



Hoe gaat het met de kinderen?

Eerste hulp bij kanker in je gezin

Kanker in je gezin Als een ouder kanker heeft	4
Emoties Alles kan, alles mag	8
Veranderingen Een optelsom van veranderingen	12
Opvoeden De opvoeding gaat door	16
Communicatie Eerlijk communiceren, beter verwerken	20
Ondersteuning Je hoeft het niet alleen te doen	24
Mijn verhaal We voeden ze zo normaal mogelijk op	28
En verder Stichting Kasam	30

Deze gids is vooral voor...

Deze gids is vooral voor gezinnen met thuiswonende kinderen waarvan een van de ouders kanker heeft. Maar ook familie, vrienden, leerkrachten en iedereen die op een andere manier bij het gezin betrokken is, vinden in deze gids veel bruikbare informatie en zienswijzen.

Deze uitgave wordt je
aangeboden door



Kanker heb je samen

Als een ouder getroffen wordt door kanker heeft dat ook invloed op de kinderen. De taak- en rolverdeling in het gezin verandert. Er zijn zorgen en onzekerheden. Ga er maar aanstaan! Jaarlijks worden 9.000 gezinnen getroffen door kanker. De impact van deze ziekte op het gezin tijdens én na de behandelingen wordt nog wel eens onderschat. Daarom deze zorgvuldig samengestelde brochure.

Stichting Kasam heeft tot doel om gezinnen, waarvan een ouder wordt getroffen door kanker preventief en laagdrempelig te ondersteunen.

***“Kanker heb je niet alleen.
Ik heb de impact op ons
gezin, tijdens én na de
behandelingen, onderschat.
Hadden wij deze gids maar
gehad in onze kankertijd.”***

Ingeborg Lups-Dijkema

We vragen aandacht voor de impact van kanker op een gezin en zorgen ervoor dat kinderen gezien, gehoord en ondersteund worden. Kasam biedt (preventieve) ondersteuning aan de kinderen uit deze gezinnen o.a. door het Kasam-lotgenotenprogramma. Het is onze missie om

het Kasam-lotgenotenprogramma gratis mogelijk te maken voor alle kinderen in Nederland.

We zijn trots en dankbaar dat we deze informatiegids en de website www.kankerinjegezin.nl mogen aanbieden aan alle gezinnen die behoefte hebben aan meer informatie en ondersteuning. Want als je de diagnose kanker hebt gekregen komt er heel veel op jou en je gezin af. Deze informatiegids en Kankerinjegezin.nl helpen je te begrijpen waar je mee te maken krijgt en waar je terecht kunt voor hulp en ondersteuning.

Hopelijk biedt deze informatiegids je houvast.

**Brigitte Bruin en Chris Zwerver,
namens Stichting Kasam**



Als een ouder kanker heeft

Dat kanker invloed heeft op het hele gezin is een gegeven. Dat je als ouder niet alleen zorgen maakt over je gezondheid, maar ook over de gevolgen voor je kind is in deze situatie heel normaal.

Elk kind, elke ouder en elk gezin is anders. Naast individuele eigenschappen en de levensfase waarin eenieder verkeerd, speelt ook het gezin als geheel een rol. Een kant-en-klaar antwoord op waar je op moet letten of wat je moet doen, is dus niet te geven. Er bestaan geen doorsnee kinderen en geen perfecte ouders. Kijk en luister naar ze, doe je best en bereid ze voor op wat komen gaat. Dan ben je al een heel eind.

Elk kind is anders


Elk kind is anders en zal dan ook andere behoeften hebben en anders reageren als een ouder kanker heeft. De een wil bijvoorbeeld alles weten, de ander wil er niets over horen. De een vindt het prettig om in het ziekenhuis te helpen met bloemen in het water zetten omdat iets doen

ze een beter gevoel geeft. De ander heeft daar totaal geen behoefte aan. De meeste kinderen laten hoe dan ook een enorme veerkracht en flexibiliteit zien. Dat helpt ze om zich zo goed mogelijk aan te passen aan de situatie.

Persoonlijke en gezinskenmerken

Hoe kinderen reageren als een van de ouders kanker heeft, hangt af van persoonlijke kenmerken en gezinskenmerken, zoals:

- 👤 de leeftijd van de kinderen
- 👤 de omstandigheden van het gezin
- 👤 het karakter van de gezinsleden
- 👤 wat het gezin al heeft meegemaakt
- 👤 de manier waarop de gezinsleden met elkaar omgaan.



“Belangrijke stappen hebben wij samen gezet. Mijn haar scheren bijvoorbeeld. En spreekbeurten maken. En in de vakantie met zijn viertjes naar de chemo. Dan zien mijn man en kinderen ook wat het is. Het heeft veel angst weggenomen.”

Karin Hernandez blogt over hoe haar gezin omgaat met de gevolgen van borstkanker op www.metzorgleven.nl



Daarnaast is ook de fase waarin de ziekte verkeert - diagnose, behandeling, herstel of overlijden - van invloed. Zo is over het algemeen genomen de stress die kinderen ervaren aan het begin hoog, dus in de acute fase rond de diagnose. Kinderen proberen in de acute fase ook vaak de balans in het gezin te houden, omdat ouders het al moeilijk genoeg hebben. Van eventuele klachten als stress, angst of depressie, krijgen ze daardoor pas later last.

Psychische klachten

Kinderen, waarvan een ouder kanker heeft, hebben een enigszins verhoogd risico op psychische klachten, weet dr. Marthe Egberts, orthopedagoog bij het Ingeborg Douwes Centrum en onderzoeker bij de Universiteit Utrecht. "Ze keren zich bijvoorbeeld naar binnen, zijn bang wat de gevolgen zijn voor vader of moeder,

of krijgen lichamelijke klachten die door stress zijn ontstaan, zoals buikpijn of hoofdpijn. Maar ook gedragsproblemen en boosheid komen voor. "Ongeveer een kwart van de kinderen ontwikkelt een hoge mate van psychische klachten. Denk bijvoorbeeld aan traumatische stress-, angst- en depressieve klachten.

Helpende eigenschappen

In het boek 'Wanneer je als ouder kanker hebt' schrijven Dineke Verkaik en Paul Boelen over bepaalde eigenschappen die kinderen helpen om beter om te gaan met kanker in het gezin:

↳ Flexibiliteit

Een flexibele houding helpt als dingen anders gaan dan verwacht. Kinderen die voorbereid zijn op wat komen gaat en een flexibele houding

Cijfers



Ongeveer 115.000 mensen krijgen jaarlijks de diagnose kanker. Daarvan zijn er zo'n 5.000 tussen de 30 en 44 jaar. Dat is ook de leeftijd waarop de meeste mensen zorg dragen voor (jonge) kinderen. Kijken we naar kinderen in de leeftijd van 2 tot 20 jaar, dan maken naar schatting zo'n 9.000 kinderen per jaar deel uit van een gezin waarin een van de ouders kanker heeft.

