Operatie van een ouder - Wat vertelt u uw kind?

Als u wordt opgenomen in het ziekenhuis voor een grote operatie is dat ingrijpend voor uzelf en uw naasten. Ook voor uw kind. Hoe bereidt u uw kind voor op uw aankomende ziekenhuisopname en operatie?

Hoe een kind reageert als het hoort dat zijn of haar ouder geopereerd wordt, is vooraf meestal niet te voorspellen. Vaak helpt het om een kind te betrekken bij wat er komen gaat. Maar wat vertelt u en wanneer doet u dat? Welke rol speelt leeftijd? We geven u hier een paar handreikingen.

U kent als ouder(s) uw kind het beste. De algemene tips of adviezen die wij hieronder geven, gelden slechts als leidraad. Ga altijd na wat voor úw kind het beste is; ieder kind is immers verschillend.

Welke rol speelt leeftijd?

Ieder kind is uniek en zal op zijn of haar eigen manier met de situatie omgaan. De leeftijd en bijbehorende ontwikkeling spelen daarbij een grote rol. Hieronder leest u wat kenmerkend is voor kinderen van diverse leeftijden.

Baby

Een baby is gevoelig voor sfeer en emoties en zal vooral reageren op het gemis en op de emoties van degene die voor hem zorgt. Een baby kan nog niet praten, dus zal hij of zij zich uiten door te huilen. Een vaste verzorger, extra knuffelen, aandacht en een duidelijk dagritme in voeding en slapen zullen de baby helpen.

Peuter

Op deze leeftijd houden kinderen zich nog niet bezig met vragen over het wat, waarom en hoe van ziekte. Ze hebben aan een korte, eenvoudige uitleg voldoende. Herhaal deze regelmatig. Maak gebruik van spelmateriaal (dokterskoffer, eenvoudige boekjes). Peuters
zijn vooral bang om van vader en moeder gescheiden te worden. Bereid ze dus voor op de veranderingen. Vertel dat u een aantal dagen naar het ziekenhuis gaat en wie er op uw kind komt passen. Extra aandacht, warmte en een vast ritme zijn voor peuters belangrijk. Schakel hiervoor eventueel een vertrouwd persoon (familielid, oppas) in, wanneer het voor u zelf moeilijk is om deze aandacht te geven.

Kleuter

Ook voor kleuters geldt dat een uitleg op hun niveau volstaat en dat herhaling en gebruik van spelmateriaal vaak zinvol is. Kinderen hebben op deze leeftijd een beperkt begrip van ziekte. Vaak denken ze dat je ziek wordt door besmetting of nabijheid. Daarom is het goed hun te vertellen dat uw aandoening niet besmettelijk is en dat je niet voor elke ziekte in het ziekenhuis wordt opgenomen. Een kleuter kan nog niet de ernst en de gevolgen van de ziekte overzien, maar begrijpt wel concrete dingen, zoals: dat je pijn hebt, dat je naar de dokter en het

ziekenhuis gaat, dat je door de ziekte bepaalde dingen niet kunt en dat iedereen bezorgd is. Jonge kinderen nemen woorden nog heel letterlijk. Geef eenvoudige en concrete antwoorden op hun vragen over de apparatuur rond uw bed, wanneer ze bij u in
het ziekenhuis komen. Laat kleuters weten wat ze zelf kunnen doen: op bezoek komen, iets moois knutselen. U kunt hun iets persoonlijks van uzelf geven en hun vragen daar 'op te passen' terwijl u in het ziekenhuis bent.

6-12 jaar

Op deze leeftijd beginnen kinderen steeds meer te begrijpen van ziekte en behandeling. Oorzaken worden nogal eens gezocht in slecht gedrag of lichamelijk contact. Het is goed om uw kind te vertellen dat de ziekte niet besmettelijk is en dat niemand schuld heeft aan de ziekte, maar dat er soms dingen gebeuren in het leven waar we geen verklaring voor hebben. Vertel over uw behandeling en ook over de neveneffecten, zoals vermoeidheid, in bed moeten blijven. Stimuleer uw kind om zijn of haar vragen te stellen. Eventueel kan uw kind ze opschrijven en ze zelf aan de arts of een verpleegkundige stellen. Ook is contact met de leerkracht voor uw kind belangrijk, zodat de school aandacht en begrip heeft voor uw kind. Misschien wil uw kind later een keer in de klas vertellen over uw ziekte of er een spreekbeurt over houden.

