

Kinderen en kanker in het gezin

Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen bij open communicatie binnen het gezin over een zieke ouder minder kans hebben op problemen. In dit hoofdstuk vindt u hier meer uitleg over. Ook vindt u adviezen en tips voor open communicatie met kinderen van alle leeftijden.

Communicatie binnen het gezin

Als ouder wilt u de problemen van uw kind graag oplossen. Maar het probleem waar u nu mee te maken heeft, kunt u niet oplossen. Dat mag uw kind ook weten. Misschien wilt u uw kind niet belasten en denkt u dat het soms beter is om niets te vertellen. Maar open en eerlijke communicatie waarbij ook de ouder zijn gevoelens mag laten zien, geeft het kind de kans om ook open te zijn over gevoelens. Bovendien krijgt uw kind dan het gevoel serieus genomen te worden en erbij te horen. Het is belangrijk dat u oprecht naar uw kind luistert. Praat met uw kind op een manier die past bij zijn of haar leeftijd en geef zoveel mogelijk eerlijk antwoord op vragen. Ook op moeilijke vragen.

Stel uw kind(eren) gerust

Daarnaast hebben kinderen ook geruststelling nodig. Zij moeten weten dat er – wat er ook gebeurt – voor hen gezorgd wordt, dat ze niet alleen komen te staan en dat de dagelijkse dingen gewoon doorgaan.

Vragen van kinderen

Kinderen hebben vaak veel vragen. Ze vragen zich bijvoorbeeld af of het hun schuld is dat u ziek bent. Of ze vragen zich af of u doodgaat, of de ziekte besmettelijk is (soms bedoelen kinderen 'erfelijk') en of ze zelf ook ziek kunnen worden.

Voorkôm dat uw kind gaat fantaseren

Of kinderen deze vragen hardop stellen of niet, ze zullen op zoek gaan naar een antwoord. Via internet of vrienden bijvoorbeeld. Als kinderen het antwoord niet kunnen vinden, gaan ze fantaseren. Fantasie is vaak erger dan de werkelijkheid. Het is daarom belangrijk dat kinderen op de hoogte zijn van hoe het met u en de ziekte verdergaat.

Help uw kind de realiteit onder ogen zien

Het kan voor kinderen lastig zijn om de realiteit onder ogen te zien. Misschien ziet u er helemaal niet ziek uit. Check daarom regelmatig hoe uw kind over uw ziekte denkt en stuur bij als zijn gedachten niet reëel zijn. Het is overigens ook goed dat uw kind gewoon 'lekker leeft' en zich (even) geen zorgen hoeft te maken. Tenminste, als dit niet leidt tot verdringing van de werkelijkheid.

Wat vertelt u uw kind?

Zodra u goed of slecht nieuws heeft, kunt u dit uw kind het beste meteen vertellen. Kinderen voelen direct wanneer er iets aan de hand is. Als u niet vertelt wat, kan uw kind denken dat het wel heel erg moet zijn. Wel is het belangrijk dat u rekening houdt met de leeftijd van uw kind(eren). Bent u zelf erg van slag door het nieuws? Zorg dan dat er iemand bij is die uw kind kan opvangen.

Wat vertelt u kinderen van één tot twee jaar?

Hele jonge kinderen hebben nog geen begrip van (de ernst van) ziekte. Ze hebben behoefte aan een stabiele relatie en kunnen zich snel hechten aan een nieuwe (tijdelijke) verzorger. Praat desondanks wel over wat er speelt, ook al snapt uw kind het niet. Hierdoor houdt u de communicatie open. Ook jonge kinderen pikken gevoelens op. Op het moment dat u iets over uw gevoel vertelt, staat dit minder tussen u en uw kind in. Eventuele spanningen bij jonge kinderen kunnen tot uiting komen in lichamelijke klachten. Denkt u aan buikpijn, hoofdpijn en/of eczeem.

Praktische tips

- Bied uw kind de structuur die het gewend is, het liefst door een vaste verzorger.
- Laat uw kind weten dat u er voor hem bent. Dit kunt u doen door uw kind vast te houden, op te pakken en te wiegen, op schoot te nemen, te knuffelen, te aaien en zachtjes tegen hem te praten.
- Een iets oudere baby kunt u bij boosheid het beste eerst uit laten razen en daarna oppakken.
- Laat uw kind, als dat kan, zoveel mogelijk tijd bij de zieke ouder in het ziekenhuis doorbrengen.

Wat vertelt u kinderen van één tot vijf jaar?

Jonge kinderen tot zo'n vijf jaar zien ziekte als tijdelijk: 'Zo, nu is mama wel weer beter'. Ze hebben een eindeloos vertrouwen in de dokter en die kan mama toch wel weer beter maken? Het kind stelt zichzelf centraal en ziet zichzelf als begin- en eindpunt van alles. Van daaruit kan uw kind denken dat mama wel weer beter wordt als het mama maar veel kusjes geeft (magisch denken, geloof in sprookjes). Kinderen van deze leeftijd hebben nog geen besef van tijd. Eventuele spanningen bij jonge kinderen kunnen tot uiting komen in lichamelijke klachten. Denkt u aan buikpijn, hoofdpijn of eczeem. Ook kunnen kinderen terugvallen in oud gedrag. Zo kunnen kinderen die al zindelijk zijn hier weer problemen mee krijgen. Of ze vallen wat terug in hun spraakontwikkeling.

Praktische tips

- Geef uw kind de gelegenheid om zelf dingen te doen. Want machteloosheid leidt tot angst. Denk aan een spelletje of stimuleer uw kind om een tekening te maken voor de zieke ouder.
- U kunt uw kind met behulp van boekjes vertellen wat er aan de hand is. Dat maakt zijn fantasieën minder bedreigend en uw kind zal dan beter begrijpen dat het niet zijn schuld is.
- Probeer met de inzet van een vaste verzorger de structuur voor uw kind zoveel mogelijk vast te houden.
- Jonge kinderen hebben vaak moeite met het veranderde uiterlijk van de zieke ouder. Help uw kind om deze gevoelens te herkennen en leg ook uit dat u of uw partner nog precies dezelfde vader of moeder bent/is.
- Vertel uw kind dat de ziekte niet besmettelijk is en dat het u of uw partner gerust kan knuffelen.
- Heeft uw kind lichamelijke klachten? Vertel dan dat het geen kanker heeft.
- Geef uw kind een zaklampje voor 's nachts bij het bed. Als uw kind bang wordt in het donker, kan het dit zaklampje aandoen.
- Nog een manier om uw kind gerust te stellen, is door ervoor te zorgen dat het vanuit zijn bed naar iets leuks kan kijken.

Wat vertelt u kinderen tussen zes en twaalf jaar?

Kinderen tussen zes en twaalf jaar hebben meer cognitief begrip. Ze zijn vaak nieuwsgierig en willen alles, soms tot in detail, over uw ziekte weten. Zij kunnen daardoor ook begrijpen dat een ziekte zeer ernstig kan zijn. Omdat kinderen op deze leeftijd de consequenties van bepaalde gebeurtenissen gaan inzien, hebben ze ook meer angsten. Ook dit leidt vaak tot veel vragen. Het kan zijn dat ze deze vragen stellen, maar misschien ook niet. Probeer hoe dan ook toch zoveel mogelijk relevante informatie met uw kind te delen. Het geeft uw kind meer grip op de situatie en mogelijk voelt uw kind zich uitgenodigd om toch vragen te stellen.

Praktische tips

- Stel uw kind gerust door te vertellen dat er altijd voor hem gezorgd zal worden.
- Deel uw gevoelens met uw kind, maar pas wel op dat u geen angsten overdraagt.
- Het is belangrijk dat uw kind weet dat uw ziekte niet besmettelijk is en dat uw kind geen schuld heeft aan de ziekte.
- Blijf dit alles regelmatig herhalen.
- Door spel kan uw kind zijn gevoelens uiten en verwerken. Tekenen of situaties naspelen helpt uw kind ook zich voor te bereiden op wat komen gaat.

Wat vertelt u kinderen boven de twaalf jaar?

Jongeren denken na over de zin van het leven en zijn op zoek naar hun eigen identiteit. Het kan moeilijk zijn om bezig te zijn met een zieke ouder als je je tegelijkertijd van deze ouder losmaakt. Jongeren willen een 'gewoon' leven, plezier maken en uitgaan. Omdat ze niet 'anders' willen zijn, kan het moeilijk zijn om met hen over de ziekte te praten en hen ermee te confronteren. Blijf desondanks, hoe moeilijk ook, open communiceren. Laat ook folders slingeren bijvoorbeeld of websites openstaan. Vertrouw erop dat uw kind zo nodig zeker hulp zal zoeken. Vaak zoeken ze hun eigen weg en praten met hun vrienden. Het kan voor u als ouder lastig zijn om met uw puberende kind om te gaan. Positief is dat uw kind zich kennelijk veilig genoeg voelt om te puberen. Dit is belangrijk voor een normale ontwikkeling en het is bovendien een belangrijke fase waar uw kind ondanks alles doorheen moet.

Praktische tips

- Stimuleer uw kind contact te zoeken met iemand die dicht bij hem staat en bij wie uw kind zijn gevoelens kan uiten.
- Moedig uw kind aan om activiteiten te ondernemen die hem op een gezonde manier afhelpen van woede en frustratie.
- Voor een hechte familieband is het belangrijk om ook gezamenlijk activiteiten te ondernemen.
- Probeer met uw kind te praten over de ziekte en basisinformatie en gevoelens te delen. Vertel uw kind bijvoorbeeld eerlijk wat de bijwerkingen van een behandeling kunnen zijn.
- Jongeren kunnen in aanwezigheid van hun vrienden en vriendinnen in verlegenheid worden gebracht door uiterlijke veranderingen. Maak dit bespreekbaar en probeer het eens te worden over wat zij en u acceptabel vinden in de aanwezigheid van vrienden.

Praktische tips voor alle leeftijden

- Geef 'slecht' nieuws aan alle kinderen in het gezin tegelijk. Kinderen zijn namelijk goed in staat om elkaar op te vangen en te ondersteunen.
- Neem uw kind zo vaak mogelijk mee naar het ziekenhuis. Dit is belangrijk om uw kind te betrekken bij het ziekteproces en duidelijkheid te geven over wat er op de afdeling gebeurt. Bereid uw kind wel voor op wat het te zien krijgt, zodat uw kind niet onnodig schrikt.
- Bereid uw kind bij thuiskomst uit het ziekenhuis goed voor, zodat uw kind weet wat wel en niet kan, bijvoorbeeld bezoek van vriendjes of vriendinnetjes.
- Gun uw kind de tijd om vragen te stellen en accepteer gevoelens en emoties. Geef hiervoor de ruimte.
- Licht school, opvang, verenigingen enzovoort in. Overleg met uw kind hoe u dat eventueel samen doet.
- Kinderen waarderen de aandacht van hun omgeving. Kanker treft immers het hele gezin. Kinderen kunnen zich soms buitengesloten voelen als uw omgeving alleen aandacht heeft voor u.

Kinderboeken

Op de [website kankerspoken](http://www.kankerspoken.nl) (<http://www.kankerspoken.nl>) vindt u een actuele lijst met boeken voor kinderen van alle leeftijden.

Kijk ook voor meer informatie op de [website van het Buddyhuis](https://www.buddyhuis.nl/familie) (<https://www.buddyhuis.nl/familie>).