



# Se un genitore si ammala di cancro

Come parlarne con i figli?

Una guida della Lega contro il cancro  
per le famiglie



## Impressum

### Editore

Lega svizzera contro il cancro  
Effingerstrasse 40  
Casella postale 8219  
3001 Berna  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@legacancro.ch  
www.legacancro.ch

### Supervisione specialistica

Marie-Dominique Genoud, Fondation  
As'trame, Losanna  
Sabine Jenny, lic. phil., responsabile  
del Servizio informazioni, Lega svizzera  
contro il cancro, Berna  
Dr. Martin Nobs, Lega bernese contro  
il cancro, Berna  
Alexia Stantchev, Autavaux

### Testo

Andrea Fischer Schulthess, Zurigo  
Susanne Lanz, Lega svizzera contro  
il cancro, Berna

### Traduzione

Cornelia Orelli, infermiera specialista  
in cure oncologiche e traduttrice DOZ,  
Lega svizzera contro il cancro, Berna

### Lettorato

Francesca Pedrocchi, laureata in tradu-  
zione ETI UNIGE, Solduno

### Immagini

Copertina: Keystone, Zurigo  
pp. 4, 8, 34, 52: ImagePoint, Zurigo  
pp. 16, 26: fotolia

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Stampa

Speck Print SA, Baar

Il testo originale è in tedesco. L'opuscolo  
è stato tradotto anche in francese.

© 2013, 2007

Lega svizzera contro il cancro, Berna  
2ª edizione rivista

# Indice

<b>Editoriale</b>	<b>5</b>
<b>Se papà o mamma si ammala</b>	<b>6</b>
<b>Parlare di cancro con i figli</b>	<b>9</b>
Perché i figli devono sapere	9
A chi spetta comunicare la notizia?	10
Come parlarne?	12
<b>Le reazioni dei bambini</b>	<b>17</b>
Tipi di reazione	18
Accogliere le reazioni	18
Comportamenti diversi secondo l'età	19
<b>Cambiamenti e incertezze</b>	<b>27</b>
Come gestire i cambiamenti dell'aspetto	28
Il mondo dei bambini	29
Chi informare?	32
<b>Come affrontare la quotidianità</b>	<b>35</b>
Punti fissi e regole	35
Coinvolgere i bambini nelle decisioni	37
Nuove priorità	39
Un aiuto per tutti i giorni	41
Visite in ospedale	42
<b>In caso di ripresa della malattia</b>	<b>44</b>
Informare e sostenere il bambino	44
La morte	47
Il lutto dei bambini	48
<b>Sostegno</b>	<b>49</b>
Quando chiedere aiuto psicologico per il proprio bambino?	49
Possibili sintomi e reazioni	50
<b>Appendice</b>	<b>53</b>



# Cara lettrice, caro lettore

Per agevolare la lettura, nel testo ci si riferisce a entrambi i sessi usando la sola forma femminile o maschile.

Una malattia come il cancro non concerne soltanto la persona che l'ha contratta. Anche i suoi familiari, amici e conoscenti sono coinvolti.

Quando ad ammalarsi di cancro è un genitore\*, alla sofferenza fisica e alle difficoltà quotidiane che la malattia comporta si aggiunge la preoccupazione per i figli\*\* e per il loro futuro.

Come si ripercuote la malattia sul mio ruolo di madre, di padre? Quali conseguenze ha per i miei figli? Che cosa dico loro? Fino a che punto vanno informati? Posso esternare le mie paure in loro presenza? Troverò le parole giuste quando mi porranno domande? Saprò comportarmi in modo adeguato quando mostreranno reazioni inaspettate? Cosa risponderò loro quando mi chiederanno se di cancro si muore? Come potrò continuare a offrire loro un porto sicuro in questa situazione d'instabilità? Chi potrebbe aiutarci?

Non essendoci un modo giusto o sbagliato di affrontare la malattia, ognuno deve trovare una propria risposta a questo genere di quesiti.

Tuttavia, vi sono aiuti per sviluppare soluzioni individuali. Il presente opuscolo, per esempio, offre spunti di riflessione, spiega quali potrebbero essere i pensieri che occupano la mente del Suo bambino in questo momento, suggerisce come parlare della malattia ai figli e propone modalità di gestione della quotidianità in situazioni d'emergenza come una malattia grave.

L'obiettivo principale di quest'opuscolo è di rafforzare la Sua fiducia nella Sua capacità di affrontare, insieme ai Suoi figli, questa difficile fase della vita.

Non sarà facile. Tenga presente, però, che i bambini non hanno bisogno di un genitore perfetto. I bambini sanno gestire bene le manchevolezze altrui. Anzi, ne traggono utili insegnamenti. L'essenziale, invece, è che si sentano considerati e amati.

Auguriamo di cuore ogni bene a Lei e alla Sua famiglia.

*Lega contro il cancro*

## Nota

\* Pur considerandole molto importanti, non potremo addentrarci nelle problematiche che interessano le famiglie monoparentali. Rinviamo a tale proposito a pagina 40.

\*\* Ci rivolgiamo sia a famiglie con un figlio unico, sia a famiglie con più figli. Nel testo ricorrerà quindi sia la forma singolare che quella plurale della parola «figlio».

# Se papà o mamma si ammala

**Il cancro sconvolge la vita di un'intera famiglia e conduce forzatamente a una nuova ripartizione dei ruoli al suo interno. I cambiamenti sono radicali, forse non definitivi, ma duraturi e non di rado visibili.**

## **Che cosa significa tutto ciò per Lei?**

Dal giorno della diagnosi la Sua vita è scandita dagli appuntamenti medici e dalle terapie, è dominata dall'ansia, dalla stanchezza e dai dolori. È la malattia ora a dettare lo svolgimento delle Sue giornate. È costretto a cambiare abitudini consolidate e a stabilire nuove priorità.

I Suoi figli si accorgono che qualcosa di importante è cambiato. Forse ha già spiegato loro di che cosa soffre, forse invece è ancora indeciso se informarli oppure no o sta ancora riflettendo su come parlargliene.

In ogni caso è importante che si fermi a riflettere per fare chiarezza dentro di sé, per definire il percorso più opportuno da seguire e per rendersi conto delle conseguenze più immediate che la malattia potrebbe avere per Lei e per la Sua famiglia.

## **Che cosa significa tutto ciò per la Sua famiglia?**

La malattia riguarda Lei in prima persona, ma coinvolge anche i Suoi familiari.

Quando un membro della famiglia si ammala, vi è il rischio che ognuno si chiuda in se stesso e soffra in silenzio. L'ideale sarebbe invece che i familiari comunichino tra loro e si sostengano a vicenda.

Pertanto può essere utile, come genitori, porsi gli interrogativi menzionati a lato e accordarsi su come parlare della malattia con i figli. Il capitolo seguente fornisce alle coppie suggerimenti su come prepararsi al dialogo con i figli per sentirsi più sicuri nel momento in cui si decide di affrontare il tema con loro.

I Suoi figli si sentiranno tanto più sicuri quanto più uniti saranno i loro genitori nell'affrontare la malattia.

**Le seguenti domande vogliono guidarLa nella riflessione sulla Sua situazione e nella preparazione al dialogo con gli altri.**

> Quali cambiamenti comporta la diagnosi nella mia vita quotidiana? Quali sono i prossimi esami diagnostici in programma? Quali sono le terapie previste?

> Quali ripercussioni ha la diagnosi sul mio ruolo di madre, di padre, di principale responsabile del sostentamento della famiglia, di principale persona di riferimento per i bambini?

> Quali cambiamenti comporta la diagnosi nella vita quotidiana dei figli, nei periodi di scuola, durante il loro tempo libero e le vacanze?

> Che cosa significa la diagnosi per il mio partner?

> Quali sono le conseguenze finanziarie della malattia?

> Che cosa mi sta accadendo? Ho un bisogno accresciuto di attenzione, sto chiudendomi in me stesso o sto cambiando in qualche altro modo?

> Quali sono i miei timori, le mie paure?

> Chi offre aiuto pratico a me e alla mia famiglia (vedi p. 41)?

> Chi ci ascolta, ci consiglia e ci consola?

Le risposte a queste domande possono cambiare nel tempo. Può pertanto essere opportuno riporle di tanto in tanto per fare il punto della situazione.





# Parlare di cancro con i figli

**È necessario dire ai figli che mamma o papà ha il cancro. Non occorre dire loro tutto ciò che si sa, ma ciò che si dice loro deve essere vero.**

## Perché i figli devono sapere

La malattia influisce sui sentimenti e sull'atmosfera che regna in famiglia, anche se non se ne parla apertamente. I figli, anche i più piccoli, se ne accorgono. Se non riescono a spiegarsene il perché, li pervade un senso di insicurezza.

Non è facile per un genitore dover dire ai propri figli che mamma o papà ha il cancro. Tuttavia vi sono buone ragioni per farlo.

I figli fanno parte della famiglia. Hanno il diritto di essere informati su tutto ciò che li concerne. Tacendo loro la malattia, si lascia intendere ai figli che il cancro è una disgrazia talmente grave da non poter essere neppure menzionata.

Il cancro suscita soprattutto sentimenti di tristezza. Se il Suo figlio è al corrente, Lei come genitore può consolarlo quando è triste. In generale i bambini sanno gestire la verità molto meglio di quanto noi adulti siamo portati a pensare. Ciò che è certo è che la verità li destabilizza meno di atteggiamenti ed emozioni che non riescono a spiegarsi.

## La franchezza protegge

Se nasconde la malattia ai Suoi figli, nel tentativo di proteggerli, loro cercheranno di dare una spiegazione alla «strana atmosfera» che regna in casa, rischiando di giungere a conclusioni che spesso sono ancora più gravi della realtà stessa.

Se parla personalmente con i Suoi figli, li protegge dalle mezze verità che potrebbero trapelare dalle conversazioni altrui o che potrebbero dire loro altre persone. Tacendo invece sull'argomento, i Suoi figli non oseranno riferirle quanto hanno sentito da altri e chiederle se è vero oppure no.

## Evitare i sensi di colpa

I bambini hanno la tendenza ad addossarsi colpe che non hanno. Hanno pensieri del tipo: «Forse è perché mi sono comportato male» oppure «La mamma ha sempre detto che un giorno o l'altro l'avremmo fatta ammalare con il nostro chiasso».

Parlando apertamente con il Suo figlio, gli risparmia sensi di colpa inutili e infondati. Inoltre, non deve vivere nel costante timore che, per errore, possa udire qualcosa

che avrebbe preferito nascondergli. Ne risulta un clima di maggiore distensione.

### **Affrontare uniti la malattia**

Una volta che tutti sono informati e che il cancro non è più tabù, Lei e i Suoi figli vi sentirete uniti. Questo sentimento di unione darà a tutti i membri della famiglia la forza di affrontare al loro meglio la malattia e di elaborare lo shock della diagnosi.

A distanza di tempo, La Sua malattia può rivelarsi un'esperienza importante nella vita di Suo figlio, grazie alla quale impara che, uniti, è più facile far fronte alle difficoltà della vita e che il calore umano, il senso dell'umorismo e la fiducia sono beni preziosi.

### **A chi spetta comunicare la notizia?**

L'ideale sarebbe che Lei stesso comunicasse a Suo figlio di avere il cancro, dopo averne parlato a fondo con il Suo partner. Se i genitori seguono la stessa linea, i figli sentono che la loro famiglia è unita.

Se non se la sentisse di farlo, non esiti a chiedere aiuto, per esempio, al Suo partner, ai nonni o al Suo medico di fiducia.

Se possibile, cerchi di essere presente nel momento in cui i Suoi figli ricevono la notizia. Così fa sentire loro la Sua presenza e sa esattamente cosa è stato detto loro, con quali parole. Ciò per evitare incertezze e malintesi.

Sarà difficile parlare della Sua malattia con Suo figlio. Forse Le verrà da piangere quando lo farà. Non deve vergognarsene. Le Sue lacrime dimostreranno a Suo figlio che anche lui può dare libero sfogo ai suoi sentimenti.

### **Quando parlarne?**

Non vi sono regole che stabiliscono quale sia il momento giusto per parlare della malattia ai figli. In linea generale si può dire che dovrebbe informare i Suoi figli al più tardi quando la diagnosi è chiara e ha avuto modo di riflettere sulle sue immediate conseguenze per Lei e la Sua famiglia.

Vi sono genitori che vivono talmente male l'attesa del responso medico che i figli si accorgono che c'è qualcosa che non va. Se pensa di non riuscire a nascondere la Sua ansia ai figli, è meglio spiegare loro che è stata dal medico e che sta aspettando i risultati delle indagini diagnostiche.