Tiener

Tieners hebben een volwassen begrip van ziekte. Ze beseffen ook wat het voor u betekent.
Soms worden ze extra meegaand, omdat ze u willen ontzien. Ook de omgeving verwacht van hen vaak al volwassen gedrag. Zorg er dus voor dat uw tiener ook nog 'kind' mag zijn en dat hij of zij niet teveel verantwoordelijkheid op zich neemt. Juist in deze levensfase zijn ze emotioneel gezien erg kwetsbaar, omdat ze te maken hebben met de normale puberteitsgevoelens. Soms wordt het gedrag van een tiener tijdens de ziekte van zijn of haar ouder extra lastig. Andere jongeren kampen met schuldgevoelens, omdat er juist voor de diagnose sprake was van opstandig gedrag of ruzies. Laat uw kind weten dat hij of zij belangrijk voor u is en deel met hem of haar dat het leven soms moeilijk kan zijn. Maak als u wilt af en toe een aparte bezoekafspraak met uw tiener.

Wat vertelt u uw kind?

Kinderen hebben voelsprieten. Ze merken al gauw dat er iets aan de hand is. Door kinderen op de hoogte te brengen van wat er gaande is, voelen ze zich serieus genomen en houden ze vertrouwen in u als ouder(s).

Ben open

Vaak is openheid over ziekte en opname altijd goed. Vertel uw kind in hoofdlijnen wat er aan de hand is, wat er gaat gebeuren en wat de verwachtingen zijn. Als u weinig of niets vertelt, gaat uw kind er misschien over fantaseren en bestaat de kans dat hij of zij alles in gedachten veel groter en akeliger maakt.

Vertel dat voor uw kind goed gezorgd wordt

Laat uw kind vooraf weten dat er goed voor hem of haar gezorgd wordt wanneer u in het ziekenhuis bent.
Probeer ervoor te zorgen dat uw kind in zijn of haar eigen huis kan blijven en zoveel mogelijk zijn of haar gewone dagelijkse leven kan voortzetten, met de normale routine (zoals bedtijd) en opvoedingsstijl. Dit geeft een gevoel van veiligheid en houvast. Als het lukt, zorg er dan voor dat uw kind wat extra positieve aandacht krijgt. Zo vinden tieners het soms prettig om een keer alleen op bezoek te komen in het ziekenhuis.

Laat uw kind vragen stellen

Moedig uw kinderen aan vragen te stellen. Het geeft niets als u op sommige vragen van uw kind geen antwoord weet. Beloof uw kind in ieder geval geen dingen die u niet waar kunt maken. Het is vooral belangrijk dat u uw kind het gevoel geeft dat het al zijn of haar emoties mag uiten en al zijn of haar vragen mag stellen.

Laat uw kind u helpen

Kinderen willen graag helpen. Laat ze daarom bedenken wat ze kunnen doen, zoals: op bezoek komen, een tekening maken, een kaart sturen, zelf een cadeautje kopen, een foto van zichzelf of het hele gezin meenemen, een gedicht schrijven, klusjes in huis doen.

laat uw kind vertellen wat hem/haar zou helpen

Stimuleer uw kind om te vertellen wat hem of haar zou helpen in deze periode. Moedig uw kind aan om met vertrouwde personen te praten. Als uw kind zich zorgen maakt, laat dan weten dat hij of zij ondanks dat ook mag lachen, plezier mag maken met vriendjes, naar een verjaardagsfeestje mag en dergelijke.

Wat u nog meer kunt doen

- **Informeer school**

Licht de school of kinderopvang van uw kind in over uw ziekte en ziekenhuisopname. De school kan uw kind dan wat extra in de gaten houden, begrip hebben voor veranderd gedrag en u hiervan op de hoogte houden. Maak met de leerkracht afspraken over het wel of niet regelmatig praten met uw kind over de situatie thuis. Sommige kinderen vinden dat prettig, andere kinderen niet. Vertel uw kind ook dat u zijn of haar leerkracht heeft inlicht.

- **Bezoek eventueel vooraf het ziekenhuis**

Als u denkt dat het voor uw kind goed is om vooraf het ziekenhuis en de verpleegafdeling met zijn of haar eigen ogen te zien, dan kunt u er alvast een kijkje nemen met uw kind. U kunt hiervoor een afspraak maken met de verpleegafdeling. Een verpleegkundige laat u en uw kind dan de afdeling zien. Als u al de dag vóór de operatie wordt opgenomen, kunt u er ook voor kiezen uw kind bij de opname mee te nemen en hem of haar zelf uw kamer laten zien. Overleg dit even vooraf met de verpleegkundige. Als u op dezelfde dag als de opname wordt geopereerd, is het voor uw kind niet zo geschikt om mee te komen bij uw opname. Er is dan misschien te weinig rust en ruimte om uw kind rond te leiden.

- **Neem eventueel het fotoboekje door**

Voor kinderen onder de 12 jaar hebben wij een fotoboekje over het ziekenhuis. Dat kunt u (voor)lezen met uw kind. Uw kind kan dan een indruk krijgen van het ziekenhuis, de mensen die er werken, de patiëntenkamers en het verloop van de opname.

