' u hoeft uw reacties/emoties niet te verbergen. Door ze te benoemen, leert uw kind dat het heel normaal is om bepaalde emoties te hebben bij een ingrijpende gebeurtenis.
3. 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.

4. Betrek bekenden erbij

Eis niet van uzelf dat u als ouder alles alleen moet kunnen, schakel zo nodig anderen in. Familieleden, buren, een leerkracht, andere ouders enzovoorts. Personen die vertrouwd zijn voor uw kind(eren) en waarbij zij zich op hun gemak voelen. Soms is het voor het kind prettig om juist met iemand te praten die iets minder direct betrokken is.

5. 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 voorkomen 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 uw kind beter worden opgevangen. Vertel uw kind dat u de leerkracht hebt geïnformeerd en dat het op school aan kan geven hoe het gaat.

6. Hulp inschakelen

Het is logisch wanneer uw kind in het begin heftig reageert op de hele situatie. Merkt u dat uw kind nadat de rust is teruggekeerd, 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 en de huisarts. De huisarts kan u door verwijzen naar professionele hulpverleningsinstanties.

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 hechting 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 hebt 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.

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 omdat ze nog weinig kennis hebben van hoe de wereld werkt. Op punten waar kennis en inzicht tekort schieten, vullen ze aan met fantasie. Kinderen denken in deze fase magisch: alles leeft, Sneeuwitje 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. Als kinderen zich anders gaan gedragen, kan dat een signaal zijn dat ze ergens mee zitten. Soms zijn de veranderingen in het gedrag niet zo duidelijk, blijf daarom goed kijken naar uw kind.

Wat kunt u doen ter begeleiding van uw kind?

U kunt als ouder(s) het kind meenemen op bezoek om fantasie om te zetten in realiteit. Ook kunt u meegaan in de fantasie van het kind maar voorkom dat u de fantasie groter maakt. Houd geen dingen achter en wees niet "geheimzinnig" over de situatie. Dit kan verwarrend zijn en uw kind angstig maken, omdat zijn prille besef van realiteit en fantasie kan gaan wankelen.

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. Kinderen vragen veel en kunnen daarin een groot beroep doen op hun omgeving. Ze gaan inzien dat ieder gedrag een gevolg heeft. Daarnaast begrijpen kinderen steeds meer van verlies en ontdekken dat dingen definitief kunnen zijn. Ze willen steeds meer onderzoeken en daar hoort de betekenis van verlies of dood ook bij. 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 gaan missen of als er iemand sterft. Hoe moeilijk dat ook is, herhaal dit steeds als uw kind daar om vraagt. Houdt dit onderwerp bespreekbaar, als kinderen zich anders gaan gedragen, kan dat een signaal zijn dat ze ergens mee zitten.

Kinderen ouder dan 12 jaar

Tieners willen vaak niet praten. Kinderen willen blij en zorgeloos leven, net als vrienden en vriendinnen. Tieners willen uitgaan, plezier maken en niet moeilijk doen. Als er problemen zijn bespreken ze dit wel met vrienden en niet met volwassenen. Deze fase van losmaken wordt dan ook abrupt onder-/afgebroken wanneer ze hun ouder(s) (tijdelijk) verliezen. De tiener was zich aan het afzetten tegen de ouder(s), en tegelijkertijd wil het 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 dit niet verwerkt wordt ontstaan er mogelijk later problemen. 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/haar te zijn. Een tiener die opgewekt oogt, hoeft zich in werkelijkheid niet zo te voelen. Motiveer ze tot het doorzetten/oppakken van de dagelijkse bezigheden en de contacten met vrienden. Betrek uw kind bij keuzes die gemaakt moeten worden, geef ze hierin een eigen aandeel. 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 en professionele hulp in te schakelen.

Hoe bereiden u en uw kind zich voor op het bezoek?

Het is erg belangrijk om uw kind voor te bereiden op het bezoek. Denk daarbij aan de volgende aandachtspunten:

Overleg met uw familielid die ziek is of hij/zij het goed vindt dat het kind op bezoek komt. Stem met de verpleegkundigen uw bezoek met uw kind af. Het bezoek kan zowel voor uw naaste als voor het kind emotioneel zijn, de verpleegkundige begeleidt de patiënt en het kind hierin. Til uw kind op ooghoogte of laat het naast het bed staan tijdens 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. U kunt in overleg met de verpleegkundige foto's en/of een video-opname maken van uw familielid en/of herinneringen samen vastleggen door bijvoorbeeld een brief te schrijven, 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 zijn familielid of de dierbare mee wil geven. Twee identieke knuffels kunnen een verbindende/troostende factor zijn door er een aan de dierbare op de IC te geven en een aan uw kind.

