



## Colofon

### **Algemeen postadres:**

Medisch Spectrum Twente  
T.a.v. Kinderafdeling  
7500 KA Enschede

### **Telefoonnummers:**

MST Algemeen: 053-4872000  
Kinder- en tienerafdeling: 053-4872378  
Foto's: Hester van Wessel  
Fotografie: Jan Willem van Wessel

# (T)op naar huis

Pedagogische voorbereiding op de terugkeer naar huis

## Inhoud

<b>Inleiding</b> .....	<b>2</b>
<b>Naar huis en dan?</b> .....	<b>3</b>
<b>Algemene tips</b> .....	<b>4</b>
<b>Een stapje dichterbij uw kind</b> .....	<b>7</b>
<i>Baby (0-1)</i> .....	<i>7</i>
<i>Dreumes (1-2)</i> .....	<i>8</i>
<i>Peuter (2-4)</i> .....	<i>9</i>
<i>Kleuter (4-6)</i> .....	<i>10</i>
<i>Schoolkind (6-12)</i> .....	<i>12</i>
<i>Adolescent (12-18)</i> .....	<i>13</i>
<b>Meer informatie</b> .....	<b>14</b>

*\* Waar 'ouders' geschreven staat, kan ook 'verzorger / voogd' gelezen worden. Bij de 'hij / hem' vorm kan ook 'zij / haar' gelezen worden en andersom.*

## Inleiding

Hier vindt u informatie over ondersteuning die u kunt bieden aan uw kind om het na een ziekenhuisopname thuis zo goed mogelijk op te vangen. Hierbij gaat het vooral om emotionele steun.

U leest eerst algemene informatie en adviezen voor de terugkeer naar huis. Daarna vindt u per leeftijdsfase concrete adviezen, passend bij de leeftijd van uw kind.



## Naar huis en dan?

U en uw kind mogen naar huis, dat is fijn! Uw kind mag thuis weer aansterken, weg uit het grote, spannende ziekenhuis.

De ziekenhuisopname kan een enge, verdrietige of pijnlijke ervaring geweest zijn. Het ziekenhuis is vaak een onvoorspelbare plek voor kinderen. Deze ervaring moet verwerkt worden en eenmaal thuis kan deze verwerking beginnen. Het kan daarom zo zijn dat uw kind zich na een ziekenhuisopname anders gedraagt dan u gewend bent. Ook als uw kind zich in het ziekenhuis goed aangepast lijkt te hebben. Na een ziekenhuisopname zijn kinderen vooral op zoek naar veiligheid. Om hier als ouder zo goed mogelijk op in te kunnen springen volgen hier onder enkele algemene tips. Ieder kind gedraagt zich immers anders. Dit heeft te maken met de leeftijd van het kind, het karakter, eerdere ervaringen in het ziekenhuis, de opnameduur en opnamereden. Verderop vindt u meer specifieke tips per leeftijdsfase.

### Algemene tips

- *Eigen tas in pakken*  
Het moment waarop u en uw kind hebben gewacht is aangebroken, u mag weer naar huis. Uw kind heeft veel indrukken opgedaan en heeft ruimte nodig om deze te verwerken. Laat uw kind daarom, ter afsluiting van de ziekenhuisopname, zoveel mogelijk zelf zijn spullen verzamelen en inpakken. U mag uw kind hier uiteraard bij helpen. Belangrijk is dat u dit niet te gehaast doet.
- *Afscheid*  
Het moment waarop uw kind weer naar huis mag, zorgt vaak voor veel opwinding en blijdschap. Het is hierin echter belangrijk om stil te staan bij de mogelijke vriendjes die uw kind heeft gemaakt tijdens de ziekenhuisopname. Geef uw kind de ruimte om hier afscheid van te nemen. Het is voor uw kind altijd fijn en gezellig om opgehaald te worden door broertjes, zusjes of door een vriendje. Dit maakt de overgang van het ziekenhuis naar huis voor uw kind gemakkelijker.
- *Neem de tijd*  
Een ziekenhuisopname wordt door iedereen anders ervaren en daarom ook door iedereen op een andere manier verwerkt. Dat is normaal. Bij thuiskomst kan het zijn dat uw kind hierdoor tijdelijk ander gedrag vertoont. Dit gaat meestal vanzelf weer over. Mogelijk moet uw kind lichamelijk nog herstellen. Hetzelfde geldt voor de emoties van uw kind. Deze moeten een plek krijgen en dat heeft tijd nodig.

