

Wat vertel ik mijn kind als ouder met kanker?

Oncologie



Inleiding

U heeft te horen gekregen dat u kanker heeft. In deze folder leest u hoe u dit aan uw kinderen kunt vertellen.

Na de diagnose (vaststelling ziekte)

Veel ouders vragen zich af:

- Wanneer vertel ik het mijn kinderen?
- Hoe vertel ik het mijn kinderen?
- Wat vertel ik wel of niet?

Het is logisch dat u uw kind wilt beschermen. U wilt misschien niets zeggen omdat u bang bent dat uw kind verdrietig of bang wordt. Toch voelen kinderen vaak dat er iets niet klopt. Als ze geen uitleg krijgen, maken ze hun eigen verhaal. Wat zij bedenken kan veel enger zijn dan de werkelijkheid.

Daarom is het belangrijk om eerlijk te zijn. Door de waarheid te vertellen, geeft u uw kind vertrouwen. Vertel wat er aan de hand is en betrek uw kind bij uw ziekte en behandeling. Gebruik woorden die passen bij de leeftijd van uw kind.

Wanneer vertel ik het?

Het is begrijpelijk als u eerst zelf even wilt bijkomen van het nieuws. Maar wacht niet te lang. Kinderen voelen snel dat er iets speelt. Een “goed moment” bestaat eigenlijk niet voor slecht nieuws. Vertel het wanneer u er genoeg rust voor voelt.

Wat en hoe vertel ik mijn kind?

Kinderen van 0 tot 2 jaar

- Baby's en peuters voelen vooral sfeer.
- Probeer het dagelijkse ritme zo veel mogelijk hetzelfde te houden.
- Lichamelijk contact, zoals knuffelen, helpt uw kind om rustig te blijven.
- U hoeft niet alles zelf te doen. Zorg dat er altijd een vertrouwd volwassene in de buurt is.

Kinderen van 2 tot 7 jaar

- Kinderen begrijpen taal, maar vaak nog niet de betekenis van moeilijke woorden.
- Gebruik korte en duidelijke zinnen.
- Leg uit wat uw kind ziet, bijvoorbeeld het infuus of de medicijnen.
- Noem de ziekte bij de naam: kanker. Voor kinderen is dit gewoon een woord.
- Vraag wat uw kind heeft begrepen, zodat u dingen kunt uitleggen of verbeteren.
- In deze leeftijd denken kinderen soms dat hún gedachten of gedrag de ziekte hebben veroorzaakt (magisch denken). Leg duidelijk uit dat dit nooit zo is.
- Kinderen rond 5 jaar stellen vaak vragen over doodgaan. Dat hoeft niet direct met uw ziekte te maken te hebben.

Kinderen van 7 tot 12 jaar

- Deze kinderen begrijpen beter wat ziek zijn betekent.
- Ze kunnen ook nadenken over wat er kan gebeuren. Vragen als “kun je doodgaan aan kanker?” kunnen voorkomen.
- Geef duidelijke informatie over de ziekte én over de emoties die daarbij horen.
- Vertel bijvoorbeeld ook over bijwerkingen, zoals haaruitval.
- Kinderen kunnen hun gevoelens gaan verbergen. Probeer hier aandacht voor te hebben.
- Soms helpt het om tijdens een activiteit te praten, zoals tekenen of puzzelen.
- Verhalen of boeken kunnen helpen om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken.
- Kinderen in deze leeftijd kunnen last hebben van schuldfantasieën. Blijf dit corrigeren.
- Hoofdpijn of buikpijn kan voorkomen door spanning. Dit gaat meestal vanzelf over.

Kinderen vanaf 12 jaar

- Jongeren willen vaak minder praten met volwassenen.
- Ze zoeken steun bij vrienden, leraren of anderen. Dat is normaal. Geef uw kind hier de ruimte voor.
- Probeer gesprekken gelijkwaardig te voeren. Vertel ook iets over uw eigen gevoelens.
- Laat uw kind zelf aangeven waar hij of zij over wil praten.
- Houd de school op de hoogte van de situatie thuis.

Wanneer is extra hulp nodig?

Let op als onderstaande punten langer dan een maand aanhouden, zoals:

- Veranderd eet- of slaapgedrag
- Geen interesse meer in vrienden of hobby's
- Slechte schoolprestaties
- Onrust of juist teruggetrokken gedrag
- Langdurig somber zijn
- Gebruik van alcohol of drugs (direct hulp inschakelen)
- Bij twijfel: neem contact op met uw oncologieverpleegkundige.

Als u niet meer beter wordt

Als u hoort dat u niet kunt genezen, is dat heel moeilijk. Toch willen kinderen dit vaak wél weten. Op de website hieronder vindt u tips over hoe u dit kunt vertellen.

U kunt ook dingen voor later maken, zoals:

- een herinneringsdoos
- een videoboodschap
- een fotoshoot
- een invulboek
- brieven voor toekomstige verjaardagen

Meer informatie

www.kankerspoken.nl

www.stichtingcolours.nl

www.koffertjetroost.nl

www.kanker.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.