Spieghi ai Suoi figli che questa incertezza Le mette ansia. Per far capire loro in quale stato d'animo si trova, può usare paragoni con situazioni di vita che conoscono come, per esempio, la paura degli esami o il timore di non essere invitati alla festa di compleanno della compagna di scuola più ammirata.

Anche i bambini conoscono sentimenti simili e possono capirla, se spiega loro come si sente portando esempi pratici.

Spieghi fin dall'inizio a Suo figlio e glielo ribadisca anche in seguito che la Sua irritabilità, il Suo abbattimento o il Suo stato di tensione non hanno nulla a che vedere con lui.

Non deve dire tutto subito. Avrà ancora modo di parlare a più riprese con Suo figlio della malattia e delle sue conseguenze sulla vostra quotidianità.

### **Dove parlarne?**

Scelga un luogo in cui Lei e la Sua famiglia vi sentiate a vostro agio come, per esempio, il sofà di casa. Se preferisce, può anche scegliere di parlare ai Suoi figli durante una passeggiata.

L'essenziale è che siate indisturbati e che vi sia il tempo di accogliere i sentimenti dei figli e di rispondere alle loro domande. Se possibile, stacchi la spina del telefono fisso e spenga il cellulare.

Alla sera, molte famiglie si riuniscono nella stanza dei bambini per raccogliere i pensieri della giornata e per parlare. Questo potrebbe non essere il luogo e il momento ideale per dare la notizia ai figli, perché essi potrebbero avere molte domande, non voler essere lasciati soli e non riuscire a prendere sonno.

Può accadere, però, che si venga a parlare della malattia proprio la sera, poco prima di mettere a letto i bambini, quando tutto si placa; forse perché i bambini voglio-

### **Bisogna saper cogliere l'attimo**

A volte, il momento giusto per parlare si presenta inaspettatamente: per esempio, quando si accorge che Suo figlio è preoccupato o Le domanda che cosa è successo. Può accadere che si venga a parlare della Sua malattia mentre sta preparando da mangiare oppure davanti al televisore.

Abbia fiducia di saper reagire in modo adeguato anche se colto alla sprovvista. Come genitore è sicuramente abituato a improvvisare. Può contare su questa Sua capacità. È impossibile pianificare tutto.

no sapere che cosa c'è che non va oppure perché Lei è colta dalle emozioni e vuole spiegare che cosa La preoccupa. In questo caso naturalmente si possono lasciare andare le cose come vanno.

Si prenda tempo per stare con Suo figlio e per rispondere alle sue domande. Non importa se si farà tardi. Può eventualmente lasciarlo dormire insieme a Lei per quella notte.

Di solito i bambini sanno di che cosa hanno bisogno. Domandi al Suo bambino che cosa vuole. Il Suo interessamento gli segnalerà che non è solo in questa nuova situazione, che non deve semplicemente subirla, ma che è coinvolto fin dall'inizio senza però doversi assumere delle responsabilità particolari.

Mantenga i rituali e le consuetudini familiari; sono noti a tutti i membri della famiglia e offrono un appiglio in situazioni di instabilità e di incertezza.

## Come parlarne?

Per molti genitori è difficile trovare una risposta a questa domanda. Del resto non vi sono risposte facili, ma solo utili spunti di riflessione da fornire.

Potrebbe darLe sicurezza decidere in anticipo che cosa dire esattamente e come. Rifletta inoltre su come rispondere a domande difficili come per esempio:

- > Mi ammalero anch'io?
- > È colpa mia?
- > Guarirai?
- > Morirai?

Se ha più di un figlio, può essere bene informare prima tutti i figli insieme e poi parlare singolarmente con ognuno di essi. Ciò Le consente di tener conto dell'età e del temperamento di ogni figlio (vedi pp. 19 sgg.).

Non abbia paura di fare errori. Non dev'essere perfetto, neppure in circostanze tanto difficili.

I seguenti suggerimenti vogliono aiutarLa a prepararsi:

### Si esprima con chiarezza

- > Usi parole chiare e semplici. Faccia frasi brevi.
- > Dica poche cose alla volta: «Sono malato. Ho un cancro nella pancia. Devo andare all'ospedale per farmelo togliere. Starò via alcuni giorni, ma potrete venire a trovarmi.» Queste informazioni dovrebbero bastare per la prima volta.
- > Chiami la Sua malattia con il suo giusto nome. Dica ai Suoi figli che ha il cancro. Altrimenti lo farà qualcun altro.

### Parli del presente

- > Non deve dire tutto subito. Sentirà quando è giunto il momento di aggiungere ulteriori informazioni. Può per esempio dire al Suo bambino

che perderà i capelli al momento in cui ciò accadrà, invece di dirglielo con largo anticipo. Non dimentichi di spiegargli che ricresceranno.

## La vita di tutti i giorni continua

Suo figlio dovrebbe sapere fin dall'inizio che la Sua malattia si ripercuoterà sullo svolgimento delle sue giornate.

Prepari Suo figlio ai cambiamenti più immediati: Chi cucina? Chi lo aiuta a fare i compiti?

Dimostri ai figli che i Suoi sentimenti nei loro confronti non sono cambiati da quando sa di avere il cancro. Nei limiti del possibile, si comporti come si è sempre comportato. Sia semplicemente se stesso.

Mostri i Suoi sentimenti e spieghi perché si sente in un determinato modo. Per esempio «Sono triste e arrabbiato di essere malato. Per questo, ogni tanto, mi viene da piangere o perdo la pazienza più in fretta di una volta. Il mio comportamento, però, non ha nulla a che vedere con te.»

Domandi al Suo bambino se prova paura e, se risponde di sì, gli domandi di che cosa ha paura.

Ammetta tranquillamente di non sapere qualche cosa. Si preoccupi, però, di cercare una risposta alla sua domanda. Se lo ritiene opportuno, potete farlo insieme (in internet, in biblioteca).

Lasci pure scappare Suo figlio se nel bel mezzo del discorso vuole andare a giocare. Questi comportamenti sono normali nei bambini: tutt'a un tratto s'immergono nel loro mondo, incuranti di ciò che avviene attorno a loro.

Non si può prevedere ogni cosa. Il momento giusto per parlare della malattia può presentarsi inaspettatamente, per esempio, mentre si cucina o si guarda la televisione. Abbia fiducia nella Sua capacità di saper affrontare nel migliore dei modi queste situazioni.

- > Non parli del lontano futuro. Essendo, per sua natura, ancora più imprevedibile del futuro prossimo, così facendo destabilizzerebbe inutilmente i Suoi figli e anche se stesso.

### **Rassicuri i Suoi figli**

- > Spieghi ai Suoi figli che nessuno ha colpa per il fatto che Lei ha contratto il cancro: né Lei né i Suoi figli. Non si sa ancora esattamente perché il cancro insorga.
- > Il cancro non è una malattia trasmissibile.
- > Tralasci particolari sgradevoli o drammatici. Se davvero necessario, ne parli a tempo debito.
- > Spieghi al Suo bambino che non è in suo potere farLa guarire. Dica che è in buone mani, che i medici stanno facendo tutto il possibile per aiutarLa. Dica che, se lo vorrà, glieli farà conoscere.

### **Si interessi di Suo figlio**

- > Verifichi sempre che Suo figlio abbia capito ciò che gli ha spiegato.
- > Lo incoraggi a porre tutte le domande che vuole, anche in un secondo tempo. Gli dica che non vi sono domande sbagliate.
- > Ascolti attentamente ciò che Le dice Suo figlio.
- > Prometta a Suo figlio che lo terrà aggiornato.
- > Non faccia promesse che non è in grado di mantenere. Non dica: «Guarirò.» Dica piuttosto: «Farò di tutto per guarire. Come prima cosa andrò all'ospedale a farmi togliere il cancro.»

### **Spazi ricreativi**

Il dialogo è essenziale, ma altrettanto importante è riservarsi spazi ricreativi. Gli adolescenti sanno crearseli da soli, per esempio, incontrandosi con coetanei. I figli più piccoli devono essere aiutati in questo dai loro genitori.

## Dopo aver parlato

I bambini hanno bisogno di tempo per capire e metabolizzare le informazioni ricevute.

Dopo che avrà comunicato la notizia della Sua malattia a Suo figlio, può darsi che per un certo tempo Le impedisca di tornare sull'argomento. Può essere che non Le creda, che pensi che sia tutta una menzogna o che si tratti di uno sbaglio.

Dica comunque a Suo figlio che può farLe domande in qualsiasi momento e che Le importa molto di come si sente. Gli prometta che lo terrà aggiornato su tutte le novità importanti.

Molti bambini hanno reazioni inaspettate: scoppiano in una risata, si mettono a fare stupidaggini o si fingono indifferenti alla notizia. Comportamenti di questo tipo sono del tutto normali. Possono durare per giorni o settimane (vedi pp. 18 sg.).

Durante questa fase di «ammollo», in cui Suo figlio finge di non sapere, le Sue parole si instillano piano piano nella sua mente e nel suo cuore.

Non appena Suo figlio sarà pronto a tornare sull'argomento, gli presti attenzione, lo ascolti pazientemente e risponda alle sue domande.

## I seguenti punti L'aiutano a prepararsi

- > Risponda a tutte le domande, anche a quelle più difficili.
- > Risponda, anche se Suo figlio Le pone sempre le stesse domande.
- > Dica che non lo sa, se non sa rispondere a una domanda.
- > Proponga al Suo bambino di cercare insieme a Lei la risposta alla sua domanda.
- > Discuta con Suo figlio di come accogliere l'incertezza nel vostro modo di pensare e di vivere il presente, nell'attesa di un responso medico (vedi p. 27, «Convivere con l'incertezza»).
- > Dica a Suo figlio di sentirsi troppo stanco, teso o sotto pressione di tempo per rispondere subito a una sua domanda. Accordatevi però subito su un altro momento più propizio per tornare sull'argomento.
- > Lei conosce Suo figlio. Continui a usare con lui il linguaggio che ha sempre usato.





# Le reazioni dei bambini

**Generalmente, i bambini reagiscono come hanno visto reagire i genitori in situazioni simili oppure fanno esattamente il contrario di ciò che sono abituati a vedere.**

## **Crolla la fiducia**

La notizia che mamma o papà ha una grave malattia è sconvolgente per i figli. I più piccoli non possono neppure immaginarsi di sopravvivere senza le attenzioni e le cure del genitore malato.

Vivono la malattia come una duplice minaccia: Da un lato, hanno paura di perdere la persona a loro più cara, dall'altro, temono che nessuno si occuperà più di loro.

I genitori forse non sono in grado di consolare e di rassicurare i propri figli in questa situazione, venendo meno a questo loro importante ruolo protettivo.

Essi sono oberati da altri problemi, forse più grandi di loro, sono esauriti, irritabili e pervasi da un senso di grave apprensione. Il bambino intuisce di non più poter contare pienamente e in qualsiasi momento sui suoi genitori. Vive ciò come un abbandono.

Per i genitori che stanno vivendo questa esperienza può essere tranquillizzante sapere che i bambini e i ragazzi sono in grado di gestire situazioni d'emergenza

come queste. Specialmente se sentono di appartenere a una famiglia in cui ci si vuole bene e si comunica apertamente.

Ovviamente non tutti i figli hanno le stesse capacità di adattamento. Inoltre, per nessuno ogni giorno è uguale all'altro: a seconda dell'umore e di eventuali problemi aggiuntivi, i Suoi figli non reggeranno sempre con la stessa facilità la difficile situazione.

## **Ogni bambino reagisce a modo suo**

L'età e il grado di sviluppo del bambino determinano le sue conoscenze sul cancro, la misura in cui si sente minacciato dalla malattia del genitore, i suoi timori e le sue esigenze, la sua reazione alla situazione (vedi pp. 19 sgg.).

I bambini hanno il diritto di reagire a modo loro, senza essere rimproverati per questo. Ciò non significa che Lei debba accettare comportamenti scorretti od offensivi. Nel capitolo «Sostegno» (vedi pp. 49 sgg.) spieghiamo quali reazioni sono da considerare delle richieste d'aiuto.

## Tipi di reazione

Le reazioni più comuni dei bambini, qui di seguito descritte in forma fortemente semplificata, in sostanza sono le stesse che si osservano negli adulti e sono dei normali modi di affrontare una minaccia. Di solito le persone manifestano un'alternanza di reazioni contrastanti.

Specialmente nelle famiglie che tendono a tacere i problemi e a continuare a funzionare come se nulla fosse, attraverso una reazione forte il bambino può chiedere inconsapevolmente che si parli più apertamente con lui e che gli si stia più vicino.

