Kinderen op bezoek op de Intensive Care

Als een ouder of familielid op de Intensive Care (IC) ligt, is dat een spannende tijd. Ook voor kinderen. Kinderen merken vaak dat er iets aan de hand is, maar begrijpen niet altijd wat er gebeurt. Daarom is het belangrijk dat u uw kind vóór het bezoek uitlegt wat het kan verwachten.

Voor wie?
Deze folder is bedoeld voor ouders van kinderen die te maken krijgen met de opname en/of verlies van een familielid op de IC. Waar ‘ouder(s)’ staat, kunt u ook ‘verzorger(s)’ lezen. Waar ‘hij’ staat, kunt u ook ‘zij’ lezen.

Hieronder staan een aantal adviezen:

1. **Vertel wat er aan de hand is**
   Uw kind merkt dat er iets mis is met het familielid. Vertel eerlijk wat er gebeurt. Pas uw uitleg aan de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van uw kind aan. Kies een rustig moment en leg in grote lijnen uit wat er aan de hand is. Voer het eerste gesprek aan tafel. Kom later nog eens op het onderwerp terug. Vertel wat uw kind op de IC kan verwachten. Denk aan de apparatuur bij het bed en de piepende geluiden van de machines. Praat ook over het gemis.

2. **Wees eerlijk in uw uitleg**
   Vertel in uw eigen woorden wat er aan de hand is. Vraag daarna of uw kind begrijpt wat u heeft verteld. Laat ook uw eigen emoties van verdriet of ongeloof zien. Als u moet huilen, kunt u zeggen: ‘Papa of mama moet even huilen’. U hoeft uw emoties niet te verbergen. Zo leert uw kind dat gevoelens zoals verdriet heel normaal zijn bij een ingrijpende gebeurtenis.

3. **Houd een vast ritme aan**
   Regelmaat en een vast ritme geven kinderen rust, voorspelbaarheid en een veilig gevoel. Probeer daarom gewone dingen zoveel mogelijk door te laten gaan, zoals huiswerk maken, naar de sportclub of andere leuke activiteiten.

4. **Betrek bekenden erbij**
   U hoeft het niet alleen te doen. Vraag anderen om hulp als dat nodig is. Denk aan familie, buren, een leerkracht of andere ouders. Voor kinderen is het fijn om te praten met iemand die zij kennen en vertrouwen. Soms praat een kind juist makkelijker met iemand die iets minder direct betrokken is.

Versie 1
07/2026

5. **Informeer school, kinderdagverblijf of buitenschoolse opvang**
   Vertel de school, het kinderdagverblijf of buitenschoolse opvang dat één van de ouders is opgenomen. Uw kind kan zich hierdoor minder goed concentreren of zich anders gedragen. Als de leerkracht weet wat er aan de hand is, kan uw kind beter worden opgevangen. Vertel uw kind ook dat u de leerkracht hebt geïnformeerd. Zo weet u kind dat het op school kan vertellen hoe het gaat.

6. **Schakel hulp in als dat nodig is**
   Het is normaal dat uw kind in het begin heftig reageert op de situatie. Merkt u dat uw kind nadat de rust is teruggekeerd vastloopt, ondanks deze tips en hulp van mensen om u heen? Dan is het verstandig gespecialiseerde hulp in te schakelen. Bespreek uw zorgen met de verpleegkundige van de IC en met uw huisarts. De huisarts kan u eventueel doorverwijzen naar professionele hulpverleningsinstanties.

Kinderen jonger dan 2 jaar
Kinderen jonger dan 2 jaar zijn erg gevoelig. Ze 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 een kind gescheiden is van een ouder, kan het meer huilen en zoekend gedrag vertonen, alsof het iets kwijt is. Bent u zelf gespannen? Dan voelt een baby of peuter dat vaak ook. Op die manier kan uw kind ook last hebben van een opname op de IC of het (tijdelijk) verlies van een dierbare. Wordt de situatie weer wat stabieler? Dan pakken ze de draad en hun gewone ritme meestal weer snel op.

Peuter 2 t/m 5 jaar
Vanaf ongeveer 2 jaar gaat een kind fantaseren. Een kind stelt zich bijvoorbeeld voor dat vader of moeder er is als die er niet is. Jonge kinderen weten nog weinig over hoe de wereld werkt. Daarom vullen zij dingen die zij niet begrijpen aan met hun fantasie. Ze denken nog op een magische manier: In hun beleving leeft alles, wordt Sneeuwwitje wakker gekust door de prins en gaat Sinterklaas nooit dood. Daardoor is het moeilijk te begrijpen dat iemand ernstig ziek is of kan overlijden.

