



Infoblad

KANKER ALGEMEEN

Hoe moet het nu met mijn kinderen

VOLMAAKTE OUDERS BESTAAN NIET

Als één van u beiden kanker heeft, heeft u nogal wat te verwerken: als patiënt of partner, als ouder én als gezin. Wie wil niet in alle omstandigheden het beste voor zijn kinderen? Wie wil er geen ideale ouder zijn? Volmaaktheid is echter voor niemand weggelegd, want we zijn allemaal 'maar' mensen. De verleiding om het onmogelijke van uzelf te vragen is echter vrij groot. De tijd en aandacht die u aan uw kinderen zou willen besteden, gaan voor een deel op aan onderzoeken, behandelingen en afspraken op de polikliniek. Daarnaast krijgt u misschien te maken met extra bezoek van familie en vrienden en met veel meer telefoontjes dan anders. Verder is er naast het huishouden ook nog het nodige te doen, bijvoorbeeld voor studie, baan of bedrijf. Door de ziekte van u of uw partner is de gewone dagelijkse routine verstoord. U heeft als gezin tijd nodig om te zoeken naar een manier om u in deze nieuwe situatie staande te houden. Het is logisch dat er wel eens iets anders loopt dan u gedacht had of dat er zo nu en dan iets simpelweg helemaal misloopt. U kunt zich daar schuldig over voelen. Probeer uzelf niet te veroordelen. De situatie maakt dat u niet alles in de hand heeft. Wat kan helpen, is elke week als gezin wat tijd in te plannen om te kijken hoe het met iedereen gaat. Op dat moment kunt u samen met uw kinderen terugblikken op de afgelopen dagen. Ook vragen kunnen dan aan de orde komen. Zo blijft u als gezin op één lijn.

VERTELLEN OF NIET?

"Vertellen we het de kinderen wel of niet? En zo ja, wanneer?" "Moeten we eerlijk zeggen wat er aan de hand is?" "Kunnen we onze kinderen wel goed opvangen en troosten als we het verteld

hebben?", "Mogen we laten zien dat we verdrietig zijn?" Dit zijn vragen die ongetwijfeld opkomen als één van u beiden kanker blijkt te hebben. U wilt uw kind beschermen tegen pijn en verdriet. Uw eerste reactie is misschien om te zwijgen over de ziekte. Maar de ervaring leert dat erover praten uiteindelijk tóch het beste is. Uw kinderen merken dan dat u ze serieus neemt en dat ze erbij horen. Zo blijven ze een gevoel van geborgenheid houden. Dat is juist nu erg belangrijk. Het geeft de vertrouwensbasis die u als gezin nodig heeft. Uw kinderen merken dat vreugde, maar ook verdriet, angst en zorgen in uw gezin met elkaar gedeeld kunnen worden.

VOELSPRIETEN

Als u het niet vertelt, komen uw kinderen er waarschijnlijk toevallig achter. Bijvoorbeeld doordat ze flarden van een gesprek opvangen of omdat iemand zich verspreekt. Openheid voorkomt dit. Kinderen hebben voelsprietten. Ze zien en horen alles: hun vader die met rode ogen uit de slaapkamer komt, de buurvrouw die vaker dan anders op de stoep staat, de juffrouw op school die vraagt hoe het gaat... Als uw

kinderen niet weten wat er aan de hand is, voelen ze waarschijnlijk aan dat er 'iets' niet klopt. Ze kunnen er onzeker en bang door worden. Of ze gaan zelf op zoek naar verklaringen. En hun fantasie kan (nog) erger zijn dan de werkelijkheid. Zolang u zelf niets heeft verteld, moet u steeds uw gevoelens verbergen en geheimzinnig doen. U zou de eerste ouder niet zijn die het op een onverwacht en ongelegen moment te kwaad krijgt. U kunt uw kinderen beter op een rustig tijdstip in vertrouwen nemen en over uw ziekte vertellen. Kies een tijdstip waarop u het zelf een beetje onder controle heeft. Zo kunt u uw kinderen toch een gevoel van veiligheid blijven bieden. Maar wacht ook weer niet te lang. Als uw kinderen pas na verloop van tijd horen wat er aan de





hand is, kunnen ze onzeker en achterdochtig worden: wat speelt er nog meer dat ze niet weten?

WAT VERTELLEN?

Vertel wat papa of mama heeft, wat kanker is, waarom er iets aan gedaan moet worden, wat daarvan de gevolgen kunnen zijn en wat er de komende dagen en weken gaat gebeuren. Om het inzichtelijk te maken, kunt u er een (kinder)boek over het menselijk lichaam bij gebruiken. Probeer zo duidelijk mogelijk te zijn, maar geef niet te veel informatie ineens en loop niet te ver op de zaken vooruit. Houd rekening met de leeftijd en het begripsvermogen van uw kinderen. Ga er niet bij voorbaat van uit dat oudere kinderen alles wel zullen snappen. Probeer erachter te komen wat ze wel begrijpen en wat niet. Veel oudere kinderen zoeken naar informatie op internet. Daar is veel over kanker te vinden. Maar kunnen uw kinderen al goede van slechte informatie onderscheiden? Vraag wat ze gevonden hebben, en probeer er samen over te praten. Wijs hen op de website kankerspoken.nl

HOE VERTELLEN?

Idealiter brengt u als ouders sámen uw kinderen op de hoogte. U ziet dan allebei hoe uw kinderen reageren en u kunt daar samen, maar ook ieder voor zich, op inspelen. U kunt er met z'n tweeën over praten en steun zoeken bij elkaar. Op hun beurt zien uw kinderen hoe hun ouders omgaan met de ziekte. Vermijd medisch jargon, gebruik woorden die bij u en uw kinderen passen. Kijk uit met beeldspraak. Jonge kinderen kunnen fantasie en werkelijkheid nog niet goed uit elkaar houden. Als u bijvoorbeeld praat over 'nare beestjes in mama's borst', zal uw peuter of kleuter dat letterlijk opvatten. Het zal die beestjes echt zien zitten. Noem wel het woord 'kanker'. Op die manier kunt u voorkomen dat uw kind weken na het gesprek tegen iemand zegt: "Nee hoor, mijn moeder heeft geen kanker, ze heeft leukemie". Als u het woord moeilijk over uw lippen krijgt, bedenk dan dat de angst voor het woord 'kanker' een volwassen angst is. Bij kinderen roept het vaak minder bijgedachten op.

Breng uw kinderen als het even kan allemaal tegelijk op de hoogte. Iedereen in uw gezin kan dan meteen reageren en vertellen wat er in hem omgaat. Het zien en horen van elkaars reacties scheidt een band en maakt het misschien iets minder moeilijk.

En heel praktisch: nu het hele gezin op de hoogte is, hoeft niemand bang te zijn dat hij zich op een ongelegen moment laat gaan of zich verspreekt. Is het leeftijdsverschil tussen uw kinderen erg groot of hebben ze totaal verschillende karakters, dan kan het beter zijn om ze apart over uw ziekte te vertellen. U kunt overwegen ook de eventuele vaste vriend of vriendin van uw oudere kinderen bij het gesprek te betrekken. Dat hoeft niet direct, het kan ook in een later stadium.

INSPELEN OP ELKAAR

Het is belangrijk uw kinderen te vertellen hoe u zich beiden voelt. Doe dat op een rustige manier. U kunt bijvoorbeeld zeggen dat u verdrietig en in de war bent. Of vertel dat u het naar vindt dat u een poesje niet voor hen kunt zorgen, tenminste niet op de manier die ú graag wilt. Geef uw kinderen op hun beurt ook de kans te praten over hun emoties. Moedig ze aan om met vragen te komen. U kunt zo beter volgen wat er in uw kinderen omgaat en daar direct op inspelen. Omgekeerd kunnen uw kinderen u dan ook beter aanvoelen. Blijf elkaar bij wijze van spreken stevig vasthouden. Maar overspoel uw kinderen niet met uw gevoelens. Als u onbelemmerd al uw angsten aan uw kinderen zou laten zien, kunnen ze van streek raken doordat het meer is dan ze aankunnen. En natuurlijk heeft u het volste recht ook gevoelens voor uzelf te houden.