### Adattamento

Il bambino si comporta in modo molto ragionevole, quasi come un piccolo adulto. Vuole assumersi delle responsabilità, cerca di non disturbare e di non causare problemi. Ha molto riguardo per i genitori e tende a esigere troppo da se stesso.

### Negazione

Il bambino si comporta come se nulla fosse successo. «Fa finta di niente.» Tentativi di spiegargli la serietà della situazione cadono nel vuoto. Ciò non significa che il suo figlio è indifferente alla Sua malattia. Fingere che tutto sia come prima è la strategia di cui si avvale

in questo momento per sopportare ciò che la vita gli ha riservato.

### Rifiuto

Il bambino non collabora, ride nei momenti più inopportuni o ferisce i Suoi genitori con le parole; se ne va nel bel mezzo del discorso, incontra difficoltà a scuola e cerca altrove di ottenere le attenzioni che non riceve più in famiglia.

### Isolamento

Il bambino è stranamente tranquillo e piuttosto svogliato; non si lamenta, ma non prende neppure iniziative; si ritira dai familiari e dagli amici. Il rendimento scolastico cala.

## Accogliere le reazioni

Non pretenda troppo né da se stesso né dai Suoi figli. È più utile procedere a piccoli passi, ossia cogliere le occasioni di dialogo a mano a mano che si presentano, che tenere tavole rotonde a scadenze regolari.

È raro che i bambini siano disposti a parlare dei loro sentimenti e a esprimere i loro pensieri. Se non ne hanno voglia, è controproducente forzarli a farlo. A volte i bambini si vergognano di provare ciò che provano e preferiscono nascondere le loro emozioni. Sono molto sollevati, perciò, quando si

accorgono che nella loro famiglia è lecito manifestare i propri sentimenti.

Nella vita di tutti i giorni si presentano diverse occasioni per domandare al proprio figlio come sta. Se ottiene una risposta – per breve che sia – il Suo interessamento è stato utile.

Se non ottiene risposta, ha almeno dimostrato a Suo figlio che c'è sempre per lui e che gli vuole bene. Ci riprovi in un'altra occasione, ma senza forzare le cose.

Qualora reazioni di questo tipo diventassero sempre più frequenti o Lei avesse l'impressione che Suo figlio si stia allontanando sempre di più da Lei, potreste beneficiare entrambi del sostegno di uno psicologo (vedi pp. 49 sgg.).

## Comportamenti diversi secondo l'età

La capacità di un bambino di assimilare e di elaborare informazioni dipende dalla fase evolutiva in cui si trova.

Non tutti i bambini della stessa età si trovano necessariamente nella stessa fase del processo evolutivo. Ogni bambino ha i suoi tempi. Pertanto le seguenti osservazioni riferite all'età dei bambini hanno un valore meramente indicativo.

### Neonati e bimbi in età prescolare

I neonati si accorgono se avvengono cambiamenti nell'ambiente che li circonda. Essi percepiscono che qualcosa d'importante è accaduto.

### I sensi di colpa dei bambini

I bambini tendono ad autobiasimarsi per tutto ciò che accade attorno a loro. A maggior ragione sviluppano sensi di colpa quando un genitore si ammala. I bambini pensano: «È colpa mia che la mamma si è ammalata», oppure «Posso fare guarire la mia mamma se faccio sempre il bravo.»

Di solito i bambini tengono per sé questi ragionamenti. Perciò tocca a Lei domandare loro che cosa pensano e rassicurarli, spiegando loro che non hanno nessuna colpa per la Sua malattia e che la Sua guarigione non dipende in alcun modo dal loro comportamento.

Spesso i neonati reagiscono ai cambiamenti piangendo di più del solito. I bambini in età prescolare, dal canto loro, si accorgono se ciò che si dice non coincide con ciò che si prova. Tale incongruenza li disorienta.

Per esempio, se Lei dicesse «È tutto a posto» mentre in realtà è molto preoccupato, il Suo bambino si accorgerebbe che qualcosa non va e si chiederebbe che cosa sia successo.

#### Che cosa capiscono?

I neonati intuiscono l'insolita irrequietudine che regna nell'ambiente circostante. I bimbi in età prescolare non sono in grado di comprendere le malattie se non le possono toccare con mano oppure se non ne possono vedere i segni. In generale, il cancro non si può né toccare né vedere.

#### Quali sono i loro bisogni?

I bimbi più piccoli fondamentalmente hanno bisogno di protezione, di calore e di nutrimento. Gli orari dei pasti vanno scanditi con una certa regolarità.

Per i bimbi più piccoli l'essenziale è che ci sia la mamma o il papà; vogliono sapere chi darà loro da mangiare e da bere, chi li consolerà e chi li metterà a letto.

#### Potrebbe dire ...

«La mamma è malata. Le fa male la pancia. Deve andare dal dottore. Papà resterà con te finché sarò di ritorno. Ti porterà al parco giochi. Tornerò stasera. Ti voglio bene.»

#### Così può aiutare il Suo bambino in età prescolare

- > Parli con il Suo bambino.  
Anche se non capisce tutto ciò che gli dice, si sentirà rassicurato già solo per il fatto che gli ha parlato.
- > Usi frasi semplici e si esprima in modo concreto, per esempio così: «Papà ora se ne va, ma tornerà presto». Ripeta questa frase ogni volta che papà parte. In questo modo aiuterà il Suo bambino a comprendere il significato di questa frase e ad acquisire la fiducia che Suo papà tornerà sempre.
- > Guardi negli occhi il Suo bambino quando gli parla. S'inginocchi davanti a lui o lo prenda in braccio, in modo da parlargli alla stessa altezza.
- > Dica al Suo bambino quando si sente triste. Gli spieghi che non è arrabbiato per causa sua, che è arrabbiato di avere questa malattia.
- > Ribadisca più volte che non si è ammalato per colpa sua.
- > Dimostri in molti modi a Suo figlio di amarlo.

### **Bimbi dai 3 ai 6 anni**

I bambini di questa età hanno l'impressione di essere al centro del mondo e che tutto dipenda da loro. Per questo si sentono in colpa quando mamma o papà si ammalano.

#### **Quali sono i loro bisogni?**

Anche a questa età i bambini hanno bisogno di stabilità. Una malattia di solito rappresenta un evento destabilizzante nell'equilibrio familiare. Nel limite del possibile, tenti di salvaguardare la normalità.

#### **Che cosa capiscono?**

A poco a poco i bambini incominciano a capire che cosa significa essere malati. Essi stessi sono già stati malati e se ne ricordano.

A questa età i bimbi vivono ancora in un mondo di fiabe. S'immaginano di essere aiutati da fate, gnomi e folletti. I genitori possono ricorrere a questi spiriti della natura per scegliere insieme al loro bambino un personaggio che lo protegga.

Il rovescio della medaglia di questa capacità di immaginazione è che il Suo bambino potrebbe pensare di essere dotato di poteri magici, quindi considerarsi responsabile tanto della Sua malattia quanto della Sua guarigione (vedi riquadro a p. 19).

A questa età i bambini prendono alla lettera tutto ciò che si dice loro. Per loro la lotta contro il cancro è un vero e proprio duello con tanto di spade, elmi e armature.

Domandi spesso a Suo figlio che cosa s'immagina. Così facendo si accorgerebbe per tempo se fosse assillato da brutti pensieri. Essendone a conoscenza può aiutarlo a trasformarli in pensieri improntati alla fiducia.

#### **Potrebbe dire ...**

«Il nostro corpo è fatto di cellule. Le cellule sono come dei pezzi di lego. Nel mio corpo ci sono delle cellule malate, difettose. Devo prendere questo farmaco per distruggere le cellule malate che si trovano nel mio corpo. Il farmaco è molto potente e a volte distrugge anche alcune cellule sane. Per questo mi sentirò molto stanco e perderò i capelli. La stanchezza però mi passerà e i capelli ricresceranno. Il medico farà il necessario per farmi stare il meglio possibile.»

Faccia frasi semplici e usi sempre le stesse parole per spiegare un concetto. Questo è rassicurante per il Suo bambino.

### Così può aiutare il Suo bambino in età prescolare

- > Parli con il Suo bambino. Gli spieghi con parole semplici che cosa sta succedendo e che cosa lo aspetta nell'immediato futuro.
- > Allestisca calendari giornalieri per il Suo bambino indicando con immagini disegnate o con fotografie o con simboli come si svolgeranno le sue giornate, per esempio chi cucinerà, quando la mamma dovrà andare dal medico ecc. (vedi pp. 35 sgg.).
- > Dica al Suo bambino quando è triste. Gli spieghi che i Suoi moti di rabbia non sono rivolti a lui bensì alla malattia.
- > Ripeta sovente a Suo figlio che Lei non si è ammalato per colpa sua.
- > Dimostri spesso a Suo figlio che gli vuole bene.

### Dai 7 ai 12 anni

A questa età i bambini sono in grado di gestire una situazione di malattia in famiglia a patto che la capiscano e sappiano che cosa comporta per loro in concreto nella quotidianità.

Ciò non significa che non abbiano anch'essi le loro paure segrete. A differenza dei più piccoli, non possono più contare sull'aiuto di fate, gnomi e folletti. La morte li spaventa di più.

### Quali sono i loro bisogni?

- > Come i bimbi più piccoli, anche i bambini che frequentano la scuola elementare hanno bisogno di poter contare su uno svolgimento regolare delle loro giornate. Tuttavia, la loro capacità di adattamento agli inevitabili cambiamenti di programma è maggiore.
- > Spieghi al Suo bambino perché le cose stanno come stanno e gli prometta che non appena Lei sarà possibile gli dedicherà di nuovo più tempo.
- > Coinvolga il Suo bambino in decisioni che sono alla sua portata. Per esempio, lo lasci scegliere da chi mangiare quando Lei sarà assente per le terapie. Ciò gli dimostrerà che ha voce in capitolo per le questioni che lo concernono direttamente.

### Che cosa capiscono?

A questa età i bambini incominciano a capire nessi sempre più complessi. Sono in grado di comprendere che un intervento chirurgico oppure un farmaco possono aiutare a guarire.

### Potrebbe dire ...

«Il corpo è fatto di tantissime cellule. Le cellule sono come dei pezzi di lego. Ci sono cellule per i capelli, cellule per gli occhi e cellule per il cuore.

A volte succede che queste cellule incominciano a comportarsi male: ognuna di queste cellule malate si divide in due cellule uguali che si dividono a loro volta fino a formare un tumore.

Un tumore è come un sassolino fatto di cellule malate che disturba e fa ammalare la persona che lo porta nel proprio corpo. Di questa persona si dice che ha il cancro.

Questo è ciò che è capitato a me. Per questo devo andare spesso dal medico e all'ospedale. All'ospedale mi toglieranno il tumore. In più devo prendere un farmaco molto potente per impedire al tumore di riformarsi.

Anche (nome della persona) si è ammalato di cancro e ora sta bene.

Non si può trasmettere il cancro a un'altra persona. Perciò non ti ammalerai anche tu di cancro, standomi vicino o bevendo dal mio bicchiere.»

### Così può aiutare il Suo bambino in età scolare

Può seguire gli stessi suggerimenti validi per i bimbi in età prescolare che trova a pagina 20.

### Dai 12 anni in poi

I ragazzi in età preadolescenziale e adolescenziale sono in grado di immaginarsi vissuti di cui essi

stessi non hanno mai fatto esperienza.

### Quali sono i loro bisogni?

Con ogni anno che passa, diventa sempre più pressante il loro bisogno di indipendenza e di libertà.

Ciò non significa che a questa età i ragazzi non abbiano più bisogno della famiglia. Al contrario: per sperimentare l'autonomia, gli adolescenti devono avere una famiglia alle spalle dalla quale potersi allontanare progressivamente. Continui quindi a pretendere il rispetto delle regole familiari e aiuti i Suoi figli adolescenti a strutturare le loro giornate dando loro dei punti fissi come, per esempio, i pasti in comune.

Informi i Suoi figli dei probabili cambiamenti temporanei che la Sua malattia comporterà e li coinvolga nella riorganizzazione delle vostre giornate.

Incoraggi i Suoi figli ad assumersi delle responsabilità senza tuttavia pretendere troppo da loro. Per trovare il giusto equilibrio è indispensabile parlare con loro. A costo di dover incassare un rifiuto, scelga perciò sempre la via del dialogo.

Spesso i ragazzi di questa età si atteggiavano ad adulti, fingendosi sereni.

In realtà, anche gli adolescenti provano sensi di colpa. Essi sono combattuti tra il loro desiderio di crearsi una propria identità e il senso di responsabilità che provano verso i genitori.

