Uw kind voorbereiden

Kinderen kunnen in de voorbereiding gebruik maken van de informatie op onze website, de video's op het YouTube-kanaal (https://www.youtube.com/channel/UCTblnoVvHXfz3TmY1MEw68w) en het Kinderpaspoort (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kinderpaspoort). Onderstaande informatie kan u helpen als ouder.

Samen voorbereiden

Als uw kind een afspraak in het ziekenhuis heeft, is een goede voorbereiding en begeleiding belangrijk. Ieder kind is uniek. Daarom kan ieder kind iets anders nodig hebben wat betreft voorbereiding en begeleiding. Het uitgangspunt is dat uw kind zich straks zoveel mogelijk op zijn gemak voelt bij ons. Een deel van de voorbereiding gebeurt in het JBZ, maar het belangrijkste deel gebeurt thuis. Daar stellen kinderen hun vragen.

Waarom uw kind voorbereiden?

Een kind dat goed is voorbereid laat minder problemen in het ziekenhuis en de thuissituatie zien. Bij een goede voorbereiding ervaart het kind dat de informatie die van tevoren gegeven is, klopt met zijn of haar eigen belevingen. Het kind houdt vertrouwen in de ouders en de zorgverleners.

Samenwerking tussen de zorgverleners, u en uw kind is de basis voor een goed verloop van alle gebeurtenissen in het ziekenhuis:

- U mag verwachten dat wij u en uw kind duidelijke en begrijpelijke informatie geven.
- Vertel ons over specifieke gedragingen, gewoonten of angsten van uw kind. Dan kunnen wij hier zo goed mogelijk rekening mee houden.

Hoe bereidt u uw kind voor?

Onderstaande tips zijn van toepassing bij alle afspraken van uw kind in het ziekenhuis, dus zowel bij een bezoek aan de polikliniek, een opname, een behandeling of een onderzoek:

- Lees de informatie die u van ons krijgt eerst zelf door.
- Neem rustig de tijd voor de voorbereiding.
- Bepaal het tijdstip van voorbereiding zorgvuldig (bijvoorbeeld niet vlak voor het slapen gaan).
- Houd rekening met de leeftijd van uw kind. Jonge kinderen hebben meer behoefte aan herhaling. Lees ook de uitleg hierover onder het kopje: 'Wanneer gaat u voorbereiden'.
- Wees eerlijk.

Wanneer gaat u voorbereiden?

- Vraag uw kind wat het al weet en wat het nog graag wil weten.
- Wil uw kind niets weten? Vertel dan dat het goed is om toch een paar dingen te vertellen, zodat straks niet alles nieuw en onvoorspelbaar is.
- Vertel regelmatig over het ziekenhuis en wat er gaat gebeuren. Vooral voor jonge kinderen is herhaling belangrijk.
- Vertel zo eenvoudig mogelijk over wat er gaat gebeuren. Ook oudere kinderen kunnen zeker niet alles in één keer onthouden.
- De kans is groot dat peuters en kleuters gaan fantaseren over het ziekenhuis. Als u dit merkt, geef dan nogmaals de werkelijke informatie.
- Begin bij jonge kinderen niet te vroeg met voorbereiden. Ze hebben een ander tijdsbesef dan volwassenen. Jonge kinderen leven in het 'hier en nu'. Begin er een paar dagen van tevoren mee, dan hoeft uw kind niet onnodig lang ongerust te zijn. Zorg wel dat er voldoende tijd is om er nog eens op terug te komen. Bij oudere kinderen kunt u wat eerder beginnen.

Wat vertelt u?

- Geef vooral bij jonge kinderen niet alle informatie tegelijk. Maak onderscheid tussen algemene informatie over het ziekenhuis en over het onderzoek of de behandeling die uw kind krijgt.
- Benoem alles wat uw kind bewust meemaakt, ziet, voelt, hoort, ruikt en proeft.
- Laat ook dingen zién als u over het ziekenhuis vertelt. Bijvoorbeeld: dokterspulletjes, folders, boeken of gebruik het internet.
- Belangrijk is om uw kind te vertellen dat het straks weer thuis komt en dat u altijd bij het kind mag zijn.