Het woord 'kanker' Bij kinderen roept het woord 'kanker' vaak niet, zoals bij volwassenen, allerlei nare beelden op. Probeer bij uw uitleg over de ziekte de dingen bij de naam te noemen.



OP DE HOOGTE HOUDEN

Houd uw kinderen op de hoogte als er wat verandert in de situatie. Vertel ze ook wanneer u of uw partner naar de dokter moet voor controle. Zorg dat uw kinderen als eersten op de hoogte zijn als er belangrijk nieuws is. Na de diagnose en het starten van de eerste behandelingen, is het goed om kinderen voor te bereiden op nieuwe fases van de ziekte. Bijvoorbeeld bij een nieuwe chemokuur of een volgende operatie. Geef daarbij ook aan wat op korte termijn de mogelijke veranderingen - in uiterlijk, in conditie, in praktische zin - kunnen zijn. Voor kinderen is het prettig om enigszins te weten wat hen te wachten kan staan. Het kan bijvoorbeeld verwarrend voor een kind zijn als zijn vader of moeder na een behandeling extra rust nodig heeft, terwijl hij er vanuit gaat dat de ouder na de behandeling weer 'de oude' is.

VOORUITZICHTEN

Waarschijnlijk heeft u tegenstrijdige gevoelens. Aan de ene kant zet u alles op alles om er samen doorheen te komen. Aan de andere kant maakt u zich zorgen over uzelf en uw gezin. Misschien bent u bang dat uw kind gaat vragen of de zieke ouder doodgaat. Hoe lastig u dit onderwerp wellicht ook vindt, ga die vraag niet uit de weg. Hoe moeilijk zulke vragen ook zijn, ze bieden een opening om met elkaar in gesprek te raken. U doet er goed aan te vertellen dat er ook een heleboel mensen van kanker genezen. Dat de ene soort kanker de andere niet is, en dat u hoopt dat u of uw partner beter wordt. Houd wel altijd een slag om de arm als het om vooruitzichten gaat, zowel de goede als de slechte. Want onvoorspelbaarheid hoort nu eenmaal bij kanker. Maak steeds een voorbehoud in de trant van: "Voor zover de dokters dat op dit moment weten". Overigens: kinderen stellen niet uitsluitend een vraag om een antwoord te krijgen en erover door te praten. Soms vragen ze alleen maar iets om te 'testen', bijvoorbeeld of hun ouders bereid zijn te luisteren. En realiseer u dat 'het juiste' antwoord op een vraag niet altijd bestaat. En dat "Ik weet het niet" óók een antwoord is.

• • •

Kinderen houden hun gevoelens voor zich. Praat met uw kind over hun, Laat hun hierover schrijven of tekenen

• • •

SLECHTE VOORUITZICHTEN

Zijn de vooruitzichten niet gunstig en heeft u te horen gekregen dat u of uw partner binnen afzienbare tijd komt te overlijden, probeer dat dan te vertellen. Ook hierbij geldt: het is beter dat ze het van u of uw partner horen, dan via-via op straat of op school. Hoe moeilijk en pijnlijk het ook is, duidelijkheid maakt het mogelijk om er samen als gezin mee om te gaan, zie ook het hoofdstuk 'Als de dood ter sprake komt'. Soms zal de zieke ouder niet bij het gesprek kunnen zijn. De andere ouder zal dan alleen moeten vertellen hoe het met papa of mama gaat. Dat is geen makkelijke opgave. Niemand kan u precies vertellen hoe dat moet. Doe het zoals u denkt dat het goed is. Volg uw eigen gevoel. U kent uw kinderen het beste. Vraag hulp als u denkt het niet alleen te kunnen. Misschien heeft u een broer of zus die u kan helpen of is er een goede buur of vriend. Schakel eventueel uw huisarts in. U kunt ook steun zoeken of advies inwinnen bij een instantie die gespecialiseerd is in psychosociale hulp.

GOEDE VOORUITZICHTEN

Zelfs als er een wél goede kans op genezing is, beseffen veel kinderen dat er toch een risico is dat ze hun vader of moeder gaan verliezen. Misschien heeft u hen verteld dat de ziekte altijd weer kan terugkeren. Sommige kinderen houden hun gevoelens hierover voor zich. Voor hun ouders is het immers veel erger, vinden ze. Vraag uw kinderen dus nadrukkelijk naar hún gevoelens. Dan merken ze in elk geval dat er wat u betreft geen reden is om gevoelens weg te stoppen of erover te zwijgen. Moedig uw kinderen aan erover te praten, te schrijven of te tekenen.

OPENHEID

Openheid is goed. Maar dat wil niet zeggen dat u alle details moet bespreken. Sommige kinderen willen het naadje van de kous weten,



anderen willen er juist weinig over horen. Probeer rekening te houden met deze verschillen. Vertel minimaal datgene dat onrust en onzekerheid kan verminderen. Door goed naar uw kinderen te luisteren en te kijken, wordt duidelijk of ze begrijpen wat u vertelt. Al naar gelang hun reacties kunt u meer vertellen of het er voorlopig bij laten. Dwing niets af. Een beetje praten is óók praten. Die ene vraag is soms belangrijker dan een uitvoerig gesprek. En een arm stilletjes om je heen, geeft soms meer steun dan hele gesprekken. Een blik of een diepe zucht zegt soms meer dan duizend woorden.

REACTIES VAN KINDEREN

Uw kinderen krijgen te kampen met verdriet en onzekerheid. Misschien wel voor het eerst van hun leven. Natuurlijk zou u ze dat willen besparen. Maar dat kan helaas niet. Net als volwassenen reageren en uiten kinderen zich heel verschillend. Vaak anders dan u als ouder verwacht. Het valt u vast op dat ieder kind zijn verdriet op zijn eigen manier verwerkt, passend bij zijn karakter en leeftijd.

ZOVEEL KINDEREN, ZOVEEL REACTIES

Niet kunnen slapen, nachtmerries hebben, geen zin in eten hebben, gauw boos zijn, afreageren op anderen, stil in een hoekje zitten of juist heel erg actief zijn, doen alsof er niets aan de hand is, huilen, buikpijn of hoofdpijn hebben of dezelfde pijn als de zieke ouder, agressief zijn, aandacht vragen door opvallend of vervelend gedrag, ineens heel lief en inschikkelijk zijn en ga zo maar door... Een hele opsomming. Natuurlijk zijn er kinderen die nauwelijks of geen gedragsveranderingen vertonen, maar het is goed om te weten dat het er allemaal bij kán horen. Het zijn stuk voor stuk normale reacties op een spanningsvolle situatie. Probeer de kinderen daarin niet te veroordelen, maar probeer het er samen over te hebben. Dat kan voor kinderen een geruststelling zijn. Sommige kinderen zijn zo veranderlijk als de wind in deze situatie. Wees voorbereid op sterk wisselende buien. Het ene moment is uw kind bijvoorbeeld extreem afhankelijk, het andere moment

ontloopt het elk contact met u. Als reactie op de gebeurtenissen kunnen uw (jonge) kinderen ook een stapje terug doen in hun ontwikkeling. Ze gaan bijvoorbeeld weer bedplassen of duimzuigen. Het is ook mogelijk dat uw kinderen moeilijk in slaap vallen of 's nachts steeds uit bed komen. Ze voelen zich onveilig en alleen en zoeken de geruststelling dat u er bent. Oudere kinderen kunnen zich zó verantwoordelijk voelen dat ze extreem hulpvaardig worden en u het liefst alles uit handen nemen. Anderen worden vroeg wijs en heel serieus voor hun leeftijd. Sommige oudere kinderen lijken helemaal niet te reageren. Ze willen nergens met u over praten en vluchten als het onderwerp kanker ter sprake komt.