Bron: IKNL, Universiteit Utrecht

hebben, kunnen zich makkelijker aanpassen aan onverwachte wendingen.

♣ Positieve grondhouding

Focussen op wat goed gaat in plaats van op wat niet goed gaat. Je eisen bijstellen over wanneer iets goed (genoeg) is en vooral kijken naar wat nog wel kan, helpt om ook de goede dingen te blijven zien.

Wees voorbereid

Vorbereid zijn op wat komen gaat, vermindert de onzekerheid en helpt ouders en kinderen bij het goed omgaan met de ziekte. Drie dingen zijn daarbij belangrijk:

1. Weten wat er gaat gebeuren

Voor elk gezinslid is het van belang om te beschikken over goede informatie over de aard en het verloop van de ziekte.

2. Weten en bespreken wat je voelt

Hierbij gaat het om bewustwording van de eigen gevoelens en welke gedachten daarachter zitten. Gezinsleden kunnen allerlei gevoelens ervaren. Negatieve gevoelens zoals boosheid en schuld. Maar ook positieve gevoelens zoals meer verbondenheid en hoop dat de behandeling aanslaat.

3. Belangrijke dingen doen

Daarbij gaat het erom dat alle gezinsleden nadenken over wat zij willen doen om de situatie

hanteerbaar te maken. Voor de een kan dat bijvoorbeeld iets zijn wat te maken heeft met de ziekte en voor een ander is dat samen iets leuks doen. Het gaat vooral om het samen iets doen, dat is vaak belangrijker dan wat je doet.

Positieve gevolgen

Ondanks de stress en negatieve gevolgen van kanker in je gezin, kunnen gezinsleden ook positieve gevolgen ervaren van de veranderingen, zoals:

- ♣ meer betrokkenheid bij elkaar
- ♣ het ontdekken van eigen kracht en hulpbronnen
- ♣ het ervaren van onderlinge steun.

5 vuistregels

Om je kind zo goed mogelijk bij te staan, kun je je altijd vasthouden aan deze vijf regels:

1. Wees eerlijk
2. Geef ruimte aan emoties
3. Laat je kind weten dat het altijd bij je terecht kan
4. Houd vast aan regelmaat
5. Vertrouw op jezelf, jij weet het beste wat je kind aankan en nodig heeft.

Bron: Ingeborg Douwes Centrum, Amsterdam





Emoties: alles kan, alles mag

Kanker in het gezin kan bij kinderen alle mogelijke emoties en reacties oproepen. Van boosheid tot naar binnen keren. Van doen alsof er niets aan de hand is tot extra behulpzaam zijn.

Karaktereigenschappen van je kind en de situatie binnen het gezin hebben invloed op hun emoties. Maar ook hoe de buitenwereld omgaat met de situatie kan effect hebben op je kind.


Een stap terug in de ontwikkeling

Bij stressvolle situaties zie je jonge kinderen soms een stap terug doen in hun ontwikkeling. Ze gaan bijvoorbeeld weer bedplassen. Of ze worden afhankelijker en hebben bescherming nodig van hun ouders. Zij vallen even terug naar gedrag dat hoort bij een eerdere ontwikkelingsfase omdat zij moeite hebben om met hun emoties om te gaan. Je kunt je kind helpen door veiligheid te bieden en het gevoel bespreekbaar te maken tijdens het spelen of voorlezen. Je kunt daarbij aangeven dat wat gebeurt normaal is.

Kinderen hebben vaak allerlei associaties bij het woord kanker die je niet altijd kunt voorspellen. Als jonge kinderen het woord kanker als scheldwoord kennen, kunnen de eerste gesprekken over de ziekte verwarrende emoties oproepen. Ze kunnen bijvoorbeeld boos worden of terughoudend zijn om over kanker te praten, want ze kennen kanker vooral als scheldwoord. Als een lelijk woord dat je niet mag zeggen en dat negatieve gevoelens oproept. Of zij denken aan een besmettelijke ziekte zoals COVID-19 en zijn bang dat voor de gevolgen voor henzelf. Het is goed om steeds te informeren waar je kind aan moet denken en dan de juiste informatie te geven.

Veranderend gedrag bij pubers

Bij kinderen in de puberleeftijd is het soms lastig om te zien of gedragsverandering door het puberen komt



“Je kinderen leren hoe je om kunt gaan met verdriet hoort bij de opvoeding. Verdriet hoort immers bij het leven. Ook huilen in het bijzijn van je kind mag. Je kind moet niet jouw rots in de branding worden. Neem je ouderrol. Bijvoorbeeld door uit te leggen wat er aan de hand is, dat het je verdrietig kan maken en dat huilen je kan opluchten.”

Carine Kappeyne van de Coppello,
GZ-psycholoog



of door de stressvolle situatie in het gezin. Moedig je kind vooral aan om te praten. Maak je je zorgen over veranderingen bij je kind? Gaat het je kind belemmeren en worden bijvoorbeeld de schoolresultaten minder of wordt er minder met vrienden opgetrokken? Dan is het misschien goed om hulp in te schakelen, bijvoorbeeld van familie, vrienden of buren. Of door dit te bespreken met de huisarts.

Hoop als strategie

Belangrijk bij het omgaan met onzekerheid is het hebben van hoop. Als gezin kun je bijvoorbeeld hopen op een gunstig verloop van de ziekte. Je kunt je hoop ook vestigen op andere zaken. Je kunt bijvoorbeeld hopen dat je elkaar goed kunt steunen in het ziekteproces. Of je kunt hopen dat je samen leuke dingen kunt blijven doen. Het is een werkzame strategie om met de dagelijkse zorg voor een ziek gezinslid en de bijbehorende moeilijke

situaties om te gaan. Kinderen die zich vooral richten op mogelijkheden, en bedreigingen zien als een uitdaging, ervaren vaker positieve emoties en een toename van hoop. Kinderen die zich meer richten op de beperkingen en onzekerheden ervaren meer negatieve emoties of hebben juist de neiging om de ernst van de situatie te ontkennen.