Le figlie in età adolescenziale di donne malate di cancro al seno si trovano in una situazione particolarmente delicata: mentre stanno scoprendo la propria femminilità, attraverso la malattia della loro madre, vivono l'essere donna come una potenziale minaccia per la incolumità. Parli di questo con Sua figlia. Se necessario, affronti il tema con l'aiuto del Suo ginecologo.

Le potrebbe risultare difficile incoraggiare serenamente Sua figlia adolescente a conquistare la propria autonomia nonostante la Sua malattia, senza sentirsi in colpa. Si faccia aiutare in questo da una terza persona. Sia Lei che Sua figlia potreste beneficiare dell'aiuto di un'amica fidata, della madrina o di una psicoterapeuta.

### Che cosa capiscono?

Gli adolescenti sono già in grado di capire nessi complessi. Ciò comporta il rischio che siano sopravvalutati.

Del resto, neppure gli adulti sono in grado di comprendere le malattie oncologiche in tutta la loro complessità.

### Potrebbe dire ...

Con un adolescente può parlare come con un adulto. Per spiegarli la malattia può servirsi degli opuscoli della Lega contro il cancro (vedi appendice).

### Così può aiutare Suo figlio in età adolescenziale

- > Proponga a Suo figlio di cercare insieme a Lei informazioni in internet. Per esempio su [www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch).
- > Dia la possibilità a Suo figlio di mostrare ciò che sa fare, forse meglio di Lei, per esempio, navigare in rete. Attenzione, però, alle mezze verità e soprattutto alle prognosi infondate diffuse via internet: possono fomentare inutilmente le paure.
- > Se dovesse ripetersi, potrebbe sentirsi dire da Suo figlio «Ho capito, mamma, non sono mica ...» In questo caso potrebbe confermarli di ritenerlo intelligente e spiegarli che gli vorrebbe soltanto rispiegare un certo concetto che neppure Lei era riuscita a capire di primo acchito.
- > Forse Suo figlio vorrebbe parlare una volta da solo con il medico. Dandogliene l'opportunità gli dimostra di prenderlo sul serio.



### Figli di età diverse

Se ha più di un figlio, è improbabile che sia capito da tutti. Per questo motivo può essere utile parlare individualmente con ognuno di essi, dopo averli precedentemente informati tutti insieme.

La prima volta sarebbe importante che siamo presenti tutti i Suoi figli. In questo modo essi vivono la Sua malattia come una questione che riguarda tutta la famiglia, sono coinvolti fin dall'inizio, non si sentono esclusi. Questo è rassicurante per loro.

Nei giorni successivi può essere utile parlare individualmente con ogni figlio. Ciò Le consente di usare

un linguaggio confacente all'età e al carattere del bambino.

Nell'intimità del rapporto genitore-bambino, è più probabile che il figlio osi porLe apertamente le domande che gli premono.

Nei limiti del possibile, faccia in modo che nei momenti decisivi tutti i figli siano ugualmente informati. In caso contrario, i più piccoli potrebbero sentirsi emarginati, mentre per i più grandi questa responsabilità aggiuntiva potrebbe costituire un fardello troppo pesante che li farebbe a sua volta sentire isolati rispetto ai propri fratelli.

### Il cancro è ...

Nei sottocapitoli intitolati «Potrebbe dire ...» trova suggerimenti su come spiegare ai Suoi figli che cos'è il cancro a dipendenza della loro età. Le similitudini servono a rendere un po' più comprensibile questa malattia tanto complessa.

Per esempio, ai Suoi figli più piccoli può mostrare su un libro illustrato del corpo umano quale organo è interessato dalla malattia nel Suo caso.

Si possono illustrare determinate situazioni anche servendosi di bambole, disegni e figure in plastilina. I bambini più piccoli elaborano i loro vissuti soprattutto attraverso il disegno e il gioco.

Osservando attentamente i Suoi figli mentre sono intenti a disegnare o a giocare, può rendersi conto di cose che essi non sono in grado di esprimere a parole.

A partire da pagina 55 trova qualche lettura consigliata. La maggior parte delle leghe cantonali dispongono di una biblioteca dalla quale può prendere in prestito libri e riviste, se lo desidera.



# Cambiamenti e incertezze

**Una delle sfide più difficili da affrontare in caso di cancro è rappresentata dall'incertezza. È difficile affrontare una terapia senza avere la certezza di rispondervi bene.**

Quanto più approfondite sono le Sue conoscenze sulla malattia, tanto meglio riuscirà a sopportare tale incertezza. Consulti gli opuscoli della Lega contro il cancro (vedi pp. 54 sg.).

Il cancro provoca dei cambiamenti, in parte temporanei, in parte permanenti. Tali cambiamenti non riguardano soltanto Lei, ma anche i Suoi familiari e influiscono sul Suo rapporto con gli altri in generale.

## **Pazienza e fiducia**

Ogni cambiamento richiede tempo e ogni famiglia ha i suoi tempi. Non si lasci mettere sotto pressione. Si prenda il tempo che Le occorre per adattarsi alle mutate circostanze.

Specialmente quando le cose vanno male, è facile scoraggiarsi e perdere la fiducia nella propria capacità di trovare, presto o tardi, un modo per convivere quanto più serenamente con la malattia.

Non ci si può aspettare che tutti i membri della famiglia si riabbiano con la stessa rapidità dallo shock della diagnosi. La crescita personale non è quasi mai lineare.

Ci saranno giorni in cui si sentirà fiducioso e giorni, invece, di disperazione e scoraggiamento. È molto probabile che per la maggior parte del tempo Lei, il Suo partner e i Suoi figli vi sentiate su pianeti diversi.

## **Convivere con l'incertezza**

Ci saranno sempre momenti di incertezza difficili da superare.

Cercate insieme soluzioni che rispettino l'esigenza di potersi ritirare e il bisogno di vicinanza che ognuno ha. Per riuscire in tale intento bisogna comunicare apertamente, ascoltarsi a vicenda ed esternare i propri bisogni.

## Come gestire i cambiamenti dell'aspetto

### Cambiamenti visibili

Spesso il cancro comporta anche cambiamenti dell'aspetto esteriore niente affatto facili da accettare, neppure se passeggeri.

Soprattutto le donne soffrono molto se diminuiscono o aumentano tanto di peso oppure se per-

dono i capelli. Per non parlare poi dei cambiamenti permanenti come, per esempio, la perdita di un seno.

Può accadere che Suo figlio si vergogni di Lei a causa del Suo aspetto, per esempio, se un farmaco Le provoca un'eruzione cutanea oppure la caduta dei capelli. Con il tempo Suo figlio può però imparare ad accettare i cambiamenti.

### Isole di tranquillità

Stabilisca delle regole. Se ci sono giorni in cui non sopporta il chiasso dei bambini, proponga loro di andare a trovare degli amici oppure lasci che si sfoghino all'aperto.

Forse trova qualcuno disposto a portarli in piscina o allo zoo.

Ne discuta in famiglia in modo da trovare soluzioni praticabili per tutti.

Cerchi di fare in modo che non si arrivi al punto che i Suoi figli non osino più muoversi o ridere.

Spieghi ai Suoi figli che non sono loro il problema, bensì la malattia.

Sottolinei sempre gli aspetti positivi di ogni situazione; per esempio, che la mamma dell'amichetto prepara sempre una buona merenda oppure che allo zoo sono nati dei leoncini ecc.

Specialmente i genitori soli hanno grosse difficoltà a ritagliarsi momenti di riposo. Una soluzione per loro potrebbe essere quella di affidare ogni tanto il proprio bambino a una famiglia del vicinato.

Ciò gli riesce più facile se vi è preparato e capisce che cosa sta succedendo. Aiuta sapere che gli effetti indesiderati spesso sono il prezzo da pagare per stare meglio.

Potrebbe chiedere consiglio a Suo figlio: Che cosa ne dici? Taglio i capelli oppure è meglio che mi metta un foulard o una parrucca? Forse Suo figlio La vuole accompagnare dal parrucchiere oppure aiutare nella scelta di un copricapo.

### **Cambiamenti non visibili**

Oltre ai cambiamenti fisici visibili vi sono quelli meno evidenti. Per esempio, potrebbe attraversare periodi di profonda debolezza nei quali fatica a stare al passo con gli impegni quotidiani.

Quando soffre di grande stanchezza, di nausea o di altri disturbi che non riesce a nascondere ai Suoi figli, spieghi loro il perché della Sua insolita irritabilità o carenza di energia.

Anche se Le preme di recuperare al più presto la Sua efficienza di sempre: non pretenda troppo da se stesso. Non tenti anzitempo di tornare ad avere tutto sotto controllo. Ne resterebbe scoraggiato.

Forse riuscirà a trasformare la lentezza imposta dalla malattia in qualcosa di positivo: momenti di lettura con i figli, un film stando a letto.

## **Il mondo dei bambini**

### **Al di fuori della famiglia**

A casa ha il controllo di come si parla del cancro, ma i Suoi figli hanno contatti anche al di fuori della famiglia.

Può darsi che siano canzonati, che i loro amici nutrano pregiudizi nei confronti del cancro o abbiano paura che Suo figlio possa contagiarli.

Può darsi che Suo figlio non osi parlargliene per timore di intristirLa. Se dovesse accorgersi che torna a casa abbattuto, gli chieda: «Qualcuno ti ha ferito con le parole oppure ti ha detto qualcosa che ha fatto nascere in te delle paure?»

Gli proponga di portare a casa i suoi amici in modo che Lei possa conoscerli meglio e parlare loro della malattia. Se Suo figlio non vuole, può chiedere all'insegnante se è disposto a parlare del cancro in classe. Per materiale didattico ci si può rivolgere all'associazione Kinderkrebshilfe Schweiz (vedi p. 57), nella Svizzera tedesca, o alla Lega contro il cancro (vedi appendice).

### Cose da adulti

I bambini non possono risolvere i problemi degli adulti. Situazioni d'emergenza come una grave malattia possono sottoporre questi ultimi a un sovraccarico emotivo o portare a galla problemi di coppia che devono essere affrontati dagli adulti stessi.

A tutela dei bambini, è importante che gli adulti, come coppia o singolarmente, trovino una valvola di sfogo *al di fuori* della famiglia, da amici o professionisti.

### Le paure dei bambini

È probabile che Suo figlio tema che Lei non possa più occuparsi di lui come prima (pasti, cura del corpo, tragitti, compiti ecc.). Per smorzare tali preoccupazioni, in generale, basta dire che troverà qualcuno che La sostituisce quando necessario.

Può accadere che, nonostante l'ottima organizzazione e gli aiuti esterni, come genitore si senta costantemente sottoposto a uno stress eccessivo e che Le rimanga poco tempo da dedicare ai figli. Ciò è inevitabile. Non resta che adeguarsi a tali circostanze.

Spieghi a Suo figlio che non è colpa sua se riceve meno attenzioni di prima. Precisi che non si

è meritato questo, ma che per il momento non è possibile fare altrimenti.

### Dica a Suo figlio che

- > gli vuole bene,
- > è sincero con lui,
- > lo terrà al corrente di tutto,
- > può porre domande in qualsiasi momento,
- > ci sarà sempre qualcuno che si occuperà di lui.

Suo figlio è in grado di adattarsi alle mutate circostanze. Si sente comprensibilmente frustrato e deluso, ma riesce a sopportare la situazione se sa di essere amato da Lei.

Può sottolineare le Sue parole d'affetto con piccoli gesti – abbracci, lodi e qualche regalino.

### Come gestire le emozioni?

Le Sue emozioni – profonda tristezza, rabbia, disperazione, paura, risentimento – fanno parte della realtà. Non può nascerle a Suo figlio. Ciò non è grave fin tanto che Suo figlio vede che Lei non ne è sopraffatto.

I bambini sono in grado di distinguere tra stati d'animo reattivi a un evento preciso e stati d'animo problematici persistenti. Questi ultimi nuocciono a entrambi. L'im-

portante è che Suo figlio sappia che il Suo presente stato d'animo è soltanto temporaneo.

Suo figlio deve sapere che non è compito suo consolarLa, che Lei può badare a se stesso.

È normale che Suo figlio, al pari degli altri membri della famiglia, provi tristezza, rabbia o preoccupazione per il futuro del genitore malato.

Suo figlio deve poter parlare con qualcuno di ciò che lo tocca nell'intimo, lo sconvolge, lo preoccupa, lo fa arrabbiare o che non comprende. Se il carico emotivo diventa eccessivo – e questo avviene spesso quando si è confrontati con la malattia – non esiti a usufruire di un sostegno psicologico (vedi pp. 49 sg.).

