

Dit boek is van

.....

Wanneer je moeder of vader kanker heeft
Een werkboek
Dineke Verkaik en Paul Boelen

ISBN 978 90 8560 096 1
NUR 213
THEMA YXL / 5AG

© 2021 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Buro Blikgoed, Haarlem
Illustraties: Sjeng Schupp
Tekstbewerking: Janneke Wolters

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.
Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl
Voor België: www.epo.be

Dineke Verkaik & Paul Boelen

Wanneer je 
MOEDER
of
VADER 
KANKER
heeft 
EEN WERKBOEK

Voorwoord voor moeders, vaders en verzorgers

De diagnose kanker zet het leven van het hele gezin op z'n kop. Als ouders moet je ineens over heel veel dingen nadenken. Een van de eerste vragen na de diagnose is: 'Hoe vertel ik het aan de kinderen?' Die vraag blijft vervolgens in het ziekteproces steeds terugkeren, of je nu een goede prognose hebt, of niet meer beter kunt worden en op kortere of langere termijn afscheid moet gaan nemen van je dierbaren. In alle gevallen heb je na de diagnose kanker dagelijks te maken met de onduidelijkheid en onvoorspelbaarheid die de ziekte met zich meebrengt.

Omgaan met moeilijke situaties gaat makkelijker als je concrete stappen of taken hebt die je kunt uitvoeren. Vandaar dit werkboek voor kinderen van 6 tot 14 jaar, dat ook door jongeren gelezen kan worden. Sommige ideeën zijn meer geschikt voor jonge kinderen (zoals spelen met Lego) en andere zijn meer voor iemand van 16 (zoals naar je bijbaantje gaan). Het werkboek hoort bij het boek *Wanneer je als ouder kanker hebt. Een praktische gids voor gezinnen*, bedoeld voor ouders en verzorgers.

In dit werkboek staat net als in het boek voor ouders en verzorgers het 'Takenmodel van voorbereid zijn' centraal, dat drie taken bevat:

1. *Beter weten wat er gaat gebeuren*: informatie over de ziekte en de mogelijke behandelingen zoeken en krijgen.
2. *Weten en uitwisselen wat je voelt*: omgaan met emoties die de diagnose en behandeling van kanker kunnen oproepen en met de gedachten die hieraan ten grondslag liggen.
3. *Belangrijke dingen doen*: inzetten van helpende gedachten en belangrijke activiteiten doen die helpen om goed om te gaan met de situatie.

Net als het boek voor ouders en verzorgers is dit werkboek voor kinderen gebaseerd op uitgangspunten van de cognitieve gedragstherapie, een effectieve behandelmethode voor meerdere problemen, waaronder angst en depressie. Cognitieve gedragstherapie helpt om te ontdekken op welke manier je je gedachten over de situatie kunt veranderen, zodat je minder last hebt van nare gevoelens en beter kunt omgaan met moeilijke situaties.

Het slechte nieuws dat een ouder kanker heeft, roept bij een kind allerlei vragen en angsten op. Het is belangrijk dat deze vragen en angsten besproken kunnen worden, maar dat er ook aandacht is voor wat er goed gaat. Dit werkboek is bedoeld als een hulpmiddel hierbij. Je kunt dit boek samen met je kind of kinderen doornemen en bespreken, en de opdrachten samen

invullen. Het kind kan het ook zelf lezen, en ook zelf de opdrachten invullen om daarna samen met jou te bespreken. Zo kun je samen de taken van voorbereid zijn uitvoeren en gemakkelijker met elkaar doen wat voor alle gezinsleden belangrijk is. Het boek is een handig werkboek op het moment dat de gevolgen van kanker veel invloed hebben op het dagelijks leven, en daarna een mooi bewaarboek om in terug te kijken.

Zowel dit boek voor kinderen als het boek voor ouders en het hele gezin hebben wij geschreven in opdracht van Pink Ribbon, een organisatie die projecten en onderzoek financiert op het gebied van borstkanker. Het blijkt echter dat de impact op het gezinsleven bij alle soorten kanker vergelijkbaar is en daarom hebben we ervoor gekozen om het boek te schrijven voor kinderen die een moeder of vader met kanker hebben, welke soort dan ook.