- *Praten helpt*

Eenmaal thuis kunnen kinderen een hoop vragen hebben over de ziekenhuisopname. Het is belangrijk deze vragen eerlijk te beantwoorden. Open praten over de ziekenhuisopname stelt uw kind gerust. Uw kind weet waar het aan toe is. Wanneer u dit niet doet, gaan kinderen hier zelf over fantaseren. Dit kan heftige emoties oproepen. U hoeft uw kind niet te dwingen om te praten. Sommige kinderen vinden dit namelijk lastig. Het naspelen van ziekenhuissituaties kan ook een enorme uitlaatklep voor kinderen zijn. Bijvoorbeeld met poppetjes of in een tekening. Ook het lezen van boekjes over ziek zijn kunnen van grote waarde zijn voor de verwerking van uw kind.
- *Vaste bed routine*

De verwerking van een ziekenhuisopname is voor sommige kinderen een hele klus. Vaak vindt deze verwerking plaats in hun slaap. Het kan daarom zo zijn dat uw kind tijdelijk slecht(er) slaapt. Uw kind kan gewend zijn dat er in het ziekenhuis altijd iemand bij hem was, ook 's nachts. Deze veiligheid valt weg als het kind ineens weer alleen moet slapen. Het helpt dan om een vaste routine aan te houden voor het slapen gaan. Vertel uw kind dat u altijd in de buurt bent en dat u niet zomaar weg gaat. Misschien vindt uw kind een knuffel in bed fijn, of een lichtje in de kamer of op de gang. Ook kan het helpen om de slaapkamerdeur op een kierdje te zetten. Ga af en toe even kijken bij uw kind om te laten zien dat u er ook daadwerkelijk bent. Het kan helpen uw kind geruststellend toe te spreken. Voor uw kind is het belangrijk dat zij uw nabijheid voelen.
- *Houd een dagelijkse routine aan*

Voor de rust en regelmaat in het gezin is het belangrijk om thuis zo veel mogelijk de dagelijkse activiteiten (school, hobby's, werk, etc.) weer op te pakken. Dit geeft een gevoel van veiligheid voor uw kind. Hierbij moet uiteraard rekening gehouden worden met waar uw kind lichamelijk toe in staat is. Vraag daarom advies aan de arts over wat uw kind thuis wel en niet mag. Voor jonge kinderen is aanwezigheid van ouders of vaste verzorgers nog wel belangrijk voor het opbouwen van een veilig gevoel.
- *Blijf grenzen stellen*

Sommige ouders vinden het lastig om na een ziekenhuisopname weer grenzen te stellen. Toch is het belangrijk dit te doen. Uw kind heeft veel aandacht gehad in het ziekenhuis en daar is niets mis mee. Eenmaal thuis moet uw kind er echter wel weer aan wennen dat het gewone leven zo veel mogelijk opgepakt wordt. Voor de regelmaat in huis en een gevoel van veiligheid is het belangrijk dat uw kind weet waar het aan toe is. Boos gedrag als gevolg van een ziekenhuisopname mag er best zijn, maar schelden bijvoorbeeld niet.

- *Complimentjes*

Het is voor uw kind een overgang om weer te wennen aan het ritme en de regels die thuis gelden. De opname kan ook angst veroorzaakt hebben, waardoor uw kind zich soms anders kan gedragen dan voorheen. Het geven van een complimentje wanneer uw kind dapper is geweest, kan helpen om het zelfvertrouwen van uw kind weer op te bouwen. Hiermee voorkomt u dat de nadruk ligt op het ziek zijn.

- *Aandacht voor het hele gezin*

Een ziekenhuisopname heeft impact op het hele gezin. Niet alleen de opname van uw kind, maar ook de thuiskomst is voor iedereen weer wennen. Tijdens de opname is er veel aandacht voor uw zieke kind. Bij thuiskomst zien broertjes en zusjes vaak kans om hun tekort aan aandacht in te halen. Ook uw kind dat net terug is uit het ziekenhuis zal de eerste tijd meer behoefte aan aandacht hebben. De aandacht voor alle kinderen binnen het gezin zal daarom weer opnieuw verdeeld moeten worden. Neem voor ieder kind de tijd, maar onderneem ook activiteiten met het hele gezin.

