

Ernstig zieke ouder

Hoe vertel ik het de kinderen?

U bent ouder of begeleider van een kind met een ernstig zieke ouder op de Intensive Care. Zo'n situatie gaat gepaard met veel emoties. In deze folder geven wij u beknopte informatie en tips hoe u het kind of de kinderen over de gebeurtenissen kunt vertellen. De meest voorkomende emoties van kinderen komen aan bod, de gedragingen die daar uit voort kunnen vloeien, de wijze van verwerking en tips voor de begeleiding en ondersteuning.

Emoties bij kinderen

Op welke manier een kind reageert, hangt af van diens persoonlijkheid en de omstandigheden. Maar eigenlijk reageren kinderen in het algemeen op dezelfde wijze als volwassenen. Ze zijn verdrietig, bang of boos, hebben schuldgevoelens, voelen zich ongelukkig en in de steek gelaten of doen heel stoer alsof er niets aan de hand is. Hoe kinderen ook reageren, hun leven wordt overhoop gegooid. Meer inzicht in deze verschillende reactievormen kan u helpen bij het ondersteunen van uw kind.

Verdriet

Al is het op het eerste gezicht niet altijd te zien omdat niet alle kinderen zich makkelijk uiten, maar verdriet is de basis voor de andere gevoelens. Het is erg akelig wat er gebeurt (gebeuren gaat) en daar word je verdrietig van. Ook al weten kinderen die al rationeel kunnen denken dat ze niets aan de situatie kunnen doen, ze voelen zich toch machteloos. En dat maakt ze bedroefd.

Schuldgevoelens

Kinderen zoeken naar oorzaken. Er zijn kinderen die zichzelf ervan de schuld geven dat de ouder ernstig ziek is geworden. Ze denken dat ze iets gezegd, gedaan of gedacht hebben wat een ziekte of ernstige verwondingen heeft veroorzaakt.

Soms denken kinderen dat ze niet genoeg hun best hebben gedaan om de zieke beter te maken of het ongeval hebben weten te voorkomen. Schuldgevoelens, hoe naar dan ook, bieden ook een beetje een 'uitkomst': deze kinderen houden de situatie in eigen hand, er is een oorzaak en dat zijn zijzelf. De ziekte of het ongeval is dan niet te wijten aan domme pech of iets ongrijpbaars als het noodlot. Sommige kinderen gaan hierin ver: zij denken dat zij hun fouten weer goed kunnen maken.

Boosheid

Sommige kinderen zijn gewoon boos. Boos omdat de hele wereld veranderd is, omdat thuis thuis niet meer is, omdat het hun vader of moeder is die zo ziek is. Boos, omdat het niet

eerlijk is wat er gebeurt en boos omdat je niets kunt doen om je ouder weer beter te maken.

Onverschilligheid

Eigenlijk gaat het om pseudo-onverschilligheid, want kinderen zijn niet onverschillig, maar willen of kunnen hun verdriet vaak niet tonen. Ze willen het liefst "gewoon" zijn, en doen dan maar alsof het ze niets kan schelen. Bij enkele kinderen gaat het hierbij dan ook om ontkenning. Wanneer je doet alsof het niet bestaat, dan is het er misschien ook niet. Wanneer je doet alsof het je niet kan schelen, dan kan het je misschien ook niets schelen.

Pijn

Kinderen kunnen ook lichamelijke klachten krijgen. Soms is de oorzaak eenvoudig te achterhalen. Misschien zijn ze oververmoeid of eten ze onregelmatig of slecht. Een andere oorzaak is de psychische druk die de situatie met zich meebrengt en waaraan kinderen soms een heel eigen invulling geven. Dit uit zich dan in de vorm van pijntjes. Dit hoeft niet altijd verzonnen pijn te zijn, zij voelen echt pijn. Ook een reden, is dat kinderen soms intens meeleven en zo in de vorm van 'pijntjes' meevoelen met hun ouder(s).

Waarneembaar gedrag bij een kind

Naarmate een ziekte of genezing langer duurt, krijgt een kind in de regel minder aandacht. Alles draait uiteindelijk om de zieke en minder om het kind. Zijn of haar eigen, normale, alledaagse

problemen, vallen in het niet vergeleken bij de zorgen om de zieke. Dat is in deze situatie niet te vermijden en is ook niemand te verwijten, zeker de ouders niet.

Gedrag op korte termijn

Uw kind:

- trekt zich terug;
- vertoont hulpeloos gedrag;
- vraagt veel extra aandacht;
- doet extra goed zijn of haar best;
- is overactief, nors of agressief;
- heeft problemen op het sociale vlak;
- heeft problemen met concentratie, op school.

Deze gedragingen zijn normale reacties op een crisissituatie. Het wordt pas echt zorgelijk wanneer uw kind zich langdurig anders gaat gedragen. Aanhoudend ander gedrag is een kreet om hulp. Professionele hulp kan dan gewenst zijn.

