

Aandacht voor kinderen als een (groot)ouder kanker heeft

Sofie Vanstraelen & Cherine Govaerts



Programma

- 5 dimensies van begeleiding
- Veelvoorkomende valkuilen
- In gesprek: wat vertel je?
- Wanneer schakel je hulp in?
- Kindvriendelijke afdeling
- Roots en wings: casus
- Handvaten vanuit mindfulness



5 dimensies van begeleiding

Integratief procesmodel van Carlo Leget

1. **Sociale dimensie** – Verbinding tegen isolatie
2. **Cognitieve dimensie** – Begrijpen en betekenis geven
3. **Fysieke dimensie** – Het lichaam in spanning
4. **Emotionele dimensie** – Omgaan met emoties
5. **Spirituele dimensie** - Zingeving



1. Sociale dimensie

Ziekte en intensieve behandeling kunnen tot isolatie leiden

Tips:

- Creëer bewust momenten van verbinding binnen het gezin
- Laat hulp toe van kinderen als ze kunnen of willen (vb zorgmomenten)
- Zorg voor continuïteit in dagelijkse routines: gevoel van veiligheid en controle
- Faciliteer contact met leeftijdsgenoten en het 'gewone leven' (vb hobbies, feestjes)
- Activeer proactief het sociale netwerk (familie, buren, ouders van vriendjes)
- Licht de school in (vertrouwenspersoon)



2. Cognitieve dimensie

Kinderen hebben behoefte aan begrip en kennis over de situatie:

- Kies een rustig moment uit en volg zijn/haar tempo
- Geef informatie die past bij het ontwikkelingsniveau (brochures, boekjes) itt stilzwijgen
- Gebruik werkelijke woorden als 'kanker', 'chemo', 'doodgaan' (itt fantasie)
- Herhaal informatie – kinderen hebben tijd nodig om te begrijpen en verwerken



2. Cognitieve dimensie

Kinderen hebben behoefte aan begrip en kennis over de situatie:

- Controleer of hun begrip klopt: 'Wat denk je dat dit betekent?'
- Vraag naar bezorgdheden (vb impact van behandeling op hun leven, wat als de behandeling niet werkt)
- Respecteer momenten van afzondering



3. Fysieke dimensie

Spanning manifesteert zich ook lichamelijk bij kinderen:

- Erken fysieke symptomen (hoofdpijn, buikpijn, moeheid) en bemerk verandering
- Heb oog voor lichamelijke reacties op stress (vb wanneer papa op onderzoek gaat) en maak ze bespreekbaar
- Zorg voor fysieke troost en nabijheid (knuffels – oxytocine - hechting)
- Integreer beweging, spel en fysieke uitlaatkleppen (vb dagelijkse wandeling)



4. Emotionele dimensie

Het delicate evenwicht tussen blij momenten en verdriet/angst

- Help balanceren tussen leven (spelen, lachen) en bezorgdheden
- Nodig uit om te spreken over gevoelens (vb hartjesmeter) en geef zelf het voorbeeld
- Geef erkenning aan hun gevoelens, zonder oordeel. Zeg: 'het is oké dat je boos/verdrietig/bang bent'
- Vermijd: 'Je moet niet wenen', 'Je moet sterk zijn', 'Niet flauw zijn'
- Creëer ruimte voor expressie (tekenen, muziek, verhalen)



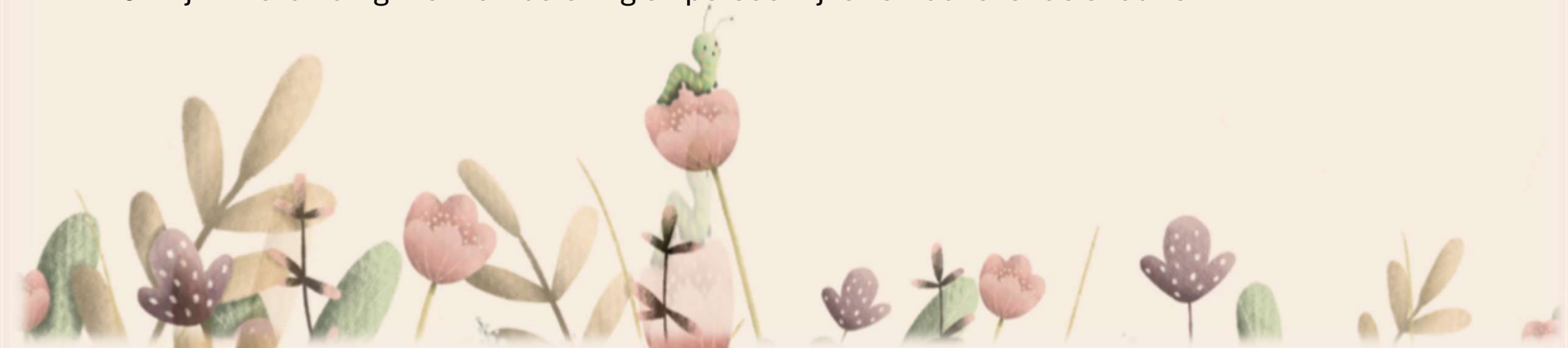
De hartjesmeter



5. Spirituele dimensie

Ook kinderen worstelen met existentiële vragen:

- Zoals ethische vragen: 'Waarom overkomt dit ons?'
- Beantwoord vragen eerlijk, ook 'Ik weet het niet'
- Help bij het zoeken naar betekenis
- Creeër rituelen die steunend zijn (vb kaarsje branden, hartje tekenen, danken)
- Blijf in verbinding met hun beleving en persoonlijke verhaal over de situatie



Veelvoorkomende valkuilen

Beschermingsvalkuil: kinderen beschermen tegen verdrietige informatie beschermt hen niet – het isoleert hen en maakt soms angstig.

De volwassenheid-valkuil: een kind dat volwassen reageert is niet per definitie goed bezig. Kinderen mogen kind blijven.



Veelvoorkomende valkuilen

De vergelijkingsvalkuil: elk kind reageert anders. Vergelijk niet met andere kinderen of eerdere ervaringen.

De oplossingsvalkuil: niet alle verdriet of gevoelens moeten weggenomen worden. Geef erkenning aan gevoelens: 'Ik merk dat je het erg moeilijk vindt, dat is heel begrijpelijk.'



In gesprek: wat vertel je?

- Gebruik het woord *kanker* zo snel mogelijk
- Vertel welke behandelingen je krijgt en welke neveneffecten hiermee gepaard gaan
- Gebruik juiste benamingen, zoals chemo of immunotherapie
- Leg uit dat jij dezelfde zal blijven ookal gaat je uiterlijk misschien veranderen



In gesprek: wat vertel je?

- Leg uit dat kanker niet besmettelijk is
- Benadruk dat niemand schuld heeft aan de ziekte
- Vertel dat de dokters hun best doen om je weer beter te maken
- Vertel dat niet iedereen doodgaat aan kanker



In gesprek: wat vertel je?

- Leg uit dat er voor hen gezorgd zal worden (wie, hoe, wanneer)
- Beloof geen dingen die je niet kan waarmaken
- Benadruk dat je kind kind mag blijven
- Pas op met beeldspraak





Wanneer schakel je hulp in?

- De meeste kinderen beschikken over voldoende veerkracht om om te gaan met de situatie, mede dankzij de steunfiguren die er zijn
- Wanneer hulp zoeken?
 - Overmatig schuldgevoel, zelfverwijt, langdurig somber, angstig of teruggetrokken, verminderde interesses, weinig plezier, slaapproblemen en/of nachtmerries, eetproblemen, gedragsveranderingen (woede-uitbarstingen, agressie, regressie), dalende cijfers op school
 - Wees bedachtzaam voor het perfecte kind



Wanneer schakel je hulp in?

- Adolescenten
 - Normaal dat ze meer van huis willen zijn of net niet
 - Dat ze vervelende dingen willen doen hoort erbij
 - Meer alcohol of drugs: alarmbel!
- Onverschilligheid kan een gezonde coping zijn (rustpauze), zeker als tijdelijk
- Schakel professionele hulp in als je je zorgen maakt



Kindvriendelijke afdeling

Een bezoek aan het ziekenhuis voorbereiden door uitleg te geven over:

- Wat ze gaan zien, horen, ruiken
- Hoe het zieke familielid er uit zal zien (vb pyjama, haarverlies)
- Welke hygiëneregels er gelden (handen ontsmetten, mondkapje)
- Prentenboeken: vb Nijntje in het ziekenhuis, Chemokasper



Kindvriendelijke afdeling

Informatiefilmpje over bezoek aan de afdeling

- ⑩ Voorspelbaarheid en controle
- ⑩ In gesprek gaan
- ⑩ Hygiënemaatregelen
- <https://www.jessazh.be/web/hematologie-campus-virga-jesse>



Kindvriendelijke afdeling

Muurtekening

op dagzaal hematologie



Kindvriendelijke afdeling

Aangepaste lectuur

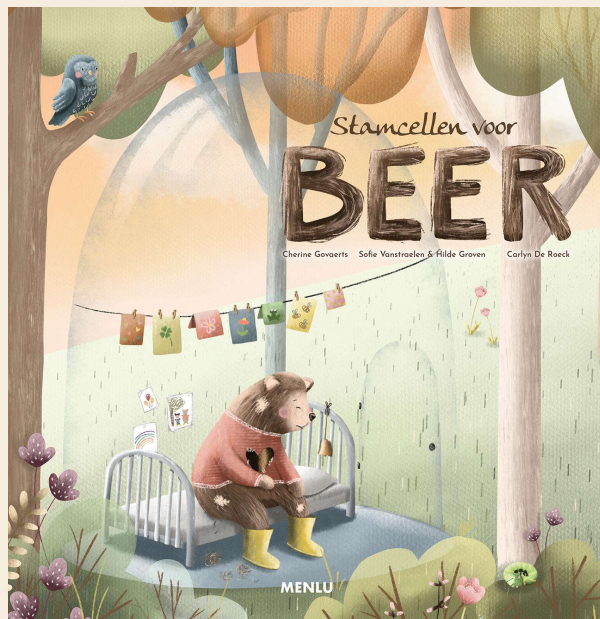
- Chemo-kasper
- Stamcellen voor beer
- Grote boom is ziek

Aangepast educatief materiaal

- Mapje in thema van Beer
- Werkboekje met opdrachten, stickers, uitleg
- Tekeningen om in te kleuren
- Wenskaarten
- ...



Kinderboekjes



- Je kan kinderen niet beschermen voor tegenslag, maar kan ze wel leren omgaan met moeilijke situaties.
- Volwassene als rolmodel
- Rekening houdend met:
 - Hun leeftijd
 - Hun noden
 - Hun tempo



THERE ARE TWO
GIFTS WE SHOULD
GIVE OUR CHILDREN;
ONE IS ROOTS, AND
THE OTHER IS WINGS.

Met aandacht voor:

- Veiligheid en verbondenheid --> roots
- Zelfstandigheid en veerkracht --> wings



THERE ARE TWO
GIFTS WE SHOULD
GIVE OUR CHILDREN;
ONE IS ROOTS, AND
THE OTHER IS WINGS.



Casus Emma

Situatie

- Emma is 10 jaar. Haar oma, bij wie ze vaak logeert en zich thuis voelt, is ernstig ziek: ze heeft lymfeklierkanker. Emma merkt dat de sfeer thuis gespannen is, en ze heeft veel vragen, maar is ook bang.
- Haar ouders nemen 's avonds op een rustig moment de tijd om met haar te praten. Ze leggen op een eenvoudige, eerlijke manier uit wat lymfeklierkanker is, wat er met oma gebeurt, en dat ze altijd bij hen terecht kan met vragen. Ze laten foto's zien van oma in het ziekenhuis, vertellen over het behandelproces, en nemen haar – als ze dat wil – een keer mee op bezoek. Haar ouders geven ook inkijk in hoe het voor hen is om dit nieuws te horen te krijgen.
- Tegelijk laten ze haar haar eigen keuzes maken: of ze wel of niet mee wil naar het ziekenhuis, hoe ze oma wil steunen (een tekening maken, iets lekkers bakken, een kaartje sturen). Ze moedigen haar aan om haar gevoelens te uiten, ook op school of bij vriendjes.

Casus Emma

Roots:

- Emma voelt zich veilig, geliefd en gehoord. Ze weet dat ze mag voelen wat ze voelt. De openheid van haar ouders en de manier waarop ze haar bij dit proces betrekken geven haar een gevoel van verbondenheid. Ze voelt dat ze niet alleen is en dat ze steeds met haar vragen bij familie terecht kan.

Wings:

- Emma leert omgaan met verdriet en onzekerheid. Ze oefent in keuzes maken, praten over moeilijke onderwerpen, en hoe ze kan zorgen voor iemand op een manier die bij haar past. Dit leert haar omgaan met moeilijke situaties, iets wat later in haar leven nog van pas kan komen. Ze leert ook dat ze tussendoor kind mag blijven en oma blij is te horen dat het met Emma goed gaat.

Handvaten vanuit mindfulness

- Creeër een veilige plek in huis
- Ademschat
- Contact maken met gevoelens
- Bodyscan, progressieve relaxatie en yoga
- Hartstraaltjes
- Dankbaarheid oefenen



Handvaten vanuit mindfulness

- **Creeër een veilige plek in huis**

Ga samen op zoek naar een fijne plek of maak er één

- Vb op kamer, zithoek, lampjes, kampje op de kamer

--> waar ze ruimte kunnen geven aan emoties (angst, verdriet, verwarring)

--> waar ze naartoe kunnen gaan om vragen te stellen of bezorgdheden te delen

--> waar ze rust kunnen vinden



Handvaten vanuit mindfulness

- **Ademschat**

'je ademhaling heb je altijd bij'

Neem de tijd om stil te staan bij je ademhaling, observeer en oordeel niet

--> helpt om rust te vinden in drukke of moeilijke momenten

--> 'eilandjes van rust'



Handvaten vanuit mindfulness

- **Contact maken met gevoelens in het hier en nu**

Bewust worden van de connectie en aanwezigheid van je gevoelens in het lichaam

Vb Waar voel je je verdriet? Wat heeft je verdriet nodig?

Vb Waar zit je boosheid? Wat heeft boosheid nodig?

--> vergroot zelfbewustzijn

--> helpt emoties reguleren

--> bevordert in gesprek gaan



Handvaten vanuit mindfulness

- **Bodyscan, progressieve relaxatie en yoga**

Je aandacht bewust richten op verschillende delen van je lichaam door:

- scannen
- op- en ontspannen van spieren

--> sensaties, spanningen en gewaarwordingen observeren

--> spanning loslaten

Vb voor het slapen gaan



Handvaten vanuit mindfulness

- **Hartstraaltjes sturen**

Symbolische manier om verbinding met elkaar te maken

--> gevoel van verbondenheid vergroten

--> jezelf niet vergeten

Vb bij een belangrijk onderzoek van een ouder

Vb als iemand wordt gemist bij het slapen gaan



Handvaten vanuit mindfulness

- **Dankbaarheid oefenen**

Oefen je (klein)kind in dankbaarheid

Vb noem elke avond voor het slapen gaan 3 dingen op waar je dankbaar voor bent

Vb dankbaarheidsdagboek

--> versterkt een positieve kijk op het leven

--> veerkracht



Vragen?



Contactgegevens

- Cherine Govaerts, oncopsychologe
 - cherine.govaerts@jessazh.be
 - 011/335774
- Sofie Vanstraelen, oncopsychologe
 - sofie.vanstraelen@jessazh.be
 - 011/335777



Bibliografie

- Baart, A. (2001). *Een theorie van de presentie*. Utrecht: Lemma.
- Baart, A. (2003). *Inleiding: Een beknopte schets van de presentietheorie. Sociale interventie*. Utrecht: Lemma.
- Hattink, R. (2012). *Mooi gezegd: Een kritisch wijsgerig betoog over rouwbegeleiding bij oudersterfte*. Hogeschool Utrecht.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2013). *Over verdriet en verlies*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Ladan, M., & Groen-Prakken, H. (2001). *Rouw bij kinderen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Leget, C. (2017). *Art of living, art of dying: Spiritual care for a good death*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Maes, J. (2021). Van verwerken tot verweven. *PsychoSociaal Digitaal*, 1, 19-23.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Verthriest, G., & Maes, J. (2017). *Het DNA van rouw: Eigentijdse handleiding voor het omgaan met rouw en rouwenden*. Witsand Uitgevers.