Andere problemen Niet alle problemen zijn trouwens terug te voeren op de ziekte van de ouder. Uw kind kan om heel andere redenen niet lekker in z'n vel zitten. Misschien kan uw zoon of dochter het bijvoorbeeld niet vinden met de nieuwe juf.

SCHULDGEVOEL

Het komt nogal eens voor dat kinderen zichzelf de schuld geven dat papa of mama ziek is. Ze menen dat ze iets gedaan, gezegd of gedacht hebben wat de ziekte heeft veroorzaakt. Want net als volwassenen zoeken ook uw kinderen naar oorzaken. U doet er daarom goed aan met nadruk te zeggen dat het niemands schuld is dat papa of mama ziek geworden is.

PUBERS

Bij kinderen in de puberteit speelt nog iets extra's. Pubers willen niet anders zijn dan hun leeftijdgenoten. Maar door de situatie thuis zijn ze dat wel. Terwijl ze zich voorbereiden op de toekomst en zich geleidelijk willen losmaken van thuis, krijgen ze te maken met een zieke ouder. Ze kunnen daardoor flink in de knoop raken of zelfs depressief worden. "Kan ik nog wel onbekommerd uitgaan en lol maken?", "Wat heeft het leven voor zin als het toch eindig is?". Met dit soort vragen kunnen uw pubers behoorlijk worstelen. Sommigen zijn geneigd hun school erbij te laten zitten. Ze spijbelen of



behalen slechte resultaten. Zowel hun zelfvertrouwen als hun beeld van de toekomst wordt op de proef gesteld doordat hun vader of moeder kanker heeft.

HUILEN MAG, LACHEN OOK

Huilbuien zijn normale reacties op de ervaringen in deze periode. Jongens zijn lange tijd opgevoed met de gedachte dat 'flinke' jongens geen traan laten. Gelukkig denken we daar nu anders over. Huilen geeft lucht en ruimte. Daarvoor hoeft niemand zich te schamen. Het is een manier om verdriet te verwerken. U merkt vast dat er ondanks alle zorgen in deze periode ook goede en leuke dingen gebeuren. Het is fijn als daar plaats voor is en dat er ook kan worden gelachen. Want lachen kan bevrijdend werken, het breekt de spanning.

VERSTOORDE REGELMAAT

Onder normale omstandigheden merk je aan kinderen al snel wanneer thuis de regelmaat verstoord is. Dat is nu niet anders. Probeer het dagelijkse ritme zo veel mogelijk in stand te houden.

Dat voorkomt dat uw gezinsleden straks de draad niet meer kunnen oppakken. De dagelijkse routine kan veranderd zijn doordat één van u of u beiden buitenshuis werkten en nu niet meer. Je ouders thuis, kán heel gezellig zijn. Maar ouders die over je schouder meekijken en alles zien en horen, kunnen voor kinderen ook knap lastig zijn. Of misschien mogen dingen die vroeger heel gewoon waren nu niet, omdat de zieke ouder er niet meer tegen kan. Uw kinderen moeten in deze nieuwe situatie hun draai vinden.



DAGRITME OPBOUWEN

De eerste tijd verloopt vaak chaotisch. Probeer zo snel mogelijk samen een vast dagritme op te bouwen. Vaste tijden om te eten en om naar bed te gaan. Net als voorheen een verhaaltje voor het slapen of nog even samen een proefwerk doornemen. Dat kan helpen om weer greep op het leven te krijgen. Behandelingen, controles en mensen die op bezoek komen, zullen uw nieuwe dagritme van tijd tot tijd in de war sturen. Maar door steeds terug te grijpen op uw vaste routine, houdt u het thuis zo rustig mogelijk. Laat elk lid van het gezin een bijdrage leveren aan het huishouden. Dat geeft structuur aan de dag en biedt houvast. Het voorkomt ook dat uw kinderen zich gaan terugtrekken en zich afzijdig houden. Laat uw zoon of dochter bijvoorbeeld de huisdieren verzorgen of laat ze om de beurt de tafel dekken en afruimen. Probeer in uw dagritme momenten in te bouwen waarop u onder elkaar kunt zijn. Die rustpunten heeft uw gezin nodig.

HUN EIGEN LEVEN

U zult waarschijnlijk al snel merken dat uw kinderen, ondanks hun verdriet, doorgaan met hun eigen leven. U bent niet de eerste ouder die zich erover verbaast dat uw kinderen in deze omstandigheden lopen te 'zeuren' over kleren die ze wel of niet aan willen. Over hoe laat ze thuis moeten zijn of over de sportkleren die nog niet gewassen zijn. Alsof er niets belangrijkers aan de hand is! Bedenk dat omgaan met verdriet zwaar is. Kinderen, van welke leeftijd ook, kunnen niet voortdurend met hun verdriet bezig zijn. Om als kind op de been te blijven, moet je soms eenvoudigweg aan iets anders denken en iets anders doen. Misschien helpt deze gedachte u om dergelijk gedrag te begrijpen.

Bovendien: afhankelijk van de leeftijd bestáát hun wereld ook uit (veel) meer dan hun ouders,



het gezin en hun huis. Opgroeïende kinderen krijgen doorgaans steeds meer contacten met anderen en bouwen een leven buiten het gezin op. Het is een normale stap in hun ontwikkeling. Laat hen daar vrij in. Kinderen zoeken vaak een vertrouwd iemand om hun hart bij te luchten. Bij oudere kinderen is dat niet altijd één van hun ouders. Misschien voelt u zich schuldig omdat u vindt dat uw kinderen met hun zorgen thuis moeten kunnen komen. Of voelt u zich buitengesloten. En dat juist in een situatie dat u uw kinderen dichtbij u wilt hebben. Dat kan pijnlijk voor u zijn. Door hun ogen gezien, is het echter begrijpelijk. Praten met vertrouwde anderen is veilig voor uw kinderen. Ze kunnen hun gevoelens kwijt zonder u te belasten. Net zoals u uw kinderen niet wil belasten, proberen uw kinderen u te sparen.

REGELS

Misschien stoort u zich wel eens aan het gedrag van uw kinderen. Als dat zo is, zeg dat dan gerust. Andersom kan uw gedrag hen storen. Toon van uw kant dan de bereidheid om te luisteren. Zo'n luisterend oor voorkomt dat zich over en weer ergernissen ophopen. Want die komen er nogal eens op een verkeerd moment en op een verkeerde manier uit. Kortom: praten over dingen die je dwarszitten is nuttig. Maar het is ook belangrijk om uw waardering te laten blijken voor alles wat wel goed gaat. U bent in deze periode misschien wat toegeeflijker dan anders. Probeer toch vast te houden aan uw eigen manier van opvoeden. Want daarmee bewijst u uw kinderen en uzelf een grote dienst. Deze periode, waarin alles anders loopt, duurt misschien lang. Nu eens zal de situatie betrekkelijk gewoon zijn, dan weer staat alles op z'n kop. Als uw manier van opvoeden meebuigt met de wisselende omstandigheden en dus steeds verandert, weten uw kinderen op den duur niet meer waar ze aan toe zijn. Juist nu hebben uw kinderen behoefte aan duidelijkheid. Houd wel rekening met de kwetsbaarheid van uw kinderen door ze wat extra aandacht te geven. Als u uw zoon bijvoorbeeld naar zijn kamer heeft gestuurd na een uitbarsting aan tafel, ga dan even naar hem toe als de gemoederen bedaard zijn.

