# Kanker? Hoe vertel ik het aan mijn kinderen?

Eén van de belangrijkste zorgen van ouders met kanker is: hoe vertel ik mijn kinderen dat ik kanker heb. Vragen waar u misschien mee worstelt zijn: wanneer vertel ik het mijn kinderen? Hoe vertel ik mijn kinderen dat ik kanker heb? En wat vertel ik mijn kinderen wel of niet?

Misschien denkt u: “ik vertel mijn kinderen maar niks, want mijn kind wordt daardoor veel te gespannen” of “ik zeg maar niet dat ik kanker heb, dan krijg ik ook geen vragen over doodgaan” of “mijn kind is veel te jong om te begrijpen dat ik kanker heb, dus dan zeg ik maar dat ik een beetje ziek ben”. Dit zijn zeer begrijpelijke reacties. Mensen hebben namelijk de neiging om pijn te voorkomen. Toch voelen kinderen vaak wel dat er iets niet klopt. Ze kunnen alleen niet precies ontdekken wat het is. Hierdoor kunnen kinderen gaan fantaseren over wat er aan de hand zou kunnen zijn. Dit fantaseren kent geen grenzen, wat beangstigend zou kunnen zijn. Want ook al is de werkelijkheid verdrietig, daar kun je mee leren omgaan.

Het eerste advies is om altijd de waarheid te vertellen. Daarmee geeft u uw kind vertrouwen. Het vertrouwen van kinderen in volwassenen kan beschadigd worden als leugens worden verteld. Al is het maar om bestwil. Daarom is het belangrijk om uw kinderen bij uw ziekte te betrekken en de juiste informatie te geven. Bij het praten met uw kinderen over uw ziekte is het van belang om de leeftijd van uw kinderen in het oog te houden. Dit sluit dan aan op de gedachtewereld, belangstelling en communicatie van uw kinderen. In de hierop volgende informatie vindt u per leeftijdscategorie wat een kind van die leeftijd kan begrijpen en hoe er precies met een kind van die leeftijd gecommuniceerd kan worden.

Belangrijk is nog om op te merken dat u uzelf en uw gezin het beste kent. Daarom kunt u samen met uw partner het beste bepalen hoe u uw kinderen vertelt dat u ziek bent. Blijf daarin trouw aan uzelf.

## Wanneer vertel ik het mijn kinderen?

Als u net te horen hebt gekregen dat u kanker hebt, is dat een hele schok. Dan kan het goed zijn om even te wachten met het vertellen van het slechte nieuws aan uw kinderen. Zo kunt u zelf de eerste klap verwerken. Wacht alleen niet te lang met het vertellen van het slechte nieuws. Kinderen voelen namelijk goed aan dat er iets aan de hand is. Als uw kinderen niet weten wat er aan de hand is, kan dit nog moeilijker en enger zijn dan wanneer zij dit wel weten. Besef dat er nooit een goed moment is om slecht nieuws te vertellen.

## Wat en hoe vertel ik het mijn kinderen?

### Tussen 0 en 2 jaar

In deze leeftijdsfase zijn kinderen gevoelig voor sfeer en emoties. Ritme in slapen, voeding en spelen geeft uw kind vertrouwen in het leven. Het is belangrijk om deze elementen zo veel mogelijk te houden in de dag. Ga op zoek naar activiteiten die voor u en uw kind ontspannend zijn, zoals ritmisch bewegen en zingen. Dit kan natuurlijk ook zittend op het bed. Spanning bij uw kind wordt minder als er lichamelijk contact is met de moeder of de vader.

In deze fase van het jonge leven is het belangrijk dat een volwassene ‘beschikbaar is’ om goed te kunnen reageren op de

signalen van uw kind. Bij verdriet kan uw kind getroost worden, bij blijdschap kan dat samen gedeeld worden en bij honger, dorst of slaap kan uw kind geboden worden wat hij of zij nodig heeft. Hierbij is het van belang om te weten dat dit niet altijd door u als ouder geboden hoeft te worden. Zorg er wel voor dat er volwassenen voor uw kind in de buurt beschikbaar zijn.

## Tussen 2 en 7 jaar

Kinderen in deze leeftijd zijn goed in staat om taal te begrijpen. Dit betekent alleen niet dat zij altijd de betekenis kennen van de woorden die zij uitspreken of die uitgesproken worden. Dit betekent ook niet dat zij in staat zijn om alles wat ze willen weten of wat er in hen omgaat goed te noemen. Kinderen van deze leeftijd nemen vaak uitspraken letterlijk. Daarom is het belangrijk om concrete informatie te geven. Gebruik hiervoor woorden die uw kind begrijpt. Zeg de dingen en zaken zoals ze zijn, met duidelijke woorden. Vertel bijvoorbeeld over het zakje met vloeistof dat aan de infuuspaal hangt en wat de infuuspomp precies doet.