Wanneer vertelt u het uw kind?

Vertel het op tijd

Voor veel kinderen is het ziekenhuis geen fijne plek, zeker als je vader of moeder een grote operatie moet

ondergaan. Begin op tijd met de voorbereiding, zodat uw kind weet wat er gaat gebeuren. Kijk hoe uw kind reageert op uw uitleg. Sommige kinderen willen alleen het belangrijkste horen en worden bang van teveel details. Anderen willen het naadje van de kous weten, dat geeft hun rust.

Kleine kinderen kunt u beter pas enkele dagen van tevoren vertellen dat u naar het ziekenhuis gaat. Vertel niet te veel tegelijk en check of uw kind de uitleg heeft begrepen. Begin bijvoorbeeld met te vertellen wat u heeft (noem de ziekte ook bij de naam) en welke behandeling u moet ondergaan. Vergeet niet ook positieve dingen te benoemen, zoals de televisie aan uw bed, post die u krijgt of dat uw kind op bezoek mag komen.

Voorbereiden op ziekenhuisbezoek

Wanneer op bezoek?

Sommige ouders laten hun kind na 3 of 4 dagen op bezoek komen, als ze zelf weer in staat zijn om met hem of haar te praten en uitleg te geven. Anderen vinden het prettig om al na 1 of 2 dagen hun kind even kort te zien. Stimuleer uw kind om te komen, maar dwing niet. Als uw kind niet wil komen, kan uw bezoek misschien een foto van u maken en die aan uw kind laten zien. Mogelijk verlaagt dat de drempel om te komen. In ieder geval krijgt uw kind dan een beeld van de situatie.

Bereid uw kind voor op het bezoek

Spreek met uw partner of verzorger van uw kind af wanneer uw kind u komt bezoeken. Laat hem of haar uw kind voorbereiden op wat het te zien krijgt. Geef uitleg over apparatuur rond uw bed, het infuus en eventuele plastic slangen of buisjes voor wondvocht en zuurstof (let erop dat u voor jonge kinderen het woord ‘slangen’ uitlegt; gebruik anders het woord 'buisjes’). Vertel over dingen die indruk zullen maken op uw kind - wat het ziet, hoort, ruikt - en gebruik begrijpelijke woorden.

Informeer de verpleegkundige over het bezoek

Laat aan de verpleegkundige weten wanneer uw kind voor het eerst op bezoek komt (of vraag uw partner of familie dat te doen). Dan kan de verpleegkundige hierop inspelen en uw kind uitleg geven en het op zijn of haar gemak stellen als dat nodig is. Uw kind mag tijdens het bezoek uiteraard ook vragen stellen aan de verpleegkundige. Roep ook gerust een verpleegkundige erbij als uw kind vragen heeft waarop u geen antwoord weet.

Tips voor tijdens het bezoek

Een ziekenhuisbezoek duurt al snel (te) lang voor kinderen. Vaak zijn op de afdeling kleurplaten, viltstiften en stripboeken aanwezig. Eigen speelgoed meenemen kan natuurlijk ook. Als een vertrouwde volwassene meekomt met jongere kinderen kan diegene met uw kind spelen of een wandelingetje maken. Dan kunt u ook even rustig met uw partner, familie of oudere kinderen samen zijn.

Mogelijke reacties van kinderen

Het ene kind neemt een ziekenhuisopname niet zo zwaar op; een ander kind kan zich grote zorgen maken. Als ze nog niet in staat zijn om hun gevoel onder woorden te brengen, uiten ze zich soms op een andere manier. Hieronder leest u daar meer over. Uit de reacties van uw kind kunt u misschien aflezen wat er in hem of haar

omgaat.

Bang om ouders te belasten

Soms zijn kinderen bang om hun ouders te belasten met hun eigen zorgen. Dat kan de reden zijn dat ze hun gevoelens niet altijd met u delen, maar wel met iemand anders die iets verder van ze af staat, bijvoorbeeld een leerkracht. Voelt u zich daardoor niet gepasseerd. Het is positief als uw kind zich uit; u blijft als ouder(s) de belangrijkste steun voor uw kind.

Uiten van emoties in spel

Kinderen kunnen hun gevoelens nog niet altijd goed verwoorden. Ze uiten zich vaak meer in spel of andere uitingsvormen, zoals ziekenhuisje spelen, tekenen, kleien, lezen, toneel, muziek maken, enzovoorts. Door naar uw kind te kijken, ontdekt u misschien hoe uw kind zich voelt en dingen verwerkt; daar kunt vervolgens op inspelen of meedoen in hun spel.

