

“Hoe moet het nu met de kinderen?”

Elke ouder denkt na het horen van de diagnose kanker direct ook aan de kinderen*. Hoe vertel ik het ze en wanneer? Hoe help ik de kinderen hier mee om te gaan en dit op een goede manier te verwerken? Met deze en andere vragen, hoef je niet te blijven rondlopen.



*Waar ‘kinderen’ staat, kun je ook ‘kind’ lezen. En andersom.

Hieronder geven we je een viertal mogelijkheden die je goed op weg helpen. En we geven je vijf vuistregels die wij aan ouders met kanker geven als het gaat om de kinderen.

Hulp online en telefonisch

- Een goed startpunt is de website van het ingeborgdouwescentrum.nl. Dit is een gespecialiseerd centrum in psychische hulp voor mensen met kanker en hun familie (en ook de organisatie waarvan je nu deze folder in handen hebt). De voorlichting voor ouders met de diagnose kanker, vind je onder het kopje **‘Kanker in het gezin’**.
- Misschien heb je een specifieke vraag waarop je de antwoorden op onze website niet kunt vinden of twijfel je over bepaalde dingen. Hiervoor hebben wij een telefonisch spreekuur. Je kunt per mail of telefonisch contact opnemen (ingeborgdouwescentrum@olvg.nl / 020 - 480 75 80). Wij plannen dan een belafspraak in met een van onze psychologen.
- Op de website van kanker.nl vind je vergelijkbare informatie als het om kinderen gaat. Deze website biedt nog veel meer informatie rondom kanker. Daarnaast is er de mogelijkheid om online vragen te stellen aan deskundigen of met voorlichters te bellen, mailen of chatten.

Hulp via het ziekenhuis

- Hulp en ondersteuning wordt ook door het ziekenhuis geboden. Je kunt aan de arts of verpleegkundige aangeven dat je hulp wilt in verband met de thuissituatie en/of de kinderen. Ook als je vragen hebt over de communicatie met en het begeleiden van jouw kinderen. Afhankelijk van de vragen zullen de specialisten in het ziekenhuis je dan verder helpen.

Themabijeenkomsten ‘Kanker in het gezin’

- Voor ouders met thuiswonende kinderen biedt het Ingeborg Douwes Centrum de reeks themabijeenkomsten ‘Kanker in het gezin’ aan. Dit zijn drie bijeenkomsten met een aantal ouders, onder leiding van twee psychologen. Elke bijeenkomst staat een onderwerp centraal: communicatie in het gezin, omgaan met emoties en opvoeding. Doordat je onderling ervaringen kan uitwisselen, geven deze bijeenkomsten vaak veel steun. Meer informatie over deze bijeenkomsten, aanmelding en data staan op onze website, onder het kopje **‘Cliënten...:Volwassenen’**.

Individuele hulp

- Er zijn ook gespecialiseerde centra die individuele hulp bieden. Als je denkt dat hulp voor jou, jouw kind of partner nodig is, dan adviseren wij je die ook in te schakelen. Op kanker.nl staat een uitgebreide verwijsgids waarin je een centrum vindt in jouw omgeving. Woon je in of rond Amsterdam, dan kun je terecht bij ons, het Ingeborg Douwes Centrum. Aanmelden kan via onze website: ingeborgdouwescentrum.nl. Je hebt wel een verwijfsbrief van de huisarts of medisch specialist nodig.

De vuistregels

Dit zijn de vijf vuistregels waaraan je je altijd kunt vasthouden.

1. Wees eerlijk

Vertel eerlijk over de diagnose en wat de gevolgen ervan zijn. Voor jou en voor je kind. Maak het concreet en passend bij de leeftijd.

2. Geef ruimte aan emoties

Emoties, zoals verdriet en angst, passen bij wat jullie als gezin doormaken. Alle emoties mogen er zijn.

3. Laat je kind weten dat het altijd bij je terecht kan

Het is voor kinderen goed dat ze zeker weten dat ze altijd met hun vragen, zorgen en emoties bij je kunnen komen. Erover kunnen praten helpt ze.

4. Houd vast aan regelmaat

Door de ziekte en behandeling verandert veel. Juist nu geven regelmaat, structuur en de normale opvoedregels een kind houvast.

5. Vertrouw op jezelf

Je krijgt vaak van allerlei kanten verschillende adviezen. Blijf op jezelf vertrouwen. Jij weet het beste wat je kind aankan en nodig heeft.

Over het Ingeborg Douwes Centrum

Het Ingeborg Douwes Centrum is gespecialiseerd in psycho-oncologie. Het centrum helpt mensen met kanker en hun partner, kinderen, familieleden en directe naasten in alle stadia van het ziekteproces bij psychische problemen die het leven met en na kanker kunnen geven. De hulp wordt aangeboden in de vorm van individuele behandelingen, groepsbehandelingen, themabijeenkomsten en voorlichting. Het centrum is vernoemd naar Ingeborg Douwes. Deze ambitieuze vrouw en moeder van drie kinderen overleed op 38-jarige leeftijd aan de gevolgen van borstkanker. Haar missie was dat psychische zorg bij kanker vanaf diagnose een integraal onderdeel vormt van de totale zorg en laagdrempelig toegankelijk is. Dat is, naast het bieden van de best mogelijke zorg, ook onze missie. Het Ingeborg Douwes Centrum is een zelfstandig opererend onderdeel van OLVG.



IJsbanaanpad 9-11
1076 CV Amsterdam
020 - 480 75 80
ingeborgdouwescentrum@olvg.nl
ingeborgdouwescentrum.nl