

STIL

het ondersteunen van jonge ouders op de NICU bij verlies

Marielle Pollmann

Medisch maatschappelijk werk NICU Amsterdam UMC locatie AMC

Rouwtherapeut i.o.

Wie ben ik?

Waarom dit onderwerp?

Wat ga ik vandaag vertellen?

* **Introductie**



Lisa van 18 jaar oud, belt in de ochtend dat ze rond 11 uur op de afdeling zal komen, ze wil dan graag helpen bij de verzorging. Om 11.30 uur is ze er nog niet en de verpleegkundige start met de verzorging.

Wanneer ze om 13.00 uur op de afdeling komt, vertelt ze dat ze plots door een vriendin was opgehaald om nog even naar een leuk jurkje te kijken in het winkelcentrum.

- * De psychologische ontwikkeling gaat onder invloed van hormonen nog door tot het 25^{ste} levensjaar.
- * Pas in de volwassenheid kunnen het emotiesysteem en het regulatie systeem samenwerken.
 - * Emotie beslist eerst
 - * Moeite met structureren en plannen

 **Sta toe**
Sta toe

- * Zoeken naar eigen identiteit
- * Zelfstandig en onafhankelijk worden
 - * School en loopbaankeuzes
- * Aangaan van vaste en intieme relaties

* Ontwikkeltaken

Sta toe...

... dat heftige emoties eruit komen

... dat prioriteiten van de jonge ouder ook elders kunnen liggen.

... dat regelmaat en structuur aangeboden moet worden.

Wees je bewust van je eigen (voor)oordelen en referentie kaders.

* Do's...

Dylen van 20 jaar oud, zit stilzwijgend naast de couveuse, meestal heeft hij zijn oortjes in en luistert hij muziek. Het is moeilijk contact maken met hem. Op vragen antwoordt hij vaak niet, of minimaal. Te zien is dat hij zich grote zorgen maakt om zijn zoontje.

Vormen van troost

helpende en niet helpende troost

- * Afleidende troost
- * Meevoelende troost
- * Luisterende troost
- * Innerlijke troost
- * Existentiële troost

* Troost

Troost...

... door geen oplossingen aan te dragen. Die zijn er namelijk niet!

... door emotioneel aanwezig zijn.

... door open vragen te stellen.

Wees terughoudend met fysiek contact.

* Do's...

Stefanie is 21 jaar, moeder van een tweeling. Stefanie is bijna non-stop op de afdeling aanwezig. Ze vindt het belangrijk bij alles te ondersteunen en aanwezig te zijn. Ze stelt veel vragen, maar lijkt bijna nooit genoeg te nemen met het antwoord. Ook stelt ze dezelfde vragen vaak aan meerdere verpleegkundigen op de afdeling.

Geef correcte informatie over de situatie waarin de jonge ouder beland is. Dit helpt hen te kunnen begrijpen wat er speelt waardoor zij de werkelijkheid van het verlies/situatie onder ogen zullen gaan zien.

Heftige emoties kunnen overweldigend en beangstigend zijn voor de jonge ouder.

Bij rouwen hoort de pendel beweging tussen verlies oriëntatie en herstel oriëntatie (Stroebe en Schut).

 **Informeer**

Duaal procesmodel gebaseerd op Stroebe en Schut (2002)

Verliesoriëntatie

**Boosheid, verdriet en
frustratie uiten**

Niet uit bed kunnen komen

**De afdeling niet
willen/durven verlaten
(controle loslaten)**

**Alles willen weten – veel
vragen stellen**

In zichzelf gekeerd zijn

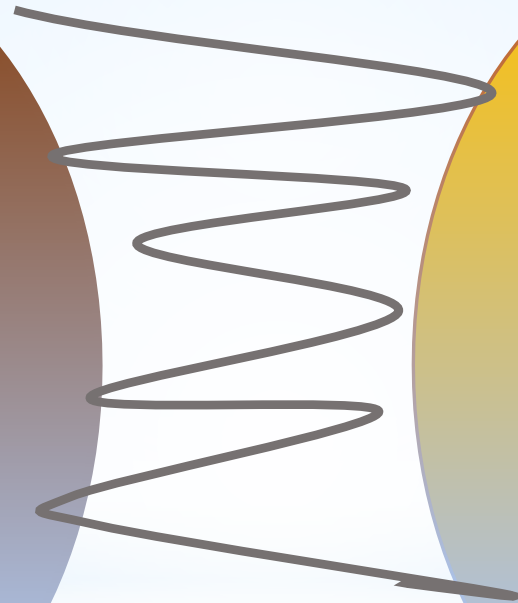
Hersteloriëntatie

**Ontkenning/vermijding
(niet op de afdeling komen)**

**'Het gewone leven blijven
leven'
-uitgaan**

**-Afspraken met vriendinnen
-plezier maken**

**Contact met de
buitenwereld houden, door
gebruik telefoon**





Een hoeveelheid aan emoties...

Boosheid; een beschermende reactie - helpt je grenzen te bewaken - zorgt dat je kunt handelen.

Schuldig voelen; ontstaat uit machteloosheid - proberen regie terug te pakken.

