

Kanker: Hoe vertel ik het aan mijn kinderen?

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft te horen gekregen dat u kanker heeft. In deze folder leest u meer over het vertellen wat u heeft aan uw kinderen.

Waar 'hij' staat kunt u ook 'zij' lezen.

Na de diagnose

Eén van de belangrijkste zorgen van ouders met kanker is: hoe vertel ik mijn kinderen dat ik kanker heb. Vragen die u misschien heeft, zijn:

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

Misschien denkt u: "ik vertel mijn kinderen maar niks, want mijn kind wordt daardoor veel te gespannen" of "ik zeg het maar niet, dan krijg ik ook geen vragen over doodgaan" of "mijn kind is veel te jong om te begrijpen wat ik heb, dus dan zeg ik maar dat ik een beetje ziek ben". Dit zijn zeer begrijpelijke reacties. Mensen hebben meestal de neiging om pijn te vermijden. Het is goed om te weten dat kinderen vaak wel voelen dat er iets niet klopt. Ze voelen onraad maar kunnen dan niet precies achterhalen wat het is. Het kan zijn dat kinderen dan gaan fantaseren over wat er aan de hand zou kunnen zijn. Fantasie kent geen grenzen. Daardoor kan het ook beangstigend zijn. De werkelijkheid is misschien verdrietig. Dat is begrensd en daar kun je mee leren omgaan.

Een eerste advies is dan ook om altijd de waarheid te vertellen. Daarmee geeft u uw kind ook vertrouwen. Als er leugens verteld worden (ook al zijn dat misschien leugens om bestwil), dan kan dat het vertrouwen van kinderen in volwassenen schaden. Betrek uw kinderen bij uw ziekte en de behandeling. Geef hen de juiste informatie.

Praat met uw kinderen. Hou daarbij rekening met hun leeftijd en sluit aan bij hun gedachtewereld, belangstelling en wijze van communiceren. In deze folder leest u bij elke leeftijdscategorie wat een kind van die leeftijd kan begrijpen en hoe er precies met het kind gecommuniceerd kan worden.

U kent uw gezin het beste. Daarom kunt u samen met uw partner, het beste bepalen hoe u aan uw kind vertelt dat u ziek bent. Blijf daarin trouw aan u zelf.

Wanneer vertel ik het mijn kinderen?

Als u net te horen heeft gekregen dat u kanker heeft, is dat een hele schok. Het kan dan goed zijn om even te wachten met het vertellen van het slechte nieuws. Zo kunt u zelf de eerste klap verwerken. Maar wacht niet te lang met het slechte nieuws vertellen. Kinderen voelen goed aan dat er iets aan de hand is wat hun (nog) niet verteld is. Er is nooit een goed moment voor slecht nieuws.

Wat en hoe vertel ik mijn kind?

Tussen 0 en 2 jaar

In deze leeftijdsfase zijn kinderen gevoelig voor sfeer en emoties. Ritme in slapen, voeding en spel geeft vertrouwen in het leven. Het is dus belangrijk om zoveel mogelijk hiermee door te gaan. Ga op zoek naar activiteiten die voor u en uw kind ontspannend zijn zoals ritmisch bewegen en zingen. Dit kan natuurlijk ook zittend op het bed. Spanning wordt verminderd als er lichamelijke contact is met moeder of vader.

Het is belangrijk dat een volwassene 'er is' om goed te kunnen reageren op de signalen van uw kind. Bij verdriet kunt u uw kind troosten. Blijdschap kan samen gedeeld worden.

Bij honger/dorst/slaap kunt u uw kind geven wat het nodig heeft. U hoeft deze aandacht niet altijd zelf te geven. Zorg er wel voor dat er volwassenen in de buurt zijn die uw kind kunnen helpen.

Tussen 2 en 7 jaar

In deze leeftijdsfase zijn kinderen goed in staat om taal te begrijpen. Dit wil niet altijd zeggen dat ze altijd de betekenis kennen van woorden die zij uitspreken of die uitgesproken worden. En ook niet dat ze in staat zijn om alles wat ze willen weten of wat er in hen omgaat juist te vertellen. Kinderen zullen uitspraken vaak letterlijk nemen. Belangrijk is dus om duidelijke informatie te geven over alles. Gebruik hiervoor woorden die uw kind begrijpt. Benoem de dingen zoals ze zijn. Vertel bijvoorbeeld over het zakje met vloeistof dat aan de infuuspaal hangt en wat de infuuspomp precies doet. Ga ook na wat voor ideeën kinderen zelf hebben over uw ziekte of over wat ze zien. Vraag wat ze onthouden hebben van wat u heeft verteld. Zo kunt u dingen corrigeren.

We raden u aan om de naam van de ziekte te gebruiken. Dus spreek gewoon over kanker. Voor kinderen is dat een gewoon woord, nog zonder de nare betekenis die het voor veel volwassenen al wel heeft. Door de dingen bij de naam te noemen krijgt u er vat op. U kunt erover praten en lezen.

Vanaf vier jaar speelt ook 'magisch denken' een rol bij kinderen. Hierbij kan het zijn dat uw kind denkt dat hij door bepaalde handeling uit te voeren of door aan iets te denken de gebeurtenis kan beïnvloeden. Het kan dus zijn dat uw kind denkt dat doordat hij boos was op mama, mama kanker heeft gekregen (zogeheten schuldfantasiën). Het is belangrijk om te benadrukken bij kinderen dat geen enkele wens, gedachte of handeling ervoor zorgt dat iemand kanker krijgt.

Kinderen vanaf ongeveer vijf jaar kunnen actief bezig zijn met het onderwerp dood. Ze kunnen erover praten of vragen. Dat hoeft dus niet direct met uw ziekte te maken te hebben.

Tussen 7 en 12 jaar

Kinderen in deze fase kunnen goed begrijpen wat ziek zijn betekent. Ze gaan nadenken over wat er in de werkelijkheid gebeurt. Vooral ook over wat er zou kunnen gebeuren als je iets doet. Hierbij zien zij nog wel een 'plaatje' in hun hoofd over wat er gaat gebeuren. U kunt vragen krijgen over wat er in de toekomst zal gebeuren: "kun je aan kanker doodgaan?" Kinderen hebben behoefte aan kennis over de technische én de emotionele kant van de ziekte. Geef dus ook duidelijke informatie over alles. Ook over eventuele bijwerkingen in de toekomst zoals bijvoorbeeld kaal worden.

Aandacht besteden aan de emotionele kant van de ziekte is belangrijk omdat kinderen hun gevoelens kunnen gaan verbergen. Bijvoorbeeld omdat ze dat 'kinderachtig' vinden. Maar in deze fase leren ze juist van volwassenen hoe ze met hun gevoelens en gedachten kunnen omgaan.

Met wie ze kunnen praten over die gevoelens en gedachten. Soms is het goed om als u met uw kind over gevoelens wilt praten, dit te combineren met een activiteit. Bijvoorbeeld tekenen, puzzelen etc. Jonge kinderen hebben namelijk veel energie. Dan kan het onaangenaam zijn om te lang achter elkaar stil te zitten voor een gesprek. Bovendien kan het lastig zijn voor uw kind om zijn gevoel te bespreken. Soms gaat dat beter door te spelen.

Het bespreken van moeilijke onderwerpen of gevoelens met kinderen kan soms makkelijker gaan door verhalen te gebruiken. Boeken die te maken hebben met het onderwerp waar uw kind het moeilijk mee heeft, kunnen soms herkenning oproepen bij uw kind. Ze kunnen ervoor zorgen dat hij daarna over het moeilijke onderwerp kan praten. Het verhaal helpt bij het vinden van woorden om over het onderwerp te kunnen praten.

Bedenk dat uw kind het misschien lastig vindt om met u of uw partner te praten over zijn gevoelens. Dit is geen afwijzing van u als ouder. Ze denken dat u en/ of uw partner al te veel aan het hoofd heeft. Probeer dan samen met uw kind iemand anders (leerkracht, buurvrouw, moeder van een vriend(in), oma etc.) te zoeken als praatpartner. Zo kan uw kind zijn gevoelens wel kwijt bij iemand.

Ook in deze leeftijdsfase kan uw kind schuldphantasieën hebben. (zie leeftijd 2-7 jaar). Deze moeten gecorrigeerd worden.

We raden u aan om de naam van de ziekte te gebruiken. Dus spreek gewoon over kanker. Voor kinderen is dat een gewoon woord, nog zonder de nare betekenis die het voor veel volwassenen al wel heeft. Door de dingen bij de naam te noemen krijgt u er vat op. U kunt erover praten en lezen.

Daarnaast komen in deze leeftijd vaak psychosomatische klachten voor zoals buikpijn, hoofdpijn etc. Deze verschijnselen gaan meestal vanzelf voorbij.

Boven de 12 jaar

In deze leeftijdsfase vindt er geleidelijk een overgang plaats van kindertijd naar volwassenheid. Ze staan voor grote uitdagingen. Bijvoorbeeld het onafhankelijk worden van ouders en het ontwikkelen van een eigen identiteit. Ze hebben meestal minder behoefte om met volwassenen te praten. Het praten met volwassenen verloopt dan ook soms moeizaam. Wanneer ze geconfronteerd worden met moeilijke en verdrietige informatie, kunnen de moeilijkheden in het praten nog groter worden.

Het kan zijn dat uw kind het lastig vindt om gevoelige informatie te bespreken of toe te geven dat hij ongelukkig is. Ook kan het zijn dat uw kind de neiging heeft om u zijn verdriet niet te laten zien. Het is dus mogelijk dat uw kind zijn gevoelens niet met u of uw partner bespreekt maar met vrienden, leerkrachten of anderen.

Dat kan voor u lastig zijn. Het is belangrijk dat u hiervoor ruimte geeft en ondertussen uw kind blijft steunen. Bij het praten is gelijkwaardigheid belangrijk. Het vertellen over uw eigen verdriet of moeilijkheden kan ervoor zorgen dat uw kind zich serieus genomen voelt. Dan is uw kind ook eerder geneigd om iets over zichzelf te vertellen. Probeer het gesprek niet te veel zelf in te vullen. Laat uw kind zelf vertellen wat hij wil. Bij een eventuele verkeerde invulling door de volwassene kan uw kind belemmerd worden om het gesprek af te maken.

De school heeft een belangrijke plaats in het leven van uw kind. Hou de school op de hoogte is van uw situatie.

Wanneer is specialistische hulp nodig?

Een aantal signalen kan aangeven dat 'gewone' hulp niet genoeg is. Dat meer specialistische hulp nodig is. Vooral als de signalen langer dan een maand duren. Bijvoorbeeld:

- Grotere verandering in slaap-en eetgewoonten.
- Verlies van belangstelling voor vrienden/ vriendinnen en/ of hobby's.
- Grote veranderingen in schoolprestaties en onverschilligheid over school.
- Gevoelens van rusteloosheid/ hyperactiviteit.
- Langdurig depressieve gevoelens hebben.
- Overmatig gebruik van alcohol of drugs. Hierbij geen maand wachten voordat u hulp inschakelt.

Mochten deze signalen zich voordoen dan is het verstandig om contact op te nemen met uw oncologieverpleegkundige. Samen kunt u kijken naar passende hulp.

Samengevat

- Wacht niet te lang met het slechte nieuws vertellen. Kinderen voelen aan dat er iets mis is.
- Kinderen willen soms liever over hun gevoelens praten met andere volwassenen dan met hun ouders.
- Vertel kinderen altijd de waarheid. Noem de ziekte bij naam. Dus gebruik het woord kanker.
- Zorg bij baby's en peuters dat er altijd een volwassene voor uw kind is die kan meehelpen.
- Zorg bij baby's en peuters voor ritme in de dag. Verminder spanning bij uw kindje door lichamelijk contact te maken.
- Maak bij kinderen tussen 2 en 7 jaar gebruik van korte zinnen en duidelijke taal. Gebruik geen moeilijke woorden. Kinderen kunnen last hebben van magisch denken (zie eerder in deze folder)
- Kinderen van 5 jaar kunnen actief bezig zijn met de dood. Dit hoeft dus niks met uw ziekte te maken te hebben.
- Maak bij kinderen tussen 7 en 12 jaar gebruik van korte zinnen en duidelijke taal. Moeilijke woorden moet u goed uitleggen. Wees bedacht op schuldfantasieën (zie eerder in deze folder)
- Maak bij kinderen tussen 7 en 12 jaar eventueel gebruik van verhalen waarin moeilijke onderwerpen besproken worden.
- Bij kinderen boven de 12 jaar is er meestal minder behoefte om te praten met volwassenen. Volwassenen moeten dan soms bereid zijn om een tijd op de achtergrond te blijven maar uw kind te blijven steunen.

Wat als u niet meer beter kunt worden?

Als u hoort dat u niet meer kunt genezen, denkt u misschien wel als eerste: hoe vertel ik dit aan mijn kinderen? Meestal is de weerstand om dit te vertellen groot, omdat niemand dit verdriet voor zijn kind wil. Uit ervaring blijkt dat kinderen dit nieuws toch graag willen weten. Informatie over hoe u dat kunt vertellen vindt u op: www.kanker.nl → algemene onderwerpen → kanker en je gezin.

Verder kunt u bijvoorbeeld een herinneringsdoos maken, een videoboodschap inspreken, een fotoshoot, een invulboek alleen of samen met het kind invullen, (alvast) een brief voor elke verjaardag schrijven.

Meer informatie

Website

www.kankerspoken.nl (ook voor informatie docenten en forums)
www.stichtingcolours.nl
www.koffertjetroost.nl
www.kanker.nl

Boeken

Op de dagbehandeling Oncologie is in de garderobe een kleine bibliotheek met boeken die u kunt gebruiken.

Overige tips

Spellen: Emotiekwartet, colourspel (www.stichtingcolours.nl), emotiekaartjes

Spreekbeurtpakket: (www.kankerspoken.nl)

*Deze tekst is geschreven door Kim Messelink Radboud UMC,
Dagbehandeling oncologie, Albert Schweitzer ziekenhuis*

Albert Schweitzer ziekenhuis
februari 2024
pavo 1783