Ga ook na wat voor ideeën uw kind zelf heeft over uw ziekte of over wat hij of zij ziet en wat hij of zij precies heeft onthouden van wat er is verteld. Hierbij kunt u de gedachten van uw kind herstellen waar dat nodig is. Gebruik de naam van uw ziekte, dus spreek gewoon over kanker. Voor kinderen is dat namelijk een gewoon woord. Kanker heeft voor kinderen nog niet de duidelijke lading die het voor volwassenen heeft. Door de dingen bij de naam te noemen, krijgt u er vat op en kunt u erover praten en lezen.

Vanaf 4 jaar speelt ook magisch denken een rol in het denkproces van kinderen. Uw kind kan dan denken dat door een bepaalde handeling uit te voeren of door aan iets te denken de gebeurtenis beïnvloed kan worden. Het kan dus zijn dat uw kind denkt dat u kanker heeft gekregen, omdat hij of zij boos was op u. Dit zijn zogenaamde schuld fantasieën. Het is daarom belangrijk om te benadrukken bij kinderen in deze leeftijdsfase, maar ook in andere leeftijdsfasen, dat geen enkele wens, gedachte of handeling ervoor zorgt dat iemand kanker krijgt.

Realiseert u zich dat kinderen vanaf 5 jaar actief bezig zijn met het onderwerp dood en daar veel over praten of vragen. Dit hoeft dus niet direct met uw ziekte te maken te hebben.

## Tussen 7 en 12 jaar

Kinderen in deze fase kunnen goed begrijpen wat ziek zijn inhoudt. In deze fase kunnen kinderen nadenken over wat er in de werkelijkheid gebeurt en vooral ook over wat er zou kunnen gebeuren als je dit of dat doet. Hierbij zien zij nog wel een ‘plaatje’ in hun hoofd over wat er gaat gebeuren. In deze fase zullen mogelijk vragen te verwachten zijn over wat er in de toekomst zal gebeuren: “kun je aan kanker doodgaan?”. Kinderen in deze leeftijd hebben behoefte aan kennis over de technische én de emotionele kant van uw ziekte. Dus tijdens deze leeftijdsfase is concrete informatie belangrijk, ook over eventuele bijwerkingen in de toekomst zoals kaal worden.

Het laten zien van de emotionele kant van uw ziekte is belangrijk, omdat kinderen in deze leeftijdsfase hun gevoelens kunnen gaan verbergen. Dit kunnen ze gaan doen, omdat ze gevoelens ‘kinderachtig’ vinden. Toch leren kinderen in deze fase van volwassenen hoe ze met hun gevoelens en gedachten kunnen omgaan, en met wie ze kunnen praten over die gevoelens en gedachten. Soms kan het helpen om het praten met uw kind over gevoelens te combineren met een activiteit, zoals tekenen, puzzelen of iets dergelijks. Jonge kinderen hebben namelijk veel energie. Het kan daarom onaangenaam voor ze zijn om te lang achter elkaar stil te zitten voor een gesprek. Bovendien kan het lastig zijn voor uw kind om zijn of haar gevoel in woorden uit te drukken. Dit kan soms beter gaan door te spelen.

Het bespreken van moeilijke onderwerpen of gevoelens met kinderen kan soms makkelijker gaan aan de hand van verhalen. Boeken, die te maken hebben met het onderwerp waar uw kind het moeilijk mee heeft, kunnen soms herkenning oproepen bij uw kind en ervoor zorgen dat hij of zij daarna over het moeilijke onderwerp kan praten. Het verhaal helpt dan bij het vinden van woorden om over het moeilijke onderwerp te kunnen praten.

Bedenk ook dat uw kind het misschien lastig vindt om met u of uw partner te praten over zijn of haar gevoelens. Dit is geen afwijzing naar u als ouder, maar is meer ingegeven door het idee dat u en/of uw partner al te veel aan uw hoofd heeft. Probeer dan samen met uw kind iemand anders te zoeken als praatpartner. Dit kan bijvoorbeeld een leerkracht, buurvrouw, moeder van een vriendin of oma zijn. Hierdoor kan uw kind zijn of haar gevoelens wel bij iemand kwijt.

In deze leeftijdsfase spelen schuld fantasieën nog wel een rol en deze moeten hersteld worden. En net als in de vorige fase is het goed om te spreken over kanker en geen andere naam te bedenken voor uw ziekte. Zie hiervoor de informatie bij de leeftijd tussen 2 en 7 jaar.

