

# Kanker in het gezin

Veel ouders willen hun kind beschermen tegen verdriet en voelen daarom weerstand om te vertellen dat ze ziek zijn. Toch is het verstandig om kinderen te vertellen wat er aan de hand is en ze bij de situatie te betrekken.

## 5 belangrijke tips bij het begeleiden van je kind

### Wees eerlijk tegen je kind

Doe niet alsof er niets aan de hand is. Kinderen voelen vaak aan dat er 'geheimen' zijn. Wat ze niet weten, vullen ze zelf in. Vaak is hun fantasie erger dan de werkelijkheid. Vertel wat er aan de hand is en wat daarvan op korte termijn de gevolgen zijn. Moet je vaak naar het ziekenhuis? Krijg je medicijnen? Wat is kanker eigenlijk en waarom is het belangrijk dat de dokter daar iets aan doet?

### Geef ruimte aan emoties

Veel kinderen durven niet goed vragen te stellen, omdat ze denken dat ouders er verdrietig van kunnen worden. Dat gebeurt waarschijnlijk ook, maar het is minder erg dan ze denken. Door je eigen emoties te laten zien, wordt het voor je kind makkelijker om ook zijn of haar emoties te laten zien. Emoties horen erbij en mogen zichtbaar zijn. Dat is niet raar of gek.

### Laat je kind weten dat het altijd bij je terecht kan

Laat je kind weten dat het altijd bij je kan komen in de loop van de medische behandeling en erna. Kinderen vinden het vaak zelf moeilijk om te vertellen dat ze zorgen hebben. Daarom is het goed voor kinderen om te weten dat ze hun zorgen en emoties bij je kunnen uiten.

### Houd vast aan regelmaat

Ziekte en behandeling kunnen het leven steeds weer ontregelen. Het is dan belangrijk om voor structuur en duidelijkheid te zorgen. Dat biedt houvast.

### Vertrouw op jezelf

Je krijgt misschien veel adviezen. Twijfel je wat goed is, vertrouw dan op jezelf. Je weet vaak het beste wat je kinderen nodig hebben. Je kent je kind immers het beste. Als je blijft twijfelen, dan kun je hulp vragen.

### Meer lezen?

Op [www.kanker.nl/gezin](http://www.kanker.nl/gezin) vind je uitgebreide informatie.

Stel daar ook jouw vraag aan een kinderpsycholoog van het Ingeborg Douwes Centrum.