

## Afleiding en ontspanning

Iedere avond krijgt uw kind groeihormoon. Een min of meer medische handeling die, voor een goed resultaat, iedere dag door moet gaan. Het is een handeling die door uw kind als spannend of pijnlijk kan worden ervaren.

De scheidslijn tussen pijn en angst is erg vaag. Als je bang bent voor pijn kan een licht pijnlijke handeling toch veel stress opleveren. Stress leidt vaak tot verzet, uitstel of heftige emoties. Terwijl het voor alle betrokkenen juist prettig zou zijn als de toediening van groeihormoon net zo gemakkelijk zou verlopen als het dagelijks tanden poetsen.

Uit onderzoek is gebleken dat spanning, angst en pijn verminderen door afleiding en/of ontspanning. In ziekenhuizen worden afleiding en ontspanning bewust, actief en veelvuldig als middel ingezet bij stressvolle behandelingen. Maar ook in de thuissituatie kan het gebruikt worden om de behandeling zo prettig mogelijk te laten verlopen. Uw kind zal daardoor de groeihormoonbehandeling op de lange termijn ook makkelijker volhouden.

Vaak hoor je ouders zeggen dat afleiding maar kort helpt en zeker niet op het moment van toedienen van het groeihormoon. Dat kan zo zijn. Kinderen weten natuurlijk wat er gaat gebeuren. Even huilen of 'au' roepen op dat moment kan geen kwaad. Kan zelfs een ontlading van de spanning zijn.

Wat je met afleiding en ontspanning bereikt, is dat je het stressmoment zo kort mogelijk houdt: dat je niet onnodig stress opbouwt en dat je direct na het stressmoment weer plaats maakt voor positieve ervaringen.

### Let op!

Afleiding en ontspanning zijn hulpmiddelen. Mocht het niet helpen in de Begeleiding van uw kind, kijk de situatie niet te lang aan. Bespreek het met de behandelend arts. U kunt advies krijgen over hoe u uw kind kunt begeleiden.

## Wat is afleiding?

Als je in het woordenboek zoekt naar de betekenis van afleiding, kom je onder andere tegen:

*Wat de aandacht op iets anders richt*

Dat is precies wat we bedoelen met afleiden tijdens 'medische handelingen'.

Misschien past u bewust of onbewust al afleiding toe. Afleiding kan namelijk in kleine dingen zitten, bijvoorbeeld een praatje over de schooldag.

De bedoeling van afleiden is **niet** dat uw kind niet doorheeft wat er gebeurt. Dus niet zeggen: 'Kijk daar eens!' En dan snel de handeling doen.

Door altijd eerlijk te vertellen wat er gebeurt, behoudt u de vertrouwensband met uw kind.

Het doel van het afleiden is dat er een positieve informatie komt, waardoor er minder of zelfs geen ruimte is voor de negatieve informatie, te weten angst, spanning of pijn.

Je kunt afleiden door één of meer van de zintuigen te stimuleren. Uw kind is daardoor minder gericht op de handelingen die u doet. Denk bijvoorbeeld aan:

- ergens naar kijken
- ergens naar luisteren
- iets doen
- ergens over fantaseren

## Wat is ontspanning?

In het woordenboek wordt ontspanning onder andere omschreven als:

*“Bezigheid waarvan je uitrust en rustig wordt”.*

Dat is precies wat we bedoelen met ontspannen tijdens ‘medische handelingen’.

Misschien past u bewust of onbewust al ontspanning toe. Ontspanning kan ook in kleine dingen zitten zoals bijvoorbeeld door de plek waar u het groeihormoon toedient even een beetje te masseren.

Ontspannen kan op een actieve manier, bijvoorbeeld door te sporten. Maar ook op een passieve manier. Het doel van ontspanning is dat de lichamelijke spanning (stress) verdwijnt. Daardoor zal uw kind rustiger worden. Het zal de handeling makkelijker toelaten.

Manieren van ontspannen zijn:

- op gemak stellen, aanmoedigen en complimenteren
- ademhaling
- spierontspanning
- geleide fantasie
- aanraking en massage
- warmte of koude toedienen

## Praktische ideeën

Hieronder krijgt u praktische ideeën. Achter ieder idee staat tussen haakjes voor welke leeftijd het geschikt is. De letters verwijzen naar de volgende leeftijdsgroepen:

*P: Peuters (2-4 jarigen).*

*K: Kleuters (4-6 jarigen).*

*LS: Lagere schoolleeftijd (6-12 jarigen).*

*A: Adolescenten (12 jaar en ouder).*

Bij adolescenten gaan we er vanuit dat ze zichzelf het groeihormoon toedienen. Vooral ontspanning helpt dan. Als u er bij aanwezig bent kunt u natuurlijk ook een vorm van afleiding kiezen.

Bij het kiezen van een methode of techniek is het van belang om goed aan te sluiten bij de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van uw kind. Een techniek inzetten die goed aansluit bij de spelinteresse, spelbeleving, concentratievermogen en fantasie van uw kind zal een positief effect hebben. Denk hier samen met uw kind over na.

## Afleiding

### *Kijken:*

- Zoekboeken, bijvoorbeeld: 'Waar is Wally?' Dit is de titel van een zoekboek. Er zijn verschillende moeilijkheidsgraden voor verschillende leeftijden. Er zijn grote boeken maar ook een miniversie. Ook online zijn 'Waar is Wally?'-spelletjes te downloaden. (K, LS, A)
- Find It game. Dit is een buis met gekleurde korrels. Daarin zijn voorwerpen verstopt die je door schudden en draaien moet vinden. Er zijn verschillende themabuizen. Even zoeken op internet. (K, LS, A)
- Boekjes verkrijgbaar bij speelgoedwinkels en boekhandel. Het kind moet knopjes indrukken die horen bij het verhaal. Dan volgt er een bijpassend geluid. (P, K)
- Zoek leuke prenten of ansichtkaarten waar veel op te zien is. Geef uw kind gerichte zoekopdrachten, bijvoorbeeld alle bloemen tellen. (P, K, LS)
- Pop-up-boek of boeken waarin je 'deurtjes' open kunt maken. (P, K)
- o(teken)filmpjes. (K, LS, A) Filmpjes op [www.youtube.com](http://www.youtube.com). (P, K, LS, A)

### *Luisteren:*

- Muziekinstrumenten. Uw kind of u bespeelt een (eenvoudig) muziekinstrument. (P, K, LS, A)
- Voorlezen of zelf een verhaal verzinnen. (P, K, LS)
- Luisterboeken. (K, LS, A)
- Muziek-CD's. (P, K, LS, A)
- Verhalen verzinnen met een fout. U vertelt een verhaal. Daarin zitten fouten. Uw kind moet goed luisteren en reageren als het de fout hoort. Bijvoorbeeld: "We gingen naar het strand met onze picknickmand. Toen we op het gras zaten, voelden we de zandkorrels tussen onze tenen". (K, LS, A)

### *Doen :*

- In hand of stressbal knijpen. (P, K, LS, A)
- Knuffel heel stevig vasthouden. (P, K, LS)
- Tellen. (P, K, LS)
- Rijmen, gekke rijmwoorden maken of een zin maken waar uw kind een rijmwoord op verzint. (P, K, LS)
- Korte gesprekjes over bijvoorbeeld:
  - de afgelopen of komende dag; (K, LS)
  - de afgelopen of komende tijd; (K, LS)
  - de vakantie. (K, LS, A)
- Bellen blazen of tegen een molentje blazen. (P, K, LS)
- Spelletjes op smartphone of tablet. (P, K, LS, A)
- Samen zingen. (P, K, LS, A)

- Woordketting maken: kies een thema, bijvoorbeeld lichaam. De eerste noemt een lichaamsdeel, bijvoorbeeld HaaR. De ander noemt een lichaamsdeel met de laatste letter, dus bv RuG>GeraamtE >EnkeL. (K, LS, A)
- Ik zie, ik zie wat jij niet ziet... (P, K, LS)
- Geen ja, geen nee. (K, LS, A)
- Iets met de vinger op de rug van uw kind tekenen. Laat uw kind raden wat het is. (K, LS)

*Fantaseren:* Fantaseren kan op iedere leeftijd (P, K, LS, A), bijvoorbeeld over:

- later als je groot bent;
- je verjaardag en de cadeautjes;
- de speeltuin of het pretpark;
- als je tienduizend euro wint;
- in welk TV-programma je wilt spelen;
- als je later geld verdient.

Fantaseren kan je ook als ontspanningsoefening gebruiken. Dat heet geleide fantasie en is minder willekeurig dan deze manier van fantaseren.

## Ontspannen

*Anmoedigen:* Dit kan op iedere leeftijd (P, K, LS, A), bijvoorbeeld door te:

- benoemen wat uw kind goed doet;
- zeggen dat u trots bent;
- zeggen dat uw kind knap, groot of moedig is.

*Ademhaling:* Door de ademhaling rustig te houden loopt de lichamelijke spanning niet op.

- Altijd door de neus inademen en door de mond uitblazen.
- De adem een paar tellen vasthouden voor je weer uitademt.
- Bij jonge kinderen (P, K, LS) kun je iets gebruiken om tegen te blazen. Bijvoorbeeld bellenblaas of een molentje.
- Bij wat oudere kinderen (LS) kun je de aandacht richten op de buik. Leg je hand op je buik. Adem in en voel dat je buik uitzet (navel naar buiten). Adem uit en je buik zakt in ("navel naar binnen"). Herhalen.
- Bij nog oudere kinderen (A) kun je de buikademhaling uitbreiden met een verbeelding van gevoelens. Verbeeld je dat je bij ieder inademing prettige dingen inademt zoals: rust, plezier en dingen die je fijn vindt. Bij ieder uitademing blaas je onprettige dingen weg, zoals: spanning, boosheid en vervelende gevoelens.

*Spierontspanning:* Door bewust de spieren te ontspannen gaat de stress uit het lichaam. Dit kunt u samen met uw kind van tevoren oefenen. (LS, A)

- Ga je hele lichaam af per spiergroep. Begin bij je benen. Span je benen om de beurt aan en laat weer los. Doe dit ook met je armen, je buik en je gezicht.
- Bij ieder aanspanning adem je in. Bij iedere ontspanning blaas je rustig weer uit.
- Op internet zijn gesproken versies te vinden van spierontspannings-oefeningen.

*Geleide fantasie:* Een gerichte inzet van een gefantaseerd verhaal. Dit verhaal kan iedere avond herhaald worden. Merkt u dat het verhaal niet meer helpt dan kunt u in overleg een nieuw thema kiezen. (K, LS, A)

- Uw kind sluit de ogen.
- U vertelt op een rustige manier een verhaal.
- In het verhaal komen verschillende zintuiglijke waarnemingen aan de orde. Stel, je kiest een strandscène, dan kunnen daar onderdelen in voorkomen als: “Je ligt in het zand, je voelt de warmte van de zandkorrels, je hoort het ruisen van de zee, je wordt ingesmeerd met een koele zonnebrandcrème, je ruikt het zout van de zee”, enzovoort.
- Ook in het verhaal kunt u de ademhaling meenemen. “Je gaapte een keer heel lang, je blaast heel lang uit”.

*Aanraking en massage:* Door aanraking van de huid en masseren van de spieren ontspant uw kind zich. Dit kan op iedere leeftijd (P, K, LS, A). Overleg met uw kind wat het prettig vindt, bijvoorbeeld:

- op schoot zitten;
- kriebelen op de rug;
- strelen over de armen;
- schouders masseren;
- frutselen aan het haar;
- insmeren met bodylotion of massage-olie.

*Warmte of koude toepassen:* Warmte verwijdt de bloedvaten en geeft daardoor een aangenaam gevoel. Koude dempt de gevoeligheid van de huid. Beide kunnen op iedere leeftijd (P, K, LS, A) toegepast worden. Overleg met uw kind wat het prettig vindt, bijvoorbeeld:

- warme doek, hand, kruik of pittenzak;
- koelen met ijsblokjes of een coldpack.

Denk er dan altijd aan dat het ijs niet direct de huid raakt; leg er bijvoorbeeld een handdoek tussen. Dit voorkomt bevriezingsverschijnselen van de huid. Heeft uw kind koorts of zijn er problemen met de ‘huishouding’ van de lichaamstemperatuur? Pas deze techniek dan niet toe.

Bronnen:

- [www.kind-pijn.org](http://www.kind-pijn.org): “Niet-medicamenteuze handelingen”, door Dorothée van Noordenburg en Caroline Jonkman.
- Network, Paediatric Psychology People, Young Society, British Psychological, “Evidence-based Guidelines for the Management of Invasive and/or Distressing Procedures with Children,” October, 2009.