

Wat vertel ik mijn kind
als ik opgenomen word?



Verslavingspreventie Mondriaan

Wat vertel ik mijn kind als ik opgenomen word?

Alle ouders hebben het beste voor met hun kinderen. Ouders vragen zich af of en wat ze hun kind over hun middelenprobleem of ziekte moeten vertellen. Je wilt je kind immers niet belasten. Uit onderzoek blijkt dat het beter met kinderen gaat als ze weten wat er met de ouder aan de hand is.

Waarom moet ik dit vertellen?

Kinderen hebben voelsprietten en hoe jong ze ook zijn, ze voelen dat er iets aan de hand is. Als je kind niet de gelegenheid krijgt om vragen te stellen, gaat hij er misschien over fantaseren en kan alles groter en akeliger worden. Vertel je kind in hoofdlijnen wat met je aan de hand is, wat er gaat gebeuren en wat de verwachtingen zijn. Door kinderen op de hoogte te brengen van wat er gaande is, voelen ze zich serieus genomen en houden ze vertrouwen in jou als ouder. Het helpt een kind als het bij de opname betrokken wordt.

Door kinderen
op de hoogte te brengen
wat er gaande is,
voelen ze zich serieus
genomen en houden
ze vertrouwen in jou
als ouder

Wat en hoe vertel ik mijn kind (over mijn probleem) en de opname?

Begin tijdig met de voorbereiding, zodat je kind weet wat er gaat gebeuren. Vertel niet teveel tegelijk en check of je kind de uitleg begrepen heeft.

- Begin met te vertellen wat je hebt (noem de naam van je ziekte) en dat je hiervoor hulp gaat krijgen. Vertel ook hoe de behandeling uit ziet. Bijvoorbeeld: Vertel dat je hulp gaat krijgen, dat je daarvoor opgenomen wordt (gaat logeren), dat je met een dokter kunt praten, dat je medicijnen kunt krijgen, maar ook dat je gaat sporten. Hiervoor kun je informatie vragen bij de preventiemedewerker.
- Moedig je kind aan vragen te stellen en zeg dat hij al zijn gevoelens mag uiten. Als je niet direct een antwoord op een vraag weet, zeg dit dan en neem de tijd om een antwoord te formuleren of bespreek dit met een preventiewerker of je hulpverlener. Beloof in ieder geval geen dingen die je niet waar kunt maken. Check of je kind de uitleg begrepen heeft. Vergeet niet ook positieve dingen

te noemen. Bijvoorbeeld dat je daarna minder vaak boos zult zijn, meer energie hebt om samen iets te ondernemen.

- Laat je kind weten hoe het voor hem thuis verder zal gaan, tijdens jouw opname. Dat er goed voor hem wordt gezorgd en wie voor hem beschikbaar zijn. Moedig hem aan om met vertrouwde volwassenen te praten. Zeg dit tegen je kind, want uit bescherming naar jou toe doen kinderen dit niet altijd uit zichzelf.
- Wanneer je zelf emotioneel bent over de opname is het niet erg dit verdriet te tonen in het bijzijn van je kind. Soms kunnen kinderen onzeker worden als je erg overstuur bent in hun bijzijn. Als emoties gedoseerd getoond worden, laat je je kind daarmee zien dat gevoelens geuit mogen worden en dat je niet altijd flink hoeft te zijn. Daarmee geef je een voorbeeld aan je kind hoe het om kan gaan met gevoelens en kun je met je kind praten over jouw gedrag.

Schuldgevoelens bij kinderen

Kinderen denken soms dat zij invloed hebben op jouw ziekte. Vertel je kind dat kinderen zulke gedachten hebben, maar dat zij het niet schuld zijn, dat je ziek bent geworden en dat zij het ook niet schuld zijn dat je bent opgenomen. Jij wilde tenslotte ook niet zien zijn en je hebt hulp gezocht om met je problemen aan de slag te gaan.

