

Hoe vertel ik het mijn kinderen

Met deze folder willen we u op weg helpen bij de begeleiding van uw kinderen als u of uw partner kanker heeft. Niemand kan u vertellen hoe u dat moet doen, elke ouder en elk gezin is anders. Bovendien zijn opvattingen over opvoeding en verantwoordelijkheden erg persoonlijk.

Wellicht helpen sommige adviezen of tips uit deze folder u bij het zoeken naar een aanpak die het beste bij uw gezin past. Want als één van u beiden kanker heeft, wordt er al heel veel van u gevergd. Onderzoeken, behandelingen en afspraken in het ziekenhuis kosten veel tijd. Verder zijn er naast uw huishouden misschien ook nog andere zaken die geregeld moeten worden, zoals in uw baan of bedrijf.

De dagelijkse routine is verstoord, terwijl u het voor de kinderen belangrijk vindt om het dagelijkse ritme van eten, slapen, huiswerk maken en spelen zoveel mogelijk in stand te houden.

Moet ik het de kinderen wel vertellen?

Uw eerste reactie is misschien om de ziekte voor uw kinderen te verzwijgen, zodat zij onbezorgd hun leven kunnen leiden, maar de ervaring leert dat dit onverstandig is. Kinderen voelen vaak feilloos aan wanneer er spanning, verdriet en bezorgdheid heerst in hun omgeving, hoe jong ze ook zijn. Wanneer u ze niet op de hoogte brengt, bestaat de kans dat ze onbedoelde informatie te horen krijgen door bijvoorbeeld telefoongesprekken of van kinderen op school. Kinderen gaan dan eigen verklaringen bedenken en die zijn vaak erger dan de werkelijkheid. Kinderen kunnen zich ook eenzaam voelen als ze merken dat ze ergens van worden buitengesloten en het kan het vertrouwen in u schaden.

Door ze te vertellen wat er aan de hand is, merken uw kinderen dat ze serieus worden genomen en dat ze erbij horen. Zij krijgen de kans om gevoelens te uiten, omdat zij merken dat erover gepraat kan worden, als u dat ook doet. De onderlinge band in het gezin wordt versterkt door dit te delen met elkaar.

Hoe vertel ik het de kinderen?

Afhankelijk van de leeftijd van uw kinderen vertelt u wat er aan de hand is en wat kanker eigenlijk is, wat de behandeling inhoudt en de gevolgen daarvan zijn. Wat gaat er de komende dagen en weken gebeuren? Probeer zo duidelijk mogelijk te zijn, ga er niet vanuit dat jonge kinderen nog niets snappen en oudere kinderen alles begrijpen.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Hieronder volgen enkele tips:

- Zoek een rustig moment om het uw kinderen te vertellen.
- Als u meerdere kinderen heeft, vertel het ze dan zo mogelijk tegelijk.
- Geef informatie op het niveau van uw kinderen, en controleer of ze het begrijpen. Vermijd medische termen.
- Gebruik het woord 'kanker'. U voorkomt zo dat uw kind dit woord van anderen hoort met een andere uitleg daarbij.
- Maak duidelijk dat het niemand zijn schuld is dat u kanker heeft gekregen en dat de ziekte niet besmettelijk is.
- Geef eerlijke informatie, zo voorkomt u dat uw kind gaat fantaseren en zorgt u ervoor dat uw kind u blijft vertrouwen.
- Vertel niet te veel tegelijk, loop niet teveel op de zaken vooruit.
- Bereid kinderen voor op wat komen gaat. Bijvoorbeeld wanneer u naar het ziekenhuis gaat en er iemand anders op hen komt passen. Misschien wordt u kaal van de behandeling, vertel dat dan ook.
- Neem uw kind en zijn gevoelens serieus. Praat erover en laat uw kind vragen stellen. U weet waarschijnlijk niet alle antwoorden maar weet wel wat er in uw kind omgaat.
- Sommige kinderen zoeken informatie op internet. Het is belangrijk goede van slechte informatie te onderscheiden. Kunnen ze dat al? Vraag wat ze gevonden hebben en praat erover.