Klasgenoten

Kinderen kunnen te maken krijgen met reacties van klasgenoten. Van een onverwacht 'jouw vader gaat dood' tot klasgenoten die vinden dat je kind te veel aandacht krijgt, omdat het moet huilen in de klas. GZ-psycholoog Carine Kappeyne van de Coppello raadt kinderen en hun ouders aan om in deze situatie een spreekbeurt over kanker op school te houden. "Ze kunnen dan ook een handleiding 'hoe om te gaan met iemand die dit meemaakt' hierin opnemen."

"Ik had last van een schuldgevoel. 'Ik heb ze dit aangedaan. Ik heb hun veilige gezin aangetast', spookte door mijn hoofd. Dat voelen kinderen óók, maar er is geen sprake van schuld. Het is heel begrijpelijk om dat te denken, maar het is niet nodig of handig."

Karin Hernandez blogt over hoe haar gezin omgaat met de gevolgen van borstkanker op

www.metzorgleven.nl

Mindfulness



Mindfulness kan je kind - en jezelf - helpen om tot rust te komen, het piekeren te beheersen en om te gaan met nare gevoelens. Het leert je onder meer om (negatieve) gedachten en gevoelens niet te zien als een feit, maar als iets wat voorbijgaat. In haar (werk)boek 'Stilzitten als een kikker' voor kinderen van 5 tot 12 jaar geeft mindfulness-trainer Eline Snel uitleg en oefeningen. Voor ouders van tieners van 12 tot 19 jaar schreef ze 'Ruimte geven & dichtbij houden'. Hierin laat ze onder meer zien dat het verrassend goed werkt als je niet meteen op je kind reageert maar wél volop aanwezig bent bij de turbulentie waar het in zit. Voor tieners is er een app 'Sitting Still' met diverse begeleide meditaties en een logboek.

Denken, voelen, doen



Gedachten, gevoelens en gedrag hangen onderling samen. Een voorbeeld: een kind uit zich in boosheid (doen) terwijl het eigenlijk verdrietig is (voelen). Het verdriet komt voort uit onzekerheid over het verloop van de ziekte van de ouder (denken). De driehoek denken, voelen, doen, komt uit de cognitieve gedragstherapie. Het idee erachter is dat als een van de drie verbetert, bijvoorbeeld het denken, de kans groot is dat voelen en doen ook verbeteren. Door samen te bespreken: wat denk je? wat voel je? wat doe je? help je je kind om grip op het denken te krijgen en daarmee op het gevoel. De kans is groot dat het daardoor ander gedrag zal laten zien.



Een optelsom van veranderingen

Kinderen ontwikkelen zich in rap tempo. Daardoor verandert er regelmatig iets in de manier waarop de gezinsleden met elkaar omgaan. In gezinnen waarin een van de ouders kanker heeft, krijgen alle gezinsleden te maken met veranderingen op meerdere terreinen tegelijk.

Jonge kinderen vragen qua opvoeden iets anders. Denk aan voorspelbaar zijn en consequent handelen. Voor pubers is ruimte, structuur en grenzen bieden belangrijker.

Veranderingen op verschillende terreinen

In elk gezin zijn verschillende fasen en overgangsmomenten aan te wijzen waar gezinsleden zich op moeten aanpassen. Denk bijvoorbeeld aan voor de eerste keer naar school gaan, een diploma halen of op kamers gaan. In een gezin waarvan een van de ouders kanker heeft, krijgen alle gezinsleden daarbij ook nog te maken met veranderingen op andere terreinen.

Het wordt daardoor een optelsom van veranderingen:

- Veranderingen die samenhangen met de normale levensfasen en ontwikkelingsfasen van de gezinsleden. Bijvoorbeeld kinderen die naar school gaan of een ouder die een nieuwe baan krijgt.
- De verandering van een gezin zonder kanker naar een gezin met kanker. Dit brengt praktische en psychische gevolgen met zich mee voor alle gezinsleden.
- De veranderingen in het ziekteproces: diagnose, behandeling, herstel of overlijden. Plus wat elk gezinslid in de verschillende fasen nodig heeft of moet inleveren.



“Voor kinderen is omgaan met een ziekteproces vaak moeilijker dan omgaan met een plotselinge dood. Het wachten, de spanning van niet weten wat er gaat gebeuren of weten dat iemand doodgaat, is zwaar. Met elke stap in het ziekteproces moeten ze opnieuw leren omgaan.”

Carine Kappeyne van de Coppello, GZ-psycholoog



Onzekerheid en de toekomst

Hoe ouders en kinderen de toekomst zien, verandert als een van de ouders kanker krijgt. Zowel de nabije als de verre toekomst kan veranderen en dat geeft onzekerheid. Ook in elke nieuwe fase van de ziekte – diagnose, behandeling, herstel of overlijden – maken gezinsleden een nieuwe inschatting van de risico's en onzekerheden. Je kunt je kinderen daarbij helpen door:

- 👤 ervoor te zorgen dat ze voorbereid zijn
- 👤 ze te laten weten dat je er voor ze bent
- 👤 begrip te tonen voor de gevoelens die het oproept
- 👤 met ze te praten over verwachtingen
- 👤 met oudere kinderen te praten over hun toekomstplannen.



“Wees niet verbaasd als je kind vanuit een heftig verdriet plotseling omschakelt naar luchtige onderwerpen of gewoon gaat spelen. Kinderen verwerken hun emoties op hun eigen manier. Bijvoorbeeld in hun spel. Of ze komen op onverwachte momenten opeens met vragen. Beantwoord die vragen dan meteen zo goed mogelijk en schuif ze niet aan de kant. Op dat moment is die vraag blijkbaar belangrijk voor je kind.”

Serva Slangen, pedagogisch medewerker Maastricht UMC

Kanker in het gezin en ontwikkelingsfasen

2-5 jaar: de wereld begrijpen door te spelen

Tot een jaar of zes kijken kinderen op eenzelfde manier naar ziekte en dood: het lichaam is kapot en kan weer worden gemaakt. De dood is een tijdelijke zaak. Ze begrijpen de wereld door te spelen. Gebruik daarom tastbare dingen om uit te leggen wat er aan de hand is. Dat kan speelgoed zijn, zoals een pop om te laten zien welk deel van het lichaam ziek is. Of een knuffel waarmee je naspeelt dat die ziek is en in bed ligt en waarom. Maar ook een pollepel die kapot is en gelijmd moet worden, kan helpen om te begrijpen dat het tijd kost voor iemand weer beter is. Het duurt immers even voor de lijm droog is en de lepel weer bruikbaar is. Door te spelen onderzoeken jonge kinderen wat er allemaal gebeurt en begrijpen ze de dingen steeds beter. Zo krijgen ze grip op de situatie en worden gingen minder eng. Dat helpt ze om zich minder machteloos te voelen.