Op langere termijn

Als de vanzelfsprekendheid van zorg door de ouders wegvalt, worden de rollen vaak omgedraaid. Kinderen kunnen dan extra goed hun best doen waardoor dit gedrag soms doorslaat in het wegcijferen van hun eigen ik. Deze kinderen krijgen of nemen meer taken over en dragen zorg voor broer(tjes), zus(jes) of de

ouder. In zo'n situatie worden deze kinderen snel 'volwassen' en zelfstandig.

Informeren van uw kind

Een ernstige ziekte of een ongeval overrompelt de meeste mensen. De kinderen worden daarbij vaak ontzien. Vanuit het ouderlijke instinct bestaat de neiging de kinderen te beschermen. Het is echter zo dat er geen manier bestaat om kinderen te beschermen doordat de vader of moeder ernstig ziek is geworden. Kinderen voelen het meteen als er iets aan de hand is. Als een kind wordt buitengesloten, zal diens angst eerder toenemen en kan het onjuiste conclusies gaan trekken. Wordt een kind betrokken, dan kan het leren hoe het om kan gaan met deze gebeurtenis.

Vertel wat er aan de hand is

- vertel uw kind(eren) in voor hun begrijpelijke taal wat er aan de hand is;
- doseer de informatie;
- wees eerlijk;
- vertel stap voor stap wat er is gebeurd en gaat gebeuren;
- vertel wat er geregeld is om voor uw kind te zorgen;
- vertel dat de ziekte niet besmettelijk is (tenzij dat wel zo is). Kinderen denken vaak dat zij de ziekte ook kunnen krijgen;

- vertel uw kind dat het geen schuld heeft aan wat de ouder is overkomen;
- blijf uw kind informeren over het ziekteverloop van de ouder.

Reageer op vragen

- probeer u niet te laten leiden door uw eigen angsten; uw kind vraagt geen dingen waar het niet aan toe is;
- antwoord eerlijk; verzin niets en zeg het wanneer u (even) geen antwoord heeft;
- beperk uw antwoord tot de vraag.

Ondersteuning en verwerking

Vaak verloopt de verwerking, volgens de volgende stadia: ontkenning, verdriet en machteloosheid, woede en uiteindelijk acceptatie. Dit is zeker ook leeftijdsafhankelijk. In het algemeen geldt: hoe jonger hoe kwetsbaarder.

Kinderen tot 4 jaar

Zij reageren vooral lijfelijk, van belang is het “erbij” zijn. Zij kunnen angsten ontwikkelen, vooral als de moeder ernstig ziek is en anderen de zorgtaken overnemen.

Kleuters

Kleuters hebben een beperkt tijdsbesef, ze letten op wat er op dat moment gebeurt. Zij zijn vooral gericht op het gedrag van

hun ouders en hebben veel behoefte aan geborgenheid en veiligheid.

Kinderen van 6 tot 12 jaar

Zij verwerken de ervaringen het beste door te spelen. Verwerking verloopt op een vrij natuurlijke manier.

Tieners

Tieners gedragen zich op hun manier al als volwassenen, maar zijn vaak geen makkelijke praters. Laat ze zelf komen met vragen, maar praat open en eerlijk over de situatie.

Informeer de verzorgende van de crèche- of bij schoolgaande kinderen, de leerkracht. Neem contact op met uw huisarts wanneer u vragen of twijfels heeft over het gedrag van het kind.

Suggesties voor ondersteuning

- houd een dagboek bij over de periode in het ziekenhuis, de gebeurtenissen en reacties van uw kind;
- maak foto's van de zieke ouder met het kind.

Misschien niet direct maar zeker op langere termijn, kunnen dit hulpmiddelen zijn voor het verwerken van deze ingrijpende periode.

Aandachtspunten

Laat uw emoties wel zien en vertel uw kind hoe het komt dat deze er zijn. Probeer verdriet en emoties van uw kind niet te

verzachten door te zeggen dat de ouder wel weer beter wordt of dat uw kind flink moet zijn. Het is belangrijk dat uw kind zich kan uiten op zijn of haar eigen manier.

Probeer te vermijden de ernstig zieke ouder voor te stellen alsof deze slaapt. Dit kan ertoe leiden dat uw kind zelf angstig wordt om te gaan slapen. Leg uit dat papa of mama medicijnen krijgt om te slapen omdat hij /zij anders pijn kan hebben.

Tot slot

Met een goede opvang van kinderen op momenten dat het gezin wordt geconfronteerd met ziekte en lijden, worden zij niet alleen op dat moment geholpen, maar worden ze ook voorbereid op andere probleemsituaties in de toekomst. Het blijft van groot belang dat u uw kind begeleidt op de manier die voor u en uw kind goed voelt.

Wilt u ondersteuning, dan kan u bij een van de verpleegkundigen, of de behandelend arts van het IC team terecht. Wij helpen u graag verder.

Wij wensen u veel sterkte toe.

Het IC team

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

113316022023