

HOE KAN IK ME VOELEN?

Opgelucht

Verdrietig

Futloos

Onbegrepen

Opstandig

Schuldig

Onzeker

Vermoeid



Angstig

Boos

Deze brochure werd opgesteld in het kader van de bachelorproef "Psychologische hulpverlening bij ouders van minderjarige JIA-patiënten: nood, drempels, doelen en interventies."

De bachelorproef werd gemaakt door zes studenten Toegepaste Psychologie aan de Thomas More Hogeschool. Dit gebeurde in nauwe samenwerking met vzw ORKA Ouders van ReumaKinderen en -Adolescenten

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen in verband met deze brochure?
Stuur een mail naar orka@kinderreuma.org



Help! Mijn kind heeft reuma. Wat nu?

Psychologische ondersteuning voor kinderen, jongeren en hun ouders.



KINDERREUMA! WAT NU?

In Vlaanderen heeft 2,2% van de kinderen en jongeren tussen de 0 en 24 jaar het statuut van een chronische aandoening. Een veel-voorkomende chronische aandoening is juveniele artritis oftewel kinderreuma. Dit treft 1 à 2 kinderen op de 1000.

**Voel jij je als ouder ook wel eens overweldigd, heb je ergens hulp bij nodig of wordt het je soms allemaal te veel?
Dat is volledig normaal!**

Kinderen met de diagnose reuma en hun ouders komen voor heel wat uitdagingen te staan, zowel fysiek als mentaal. Gedurende en kort na de bekendmaking van de diagnose ben je als ouder mogelijk geschokt en voel je je misschien angstig. Ouders hebben vaak de neiging zichzelf weg te cijferen en de noden van hun kind voorop te stellen. Het is belangrijk om als ouders voor jezelf te zorgen. Neem af en toe een momentje voor jezelf.

Te horen krijgen dat je kind reuma heeft, zorgt voor een rollercoaster van emoties. Leren omgaan met een chronische aandoening is een proces van ups and downs waar je niet alleen voor hoeft te staan.

HOE KAN EEN PSYCHOLOOG / PSYCHOLOGISCH CONSULENT MIJ(N KIND) HELPEN?

Ouders

- Ondersteuning bij de mogelijke verandering in de opvoedingssituatie.
- Ondersteuning bij de mogelijke veranderingen in jouw rol als ouders.
- Jouw gevoelens leren (her)kennen.
- Leren omgaan met verlies.
- Jouw negatieve gedachtegang doorbreken.
- Probleemoplossende vaardigheden aanleren.
- Helpen bij het communiceren van de moeilijkheden van je kind (bv. naar de school)

Kind

- Helpen bij het uitleggen van de aandoening aan vrienden/klasgenoten.
- Helpen bij het aangeven wanneer hij/zij het moeilijk heeft.
- Leren omgaan met zijn/haar aandoening.
- Leren omgaan met wanneer hij/zij zich verdrietig voelt.
- Leren omgaan met mogelijke beperkingen van de aandoening.

Gezin

- Vinden van een nieuwe gezinsbalans.
- Leren omgaan met veranderingen binnen het gezin.
- Ondersteuning en betrekking van broers/zussen bij de diagnose.

WAAR KAN IK EN/OF MIJN KIND TERECHT?

Ouders van ReumaKinderen en -Adolescenten vzw

ORKA is een organisatie die onder andere lotgenotencontact en info-momenten organiseert voor gezinnen met een kind of jongere met reuma. Sluit je aan bij de Facebookgroep 'Ouders van ReumaKinderen en -Adolescenten' of surf naar www.kinderreuma.org

ReumaNet

ReumaNet brengt via de website www.reumanet.be reumatische aandoeningen mee onder de aandacht en geeft informatie over leven met reuma.

Psycholoog

Vraag je arts om advies of surf naar www.vind-een-psycholoog.be

JAC

Het JAC (Jongeren Advies Centrum) is onderdeel van het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) en biedt laagdrempelig advies en begeleiding. Surf naar de website voor meer informatie www.caw.be/jac

Mogelijk biedt het ziekenhuis ook psychologische ondersteuning. Vraag je arts om advies.