6-12 jaar: de jonge onderzoekers

Kinderen van deze leeftijd willen weten hoe het zit. Het is de fase van de jonge onderzoeker. Wat ze te weten komen, verwerken ze in hun spel. Ze beginnen te begrijpen als tijd te begrijpen en dat dood echt dood is. Op deze leeftijd beginnen ze ook een link te leggen tussen verschillende gebeurtenissen. Als bijvoorbeeld het konijn van de burens overleden is aan kanker is de link tussen kanker en dood snel gelegd. En: 'Als het papa of mama kan overkomen, kan het iedereen overkomen en mij dus ook'. Vraag wat ze al weten en wat ze daarbij voelen. Jonge kinderen uiten hun emoties vaak in gedrag. Ze worden bijvoorbeeld boos, terwijl ze eigenlijk verdrietig zijn. Praktische zaken waar een kind mee bekend is, kunnen houvast bieden. Uitleg over de dagelijkse gang van zaken in huis inclusief wie er haalt en brengt naar school of voetbal, werkt vaak heel geruststellend.



12 jaar en ouder: het normale leven mag doorgaan

Dit zijn de jaren waarin tieners en jongeren ruimte voor zichzelf creëren. Ze worden zelfstandig en trekken zich terug. Het empathische vermogen begint zich te ontwikkelen, waardoor ze zich beter kunnen inleven in de zieke ouder. Ziekte en dood begrijpen ze als volwassenen. Zich losmaken is moeilijk voor jongeren als een van hun ouders kanker heeft. Ze willen er ook zijn en in de gaten houden of alles goed gaat. De ziekte-ervaringen in de thuissituatie stimuleren de ontwikkeling, zodat kinderen soms sneller volwassen worden. Sommige kinderen stellen het puberen uit, want het is lastig afzetten tegen iemand die ziek is. Opvoeden en grenzen stellen, blijven belangrijk. Laat gewone dingen zoveel mogelijk doorgaan. Je mag ze aanspreken op meehelpen in huis, maar voorkom dat ze gaan zorgen. Dat kan voor een verandering in de verhoudingen zorgen, omdat het kind de ouder dan niet meer voor vol aanziet. Geef ook toestemming aan je kind om te gaan feesten en moedig dat zelfs aan. Het normale leven mag doorgaan.



De opvoeding gaat door

Opvoeden houdt in dat ouders hun kind begeleiden bij de ontwikkeling tot iemand die zelfstandig kan meedoen aan de samenleving. Aldus de definitie van opvoeden van het Nederlands Jeugdinstituut. Het is een klus die tijd en aandacht vraagt en die je niet even naast je neer kunt leggen.

Opvoeden kan al een hele uitdaging zijn, maar wordt nog eens bemoeilijkt door ernstige ziekte. Stress, angst en gebrek aan energie of tijd door praktische zaken als ziekenhuisbezoeken spelen allemaal een rol. Blijf toch opvoeden. Vraag, luister, bespreek en stel grenzen. Ook als je kind iets wil doen wat jij niet wilt of wat je gevaarlijk vindt, en je eigenlijk denkt 'ach, hij heeft het al zo zwaar'. Doordat een kind duidelijke regels en grenzen krijgt en uitleg over het waarom daarvan, help je het om de regels en grenzen te begrijpen en er zelfstandig mee om te gaan.

Jij bent de ouder

Kinderen kunnen de zieke ouder beschouwen als iemand die ontzien moet worden. Ze willen hun vader of moeder beschermen en niet belasten met verhalen over vriendinnen die stom doen en andere beslommeringen. Wat ook voorkomt, is dat kinderen niet meer naar de zieke ouder luisteren en zich vooral richten op de ouder die niet ziek is. De zieke ouder wordt hierdoor als ware buitenspel gezet. In extreme gevallen kan het gebeuren dat een kind zich langere tijd verantwoordelijk voelt voor het welbevinden van de zieke ouder.



Als gezinsleden zich bewust zijn van hun emoties en deze kunnen begrijpen en accepteren, is er minder kans op psychische problemen en onaangepast gedrag.



Dat het kind zorgen op zich neemt waar het nog niet aan toe is met als risico dat het hier op latere leeftijd last van krijgt. Hoe je kind ook reageert: jij bent de ouder. Houd daaraan vast en blijf je rol pakken door gedrag dat je ziet bespreekbaar te maken en samen naar oplossingen te zoeken.

Wat vind je belangrijk?

Met het opvoeden van je kinderen streef je een bepaald doel na. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat je je kind zelfstandig wilt maken, dat je regels en grenzen belangrijk vindt, of dat je ze wilt leren om rekening te houden met anderen. Als je kanker krijgt, is het belangrijk om dit te overdenken. Vind je nog steeds hetzelfde belangrijk of zijn er misschien andere waarden bijgekomen? Welke veranderingen vind je acceptabel in het gezin? En waar besteed je je beperkte energie aan?

Positief Opvoeden

Maak je je zorgen over de opvoeding van je kind en heb je even houvast nodig? Positief Opvoeden is een op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde opvoedmethode. Deze methode leert je goed te communiceren met je kind en de relatie met je kind te versterken. Je kind leert om te gaan met zijn of haar emoties en te luisteren naar wat je vraagt. Hierdoor kan je kind zich optimaal ontwikkelen. De vijf basisprincipes van Positief Opvoeden zijn:

1. Een veilige, liefdevolle omgeving
2. Ruimte geven voor ontwikkeling
3. Duidelijkheid en voorspelbaarheid
4. Realistische verwachtingen
5. Zorg ook goed voor jezelf

Zie ook www.positiefopvoeden.nl en www.psychogoed.nl

Als je er alleen voor staat



Voor alleenstaande ouders is het opvoeden en begeleiden van hun kinderen een nog grotere uitdaging. Zeker voor hen is het belangrijk om hulp van buitenaf in te schakelen. Zowel voor de praktische dagelijkse dingen zoals de kinderen uit school halen maar ook voor het delen van hun zorgen rondom de kinderen.