Tussen de drie en vier jaar leert een kind het verschil tussen fantasie en werkelijkheid. Daarvoor kan het deze twee nog niet goed uit elkaar houden. Verandert het gedrag van uw kind? Dan kan dat een teken zijn dat het ergens mee zit. Soms zijn die veranderingen klein. Blijf daarom goed letten op hoe uw kind zich gedraagt.

Wat kunt u doen om uw kind te helpen?
Neem uw kind mee op bezoek. Zo kan uw kind zien hoe de situatie echt is en hoeft het minder zelf in te vullen. Ga mee in de fantasie van uw kind maar maak die niet groter. Houd geen dingen achter en doe niet geheimzinnig over de situatie. Dat kan verwarrend zijn en uw kind angstig maken.

Kinderen van 6 tot en met 12 jaar
Deze levensjaren leert een kind steeds meer om gedrag aan te passen aan een situatie. Ook begrijpt het de werkelijkheid steeds beter. Kinderen kunnen fantasie en werkelijkheid beter uit elkaar houden. Kinderen willen steeds meer weten en stellen veel vragen aan hun omgeving. Ook leren ze dat ieder gedrag gevolgen heeft.
Daarnaast begrijpen kinderen steeds beter wat verlies betekent. Ze ontdekken dat dingen definitief kunnen zijn. Ze willen steeds meer onderzoeken en weten wat verlies of dood betekent. Geef heldere en duidelijke uitleg. Vertel in woorden die passen bij de leeftijd en het niveau van uw kind wat er gebeurt als ze iemand ernstig ziek is, overlijdt of gemist wordt. Hoe moeilijk dat ook is, herhaal dit steeds als uw kind daar om vraagt. Blijf over het onderwerp praten. Verandert het gedrag van uw kind? Dan kan dat een teken zijn dat het ergens mee zit.

Kinderen ouder dan 12 jaar
Veel tieners praten niet gemakkelijk over hun gevoelens. Ze willen vooral een blij en zorgeloos leven, net als hun vrienden. Ze willen uitgaan, plezier maken en niet moeilijk doen. Problemen bespreken ze liever met vrienden en niet met volwassenen.
Een (tijdelijke) verlies van een ouder kan deze ontwikkeling plotseling onderbreken. Een tiener is juist bezig om zelfstandiger te worden en zich los te maken van de ouders. Tegelijkertijd blijven ouders belangrijk als voorbeeld. Als een ouder wegvalt, is het heel lastig deze situatie te verwerken. Vaak zetten tieners hun gevoelens opzij en verwerken ze het verlies pas op latere leeftijd.
Zo'n verlies heeft verwerking nodig. Als het niet verwerkt wordt, komen er soms op latere leeftijd problemen. Probeer uw tiener niet te dwingen om te praten. Sluit aan bij wat uw kind nodig heeft. Laat weten u er altijd voor hem/haar bent.
Lijkt uw tiener vrolijk? Dat betekent niet altijd dat het goed gaat. Moedig uw kind aan om naar school te blijven gaan, dagelijkse bezigheden op te pakken en contact te houden met vrienden. Betrek uw kind bij keuzes die gemaakt moeten worden en geef hem/haar een eigen aandeel. Merkt u dat uw kind zich langere tijd terugtrekt uit zijn sociale contacten of vaak niet naar school gaat? Dan is het tijd om professionele hulp in te schakelen.

Hoe bereiden u en uw kind zich voor op het bezoek?
Het is erg belangrijk om uw kind goed voor te bereiden op een bezoek aan de IC. Let daarbij op de volgende punten:

- Overleg met uw zieke familielid of hij/zij het goed vindt dat het kind op bezoek komt. Stem het bezoek daarna af met de verpleegkundigen. Een bezoek kan voor uw naaste én voor het kind emotioneel zijn. De verpleegkundige begeleidt de patiënt en het kind hierin.
- Til uw kind tijdens het bezoek op ooghoogte of laat het naast het bed staan.
- Maak de omgeving zo vertrouwd mogelijk. Zet bijvoorbeeld herkenbare dingen neer, zoals het petje van papa of speel muziek die u thuis ook samen luistert.
- U kunt in overleg met de verpleegkundige foto's of een video maken van uw familielid. U kunt ook samen herinneringen vastleggen. Schrijf bijvoorbeeld een brief of maak samen met uw kind een herinneringskistje. U kunt hiervoor een houten doosje gebruiken, bijvoorbeeld in de vorm van een hart. Uw kind kan daarin een herinnering stoppen of iets meegeven aan wat het kind wil meegeven aan zijn/haar dierbare.
- Ook kunnen twee dezelfde knuffels troost geven. Geef één knuffel aan uw naaste op de IC en één aan uw kind.