ONTSPANNING EN VRIJE TIJD

De boog kan niet altijd gespannen zijn. De ziekteperiode vergt veel van uw hele gezin. Het is belangrijk dat iedereen zich van tijd tot tijd kan ontspannen en nieuwe energie kan opdoen. In het begin staat uw hoofd er misschien helemaal niet naar. Of misschien vindt u dat leuke dingen nu niet kunnen. Probeer toch door te gaan met activiteiten die ontspannen. Juist nu is het belangrijk om af en toe de accu op te laden. Ook uw kinderen voelen zich misschien schuldig als ze doorgaan met hun gebruikelijke vrijetijdsbesteding. Bijvoorbeeld omdat de zieke ouder niet meer mee kan of de partner er dan thuis alleen voor staat. Maar kinderen hebben net als volwassenen ontspanning en plezier nodig. Spoor ze aan de dingen te blijven doen die ze leuk en belangrijk vinden. Was u gewend op gezette tijden bij anderen op bezoek te gaan, probeer daar als het even kan mee door te gaan. Of nodig hen bij u thuis uit. Misschien kost het soms moeite, maar het voorkomt dat u als gezin alleen komt te staan.

Als praten niet gaat Pubers praten niet altijd even makkelijk met hun ouders. Zo was er een vader die, ondanks verwoede pogingen, niet meer met zijn puberzoon kon praten. Hij kreeg de tip het anders aan te pakken: sms-en. En dat lukte. Misschien iets voor u?

HELPEN VERWERKEN

Het is voor uw kinderen fijn als ze hun gevoelens mogen uiten. Maar niet alle kinderen praten even makkelijk. Misschien zijn ze het ook niet gewend. Dat is niet erg. U kunt ze helpen door ze iets met hun gevoelens te laten doen. Sporten, lekker hard tegen de wind in fietsen of door het bos rennen zijn activiteiten die helpen als de spanning hoog oploopt. Samen iets doen kan heel veel betekenen voor kinderen. Ga bijvoorbeeld samen vissen, een dagje uit, knutselen, naar muziek luisteren of televisie kijken. U zult merken dat de verhalen juist loskomen als praten geen 'must' is, als u lekker samen bezig bent. Omgekeerd kan het ook zijn dat niet de kinderen maar de ouders moeilijke



praters zijn. En in het ene gezin heerst nou eenmaal een grotere praatcultuur dan in het andere. Probeer elkaar te vinden in elkaars behoeften en mogelijkheden. Probeer niet alleen stil te staan bij de moeilijke momenten. Want naast een bron van zorg zijn uw kinderen ook een bron van steun. Ze bieden u die door een troostende knuffel, een bosje zelf geplukte bloemen of een mooie tekening die ze speciaal voor u hebben gemaakt. Geef uw kinderen eens een extra aai over hun bol, ook de grotere. Of trek uw kind eens wat vaker op schoot. Via een aantal instanties aangesloten bij de IPSO (Instellingen Psychosociale Oncologie) zijn er mogelijkheden voor kinderen om te praten met leeftijdsgenoten die in eenzelfde situatie zitten. In dergelijke groepen kunnen zij hun gevoelens uiten, en - als de gevoelens problemen opleveren - ermee leren omgaan. De bijeenkomsten voor kinderen en jongeren worden georganiseerd door instanties die gespecialiseerd zijn in psychosociale hulp voor mensen met kanker en hun naasten. Bij de meeste instanties zijn ook mogelijkheden voor individuele begeleiding van kinderen en jongeren.

VRAGEN VAN UW KINDEREN

Uw kinderen willen misschien van alles weten over kanker en de behandeling die hun vader of moeder krijgt. Weten wat er gebeurt en waarom, helpt veel kinderen de situatie te verwerken. Weet u het antwoord zelf nog niet, zeg dat dan eerlijk. U kunt rustig laten merken dat de toestand voor u net zo goed verwarrend is. Liegen is geen verstandige optie: het vertrouwen van uw kind kan beschadigd worden. Stimuleer uw kinderen hun vragen aan de dokter of verpleegkundige te stellen. Betrek ze erbij, als u merkt dat er belangstelling bestaat. Neem ze een keer mee naar de bestralingsafdeling, de afdeling waar de chemotherapie wordt gegeven of laat ze zien welk litteken u aan de operatie heeft overgehouden. Sommige kinderen willen liever niets weten. Of ze willen nu niets weten, maar op een later tijdstip wel. Dring niet aan. Meestal komen de vragen later alsnog.

PIJNLIJKEVRAGEN

Laat uw kinderen merken dat ze altijd bij u terecht kunnen. Veel kinderen voelen zich door de ziekte van één van hun ouders onzeker over de toekomst en proberen zich voor te stellen hoe die eruit ziet. Vanuit dat gevoel van onzekerheid kunnen ze pijnlijke vragen stellen. Vaak gaat daar een hele denkwereld achter schuil. Neem bijvoorbeeld het meisje van amper zes jaar dat aan haar vader vroeg: "Papa, vind jij het erg als mama weer trouwt als jij dood bent?". Begrijpelijk dat u schrikt van zo'n rechtstreekse vraag. Misschien heeft u de neiging de vraag weg te wuiven met: "Doe niet zo gek joh, papa gaat helemaal niet dood", of: "Daar moet je nog helemaal niet aan denken". Maar het is beter om op zo'n vraag in te gaan. U kunt op de meest onverwachte momenten dit soort vragen krijgen. Hoe moeilijk het ook is, probeer eerlijk te antwoorden. Tegenvragen stellen kan een handje helpen: "Hoe denk jij er zelf over...?", "Hoe zou jij het vinden als...?". Zo kunt u ontdekken wat er in uw kind omgaat.

• • •
Laat uw kinderen merken dat ze altijd bij u terecht kunnen.

Weten wat er gebeurt en waarom, helpt hun de situatie te verwerken

• • •

ALS DE DOOD TER SPRAKE KOMT

Uw kinderen komen misschien voor de eerste keer in hun leven in aanraking met een ziekte waarvan zij zich realiseren dat mensen er dood aan kunnen gaan. Dat laat ze niet onberoerd. Uw kinderen gaan beseffen dat de mensen die nu zo'n vanzelfsprekende plaats in hun leven innemen, er ooit misschien niet meer zijn. Dat zet zelfs kleine kinderen aan tot nadenken over grote thema's als leven en dood. De reacties van uw kinderen op dit besef worden voor een belangrijk deel bepaald door de leeftijd. In grote lijnen gesproken heeft een baby geen besef van de dood, al voelt het (vooral via het gemoed van de ouders) wel aan dat er 'iets' gaande is. Een peuter of kleuter ziet de dood als iets tijdelijks, en kan nog niet begrijpen dat de dood definitief is. Wat oudere kinderen (tussen 6 en 9 jaar)



kunnen dat al wel begrijpen, maar realiseren zich soms niet dat het iedereen kan overkomen. Vanaf 10 jaar kunnen kinderen het verlies van een ouder als onomkeerbaar ervaren, net zoals volwassenen dat kunnen. Hoe uw kinderen denken over ernstig ziek zijn en de dood, merkt u aan hun opmerkingen en vragen. Komen er geen vragen, pols dan voorzichtig wat er bij hen leeft. Vraag eens op school of bij de ouders van vriendjes of vriendinnetjes of uw kind iets vertelt over de situatie thuis. Veel kinderen zijn nog niet goed in staat hun gevoelens te verwoorden. Bij de kleintjes kunt u waarschijnlijk wel iets opmaken uit hun tekeningen of uit de spelletjes die ze spelen. Voor hen zijn er geschikte prentenboeken. Wat oudere kinderen kunt u misschien helpen door ze een van de vele boeken die over dit onderwerp zijn geschreven, aan te raden. Kijk op www.kankerspoken.nl.