- *Blijf ook voor uzelf zorgen*

Ook voor u kan de ziekenhuisopname een heftige periode geweest zijn. Zorg daarom voor voldoende rust. Praat over uw gevoelens met uw partner, vrienden of familie. Onderneem ook leuke dingen om te kunnen ontspannen.

- *Een laatste tip*

Het kan zo zijn dat het kind tijdelijk een terugval in de ontwikkeling heeft. Het kan bijvoorbeeld ineens weer gaan duimzuigen, niet meer zindelijk zijn (vooral 's nachts), slechter gaan praten of slechter gaan eten. Gedragingen als gevolg van de ziekenhuisopname nemen na verloop van tijd weer af. Probeer het kind zoveel mogelijk te stimuleren wanneer het wel gepast gedrag vertoont. Wanneer u het kind stimuleert in het 'groot worden' wordt het kind hier ook weer enthousiast over en ontdekt het wat het allemaal nog kan. Heb geduld en begrip wanneer het kinderlijk gedrag vertoont, maar beloon het niet te veel. Wanneer u de focus legt op positief gedrag, zal uw kind hier in mee bewegen. Het belangrijkste voor uw kind is het gevoel van vertrouwen en veiligheid bij u als opvoeder.



*“Warmte, liefde een knuffel en een zoen.  
Het bieden van veiligheid helpt uw kind om te herstellen van een ziekenhuisopname”*



## **Een stapje dichterbij uw kind**

*Advies per leeftijdsfase*

### **Baby (0-1)**

Een baby wil naar zijn ouders luisteren, kijken en met ze 'praten'. Hij knikt al en beweegt met zijn mondje. Contact is belangrijk voor de sociale binding. Vanaf 8 à 9 maanden tot ongeveer 2,5 jaar zit een kind in de eenkennigheidsfase. Het kind heeft dan last van scheidingsangst. Een baby begrijpt niet dat als hij iemand niet meer ziet, deze persoon er nog wel is. Dit kan zich uiten in protest, verdriet of het afwijzen van diegene met wie het kind de sterkste band heeft opgebouwd. Deze reacties zijn onbewuste uitingen van verdriet en verlangen naar de verzorger, die het kind denkt kwijt te zijn geraakt.

In deze fase maakt het kind onderscheid tussen bekende en vreemde gezichten. Omdat 'vreemde' mensen zich met hem bemoeien tijdens een ziekenhuisopname kan dit een intense ervaring zijn. Daarnaast kunnen er onregelmatigheden ontstaan in het slaap-waakritme, het onderscheid tussen dag en nacht kan wegvallen en er zijn onbekende geluiden. Dit maakt een ziekenhuisopname onvoorspelbaar. Het kind verliest alles wat vertrouwd is.

### **Advies bij thuiskomst**

Het is voor uw baby belangrijk dat u de gewone dagelijkse verzorging en routine weer oppakt en veel liefde en warmte geeft. Op deze manier ervaart hij de veiligheid van uw aanwezigheid en zal uw baby sneller weer herstellen.

### ***Dreumes (1-2)***

Het gedrag van een kind wordt voor een groot deel bepaald door de aanleg en het temperament. Dat gedrag wordt beïnvloed door het gedrag van de ouders en omgeving van het kind. Een dreumes begint zijn eigen gedrag te ontwikkelen door te experimenteren. De dreumes zit net als de baby in de eenkennigheidsfase en heeft daardoor last van scheidingsangst. Hij is bang om alleen gelaten te worden. Dit betekent dat het voor de dreumes van belang is om te weten waar zijn ouders zijn. Rond de veertien maanden bereikt de scheidingsangst een hoogtepunt. Daarna neemt het weer af.

### ***Advies bij thuiskomst***

De aanwezigheid van de ouder is voor een dreumes belangrijk. Zorg in de eerste periode na de opname daarom zoveel mogelijk zelf voor uw kind. Het tonen van begrip, steun, het geven van een knuffel en een glimlach kunnen het kind helpen om de opname te verwerken. Uw kind heeft vooral behoefte aan zekerheid en rust om zich te kunnen herstellen. Een warme kruik of pitzak in het bedje kan zorgen voor een goede nachtrust. (bij sommige opnameredenen niet gewenst)

Een dreumes neemt tijdens het experimenteren met gedrag vaak een voorbeeld aan uw doen en laten. De reactie die u geeft op het gedrag dat uw kind vertoont speelt daarom een grote rol. Stel een beperkt aantal regels en grenzen op die u belangrijk vindt en gebruik deze consequent.