Ups en downs

Kinderen kunnen het ene moment hevig verdriet hebben en vervolgens vragen of ze televisie mogen kijken, alsof er niets aan de hand is. Dit is voor ouders soms moeilijk te begrijpen. Op onverwachte momenten kunnen zorgen ineens naar boven komen, bijvoorbeeld bij het naar bed gaan. Soms komt het er later pas uit, als het leven weer een beetje ‘gewoon’ en veilig is geworden.

Angst en boosheid

De emoties van kinderen kunnen heftig en explosief zijn, bijvoorbeeld bij angst en boosheid. Angst kan zich bijvoorbeeld uiten in moeite hebben met afscheid nemen, bang zijn dat de gezonde ouder ook iets overkomt, angst om zelf ziek te worden, problemen met slapen, nachtmerries, bang zijn voor het ziekenhuis.

Boosheid kan zich richten op verschillende personen en situaties: op God, de dokter en zelfs op de zieke ouder. Laat uw kind weten dat het niet vreemd is dat die gevoelens opkomen. Wanneer uw kind heel boos is, help hem dan om de boosheid op een aanvaardbare manier te uiten (stoeien, sporten, tekenen, praten, etc.).

Schuldgevoel

Kinderen denken soms dat het hun schuld is dat u ziek bent geworden. Vertel uw kind dat niemand schuld heeft; dat er soms gebeurtenissen in het leven zijn waar geen verklaring voor is of geef een uitleg die past bij uw levensovertuiging.

Gevoelens verbergen

Sommige kinderen uiten zich nauwelijks. Dat kan lastig zijn voor u als ouder(s). Het lijkt alsof ze weinig gevoel hebben. Het kan zijn dat ze hun gevoel een tijdje ‘parkeren’, omdat ze er niet goed raad mee weten. Op een later tijdstip gaan ze er dan pas mee aan de slag. Ook willen veel kinderen het liefst ‘gewoon’ zijn en niet opvallen in de groep. Ze richten zich liever op hun dagelijks leven en laten verder niet zoveel los. Respecteer dat en probeer niet te forceren om over hun gevoelens te praten. Laat wel duidelijk merken dat u er voor uw kind bent (of uw partner of andere naaste) als uw kind er wél over wil praten.

Lichamelijke reacties

Kinderen kunnen last hebben van lichamelijke reacties, zoals buikpijn of hoofdpijn; ook kan hun eet- of slaappatroon veranderen. Jonge kinderen kunnen terugvallen in hun ontwikkeling (duimzuigen, afhankelijk gedrag) en verleren wat ze net geleerd hebben (bijvoorbeeld zindelijk zijn). Dit is heel begrijpelijk. In feite gaan ze tijdelijk terug naar een eerdere ontwikkelingsfase, waarin ze zich veilig voelden. Probeer deze tijdelijke terugval te accepteren en er niet boos op te reageren.

Professionele hulp

Gelukkig zijn veel reacties die kinderen vertonen normaal en tijdelijk van aard. Het is vaak niet nodig dat kinderen therapie kijgen om hen te helpen met de verwerking van deze ingrijpende gebeurtenis.

Soms zijn de reacties niet meer gewoon, bijvoorbeeld wanneer ze langdurig blijven bestaan. Dan kan specialistische hulp nodig zijn. Neem in dat geval contact op met uw huisarts. Informeer bij uw zorgverzekeraar welke hulp wordt vergoed en welke niet. Wanneer u het prettig vindt om met iemand te praten over hoe u uw kinderen zo goed mogelijk kunt begeleiden tijdens deze periode, kunt u een beroep doen op de maatschappelijk werker van de afdeling.

Uw eigen emoties

Wanneer de opname voor uzelf emotioneel is, kan de vraag opkomen: is het erg als mijn kind mijn emoties ziet? Inderdaad kunnen kinderen onzeker worden als u erg overstuur bent in hun bijzijn. Toch is het niet erg om verdriet te tonen. U laat uw kind daarmee zien dat gevoelens geuit mogen worden en dat je niet altijd flink kunt en hoeft te zijn.

Vragen

Deze informatie beantwoordt wellicht niet al uw vragen. U kunt ook altijd met uw verpleegkundige over zaken spreken of telefonisch contact opnemen met onze afdeling Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie). U kunt met vragen ook altijd bij uw huisarts terecht.

Meer informatie

Heel helpend en informatief zijn ook de onderstaande websites. U vindt er aanvullende informatie (voor ouders, kinderen, leerkrachten), boektitels voor kinderen en jongeren van verschillende leeftijden, lotgenotencontact (ook voor uw kinderen) en nog veel meer. Hoewel deze sites specifiek gericht zijn op ouders met kanker, is veel informatie ook bruikbaar wanneer er sprake is van een andere ernstige ziekte.

- kankerspoken.nl (http://www.kankerspoken.nl);
- diagnose-kanker.nl (http://www.diagnose-kanker.nl).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Chirurgie	T 088 320 19 00