



Hoe kunt u voor uw bijzondere kleinkind zorgen?

Tips voor opa's en oma's

Foto Britt Straatemeier

Deze brochure werd mogelijk gemaakt door:



Tips voor grootouders

Als in het gezin van uw kind een baby met een handicap geboren wordt, kan dit verschillende effecten hebben. Het brengt de familie dichter bij elkaar of het contact verslechtert. Niet alle ouders kunnen de uitdaging aan om een kind met een handicap helemaal alleen op te voeden. Een groep hulpvaardige mensen om hen heen kan in die situatie heel veel betekenen. Opa's en oma's kunnen daarbij een essentiële rol spelen! Maar niet alleen nieuwe ouders zijn onvoorbereid voor hun bijzondere kind, dat geldt ook voor opa's en oma's.

Horen dat u opa of oma wordt is reden om te vieren; of het nu voor de eerste of de achtste keer is. De band die u kunt vormen met uw kleinkind is een cadeau dat niet iedereen mag beleven. Leren dat uw kleinkind een handicap heeft hoeft dit niet te veranderen. Weten wat u moet doen om de ouders te helpen kan in het begin lastig zijn, maar u heeft de mogelijkheid om het leven voor iedereen wat beter en gemakkelijker te maken. In deze brochure staan enkele tips en adviezen voor opa's en oma's om hun relatie met hun eigen kind en hun kleinkind(eren) te onderhouden.

Deze brochure is een initiatief van de BOSK en werd mede mogelijk gemaakt door NSGK (Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind).

Geen schuld

Ouders van een kind met een handicap voelen zich vaak schuldig, ook al zijn zij niet verantwoordelijk voor de aandoening van hun kind. Genetische omstandigheden zijn vooral moeilijk, omdat de ouders weten dat de diagnose van hun zoon of dochter een direct gevolg is van het doorgeven van hun genen. Help uw kind door hem/haar te verzekeren dat het niet zijn/haar fout is.

Steun uw eigen kind

Mogelijk gaat uw zoon of dochter nog door de fase van verdriet, verandering of gewenning aan de nieuwe situatie en voelt zich nog erg kwetsbaar. Probeer niet het verdriet over te nemen maar stel u open voor de emoties van uw kind. Vermijd hierbij negatieve ondersteuning door opmerkingen als "ik vind het zo erg voor jullie". Een compliment als ondersteuning is wel bijzonder welkom.



Foto Susanne Reuling

Erken de diagnose

Ook al vindt u het voor uzelf misschien lastig te accepteren dat uw kleinkind een handicap heeft, dat wil nog niet zeggen dat het niet waar is. Het ontkennen van de diagnose van uw kleinkind creëert een afstand tussen u en uw dochter of zoon.

Informatie en begrip

Verzamel informatie over de handicap van uw kleinkind. Begrip over waar uw kind mee te maken heeft en wat

Tips voor grootouders



Foto Rob Gieling

de behoeften zijn van uw kleinkind helpen u om te leren omgaan met uw eigen emoties en stellen u in staat om een betere hulp te zijn voor het gezin. Ga naar informatiebijeenkomsten over de handicap, ga mee naar afspraken met artsen, stel vragen en moedig de rest van de familie aan om dit ook te doen.

Laat uw kind uw gids zijn

Laat uw kind weten dat u vertrouwt in zijn of haar keuzes voor de verzorging,

opvoeding en begeleiding van uw kleinkind, en volg die keuzes. Hou vast aan het schema en de regels die de ouders hebben ingesteld en accepteer dat de meeste van de regels overeenkomen met de adviezen die zij hebben gehad van artsen en andere professionals. Uw kind is niet te beschermend en overdrijft niet. Uw zoon of dochter heeft geleerd wat het beste is voor uw kleinkind en doet alles wat mogelijk is om uw kleinkind te verzorgen.

Wees bereid om te leren

Als u wilt aanbieden om voor uw kleinkind te zorgen, heeft u waarschijnlijk informatie nodig die niet in de standaard boekjes over verzorging te vinden is. Laat uw zoon of dochter u leren wat u nog moet weten.

Bijvoorbeeld:

- speciale eettechnieken voor iemand die sondevoeding krijgt;
- hoe om te gaan met emotionele uitbarstingen van een autistisch kind;
- spalken aan of uit doen;
- iemand in een rolstoel zetten en tiltechnieken;
- iemand in een rolstoel vervoeren van de ene plek naar de andere;
- het gebruik van hulpmiddelen.

Laat zien dat u wilt leren en oefenen. Dat geeft de ouders ook een gerust gevoel als zij hun kind aan uw zorg toevertrouwen.

Help met afspraken

Afhankelijk van de ernst van de beperking van uw kleinkind is de agenda gevuld met verschillende afspraken met hulpverleners. Bied aan om het vervoer op u te nemen, al is het maar voor een of twee van deze afspraken. Dit geeft uw zoon of dochter de kans om tijd te besteden aan hun andere kind(eren) of om zelf even rust te nemen.