Daarnaast komen in deze leeftijd regelmatig psychosomatische klachten voor zoals buikpijn en hoofdpijn. Deze verschijnselen zijn meestal tijdelijk.

### Boven de 12 jaar

In deze leeftijdsfase vindt er geleidelijk een overgang plaats van kindertijd naar volwassenheid. Tieners staan voor grote uitdagingen, zoals het onafhankelijk worden van hun ouders en het ontwikkelen van een eigen identiteit. Jongeren hebben dan meestal minder behoefte om met volwassenen te praten. Het communiceren met volwassenen kan moeizaam verlopen en wanneer tieners worden geconfronteerd met moeilijke en verdrietige informatie, kan communiceren nog lastiger worden. Het kan zijn dat de tiener het lastig vindt om gevoelige informatie te delen of toe te geven dat hij of zij ongelukkig is. Ook kan het gebeuren dat de tiener loyaal is naar u of uw partner, en zo de neiging heeft om zijn of haar verdriet niet toe te voegen aan uw verdriet of dat van uw partner. Het is dus mogelijk dat uw zoon of dochter niet naar u of uw partner komt met zijn of haar gevoel. Uw kind kan wel spreken met vrienden of vriendinnen, leerkrachten of volwassenen. Dat kan lastig voor u zijn, maar het is belangrijk dat u uw kind hiervoor ruimte biedt en ondertussen blijft steunen.

Bij het praten met een tiener is gelijkwaardigheid belangrijk. Het vertellen over uw eigen verdriet of moeilijkheden kan ervoor zorgen dat uw zoon of dochter zich serieus genomen voelt. Uw kind zal dan ook eerder geneigd zijn iets over zichzelf te vertellen. In gesprekken met een tiener is het belangrijk om zelf niet te veel in te vullen, maar de jonger zelf te laten praten. Bij een eventuele verkeerde invulling kan de jongere gedemotiveerd raken om het gesprek af te maken.

Tenslotte is de school een belangrijke plaats in het leven van uw kind. Het is dus belangrijk dat de school op de hoogte is van uw situatie.

## Wanneer is specialistische hulp nodig?

Er zijn een aantal signalen die erop zouden kunnen wijzen dat ‘gewone’ hulp niet genoeg is voor uw kind en dat er meer specialistische hulp nodig is. Meer specialistische hulp is vooral nodig als de volgende signalen zich langer dan 1 maand voordoen:

1. grotere verandering in slaap-en eetgewoonten;
2. verlies van belangstelling voor vrienden of vriendinnen en/of hobby's;
3. grote veranderingen in schoolprestaties en onverschilligheid ten aanzien van school;
4. gevoelens van rusteloosheid of hyperactiviteit;
5. langdurig depressieve gevoelens hebben;
6. overmatig gebruik van alcohol of drugs (hierbij géén maand wachten voordat u hulp inschakelt).

Mochten bovenstaande signalen zich voordoen, dan is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts en samen te kijken naar passende hulp.

## Checklist voor gesprek over kanker met uw kind

- Wacht niet te lang met het slechte nieuws vertellen. Kinderen voelen aan dat er iets mis is.
- Kinderen willen soms liever over hun gevoelens praten met andere volwassenen dan met hun ouders.
- Vertel kinderen altijd de waarheid. Noem de ziekte bij naam. Als er sprake is van kanker, gebruik dan het woord kanker.
- Zorg bij baby’s en peuters dat er altijd een volwassenen voor uw kindje beschikbaar is.
- Zorg bij baby’s en peuters voor ritme in de dag. Verminder spanning bij uw kindje door lichamelijk contact te maken.
- Maak bij kinderen tussen de 2 en 7 jaar gebruik van korte zinnen en concrete taal. Gebruik geen moeilijke woorden.
- Wees bij kinderen tussen de 2 en 7 jaar bedacht op magisch denken.
- Kinderen van 5 jaar zijn altijd actief bezig met de dood. Dit hoeft dus niet met uw ziekte te maken te hebben.
- Maak bij kinderen tussen de 7 en 12 jaar gebruik van korte zinnen en concrete taal. Als moeilijke woorden worden gebruikt, moeten deze goed worden uitgelegd. Wees bedacht op schuld fantasieën.

- Maak bij kinderen tussen de 7 en 12 jaar eventueel gebruik van verhalen waarin moeilijke onderwerpen besproken worden.
- Bij jongeren boven de 12 jaar is er meestal minder behoefte om te praten met volwassenen. Volwassenen moeten dan bereid zijn om een tijd op de achtergrond te blijven maar de jongere wel te blijven steunen.

*Deze tekst is geschreven door Kim Messelink, verpleegkundige Hematologie/Oncologie in het Radboud Universitair Medisch Centrum en Orthopedagoog.*

Code PSY-308

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis