



Brussen

Broers en zussen van
zorgintensieve kinderen.

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Als je broer(tje) of zus(je) ziek is.

Voor een kind is het niet makkelijk wanneer hun broer of zus (regelmatig) in het ziekenhuis moet zijn. Het zieke kind staat in het middelpunt van de belangstelling en krijgt vaak de meeste aandacht binnen het gezin. Broers en zussen van zieke kinderen (brussen) kunnen hierdoor verschillende problemen ondervinden, zowel op lange als op korte termijn. Een brus laat echter lang niet altijd merken dat hij of zij het moeilijk vindt om te kunnen omgaan met het ziekteproces van zijn/haar broer of zus. Daarom is het van belang om als verzorger alert te zijn op klachten en gedragingen die laten zien dat het hen negatief beïnvloedt in het dagelijkse leven.

Wat zijn deze signalen?

- Achterlopen/een terugval in de ontwikkeling, zoals het plotseling verliezen van de zindelijkheid, of een plotselinge achteruitgang in de taalontwikkeling.
- Lichamelijke klachten, zoals buikpijn en hoofdpijn.
- Woede en frustratie.
- Slaapproblemen, zoals moeilijk in slaap kunnen vallen, of het hebben van veel nachtmerries.
- Eetproblemen.
- Verandering in sociaal gedrag, zoals opvallend veel terugtrekken, of juist opvallend aanwezig zijn.
- Veranderende leerprestaties, als een gebrek aan concentratie, of een hoog schoolverzuim.
- Vergroot gevoel van verantwoordelijkheid binnen het gezin, wat kan maken dat de brus de rol van 'mantelzorger' op zich gaat nemen.

Praat erover.

Brussen kunnen veel vragen hebben over wat er met hun broer of zus aan de hand is. Zij kunnen zich zorgen maken over dingen die voor u misschien klein lijken, maar voor de brus groot aanvoelen. Ze vragen zich bijvoorbeeld af, of het niet heel eng is, als je iedere week een prikje moet krijgen. Soms hebben ze iets ook maar half begrepen, en maakt de brus het hierdoor groter dan het eigenlijk is. Het helpt daarom als je regelmatig goede uitleg geeft, die past bij de leeftijd van je kind. Hierbij kan het gebruik van een boek helpend zijn.

Maak het visueel.

Geef uw kind een inzicht in het ziekenhuis waar zijn/haar broer of zus ligt, of regelmatig komt. Laat de brus bijvoorbeeld op bezoek komen, maak foto's en video's in het ziekenhuis en bekijk die samen met de brus, of (video-)bel met de brus vanuit het ziekenhuis. Zo voorkom je dat de brussen de situatie zelf (soms verkeerd) invullen.

Hoe kunt u hiermee omgaan?

Maak tijd voor de brus.

Als verzorger is het van belang dat u praktisch en emotioneel beschikbaar bent voor de brus. Daarom is het belangrijk dat er één op één tijd is, waarbij alle aandacht naar de brus gaat. Samen iets doen of een momentje van ontspanning, zorgt ervoor dat de brus het 'ziek zijn' even los kan laten en zich goed blijft voelen. Dit helpt om overbelasting te voorkomen.

Behoud vaste regels.

Behoud binnen het gezin de 'normale' regels. Regels zijn voor kinderen erg belangrijk, omdat ze door regels weten wat ze kunnen verwachten. Wanneer regels hetzelfde blijven, ook in uitzonderlijke situaties, zorgt dit bij de brus voor veiligheid en vertrouwdeheid.

Zet de brus in het zonnetje.

Zet, samen met het zieke kind, de brus eens in het zonnetje. Maak bijvoorbeeld samen een knutselwerkje of een tekening voor de brus. Hiermee laat je aan de brus zien dat hij/zij gezien en gewaardeerd wordt.

Do's en don'ts in een gesprek met de brus.

Do's

- Neem de gevoelens en angsten van de brus serieus.
- Laat weten dat de brus boos en verdrietig mag zijn, dat het eigenlijk heel normaal is om je zo te voelen.
- Vraag aan de brus wat hij/zij wilt weten.
- Vertel eerlijk, maar afgestemd op de leeftijd van de brus.

Don'ts

- Draai niet om de boodschap heen, maar maak het ook niet zwaarder dan het is.
- Vul de emoties en gevoelens van de brus niet voor hen in. Er naar vragen en de brus zelf laten vertellen is belangrijk.
- Onderschat niet wat de impact van een zieke broer of zus voor een brus kan zijn, ook op langere termijn.

Niet alleen negatieve gevolgen.

Het hebben van een zieke broer of zus, heeft niet alleen negatieve gevolgen voor een kind. Het kan het kind ook positieve dingen opleveren. Zo is gebleken dat brussen meer open staan voor verschillen tussen mensen, geduldig zijn, goed kunnen zorgen en vriendelijk zijn. Op latere leeftijd ervaren brussen vaak dankbaarheid voor hun eigen gezondheid en dat van anderen. Daarnaast hebben zij over het algemeen snel oog voor mensen met een lichamelijke of psychische kwetsbaarheid.

Informatie websites Brussen.

www.Brusjes.nl

Een website voor kinderen met een broer of zus met een chronische ziekte, beperking, psychisch probleem of verslaving.

www.KindenZiekenhuis.nl/brussen

Deze site bevat verschillende informatie over het zijn en begeleiden van een brusje. Hierop vindt u ook verschillende landelijke hulpaanbieders.

www.Sibs.org.uk

Dit is een Engelse website met uitgebreide informatie voor brussen, ouders, opa's en oma's en professionals rondom zorgintensieve kinderen.

www.Opkoersonline.nl

Een website van het ondersteuningsprogramma voor brussen van chronisch of ernstig zieke kinderen van het AMC/Emma Kinderziekenhuis.

Boeken voor brussen

- Mijn broertje in het ziekenhuis.
- Broers- en zussenboek.
- Een raar gevoel.
- Ik heb een zusje, maar ik mag alleen naar haar kijken.
- Stijn is anders.
- Toverdruppels.
- Hoera ik heb een zusje! & Hoera ik heb een broertje!
- De kleine lampjesprins.
- Broers en zussen, in en om het ziekenhuis doe-boek.

Notities:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01985-NL 14-02-2023