Opluchting; opgelucht dat het lijden stopt - blij dat dit klaar is - opgelucht terug te kunnen gaan naar het 'gewone' leven.

Niets voelen; verdoofd zijn - normale reactie - ingebouwde zelfbescherming.

* Do's;

Informeer...

- * én normaliseer gevoel en gedrag van de jonge ouder.
- * en stel gerust; zij/hij wordt echt niet gek!
- * en blijf deze informatie herhalen. Herhaling is belangrijk; in stressvolle momenten dringt informatie maar minimaal tot ons door.
- * Neem niet vanzelfsprekend aan dat de jonge ouder weet wat er van haar/hem verwacht wordt - vraag en informeer!
- * Informatie wordt gemakkelijker opgenomen wanneer je deze geeft tijdens een activiteit (b.v. tijdens een verzorgmoment), dit voelt voor de jonge ouder vaak prettiger dan tijdens een face to face gesprek.

Een oefening

- * Horen kan in principe iedereen vanaf de geboorte. Luisteren is een vaardigheid die je kan ontwikkelen.
- * Keer op keer naar het verhaal van de jonge ouder luisteren is belangrijk. Het helpt de jonge ouder om de ervaringen te ordenen en weer wat grip te krijgen op de gebeurtenissen.

Luister...

- * 80 % en praat 20%.
- * Wanneer je écht luistert zet je je eigen gedachten en emoties even op pauze.
- * Probeer tijd te nemen om te luisteren. Heb je geen tijd, wees daar dan eerlijk over en probeer een ander moment af te spreken.

* Do's;

Sta toe

De psychologische ontwikkeling gaat onder invloed van hormonen nog door tot het 25^{ste} levensjaar.

Pas in de volwassenheid kunnen het emotiesysteem en het regulatie systeem samenwerken.

Ontwikkeltaken van de jonge ouder gaan o.a. over identiteit, zelfstandigheid en onafhankelijkheid. Over school en loopbaankeuzes en vaste relaties.

De peergroep is belangrijk voor de meeste jonge ouders.

Wees je ervan bewust dat jonge ouders anders kunnen reageren en op een andere manier emoties kunnen tonen dan de meeste volwassen ouders.

Troost

Troost geven en ontvangen is voor elk persoon weer anders.

Met troost kan je niet de pijn van de ander oplossen. Het kan de ander wel helpen minder eenzaam te zijn in het verdriet.

Een jongere wil over het algemeen niet anders zijn dan zijn leeftijdsgenoten. Extra aandacht en het gevoel op te vallen kunnen ongemakkelijk zijn. Een jonge ouder kan daardoor troost en aandacht afwijzen, maar dit tegelijkertijd ook nodig hebben.

Er bestaat helpende troost en niet helpende troost.

Geef correcte informatie over de situatie waarin de jonge ouder zich bevindt. Dit helpt te kunnen begrijpen wat er speelt waardoor zij de werkelijkheid van het verlies/situatie onder ogen zullen gaan zien.

Heftige emoties kunnen overweldigend en beangstigend zijn voor de jonge ouder.

Bij rouwen hoort de pendel beweging tussen verliesgerichte taken en herstelgerichte taken (Stroebe en Schut)

Stimuleer en motiveer om bij de verzorging te ondersteunen – leg daarbij weer goed uit waarom je dingen op een bepaalde manier doet.

Informeer

Horen kan in principe iedereen vanaf de geboorte. Luisteren is een vaardigheid die je kan ontwikkelen.

Keer op keer naar het verhaal van de jonge ouder luisteren is belangrijk. Het helpt de jonge ouder om de ervaringen te ordenen en weer wat grip te krijgen op de gebeurtenissen.

Luister

Sta toe

Do's;
Sta toe...

dat heftige emoties eruit komen, ook al schrik je er zelf van.

dat prioriteiten van de jonge ouder ook elders kunnen liggen.

dat regelmaat en structuur aangeboden moet worden.

Wees je bewust van je eigen (voor)oordelen referentie kaders.

Troost

Do's;
Troost...

door geen oplossingen aan te dragen. Die zijn er namelijk niet!

door emotioneel aanwezig zijn.

door open vragen te stellen.

Wees terughoudend met fysiek contact.

Do's;
Informeer...

én normaliseer gevoel en gedrag van de jonge ouder

én stel gerust; zij/hij wordt echt niet gek!

en blijf deze informatie herhalen. Herhaling is belangrijk; in stressvolle momenten dringt informatie maar minimaal tot ons door.

Neem niet vanzelfsprekend aan dat de jonge ouder weet wat er van haar/hem verwacht wordt – vraag en informeer!

Informatie wordt gemakkelijker opgenomen wanneer je deze geeft tijdens een activiteit (b.v. tijdens een verzorgmoment), dit voelt voor de jonge ouder vaak prettiger dan tijdens een face to face gesprek.

Do's;
Luister...

80 % en praat 20%.

Wanneer je écht luistert zet je je eigen gedachten en emoties even op pauze.

Probeer tijd te nemen om te luisteren. Heb je geen tijd, wees daar dan eerlijk over en probeer een ander moment af te spreken.

Informeer

Luister

*Vragen?