Tijdens het bezoek

- Vertel uw kind dat de patiënt soms niet kan praten door de beademingsbuis. Ook kan het zijn dat de patiënt niet reageert, omdat hij/zij met medicijnen in slaap wordt gehouden.
- Ga altijd samen met uw kind naar binnen. Vraag een verpleegkundige om u tijdens het bezoek te begeleiden.
- Leg uit dat uw kind de patiënt mag aanraken. U kunt ook vragen wat uw kind zelf graag wil doen.
- Houd het bezoek kort. 5 tot 10 minuten is meestal lang genoeg.
- Let goed op hoe uw kind reageert op alle indrukken. Vraag de verpleegkundige om advies als u zich zorgen maakt.
- Respecteer de wensen van uw kind. Vindt uw kind het spannend? Praat daar dan rustig over. Kijk samen hoe u het bezoek minder spannend kunt maken.
- Of uw kind meegaat naar een familiegesprek met de arts, hangt af van de leeftijd van uw kind. U beslist zelf of dat verstandig is. Een kind kan zich hierdoor verantwoordelijk gaan voelen over het welzijn van uw naaste.
- Geef uw kind ook de kans om op de kamer van de patiënt een spelletje te spelen of huiswerk te maken. Zo blijven de dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk doorgaan.

Na het bezoek

- Vraag na het bezoek of uw kind nog vragen heeft. Het verwerken van de indrukken kost tijd. Het kan daarom zijn dat de vragen pas later komen. Praat op een later moment nog eens samen over het bezoek. Vraag of uw kind nog vragen heeft. Dat is belangrijk voor de verwerking.
- Sommige details kunnen uw kind angstig maken. Let daarom goed op misverstanden en geef eventueel extra uitleg.
- Vindt uw kind praten moeilijk? Dan kunt u samen tekenen of spelen. Zo kan uw kind toch gevoelens uiten.
- Maak gesprekken niet te officieel. Tussendoor of tijdens een gewone activiteit praten gaat veel gemakkelijker.

Wanneer kunt u uw kind beter niet meenemen?

- De leeftijd van uw kind en de relatie met uw naaste zijn belangrijke factoren. Als ouder of verzorger kunt u meestal het beste inschatten of uw kind klaar is voor een bezoek aan de IC.
- Geeft uw kind zelf aan niet op bezoek te willen? Respecteer deze keuze.
- U kunt uw kind wel betrekken door foto's van de kamer of van uw naaste op de IC te laten zien. Ook kunt u vragen of uw kind een tekening of knutselwerk wil maken voor uw naaste.
- Soms is het beter om een bezoek uit te stellen. Bijvoorbeeld als uw naaste er heel anders uit ziet dan normaal.
- Er is geen algemeen advies dat voor ieder kind geldt. U bepaalt zelf of een bezoek op dat moment passend is.

Infectiegevaar

Patiënten in een ziekenhuis hebben een grotere kans om ernstig ziek te worden door een "gewone" kinderziekte. De IC is ook geen geschikte omgeving voor kinderen jonger dan 1 jaar. Door de (ziekmakende) omgeving is de kans groter dat zij zelf ziek worden. Een kind kan bovendien een kinderziekte hebben, ook zonder klachten. Zijn er op school, de kinderopvang of thuis infectieziekten, of is uw kind zelf ziek? Denk bijvoorbeeld aan griep, diarree of waterpokken. Meld dit dan altijd aan de verpleegkundige of arts. Samen bespreken we of uw kind op bezoek kan komen. Soms zijn extra maatregelen nodig om besmetting te voorkomen.

Wat als een naaste komt te overlijden?

Ligt een naaste op sterven? Betrek uw kind dan zoveel mogelijk bij de situatie. Zo krijgt uw kind de ruimte om afscheid te nemen. U kunt ook contact opnemen met Stichting Achter de Regenboog. Deze stichting ondersteunt kinderen en jongeren bij het overlijden

van een dierbare. Ze helpen om ervoor te zorgen dat deze ingrijpende gebeurtenis geen belemmering vormt om een gezond volwassen bestaan op te bouwen.

Ondersteuning vanuit het ziekenhuis
Heeft u behoefte aan ondersteuning? Dan kunt u hulp krijgen van een medisch maatschappelijk werker voor uzelf of een medisch pedagogisch zorgverlener voor uw kind. De verpleegkundigen van de afdeling kunnen u helpen deze ondersteuning voor u te regelen.

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 bedoeld als ondersteuning. Heeft u na het lezen nog vragen? Stel ze dan gerust aan de verpleegkundigen van de afdeling waar uw naaste is opgenomen.