### ***Peuter (2-4)***

Als een kind twee geworden is, breekt de peuterpuberteit aan. Hij heeft het nee zeggen al aardig onder de knie en ziet wat hij hiermee kan bereiken. Dit wordt ook wel de koppigheidsfase genoemd. Dit is een belangrijke fase in de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Het kind leert dat het een zelfstandig en onafhankelijk individu is.

Ondanks het feit dat de peuter zijn eigen wil en zelfstandigheid ontwikkelt, kan het nog lang niet alles zelf. De frustraties die dit oplevert kunnen regelmatig zorgen voor driftbuien. De peuter schommelt heen en weer tussen het klein willen blijven en het zelfstandig willen zijn.

Bij een peuter kan veel angst voor komen. Meestal heeft dit te maken met het niet kunnen begrijpen van wat er gebeurt. Dit is vooral gericht op het uiterlijk. Angst en pijn beïnvloeden elkaar sterk. Om deze reden kunnen peuters heftig reageren bij het zien van een klein wondje.

### ***Advies bij thuiskomst***

Kinderen in deze leeftijd hebben behoefte aan beelden om duidelijk te krijgen wat er wordt bedoeld. Het is moeilijk voor ze om een voorstelling te maken van een verhaal dat verteld wordt. Het aanschaffen van een dokterssetje, of verkleedkleden kan daarom helpen om uit te beelden wat er is gebeurd. Hiermee kan uw kind de opname in eigen tempo verwerken. Daarnaast kunt u door middel van het voorlezen uit een boekje met het thema 'ziekenhuis' uw kind laten zien dat er meerdere kinderen zijn die hetzelfde mee hebben gemaakt. Daarmee toont u begrip voor de verwarde en/of angstige gevoelens die uw kind kan hebben na de opname.



### *Kleuter (4-6 jaar)*

In deze leeftijdsfase begint het kind met het vormen van zijn eigen 'ik'. Het gaat naar de basisschool en leert een hele andere wereld kennen. Deze wereld zit vol nieuwe kinderen en indrukken. Het opdoen van deze contacten en het samen leren spelen is belangrijk voor de sociale ontwikkeling. Sommige kinderen leggen zelf gemakkelijk contact en anderen hebben hierbij hulp van een volwassene nodig. In deze leeftijd begint het kind zich ook een beeld te vormen van oorzaak en gevolg. Een kleuter gebruikt hierin echter wel zijn eigen fantasie en kan verbanden leggen die er in werkelijkheid niet zijn. Dit wordt het 'magisch denken' genoemd.

### *Advies voor thuis*

Kleuters zijn angstig voor beschadiging en pijn. Een eenvoudige uitleg kan echter al veel angst wegnemen. Praten over de ziekenhuisopname kan moeilijk zijn. Tekenen, knutselen of het spelen met een dokterssetje kan voor kleuters een goede manier zijn om gevoelens te uiten en de ervaringen te verwerken. Daarnaast zorgt spelen voor afleiding. Het is belangrijk dat uw kind zich weer vrolijk en veilig voelt. Doordat uw kind niet altijd kan omschrijven wat hem dwarszit, kan het met speelgoed gooien, als uiting van zijn emoties. Wees begripvol en stel tegelijkertijd grenzen, bijvoorbeeld met betrekking tot het kapot maken van speelgoed.



*“Tekenen, knutselen of het spelen met een dokterssetje kan voor kinderen een goede manier zijn om hun gevoelens te uiten en de ervaringen te verwerken”*



### **Schoolkind (6-12 jaar)**

In deze leeftijdsfase leert het kind schoolse vaardigheden, als lezen, schrijven en rekenen. Daarnaast leert het fysiek ook dat het steeds meer dingen zelf kan. Het leert bijvoorbeeld fietsen en naar de winkel gaan. Het maken van vriendjes en vriendinnetjes wordt steeds belangrijker en het gaat misschien wel bij een sportvereniging. Met het leren van deze nieuwe dingen leert het kind ook steeds meer dingen begrijpen. Een ziekenhuisopname en ziek zijn horen hierbij. Kinderen in deze leeftijd weten steeds beter wat er in een ziekenhuis allemaal gebeurt en dit kan beangstigend zijn. Ze kunnen de oorzaak van hun ziekte bij zichzelf zoeken en zich hier schuldig over voelen.

