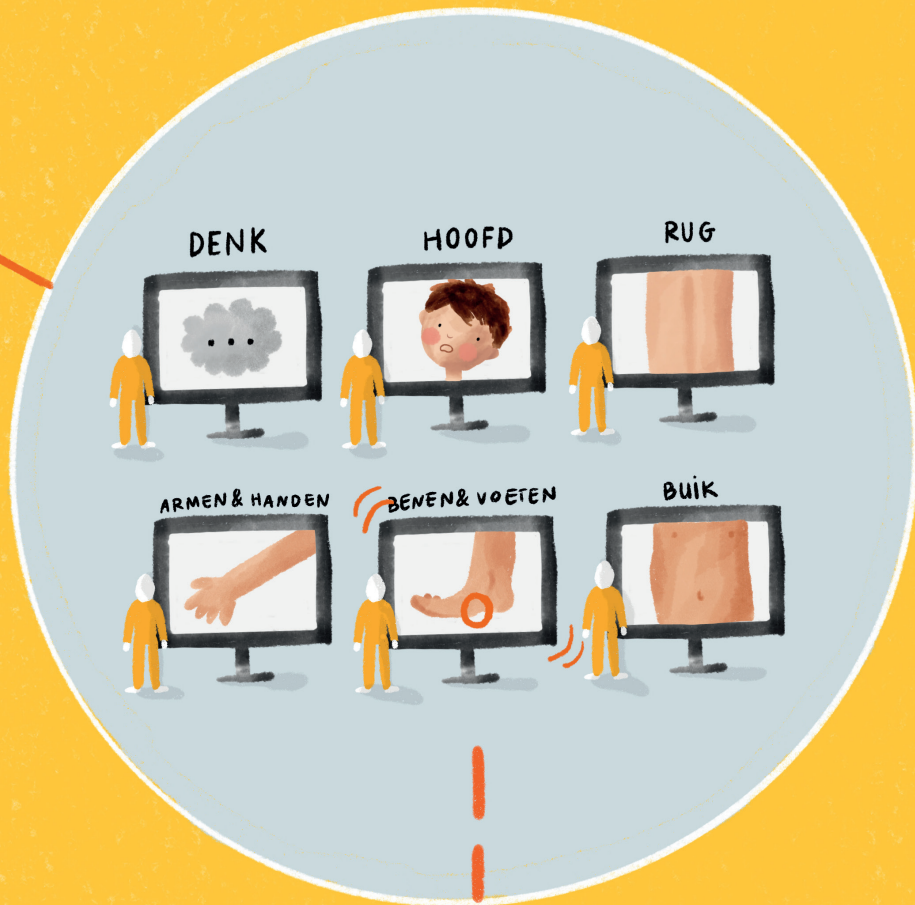




Bas
is elke
prik de
Baas



Hoi ik ben Bas

Ik wil je wat vertellen over je hersenen. Hoe jouw hersenen je helpen. Maar ook over hoe ze je soms in de war brengen of zelfs bang maken. En ik vertel je wat jij kunt doen om de baas te zijn over je hersenen, net als ik.

Jouw hersenen in je hoofd kun je vergelijken met een grote computerkamer. Er staan verschillende kleine computers en achter iedere computer zit een mannetje.

Elke computer is verbonden met een ander deel van jouw lichaam. Die verbinding noemen ze een zenuw. Zo is er een computer voor je buik, je armen en je benen. Natuurlijk is er ook een computer die zorgt dat jij kunt nadenken. Alle computermannetjes werken de hele tijd goed met elkaar samen.





Als je pijn hebt is dat misschien niet fijn. Maar pijn kan ook belangrijk zijn. De computers zetten alle signalen die via de zenuwen uit je lichaam komen om in nuttige acties op een andere plek in je lichaam. Dat gaat allemaal heel snel en vanzelf. Wacht... ik geef je een voorbeeld.

- Ik stapte een keer in een spijkertje. Dat voelde ik natuurlijk
- Via de zenuwen in mijn voet ging er een signaal naar het voetcomputertje
- Direct zette het voetcomputer-mannetje andere mannetjes aan het werk
- Daardoor trok ik mijn voet op en pakte hem vast, ik riep heel hard AUWW en de tranen sprongen in mijn ogen
- Zomaar... zonder dat ik er over nadacht. Het ging helemaal vanzelf.

Echt knap van mijn hersenen!!!

Heb jij zoiets wel eens gehad?





HOREN



ZIEN



PROEVEN



VOELEN



RUIKEN



Dat is nog niet alles. Je hebt namelijk ook een gevarencomputer. Die is echt heel slim. Die onthoudt alles wat er in je leven is gebeurd. Deze computer kan alarm slaan bij alles wat jij hoort, ruikt, voelt, proeft en ziet. Dit doet hij als er gevaar dreigt of als hij iets herkent van een vorige keer.

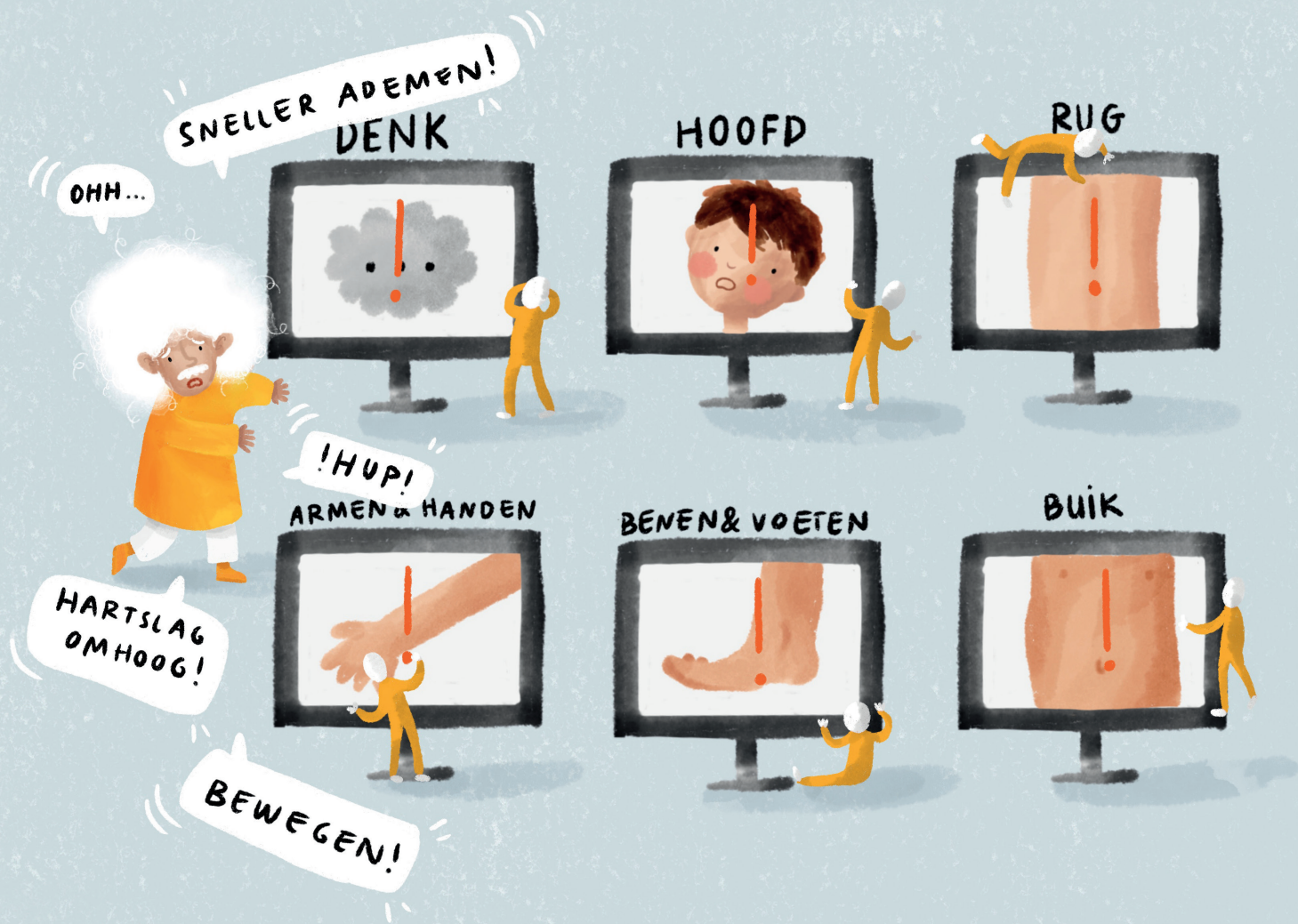
Dat werkt zo: de gevarencomputer maakt adrenaline aan. Dat is een lastig woord, maar adrenaline zorgt ervoor dat jij heel actief en oplettend wordt. Zodat je geen gevaar loopt. Net als bij mij met dat spijkertje.

Weet je welk mannetje er achter de gevarencomputer zit? Nou, dat is meneer André.

Meneer André bepaalt hoeveel adrenaline er door je lichaam gaat.

Hij kan alles wat je voelt, hoort, ziet, proeft en ruikt versterken of verminderen, zelfs wat je denkt.





Meneer André kan dus heel goed werk verrichten. Hij zet alle andere mannetjes aan het werk zodat jij bij gevaar sterk wordt; je hart gaat sneller kloppen, je gaat sneller ademhalen en er gaat meer bloed naar je armen en benen... je lichaam is klaar om te vluchten, te vechten of zich snel te verstoppen. Als er echt gevaar is, zoals bij mij met dat spijkertje, dan is dat heel handig. Daarom trok ik snel mijn voet op.

Maar soms reageert meneer André een beetje overdreven. Dan stuurt hij veel te veel adrenaline naar je lichaam. Dan gebeuren er ook andere dingen; je gaat roepen, schoppen of je heel ver verstoppen. Je kunt niet meer goed nadenken, je kunt niet meer rustig praten of je buik raakt in de war, misschien word je zelfs misselijk.

Meneer André speelt dan de baas en dat is helemaal niet fijn.
Dan helpt hij mij niet maar maakt het allemaal veel te ingewikkeld.

Heb jij wel eens last van meneer André???





Nadat ik in het spijkertje was gestapt, heeft de gevarencomputer dat onthouden. In het begin stuurde meneer André veel adrenaline door mijn lichaam, daarom werd ik al bang als ik een spijkertje zag liggen. Ik durfde niet eens op blote voeten te lopen!

Maar dat wilde ik wel... IK wilde de baas zijn en niet meneer André.

Ik heb toen rustig nagedacht en eens goed naar het spijkertje gekeken en merkte dat hij eigenlijk helemaal niet zo eng en groot was. Ik haalde eens diep adem en merkte dat ik rustiger werd. IK voelde MIJ de baas worden.

Nu zorgt meneer André voor een normale hoeveelheid adrenaline. Als ik nu een spijkertje zie liggen dan waarschuwde de gevarencomputer de andere mannetjes op een rustige manier. Die zorgen ervoor dat ik er niet weer in trap. Ik loop weer lekker op blote voeten.

Ik durf zelfs een spijkertje gewoon vast te pakken en het puntje aan te raken. IK ben de baas. Ook Jij kunt altijd de baas worden... **echt waar!!!**





Weet je... eigenlijk was ik niet alleen bang voor spijkertjes maar ook voor prikken in het ziekenhuis. Meneer André ging dan al super hard werken en adrenaline rondstrooien als ik alleen maar de verpleegkundige zag. Ik wilde me verstoppen en voelde me helemaal niet lekker. Gelukkig hebben ze toen met mij gepraat. Samen keken we hoe ik in het ziekenhuis de baas kon worden over meneer André.

1. Om rustig te worden, leerden ze me hoe ik moet ademen. Tegen een molentje blazen hielp mij het beste.
2. Ook leerde ik om aan goede dingen te denken in plaats van aan nare. Ik zei hardop: "Oké ik kan dit. Ik ben sterk en dit is goed voor mij."
3. Daarna keek ik naar de spullen die de dokter gebruikt. Ik mocht ze ook vast pakken. Dat was fijn om vooraf te doen.
4. Het belangrijkste dat mij heeft geholpen is afleiding. Ik zet eigenlijk alle andere computers in mijn hoofd zo hard aan het werk dat de gevaarcomputer even op slaapstand staat. Ik zoek nu altijd in een zoekboek tijdens het prikken.

Zie jij weleens op tegen wat er in het ziekenhuis moet gebeuren? Vertel het dan en vraag hoe ze jou kunnen helpen. De vier dingen die ik leerde zijn vaak al genoeg. Maar misschien gebruiken ze in jouw ziekenhuis ook wel:

- pleisters met verdovende zalf (toverzalf, toverpleister)
- een helpende bij, die zachtjes trilt: de Buzzy.
- "droomlucht": dat is een mengsel van lachgas en zuurstof. Als je dat inademt merk je even niets van wat er moet gebeuren.

Dus... onthoud goed: ook JIJ kunt de baas worden.

Colofon

Naar een idee van Ann Roete, pijnverpleegkundige voor kinderen UZA

© Met medisch pedagogische adviezen en teksten van Aline Kalisvaart, www.kind-visie.nl, info@kind-visie.nl

Met ondersteuning van Jan van den Berg, psycholoog, angstbehandelcentrum IPZO

Met illustraties van Jule Geleijns, <https://julegeleijns.nl/>

Vormgeving en druk: iWish Design, www.iwishdesign.nl

Niets uit deze uitgave mag met welke techniek dan ook worden gekopieerd of gebruikt voor andere doeleinden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Tips:

www.hulpbijprikken.nl

<https://kinderziekenhuis.nl/>

Over buikademhaling:

https://www.youtube.com/watch?v=_mZbzD0pyIA&t=20s

(Kinder) boeken over het brein

Mijn beschermende Brein; Kitty Rumping en Ramona van Bakkum

Voorbij de angst; Sharon Vleugel-Ruissen & Marlies Keijzer

Professor S. en de verslaafde Koning; Erik Scherder, Fred Diks
en Mariëlla van de Beek

Apps

Prik!

FLowy



U kent ze vast wel; situaties in het ziekenhuis waarin kinderen niet zichzelf zijn. Ze kruipen weg, willen niet met de dokter praten. Bij wegen en meten, werken ze niet mee. Ze zoeken uitstel bij een bloedafname. Ze worden heel boos, raken in paniek of zijn onbereikbaar in de behandelkamer. Voor niemand zijn dit prettige situaties.

Maar het is allemaal het logische gevolg van processen in de hersenen en de rest van het lichaam. Deze processen nemen de overhand en bepalen het gedrag van uw kind.

Samen met Bas, in dit boekje, kunt u aan uw kind uitleggen hoe deze processen werken en wat uw kind er aan kan doen. Als kinderen begrijpen wat er in hun lichaam gebeurt, werkt dat verhelderend. Als ze weten dat ze er zelf invloed op kunnen hebben en controle over kunnen krijgen, geeft dat houvast en rust.

Kinderen kunnen niet de baas worden over wat er in het ziekenhuis moet gebeuren maar wel de baas over hun eigen gedachten, gevoelens en gedrag. Daar kunt u hen bij helpen. Natuurlijk willen medewerkers in het ziekenhuis ook graag met jullie meedenken. Vraag gerust naar de mogelijkheden.

*Dit boekje is mede
tot stand gekomen door:*



Februari
2020