

Help je kind bij prikken, dokters- of tandartsbezoek

Woorden roepen fysieke reacties op



CITROEN ETEN

Als iemand het woord "citroen" hoort en je beschrijft het doorsnijden van een sappige citroen, ervaren veel mensen direct een samentrekkend gevoel in hun mond, alsof ze de zuurheid al proeven.

IJSKOUDE WIND

Het woord "ijskoude wind" kan ervoor zorgen dat mensen rillingen voelen of zelfs hun schouders optrekken, alsof ze de kou daadwerkelijk ervaren, puur door het horen van het woord.



JEUK

Als iemand begint te praten over muggenbeten of jeuk, kunnen anderen beginnen te krabben of het gevoel hebben dat hun huid begint te kriebelen, ook al is er niets fysieks aan de hand.



PIJN

Wanneer een kind het woord "pijn" hoort, kunnen er verschillende fysieke en emotionele reacties in het lichaam ontstaan, zelfs als er nog geen sprake is van daadwerkelijke pijn.

Hoe kan het kind hierop reageren

- Er wordt angst of spanning opgeroepen
- Spieren spannen zich aan
- Er komt een focus op de fysieke ervaring
- De gevoeligheid wordt vergroot
- Verbeelding activeert de echte pijnervaring



Word gratis lid van onze community

© HypnoseMentor - Medische hypnose & MindTalk® communicatie, voor volwassenen én kinderen.

www.hypnosementor.nl

Deze brochure biedt communicatieve ondersteuning rond medische momenten. De tips en taalvoorbeelden in deze brochure zijn bedoeld als algemene handvatten voor ouders en begeleiders tijdens medische momenten. Elk kind is uniek en reageert op basis van leeftijd, karakter, opvoeding, eerdere ervaringen en culturele achtergrond. Wat voor het ene kind ondersteunend werkt, kan voor een ander juist spanning oproepen. Gebruik daarom je eigen kennis van je kind om te bepalen wat passend is, en stem af op wat er op dat moment nodig is. Deze brochure biedt ondersteuning, maar vervangt geen professioneel medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts of behandelend zorgverlener.

Wat niet zeggen



De prik gaat een beetje pijn doen



Wat wel zeggen



Dit gaat je helpen, zodat je daarna weer kunt spelen.



Samen sterk

Vermijd het woord 'pijn' – dat maakt het vaak intenser.

Zeggen dat het wel of geen pijn doet helpt niet. Betrek het lichaam juist positief: "Je arm helpt je om beter te worden." Voeg toe: "Als je iets voelt, laat me weten wat."



Je moet even doorzetten.



Wat zou jou helpen om rustig of dapper te blijven?



"Even doorzetten" klinkt alsof je kind het alleen moet doen.

Vraag liever: "Wat helpt jou nu?"

Ademhalen, iets leuks bedenken of een hand vasthouden geeft steun én regie.



Je moet nu even groot zijn.



We doen het samen. Ik blijf bij je



"Je moet even groot zijn of wees sterk of dapper" kan overkomen alsof emoties niet mogen.

Zeg liever iets dat erkenning geeft: "Het is oké om het spannend te vinden."

Dat biedt veiligheid en laat gevoelens er gewoon zijn.



Het is zo weer voorbij



We doen het stap voor stap, ik blijf bij je



"Zo weer voorbij" zegt weinig voor een kind.

Zeg liever: "We doen het stap voor stap."

Dat geeft houvast en laat je kind zich zeker en veilig voelen.



Niet zeuren, je gaat nu mee-werken



Het is nodig, dan kun je straks weer lekker spelen. Wat helpt jou om dit te doen?



Als een kind niet wil, zit daar iets achter.

Onderzoek wat er speelt en leg rustig uit waarom het nodig is. Dat geeft vertrouwen en maakt samenwerken makkelijker.



Word gratis lid van onze community

© HypnoseMentor – Medische hypnose & MindTalk® communicatie, voor volwassenen én kinderen.

www.hypnosementor.nl

Deze brochure biedt communicatieve ondersteuning rond medische momenten. De tips en taalvoorbeelden in deze brochure zijn bedoeld als algemene handvatten voor ouders en begeleiders tijdens medische momenten. Elk kind is uniek en reageert op basis van leeftijd, karakter, opvoeding, eerdere ervaringen en culturele achtergrond. Wat voor het ene kind ondersteunend werkt, kan voor een ander juist spanning oproepen. Gebruik daarom je eigen kennis van je kind om te bepalen wat passend is, en stem af op wat er op dat moment nodig is. Deze brochure biedt ondersteuning, maar vervangt geen professioneel medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts of behandelend zorgverlener.

HELP JE KIND BIJ PRIKKEN, DOKTERS- EN TANDARTSBEZOEK

Wat niet doen



Vooraf met buren, kennissen of andere volwassenen praten over behandeling terwijl je kind erbij is.

Kinderen luisteren altijd mee – ook als je denkt dat ze aan het spelen zijn. Gesprekken over pijn, nare ervaringen of twijfels kunnen angst oproepen nog vóórdat er iets gebeurt.



Boos worden of opvoedend praten: “Als je nu niet meewerkt, dan...”

Boos worden of waarschuwen maakt je kind onzekerder en vergroot de spanning



Focus op de prik of behandeling

Door te focussen op iets wat pijn kan doen, maak je het gevoel vaak juist sterker – je activeert precies dat wat je liever wilt voorkomen.



Zelf gespannen, angstig of gestrest reageren

Je kind voelt jouw spanning en neemt die over.



Het woord ‘niet’ gebruiken

Bijvoorbeeld: “Niet bang zijn”, “Niet huilen”, “Niet schrikken”

Je kind hoort vooral het woord waar je de aandacht juist van wilt wegtrekken. Het brein slaat “bang” of “huilen” op – niet de ontkenning. Dit vergroot spanning of angst.



Bespreek medische details of je eigen zorgen zonder je kind erbij is.

Door thuis een rustige, veilige sfeer te houden en niet te praten over “hoe erg het misschien is”, voorkom je onnodige spanning. Je kind voelt zich veiliger als jij vertrouwen uitstraalt.



Kalme steun geven en perspectief bieden

Samen rustig blijven helpt het meest.



Focus op afleiding.

“Vertel nog eens over het schoolreisje. Wat vond je het leukste? Door fijne herinneringen met meerdere zintuigen op te roepen, is er minder ruimte voor angst of pijn.” Voor veel kinderen werkt dit prettig.



Rustig blijven en kalm praten

Zo voelt je kind zich veilig en kan het zich beter ontspannen. Laat de ouder welke het meest kalm is, het kind tijdens een medische procedure begeleiden.



Positief en duidelijk benoemen

Bijvoorbeeld: “Je bent veilig”, “Ik blijf bij je”, “Blijf rustig ademen”

Zo geef je richting aan het gedrag dat je wél wilt zien. Het helpt je kind zich veiliger en rustiger te voelen.



Word gratis lid van onze community

© HypnoseMentor – Medische hypnose & MindTalk® communicatie, voor volwassenen én kinderen.

www.hypnosementor.nl

Deze brochure biedt communicatieve ondersteuning rond medische momenten. De tips en taalvoorbeelden in deze brochure zijn bedoeld als algemene handvatten voor ouders en begeleiders tijdens medische momenten. Elk kind is uniek en reageert op basis van leeftijd, karakter, opvoeding, eerdere ervaringen en culturele achtergrond. Wat voor het ene kind ondersteunend werkt, kan voor een ander juist spanning oproepen. Gebruik daarom je eigen kennis van je kind om te bepalen wat passend is, en stem af op wat er op dat moment nodig is. Deze brochure biedt ondersteuning, maar vervangt geen professioneel medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts of behandelend zorgverlener.

HELP JE KIND BIJ PRIKKEN, DOKTERS- EN TANDARTSBEZOEK

Tips om je kind rustig en zeker te laten voelen

Wat jij zegt en doet rond een doktersbezoek heeft meer invloed dan je denkt.

Met rustige taal en aandacht voor wat je kind nodig heeft, maak je medische momenten veiliger en minder spannend.

Met eenvoudige woorden en een rustige houding help je je kind om zich sterker en veiliger te voelen. Deze tips kun je meteen toepassen.

Gebruik rustige en positieve taal

Vermijd woorden als pijn, eng of gevaarlijk. Die maken het moment vaak spannender dan nodig.

Zeg liever:

- *"Je voelt misschien een klein tikje, en dan is het alweer voorbij."*
- *"Je arm helpt even mee, en daarna gaan we iets leuks doen."*

Sluit aan bij wat je kind leuk vindt

Noem iets uit de belevingswereld van je kind, zoals een superheld, lievelingsdier of knuffel.

Zeg bijvoorbeeld:

- *"Vandaag ben jij net zo dapper als een leeuw."*
- *"Je knuffel is erbij, die let goed op jou."*



Laat je kind ergens aan denken wat fijn voelt

Een prettige gedachte helpt om minder bezig te zijn met het spannende moment.

Zeg bijvoorbeeld:

- *"Sluit je ogen en stel je voor dat je op een zachte wolk ligt. Wat voel je?"*
- *"Vertel nog eens over dat leuke schoolreisje – wat vond je het allerleukst?"*

Geef je kind iets te kiezen

Zelf kiezen maakt dat een kind zich sterker en zekerder voelt. Kleine keuzes zijn al genoeg.

Zeg bijvoorbeeld:

- *"Wil je op mijn schoot zitten of op de stoel?"*
- *"Wil je een verhaaltje horen of een liedje zingen?"*

Blijf zelf rustig

Kinderen voelen het direct als jij gespannen bent. Als jij rustig blijft, geef je je kind het gevoel dat het veilig is.

Wat helpt:

- Rustig ademen, zacht praten en dicht bij je kind blijven.
- *"We doen dit samen. Jij doet het goed."*

Kleine woorden, groot verschil

Met kalme steun, erkenning en structuur help je je kind met vertrouwen door spannende momenten heen.



Word gratis lid van onze community

© HypnoseMentor – Medische hypnose & MindTalk® communicatie, voor volwassenen én kinderen.
www.hypnosementor.nl

Deze brochure biedt communicatieve ondersteuning rond medische momenten. De tips en taalvoorbeelden in deze brochure zijn bedoeld als algemene handvatten voor ouders en begeleiders tijdens medische momenten. Elk kind is uniek en reageert op basis van leeftijd, karakter, opvoeding, eerdere ervaringen en culturele achtergrond. Wat voor het ene kind ondersteunend werkt, kan voor een ander juist spanning oproepen. Gebruik daarom je eigen kennis van je kind om te bepalen wat passend is, en stem af op wat er op dat moment nodig is. Deze brochure biedt ondersteuning, maar vervangt geen professioneel medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts of behandelend zorgverlener.