Inhoud

Inleiding	8
------------------	---

Deel 1 Er is iets gebeurd

1 Dit ben ik	12
Dit zijn mijn eigenschappen	14
Dit is mijn leven	15
2 De grote klap	17
Mijn vragen	18
Je kunt er wat van maken	19
3 Denken, voelen, doen	21
Wat je denkt maakt wat je voelt	21
Denkfouten	24
Zet een 'heldere bril' op!	30

Deel 2 Voorbereid zijn op wat gaat komen

4 Veranderingen	36
Een rugzak vol vragen	37
Inpakken en opruimen	39
5 Taak 1: Informatie vragen	40
Kanker krijgen	40
Onderzoek of iemand kanker heeft	41
Hoe kun je kanker behandelen?	43
Kun je kanker voorkomen?	45

6	Taak 2: Omgaan met je gevoelens	46
	Stilstaan bij wat je voelt	46
	Je gevoel delen	50
	Blij	51
	Boos	53
	Bang	59
	Bedroefd	63
	Andere manieren om met je gevoelens om te gaan	66
7	Taak 3: Belangrijke dingen doen	71
	Praten met elkaar	71
	Dingen doen met elkaar	73
	Wat nu kan, ook al is veel veranderd	79
	Afscheid nemen	81
8	Tot slot	83
	Meer informatie	84
	Bronnen	88
	Bijlage	
	Informatie over kanker	90

Inleiding

Je hebt dit boek gekregen omdat je moeder of vader kanker heeft. Toen je dat voor het eerst hoorde, is je leven behoorlijk veranderd. Het lijkt wel alsof alles door de war is gegooid. En dat is niet makkelijk om mee om te gaan. Er zijn vast veel dingen die je nog niet weet over de ziekte en de behandelingen. En je weet ook niet wat je te wachten staat als je hoort dat je moeder of vader kanker heeft. Lukt het om de ziekte te verslaan en krijg je weer een normaal leven? Je merkt misschien dat je boos bent, of bang, of verdrietig, of dat je ineens heel anders doet dan je normaal doet. Het is voor je moeder of vader en jullie gezin best een klus om met alle veranderingen om te gaan die de ziekte met zich meebrengt.

Wanneer een moeder of vader kanker heeft, krijgt hun gezin niet altijd genoeg aandacht. Dokters en verpleegkundigen in het ziekenhuis, of andere hulpverleners hebben het vaak heel druk met hun patiënt – jouw moeder of vader. Als kind weet je ook vaak niet zo goed bij wie je moet zijn om zelf informatie te krijgen, of wat je kunt doen om te helpen, of hoe je zelf goed met alle veranderingen kunt omgaan. Je wilt het liefst dat alles normaal wordt en je vindt het misschien vervelend als op school of door mensen die je kent gevraagd wordt hoe het gaat. Alsof je ineens anders bent, of zielig. En toch zijn er wel veel dingen waar je in de hoofd mee bezig bent en die je moeilijk kunt uitleggen aan anderen. Kinderen om je heen lijken een heel normaal leven te hebben en jij hebt thuis een moeder of vader die ziek is. Dat geeft soms een eenzaam gevoel.

Het is ook niet altijd makkelijk om thuis alles met elkaar te delen en vragen aan je ouders te stellen. Je ziet dat zij het zelf moeilijk hebben en bovendien veel moeten regelen. Dan is het goed om te weten dat ze je juist heel graag willen helpen om deze moeilijke tijd samen door te komen. Alleen, ze weten soms niet goed hoe ze dat in alle drukte het best kunnen doen.

Daarom hebben we dit werkboek geschreven, speciaal voor jou als kind van een moeder of vader met kanker. Daarin kun je zelf aan de slag met wat er veranderd is in je leven en hoe je je daarbij voelt. We geven daarbij ook een soort ‘stappenplan’ voor hoe je goed met alles wat er nu gebeurt kunt omgaan. Je kunt dit werkboek zelf doorlezen en invullen, maar ook samen met een van je ouders of verzorgers lezen. Er staan veel tips in over dingen die je met hen kunt bespreken en die je samen kunt doen. Je kunt in dit werkboek werken als je er zin in hebt. Het kan heel fijn zijn om zo tijd voor jezelf te nemen.

Dit werkboek hoort bij een gezinsboek dat heet *Wanneer je als ouder kanker hebt*. Daarin staat nog meer informatie over de ziekte en is speciaal bedoeld voor ouders en verzorgers.

Deel 1
ER IS IETS
GEBEURD

1 Dit ben ik

In jouw leven is veel veranderd sinds je weet dat je moeder of vader kanker heeft. Daarom is het belangrijk dat jij ook genoeg aandacht krijgt. Dit boek gaat over wat jij denkt en voelt en doet. En ondertussen komen jullie gezin en de ziekte kanker ook in beeld. Je gaat stap voor stap ontdekken hoe jij nu met alle veranderingen omgaat en wat jou kan helpen om daar minder last te hebben.

Laten we bij het begin beginnen: dit ben ik!

EVEN VOORSTELLEN: DIT BEN IK!

Teken jezelf of schrijf op wie je bent:

Ik ben geboren in en ik ben jaar.

