

ONCOLOGISCH CENTRUM

Praten over kanker met kinderen



De diagnose kanker zet je hele wereld op zijn kop. De ziekte heeft ook een impact op je gezin, familie en directe omgeving. Hoe ga je daarmee om?

Vaak is een van je eerste bekommernissen het informeren en betrekken van (klein-)kinderen. Dat gaat gepaard met vragen zoals 'Mag of kan ik het hen vertellen?', 'Hoe doe ik dat best?', 'Welke reacties kan ik verwachten?', 'Hoe kan ik hen hierin begeleiden?', 'Wat met mijn eigen emoties?', enzovoort. Aangezien elk kind, elk gezin en elke situatie uniek is, bestaan hiervoor geen pasklare antwoorden.

De ervaring leert dat het uiteindelijk beter is wél met kinderen over de ziekte te praten. Kinderen merken hoe dan ook dat er iets ernstigs aan de hand is. Ze hebben fantastische voelsprietten. Als ze niet weten wat er aan de hand is en er wordt hen niets verteld, zoeken ze soms zelf een verklaring voor wat ze zien, horen en voelen. Kinderen hebben een rijke fantasie die soms verder gaat dan de werkelijkheid. Die verbeelding kan hen extra bang maken.

Tips

Hieronder reiken we een aantal algemene tips en adviezen aan om in gesprek te gaan met kinderen en hen zo goed mogelijk te begeleiden.

Wacht niet te lang met een eerste gesprek

Wacht niet te lang met een eerste gesprek. Zodra je zelf meer duidelijkheid hebt over de diagnose en de behandeling, kan je een gesprek aanknopen met de kinderen. Zoek een geschikt moment om te praten waarop het hele gezin aanwezig is en je niet gestoord kan worden.

Als je dringend in het ziekenhuis moet worden opgenomen, vertel je de kinderen bij voorkeur meteen wat er aan de hand is. Als ze pas na verloop van tijd horen wat er echt gaande is, vermoeden ze misschien dat er nog meer voor hen wordt achtergehouden. Dat kan hen bang, boos en achterdochtig maken.

Benoem de ziekte duidelijk

Je doet er goed aan om het woord kanker al in het eerste gesprek uit te spreken. Vaak zit de angst vooral bij jezelf. Hoe groter de angst, hoe moeilijker het wordt om met je kinderen over kanker te praten. Als je de ziekte durft te benoemen, kan dat helpen om de angst ervoor onder controle te krijgen.

Vertel wat kanker is, waarom er iets aan gedaan moet worden, wat er de volgende dagen en weken zal gebeuren en wat daarvan de gevolgen kunnen zijn. Neem hiervoor je tijd.

Geef eerlijke en concrete informatie

Gebruik geen beeldspraak en probeer zo letterlijk en concreet mogelijk te praten. Praat bijvoorbeeld over kanker in plaats van over beestjes. Je kan gebruikmaken van boekjes of brochures die aangepast zijn aan de leeftijd van je kinderen.

Geef niet te veel informatie tegelijk en loop niet te ver op de zaken vooruit.

Eerlijke informatie maakt de situatie bevattelijk en hanteerbaar en zorgt voor vertrouwen. Durf ook aan te geven dat je het soms zelf nog niet weet

Maak duidelijk dat het niet hun schuld is dat je kanker hebt.

Geef ruimte om te praten

Dwing kinderen niet om te praten. Geef aan dat je bereid bent om te luisteren wanneer ze zelf willen.

Elk kind reageert anders. Dit is afhankelijk van de leeftijd, ervaringen en persoonlijkheid. Jonge kinderen praten vaak makkelijk over kanker. Pubers sluiten zich soms meer af of willen gewoon afspreken met hun leeftijdsgenoten.

Geef ruimte aan emoties

Als jij je eigen gevoelens toont, kan dat voor je kind een voorbeeld zijn. Zo voelen kinderen dat er ruimte is voor emoties en dat hun gevoelens ook aan bod mogen komen. Samen knuffelen, huilen, eens roepen in de tuin ... kan iedereen helpen.

Help mee zoeken naar communicatiemiddelen waar ze zich goed bij voelen: praten, tekenen, knutselen, schrijven, muziek, enzovoort. Vermijd betuttelen, steeds "goede raad" geven en oplossingen aanreiken of gevoelens minimaliseren. Geef je kind vooral ruimte om zichzelf te tonen.

Let op signalen

Let op signalen die je kind geeft, zoals gedragsverandering. Weet dat uiteenlopende emotionele reacties heel normaal zijn, van boosheid en schuldgevoel tot schijnbare onverschilligheid of angst.

Behoud zoveel mogelijk structuur

Probeer de dagelijkse structuur zoveel mogelijk te behouden en geef je kind de ruimte om kind te zijn. Behoud de hobby's. Bespreek eventuele veranderingen in het patroon en verzeker dat er altijd iemand voor hen zal zorgen.

Informeer de omgeving van je kind

Informeer de omgeving van je kind. Hierdoor vermijd je bijvoorbeeld problemen op school. De leerkracht kan een verandering in gedrag bij je kind een plaats geven en er rekening mee houden.

Doe dit altijd in samenspraak met je kind. Sommige kinderen willen niet dat ze op school weten wat er aan de hand is. Vermijd om met anderen over de ziekte te praten in aanwezigheid van het kind. Kinderen bij voorkeur meteen wat er aan de hand is. Als ze pas na verloop van tijd horen wat er echt gaande is, vermoeden ze misschien dat er nog meer voor hen wordt achtergehouden en dat kan hen bang, boos en achterdochtig maken.

Websites en literatuur

🌐 www.kankerspoken.nl

🌐 www.kanker.be

🌐 www.allesoverkanker.be

AZ Sint-Lucas heeft een bibliotheek met informatieve boekjes voor kinderen van verschillende leeftijden. Je kunt de boekjes uitlenen. Vraag ernaar bij onze zorgverleners.

Heb je vragen? Wil je een boekje uitlenen of heb je begeleiding nodig om een geschikt boekje uit te kiezen? Wil je graag eens langskomen met je kind?

Neem contact op met een psycholoog van het Oncologisch Centrum.

Contact

Jolien De Bock

✉ jolien.debock@stlucas.be

📞 050 36 58 14

Maxence De Maesschalck

✉ maxence.demaesschalck@stlucas.be

📞 050 36 58 11

Hanneke Decock

✉ hanneke.decock@stlucas.be

📞 050 36 58 06

AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be

