

Uw kind begeleiden als u kanker heeft

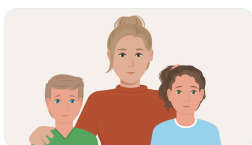


Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort



U heeft te horen gekregen dat u kanker heeft. Het is belangrijk om dit met uw kind te bespreken. Dat kan moeilijk zijn. U wilt uw kind het liefst verdriet besparen. Toch is het beter om uw kind te vertellen dat u kanker heeft. Kinderen merken dat er iets aan de hand is. Elke ouder doet dit op zijn eigen manier. Hier krijgt u tips om uw kind goed te begeleiden. Zo helpt u uw kind om met de situatie om te gaan.

Het gesprek



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Uw zorgverlener heeft u verteld dat u kanker heeft.

Dit heeft ook invloed op het leven van uw kinderen.

Hier ziet u wat u kunt doen voor uw kind.

Vertel uw kinderen op een rustig moment dat u ziek bent.

Leg uit wat kanker is.

En wat dit voor jullie betekent.

Leg uit dat kanker niet besmettelijk is.

En dat u gewoon dicht bij elkaar kunt zijn.

Vertel dat u bijvoorbeeld moe kan zijn...

kaal kan worden...

of vaak naar het ziekenhuis moet.

Vertel ook dat iemand anders bijvoorbeeld bij sport komt kijken.

Geef uw kinderen de ruimte om emoties te voelen en vragen te stellen.

Laat zo veel mogelijk alles doorgaan zoals uw kinderen gewend zijn.

Bijvoorbeeld samen eten...

uw kinderen naar bed brengen...

...of naar school gaan.

Breng de school of begeleiders op de hoogte van uw ziekte.

Zij kunnen extra op uw kind letten.



Belangrijk om het te vertellen

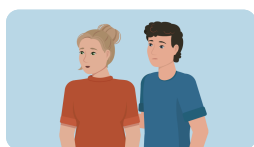
Kinderen voelen vaak als er iets aan de hand is. Vertel daarom aan uw kind wat er speelt. Zo maakt de fantasie van uw kind de situatie niet erger dan het is. U hoeft het dan zelf ook niet geheim te houden, en u kunt uw gevoelens uiten.



Kies een goed moment

Vertel het op een rustig moment, maar wacht niet te lang. Het is goed om het te vertellen als u zelf uw emoties een beetje onder controle heeft. Vertel het pas als u zeker weet dat u kanker heeft.

Vertel het gezamenlijk



Kunt u het samen met de andere ouder vertellen? Dan is dat het beste. U ziet dan samen hoe het kind reageert. Ook kan uw kind dan zien hoe beide ouders met het nieuws omgaan.

Vertel het tegelijk aan al uw kinderen

Heeft u meerdere kinderen? Dan is het belangrijk dat u ze het tegelijk vertelt. Zo weet u zeker dat uw kind van u hoort dat u kanker heeft. Het kan zijn dat uw kinderen verschillend reageren. Later kunt u

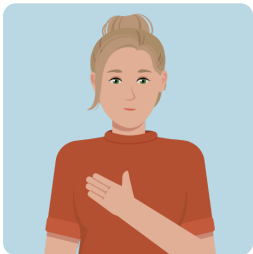


uw ziekte nog één op één met uw kinderen bespreken.



Gebruik makkelijke woorden

Gebruik woorden die uw kind kan begrijpen. Pas uw taalgebruik aan naar het niveau van uw kind.



Wees eerlijk

Vertel alles eerlijk, houd geen dingen achter. Zeg het woord 'kanker' en leg op een eenvoudige manier uit wat het is. Leg uit wat er aan de hand is, maar loop niet op de zaken vooruit.

Reacties van uw kinderen

Uw kind kan op verschillende manieren reageren als u vertelt dat u kanker heeft. Reacties kunnen meteen volgen, maar zich ook pas na een tijdje voordoen.

Lichamelijke problemen



Uw kind kan de volgende lichamelijke problemen ervaren:

- hoofdpijn
- buikpijn
- slecht kunnen slapen

Veranderingen in gedrag

Uw kind kan ander gedrag laten zien. Bijvoorbeeld:



- bang of boos zijn;
- verdrietig of ongelukkig zijn;
- zich schuldig voelen;
- zich afzonderen of juist erg om aandacht vragen;
- niet meer met vriendjes willen spelen;
- terugvallen in gedrag van eerder, zoals bedplassen.

Wanneer heeft uw kind hulp nodig?



Herkent u uw kind niet meer? Dan is het goed om erover te praten. En om hulp te zoeken. Bijvoorbeeld als:

- Uw kind vaak ruzie heeft met vrienden.
- De reactie van uw kind niet past bij wat er is gebeurd.
- Uw kind steeds meer problemen krijgt.
- De problemen lang blijven, terwijl het in het gezin weer rustig is.

Professionele hulp



Wij raden professionele hulp aan als uw kind last heeft van:

- angst, bijvoorbeeld om naar school te gaan;
- schuldgevoelens;
- ernstige somberheid, of lang sombere gevoelens;
- een negatief zelfbeeld.

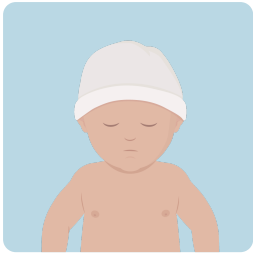
Het is goed om erover te praten en om hulp te zoeken. Voor uw kind kan dat via de huisarts of school. Professionele hulp kan u ook helpen om te leren hoe u zelf het best met uw kind kunt praten. En om sociale steun te bieden. Hiervoor kunt u onder andere terecht bij een zorgverlener.

Gevolgen voor baby's

Gedrag van baby's

De ziekte kan ervoor zorgen dat de dagelijkse dingen anders verlopen dan normaal. De structuur valt dan weg. Uw baby:

- Gedraagt zich anders dan normaal.



- Voelt het verdriet van de ouder en wordt onrustig.
- Kan veel gaan huilen.
- Kan slecht gaan slapen.
- Kan moeite hebben met eten en drinken.
- Kan veel gaan spugen.

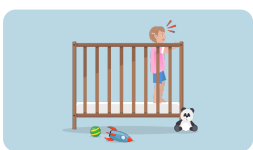
Tips bij baby's



- Laat uw kind weten dat u er bent. Bijvoorbeeld door uw kind vast te houden, op schoot te nemen, te knuffelen en zachtjes tegen uw kind te praten.
- Zorg voor structuur die uw kind gewend is. Het liefst door een vaste verzorger.
- Is uw kind iets ouder en boos? Laat uw kind eerst boos zijn en troost het daarna.
- Laat uw kind zoveel mogelijk tijd met u doorbrengen in het ziekenhuis als dat mogelijk is.

Gevolgen voor peuters en kleuters

Gedrag van peuters

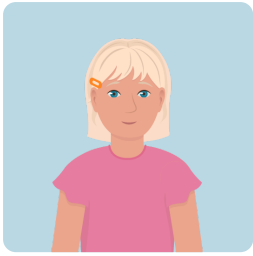


Door ziekte wordt de structuur van uw dag vaak anders. Uw peuter kan meestal veel zelf, maar soms is er geen tijd om hem dat te laten doen. Uw peuter kan:

- Heel boos worden als het zijn zin niet krijgt. Uw peuter kan gaan schoppen, slaan, bijten, knijpen en gillen.
- Terugvallen in het gedrag van toen hij jonger was. Dit gebeurt als een peuter heel gespannen of gefrustreerd is.

Gedrag van kleuters

Vaak zijn kleuters wat minder koppig en hebben ze wat meer geduld dan peuters. Ook hebben ze meer inlevingsvermogen. En ze kennen meer woorden. Ze zien zichzelf als meest belangrijk in de wereld. Kleuters hebben vaak ook veel fantasie.



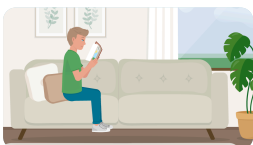
Tips bij peuters en kleuters



- Geef uw kind de ruimte om zoveel mogelijk zelf te doen.
- Probeer zoveel mogelijk structuur te houden in de dingen die u doet.
- Leg uit dat u nog steeds dezelfde ouder bent, ook al verandert uw uiterlijk.
- Is uw kind bang in het donker? Geef uw kind een lampje naast het bed.
- U kunt verkleedspelletjes doen met bijvoorbeeld een dokterskoffertje of een ziekenhuis. Zo kunt u samen 'doktertje' spelen.

Gevolgen voor kinderen van 6-12 jaar

Gedrag van kinderen van 6-12 jaar



Kinderen in deze leeftijdsfase:

- Hebben interesse in biologie en uiterlijke veranderingen.
- Hebben soms moeite om hun gevoelens te uiten. Ze huilen regelmatig in stilte.
- Kunnen een verzorgende rol aannemen, waardoor ze de hulp die ze zelf nodig hebben ontkennen.

Tips



- Stel uw kind gerust door te vertellen dat er altijd iemand is die voor uw kind zorgt.
- Deel uw eigen gevoelens met uw kind. Pas op dat u niet uw eigen angsten overdraagt.

- U kunt de situatie tekenen of naspelen. Dat kan het kind helpen bij het voorbereiden op wat er komen gaat.
- Is uw kind nieuwsgierig naar het ziekenhuis? Neem uw kind dan eens mee.

Gevolgen voor kinderen ouder dan 12 jaar

Gevoelens en gedrag van een tiener



Gevoelens van tieners lijken steeds meer op die van volwassenen. Ze kunnen zich anders gaan gedragen als ze weten dat u ziek bent. U kunt denken aan:

- Een gevoel hebben van schuld.
- Bijna niet op u reageren.
- Zich afsluiten van de omgeving.
- De rol van degene die ziek is overnemen.

Tips



- Blijf in gesprek met uw kind.
- Moedig uw kind aan om zoveel mogelijk dingen door te laten gaan, zoals school, vrienden, sport en hobby's. Vraag eventueel of familie u hierbij kan helpen, bijvoorbeeld met vervoer.
- Geef uw kind de verantwoordelijkheden die bij de leeftijd passen, zoals de eigen kamer opruimen, of de vaatwasser uitruimen.
- Blijf, als dat mogelijk is, als gezin dingen met elkaar doen. Of juist samen iets doen met uw kind.

Meer informatie

Voor extra hulp kunt u terecht bij schoolmaatschappelijk werk, de huisarts, een kindercoach of een kinder- of jeugdpsycholoog.

Boekentips



Voor jonge kinderen:

- Nijntje is ziek
- Chemokasper
- RadioRobbie
- Grote boom is ziek

Voor oudere kinderen:

- Wanneer je vader of moeder kanker heeft

Voor u als ouder:

- Wanneer je als ouder kanker hebt



Website

Op de website van Kankerspoken (www.kankerspoken.nl) vindt u ook veel informatie speciaal voor kinderen.



Meer informatie

Zijn er vragen of wilt u uw situatie graag bespreken met de verpleegkundig consulent oncologie, dan zijn er verschillende mogelijkheden.

Een afspraak plannen kan via het secretariaat: 088-7066820

U kunt ook contact met de verpleegkundig consulent oncologie opnemen via de BeterDichtbij app of telefonisch, van maandag t/m vrijdag via 088-7068382.