Laat je kind weten dat hij ondanks de opname of zorgen om jou zijn eigen leven mag hebben en kind mag zijn. Dat het mag lachen en naar verjaardagsfeestjes mag gaan.

Bezoek

Bedenk voor je kind op bezoek komt, eerst wat je overwegingen zijn om hem wel of niet te laten komen en hoe je daarmee om wilt gaan. Zo kunnen jij of andere patiënten er minder goed aan toe zijn. Dit zou je met anderen kunnen bespreken. Wanneer je kind op bezoek komt is het belangrijk je kind hierop voor te bereiden. Vertel hoe de afdeling er uit ziet en welke mensen er zijn. Zo zijn er hulpverleners, maar ook andere mensen zoals jij. Laat hem wat speelgoed mee nemen.

Waar wil je je kind ontvangen? Zo mag je bij Mondriaan je kind in de woonkamer of op je eigen slaapkamer ontvangen. Het kan ook handig zijn voor je kind om met een vertrouwde volwassene mee te komen. Heb op moment van bezoek ook specifieke aandacht voor je kind, bijvoorbeeld door hem te vragen naar school of vriendjes. Daarnaast kan deze volwassene met een jonger kind spelen of een wandelingetje maken, dan kun je daarna even samen met je partner of oudere kinderen zijn. Vraag na het bezoek hoe je kind het ervaren heeft.

School

Wil of kan je kind niet komen, dan zijn er ook andere mogelijkheden om contact te hebben met je kind. Zo kun je afspraken maken over telefonisch contact en wanneer je tijdens verlof naar huis kunt gaan. Bij Mondriaan staat een computer met internet op de afdeling in de woonkamer, waar je gebruik van kunt maken. Je kunt ook een foto maken van jezelf of van de kamer waar je verblijft, zodat je kind een beeld krijgt van de situatie.

Het kan heel goed zijn voor je kind om ook een vertrouwd persoon op school in te lichten dat je opgenomen wordt. Deze persoon kan je kind extra aandacht geven en in de gaten houden, begrip hebben voor mogelijk veranderd gedrag en je hiervan op de hoogte houden.

Sommige kinderen voelen zich schuldig en denken dat zij invloed hebben op je ziekte. Vertel je kind dat het niet schuld is aan wat er aan de hand is. Je kind mag tijdens jouw opname gewoon door blijven gaan met leuke dingen doen: lachen, plezier maken en vriendjes ontmoeten.



De leeftijd van je kind

Ieder kind is uniek en zal op zijn eigen manier met de situatie omgaan. Informatie over de leeftijd en bijbehorende ontwikkeling kunnen je helpen om de informatie die je geeft daaraan aan te passen.

Baby

Een baby is gevoelig voor sfeer en emoties. Hij zal vooral reageren op het gemis en de gevoelens van degene die voor hem zorgt. Hij kan nog niet praten, dus zal hij zich uiten door te huilen. Een vaste verzorger, extra knuffelen, aandacht en een duidelijk dagritme in voeding en slapen zullen de baby helpen. Geef ze iets persoonlijks van jezelf bijvoorbeeld een doekje waar je geur aan zit.

Peuter

Op deze leeftijd houden kinderen zich nog niet bezig met het wat, waarom en hoe van de ziekte. Ze hebben aan korte, eenvoudige uitleg voldoende. Bijvoorbeeld: "Papa heeft problemen, is daardoor vaak moe, krijgt daarvoor hulp en gaat daarom logeren." Herhaal deze uitleg regelmatig.

Peuters zijn vooral bang om van vader en moeder gescheiden te worden. Bereid ze dus voor op de veranderingen. Vertel dat je naar het ziekenhuis gaat om te logeren en wie er op hem komt passen. Extra aandacht, warmte en een vast ritme zijn voor peuters belangrijk. Schakel hiervoor eventueel een vertrouwd persoon (familielid, oppas) in. Geef ze iets persoonlijks van jezelf. Bijvoorbeeld maak een aftelkalender of pak voor elke dag een kleinigheidje (plakplaatje of puzzel) in, zodat ze kunnen toeleven naar de dag dat je weer thuis bent.

