



**Lotte Haverman
(links) en
Bregje Houtzager:
'Het is vooral
stress die de
ouders belast'**

Psychosociale afdeling Emma ontwikkelt 'thermometer voor ouders'

Zorg voor kind is óók zorg voor ouders

Heeft u de afgelopen week problemen gehad met ontspannen? In de omgang met uw partner? Had u last van angst? Spanning? Eenzaamheid? Problemen met eten of slapen? Moeite met de concentratie?

Psychologen Lotte Haverman, Bregje Houtzager en Martha Grootenhuis stelden die vragen de laatste tijd vaak. Ze zijn verbonden aan de psychosociale afdeling van het Emma Kinderziekenhuis AMC, en doen opmerkelijk onderzoek. Dat moet komend jaar een unieke methode opleveren om het welzijn te meten van ouders waarvan het kind in behandeling is (geweest) in een kinderziekenhuis. Hoewel, welzijn... Het is vooral de zorg om hun kind die ouders belast. Daarom noemen ze het de Last Thermometer voor Ouders (LTO).



Ouders? In een kinderziekenhuis?

"Jazeker", zegt psycholoog Lotte Haverman. "Wij zeggen hier altijd: er komt een gezin bij de dokter. Als een kind ernstig ziek is, heeft dat enorm veel invloed op de ouders." En voor haar promotieonderzoek wil ze graag weten: hoeveel. Zodat je er iets mee kan doen, vult gezondheidszorgpsycholoog Bregje Houtzager aan. "Zorgen voor een ziek kind vergt veel van ouders. Die moeten dus goed in hun vel zitten. En anders moet je ze de juiste ondersteuning aanbieden."

Niet systematisch

Maar dat gebeurt toch al? Klopt, zeggen ze. Maar niet systematisch. Soms zien artsen, verpleegkundigen of maatschappelijk werkers

niet op tijd dat er behoefte aan hulp is. En lang niet iedere ouder vraagt er zelf om. Bregje: "Ouders hebben soms zoveel aan hun hoofd dat ze er niet aan denken voor zichzelf op te komen." En dat moet dus wel, vinden beide psychologen. Dat is niet egoïstisch. Integendeel. Als je moet zorgen voor een ander moet je ook goed zorgen voor jezelf.

Het is dus zaak dat er een efficiënt en gemakkelijk instrument komt, dat een duidelijk beeld geeft van de toestand van ouders. In de ideale situatie zou straks iedere ouder die op een geschikt moment even moeten invullen. Vrijwillig, natuurlijk. Maar Lotte en Bregje kunnen goed uitleggen waarom je het niet zou moeten weigeren.

Vragenlijsten

Op dit moment zijn ze met collega's bezig de Last Thermometer voor Ouders te ontwikkelen. Daarvoor vragen ze ouders van een kind dat onder behandeling is (geweest) om - anoniem - hun 'test-test' in te vullen. Hierbij gebruiken ze twee beproefde vragenlijsten uit de gezondheidszorg voor volwassenen, en hun eigen experimentele vragenlijst. Ook is er een lijst met algemene vragen, naar leeftijd, opleiding, gezinssamenstelling en dergelijke. Zo krijgen de onderzoekers een idee van de deelnemers. Ten slotte vragen ze ouders een cijfer tussen 1 en 10 te geven aan de last die ze voelen op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied. Al die antwoorden geven samen een goed beeld van een ouder, en van de ervaren 'last'. En al die gegevens van al die

ouders samen leiden tot de definitieve LTO. Zoals Lotte het uitdrukt: "Een korte, laagdrempelige vragenlijst, waarvan je de uitslag direct kan aflezen op de thermometer. Scoort iemand hoog, dan is dat reden ondersteuning aan te bieden. En je weet gelijk op welk vlak het probleem ligt."

Meer deelnemers

In de testfase, tot in juni, doen Lotte en Bregje een beroep op iedereen met een kind dat in behandeling is (geweest) in een kinderziekenhuis onder de 18 jaar om eenmalig de vragenlijsten in te vullen – óók ouders die zich prima voelen. Hoe meer deelnemers, hoe beter de definitieve Thermometer, is hun overtuiging. Lotte: "Want er is nu nog schrikbarend weinig bekend over het functioneren van ouders met chronisch zieke kinderen." Bregje: "We weten wel dat de impact enorm is. Eén op de tien ouders houdt er stressklachten aan over, als soldaten na een oorlog." Lotte: "Je kan stress niet altijd voorkomen, maar je kan er tijd bij zijn en er wat aan doen. Een goede behandeling en ondersteuning is effectief."

Deelnemen kan in drie stappen

- 1 E-MAIL** Stuur naam en geboortedatum van uw kind in zorg naar: info@hetklikt.nu/LTO of vul het aanmeldformulier op de website in (www.hetklikt.nu/LTO)
- 2 LOG IN** U ontvangt een e-mail met inloggegevens
- 3 VUL IN** Log in op www.hetklikt.nu/LTO en vul de vragenlijsten in. Duur: 20 minuten