OMGAAN MET DREIGEND VERLIES

Er zijn kinderen die het dreigende verlies van hun vader of moeder proberen te voorkomen door de zieke ouder bij wijze van spreken geen minuut alleen te laten. Misschien herkent u dit.

Of juist helemaal niet. Want er zijn ook kinderen die zich terugtrekken omdat ze zich geen raad weten met de situatie. Of kinderen die ervoor weglopen. Alles in een poging om de pijn van het eventuele afscheid minder te hoeven voelen. Door te vertellen hoe u zich zelf voelt nu het afscheid misschien dichterbij komt, maakt u het uw kinderen mogelijk om datzelfde te doen. Op die manier trekken extreme reacties in de loop van de tijd waarschijnlijk wel weer wat bij. Als er geen hoop op genezing is, kunt u proberen om samen nog een goede tijd te hebben. Een tijd die u op een bijzondere manier met elkaar verbindt.



ALS DE DOOD NADERT

Komt het moment van afscheid nemen echt naderbij, probeer dan als ouders samen uw kinderen hierop voor te bereiden. Hoe moeilijk dat ook is. Het is in elk geval belangrijk dat uw kinderen niet blijven zitten met de nare gedachte dat iedereen het wist, behalve zij. Misschien vraagt u zich af of uw kinderen zo'n gesprek aankunnen. Daar is over het algemeen moeilijk iets over te zeggen. Mogelijk helpt het als u bedenkt dat ze er samen met u en eventueel met hun broertjes en zusjes naartoe gegroeid zijn. Geef uw kinderen de gelegenheid om op hun eigen manier te reageren. Uw kinderen willen graag zekerheid. Schrik niet als ze

plotseling vragen waar papa of mama na de dood naar toe gaat. U kunt daar op basis van uw eigen (religieuze) overtuiging of gedachten een antwoord op geven. U kunt ook vragen hoe uw kinderen zich dat zelf voorstellen. Dit kan een goede opening zijn om er verder over te praten. Hoe het verder moet zonder de zieke ouder, is ook zo'n vraag waarop je als ouder doorgaans niet meteen een reactie hebt.

Probeer een zo eerlijk mogelijk antwoord te geven. U kunt bijvoorbeeld zeggen: "Je zult wel verdrietig zijn, maar stapje voor stapje gaat het vast weer beter met je." Ook kunt u uw kinderen misschien geruststellen met zaken die wél hetzelfde blijven.

HERINNERINGEN

Misschien willen uw kinderen papa of mama nog iets vertellen of vragen, of willen ze nog iets voor hun vader of moeder doen. Misschien hebben ze behoefte om samen herinneringen op te halen of foto's te bekijken. Praten, huilen, stil bij elkaar zijn, het is allemaal goed. Het is voor kinderen heel waardevol om iets tastbaars



te krijgen van hun zieke vader of moeder. Die waarde geldt voor dit moment, maar zeker voor de toekomst. Grote levensgebeurtenissen van uw kinderen, zoals hun trouwdag of de geboorte van hun kind, roepen vaak herinneringen aan vroeger op. Ook bij het bereiken van de leeftijd waarop hun vader of moeder ziek werd of overleed, kunnen er bij uw kinderen vragen rijzen over de ziekteperiode. Het is dan fijn als er tastbare herinneringen zijn aan die tijd, bijvoorbeeld foto's, tekeningen, brieven of een dagboek. Vooral voor jonge kinderen kan een 'herinneringendoos' geschikt zijn. Sommige ouders kiezen ervoor een afscheidsvideo te maken. Daarin kunnen bewegende beelden afgewisseld worden met foto's. Ook kunnen brieven geschreven worden. In zo'n afscheid kunt u herinneringen ophalen of wensen voor de toekomst uitspreken. Het maken van een dergelijk afscheid is emotioneel en kost vaak veel energie. Bedenk dat kinderen geen perfecte brief, ingesproken boodschap of video verwachten, en even goed blij kunnen zijn met een kladje. Dat geldt ook voor brieven of video's die voor een speciaal moment in de toekomst worden gemaakt, en pas dan door de overblijvende ouder aan het kind worden gegeven.

Ouders kunnen hun kinderen bij de vormgeving en de uitvoering van de begrafenis of crematie betrekken. De ervaring leert dat zo'n persoonlijke inbreng bij het afscheid van een ouder kinderen helpt om het verlies te verwerken. Mogelijk is dit ook voor u een geschikte manier om uw kinderen te steunen. Voor later kan het voor uw kinderen waardevol zijn om van de begrafenis of crematie videobeelden of foto's te hebben.

OP EEN LATER MOMENT

Het is niet altijd mogelijk om kinderen rustig en weloverwogen voor te bereiden op het naderende afscheid van hun vader of moeder. Ook kunt u niet altijd als gezin onder elkaar de zieke ouder vaarwel zeggen. Probeer als overblijvende ouder op een rustig moment samen met uw kinderen terug te kijken naar wat er allemaal gebeurd is. Rituelen als samen naar

het graf gaan, het oplaten van ballonnen of het planten van een boom kunnen u en uw kinderen helpen met de gevoelens om te gaan.

Herinneringendoos De meeste kinderen willen graag iets tastbaars van hun vader of moeder. Misschien kunt u een 'herinneringsboek' maken of een 'herinneringendoos'. In de doos kunnen kinderen foto's, briefjes of speciale spullen – zoals een sieraad of een mooie steen – bewaren. Als uw kinderen ouder worden, kan zo'n aandenken van onschatbare waarde zijn.

IN HET ZIEKENHUIS

Voor een vader of moeder die in het ziekenhuis ligt, is het fijn om op de hoogte te blijven van het reilen en zeilen thuis. Als het ziekenhuis ver weg is en uw kinderen naar school moeten, is op bezoek gaan niet altijd eenvoudig. Toch wil de zieke ouder betrokken blijven bij alles wat er in het gezin gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden om ook in het ziekenhuis 'ouder' te blijven. Uw kinderen kunnen bijvoorbeeld huiswerk of tekeningen meenemen. Zo blijft de zieke ouder betrokken bij het dagelijkse leven thuis. Als de situatie het toelaat, is een (eigen) telefoon aan bed heel praktisch. Uw kinderen kunnen dan opbellen als ze daar behoefte aan hebben. Bijvoorbeeld als ze uit school komen, bij vragen over huiswerk of om welterusten te zeggen. Bij u doen zich net als in elk ander gezin gebeurtenissen voor waarbij goede raad van de zieke ouder zeer welkom kan zijn. Maar ook voor die zieke ouder in het ziekenhuis kan het prettig zijn af en toe eens naar huis te kunnen bellen. Natuurlijk kunt u ook denken aan een laptop en/of webcam, zodat u bijvoorbeeld via e-mail of Skype contact kunt houden. Vraag na of u in het ziekenhuis van deze faciliteiten gebruik kunt maken.