### **Rafforzare l'autostima nei bambini**

Educando il Suo bambino all'autonomia e all'indipendenza, rafforza la sua autostima.

Incoraggi Suo figlio ad attingere alle sue risorse personali. Sono considerate risorse personali, da una parte, la forza interiore che ognuno ha e, dall'altra, le fonti d'aiuto esterne come, per esempio, gli amici.

Vi sono diverse cose che Suo figlio può fare per consolarsi, distrarsi o divertirsi: parlare con qualcuno, disegnare, leggere, ascoltare musica, suonare uno strumento musicale, scatenarsi, praticare un'attività sportiva, fare lavori manuali, organizzare una festa, giocare con altri bambini ecc. lo incoraggi ad attivarsi.

Se dovesse accorgersi che Suo figlio al momento non ne ha la forza, lo aiuti a trovare qualcosa da fare.

Quanto più spesso Lei stesso ricorre alle Sue risorse personali, tanto più probabile è che Suo figlio, seguendo il Suo esempio, riesca a mobilitare le proprie.

La malattia oncologica di un genitore rappresenta indiscutibilmente una dura prova per un bambino. Da tale prova, tuttavia, il bambino può uscire più forte, più maturo e più autonomo. Ciò l'aiuterà ad affrontare le future sfide che la vita gli riserverà.

## Chi informare?

Suo figlio ha contatti anche al di fuori della famiglia: con parenti, amici, la mamma diurna, gli insegnanti, i compagni di scuola e i loro genitori. Quando insorge una malattia grave si pone quindi la domanda: chi metterne al corrente?

### **Asilo nido, scuola dell'infanzia, scuola elementare o scuola media**

Se Suo figlio è ancora piccolo, le sue persone di riferimento (la mamma diurna, la maestra del gruppo ludico o dell'asilo nido) si accorgono che ha reazioni insolite. Queste persone dovrebbero essere informate per potere capire meglio il comportamento di Suo figlio ed essergli di sostegno.

Inoltre, essendo estranee alla famiglia, queste persone possono riferirLe come il Suo bambino sta gestendo la situazione. Appena sono più grandicelli, i bambini hanno il diritto di dire se sono d'accordo oppure no che estranei siano informati della malattia della loro mamma o del loro papà.

Gli adolescenti, in generale, sono terrorizzati all'idea di apparire o essere diversi dagli altri. Essi devono assolutamente essere d'accordo su chi (specialmente tra gli insegnanti) vada informato.

### **Amici**

Vi sono bambini che si sentono a disagio se tutti attorno a loro, specialmente i compagni di classe, conoscono la loro situazione familiare.

L'ideale è che sia Suo figlio a scegliere chi dei suoi amici e compagni mettere al corrente. Può aiutarlo preparandolo alle varie reazioni possibili: alcuni avranno tatto e comprensione, altri si spaventeranno e si mostreranno impacciati, altri ancora incominceranno a evitarlo.

Non potrà preservare Suo figlio da esperienze dolorose, ma potrà aiutarlo a gestirle, non soltanto parlandone con lui, ma anche attraverso il Suo modo di reagire in situazioni spiacevoli. Lei stesso sarà confrontato continuamente con la difficoltà di sostenere le reazioni altrui alla notizia della Sua malattia.



### **Altre persone di fiducia**

È utile che Suo figlio abbia almeno due persone con le quali potersi confidare, all'infuori dei suoi più stretti familiari: un adulto e un coetaneo.

Sarebbe di grande sostegno a Suo figlio, per esempio, una nonna aperta al dialogo, disposta a rispondere anche a domande delicate e ad ascoltare le sue paure.

Si metta d'accordo con i Suoi figli più grandi, se la nonna può riferirLe ciò di cui hanno discusso oppure se gli argomenti affrontati con la nonna debbano rimanere un segreto.

Ambedue le soluzioni hanno dei vantaggi. Nel primo caso, Lei può contare su qualcuno che L'aiuta a comprendere meglio le preoccupazioni e i ragionamenti di Suo figlio. Nel secondo caso, il bambino può prendere un po' le distanze dai propri genitori. Anche un'insegnante o i genitori di un compagno di giochi possono essere dei buoni interlocutori.

Badi a che Suo figlio non sia strumentalizzato da altri per trasmetterLe consigli del tipo: «La zia pensa che dovresti riposare di più. Dice che altrimenti non ci sarà da stupirsi se non guarirai.»

Spieghi a Suo figlio come può ribattere gentilmente a osservazioni del genere: «Per favore dillo tu alla mamma.» Rassicuri Suo figlio sul fatto che, a discapito di ciò che possano dire gli altri, Lei sta facendo tutto il Suo possibile per guarire.

Cerchi di mantenere la calma quando Suo figlio Le riporta i commenti altrui. Alterandosi rischia che Suo figlio, per proteggerLa, in futuro eviterà di raccontarLe queste cose, preferendo tenerle per sé e soffrendone in silenzio.

Al massimo gli spieghi che vi sono persone che hanno le migliori intenzioni, ma che s'immischiano troppo negli affari degli altri.



# Come affrontare la quotidianità

**Cerchi di attenersi il più possibile alla routine abituale e informi i Suoi figli dei cambiamenti inevitabili che li attendono.**

La vita continua, nonostante la malattia, ma per forza molte cose cambieranno. Cerchi di trovare, insieme ai Suoi familiari, una nuova routine giornaliera.

## **Trascorrere del tempo insieme**

Le cose più importanti che può dare a Suo figlio in questo momento sono il Suo affetto e il Suo tempo. Parlarsi, giocare, fare del bricolage, passeggiare, ridere o semplicemente guardare un film insieme sono modi per avvicinarsi l'uno all'altro e per non dimenticare i lati belli della vita. A volte, svolgendo queste attività, si viene a parlare della malattia.

## **Giocare e ridere nonostante la malattia**

La malattia di un genitore non impedisce ai bambini di ridere, di urlare e di scatenarsi.

Potrebbe succedere che la loro spensieratezza ogni tanto Le dia ai nervi, considerata la preoccupante situazione in cui versa la Sua famiglia. Potrebbe chiedersi se l'apparente noncuranza di Suo figlio sia normale. Ebbene sì, la capacità di provare gioia anche in situazioni di crisi è tipica dell'infanzia. È proprio questa loro attitudine che

aiuta i bambini a sopportare situazioni difficili.

Dia pertanto a Suo figlio la possibilità di giocare a più riprese tutti i giorni, gli conceda parentesi di allegria e di svago durante le quali possa sentirsi libero da condizionamenti esterni. In questo modo lo autorizza a divertirsi senza sentirsi in colpa, sebbene in famiglia regni un'atmosfera triste.

## **Punti fissi e regole**

I cambiamenti drastici destabilizzano i bambini. Troppe incognite, troppi imprevisti e troppe incertezze li disorientano: non riescono più a capire che cosa stia accadendo e si sentono indifesi.

Per evitare ciò, occorre strutturare le giornate, stabilire regole (che cosa è permesso e che cosa non è permesso, regole di convivenza) e seguire dei rituali.

## **Coerenza laddove possibile**

Vi sono genitori che più di qualsiasi altra cosa temono di perdere il controllo: vogliono continuare ad attenersi a tutti i costi ai loro principi educativi con la stessa fermezza di prima.

Altri genitori, invece, temono che i loro figli siano costretti a una vita troppo seria: chiudono spesso un occhio per proteggerli e per viziarli un po'; riesce loro difficile essere fermi.

Viziare i propri figli può essere consolatorio, in simili circostanze. Un po' di vizi ogni tanto non nuocciono loro in nessun caso, ma ciò di cui hanno bisogno per sentirsi sicuri è soprattutto di potersi orientare a valori chiari e non di avere la libertà di fare tutto ciò che vogliono. L'assenza di una linea educativa fa sì che si sentano persi.

Il mondo nel quale i Suoi figli si stanno destreggiando oggi e nel quale dovranno farsi valere un domani non è cambiato in conseguenza della Sua malattia. I Suoi figli incontreranno meno difficoltà se le regole che valevano prima della malattia rimangono valide.

La routine rassicura i figli e li fa sentire parte di uno stabile contesto familiare.

Il decorso della malattia è in parte imprevedibile e alcuni cambiamenti sono inevitabili. Tuttavia, occorre fare tutto *il possibile* per assicurare ai propri figli uno svolgimento normale delle giornate e attenersi *il più possibile*, per quanto li riguarda, ad abitudini e regole consolidate.

### Eccezioni

Malgrado tutti i Suoi sforzi per assicurare una continuità, a volte non Le resterà altro che adeguare i Suoi programmi alle mutate circostanze. È giusto fare di tutto per mantenere le abitudini e le regole di vita della propria famiglia, ma bisogna saper accettare che ciò non è sempre possibile.

### Agenda per bambini

Potrebbe creare un'agenda per i bambini che ricordi loro quando Lei dovrà andare all'ospedale, in quali giorni sarà la nonna ad andare a prenderli a scuola e da chi potranno andare a giocare dopo la scuola.

Per i bambini più piccoli potrebbe disegnare un quadrato per ogni giorno della settimana e inserirvi dei simboli diversi per indicare la nonna, l'asilo, il medico ecc.

Se le eccezioni rimangono tali, i bambini a volte le vivono come un'avventura. Potrebbe preparare i Suoi figli alle deroghe dalle abituali regole e dal normale svolgimento delle giornate e spiegarne loro il motivo.

È rassicurante per i bambini sapere a che cosa vanno incontro, chi si occuperà di loro nei diversi momenti della giornata e a chi possono rivolgersi per qualsiasi evenienza. Anche Lei si sentirà più tranquillo una volta che avrà provveduto a tutto ciò.

## **Coinvolgere i bambini nelle decisioni**

A partire da una certa età, i bambini sono in grado di scegliere da chi vogliono essere accuditi. I bambini hanno le loro preferenze: i compiti, per esempio, preferiscono farli con il nonno; mentre la pausa pranzo preferiscono trascorrerla a casa di una certa amica.

Se possibile, tenga conto di tali preferenze. A momenti ci si sente impotenti nei confronti del cancro. Quanto più si è coinvolti nelle decisioni, tanto meno si ha l'impressione di essere in balia della malattia. Ciò vale anche per i bambini.

## **Mangiare in famiglia**

I pasti in comune sono momenti importanti nella vita di famiglia e aiutano a strutturare le giornate.

Forse vi sono giorni, però, in cui Le manca la forza e l'appetito per unirsi agli altri per mangiare. In questi casi naturalmente è giusto che si riposi.

Se una volta dovesse sentirsi troppo sfinito per mettersi a tavola, dopo una terapia, potrebbe proporre ai Suoi familiari di raggiungerLa in camera Sua per un picnic improvvisato.

Per evitare che i pasti in comune si trasformino in un appuntamento difficile e temuto da tutti, è utile stabilire delle regole. Decida insieme alla Sua partner di che cosa si può parlare a tavola e di che cosa no.

Per esempio, potreste decidere di evitare i litigi a tavola e di affrontare in separata sede temi come i problemi scolastici e il cancro. In questo modo il pasto in comune diventa un momento di serena convivialità in cui tutti possono ricaricare le batterie.

## **Il cuoco è cambiato**

In una famiglia caratterizzata da una suddivisione tradizionale dei ruoli, può risultare difficile accettare il cambiamento.

Il padre, se prima della malattia provvedeva da solo al sostentamento della famiglia, può soffrire molto di doversene stare a casa «a non fare niente» e può sviluppare un sentimento di inutilità.

Per una madre che faceva la casalinga a tempo pieno, prima di ammalarsi, può essere molto difficile accettare che ora sia qualcun altro a cucinare e ad andare a prendere i suoi bambini all'asilo.

Per molti è difficile «subentrare» a qualcun altro o, viceversa, lasciare che altri entrino nella propria sfera di competenze.

In una situazione come questa può essere utile stabilire le proprie regole invece di attenersi a quelle della persona malata. Se ora è il padre a cucinare, per esempio, è più semplice se può farlo a modo suo.

Del resto, è meglio anche per la madre poter lasciar fare a suo marito senza dover controllare se fa tutto giusto.

Di solito cambiamenti di questo tipo incuriosiscono i bambini. Li diverte che qualcun altro cucini per loro di tanto in tanto.

### **I bambini vogliono rendersi utili**

Normalmente un bambino, la cui mamma o il cui papà è malato,

vuole poter fare qualcosa per sentirsi utile. Gli dia la possibilità di rendersi utile, per esempio, portando un bicchiere d'acqua oppure apparecchiando la tavola.