Tijdens het bezoek

Vertel uw kind dat de patiënt soms niet kan praten door de beademingsbuis, of niet kan reageren omdat de patiënt soms in slaap wordt gehouden met medicijnen. 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 een verpleegkundige. Respecteer de wensen van uw kind. Als kinderen aangeven dat ze het spannend vinden, praat er dan gerust over, zorg ervoor dat u samen met uw kind bekijkt hoe u het minder spannend kan maken. Afhankelijk van de leeftijd van het kind moet uw zelf besluiten of het gewenst is dat u kind mee gaat in een familiegesprek met de arts. Uw kind kan zich hierdoor verantwoordelijk gaan voelen over het welzijn van uw naaste. Geef uw kind de kans om een spel te spelen of zijn huiswerk te maken op de kamer van de patiënt. Op deze manier worden de 'normale' activiteiten ook gewoon opgepakt.

Na het bezoek

Na het bezoek is het belangrijk om te weten of het kind nog vragen heeft. Het verwerken van de indrukken kost tijd dus misschien komt dit later. Praat op een later moment nog eens alles door met uw kind, bespreek of er nog vragen zijn. Dit is belangrijk voor de verwerking. Kinderen kunnen door sommige details angstige gedachten krijgen, wees alert op misverstanden. Als u merkt dat uw kind het moeilijk vindt om over de situatie te praten, kan hij toch zijn gevoelens bespreekbaar maken door samen te tekenen of te spelen. Probeer gesprekken niet te officieel te maken, er terloops over praten gaat veel gemakkelijker.

Wanneer niet op bezoek?

De leeftijd van het kind en zijn relatie met uw naaste zijn belangrijke factoren. Als ouder of verzorger bent u uiteindelijk het beste in staat om in te schatten of uw kind toe is aan een bezoek op de IC. Als uw kind zelf aangeeft niet op bezoek te willen, respecteer dan deze beslissing. U kunt als tussenoplossing foto's laten zien van de kamer en misschien de ouder op de IC. Vraag of uw kind een tekening of een knutselwerk wil maken zodat het toch betrokken is bij uw op de afdeling opgenomen familielid. Soms is het beter om een bezoek uit te stellen, dit kan het geval zijn als uw naaste er heel anders uit ziet dan normaal. Een eenduidig advies of u kind wel of niet kunt meenemen op een bezoek is niet te geven.

Infectiegevaar

Patiënten in een ziekenhuis hebben een groter risico om van een "gewone kinderziekte" ernstig ziek te worden. Ook is de afdeling niet geschikt voor een kind jonger dan een jaar, door de (ziekmakende) omgeving voor het kind zelf. Tevens kan het kind een kinderziekte bij zich dragen, ook zonder symptomen. Als er in de omgeving van uw kind (op school, crèche, thuis etc.) infectieziekten heersen of uw kind is zelf ziek, denk hierbij aan onder andere griep, diarree en waterpokken, dan verzoeken wij u dit te melden bij een verpleegkundige of arts. In overleg bespreken we of bezoek dan mogelijk is, soms zijn extra maatregelen rondom het bezoek nodig om besmetting te voorkomen.

Wat als een naaste komt te overlijden?

Ook in een situatie waarin een naaste op sterven ligt is het van belang uw kind hierbij te betrekken. Uw kind krijgt op die manier de ruimte om afscheid te nemen. Het is altijd mogelijk

om contact op te nemen met de Stichting Achter de Regenboog. Deze stichting ondersteunt sinds 1993 kinderen en jongeren bij het overlijden van een dierbare, zodat deze ingrijpende gebeurtenis geen belemmering vormt om een gezond volwassen bestaan op te bouwen.

Ondersteuning vanuit het ziekenhuis

Indien wenselijk kunt u altijd ondersteuning krijgen van een medisch maatschappelijk werker. Het verplegend personeel van de afdeling kan u helpen bij het inschakelen van deze hulp.

Boeken, folders en websites met tips voor ouders en kinderen

- 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: Peggy Simins en Nardoo van der Meer
- Voor pubers: Over leven en dood: Marja Baseler
ISBN13 9789044324945
- Kinderen helpen bij verlies: van Mann Keirse
ISBN13 9789020999228
- Ineke van Essen: Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk; (ervaringen van kinderen van wie een ouder is overleden)
ISBN13 9789062493746
- Kikker en het vogeltje; (vertelt over de dood en het leven)
ISBN 97890258475
- Lieve oma Pluis: van Dick Bruna; (overlijden en het begraven van een dierbaar persoon)
ISBN 9789073991903
- Derk Das blijft altijd bij ons; (De dood uitleggen aan jonge kinderen)
ISBN 9789060695,
- Grote Boom is ziek, (wanneer een dierbare getroffen wordt door een levensbedreigende ziekte)
ISBN 9789461315861
- www.jongehelden.nl
- www.achterderegenboog.nl

Tot slot

Deze folder is slechts een ruggensteuntje, heeft u na het lezen nog vragen aarzel dan niet en stel uw vragen aan de verpleegkundigen van de unit waar uw familielid/naaste ligt.