Lichaamstaal

Ook met lichaamstaal (non-verbale communicatie) geven we bepaalde signalen aan kinderen. U kunt positieve signalen aan uw kind geven door te letten op:

- Straal vertrouwen uit
- Let op uw gezichtsuitdrukking; is deze boos, zorgelijk, verdrietig of juist open en krachtig
- De toon van praten bepaalt mede de inhoud van wat u wilt zeggen. Is de toon vriendelijk of vermoeid. Of slaakt u een diepe zucht.
- Dicht bij uw kind blijven en een aai over de bol werkt positief.

Helpend taalgebruik

In het JBZ willen we als zorgverleners zoveel mogelijk op een positieve manier praten met uw kind. We noemen dat ‘helpend taalgebruik’. U kunt dat zelf ook doen. Let in uw taalgebruik ook op de volgende punten:

- Keuzes geven als die er niet zijn. Vraagt u aan uw kind: “ga je mee naar de dokter?” Dan geeft u in principe de keuze: ja of nee. Terwijl er geen keuze is. Beter is het om te zeggen "We gaan naar de dokter. Wil je achterop bij mij of fiets je zelf?" dan is er toch nog iets waar u uw kind controle over geeft en wat haalbaar is.
- Onjuiste verwachtingen geven. “Het is zo voorbij”, “Het doet geen pijn” of “Alleen een prikje, verder niets”. Ook hier kunt u ander dingen zeggen, bijvoorbeeld: “Ik ben benieuwd hoeveel bellen jij kunt blazen als de dokter bezig is” of “Ik weet niet of het pijn doet, maar wij gaan aan fijne dingen denken”
- Wees eerlijk. Vertel wat u weet. Maak het niet erger maar verzacht het ook niet. U mag als ouder ook aangeven dat u iets niet precies weet en dat jullie de vraag van uw kind gaan voorleggen aan de dokter.
- Negatieve focus vermijden. Woorden als ‘bang’, ‘pijn’, ‘spannend’, ‘angst’ en ‘naar’ of ‘vervelend’ kunt u beter vermijden omdat ze allemaal een negatieve bijklank hebben. Dat lukt nooit helemaal, maar probeer er op te letten. Als u zich bewust bent van de negatieve invloed van deze woorden en ze zo min mogelijk herhaalt, helpt dat uw kind bij het verminderen van angst en stress. Ga in plaats daarvan, als u stress ervaart bij uw kind, samen een plan maken om er positief in te stappen.

- Bespreek met uw kind hoe u hem het beste kunt helpen als hij bang is of pijn heeft. Na een goede voorbereiding is afleiding een makkelijke en effectieve manier om angst en pijn te remmen.
- Met positieve taal kunt u uw kind helpen. Daarom heeft de stichting Kind&Ziekenhuis een folder gemaakt over helpend taalgebruik (https://kindenzorg.nl/positief-taalgebruik-werkt-goed-tegen-angst-en-pijn/).

Wat kunt u nog meer doen?

- Laat uw kind de informatie eens navertellen aan uzelf of anderen.
- Schrijf vragen van uw kind of van uzelf op, zodat u deze later samen aan iemand in het ziekenhuis kunt stellen.
- Uw kind kan deze vragen opschrijven in het Kinderpaspoort (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kinderpaspoort), neem dit samen door en neem het paspoort mee naar de afspraak.
- Vertel ook de andere kinderen uit het gezin over het ziekenhuis. Zij willen graag weten wat er met hun broertje of zusje gaat gebeuren. Bovendien begrijpen ze dan beter waarom hun broertje of zusje nu meer aandacht krijgt.
- Kijk bij eventuele voorgaande negatieve ervaringen wat daar de oorzaak van was en bedenk hoe u dit in de nieuwe situatie kunt voorkomen. Met een positieve instelling kunt u veel bereiken.
- Informatie over het voorbereiden op en begeleiden bij de inleiding in de anesthesie (narcose) krijgt u op het spreekuur van de anesthesioloog (pre-operatief spreekuur).
- Er zijn goede boekjes voor kinderen over het ziekenhuis te koop of te leen in de bibliotheek.
- Vertel uw kind dat zijn vertrouwde knuffel mee mag. Ook ander voorwerpen waar uw kind zich veilig bij voelt mag hij meenemen. U kunt daarbij denken aan: foto's, speelgoed of muziek.

Hoe begeleidt u uw kind?