#### **Advies voor thuis**

In deze leeftijd is ontkennen vaak een eerste signaal van het verwerkingsproces na een ziekenhuisopname. Door oprecht te luisteren en begrip te tonen voor de gevoelens en belevingen van uw kind, heeft u een opening om de ziekenhuisopname bespreekbaar te maken. De steun en uitleg van volwassenen zijn erg belangrijk. Wat kan helpen is om uw kind te betrekken bij het maken van keuzes, ook al zijn deze maar klein. Dit geeft uw kind een gevoel van waardering. Voorkom dat u de emoties of opmerkingen van uw kind niet serieus neemt of aanneemt als minder belangrijk. Het kan uw kind helpen om de opname te verwerken door met vriendjes over de situatie te praten. Daarnaast kan het zelfstandig lezen van boeken uw kind ook helpen om de situatie beter te begrijpen.

### **Adolescent (12-18 jaar)**

In deze leeftijdsfase ontwikkelt het kind zich van onvolwassen in uiterlijk en gedrag, naar volwassene. Voor veel ouders en jongeren een periode met grote veranderingen. Er spelen hormonen op en dit zorgt voor zowel verandering in gedrag als in het uiterlijk. Voor de adolescent brengt dit onzekerheid met zich mee. Het ontwikkelen van zelfstandigheid is daarom erg belangrijk voor het opbouwen van zelfvertrouwen. In de vroege adolescentie zal een adolescent vooral gaan experimenteren en zich afzetten tegen zijn ouders. Ook kan het moeite hebben zich te houden aan leefregels. Nadat de adolescent op deze manier de verschillen tussen zichzelf en zijn ouders benadrukt heeft, kan ook de angst volgen om zich volledig los te maken. Dit is het moment dat de adolescent weer toenadering zoekt en meer volwassen gedrag gaat vertonen.

#### **Advies voor thuis**

Net als bij het schoolkind komt het in deze leeftijdsfase voor dat de emoties en gevoelens naar aanleiding van de opname ontkent worden. Dit komt doordat in deze leeftijdsfase de zelfstandigheid en de controle houden over de situatie prioriteit heeft voor uw kind. U kunt uw kind hierin steunen, door volledige informatie over de ziekte en de behandeling te geven en dit open te bespreken. Belangrijk is dat u dit niet forceert, maar vooral de keuze bij uw kind laat om hierover met u te praten. Zij hebben de emotionele steun en begrip van ouders hard nodig, maar moeten hier niet toe gedwongen worden. Zoals in alle leeftijdsfasen geldt: neem de tijd, toon begrip en geef uw kind de ruimte en alle liefde die het nodig heeft.

## Meer informatie

Mocht u vragen hebben en er zelf niet uit komen dan kunt u eventueel bellen met een van de pedagogisch medewerkers van de kinderafdeling.

Boeken die kunnen helpen bij de verwerking van een ziekenhuisopname:

### ***Boeken voor kinderen t/m 4 jaar***

Bourgeois, P.: Sam moet naar het ziekenhuis.  
Bruna, D.: Nijntje in het ziekenhuis.  
Boonen, S.: Lucas en de slaapdokter.  
Figgie, H.: Jesse pantoffel gaat naar het ziekenhuis.

### ***Boeken voor kinderen van 4 t/m 8 jaar***

Boone, J.: De operatie van kleine olifant.  
Hollander, V.den: Een bed op wielletjes.  
Boonen, S.: De koning van het ziekenhuis.  
Eyckman, K.: Een nijptang mee naar het ziekenhuis.

### ***Boeken voor kinderen vanaf 8 jaar***

Vriens, J.: Achtste groepers huilen niet.  
Sonnemans, G.: Zieke leke.  
Köhler, W.: De medicijnman.  
Tijzinger, M.: Word toch wakker.