MEE NAAR HET ZIEKENHUIS

Als uw kinderen voor de eerste keer in een ziekenhuis komen, kan die onbekende wereld diepe indruk maken. Het is een vreemde



ervaring om je vader of moeder in een ziekenhuisbed te zien liggen, zeker als dat op een zaal is met andere, vreemde mensen, die óók in bed liggen. Door de bijzondere omgeving is dit misschien het moment waarop écht tot de kinderen doordringt dat hun vader of moeder ziek is. Het is daarom goed dit bezoek voor te bereiden. Vertel uw kinderen wat ze zullen zien: hoe de kamer eruit ziet en hoe papa of mama erbij ligt. Misschien treffen uw kinderen allerlei apparatuur aan bij het bed. Infuuspalen bijvoorbeeld, of monitoren. Vertel daar van tevoren al iets over. Bereid uw kinderen ook voor op eventuele veranderingen in het uiterlijk van hun zieke vader of moeder. Het kan bijvoorbeeld een hele geruststelling zijn te horen dat het kale hoofd van papa of mama door de medicijnen komt. Aan de andere kant kan het ook heel verwarrend zijn: want van medicijnen word je toch juist beter? Besteed daar aandacht aan. Voor uw kinderen is het belangrijk dat zij in het ziekenhuis de gelegenheid krijgen om even alleen te praten met hun vader of moeder. Vraag naar de mogelijkheden. Er zijn kinderen die niet mee willen naar het ziekenhuis. Omdat ze bijvoorbeeld bang zijn voor een onbekende plek, of omdat ze eerder nare ervaringen hebben opgedaan met een ziekenhuis(bezoek). Soms is het gewoon niet duidelijk wat er achter een weigering zit. Probeer niets te forceren.

DE ZIEKENHUISWERELD

Laat uw kinderen kennismaken met de artsen en verpleegkundigen. Uw kinderen voelen zich daardoor misschien wat meer op hun gemak in het ziekenhuis. Bovendien weten ze dan over wie het gaat, als u het over 'de dokter' of 'de verpleegkundige' heeft. Voor uzelf kan het ook prettig zijn als de medewerkers van het ziekenhuis kennis hebben gemaakt met uw kinderen. Dat praat makkelijker als u hen iets over uw gezin wilt vertellen. Breng hen op de hoogte van wat u tegen uw kinderen gezegd

heeft. En vraag of ze in het contact met uw kinderen daarop aan willen sluiten. Heeft u kleine kinderen, vraag voor hen dan wat ziekenhuisspulletjes, zoals een lege infuuszak, een spuit of wat gaasjes. Er is ook allerlei speelgoed te koop dat met ziek zijn en ziekenhuizen te maken heeft, zoals een dokterssetje. Of geef de kleintjes een knuffel mee naar het ziekenhuis. Zo kunnen uw kinderen spelenderwijs de vele indrukken die ze opdoen verwerken. Voor kinderen uit diverse leeftijdsgroepen zijn boeken beschikbaar over ziekenhuis-ervaringen

ANDERE VERHOUDINGEN BINNEN HET GEZIN

• • •

Laat uw kinderen kennismaken met de artsen en verpleegkundigen . Zij voelen zich daardoor wat meer op hun gemak in het ziekenhuis.

• • •

In de loop van de jaren hebben u en uw partner allebei een eigen manier van omgaan met uw kinderen ontwikkeld. Met ieder van hen heeft u een speciale band gekregen. Van hun kant hebben uw kinderen ieder ook een heel persoonlijke band met u. Wees erop bedacht dat door de ziekte en alles wat ermee samenhangt relaties kunnen veranderen. Misschien wil één van u beiden juist nu de band wat aanhalen met een kind met wie de relatie altijd wat afstandelijker was. Die behoefte aan een hechtere relatie kan ook van uw kind uitgaan. Het is ook mogelijk dat een bestaande hechte band met uw zoon of dochter nu lossier wordt. Soms

maken kinderen de relatie met hun zieke ouder op voorhand wat lossier. Zo beschermen ze zich tegen de pijn van een eventueel verlies. Verschuivingen in relaties tussen kinderen en hun zieke vader of moeder hoeven niet alleen maar negatief te zijn. Waar u vroeger lichamelijk actief was en samen dingen ondernam, bent u nu mogelijk een belangrijke praatpaal en een gewaardeerde gesprekspartner voor uw kinderen geworden. Dat kan wennen zijn.



EXTRA VERANTWOORDELIJKHEID

Tijdens de ziekteperiode moeten uw kinderen misschien wat vaker in het huishouden bijspringen. Zeker als ze het leuk werk vinden is dat goed. Het geeft hen het gevoel dat ze een bijdrage kunnen leveren. Misschien leert u in deze tijd wel heel andere kwaliteiten van uw kinderen kennen. In uw zoon blijkt plotseling een verdienstelijk kok schuil te gaan. Uw wildebras van een dochter ontpopt zich misschien wel als een zorgzame hulp. U zult niet de eerste ouder zijn die juist in deze tijd meemaakt hoe kinderen onvermoede talenten ontplooiën. Houd wel goed in de gaten of uw kinderen de extra verantwoordelijkheid kunnen dragen. Is het niet te veel of te zwaar? Het kan gebeuren dat ze uit plichtsbesef niet gauw zullen mopperen en eerder te veel dan te weinig werk op zich nemen. Toch moeten ze ook kind kunnen blijven. Schakel als het nodig en mogelijk is hulp van buitenaf in.

UW ROL ALS OUDERS

Uw ziekte of die van uw partner verandert niet alleen de relaties in uw gezin, maar heeft ook invloed op de dagelijkse gang van zaken. De zieke ouder was bijvoorbeeld gewend na het avondeten samen met uw kinderen hun huiswerk door te nemen. Misschien heeft een buurvrouw of een vriendin die taak overgenomen. Wellicht neemt iemand van de thuiszorg een deel van het huishouden op zich. Wat er ook verandert in het dagelijkse reilen en zeilen van uw gezin, let erop dat u als gezinsleden betrokken blijft bij elkaar. Dat u aandacht blijft houden voor elkaars wel en wee en dat er genoeg tijd overblijft om als gezin bij elkaar te zijn. Mogelijk nemen de gezonde ouder of de kinderen nu al werk over omdat ze het straks misschien ook moeten doen. Het gevoel kan ontstaan dat de zieke ouder al buitenspel staat. Bespreek daarom samen welke taken de zieke vader of moeder op zich kan nemen. De ouderrol kan ook afbrokkelen als de ziekte het u voor korte of langere tijd onmogelijk maakt mee te gaan naar ouderavonden, sportwedstrijden of muziekkuitvoeringen. Veel veranderingen zijn onvermijdelijk. Maar probeer er als gezin toch

voor te zorgen dat u beiden uw rol als ouder zo goed mogelijk kunt blijven vervullen. Blijf beslissingen samen nemen en geef elkaar het gevoel dat iedereen meetelt.

Creatieve oplossingen: Wees creatief en bedenk oplossingen om de zieke ouder er hoe dan ook bij te betrekken. Een gesprek met de leraar kan misschien thuis of in het ziekenhuis plaatsvinden. Door een dvd te maken van de sportwedstrijd, de balletuitvoering of de diploma-uitreiking kan de zieke ouder toch meeleven.

UW KINDEREN THUIS OF UIT HUIS?

Misschien denkt u erover uw (kleine) kinderen tijdelijk bij familie of vrienden onder te brengen. Dat is een hele stap. Mogelijk geeft deze beslissing u even lucht. Maar het brengt ook nadelen met zich mee. Want thuis is toch dé plek waar uw kinderen zich het meest geborgen voelen. Het leven van ouders en kinderen is nauw met elkaar verstrengeld. Kinderen die tijdelijk ergens logeren, kunnen zich buitengesloten voelen. Want wat er met hun vader en moeder aan de hand is, heeft alles te maken met hun eigen leven. Ze willen weten wat er gebeurt, ze willen er bij zijn. Soms kan het misschien niet anders en bent u genoodzaakt uw kinderen elders onder te brengen. Bijvoorbeeld omdat u alleenstaand bent, omdat u veel last heeft van bijwerkingen of omdat uw gezondheidstoestand erg achteruitgaat. Mogelijke veranderingen in uw uiterlijk, bijvoorbeeld sterke vermagering of kaalheid, gaan meestal geleidelijk. Thuis kunnen uw kinderen daar langzaam aan wennen. Wanneer ze ergens logeren, ziet hun vader of moeder er ineens heel anders uit. Vergeet niet uw kinderen hierop voor te bereiden.