Communicatie en ontwikkelingsfase

2-5 jaar: eerlijk zijn op hun niveau

Wees eerlijk over wat er aan de hand is. Zelfs jonge kinderen merken de veranderingen in huis. Je kunt het beste ze steeds zelf vertellen wat er aan de hand is, om te voorkomen dat ze gaan fantaseren. In hun fantasie maken de meeste kinderen gebeurtenissen namelijk veel erger. Als volwassene zijn we geneigd om veel te vertellen en dat is bij kinderen niet nodig. Wees eerlijk op hun niveau, leg het op een kinderlijke manier uit, zodat ze begrijpen wat je zegt, en hou de antwoorden kort en simpel. Als een kind meer wil weten, zal het daar zelf naar vragen. Houd er rekening mee dat hoe jonger een kind is hoe letterlijker het opvat wat je zegt. Let dus op hoe je het zegt. Richt je in het gesprek op wat er voor je kind gaat veranderen en wat het ziet. Denk aan haaruitval, medicijnen en mensen die in huis komen om te helpen. Verzeker ze dat kanker niet besmettelijk is, en dat het niemand's schuld is dat papa of mama kanker heeft gekregen. Het is gewoon pech.

6-12 jaar: ze weten al veel

Check wat je kind al weet over kanker in het algemeen en over de situatie in huis. Vraag wat het nog meer wil weten en probeer in te schatten hoe gedetailleerd de informatie moet zijn. Geef duidelijk uitleg over wat kanker is en over de behandeling, zonder moeilijke woorden te gebruiken. Heeft je kind moeite met het verwoorden van zijn gevoelens? In het 'Kankerwoordenboek voor kinderen' beschrijft auteur Nel Kleverlaan heel veel gevoelens die je kunt hebben.

12 jaar en ouder: aanmoedigen om te praten

Voor veel kinderen - en hun ouders - zijn dit niet de makkelijkste jaren. Met ze in gesprek blijven, is soms een hele kunst. Creëer bewust een-op-een momenten daarvoor en kijk wat jouw kind prettig vindt. De een vindt het bijvoorbeeld fijn als je voor het slapengaan nog even op bed komt zitten. De ander praat makkelijker in de auto, omdat je elkaar dan niet aan hoeft te kijken. Eenzaamheid kan door kanker in het gezin nog meer een onderwerp zijn dan normaal. Kinderen verliezen aansluiting met leeftijdsgenoten, vinden vrienden en kleding ineens niet meer boeiend of missen een luisterend oor of begrip bij hun beste vrienden. Pubers kunnen je in een gesprek ook uitdagen. Ze kunnen lastige vragen stellen en tere onderwerpen aansnijden. Wie ben je? Waar sta je voor? Waarom wel/geen behandeling? Waarom moet ik meer dingen in huis doen? Met welk onderwerp ze ook komen, wees open en eerlijk, vraag door en benoem gevoelens.



Eerlijk communiceren, beter verwerken

Als ouder wil je je kind het liefst beschermen tegen narigheid. Je zegt liever geen dingen waar je kind verdrietig van wordt. Als een van de ouders kanker krijgt, is daar echter niet aan te ontkomen.

Open en eerlijke communicatie met je kinderen is van groot belang om de gebeurtenissen te verwerken. Hoe oud je kind ook is, vertel wat er aan de hand is en stem dit af op de leeftijd van je kind. Help ze ook met het begrijpen van en praten over de situatie en alle emoties die daarmee gepaard gaan.

Verschillende verwachtingen

Mensen hebben verschillende verwachtingen. Het is goed daar in je communicatie rekening mee te houden. Want als verwachtingen niet uitkomen, ontstaan er vertrouwensproblemen. Je kind kan bijvoorbeeld het vertrouwen verliezen in wat er

nog meer wordt gezegd. Vertel je kind liever iets als: in principe gaat het zo en zo, maar het kan ook anders gaan want elk mens is anders. Dan kan je kind zich daarop instellen.

Praten over kanker

Voor de meeste mensen is met de kinderen praten over kanker in het gezin een enorme uitdaging. En dat is begrijpelijk. Maar het maakt niet uit hoe je het zegt, als je het maar zegt. Vanaf de kleuterleeftijd is het belangrijk om het gesprek aan te gaan. Als kinderen niet weten wat er gaande is, gaan ze namelijk zelf verklaringen bedenken. En die kunnen behoorlijk



*Het belangrijkste advies
in twee woorden:
wees open*

Kanker = kanker

Zelfs ouders die heel open zijn, noemen de ziekte soms niet bij de naam. Doe dat wel, ook bij jonge kinderen. Of je het nou K of een tumor of iets anders noemt, kinderen voelen dat het heel spannend is. Ze weten dan alleen niet dat het om kanker gaat. Dat kan voor vervelende situaties zorgen.



afwijken van de werkelijkheid. Voor tieners geldt dat het belangrijk is om het gesprek aan te blijven gaan en ze niet het gevoel te geven dat ze ergens buitengehouden worden of dat er geen rekening met hun gevoel wordt gehouden.

Het helpt als ouders woorden geven aan de gevoelens van hun kind. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik zie dat je verdrietig bent.' Kinderen kunnen ook tegenstrijdige gevoelens hebben. Ze kunnen zich bijvoorbeeld schuldig voelen als ze blij zijn. Geef aan dat dat kan en dat het oké is om blij te zijn.

Luister je wel naar mij?

Martine Delfos beschrijft in het boek 'Luister je wel naar mij?' hoe gesprekken met kinderen van vier tot en met twaalf jaar gevoerd kunnen worden. Hoewel het boek zich niet specifiek richt op hoe je met je kind over kanker praat, gaat het wel in op vragen als: Hoe krijg je ze aan de praat over wat hen bezighoudt?

Welke vraagtechnieken zijn op welke leeftijd geschikt? En hoe schat ik de mentale leeftijd van mijn kind in?

Een paar tips voor betere gesprekken met je kind:

1. Help je kind te begrijpen waarvoor het gesprek is bedoeld.
2. Houd er rekening mee dat een kind heel erg met zijn lichaam communiceert.
3. Houd rekening met het verschil in lengte tussen jou en het kind.
4. Wees erop bedacht dat je kind ervoor kiest om iets belangrijks te vertellen als jij eigenlijk ergens anders mee bezig bent, bijvoorbeeld autorijden of afwassen.
5. De manier waarop je je vraag stelt aan een kind kan veel uitmaken voor het slagen van het gesprek.
6. Maak het gesprek niet te lang.
7. Besteed ook aandacht aan de afronding van het gesprek.
8. Wanneer een kind niet wil praten, respecteer dat dan.

“Ook als je niets zegt, voelt een kind feilloos aan dat er iets ergs aan de hand is. Als je dan informatie achterhoudt of zelfs leugentjes om bestwil vertelt, zal je kind uiteindelijk het vertrouwen in jou verliezen en de volgende keer ook niet meer geloven wat je zegt.”

