

Kanker

Hoe vertel ik het mijn (klein)kinderen

Inleiding

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, want elke ouder en elk gezin is anders. Bovendien zijn opvattingen over opvoeding en verantwoordelijkheden erg persoonlijk. Wellicht helpen sommige adviezen of tips in deze folder u bij het zoeken naar een aanpak die het beste bij uw gezin past. Want als een van u beiden kanker heeft, wordt er al heel veel van u gevergd.

Onderzoeken, behandelingen en afspraken in het ziekenhuis kosten veel tijd. Naast uw huishouden zijn er misschien ook nog andere zaken die u moet regelen, bijvoorbeeld voor uw werk of bedrijf. Uw dagelijkse routine is verstoord, terwijl u het voor uw kinderen belangrijk vindt om het dagelijkse ritme van eten, slapen, huiswerk maken en spelen zoveel mogelijk vast te houden.

Deze folder is ook heel geschikt voor grootouders die erg betrokken zijn bij hun kleinkind(eren).

Vertel ik het de kinderen?

Uw eerste reactie is misschien om de ziekte voor uw kinderen te verzwijgen, zodat zij onbezorgd hun leven kunnen leiden. De ervaring leert dat dit onverstandig is. Kinderen voelen vaak precies 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. Bijvoorbeeld door 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 hun vertrouwen in u schaden.

Door ze te vertellen wat er aan de hand is, merken uw kinderen dat u ze serieus neemt 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 wat de gevolgen daarvan zijn. Wat gaat er de komende dagen en weken gebeuren? Probeer zo duidelijk mogelijk te zijn. Ga er niet van uit dat jonge kinderen nog niets snappen en oudere kinderen alles begrijpen.

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'. Zo voorkomt u 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 alles tegelijk en loop niet te veel op de zaken vooruit.
- Bereid uw kinderen voor op wat komen gaat. Bijvoorbeeld wanneer u naar het ziekenhuis gaat en 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 u krijgt een indruk van 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 dan 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. Ze kunnen ook ineens een heel ander, soms afwijkend gedrag vertonen. Ieder kind verwerkt deze periode op zijn eigen manier, passend bij zijn karakter en leeftijd. Het is goed om 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 gaat dat gemakkelijk met een vertrouwd persoon. Hieronder vindt u per leeftijdsfase verschillende reacties en hoe u daarop zou kunnen reageren.

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

- **Baby**

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. Daardoor kan de baby onrustig worden en vaker huilen, slechter slapen en moeite krijgen met eten of 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 lichamenlijk contact: vasthouden, wiegen, knuffelen en praat zachtjes tegen uw baby.

- **Peuter- en kleuter**

Als de structuur van de dag verandert, dan kunnen kinderen daar last van hebben. Ze krijgen soms minder aandacht en er is minder tijd om met ze te spelen. Kinderen kunnen heel boos worden als ze hun zin niet krijgen. Ze zijn gevoelig voor gevoelens van de ouders en denken soms dat zij schuldig zijn aan hun verdriet, bezorgdheid en angst. Als een kind gespannen of gefrustreerd is, kan hij terugvallen in gedrag van toen hij jonger was. Hij gaat bijvoorbeeld weer bedplassen, 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 kind gelegenheid om zijn gevoelens te uiten in bijvoorbeeld zijn 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, dan helpt het soms om een (nacht)lampje aan te doen.
- Als uw uiterlijk verandert door uw ziekte of behandeling (kaalheid, borstamputatie), dan kan uw kind hier moeite mee hebben. Erken dit en maak duidelijk dat u en/of uw partner nog steeds dezelfde vader of moeder is.
- Houd er rekening mee dat op deze leeftijd fantasie en werkelijkheid door elkaar heen lopen. Gebruik dus niet te veel beeldspraak, want dan kunnen verkeerde ideeën bij uw kind ontstaan.

- **Kind in de leeftijd van 6 tot 12 jaar**

Het kind in deze leeftijd begrijpt al beter wat er aan de hand is en waarom de dagelijkse structuur verandert. Ze zijn soms meer dan voorheen geïnteresseerd in de feiten. Ze kunnen zich erg verantwoordelijk voelen en dit uiten in hulpvaardig gedrag. Ze worden vroegwijs 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 uiten. 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 en slechter presteren. 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 en verander niet steeds de regels. Juist nu heeft uw kind 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 als u (tijdelijk) ziek bent door de behandeling.
- Diverse boekjes of websites kunnen u ondersteuning bieden.
- Deel uw gevoelens met uw kind, maar probeer uw angsten niet over te dragen.

- Geef ruimte voor het uiten van verdriet en angsten van uw kind. Help hem bijvoorbeeld door situaties na te spelen of te laten tekenen of opschrijven wat hij voelt.
- Als uw kind dat wil, dan kunt u hem eens meenemen als u voor een controle of behandeling naar het ziekenhuis gaat. Bereid uw kind wel voor op wat hij mogelijk gaat zien: andere mensen met kanker of een infuus tijdens de behandeling. Uw kind mag gerust vragen stellen aan uw arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige.
- Breng de school op de hoogte van uw situatie. De leerkracht weet dan dat het gedrag van uw kind kan veranderen en hij kan zorgen voor aandacht en begeleiding. Houd hierover contact met de school.

- **Puber**

De communicatie met pubers kan lastig zijn. De invloed van de buitenwereld, 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. Zij gaan zich verantwoordelijk of schuldig voelen over hun behoefte om meer tijd met vrienden te willen doorbrengen. Hun zelfvertrouwen wordt op de proef gesteld. Ze komen soms onverschillig over, maar zijn dat niet echt. 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 presteren slechter. 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 te handhaven. Ga de regels niet drastisch veranderen.
- Geef duidelijke en eerlijke informatie over kanker en ga vragen en discussies niet uit de weg. Als uw kind hierover eigenlijk niet wil praten, zeg dan dat u dat respecteert maar geef toch de informatie als dat nodig is. Op een ander moment wil hij/zij misschien wel met u of een vertrouwd persoon praten.
- Geef uw kind taakjes in het huishouden als dat nodig is of wanneer hij dat wil. Draag niet uw hele huishouden aan uw kinderen over. Het is belangrijk dat hun eigen leven doorgaat.
- 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 zoals ontspanning via sport of harde muziek draaien.
- Als uw kind informatie over kanker zoekt op internet, probeer dit dan te bespreken en kijk of de informatie klopt. Er zijn ook boeken en dvd's verkrijgbaar die heel geschikt zijn voor deze leeftijdsfase.
- Als uw kind wil meekomen naar het ziekenhuis, stimuleer dat dan. Ze mogen gerust hun vragen stellen aan uw arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige.
- Breng de school op de hoogte van uw situatie, maar doe dat wel met medeweten van uw kind. Een mentor kan dan eventueel veranderd gedrag van uw kind in de gaten houden en hulp of begeleiding regelen. Misschien wil uw kind een spreekbeurt of werkstuk maken over kanker. Stimuleer uw kind 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 het ook is, 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 door uw ziekte.

U hoeft zich pas zorgen te maken als de gevoelens en de reacties té heftig zijn en té lang duren. Dus als ze een zodanige invloed hebben op het normale doen en laten van uw kind dat dit zijn ontwikkeling blokkeert. Dan is het goed te overwegen om hulp in te schakelen. Misschien helpt het al 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. Natuurlijk kunt u zich altijd wenden tot uw arts, huisarts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige in het ziekenhuis. Zij weten waar u terecht kunt en kunnen eventueel professionele hulp inschakelen. Onze medisch maatschappelijk werker kan u ook begeleiden in uw situatie.

Informatie

Er zijn goede kinderboeken en eigentijdse websites met voor de verschillende leeftijdsfases duidelijke en bruikbare informatie. Het is niet mogelijk om alles te benoemen in deze folder. Daarom een paar voorbeelden:

- **Boeken**

- Chemo Kasper (tot 7 jaar): boekje met uitleg over chemotherapie geïllustreerd met plaatjes.
- Radio Robbie (tot 7 jaar): boekje met uitleg over radiotherapie (bestraling) geïllustreerd met plaatjes.

- **Website**

www.kankerspoken.nl van de Stichting 'Verdriet door je hoofd'.

- **DVD's**

- Storm (6-9 jaar).
- Halte kanker (12-19 jaar).

- **Inloophuizen**

- Inloophuis de Cirkel te Helmond, www.inloophuisdecirkel.nl.
- Inloophuis de Eik te Eindhoven, www.inloophuis-de-eik.nl.

Wanneer de ziekte kanker uw gezin treft, dan 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 arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige.

Vragen

Heeft u vragen, schrijf ze dan op. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet. Bespreek ze met uw arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan op werkdagen tussen 09.00 en 10.00 uur gerust contact op met de oncologieverpleegkundige, telefoonnummer 0492 – 59 59 47.

Telefoonnummers en adressen

Oncologieverpleegkundige

T: 0492 – 59 59 47

op werkdagen 09.00-10.00 uur



Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55