



## Publieksdag Hersentumoren

Zaterdag 16 maart 2013  
Inn Style, Maarssen

# Hoe vertel ik het mijn kinderen?

**Naam: Johanneke de Vries**

Functie: Orthopedagoog/rouwverwerkingsdeskundige



In samenwerking met:



# Hoe vertel ik het mijn kinderen?

Wanneer iemand de diagnose krijgt van een hersentumor, betreft dit het hele gezin. De tijd staat stil en voor kinderen is het het allerergste wat er in een kinderleven kan gebeuren wanneer een vader of moeder dreigt weg te vallen.

Niet alleen diegene die ziek is is ontredderd maar ook de partner is ontredderd.

Kinderen voelen dat er wat aan de hand is ook al weten zij in het begin nog niet precies wat het is en vooral niet wat er gaat veranderen in hun leven.

Allerlei vragen steken de kop op.

Het is voor kinderen heel erg belangrijk dat zij in het hele proces worden meegenomen. Vroeger was men van mening dat kinderen niet alles hoefden te weten “wat niet weet wat niet deert”. Tegenwoordig kijkt men daar anders tegenaan. Vertel de kinderen de waarheid. Daar hebben ze recht op!

Hoe ernstig is de ziekte en vooral ook hoe de ziekte heet. Draai niet om het woord kanker heen. Ook woorden als chemotherapie, bestraling etc. kunnen op allerlei verschillende kind-vriendelijke manieren worden uitgelegd.

Helaas is het tegenwoordig zo dat kinderen, ook jonge kinderen (lagere schoolleeftijd), het woord kanker kennen en vaak ook dat het “erg” is. Op het gebied van voorlichting zijn er mooie boeken te vinden die u kunnen helpen om het woord kanker uit te leggen aan kinderen. ([www.kwf.nl](http://www.kwf.nl))



# Hoe vertel ik het mijn kinderen?

Neem de omgeving van de kinderen mee in dit proces. Een goed contact met de school, de sportclub en de beste vrienden van de kinderen is essentieel voor de verwerking. Mensen willen graag wat voor je doen. Laat ze dat ook doen. Het is heel fijn om zoveel mogelijk leuke dingen met je kinderen te doen. Laat andere strikken en koken voor je, wanneer dit betekent dat je dan meer tijd met je kinderen door kan brengen. Probeer zo duidelijk mogelijk naar je omgeving te zijn. Wanneer er teveel mensen langs komen om te vragen hoe het met je gaat, zeg ze vriendelijk dat je dat veel energie kost en dat je ze bijv. op de hoogte houdt via een website.

Voor de niet zieke partner is het ook ontzettend zwaar. De zorgen, de lichamelijke en geestelijke veranderingen van je partner zijn soms groot en vaak sta je machteloos toe te kijken. Neem af en toe tijd voor jezelf. Durf toe te geven dat het soms even te zwaar is. Alle aandacht is gericht op de patiënt; dat is logisch maar het is niet onmenselijk dat je als toeschouwer ook een beetje aandacht nodig hebt.



# Hoe vertel ik het mijn kinderen?

Wanneer het contact met bijvoorbeeld een puber wat lastig is, gewoon omdat verdriet en puberen soms moeilijk samen gaat, probeer een vertrouwd iemand te vinden waarmee de puber goed op kan schieten om eens wat extra tijd met hem/haar door te brengen. Vaak gaan ze dan wel praten. Je hoeft je daar als ouder niet schuldig over te voelen, het is eerder sterk om toe te geven dat je het even niet aan kunt.

Creatieve oplossingen voor het openen van een gesprek;

- *het tranenpotje* (je pakt een “traan” uit de pot en vraagt: “Waar is jou traan voor?” Verdriet, liefde, blijdschap...)
- *een schrift* (leg een schrift ergens in huis waar iedereen op zijn eigen tijd wat in kan schrijven/tekenen, herinneringen, gevoelens, leuke dingen, grappige dingen. Je mag elkaars verhalen lezen.)
- *een hartensteen* (houd de steen in je hand en vraag: “Wat heb je op je hart?”)



# Websites

- [www.kwf.nl](http://www.kwf.nl)
- [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)
- [www.stichtingjongehelden.nl](http://www.stichtingjongehelden.nl)
- [www.herinnerdingen.nl](http://www.herinnerdingen.nl)
- [www.emotiesenzo.nl](http://www.emotiesenzo.nl)

op de verschillende websites staan vaak ook boekenlijsten.

Johanneke de Vries ([www.zegtmaar.com](http://www.zegtmaar.com))