Lees, kijk en google samen

Voor alle leeftijdsgroepen zijn er boeken, informatiefilmpjes en websites te vinden die informatie geven over kanker. Door samen met je kind te lezen, kijken en googlen kun je gelijk polsen of de informatie begrepen wordt, of er nog vragen zijn en wat de informatie met je kind doet.

Zo zijn er voor kinderen vanaf een jaar of vier bijvoorbeeld de boekjes 'Chemo-Kasper' van Helle Motzfeldt en 'Radio Robbie' van Marianne Naafs-Wilstra. In eenvoudige woorden en aan de hand van kleurige tekeningen wordt hierin uitleg gegeven over wat kanker is en wat chemotherapie doet.

'Het Klokhuisboek over kanker' is een boek vol informatie, weetjes en ervaringen voor kinderen tussen de 9 en 12 jaar.



Zoekt je kind liever informatie op internet?

Op www.kankerspoken.nl staat betrouwbare en bij de leeftijd passende informatie, onder andere ook voor spreekbeurten.

Op www.tegenkanker.nl vind je behalve uitgebreide informatie ook alle inloophuizen (sommige hebben speciale programma's voor kinderen) en centra waar je terecht kunt met psychische klachten a.g.v. kanker.

Op www.buddyhuis.nl (Buddyprojecten>Animatiefilm) vind je een video die je samen met je kind of tiener kunt bekijken. Hierin wordt uitleg gegeven over wat kanker is en welke gevoelens daarbij boven kunnen komen.

Is je kind wat ouder en wil het meer weten over een bepaalde vorm van kanker, dan is www.kanker.nl geschikt.



(Werk)boek voor ouders en kinderen



'Wanneer je als ouder kanker hebt' is een praktisch boek voor ouders met veel informatie, ervaringsverhalen en tips van andere ouders, en oefeningen. Voor kinderen van 6 tot 14 jaar is er het werkboek 'Wanneer je vader of moeder kanker heeft'. Ze vinden hierin veel informatie, kunnen zelf oefeningen doen en het gebruiken om te bespreken wat er in hen omgaat. De boeken zijn geschreven door psychotherapeut Dineke Verkaik en prof. dr. Paul Boelen, hoogleraar bij de afdeling Klinische Psychologie aan de Universiteit Utrecht. De inhoud is gebaseerd op het onderzoeksproject 'Gezin en kanker' van de Universiteit Utrecht.



Je hoeft het niet alleen te doen

Heb je hulp nodig bij praktische zaken zoals je kind naar zwemles brengen of je tiener van een feest ophalen? Of wil je even tegen iemand praten over de kinderen? Je weet snel genoeg bij wie je terecht kunt. Schakel ze in: vrienden, familie, buren, ouders van school of professionele hulp. Je hoeft het niet alleen te doen.

Het zijn hectische tijden voor een gezin als een van de ouders kanker heeft. Voor de dagelijkse dingen heeft de zieke ouder minder energie. Van de partner en kinderen wordt daardoor meer gevraagd. En dan nog alle emoties en stress. Ook die vreten energie. Op je kinderen letten om te zien of daarmee alles goed gaat en blijven opvoeden, is dan geen gemakkelijke taak. Vertel mensen daarom wat er aan de hand is. Als mensen het weten, kunnen er twee dingen gebeuren: ze weten zich geen raad met de situatie en trekken zich terug. Of ze gaan in de kan-ik-iets-doen-stand. Soms is het verrassend wie op welke manier reageert.

Zorg goed voor jezelf

Denk aan de regels voor het opzetten van een zuurstofmasker in het vliegtuig: zet eerst je eigen masker op en help daarna je kind. Het idee daarachter is dat als jij niet voor jezelf zorgt, je kind niets aan je heeft. Dus zorg goed voor jezelf, want daarmee zorg je ook goed voor je kind. Krijg je veel adviezen en twijfel je wat goed is? Vertrouw op jezelf, luister naar je buikgevoel en het stemmetje in je hoofd. Jij kent je kind het beste en weet heel goed wat het nodig heeft. Twijfel je, dan kun je altijd nog om hulp vragen bij een naaste of een professional.



Pas op voor het Efteling effect

“Het is hartstikke fijn als andere ouders zo nu en dan je kind opvangen, bijvoorbeeld door een speelafpraak te maken. Maken ze er een keer een uitje van dan is dat zeker leuk. Maken ze er elke keer een uitje van, dan wordt het een ander verhaal. Hoe goed bedoeld ook, het verstoort voor een kind het evenwicht tussen leuke dingen doen en je realiseren waar je mee zit. Vraag de ouder in plaats daarvan eens om met jouw kind nu en dan een gesprekje aan te knopen over de situatie, over omgaan met emoties, over hoe alles nu even anders is. Contact over wat er gebeurt, helpt je kind.”

Carine Kappeyne van de Coppello, GZ-psycholoog



Je mag ook nee zeggen

Gaat iemand in de overdrive en wordt het zorgen en opvoeden je te veel uit handen genomen? Wees helder dat je als ouder de opvoeder bent. Geef aan dat je de hulp zeer waardeert, maar dat je graag het heft in eigen handen houdt. Dat jij dat nodig hebt om je ouder te blijven voelen en dat het beter voor de kinderen is. Valt dat weg dan kan de situatie ontstaan dat een kind geen ontzag meer heeft voor een of beide ouders en dat leidt tot conflicten. Zeg dus nee als het je teveel wordt en vertel waar jullie wel behoefte aan hebben.

De kinderen kunnen ook helpen

Opvoeden tot zelfstandigheid. Daar hoort ook bij dat je kinderen klusjes in huis doet. Bovendien is het fijn als een van de ouders minder energie heeft, de kinderen een handje helpen. Kijk goed wat passend is bij de leeftijd en waar je kind aan toe is. Hele jonge kinderen kunnen bijvoorbeeld zelf (een deel van) hun speelgoed opruimen. Vanaf een jaar of vijf kunnen ze bijvoorbeeld helpen met tafeldekken en een tiener kan echt een keer de wc schoonmaken. Leg uit wat er van ze verwacht wordt en waarom. En wissel niet te vaak van klusje, dan weten ze waar ze aan toe zijn. Heb je met je tiener afgesproken dat er op woensdag gestofzuigd wordt en lukt dat een keer niet? Bespreek samen

wanneer het wel gebeurt en maak er verder geen strijd van.