Bied aan om op te passen

Het verzorgen van een kind met extra behoeften is intensief. Ouders voelen zich vaak schuldig als ze tijd voor zichzelf willen. Als u aanbiedt om op te passen, hoeven zij het niet zelf te vragen. Voor de ouders is het erg prettig als een vertrouwd iemand korte tijd de zorg van het kind kan overnemen.

Bied aan om mee te gaan naar belangrijke besprekingen

Soms kunnen besprekingen met dokters en hulpverleners heel vermoeiend, emotioneel

Tips voor grootouders

of zelfs intimiderend zijn. Door aan te bieden om mee te gaan kunt u niet alleen emotionele ondersteuning bieden, maar ook een extra oor bieden of helpen door het maken van notities.

Besteed extra aandacht aan broer(s) of zus(sen)

Soms is extra aandacht en tijd voor broer(s) of zus(sen) het beste dat u kunt doen om uw bijzondere kleinkind te steunen. Broertjes en zusjes voelen zich vaker genegeerd en vergeten, omdat papa en mama veel tijd besteden aan de zorg voor het kind met een handicap. Door iets met hen alleen te doen, zorgt u ervoor dat zij zich speciaal voelen en dat geeft hen ook de kans om eventuele negatieve gevoelens te uiten.

Spreek met anderen over uw ervaringen

Help anderen in uw omgeving met bewustwording. Veel mensen hebben weinig ervaring met personen met een handicap,

waardoor er misverstanden kunnen ontstaan. Praat erover en laat uw geweldige kleinkind zien aan anderen. Uw ervaringen delen kan er voor zorgen dat anderen de problemen begrijpen van een gezin met een gehandicapt kind.

Houd contact met andere bijzondere opa's en oma's

Er zullen ook momenten zijn dat u het nodig heeft om met andere bijzondere opa's en oma's te spreken over uw gevoelens, twijfels en verwachtingen. Probeer een contactgroep te vinden via ouderorganisaties als de BOSK of via internet.

Vergeet niet dat uw bijzondere kleinkind een kind is

Soms is iedereen zo druk bezig met de speciale zorg dat men het "kind zijn" vergeet. Goed bedoelde bescherming kan ervoor zorgen dat uw kleinkind niet de ervaringen op kan doen die voor de leeftijd van het kind normaal zijn. Probeer

daarom dezelfde dingen te doen die u ook met andere kleinkinderen zou doen.

Geef niet het gevoel dat u het als een verplichting voelt

Als u eens andere plannen heeft wanneer u wordt gevraagd om op te passen, zeg dat dan eerlijk, zodat het ook van harte is wanneer u wel kunt.

Dring uw mening en advies niet op

Sommige ouders kunnen gevoelig zijn als u adviezen heeft over de opvoeding van hun kind. Probeer te begrijpen dat het opvoeden van een kind met beperkingen moeilijk is en geef alleen uw mening en advies als uw zoon of dochter daar om vraagt.

Erken de beperkingen en herken de talenten van uw kleinkind

Probeer de beperkingen van uw kleinkind niet steeds goed te praten tegenover anderen, het kind is zoals het is. Het gedrag van het kind

kan misschien anders zijn dan u zou willen, maar het hoort bij wie het kind is.

Geef uzelf ook tijd om verdrietig te zijn

Veel opa's en oma's zeggen dat hun verdriet verdubbeld is, omdat ze hun eigen kinderen ook verdrietig zien. Laat het toe dat uzelf ook verdrietig kunt zijn en zorg goed voor uzelf in moeilijke tijden.

Probeer de nieuwe situatie te zien als een uitdaging en niet als een probleem

Laat uw kleinkind ervaren dat u van hem/haar houdt ook omdat hij/zij speciaal is

Vraag en bied aan

De adviezen in deze brochure zijn slechts adviezen en ideeën. De behoeftes van uw zoon of dochter kunnen daarmee overeenkomen maar het kunnen ook heel andere zijn. Sta daarvoor open. Het belangrijkste dat u kunt doen

is vragen en aanbieden. Vraag welke hulp nodig is. Laat weten dat u bereid bent om te helpen (dit kunnen ook huishoudelijke klussen zijn). Geef hen de mogelijkheid om te laten weten welke begeleiding hen het meest helpt.

Geniet van uw kleinkind

Laat uw angsten en zorgen niet in de weg staan om tijd door te brengen met uw kleinkind. Als u van lezen houdt, ga dan lekker samen op de bank zitten

en lees een boek voor, ook al heeft de arts gezegd dat uw kleinkind niet kan horen. Door samen te zijn, leert u de talenten en mogelijkheden van uw kleinkind kennen. Dat geeft vertrouwen voor uzelf en voor uw kleinkind.

Deze brochure is een initiatief van de BOSK en werd mede mogelijk gemaakt door NSGK. Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met info@bosk.nl of kijk op www.bosk.nl.