I bambini non sono sempre in grado di valutare realisticamente quali compiti sono in grado di assumersi e quali no. Gli adulti devono quindi badare a che i bambini non si assumano responsabilità smisurate.

Spieghi a Suo figlio che non deve accudirLa. Gli spieghi che non può fare niente per farLa guarire, ma che può aiutarLa a sentirsi meglio.

Può affidare piccoli compiti al Suo bambino. Dimostri la Sua gratitudine per il suo aiuto.

Badi a che il Suo bambino non esageri nel volerLa assecondare, ma che gli rimanga abbastanza tempo per dedicarsi ai suoi passatempi.

I capricci del Suo bambino possono essere una richiesta di aiuto. Per attirare l'attenzione su di sé può essere più efficace comportarsi molto male piuttosto che farsi in quattro per assecondare i genitori.

Se uno dei figli si occupa molto diligentemente del genitore malato, può succedere che un suo fratello o una sua sorella si rifiuti di colla-

borare perché pensa di non essere capace di raggiungere il suo grado di perfezione. Cerchi il dialogo con il figlio «disubbidiente» per chiarire la causa del suo comportamento.

Specialmente gli adolescenti, alle prese con i problemi legati al passaggio dall'infanzia all'età adulta, al loro corpo, alla scuola, alle amicizie, a volte danno quasi l'impressione d'ignorare la malattia del genitore.

Nel loro intimo sono preoccupati anche loro, soltanto che non lo danno a vedere. Cerchi di non risentirsene e non li escluda dalle Sue dimostrazioni di affetto.

La maggior parte degli adolescenti richiedono molta energia ai genitori, anche a quelli sani. È importante che trovino il coraggio di staccarsi da casa nonostante la malattia di un genitore.

## Nuove priorità

Dover organizzare in altro modo le giornate può essere un'occasione per affrontare diversamente le cose e per fissare nuove priorità.

Vi saranno giorni in cui preferirà investire le Sue forze in qualcosa che faccia bene sia a Lei, sia ai Suoi figli. Amministrare bene le proprie forze può significare per

certuni lasciare perdere le pulizie per dedicare un'ora del proprio tempo ai figli.

Se la malattia La costringe all'inattività, potrebbe approfittare di questo tempo per stare con i Suoi figli. Di solito ci si prende sempre troppo poco tempo per queste cose.

Le seguenti domande possono aiutare a fare chiarezza su che cosa funziona bene e su che cosa, invece, si potrebbe migliorare.

### Domande per i Suoi figli

- > Che cosa è cambiato da quando la mamma/il papà si è ammalata/o?
- > Che cosa mi manca soprattutto?
- > Che cosa desidero?
- > Chi può soddisfare questo mio desiderio?

### Domande per i genitori

- > Che cosa è cambiato per i bambini?
- > Quali cambiamenti concernono tutta la famiglia?
- > Che cosa non riusciamo a fare in questo momento?
- > Potremmo fare qualche cosa di diverso?
- > I nostri rapporti sono cambiati da quando è subentrata la malattia?
- > Parliamo apertamente della malattia?

### **Domande per Lei**

- > Sento il bisogno di parlare più spesso della malattia? Con chi?
- > Vi sono temi che non oso affrontare? Quali?
- > Vorrei cambiare qualche cosa? Che cosa?

### **Domande per il Suo compagno o la Sua compagna**

- > Posso esprimere liberamente i miei stati d'animo?
- > Vorrei parlare di più o di meno della malattia?
- > Che cosa mi manca?

### **Domande sulla Sua vita di coppia**

- > Come è cambiata la nostra relazione in seguito alla malattia?

- > La malattia ha fatto nascere dei conflitti o riemergere questioni irrisolte?
- > Qualcuno potrebbe aiutarci a risolvere le nostre difficoltà? Chi?
- > Come stiamo vivendo la sessualità?
- > Che cosa potremmo cambiare?
- > Attraverso la malattia, abbiamo rafforzato il legame tra noi?

Se ha difficoltà a parlare di queste cose o se si sente sopraffatto, potrebbe beneficiare di un sostegno psicologico (vedi pp. 49 sg.).

### **Educare i figli da soli quando si è malati**

Una grave malattia è destabilizzante per chiunque, ma per un genitore solo lo è in modo particolare. Se il bambino ha una bella relazione con il genitore che non abita con lui, la presenza e il sostegno di quest'ultimo sono molto preziosi. In caso contrario, è assolutamente necessario cercare per tempo aiuti esterni.

Se si delineasse, per Lei, un decorso sfavorevole della malattia, occorrerebbe predisporre il necessario per il futuro di Suo figlio. Gli dica che ha provveduto a tutto e che qualcuno si prenderà cura di lui.

Se desidera parlare con qualcuno del futuro di Suo figlio, può rivolgersi alla Lega contro il cancro, alla Linea cancro o a un altro servizio di sostegno (vedi appendice pp. 53 sg.).



## Un aiuto per tutti i giorni

Rifletta su quali compiti fa fatica a svolgere in questo momento e a chi altri potrebbe affidarli.

### Accettare aiuto

Avrà bisogno di aiuto, specialmente se i Suoi bambini sono ancora piccoli. Se, come per la maggior parte delle persone, Le risultasse difficile accettare aiuto, forse può servirLe pensare che anche i Suoi bambini approfittano degli aiuti esterni. Infatti, essi tendono a pretendere troppo da se stessi quando si accorgono che gli adulti attorno a loro sono esauriti.

Accetti gli aiuti che Le sono offerti e chiedo sostegno anche a chi non si propone di propria iniziativa. Non aspetti che siano gli altri a fare il primo passo. Tanti non osano offrire il loro aiuto.

### Scelga bene a chi chiedere aiuto

Rifletta bene a chi potrebbe chiedere aiuto. Non tutte le persone si prestano per qualsiasi tipo di aiuto. Prenda Lei l'iniziativa. Quasi tutti sono contenti di poter dare una mano e di sapere che cosa possono fare per rendersi utili.

Cerchi possibilmente soluzioni a lungo termine. Dica alla Sua vicina che Le occorreranno un paio di

#### Fatico a:

- parlare, prestare ascolto ai bambini
  - aiutare i bambini a fare i compiti
  - intraprendere qualcosa
  - accogliere gli amici dei miei figli in casa mia
  - cucinare
  - fare le faccende domestiche
  - stabilire delle regole e a farle rispettare
  - sopportare il chiasso dei bambini e il disordine che causano
  - altro e, più precisamente, \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

settimane o di mesi per rimettersi in forze.

È importante che chi l'aiuta non si sovraccarichi di impegni. Meglio assumersi il compito di curare i bambini un giorno alla settimana piuttosto che voler fare troppo per poi esaurirsi in poco tempo. Se le responsabilità sono commisurate alle energie e al tempo di cui ognuno realmente dispone, nessuno deve avere sensi di colpa perché viene meno all'impegno preso o perché non si può fare pieno affidamento su di lui.

### **Bisogna essere capaci di dire di no**

Osi rifiutare gentilmente gli aiuti superflui o che, per qualche motivo, non se la sente di accettare.

I Suoi familiari, amici e conoscenti non potranno aiutarLa in tutto. Si rivolga anche ai servizi di sostegno presenti sul territorio (vedi riquadro). Nonostante tutti gli aiuti, vi saranno cose che resteranno in sospeso o che non si svolgeranno come d'abitudine. Dovrà quindi imparare a «chiudere un occhio» a volte.

## **Visite in ospedale**

Anche stando in ospedale può tenere vivo il Suo rapporto con il Suo bambino. Suo figlio potrà visitarLa, potrete telefonarvi, scrivervi sms, farvi dei regalini o scambiarvi dei piccoli gesti di affetto, trasmettervi delle foto, ascoltare della musica, leggere oppure guardare un film insieme nella camera d'ospedale. Forse Suo figlio vuole prestarLe uno dei suoi animaletti in peluche da portare con sé all'ospedale.

### **Come comportarsi con i bambini?**

Molti genitori si pongono la domanda: È giusto che un bambino vada a trovare Sua mamma o Suo papà all'ospedale oppure sarebbe un'esperienza troppo traumatica per lui? Come potremmo spiegargli che cosa vedrà all'ospedale? È possibile prepararlo?

Non c'è una risposta giusta o sbagliata a queste domande. Ognuno deve sentire ciò che è meglio per lui e per i Suoi bambini. Bisogna provare. Se Suo figlio esprime il

### **Importante**

Prenda subito contatto con il Suo medico, il Servizio sociale dell'ospedale, la Lega contro il cancro o altri servizi regionali di sostegno qualora avesse difficoltà a trovare sufficiente aiuto in famiglia o fra gli amici e i conoscenti (vedi capitolo «Sostegno» e «Appendice»).

desiderio di venirLa a trovare in ospedale, è giusto dargli questa possibilità. Se, invece, non vuole venire a trovarLa, si può cercare di scoprirne il perché.

### **Individuare il problema**

Vi sono bambini che hanno paura delle apparecchiature ospedaliere o temono la vista del genitore malato. Altri si annoiano all'ospedale. Altri ancora, invece, sono affascinati dal mondo ospedaliero. Prepari il Suo bambino a ciò che vedrà all'ospedale quando verrà a farLe visita, gli descriva in dettaglio la Sua camera d'ospedale.

Metta in rilievo gli aspetti positivi dell'ospedale: È un luogo dove Lei si presta aiuto. Racconti qualche episodio vissuto con medici e infermiere come se fosse una storia a puntate. È un modo per non parlare solo della malattia e per non limitarsi a porre domande del tipo «Com'è andata a scuola?».

Di solito dai bambini si pretende che stiano tranquilli in ospedale. Ciò sarebbe comprensibile se Lei o il Suo compagno di stanza aveste bisogno di riposo.

### **Come rendere l'ospedale più attraente per i bambini**

I bambini hanno bisogno di correre, di parlare e di giocare. A seconda della loro età, non riescono sempre a reprimere la loro esube-

ranza quando si trovano in ospedale. Non si preoccupi. I pazienti e il personale sanitario, in generale, dimostrano molta comprensione.

Una soluzione può essere quella di interrompere le visite in ospedale per dare la possibilità ai bambini di uscire a sfogarsi all'aperto, sotto la sorveglianza di un adulto.

Un'altra soluzione può essere quella di riservare un angolino del Suo armadietto nella camera d'ospedale per i giochi e i libri per l'infanzia, in modo da poter offrire un intrattenimento ai bambini che Le rendono visita.

La Sua decisione di farsi visitare dai Suoi figli in ospedale oppure no e il desiderio dei Suoi bambini in merito non sono determinanti per il vostro rapporto. Molto importante è invece che dimostri ai Suoi figli di non aver perso il Suo interesse per loro e per la loro vita, per le loro riflessioni e i loro sentimenti.

### **Importante**

Suo figlio deve sapere dove Lei si trova. Spiegazioni del tipo «La mamma è in vacanza» non vanno bene, perché il bambino si accorge che sono menzognere.

# In caso di ripresa della malattia

## I bambini devono conoscere la verità, ma non tutti i dettagli.

Grazie ai progressi della medicina, è aumentata la speranza di vita di chi contrae il cancro ed è migliorata la qualità di vita di chi convive con la malattia. Tuttavia, il numero di decessi per cancro è sempre ancora elevato.

Anche le recidive (ripresa della malattia dopo una fase di risposta completa o parziale alle terapie) possono spesso essere trattate con successo. In certi casi, però, le speranze svaniscono e si delinea un decorso sfavorevole.

## Informare e sostenere il bambino

Se Lei sa di dover morire o se la morte del Suo partner è vicina, il Suo bambino deve esserne informato e deve avere la possibilità di stare con il genitore malato. Quale sia il momento giusto per spiegare che mamma o papà dovrà morire dipende dall'età del bambino.

- > Non ha senso preannunciare la morte del genitore ai bambini in età prescolastica perché vivono nel presente.

L'essenziale per loro è che i genitori ci siano nel momento presente. Non sono in grado di anticipare gli eventi.

- > Per i bambini piccoli è molto importante che le giornate si svolgano come d'abitudine anche in una situazione d'emergenza come questa.
- > Dica al Suo bambino che a lui non accadrà nulla e che ci sarà sempre qualcuno che si occuperà di lui.
- > Tutto ruota attorno al genitore in fin di vita. Il Suo bambino potrebbe quindi sentirsi un po' trascurato, proprio in un momento in cui ha un forte bisogno di amore e di attenzione. Non è facile, in simili circostanze, dargli ciò di cui ha bisogno. Forse può chiedere ai Suoi parenti o amici di aiutarLa dedicando parte del loro tempo al Suo bambino.