Ik woon nu in en zit op de school.

Dit is ons gezin:

Dit zijn mijn eigenschappen

Zoals jij bent is er maar één persoon op de hele wereld. Dat komt doordat je van je vader én je moeder iets hebt meegekregen. Bij jou is dat een bepaalde 'mix' geworden die maakt dat je bent wie je bent. Maar welk pakketje eigenschappen maakt jou nu zo speciaal?

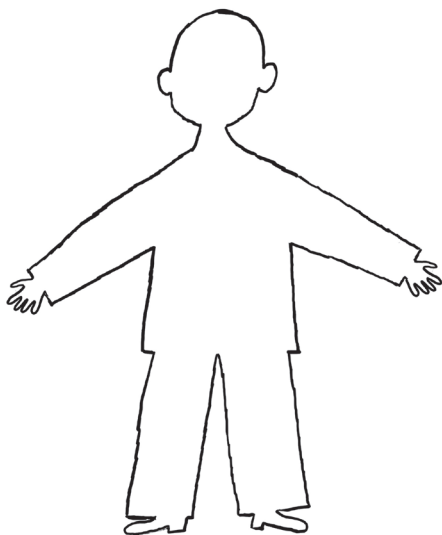
Je kunt bij eigenschappen denken aan dingen die zichtbaar zijn aan de buitenkant: je lichaam, je gezicht, je haar en ook de manier waarop je je kleedt en hoe je je beweegt. Er zijn ook eigenschappen van jou die niet zichtbaar zijn: dingen die van binnen zitten. Denk bijvoorbeeld aan je hart, je nieren en je spieren.

En je hebt je eigen karakter, een heel belangrijk eigenschap, ook wel je 'persoonlijkheid' genoemd. Je karakter is de manier waarop jij denkt en voelt en doet. Je karakter maakt je tot wie je bent.

Hierna kun je je eigenschappen, van buiten en van binnen tekenen en beschrijven. Je kunt ook andere mensen vragen welke eigenschappen van jou zij op kunnen noemen, of dit blad samen met je moeder of vader invullen, of met allebei.

MIJN EIGENSCHAPPEN

Uiterlijk:



Dingen die vanbinnen zitten:

Karakter:

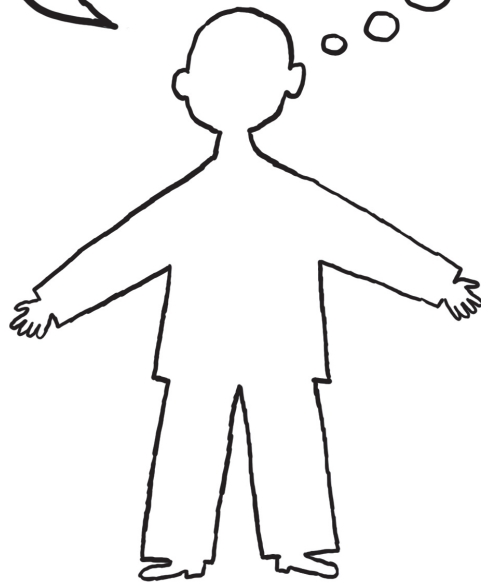
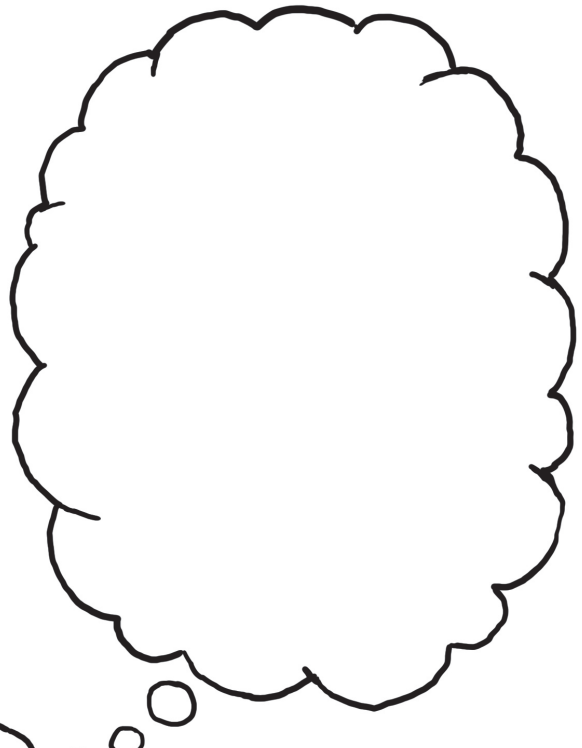
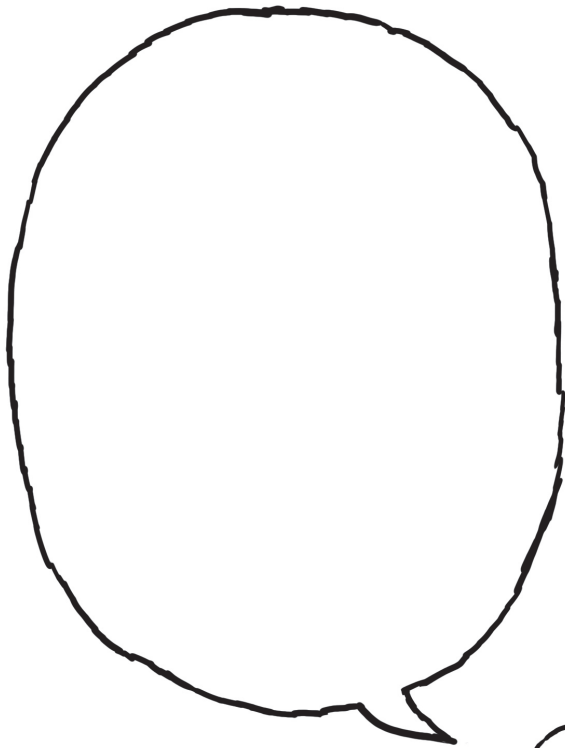
Dit is mijn leven