Hoe reageren kinderen?

Het kan zo zijn dat u nauwelijks iets merkt aan het gedrag van uw kinderen maar ze kunnen ook ineens heel ander, soms afwijkend gedrag vertonen.

Ieder kind verwerkt deze periode op zijn eigen manier, passend bij zijn karakter en leeftijd. Het is goed te weten dat sommige reacties heel normaal zijn in deze spanningsvolle periode. Ook kan het zijn dat uw kind rekening houdt met uw gevoelens. En er daarom moeilijk met u over kan praten. Misschien is er een vertrouwd persoon, met wie dat dan gemakkelijker kan.

Hieronder vindt u per leeftijdsfase verschillende reacties en hoe u daarop zou kunnen reageren.

Gouden tip:

Het hoeft niet altijd zwaar en bespreekbaar te worden. Ontspanning en leuke dingen samendoen zijn ook heel belangrijk. Een arm om je schouder, een extra knuffel, samen een spel doen of weer ouderwets lachen!

Babytijd

Zelfs een baby voelt tijdens een proces van ziek zijn dat dingen anders zijn dan anders. De vaste structuur valt weg, de verzorger gedraagt zich anders of wordt soms tijdelijk vervangen door iemand anders. De baby kan daarom onrustig worden en vaker huilen, slechter slapen en moeite krijgen met eten, vaker spugen.

Tips

- Probeer zoveel mogelijk de structuur te behouden die uw baby gewend is.
- Zorg voor een vaste vervanger/oppas als dat nodig is.
- Geef zoveel mogelijk lichamelijk contact: vasthouden, wiegen, knuffelen en praat zachtjes met uw baby;

Peutertijd en kleutertijd

Als de structuur van de dag verandert, kan uw kind daar last van hebben. Ze krijgen soms minder aandacht en er is minder tijd om met ze te spelen. Uw kind kan heel boos worden als hij zijn zin niet krijgt. Ze zijn gevoelig voor gevoelens van de ouders en denken soms dat hun verdriet, bezorgdheid en angst de schuld van hen is. Als een kind gespannen of gefrustreerd is kan hij terugvallen in gedrag van toen hij jonger was.

Hij gaat bijvoorbeeld weer in bed plassen terwijl hij al zindelijk was, of weer duimzuigen. Sommige kinderen slapen slechter, worden stil of juist erg actief, vragen aandacht door opvallend of vervelend gedrag.

Tips

- Probeer zoveel mogelijk de vaste (dag)structuur te behouden.
- Zorg voor een vaste vervanger/oppas als dat nodig is.
- Geef uw kinderen gelegenheid hun gevoelens te uiten in bijvoorbeeld hun spel of het maken van een tekening.
- Met boekjes over kanker die bij de leeftijd van uw kind passen, kunt u vertellen wat er aan de hand is. Uw kind kan uw gedrag dan beter begrijpen en weet dat het niet zijn schuld is.
- Als uw kind slecht slaapt, helpt het soms om een (nacht)lampje aan te doen.
- Als uw uiterlijk verandert door uw ziekte of de behandeling (kaalheid, borstamputatie) kan uw kind hier moeite mee hebben. Erken dit en maak duidelijk dat u en/of uw partner nog steeds dezelfde vader of moeder blijft.
- Hou er rekening mee dat op deze leeftijd fantasie en werkelijkheid door elkaar heen lopen. Gebruik dus niet te veel beeldspraak, want dan kunnen er heel verkeerde ideeën bij het kind ontstaan.

Schoolkind (6 tot 12 jaar)

Het kind in deze leeftijd begrijpt al beter wat er aan de hand is en waarom de dagelijkse structuur verandert. Zij zijn soms meer dan voorheen geïnteresseerd in de feiten. Ze kunnen zich erg verantwoordelijk voelen en dit uiten in hulpvaardig gedrag, worden vroeg wijs en heel serieus voor hun leeftijd. Anderen lijken helemaal niet te reageren, willen er niet over praten en vluchten als het woord kanker ter sprake komt. Soms willen kinderen hun gevoelens niet laten zien. De zieke ouder heeft immers al genoeg aan zichzelf. Ze kunnen angstig en verdrietig zijn zonder dat de ouder dat merkt. Op school kunnen ze soms wel ander gedrag vertonen, resultaten kunnen slechter zijn. Ze kunnen zich ook zorgen maken over hun eigen gezondheid en toekomst.

Tips

- De vaste structuur van eten, slapen, spelen, school en huiswerk maken blijft belangrijk, probeer dit zoveel mogelijk te behouden.
- Probeer vast te houden aan uw manier van opvoeden, ga uw kind niet extra verwennen of steeds regels veranderen. Juist nu hebben uw kinderen behoefte aan duidelijkheid
- Geef duidelijke informatie over uw ziekte en de behandeling en geef veranderingen in de situatie aan. Bijvoorbeeld als uw uiterlijk verandert of u (tijdelijk) ziek bent van de behandeling. Er zijn diverse boekjes of sites op internet ter ondersteuning;
- Deel uw gevoelens met uw kind, maar probeer uw angsten niet over te dragen.
- Geef ruimte voor uiten van verdriet en angsten van uw kind. Help ze bijvoorbeeld door situaties na te spelen of te laten tekenen of opschrijven wat ze voelen.
- Als uw kind dat wil, kunt u ze eens meenemen naar het ziekenhuis voor een controle of behandeling. Bereid ze wel voor op wat ze mogelijk gaan zien: andere mensen die kanker hebben of het infuus tijdens de behandeling. Laat ze hun vragen stellen aan de dokter of verpleegkundige.
- Licht de school in. De leerkracht weet dan dat het gedrag van uw kind kan veranderen en kan zorgen voor aandacht en begeleiding. Houd hierover contact met de school.

Puberteit

De communicatie met pubers kan lastig zijn. De invloed van de wereld buiten het gezin, vooral van leeftijdsgenoten, wordt steeds groter. Ze maken zich los van het gezin, dat is een gezonde ontwikkeling. Wanneer een van de ouders kanker heeft, kan dit proces echter verstoord worden omdat zij zich verantwoordelijk gaan voelen of schuldig over hun behoefte meer tijd met vrienden te willen doorbrengen. Hun zelfvertrouwen wordt op de proef gesteld. Zij komen soms onverschillig over, maar zijn dat in wezen niet. Ze kunnen boos en gefrustreerd zijn of bang dat ze ook kanker krijgen.

Sommigen willen thuis de rol van de zieke ouder op zich nemen en voelen zich erg verantwoordelijk. Ze vinden school minder belangrijk, kunnen gaan spijbelen of behalen slechte resultaten. Of ze kunnen zich gaan isoleren van hun omgeving, vrienden en familie.

Tips

- Probeer het dagelijkse ritme van eten, huiswerk maken, sporten, op tijd naar bed gaan in huis te handhaven. Ga regels niet drastisch veranderen.
- Geef duidelijke en eerlijke informatie over kanker en ga vragen en discussies niet uit de weg. Als de puber eigenlijk niet wil praten, zeg dan dat u dat respecteert maar geef als dat nodig is toch de informatie. Op een ander moment wil hij/zij misschien wel met u of een vertrouwd persoon praten.
- Geef als dat nodig is of wanneer uw kind dat wil taakjes in het huishouden. Draag niet uw hele huishouden aan hen over. Het is belangrijk dat hun eigen leven door gaat.
- Jongeren zijn soms erg op uiterlijkheden ingesteld en kunnen zich bijvoorbeeld schamen voor uw veranderende uiterlijk ten opzichte van vrienden. Maak dit bespreekbaar en bepaal samen wat acceptabel is in aanwezigheid van vrienden.
- Als uw kind moeilijk zijn gevoelens ten opzichte van u kan uiten, stimuleer dan het contact met iemand die dichtbij uw kind staat. Iemand waarbij het zich veilig voelt om zich wel te uiten. Soms helpt het om gevoelens op te schrijven in bijvoorbeeld een

dagboek. Er zijn ook andere uitlaatkleppen als ontspanning via sport of harde muziek draaien.

- Als uw kind informatie over kanker opzoekt op internet, probeer dit dan te bespreken en kijk of de informatie klopt. Er zijn ook geschikte boeken voor deze leeftijdsfase verkrijgbaar. Wil uw kind meekomen naar het ziekenhuis, stimuleer dat dan. Ze mogen gerust hun vragen bij de dokter of verpleegkundige neerleggen.
- Licht de school in, maar doe dat wel met medeweten van uw kind. Een mentor kan dan veranderd gedrag in de gaten houden en hulp of eventueel begeleiding regelen. Misschien wil uw kind een spreekbeurt of werkstuk maken over kanker, stimuleer hem daarin.

Als u hulp nodig heeft

U vraagt zich misschien af wanneer u zich zorgen moet maken, of uw kind wel ‘normaal’ reageert op de situatie waarin u als gezin terecht bent gekomen nu u kanker heeft.

Wat is een normaal patroon, wat hoort erbij en wanneer zijn er echt problemen met uw kind?

Hoe naar ook, op zich zijn alle gevoelens van verdriet, boosheid, onzekerheid, angst en de reacties daarop heel normaal. Ze horen bij het doormaken van gebeurtenissen zoals kanker in de familie. Ook kan het kind om een heel andere reden een tijdje niet zo lekker in zijn vel zitten, het hoeft niet altijd alleen te komen doordat het deze ziekte meemaakt.

U hoeft zich pas zorgen te maken als de gevoelens en de reacties té heftig zijn en té lang duren.

Dus zodanige invloed hebben op het normale doen en laten van uw kind, dat het geblokkeerd wordt in zijn ontwikkeling. Dan is het goed te overwegen hulp in te schakelen. Misschien vindt u al hulp door erover te praten met een vertrouwd iemand binnen uw familie- of vriendenkring. Vaak is er op de school van uw kind iemand die kan helpen.

Het uitwisselen van ervaringen met andere ouders die in dezelfde situatie zitten (of hebben gezeten) kan u wellicht helpen, er zijn adressen waar u lotgenoten kunt ontmoeten.

En u kunt zich natuurlijk altijd wenden tot uw verpleegkundige in het ziekenhuis, zij weet waar u terecht kunt en kan eventueel professionele hulp inschakelen.

Er zijn kinderboeken en eigentijdse websites, met voor de verschillende leeftijdsfases duidelijke en bruikbare informatie. Vraag hierom aan uw hulpverleners, er zijn boekjes te leen.

Troostkoffer

Om uw kind een klein beetje te troosten bij deze ingrijpende gebeurtenis hebben we een koffertje samengesteld. De inhoud bestaat onder andere uit:

- Knuffels en boekjes.
- Een schriftje voor gedachten, uitspraken, gedichten, herinneringen, tekeningen
- folder van Kankerspoken (Stichting verdriet door je hoofd)

Enkele nuttige websites

- www.kankerspoken.nl
- www.inloophuis-de-eik.nl
- www.kasam.eu
- www.mijnverhaalvoorjou.nl

Ten slotte

Wanneer de ziekte kanker uw gezin treft, is dit een ingrijpende gebeurtenis, het vertellen van dit nieuws aan uw kinderen is misschien het moeilijkste waar u ooit voor kwam staan. Zeker wanneer er sprake is van slecht nieuws en u of uw partner gaat overlijden aan deze ziekte. Over verlies, doodgaan en rouwverwerking is veel aanvullende informatie verkrijgbaar, vraag hiernaar bij uw hulpverlener.