## Dialogare con il bambino

I bambini sono capaci di rivolgere agli adulti domande molto dirette, del tipo «Morirà papà?» oppure «Fa male morire?». Lo fanno spesso in maniera del tutto tranquilla e, in apparenza, senza coinvolgimento emotivo.

I bambini hanno il diritto di ricevere una risposta a tutte le loro domande. Ognuna di esse, infatti, è una tessera del puzzle che compongono nella loro mente a mano a mano che capiscono la situazione.

Per Lei è difficile sapere che cosa vuole sapere il bambino con la sua domanda. Vuole sapere che cosa l'aspetta? Vuole capire che cosa significa «morire»? Sta cercando di capire qualcos'altro?

I bambini sono capaci di ripetere più volte le stesse domande. Questo può essere molto provante. Ciò nonostante bisogna sempre rispondere loro.

Può darsi che il Suo bambino non abbia capito tutte le Sue spiegazioni o che le Sue risposte non l'abbiano convinto. Gli domandi che cosa di preciso non ha capito. Smetterà di porre domande quando avrà soddisfatto la sua sete di sapere.

Un altro modo di affrontare le domande del Suo bambino è quello di rispondere con un'altra domanda. Per esempio, alla domanda «Dove si va quando si muore?» Lei potrebbe rispondere «Tu che cosa pensi? Secondo te dove andiamo quando moriamo?».

Rispondere con un'altra domanda non vuole dire evadere le domande del bambino, bensì cercare insieme una risposta alle domande che non hanno un'unica risposta, valida per tutti.

Non c'è un modo giusto o sbagliato di parlare della morte ai bambini. Ognuno lo fa seguendo i propri valori e le proprie convinzioni. Tenti, però, di dare spiegazioni semplici e chiare, specialmente se il Suo bambino è ancora piccolo.

### **Coinvolgere il bambino**

I bambini vogliono sentirsi parte della famiglia. In una situazione d'emergenza come la morte di un genitore, questo loro bisogno è accentuato. Soffrono molto se si sentono esclusi e soli con i loro sentimenti.

Proponga al Suo bambino di accompagnarLa quando va a trovare il suo papà o la sua mamma morente. Inviti anche il Suo bambino a partecipare alla veglia funebre. Se il Suo bambino non vuole, si ribellerà. In questo caso, può domandargli che cosa potrebbe calmarlo.

I bambini, a volte, ricordano scene di morte, viste in televisione o nei videogiochi, che li hanno molto spaventati. Può darsi, quindi, che Suo figlio s'immagini di dover assistere a una scena terrificante.

Tenti di scoprire se Suo figlio ha paure di questo tipo e lo aiuti a superarle. Altrimenti rischia di non poter dire addio alla sua mamma o al suo papà. Questo può essere un momento molto importante e intimo nella sua vita e un'occasione preziosa per imparare che la morte fa parte della vita.

### **Prepararsi alla perdita**

Aiuti Suo figlio a raccogliere ricordi di sua madre o di suo padre: fotografie, lettere od oggetti significativi per lui che l'aiuteranno, un giorno, a sentire un legame con il genitore defunto.

Questi ricordi possono essere conservati in una scatola, appositamente decorata. Dopo la morte del genitore malato, si riveleranno molto preziosi. Il bambino potrà rivisitarli quando lo vorrà.

Se il Suo bambino non se la sentisse di collaborare alla scelta dei ricordi da conservare, lo può fare Lei o un'altra persona a lui vicina.

Se, nonostante i Suoi incoraggiamenti, il Suo bambino preferisse non vedere il genitore morente, non è giusto farlo sentire in colpa per questo. Ha il diritto di scegliere di gestire a modo suo questa grave perdita.

Forse, però, se la sente di consegnarLe un oggetto personale da dare al suo papà o alla sua mamma: un disegno, una letterina, un animaletto di peluche, una conchiglia trovata durante l'ultima vacanza al mare, un sasso raccolto in giardino ...

### **Sostegno**

Se il Suo bambino vuole vedere il genitore morente, un adulto deve prendersi cura di lui. Qualora Lei, per il troppo dolore, non se la sentisse di farlo, chieda a una persona a lui familiare di stargli vicino. Questa persona lo potrà ascoltare anche più in là, rispondere alle sue domande e ricordare insieme a lui le visite al genitore che ha perso.

## La morte

La morte della sua mamma o del suo papà segnerà per sempre la vita del Suo bambino. Tentando di proteggerlo dal dolore e dallo shock di questa perdita, lo priva di un importante tassello che, più tardi nella vita, gli mancherà per poter elaborare il suo vissuto.

### Il funerale

Lasci partecipare il Suo bambino al funerale. Lo coinvolga pure nel rito funebre. Ciò può aiutarlo anche più tardi, quando dovrà adattarsi allo stravolgimento che ha subito la sua vita in seguito al decesso del genitore.

Qualora il Suo bambino si rifiutasse espressamente di partecipare al funerale, non lo costringa ad accettare. Cerchi di capire, però, se non vuole parteciparvi perché ha paura e se Lei oppure qualcun altro può aiutarlo a superarla.

L'essenziale è che il Suo bambino abbia al suo fianco una persona di fiducia che l'aiuti ad affrontare questi giorni difficili.

### Quale contributo possono dare i bambini?

Vi sono diverse cose che i bambini possono fare al funerale della loro

mamma o del loro papà: tenere una candela, posare dei fiori o un animaletto di peluche sulla bara. I bambini più grandi possono leggere qualcosa ad alta voce oppure cantare una canzone.

Se il Suo bambino non volesse fare nulla di tutto ciò, è importante dirgli che può cambiare idea in qualsiasi momento. Deve sentire di poter contare sull'adulto che lo accompagna nel caso in cui fosse sopraffatto dallo sconforto e di potersene andare, se necessario.

### Dopo la morte del genitore

Lei e il Suo bambino state attraversando entrambi un periodo molto duro. Il Suo bambino ha bisogno di molte attenzioni e di sostegno attivo affinché non si senta solo con il suo dolore e le sue paure.

Se in famiglia non si parla della morte del genitore, il bambino rischia di sviluppare un sentimento di profonda solitudine. Anche in questa fase è importante, quindi, parlare apertamente.

Forse tutto questo è troppo per Lei. In tal caso, non esiti a chiedere aiuto ai Suoi amici, ai Suoi familiari o agli operatori sanitari (vedi p. 49, «Sostegno»).

## Il lutto dei bambini

Quando perdono una persona cara, i bambini soffrono come gli adulti. Non sempre, però, riescono a esprimere il loro dolore.

I bambini si adeguano allo stile di comunicazione dei propri familiari e al loro modo di affrontare il dolore, il lutto e la paura. Se nella loro famiglia non si parla di sentimenti, i bambini tengono per sé le loro preoccupazioni e non fanno domande.

Inoltre, i bambini forse non osano parlare della morte del genitore perché temono la reazione del genitore superstite.

### Messaggi importanti da trasmettere a Suo figlio

- > Non è responsabile della morte di suo papà o di sua mamma. La colpa è unicamente della malattia.

- > Lei e il resto della Sua famiglia continuerete a occuparvi amorevolmente di lui.
- > La morte non è contagiosa.
- > Può continuare a voler bene al genitore che è morto e a parlare di lui. Il defunto fa sempre ancora parte della famiglia: è presente nei cuori, nei pensieri e nelle conversazioni. Può essere ricordato anche in piccoli rituali.
- > Può sempre mostrare i propri sentimenti.
- > Può ridere e scherzare con gli amici.

L'incisiva esperienza della perdita e il tempo del lutto che state attraversando insieme possono rendere ancora più unita la famiglia. Nonostante la drammaticità della situazione, ciò può dare un senso di sicurezza al Suo bambino che lo accompagnerà per tutta la vita.

### Per saperne di più ...

... sul distacco e sulla preparazione alla morte, può consultare l'opuscolo della Lega contro il cancro intitolato «Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono» (vedi appendice p. 55).



# Sostegno

**A volte non è possibile portare da soli il peso di certe situazioni. In tali casi è utile rivolgersi ai servizi di sostegno presenti sul territorio.**

La gamma di forme di sostegno è ampia. S'informi presso il pediatra, l'insegnante, la Lega contro il cancro, il consultorio per l'infanzia e l'adolescenza, il consulente spirituale, gli operatori sanitari addetti all'accompagnamento alla morte ecc. Sarà consigliato e indirizzato verso la forma di sostegno che fa al caso Suo.

## Quando chiedere un aiuto psicologico per il proprio bambino?

Meglio troppo presto che troppo tardi; meglio tardi che mai. Così si potrebbe rispondere, in linea di principio. A volte, però, basta che l'adulto accetti lui stesso aiuto perché, di rimando, le cose migliorino anche per il bambino.

È poco probabile che la malattia di un genitore, a lungo termine, si ripercuota negativamente sul bambino, se quest'ultimo si sente ben accudito, compreso e seguito.

A volte, tuttavia, è opportuno chiedere un aiuto psicologico per il proprio figlio. Qui di seguito cercheremo di aiutarLa a riconoscere per tempo eventuali segnali d'allarme in tale senso.

## Cambiamenti di comportamento persistenti

È normale che, in queste circostanze, Suo figlio abbia reazioni emotive più forti del solito.

Può darsi che Suo figlio sia sottoposto a una forte tensione emotiva, sia più suscettibile del solito, abbia problemi a scuola e litighi più spesso con gli amici, tenda a chiudersi in se stesso.

Può darsi che Lei si accorga che Suo figlio sta davvero male: non è più lo stesso, non ha appetito, dorme male, è nervoso, aggressivo o agitato.

Forse la sofferenza di Suo figlio è talmente grande che i Suoi tentativi di rasserenarlo, mostrandogli il Suo affetto e parlandogli, non bastano. Qui di seguito trova una lista di sintomi attraverso i quali Suo figlio potrebbe esprimere la propria disperazione o sensazione di non essere all'altezza della situazione.

Di solito si tratta di normali reazioni in situazioni di forte tensione emotiva e sono di natura passeggera. Se si manifestano con particolare intensità o se perdurano nel tempo, può essere indicato un sostegno psicologico.

## Possibili sintomi e reazioni

### Sentimenti

- > preoccupazione
- > rabbia
- > sensi di colpa
- > ansia da separazione, paura di non essere amati, paura che il genitore malato muoia, paura che si ammali anche l'altro genitore, paura di morire, paura di essere diversi
- > solitudine
- > senso di abbandono e di esclusione

### Comportamento verso gli altri

- > autoisolamento
- > avvilitamento
- > reazioni eccessive
- > inadeguatezza: ridere o fare stupidaggini durante un discorso serio
- > irritabilità
- > aggressività verso se stessi e gli altri
- > indifferenza
- > apparente assenza di coinvolgimento emotivo nel parlare della malattia del genitore
- > difficoltà di concentrazione
- > atteggiamento di distacco
- > essere perseguitati di giorno o anche di notte da immagini, scene e ricordi legati a determinate conversazioni
- > eccessiva premura e disponibilità all'aiuto

- > passi indietro nello sviluppo come pipì a letto, regressione del linguaggio

### Disturbi fisici

- > mal di testa
- > mal di pancia, disturbi digestivi
- > nausea
- > eruzioni cutanee
- > dolori (p. es. muscolari o articolari)
- > giramenti di testa
- > disturbi del sonno come difficoltà ad addormentarsi, sonno interrotto, incubi
- > disturbi del comportamento alimentare: abbuffate, mancanza d'appetito, smodato bisogno di dolci o di cibi salati.

### A chi chiedere aiuto?

Vi sono consultori specializzati nelle problematiche infantili e giovanili nonché associazioni senza fini di lucro che s'impegnano a favore dei bambini con un genitore malato di cancro. A seconda dell'età di Suo figlio, può chiedere consiglio anche al pediatra. Per essere indirizzati a un servizio di consulenza psiconcologica ci si può rivolgere all'équipe curante del genitore malato o alla Lega contro il cancro (vedi appendice pp. 58 sg.).

Alcune leghe cantonali contro il cancro organizzano workshop o colonie per bambini.

Altre associazioni organizzano incontri e corsi per promuovere lo scambio fra i ragazzi e aiutarli a elaborare l'esperienza della malattia oncologica in famiglia.

Prenda sul serio la Sua preoccupazione o quella di persone esterne come, per esempio, l'insegnante o la maestra d'asilo.

Rivolgersi a uno specialista per una valutazione e un eventuale supporto continuativo può alleggerire sia Lei, sia il Suo bambino.