Kleuter

Ook voor kleuters geldt dat een uitleg op hun niveau volstaat en dat herhaling zinvol is. Maak gebruik van materialen bijvoorbeeld boekjes als 'Mama is ziek' van de Kipizivero reeks en 'Oline het olifantje.' Een kleuter kan nog niet de ernst en gevolgen van de ziekte overzien, maar begrijpt wel concrete dingen, zoals: dat je vaak moe bent, snel boos wordt, dat je door de ziekte bepaalde dingen niet kunt doen. Jonge kinderen nemen woorden nog heel letterlijk. Geef eenvoudige en concrete antwoorden op hun vragen.

Laat hen weten wat zij zelf kunnen doen: op bezoek komen, iets moois knutselen. Je kunt hen iets persoonlijks van jezelf geven. Maak bijvoorbeeld een aftelkalender of pak voor elke dag een kleinigheidje in (puzzel van 14 stukjes), zodat ze kunnen toeleven naar de dag dat je weer het weekend thuis bent.

6-12 jaar

Op deze leeftijd beginnen kinderen meer te begrijpen van ziekte en behandeling. Kinderen zoeken nogal eens oorzaken in slecht gedrag. Het is goed om je kind te vertellen, dat niemand schuld heeft aan de ziekte. Stimuleer je kind om zijn vragen te stellen. Eventueel kan hij ze opschrijven. Hierbij kun je gebruik maken van de Kipizivero folder 'Mijn beurt' of 'Ouders van de kaart'. Vanaf 8 jaar is er ook een Doe-Praatgroep, waar kinderen op ontspannen en speelse wijze ondersteund worden.

Tieners

Tieners hebben een volwassen begrip van ziekte. Geef uitleg bij vragen die je tiener heeft. Maak hierbij gebruik van de informatie uit de Kipizivero serie, bijvoorbeeld 'Splinters' of 'Ouders van de kaart'. Tieners beseffen ook wat het voor jou betekent. Soms worden ze extra meegaand, omdat ze je willen ontzien, of juist extra opstandig. Ook de omgeving verwacht van hen vaak al volwassen gedrag. Voor een tiener is het belangrijk, dat hij ook nog 'kind' mag zijn en dat hij niet te veel verantwoordelijkheid op zich neemt: zowel praktisch als emotioneel. Laat je kind weten dat het belangrijk voor je is. Belast je kind niet met jouw probleem. Je hebt daarvoor hulp. Vanaf 12 jaar is er een pubergroep die ondersteuning biedt aan tieners.

Meer informatie?

Regio Parkstad
m.heijmans@mondriaan.eu Marion Heijmans
088 506 61 15

Regio Maastricht/Heuvelland
i.holterman@virenze.nl Ida Holterman
043 329 96 40

Regio Westelijke Mijnstreek
m.dhondt@zuyderland.nl Marijne Dhondt
088 459 93 93

Wanneer u verslavingsproblemen heeft

Regio Parkstad
s.swieringa@mondriaan.eu Sandy Swieringa
088 506 72 00

Regio Maastricht/Heuvelland
r.cantervisscher@mondriaan.eu Resie Canter Visscher
088 506 72 00
j.van.erp@mondriaan.eu Joyce van Erp
088 506 72 00

Regio Westelijke Mijnstreek
j.van.de.nobelen@mondriaan.eu Judith van de Nobelen
088 506 72 00

Het KOPP/ KVO preventieprogramma
wordt gezamenlijk uitgevoerd door
Mondriaan, Virenze-Riagg Maastricht en
Zuyderland.



Postbus 4436
6401 CX Heerlen
T 088 506 62 62

www.mondriaan.eu

© Mondriaan juni 2016