School informeren

Gaat je kind naar de basis- of middelbare school? Neem contact op met school om ze te informeren over de situatie thuis. Afhankelijk van de leeftijd kan je kind er zelf in de klas over vertellen of dat aan de leerkracht overlaten. Geef je kind, zeker als het naar de middelbare school gaat, een stem in hoe verteld wordt over de ziekte van vader of moeder. Het voordeel van vertellen in de klas is dat als je kind een slechte dag heeft en klasgenoten daar vervelend op reageren, ze daarop aangesproken kunnen worden. Ze weten immers van de situatie. Bovendien zal er meer begrip bij de leerkrachten zijn als je kind een keer uit de bocht vliegt.

Studeert je kind aan een mbo, hbo of universiteit? Als je ziet dat je kind vastloopt, kun je het adviseren contact op te nemen met de studieloopbaanbegeleider of studieadviseur. Zij informeren en adviseren studenten ook als persoonlijke omstandigheden de studievoortgang beïnvloeden.

Wanneer is professionele hulp nodig?

Elk kind reageert anders als een ouder kanker heeft. Sommigen krijgen lichamelijke reacties als buikpijn,

hoofdpijn of slecht slapen. Anderen reageren meer emotioneel. Ze zijn bijvoorbeeld verdrietig, angstig, boos of hebben schuldgevoelens. Je kunt ook veranderingen in gedrag zien. Denk aan onverschillig zijn, zich terugtrekken of juist constant bij een van de ouders willen zijn. Of je kind doet een stap terug in de ontwikkeling en gaat bijvoorbeeld weer bedplassen of duimzuigen. Nog een andere vorm is een cognitieve reactie. Daaronder vallen onder meer aandachts- en concentratieproblemen of veel vergeten. Omdat kinderen zich in het algemeen goed kunnen aanpassen aan veranderingen verdwijnen de meeste reacties na een tijdje vanzelf weer. Schakel professionele hulp in, als je je zorgen maakt omdat bijvoorbeeld:

- 👤 het op school minder goed gaat
- 👤 je kind vaak ruzie heeft met vrienden
- 👤 de emoties of het gedrag van je kind niet passen bij wat er is gebeurd
- 👤 je kind steeds meer problemen of moeilijkheden krijgt
- 👤 de problemen blijven terwijl de rust in het gezin al is teruggekeerd.

Waar vind je professionele hulp?

Op www.verwijsgidskanker.nl (> Gezin) kun je zoeken op zorgaanbod, zoals zelfhulp of groeps- of individuele begeleiding. Ook kun je zoeken op type zorg of hulp. Bijvoorbeeld een psycholoog of een relatie- en gezinstherapeut. Naast uitleg over wat een bepaalde vorm van zorg inhoudt, staan er ook links bij naar professionals of organisaties die die vorm van zorg aanbieden. Niet alle aanbieders staan op de website, dus als je zelf iemand weet, is dat natuurlijk ook prima.



Vraag het een professional

Heb je een vraag over het begeleiden van je kind, dan kun je die online stellen aan een psycholoog van het Ingeborg Douwes Centrum op www.kanker.nl (Vraag het een professional > Begeleiding van kinderen van wie een ouder kanker heeft). Hier vind je ook antwoord op al gestelde vragen. Staat jouw vraag er niet bij? Leg je vraag dan voor aan een van de psychologen. Zij helpen je graag verder.



We voeden ze zo normaal mogelijk op

Ziek ben je niet alleen, zeggen ze. En dat klopt. Vier jaar geleden kreeg Rick Verschure de diagnose uitgezaaid melanoom. Het hele gezin kwam daardoor in een achtbaan terecht: hijzelf, maar ook zijn vrouw Maartje en hun kinderen Loek, die nu zeven is, en Stef van vijf.

Rick: "We hebben de naam 'kanker' nooit bij de jongens weggehouden en praten er open over met ze. We blijven daarbij ook realistisch en zeggen bijvoorbeeld niet dat alles goed komt, want dat weten we niet. Dan zeggen we dat de dokter niet weet of ze me beter kunnen maken. Als ze jong zijn, zijn 'ziek zijn' en 'doodgaan' abstracte begrippen voor ze, dat maakte het soms lastig. We hebben daarom boekjes met ze gelezen zoals 'Grote boom is ziek' over een eik die houtwormpjes onder zijn bast heeft. Terwijl je voorleest vertel je over ziek zijn en het ziekteproces. Maar hoeveel je ook vertelt, ze pakken dingen soms toch anders op dan je verwacht. Zo dacht onze oudste bij een ziekenhuisopname dat ik weer mee naar huis zou gaan. Dat was niet het geval, dan weet je dat je dat had moeten bespreken met hem. Hoe klein ze op dat moment ook zijn.

Kindersycholoog

Naarmate ze ouder worden, begrijpen ze het beter. Loek, onze oudste, is gevoelig en redelijk gesloten. Die wil ons niet belasten. Hij probeert ons te beschermen en gedraagt zich verantwoordelijk, ook richting zijn broertje. Hij geeft aan dat hij een raar gevoel in zijn buik heeft, maar als we doorvragen, dan wil hij er liever niet over praten. Soms als we iets vertellen, zoals dat ik naar het ziekenhuis moet, krijg je een hele andere vraag terug. Bijvoorbeeld: wat eten we vandaag? Loek gaat wekelijks naar een kindersycholoog. Met haar praat hij aan de hand van emotiekaartjes en spelletjes over wat kanker in ons gezin met hem doet. Hij vindt het fijn om te gaan. De afspraak is echt voor hem, zonder zijn broertje. Thuis vertelt hij er over. Het maakt ons niet uit met wie hij praat, tegen ons, tegen de juf of tegen

Marjorie, zijn kinderpsycholoog. Dat zeggen we ook tegen hem.

Heel ander kind

Stef, de jongste is een heel ander kind. Hij is onverschrokken, opener en maakt opmerkingen over de ziekte. Zo zei hij laatst dat hij heel hard ging sparen om ervoor te zorgen dat ik geen kanker meer heb. Hij weet heel goed wat er aan de hand is, maar gaat er anders mee om. Soms merk je het aan hem, zoals toen ik 's avonds een keer ineens naar het ziekenhuis moest en de volgende ochtend iemand anders naast zijn bed stond. Dat is natuurlijk heel naar en hij heeft toen wel een tijd moeite gehad met gaan slapen. Stef zit op voetbal. Dat laten we gewoon doorgaan want daar kan hij lekker zijn energie in kwijt. Zijn juf op school is, net als de juf van Loek, op de hoogte van de situatie thuis. Ze informeren actief bij de kinderen hoe het met ze gaat en hoe het thuis gaat. Dus als ze willen, kunnen ze ook daar hun verhaal kwijt.

Ook voor ons

We bespreken zelf met de kinderpsycholoog hoe we er richting de kinderen mee om kunnen gaan. Zo is het contact ook ontstaan. Bij haar kunnen we op een laagdrempelige manier terecht met onze zorgen over de jongens, zoals het slechte slapen en bepaald gedrag dat we zien. En ook als we niet goed weten hoe we met een bepaalde situatie om moeten gaan, zoals een driftbui of emotionele reactie. We hebben ook wel (online) informatie gezocht, zoals op de website van het Ingeborg Douwes Centrum en Helen Dowling Instituut.

Samen dingen doen

Kanker is er altijd, maar we laten het niet ons leven overschaduwen. Het helpt dat ik me goed voel en de ziekte vaak niet zichtbaar aanwezig is. Ik ben, na twee ziektejaren, helemaal afgekeurd en dus veel thuis. We voeden de jongens zo normaal mogelijk op. Ze gaan ook nog steeds naar de buitenschoolse opvang (ondanks dat ons recht op kinderopvangtoeslag is vervallen). Dat geeft het hele gezin rust. Voor de jongens is het een bekende plek waar ze lekker kunnen spelen. Ons geeft het ruimte op de dagen dat ik naar het ziekenhuis moet. Verder doen we veel dingen samen.

“We zijn een hecht gezin, Maartje en ik vormen echt een team. Zit een van ons er doorheen, dan vangt de ander dat richting de kinderen op. Het is ook niet bij ze weg te houden, ze voelen het gewoon.”

Ik heb geen bucketlist, dat past niet bij mij. Wat als de bucketlist af is? Het zit voor ons meer in de kleine dingen. In samen ontbijten en niet langs elkaar heen leven. En in samen op vakantie gaan in Nederland, naar fijne plekken om te ontspannen, zoals uitwaaien aan het strand. We maken alleen plannen voor op de kortere termijn, want je weet niet wat er komen gaat. Die onzekerheid went niet, dat is het meest lastige om mee om te gaan, ook naar de kinderen toe.”

Stichting Kasam is er voor kinderen, ouders en professionals die te maken hebben met kanker in het gezin. Kanker zet je leven op zijn kop, het is heel begrijpelijk dat je het dan zelf even niet meer weet. Stichting Kasam biedt praktische en persoonlijke ondersteuning om als gezin op een goede manier verder te gaan. Daarom bieden wij met Kasam een lotgenotenprogramma, coaching en deskundigheidsbevordering.

Stichting Kasam ondersteunt gezinnen door:

Het Kasam-lotgenoten-programma voor kinderen en ouders

Samen weten, voelen, praten en doen, dat maakt je sterk! Kasam bestaat uit 9 bijeenkomsten, 1 voor ouders, 6 voor kinderen en 2 voor ouders en kinderen samen. Het wordt gegeven door opgeleide professionals met medewerking van een oncologie-verpleegkundige en een medewerker van een centrum voor leven met en na kanker (IPSO). Met het lotgenotenprogramma van Kasam bieden we je kind een veilige plek waar het samen met andere kinderen kan leren over:

- kanker
- delen van gevoelens
- delen van behoeften op een laagdrempelige en ontspannen manier.

Coaching

Vragen als: hoe ga ik om met mijn omgeving? Hoe ga ik om met de energie die ik heb? Hoe kan ik omgaan met schuldgevoelens naar

mijn kinderen? zijn heel gewoon als je te maken krijgt met kanker in je gezin. Coaching kan je helpen je weg te vinden. Want het is niet gek als dit niet vanzelf gaat.

Deskundigheidsbevordering

Leerkrachten krijgen steeds vaker te maken met een kind waarvan een van de ouders de diagnose kanker heeft. De workshop 'Kanker in het gezin en toch naar school' laat zien wat je als leerkracht kunt betekenen.

Meer informatie

Voor meer informatie over het aanbod van Stichting Kasam kijk op www.kasam.eu of bel met 06-23186666 of mail info@kasam.eu.





Deze informatiegids en de bijbehorende website www.kankerinjegezin.nl word je aangeboden door Stichting Kasam.

Aan deze uitgave werkten mee

Jeroen Verburg, Gemeente Dronten |
Susanne Rasing, Gemeente Dronten |
Ingeborg Lups-Dijkema, Renate
Bröring, Stichting Langs de Zijlijn |
Sietske Wildeman, GGD Flevoland |
Bianca Fortuin, GGD Flevoland |
Monique van Seters, Yess Beniers,
Coach Connect bij Kanker | Debby
van Dijk, St Jansdal Ziekenhuis |
Bertha van Marle, Toon Hermanshuis |
Shanna Brizic, Claudia Jansen -
Goedvree, Steunpunt jonge
mantelzorgers De Meerpaal |
Riejanna de Jong, Gemeente
Dronten / Jeugdgid | Cynthia Blonk,
Gemeente Dronten / Jeugdgid |
Dineke Verkaik, psychotherapeut
en auteur van 'Wanneer je als ouder
kanker hebt' | Rick Verschure |
Karin Hernandez

Concept en realisatie

Zezz Media
Annemarie van Bergen
Sandra Rijnen

Tekst

Bouwens Tekst

Ontwerp

il panda electric

Bronnen

De informatie in deze gids is gebaseerd op:

- Interview met dr. Marthe Egberts, werkzaam als onderzoeker en orthopedagoog bij de Universiteit Utrecht en het Ingeborg Douwes Centrum
- Interview met Carine Kappeyne van de Coppello, GZ-psycholoog, werkzaam bij het Ingeborg Douwes Centrum
- Artikel 'Aanpassing in het gezin als een ouder kanker heeft', D. Verkaik ea (via www.uu.nl)
- Artikel 'Hoe en waarom vertel je kinderen dat een naaste ernstig ziek is?' uit magazine Gezond Idee van het Maastrichts UMC+
- Brochure 'Kanker en hoe moet het nu met mijn kinderen' van het KWF
- Website Ingeborg Douwes Centrum > Kanker in het gezin
- Website www.kanker.nl

ISBN 978-94-91298-64-6

© Zezz Media

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.kankerinjegezin.nl



Op www.kankerinjegezin.nl vind je

- een overzicht van de organisaties die je kunnen ondersteunen
- overzicht van landelijke stichtingen en organisaties waar je terecht kunt voor hulp en zorg
- aanvullende informatie zoals websites en boeken

