

Angst en somberheid

Oorzaken

- Angst en somberheid zijn normale reacties bij kinderen met een levensbedreigende ziekte.

Wat kun je zelf doen?

- Door er te zijn stel je je kind gerust.
- Probeer vooral zelf rustig te blijven.
- Het helpt als je de dagelijkse dingen zoveel mogelijk door laat gaan en het gewone dag-nacht-ritme aanhoudt.
- Maak samen met je kind een haalbaar dagprogramma.
- Door consequent te zijn en te blijven opvoeden bied je je kind veiligheid.
- Probeer je kind zoveel mogelijk door dezelfde personen te laten verzorgen. Laat je kind aangeven bij wie het zich het meest op zijn gemak voelt.
- Laat weten dat je merkt dat je kind angstig is en dat je er voor hem bent.
- Neem je kind serieus maar dring niet aan.
- Geef ruimte voor emoties en vragen en praat erover. Vraag eventueel advies aan een pedagogisch medewerker of psycholoog.
- Met afleiding, zoals voorlezen, muziek, massage, een warm bad, kun je op een eenvoudige manier de angst een beetje wegnemen.
- Ook ontspanningsoefeningen, muziek-, spel- en creatieve therapie kunnen angst verminderen. Kijk wat bij je kind past en weeg het effect en de belasting goed af.

Let op

- Je kind merkt hoe je je voelt. Stop daarom je eigen emoties niet weg maar praat er samen over. Dat lucht voor allebei op.