HULP

De meeste ouders doen niet makkelijk een beroep op anderen als het om de opvoeding gaat. Ook in deze periode klopt u misschien liever niet bij anderen aan voor hulp. Maar als



gezin leven met kanker en de gevolgen daarvan kan zo moeilijk zijn, dat het goed is om wél hulp in te roepen. Wacht hier niet mee tot de situatie u boven het hoofd groeit. Hulp vragen wil helemaal niet zeggen dat u het zelf niet kunt of dat u het helemaal aan anderen overlaat. Integendeel: hulp vragen kan nét dat duwtje in de goede richting zijn dat u er als gezin doorheen helpt. Soms is het noodzakelijk voor een bepaalde periode hulp in de huishouding in te roepen. Deze hulp kan door familie of burens uitgevoerd worden, maar soms ook door professionals. Het is verstandig om tijdig met uw huisarts of wijkverpleegkundige te overleggen welke hulp en ondersteuning nodig is en hoe die het beste geboden kan worden. Heeft u hulpmiddelen of hulp bij het huishouden nodig? Heeft u thuis verzorging nodig? Neem contact op met Prinses Wilhelmina Fonds en een van de leden van de team kunt u verder op weg helpen.

CONTACT MET LOTGENOTEN

Hulp kan ook bestaan uit het uitwisselen van ervaringen met ouders die in dezelfde situatie verkeren. Herkenning door mensen die hetzelfde meemaken als uw gezin, betekent vaak veel. Het kan een hele opluchting zijn te merken dat de problemen waar u mee zit, ook bij andere gezinnen voorkomen. U kunt elkaar op ideeën brengen en leren van elkaars oplossingen.

HULP VOOR DE KINDEREN

U vraagt zich als ouders misschien af wanneer u zich zorgen moet maken over de reacties van uw kinderen. Misschien wilt u weten of uw zoon

of dochter wel normaal reageert op de ziekte van zijn vader of moeder. Welke reacties horen er 'gewoon' bij? Wat valt buiten het normale patroon en verradt dat uw kind problemen heeft? Wanneer doet u er verstandig aan deskundige hulp in te schakelen? Veel reacties van kinderen horen er inderdaad 'gewoon' bij. Een leidraad: wees waakzaam als uw kind zich langere tijd achtereen anders gedraagt dan u gewend bent. U komt er bijvoorbeeld achter dat uw dochter die altijd graag naar school ging, regelmatig spijbelt sinds de ziekte van u of uw partner. Of u merkt dat uw vrolijke zoon, die het liefst met zijn vriendjes ravotte en die altijd wel een smoesje wist om onder huishoudelijke



klusjes uit te komen, verandert in een stil kind dat u elke wens van de lippen leest. Kortom: het gevoel 'dit is mijn kind niet meer' is een duidelijk signaal. Vertrouw hierbij op uw gevoel. Niemand heeft zo'n vertrouwde band met uw kinderen als u. Praat er eerst over met een vertrouwd iemand binnen uw familie- of vriendenkring. Ga eens na hoe het op school of de

opvang loopt. Wees extra attent op risicokinderen: kinderen die eerder, toen de situatie thuis nog 'normaal' was, problemen hebben gehad. Als u zich zorgen blijft maken, kunt u hulp vragen aan een deskundige. Uw huisarts en de zorgverleners in het ziekenhuis kunnen u meestal de weg wijzen. Ook school is vaak een goede informatiebron.

VOOR ALLEENSTAANDE OUDERS

Als alleenstaande ouder draagt u nu zowel de last van uw ziekte als de zorg voor en om uw



kinderen alleen. Dat is zwaar. Vertel daarom uw artsen, andere zorgverleners én de school van uw kinderen wat er aan de hand is. Misschien bent u gewend om veel dingen met uw kinderen te bespreken. Onderwerpen die volwassenen doorgaans met hun partner delen. Nu u kanker heeft gekregen, is de behoefte om uw problemen met uw kinderen te bespreken misschien nog gegroeid. Hoe begrijpelijk ook, wees er toch voorzichtig mee. Probeer een vertrouwd iemand te vinden bij wie u uw grootste zorgen kwijt kunt, zodat u uw kinderen niet te zwaar belast. Als u meer kinderen heeft, spoor ze dan aan om steun bij elkaar te zoeken. Het kan een goed idee zijn om - in samenspraak met uw kinderen - een vertrouwd iemand te vragen als eerste aanspreekpunt. Iemand bij wie uw kinderen altijd terecht kunnen. Wacht daar niet te lang mee. Hoe graag u het ook anders zou willen, er kan een moment komen dat u (tijdelijk) niet meer in staat bent om uw kinderen op te vangen. Het kan zijn dat de andere ouder weer meer in beeld komt door beperkingen van uw ziekte. Of dat er andere afspraken gemaakt moeten worden over de omgang met uw kinderen. Mogelijk deelt u samen met uw ex-partner het ouderlijk gezag. Hoe dan ook, er kunnen redenen zijn waardoor de noodzaak ontstaat gesprekken aan te gaan met uw ex-partner. Hoe moeilijk dat ook is, bedenk dat het in het belang van uw kinderen kan zijn.

ALS GENEZING NIET MEER MOGELIJK IS

Als u te horen heeft gekregen dat u niet zult genezen, is het extra moeilijk. Hoe zwaar dat ook is, er moet veel worden geregeld. Uw grootste zorg zal zijn hoe het gaat met uw kinderen als u er niet meer bent. Als u hiervoor dingen moet regelen, doe dat dan zo snel mogelijk. Wanneer het belangrijkste punt, het voogdijschap, geregeld is, geeft dat iedereen rust. U heeft al het mogelijke gedaan en uw kinderen weten waar ze aan toe zijn. Het komt voor dat er conflicten ontstaan tussen mensen die de zorg voor uw kinderen op zich willen nemen. Het is ook bekend dat eventuele vroegere relatieproblemen weer kunnen opspelen. Natuurlijk geldt dit lang niet voor iedereen. Maar het is goed erop voorbereid te

zijn dat oud zeer in situaties als de uwe opnieuw een rol kan gaan spelen. Om pijnlijke ruzies te vermijden is het belangrijk dat u het voogdijschap en uw nalatenschap op een goede manier regelt.

GROOTOUDERS EN VERDERE FAMILIE

Uw (schoon)ouders leven mee met uw gezin. Ze zijn bezorgd. Ook andere familieleden maken zich zorgen en weten misschien niet goed hoe ze zich moeten opstellen. U kunt hen daarbij helpen door te vertellen hoe u als gezin met de situatie omgaat. Uw openheid maakt het grootouders en andere familieleden makkelijker om hun houding te bepalen en uw gezin bij te staan. Ook uzelf heeft baat bij die duidelijkheid. Ook grootouders zijn kinderen van hun tijd. Hun reactie kan mede daardoor verschillen van de uwe. Ze hebben misschien moeite met uw openheid. Ook andere familieleden delen uw mening mogelijk niet. Respecteer hun gevoelens, probeer er begrip voor op te brengen, maar blijf vasthouden aan uw eigen ideeën en aanpak. De spanningen die hierdoor kunnen ontstaan, gaan meestal niet ongemerkt aan uw kinderen voorbij. Ze krijgen bijvoorbeeld opmerkingen te horen over de manier waarop uw gezin met de situatie omgaat. Probeer dan bij uw kinderen begrip te kweken voor de mening van anderen en leg tegelijkertijd uit waarom u als gezin kiest voor uw eigen benadering. Grootouders en andere familieleden uiten hun zorgen soms door uw kinderen te overladen met cadeaus. Misschien stoort u zich daaraan. Geef dan aan dat er ook andere manieren zijn om 'goed' te doen. Bijvoorbeeld door uw kinderen de extra aandacht te geven waar u misschien in deze periode niet aan toekomt of door iets leuks met ze te gaan doen. Of door te vragen om huishoudelijke taken van u over te nemen, zodat u tijd aan uw kinderen kunt besteden.

