



Angst en somberheid

Oorzaken

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

Wat kun je zelf doen?

- Door er te zijn, stel je je kind gerust.
 - Probeer zelf rustig te blijven.
 - Het helpt als je de dagelijkse dingen zoveel mogelijk door laat gaan en het gewone dag- en nachtritme aanhoudt.
 - Maak samen met je kind een haalbaar dagprogramma.
 - Je biedt je kind veiligheid door duidelijk te zijn en te blijven opvoeden.
 - Probeer je kind zo veel mogelijk door dezelfde personen te laten verzorgen. Vraag je kind bij wie het zich het meest op zijn gemak voelt.
 - Vertel je kind dat je weet dat het bang is en dat je er voor hem bent.
 - Geef ruimte voor emoties en vragen en praat er samen over.
- Neem je kind serieus, maar dring niet aan.
 - Vraag eventueel advies aan een medisch pedagogisch zorgverlener of psycholoog.
 - Met afleiding, zoals voorlezen, muziek, massage of een warm bad, kun je 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 jij je voelt. Stop daarom je eigen emoties niet weg, maar praat er samen over. Dat lucht voor allebei op.
