

‘Wat vertel ik mijn kinderen?’

Op het moment dat je als moeder geconfronteerd wordt met de diagnose borstkanker, staat jouw leven en dat van jouw gezin op zijn kop. Naast je eigen emoties, gedachten, zorgen en spanning wil je ook het beste voor je kinderen. Verschillende vragen kunnen daarbij door je hoofd spelen: ‘Wat vertel ik wel of niet?’, ‘Laat ik mijn emoties in het bijzijn van de kinderen zien?’ en ‘Hoe reageren de kinderen op de diagnose en het proces daarna?’ Zeer reële vragen, waar soms niet makkelijk antwoorden op te geven zijn.

Ouders beschermen soms (on)bewust hun kinderen omdat zij hen niet willen belasten en confronteren met de diagnose en het verdriet. Kinderen ‘voelen’ vaak wel de spanning en wirwar van emoties, en merken dat alledaagse rituelen nu anders zijn. Soms beschermen kinderen op hun beurt hun ouders, omdat zij hen niet willen belasten met hun verdriet of de ouder verdrietig maken met hun vraag. Dit wordt ook wel de ‘wet van de dubbele bescherming’ genoemd. In deze dynamiek kan er een situatie ontstaan waarin het ziekteproces en emoties niet of weinig besproken worden.

Wat vertel ik wel en niet?

Op het moment dat kinderen geconfronteerd worden met de ziekte van hun moeder, reageren zij daar, net zoals volwassenen, verschillend op. Het ene kind uit zijn of haar emoties expliciet en stelt vragen over de ziekte. Het andere kind uit zich minder en lijkt ogenschijnlijk niet zo met de ziekte bezig te zijn, terwijl er vanbinnen van alles kan ‘borrelen’. Dat kind concentreert zich op de normale gang van zaken en het alledaagse.

Daar is niets mis mee, maar er zijn wel een aantal aspecten die aandacht vragen. Luisterend naar je moederhart heb je misschien de neiging om informatie weg te houden van je kinderen om hen het verdriet te besparen. Kinderen hebben echter juist de behoefte om betrokken te worden bij wat thuis en in het ziekenhuis gaande is. Het hoeft niet tot in detail. Een globale uitleg van wat er speelt, afgestemd op het niveau van het kind, is belangrijk, ook als het kind ogenschijnlijk de indruk wekt dat er niets aan de hand is. En als je als moeder of gezin niet weet hoe je dat kan vertellen, vraag dan deskundigen om jou daarin te adviseren en te begeleiden.

Laat ik mijn emoties in het bijzijn van de kinderen zien?

Er is een verschil tussen het uiten van je emotie en je daarin verliezen in het bijzijn van kinderen. Het uiten van je emotie leert je kinderen juist dat het oké is om verdrietig, boos of wat dan ook te zijn. Je bent dan een voorbeeld voor hen in het uiten en benoemen van de emoties om vervolgens weer terug te keren naar het alledaagse.

‘Een uitleg van wat er speelt, afgestemd op de leeftijd en het niveau van het kind, is belangrijk’

Je kan als moeder bijvoorbeeld tegen je kind zeggen: ‘Mama was net even verdrietig en moest even huilen. Nu gaat het weer goed. We anders samen een spelletje spelen.’

Hoe reageren de kinderen op de diagnose en het proces daarna?

Kinderen kunnen net zoals volwassenen in hun gedrag een slingerbeweging laten zien. Op het ene moment kunnen zij intens verdrietig zijn en op het andere moment weer overgaan tot de orde van de dag en gaan spelen. Op het ene moment zijn ze veel met de ziekte bezig en op het andere moment juist helemaal niet. Deze slingerbeweging is wellicht herkenbaar en wordt het ‘duale procesmodel’ genoemd. Het kind slingert als het ware tussen twee kanten heen en weer.

Aan de ene kant is de angst op het verlies (de ziekte) en aan de andere kant de gerichtheid op het leven en de dagelijkse zaken. Die slingerbeweging is heel normaal en zorgt ervoor dat kinderen kunnen omgaan met de situatie waar mee ze op dat moment te dealen hebben en hun overleving leggen kinderen over hun verdriet, boosheid en angst een beschermlaagje, zodat ze praktisch kunnen doorgaan met hun leven. Dit is op korte termijn heel gezond en ook nodig. Toch kan het ervoor zorgen dat het op den duur ‘een rommeltje in het hoofd en hart’ wordt. Met spel en andere creatieve werkvormen (bij tieners en jongvolwassenen door middel van gespreksvoering of een wandeling buiten) kunnen die ‘rommeltjes’ met behulp van een therapeut geordend worden. Niet alles hoeft weg.

Er wordt vooral gezocht hoe het kind, met alles wat er is, beter in zijn of haar vel kan zitten. De ziekte en het besef daarvan mogen er zijn. Belangrijk is om de ervaringen omtrent die ziekte te integreren in het leven en er samen aan te werken om bouwstenen voor later te creëren. Mogelijk zullen er later situaties en momenten zijn, die doen herinneren aan die nare tijd en die ook weer allerlei nare gevoelens oproepen. De bouwstenen die je in die periode hebt opgebouwd, kunnen kinderen en jongeren in het hier en nu, of op een later moment in hun leven, helpen en ondersteuning bieden.

Kei-Jij

Agmar Butcher
Sonsbeekweg 26, 6814 BC Arnhem
06-14385564 • info@kei-jij.nl • www.kei-jij.nl

‘Het uiten van je emotie leert je kinderen juist dat het oké is om verdrietig of boos te zijn’

Miranda kreeg borstkanker en vertelt hoe haar kinderen hiermee omgingen:

‘Ze mochten alles vragen, ze mochten boos zijn en natuurlijk ook hun verdriet tonen. Dit ging bij Fleur wel goed, maar Luuk heeft eigenlijk tien maanden langs niks geuit. Luuk kon bij de therapeut zijn verhaal vertellen waar hij mama niet mee wilde belasten. Samen knutselen, kleien, verven en naar het park gaan.’

Over Agmar

Ik ben Agmar Butcher en naast mijn werkzaamheden op de (kinder-)IC werk ik in mijn praktijk Kei-Jij veel samen met gezinnen die getroffen worden door ziekte in het gezin. Ik ondersteun ouders bij de omgang met hun kinderen rondom de ziekte, palliatieve zorg, verlies en rouw en ik bied kinderen ondersteuning en begeleiding bij het ordenen en uiten van

hun emoties. Ieder kind is anders en heeft zijn eigen kracht. Ik vind het belangrijk om, die kracht met het kind en gezin op te zoeken en uit te werken. Daarnaast heb ik ‘Samen krachtig op pad’ ontwikkeld, een therapeutische tool voor psychosociale hulpverleners, die gebruikt wordt om op een laagdrempelige manier emoties en specifieke thema’s zoals ziekte in het gezin bespreekbaar te maken.

Meer informatie hierover is te vinden op www.samenkrachtigoppad.nl.