- Zorg dat er zoveel mogelijk een vertrouwde persoon bij uw kind is. Dat verhoogt het gevoel van veiligheid bij uw kind
- Ervaart u zelf veel stress of angst rondom de gebeurtenissen in het ziekenhuis? Bedenk dan welke invloed dit heeft op de begeleiding die u uw kind wilt geven. Het kan een verstandige keuze zijn om (tijdelijk)de begeleiding over te laten aan een ander vertrouwd persoon.
- Op het gemak stellen, aanmoedigen en complimenteren zijn belangrijke zaken om aandacht aan te besteden.
- Blijf dicht bij uw kind. Doe dagelijkse handelingen zoals uitkleden van uw kind zelf.
- Richt uw aandacht op uw kind. Dus niet teveel op andere mensen, medische apparatuur en/of handelingen.
- Zorg dat uw kind er ook bij betrokken blijft als u met de arts of verpleegkundige praat.
- Praat u liever alleen, zonder uw kind, met de zorgverlener? Dan kunt u dat altijd aangeven.
- Zorg dat uw kind en u een comfortabele houding aan kunnen nemen.
- Bij baby's kan het helpen om borstvoeding of sucrose te geven.
- Mocht het nodig zijn dat iemand bijvoorbeeld de arm van uw kind stilhoudt bij het plaatsen van een infuus, dan bent u niet de persoon de dit moet doen. U bent als ouder altijd een troostende persoon en doet geen dwingende handelingen bij uw kind.
- Vertel kort van te voren nog stap voor stap wat u al in de voorbereiding heeft verteld.
- Zorg dat alles wat nodig is voor de besproken afleiding aanwezig is.
- Richt u vooral op de afleiding. Benoemen wat de zorgverlener aan het doen is, verstoort de afleiding en verhoogt de kans op spanning.
- De rust die u uitstraalt heeft een positieve uitwerking op uw kind.
- Begeleidt u uw kind met twee personen? Zorg dan voor een duidelijke rolverdeling. Wees duidelijk; bij wie mag het kind op schoot, wie leest een verhaaltje voor, wie troost het kind enzovoort. Het is verwarrend voor uw kind als er van twee kanten instructies, aanmoedigingen en opmerkingen komen. Zeker als deze tegenstrijdig zijn van inhoud en/of ondertoon.
- U kunt altijd advies vragen aan medewerkers van het ziekenhuis als u vragen heeft over hoe u uw kind kunt begeleiden.

Tips voor afleiding en ontspanning

Afleiding is gebaseerd op de theorie dat je hersenen niet te veel prikkels tegelijk kunnen verwerken. Sommige medische handelingen roepen negatieve prikkels of gedachten op bij een kind. Als je daar tegenover veel sterke positieve prikkels en gedachten inzet dan nemen die meer plaats in, in de hersenen. Dan is er minder of geen plaats meer voor negatieve prikkels. Afleiding is daarmee een makkelijke en veel gebruikte methode om pijn en angst te remmen.
Hier wat tips, om uw kind af te leiden:

- Neem zelf iets mee; bijvoorbeeld een boek, tablet of smartphone.
- Bedenk met je kind een verhaal of maak vakantieplannen.
- Misschien vindt uw kind het fijn om in uw hand te knijpen.
- Ga in gedachten naar een leuke plek. Dagdromen helpt!
- Hardop tellen, sommetjes oplossen of het alfabet opzeggen.
- Foto's bekijken, bijvoorbeeld van vertrouwde personen of dieren.
- Blaas tegen een molentje of maak mooie bellen met een bellenblaas.
- Zing een liedje of luister naar muziek
- Op sommige momenten helpt de Buzzy, vraag er maar naar.
- Doe een ontspanningsoefening. Bijvoorbeeld afwisselend spieren aanspannen en ontspannen.
- Doe samen een ademhalingsoefening. Bijvoorbeeld de onderstaande oefening die ook in het Kinderpaspoort staat.

Medicijnen als ondersteuning

Merkt u dat uw kind erg angstig is en niet goed kan ontspannen? Dan kunnen we in overleg met u besluiten een ondersteunend medicijn te gebruiken, zodat de handeling prettiger verloopt. Lees hier meer over.
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/ondersteunende-medicijnen-bij-een-medische-handeling-bij-kinderen)

Code KIN-784

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis