

Beste ouders/verzorgers en opa's en oma's,

Voor u ligt een informatiemap voor kinderen. Als een kind te horen krijgt dat zijn vader of moeder ziek is, kan dat zorgen voor angst, verdriet en onzekerheid bij het kind. Ieder kind zal dit nieuws op zijn eigen manier verwerken. Vaak heeft een kind een hoop vragen, waar het graag antwoord op wil hebben. Voor ouders kan het soms moeilijk zijn om alle vragen te beantwoorden op een niveau dat aansluit bij de leeftijd en de belevingswereld van het kind.

In deze map kunt u verschillende vormen en materialen terugvinden die u kunt gebruiken bij het informeren en het begeleiden van uw kind.

Bij het samenstellen van deze map hebben wij gebruik van informatie die op verschillende internetsites terug te vinden is.

Een bruikbare site die we u willen adviseren is [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)

Deze site geeft ook veel informatie van verschillende boeken. Hiervan hebben we het behandelcentrum een aantal ter inzage. Vraagt u hiervoor de verpleegkundige.



## TIPS VOOR OUDERS/VERZORGERS, OPA'S EN OMA'S

Kinderen voelen heel goed aan als er thuis iets aan de hand is. Ze zien en horen alles. U het beste kunt u vertellen wat er aan de hand is. Als kinderen niet goed weten wat er thuis gebeurt, gaan ze zelf op zoek naar verklaringen of horen zij verhalen vanuit de omgeving. Door hun eigen fantasie kunnen ze heel erg bang worden.

Wanneer u met uw kind praat, mogen zij uw emoties zien. Tijdens het geven van informatie, zorgt u ervoor dat u woorden en zinnen gebruikt, die het kind begrijpt. Vertel altijd welke ziekte u of uw partner heeft en welke behandeling u gaat krijgen. Soms kan het helpen dat u gebruikt maakt van informatie materiaal, zoals boekjes.

Het is belangrijk dat een aantal personen uit de omgeving van de kinderen op de hoogte zijn van de situatie. Men kan hierbij denken aan een leerkracht van school of een sportinstructeur. Zij kunnen met de situatie rekening houden en er zo nodig op in spelen. Een kind vindt het vaak prettig om met een leerkracht te praten, zij zijn vaak een vertrouwenspersoon voor het kind.

### *Verdriet moet je delen*

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met verschillende emoties (vreugde, verdriet etc). Het is dus goed om leuke maar ook verdrietige momenten met je kind te delen. Door samen het verdriet te delen, maak je het voor iedereen lichter. Dring een gesprek niet op, maar blijf wel over je gevoelens op kindernivo praten. Bijvoorbeeld; 'ik ben verdrietig, omdat ik ziek ben'. Stop niet na één poging. Wat vandaag niet lukt, lukt misschien morgen wel

### *Beeldend vertellen*

Een kind houdt van informatie in heldere beelden. Het beleeft een ziekenhuis vaak als een vreemde, wondere wereld. De ziekte en behandeling zijn vaak heel abstract voor een kind. Help je kind om informatie beeldend te maken met behulp van boeken, plaatjes en internet. Neem je kind mee tijdens een behandeling in het ziekenhuis.

### *Eerlijk antwoord geven*

Een kind vraagt honderduit. Beantwoord vragen open en eerlijk. Weet je het antwoord zelf niet, vraag dan hoe het kind erover denkt. Je weet meteen hoe die dingen in zijn fantasiewereld leven. Hierop kun je inspelen. Geef aan dat je kind voor zijn vragen op elk ogenblik bij jou terecht kan.

### *Spreek in kindertaal*

Spreek je met je kind of jongere over verdriet? Gebruik dan zoveel mogelijk zijn woorden en begrippen. Stem je gesprek af op zijn ontwikkelingsniveau en tempo. Houd ook rekening met de draagkracht. Kinderen geven vaak zelf aan wanneer het genoeg is geweest, door o.a andere bezigheden te zoeken

### *Verbloem zaken niet*

Uitdrukkingen als: "Mama slaapt nu voor altijd.", of "Opa is op een verre reis." Gebruik deze uitdrukkingen liever niet. Een kind kan deze uitspraken letterlijk begrijpen. Hierdoor raakt het in de war. Het vraagt zich af wanneer opa dan wel terugkomt. Soms wordt het kind bang om zelf te gaan slapen.

## **Mogelijke signalen bij kinderen:**

- Kinderen brengen minder tijd door met vrienden en leeftijdsgenoten. Ze willen graag thuis blijven bij de zieke ouder.
- Kinderen vertellen niet altijd wat hen bezig houdt. Een kind kan de neiging hebben om u als ouder te beschermen voor nog meer zorgen en problemen.
- Het behalen van slechte cijfers op school, of het kind gaat juist extreem zijn/haar best doen op school
- Kinderen kunnen slaaproblemen krijgen. Ze kunnen moeite krijgen met inslapen of doorslapen. Soms zoeken kinderen de veiligheid van de ouders op en willen ze graag bij de ouders in bed slapen
- Kinderen kunnen angstig worden voor alles wat te maken heeft met de ziekte (ander uiterlijk door haaruitval, het ziekenhuis of voor verlies van de ouder). Soms kan het helpen het kind mee te nemen naar het ziekenhuis. Op deze wijze ziet het kind de plaats waar de ouder behandeld wordt en wat er met de vader of moeder gebeurt.
- Lichamelijke klachten, zoals buikpijn of hoofdpijn. Kinderen kunnen soms bang zijn om zelf kanker te hebben. Sommige kinderen hebben een terugslag in hun ontwikkeling (bv in hun broek of bed plassen).
- Verdriet om de situatie. Vaak is dit van korte duur. Kinderen kunnen heel intens huilen en daarna weer gaan spelen alsof er niets aan de hand is. Verdriet kan plots ontstaan, vaak op een rustig moment gedurende de dag.

Als u kind verdrietig is, kunt u daar het beste over praten. Vertel wat kan helpen om met het verdriet om te gaan (bv praten met een docent, maken van een tekening of schrijven in een dagboek).

- Kinderen kunnen heel erg boos worden om de gehele situatie. Het leven en de “veilige” omgeving van het kind is veranderd. Een kind kan zich daar tegen af zetten. Benoem de situatie en geef aan dat je begrijpt dat de nieuwe situatie moeilijk kan zijn voor het kind.
- Kinderen kunnen zich schuldig voelen over het feit dat hun ouder ziek is. Ze denken dat ze iets gezegd of gedaan hebben (bv ruzie gehad), waardoor de kanker ontstaan is. Vertel uw kinderen dat het niet hun schuld is dat u of uw partner ziek is geworden.



## **Aanbevolen DVD's**

**Halte kanker:als een van je ouders kanker heeft (DVD)** / Halte kanker:als een van je ouders kanker heeft (DVD). Pubers vertellen over hun ervaringen met een zieke ouder. Hun gevoelens staan hierbij op de voorgrond

### **DVD Klokhuis**

Uitzendingen over “wat is kanker?” De onderdelen belichten kanker vanuit verschillende perspectieven zoals hoe het is om zelf kanker te hebben, hoe het is als je moeder kanker heeft en of je kanker kan voorkomen.

De serie is terug te kijken via de website van Het Klokhuis. De vijf Klokhuisafleveringen over kanker kunt u ook bestellen in de webshop Beeld & Geluid.

**Een vader of moeder met kanker.** De film is gemaakt vanuit de belevingswereld van kinderen en laat zien hoe zij met de ziekte van hun ouders omgaan, wat ze moeilijk vinden en welke manieren zij gevonden hebben om erover te praten De video is voorlichtingsmateriaal voor ouders of leerkrachten De film is niet bedoeld voor kinderen.

## Recensielijst

- [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)
- [www.kwf.nl](http://www.kwf.nl)
- [www.stichtingachterderegenboog.nl](http://www.stichtingachterderegenboog.nl)
- [www.in-de-wolken.nl](http://www.in-de-wolken.nl)
- [www.paliatieve-zorg-en-kinderen.be](http://www.paliatieve-zorg-en-kinderen.be)
- [www.tweestedenziekenhuis.nl](http://www.tweestedenziekenhuis.nl)
- [www.diagnose-kanker.nl](http://www.diagnose-kanker.nl)