Elke dag van je leven ziet er anders uit, maar er gebeuren vaak dezelfde dingen: je gaat door de week naar school, je hebt je vrienden, je sport en je hobby's, en je doet elke dag dingen die moeten, zoals tandenpoetsen en jezelf aankleden. Sommige dingen in je leven vind je leuk, andere dingen vind je minder leuk, of zelfs heel vervelend. Hoe ziet jouw leven eruit? Wat zijn voor jou belangrijke dingen in je leven? Teken ze of schrijf ze hierna op.

ZO ZIET MIJN LEVEN ERUIT

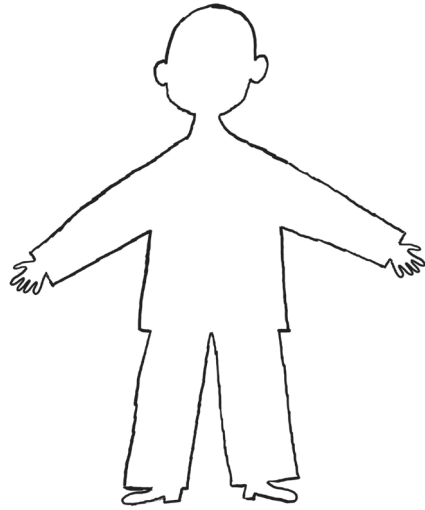
Leuke dingen

Minder leuke dingen



HIER WORD IK BOOS VAN

Teken, plak of schrijf hier waar je boos van wordt:



Wat ik doe als ik boos ben:

Er zijn veel dingen waar je je boos over kunt voelen als je moeder of vader kanker heeft. Het is heel naar dat jouw leven zo veranderd is. En dat je hoofd zo vol kan zitten. Het is belangrijk dat je je boosheid kunt uiten, bijvoorbeeld tegen je ouders of je beste vriend of vriendin. Of tegen iemand anders die je vertrouwt, bijvoorbeeld je juf of meester, of je mentor op school. Het vervelende van boosheid is dat die er vaak op een heftige manier uitkomt. Bijvoorbeeld als je gaat schelden, schreeuwen of stampen. Of als je gooit met deuren of als je iemand slaat. Je bent dan té boos. Mensen om je heen worden dan meestal ook boos, op jou. En dat is juist niet wat je wilt, want dan ontstaat er ruzie. Het zou juist zo fijn zijn als mensen om je heen begrijpen waarom je boos bent en je dan kunnen troosten. Maar soms begrijp je je eigen boze gevoel zelf ook niet zo goed. Lastig!

In hoofdstuk 3 hebben we uitgelegd dat je gevoelens te maken hebben met je gedachten. Boosheid ontstaat vaak door negatieve gedachten die snel opkomen. Daarom is het handig om te weten welke gedachten leiden tot je boze gevoel.

Welke gedachten heb ik als ik me boos voel?

Bijvoorbeeld: ‘Het komt nooit meer goed met mijn moeder of vader’, of: ‘Het is niet eerlijk dat wij geen leuke dingen kunnen doen en mijn vriendje wel’, of: ‘Iedereen behandelt mij als een zielig persoon.’ Vul je eigen gedachten in.

Gedachte	Hoe sterk geloof ik dat deze gedachte waar is? (cijfer van 1 tot 10)