SCHOOL, VRIENDEN EN BUURT

De omstandigheden thuis werken door op school. Uw kinderen presteren misschien tijdelijk wat minder. Het kan ook zijn dat uw kinderen



zich helemaal concentreren op het schoolwerk en het juist erg goed doen. De school heeft een belangrijke functie. Soms komen de emoties daar het meest tot uiting. Dat is begrijpelijk, want kinderen brengen veel tijd op school door en bouwen daar een eigen leven op. Het kan ook te maken hebben met de wens van kinderen hun ouders zo veel mogelijk te sparen. De leerkrachten zien vaak als eersten dat een leerling niet goed in z'n vel zit. Er zijn ook kinderen die blij zijn dat ze op school 'gewoon' kunnen zijn. Vertel de school tijdig over de situatie thuis. Vraag de leerkrachten een oogje in het zeil te houden en het aan u door te geven als het gedrag van uw kind verandert. Spreek af dat u regelmatig contact opneemt en maak duidelijk dat u van de school hetzelfde verwacht. De wisselwerking tussen school en thuis is in deze periode extra belangrijk. Spreek af dat zowel de school als u aan de bel trekt als er iets aan de hand is.

WAT OP SCHOOL VERTELLEN?

Bespreek met uw kinderen dat u hun school op de hoogte brengt en wat de leerkrachten wel en niet zouden moeten weten. Beoordeel per kind of het aanwezig kan en/of wil zijn bij het gesprek met zijn meester of juffrouw. Wanneer uw zoon of dochter meegaat, weet hij/zij precies wat er gezegd is. Het kan echter ook prettiger zijn om dit gesprek zonder uw kind(eren) te hebben. Ook als u kinderen op de middelbare school heeft, doet u er goed aan een gesprek te hebben met de school. Zoek samen met uw zoon of dochter een vertrouwenspersoon: bijvoorbeeld de mentor of een docent met wie het goed klikt. Misschien wil uw puberkind niet dat de school op de hoogte is van zijn situatie thuis. Spreek dan met uw zoon of dochter af wanneer het tijd is om de school wel in te lichten. Bijvoorbeeld wanneer de zieke ouder achteruitgaat of wanneer de schoolprestaties achterblijven. Geef aan dat het belangrijk is dat in elk geval één iemand van de situatie thuis afweet. Op die manier kan uw kind altijd op iemand terugvallen. Overleg met uw kinderen of en wat zij hun klasgenoten willen

vertellen. En of ze willen dat hun leerkracht dat doet, het kind zelf, of samen. Kijk niet vreemd op wanneer uw kinderen van medescholieren te horen krijgen: "Je vader/moeder heeft kanker, dus die gaat dood". Als uw kind zelf goed op de hoogte is, staat het steviger in zijn schoenen en kan het waarschijnlijk wel omgaan met zo'n opmerking. Bespreek eens met uw kind of het een idee is om een spreekbeurt te houden of een werkstuk te maken over kanker. Die openheid kan prettig zijn voor uw kind.

VRIENDJES

Het kan enige tijd duren voordat andere kinderen weer gewoon met uw kinderen omgaan. Ze kunnen het eng vinden om bij u thuis te komen of ze willen u geen overlast bezorgen. Probeer ze over de drempel te helpen door ze te vragen langs te komen. Bij jonge kinderen kunt u dit met hun ouders bespreken. Andersom kan het zijn dat uw eigen kinderen liever geen vriendjes of vriendinnetjes op bezoek krijgen. Ze schamen zich bijvoorbeeld voor het kale hoofd van hun vader of moeder. Als u een verandering merkt in het uitnodigen van vriendjes, probeer dit dan te bespreken. Voor uw kinderen is het belangrijk dat de band met leeftijdsgenoten intact blijft. Het voorkomt dat uw kinderen hun vrienden ontgroeien. Pubers krijgen weliswaar steun van hun vrienden, maar ze merken al snel dat ze iets meemaken wat anderen moeilijk kunnen begrijpen. Als hun vriendenkring de situatie leert kennen, is het voor uw kinderen makkelijker om erover te praten. Het kan ook zijn dat het bezoek aan vrienden voor uw kinderen een alibi wordt om het huis te ontvluchten. Als u vermoedt dat dit het geval is, ga dan na of het klopt en of de stemming thuis te verbeteren valt.

• • •
Bespreek met uw
kind de
onderwerpen die
hun aangaan
zodra u ziet dat
een verandering
in hun gedrag
voorkomt
• • •



NIEUWSGIERIGE VRAGEN

Als iemand kanker krijgt, raakt dat vaak snel bekend in de buurt. Veel ouders die in dezelfde situatie zitten als u ervaren dan aan den lijve dat een goede buur goud waard is. Waarschijnlijk krijgt u hartelijke en behulpzame reacties uit de buurt. Maar houd ook rekening met nieuwsgierige vragen. Buurtbewoners mogen dan begaan zijn met u, dat weerhoudt sommigen er niet van uw kinderen lastig te vallen met nieuwsgierige vragen. Vaak gaat het om vragen die ze niet rechtstreeks aan u durven te stellen. U kunt niet voorkomen dat uw kinderen hiermee geconfronteerd worden. U kunt proberen uw kinderen te leren hoe ze hierop vriendelijk, maar duidelijk kunnen reageren. Laat uw kinderen zeggen dat deze mensen contact moeten opnemen met u of uw partner. Het ligt natuurlijk aan de leeftijd van uw kinderen of u dit van hen kunt verwachten. Of dat één van u beiden het voortouw moet nemen.

VOORBIJ, MAAR NIET OVER

Na de ziekteperiode proberen de meeste mensen de draad weer op te pakken. Maar ook als dit lukt, laat deze tijd zijn sporen na. Bij u als ouders, maar ook bij uw kinderen. Uw kinderen zullen nog vaak terugdenken aan wat er allemaal gebeurd is. Zelfs na vele jaren kunnen ze nog met (gedetailleerde) verhalen komen over wat ze toen meegemaakt hebben. Kinderen die nu klein zijn, realiseren zich later pas ten volle wat zich thuis heeft afgespeeld. Dat de ingrijpende ervaringen ook positieve gevolgen kunnen hebben voor de ontwikkeling van uw kinderen, komt vaak pas later naar voren. Zo groeit er soms een hechte band met andere kinderen die ook zo'n ingrijpende periode hebben meegemaakt. Er zijn kinderen die door hun jeugdervaring later in hun leven hun familie en geliefden meer kunnen waarderen, op een andere manier naar het leven kijken, en een open oor en oog hebben voor de zorgen van andere mensen. Voor nu is het belangrijk dat u erop let of uw kinderen door alles wat ze meemaken bijvoorbeeld niet in hun schulp kruipen. Kanker tast ook voor uw kinderen de vanzelfsprekendheid van het leven aan. De zorgeloosheid waarmee ze in het leven stonden, kan, al dan niet tijdelijk, voorbij zijn.

PWF

| Scharlooweg 52 |

| T: 461 1998 • 461 0108 |

| E: info@spwfcuracao.org |