### **Supporto per i genitori**

La Sua malattia oncologica o la malattia oncologica del Suo partner rappresenta una situazione d'emergenza che, in quanto tale, potrebbe portarLa a concentrarsi fortemente su se stesso.

Le difficoltà direttamente legate alla malattia potrebbero richiedereLe talmente tante energie da distogliere la Sua attenzione dal disagio emotivo e dalle paure che sta vivendo il Suo bambino, inducendola a sottovalutarne il bisogno di sostegno.

### **Consulenza psiconcologica**

Il sostegno di uno psiconcologo o di una psiconcologa può facilitarLe l'adattamento allo sconvolgimento della vita familiare provocato dalla malattia.

La psiconcologia è una disciplina relativamente nuova che si occupa delle conseguenze del cancro sulla vita dei pazienti oncologici, dei loro familiari e amici. Una psiconcologa affianca i malati di cancro e i loro cari nella loro ricerca di un equilibrio nella situazione di precarietà in cui sono precipitati a causa della malattia.

Consulti a tale proposito l'appendice. S'informi presso l'équipe curante e la Lega contro il cancro a chi può rivolgersi per un supporto psiconcologico.

Quanto prima si rivolgerà a uno psiconcologo, tanto meglio riuscirà a reagire al senso di disperazione e di disorientamento che coglie chiunque sia confrontato con una diagnosi di cancro.

Forse deve farsi forza per accettare aiuto, ma ne vale la pena, sia per Lei stesso, sia per i Suoi figli.

### **Confidare nelle proprie risorse**

Accettare aiuto non significa perdere fiducia nelle proprie capacità e in quelle dei propri figli. Del resto, qualsiasi forma di sostegno ha l'obiettivo di mobilitare le Sue risorse personali affinché possa trovare un Suo modo di affrontare la malattia e le difficoltà ad essa legate.



# Appendice

## Chieda consiglio

### Ospedale o medico

Se lo ritiene opportuno, chieda di poter usufruire di una consulenza psiconcologica. Uno psiconcologo è una figura professionale appositamente formata per poter offrire sostegno psicologico ai malati di cancro e ai loro familiari.

La maggior parte degli ospedali dispone di un Servizio sociale al quale competono questioni assicurative nonché l'organizzazione degli aiuti e delle cure a domicilio o del trasferimento in altre strutture sanitarie.

### Legga cantonale contro il cancro

Le leghe cantonali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi, aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Informano su diritti a varie prestazioni e aiutano a ottenerle. Forniscono materiale informativo. Organizzano gruppi di autoaiuto e corsi. Anche chi sente di aver bisogno di sostegno psiconcologico può rivolgersi alla lega cantonale contro il cancro.

La lega cantonale contro il cancro indirizza a servizi di custodia di bambini a domicilio, a servizi di assistenza domiciliare, ad associazioni di aiuto ai genitori, a servizi medico-psicologici specializzati nella psichiatria infantile e dell'adolescenza, a consultori familiari ecc.

### Linea cancro 0800 11 88 11

Le operatrici specializzate della Linea cancro sono pronte ad ascoltarLa, rispondono a qualsiasi domanda sul cancro e sulle terapie e, all'occorrenza, La indirizzano a centri d'eccellenza, associazioni di categoria ecc. Le chiamate e le consulenze sono gratuite. La Linea cancro è rivolta anche ai bambini e agli adolescenti.

### Guida cancro

La «Guida cancro» della Lega contro il cancro è un albo virtuale per la divulgazione di servizi psicosociali offerti in Svizzera: [www.legacancro.ch/guidacancro](http://www.legacancro.ch/guidacancro). Il sito informa su corsi, servizi di consulenza ecc. volti a salvaguardare la qualità di vita dei pazienti e dei loro familiari e a facilitare loro la convivenza con il cancro nella quotidianità.

### Seminari di riabilitazione

Con l'invito a «Scoprire nuovi orizzonti» la Lega contro il cancro propone ritiri tematici di alcuni giorni in diverse località della Svizzera: [www.legacancro.ch/riabilitazione](http://www.legacancro.ch/riabilitazione). Spesso l'iscrizione è aperta anche ai familiari oppure i seminari si rivolgono espressamente a loro.

### Altri malati di cancro

#### Piattaforme virtuali di scambio

Chi sente l'esigenza di condividere le proprie esperienze legate alla malattia può usufruire della piattaforma virtuale di scambio, moderata dalle operatrici della Linea cancro: [www.forumcancro.ch](http://www.forumcancro.ch)

Anche l'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (AIMaC) ha aperto un forum di discussione per i pazienti e i loro familiari: <http://forumtumore.aimac.it>

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Può essere utile confrontare il proprio modo di far fronte a determinate situazioni con le modalità di gestione della malattia o del lutto adottate da altri. Ognuno deve comunque fare le proprie esperienze e scegliere le strategie più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

#### Associazioni di autoaiuto

Partecipando agli incontri delle associazioni di autoaiuto, si ha l'opportunità di parlare con persone che hanno vissuto o stanno vivendo un'esperienza analoga alla propria e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

S'informi presso la Sua lega cantonale contro il cancro se nelle Sue vicinanze vi sono associazioni di autoaiuto, gruppi parola e corsi per malati di cancro e i loro cari.

#### Servizi di sostegno

##### Croce Rossa Svizzera

I servizi di sostegno offerti dalla CRS variano da Cantone a Cantone. Per informazioni ci si può rivolgere alle associazioni cantonali: [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

#### Servizi di assistenza e di cura a domicilio o Spitex

In diversi cantoni sono operativi dei servizi di assistenza e di cura a domicilio o Spitex specializzati nella presa a carico di pazienti oncologici.

È possibile fare capo a queste organizzazioni in ogni fase della malattia. Infermiere abilitate possono renderLe visita a domicilio. Per conoscerne i recapiti, si rivolga alla Sua équipe curante o prenda contatto con la lega cantonale contro il cancro.

Consulti a tale proposito anche il capitolo «Internet» a pagina 57.

## Opuscoli della Lega contro il cancro

### > **Terapie medicamentose dei tumori**

Chemioterapia, terapia antiormonale, immunoterapia

### > **La radioterapia**

### > **Senza forze**

Cause e gestione della stanchezza associata al cancro

### > **Difficoltà di alimentazione e cancro**

### > **Il cancro e la sessualità femminile**

### > **Il cancro e la sessualità maschile**

### > **Il linfedema e il cancro**

### > **Dolori da cancro e loro cura**

### > **Attività fisica e cancro**

Riacquistare fiducia nel proprio corpo

> **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**

Consigli e suggerimenti da capo a piedi

> **Alternativi? Complementari?**

Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia

> **Accompagnare un malato di cancro**

Una guida per familiari e amici

> **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**

> **Scoprire nuovi orizzonti – Seminari di riabilitazione**

Programma annuale proposto dalla Lega contro il cancro

> **Rischio di cancro ereditario**

Una guida per le famiglie in cui le malattie tumorali sono frequenti

> **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**

Fr. 15.– o download gratuito da [www.legacancro.ch/direttiveanticipate](http://www.legacancro.ch/direttiveanticipate)

> **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**

Guida alle offerte di sostegno nell'ambito delle cure palliative

**Modalità di ordinazione**

- > Lega cantonale contro il cancro
- > Telefono 0844 85 00 00
- > [shop@legacancro.ch](mailto:shop@legacancro.ch)
- > [www.legacancro.ch/opuscoli](http://www.legacancro.ch/opuscoli)

Sul sito [www.legacancro.ch/opuscoli](http://www.legacancro.ch/opuscoli) trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro. La maggior parte delle pubblicazioni sono gratuite e sono fornite per posta o possono essere scaricate da internet. Sono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla lega del Suo cantone di residenza. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

**Ci interessa conoscere il Suo punto di vista**

Può esprimere il Suo parere in merito al nostro opuscolo nel sito [www.forum-cancro.ch](http://www.forum-cancro.ch). La compilazione dell'apposito questionario richiede qualche minuto. La ringraziamo vivamente!

## Opuscoli di altre organizzazioni

«**Che cosa dico ai miei figli?**», libretto della Collana del Girasole a cura dell'Associazione italiana malati di cancro, parenti e amici (AIMaC): [www.aimac.it](http://www.aimac.it) → Libretti → Che cosa dico ai miei figli?

«**When your parent has cancer**» oppure «**When your brother or sister has cancer**». Guides for Teens, 2012, National Cancer Institute USA, disponibile online: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov) → cancer topics → coping with cancer → for caregivers, family and friends → guides for children ... → when your parent has ... (oppure → when your brother or sister has ...) → Page Options: View/Print PDF.

## Suggerimenti bibliografici

### Per adulti

«**L'anno del girasole pallido**», Silvia Roncaglia, Cristiana Cerretti, Edizioni Lapis, 2010.

«**Aiutare i bambini a superare lutti e perdite**», Attività psicoeducative con il supporto di una favola, Margot Sunderland, Nicky Armstrong, Edizioni Erickson, 2006.

«**Guarirai, vero, mamma?**», Idee e fantasie degli adolescenti sulla salute e sulla malattia, Sandra Weston, Edizioni Casa-grande, 2001.

«**Come dirlo ai bambini**», Come aiutare i bambini e gli adolescenti ad affrontare la morte di qualcuno, Dan Schaefer, Edizioni Sonda, 2009.

«**Mi manchi tanto!**», Come aiutare i bambini ad affrontare il lutto, Helen Fitzgerald, edizioni la meridiana, 2002.

### Per bambini

«**L'anno del girasole pallido**», Silvia Roncaglia, Cristiana Cerretti, Edizioni Lapis, 2010.

«**Il giorno in cui il mare se ne andò per sempre**», Margot Sunderland, Nicky Armstrong, Edizioni Erickson, 2006.

«**Una mamma come il vento**», Agnès Bertron, Volker Theinhardt, Motta Junior, 2001.

«**Bimbo d'ombra**», B. Masini, A. Scandella, Edizioni Arka, 1997.

«**Sette minuti dopo la mezzanotte**», P. Ness, Mondadori, 2013.

«**Il ranocchio e il merlo**», Max Velthuijs, Mondadori, 1998.

«**La tempesta**», Florence Seyvos, Claudia Ponti, Babalibri, 2002.

«**Il mare del cielo**», Cosetta Zanotti, Cristiana Cerretti, San Paolo Edizioni, 2004.

«**Ritagli di cielo**», Pat Brisson, Feltrinelli Editore, 2001.

Alcune leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale questi libri e altri ancora possono essere presi in prestito gratuitamente. S'informi presso la lega del Suo cantone di residenza (vedi p. 58/59).

La Lega svizzera contro il cancro e la lega contro il cancro del Canton Berna dispongono di un catalogo bibliotecario online che prevede la possibilità di ordinare e di riservare libri. Il prestito bibliotecario risp. l'invio dei libri è garantito anche oltre cantone.

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch) → Zugang für Fachpersonen → Literatur → Fachbibliothek

[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch) → Accès spécialistes → Littérature → Bibliothèque spécialisée

[www.bernischekrebsliga.ch](http://www.bernischekrebsliga.ch) → Information → Bibliothek



## Internet

### Italiano

Offerta della Lega contro il cancro

**www.forumcancro.ch**

Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.

**www.legacancro.ch**

Servizi di sostegno della Lega svizzera contro il cancro e recapiti delle leghe cantonali.

**www.legacancro.ch/migranti**

Schede informative in albanese, portoghese, serbo-croato-bosniaco, spagnolo, turco e in parte anche in inglese su alcuni frequenti tipi di cancro e sulla prevenzione. La varietà degli argomenti e delle lingue sarà via via ampliata.

**www.legacancro.ch/guidacancro**

Offerte psicosociali raccolte dalla Lega contro il cancro.

**Altre organizzazioni, servizi di sostegno e simili**

**www.aimac.it**

Che cosa dico ai miei figli? 2011, libretto della Collana del Girasole a cura dell'Associazione italiana malati di cancro, parenti e amici (AIMaC).

**www.redcross.ch**

Custodia di bambini a domicilio.

**www.tagesfamilien.ch**

Famiglie diurne Svizzera.

**www.famigliediurne.ch**

Federazione Ticinese Famiglie diurne.

**www.147.ch**

Offerte di sostegno per bambini e giovani, genitori e insegnanti; consulenze per telefono, sms, chat.

**www.palliative.ch**

Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi.

### Inglese

**www.cancer.gov** → Cancer Topics → Coping with Cancer → For Caregivers, Family and Friends  
National Cancer Institute USA.

**www.macmillan.org.uk/cancerinformation** → if someone else has cancer → young carers

A non-profit cancer information service for young people (aged 12–18) caring for someone with cancer.

### Francese

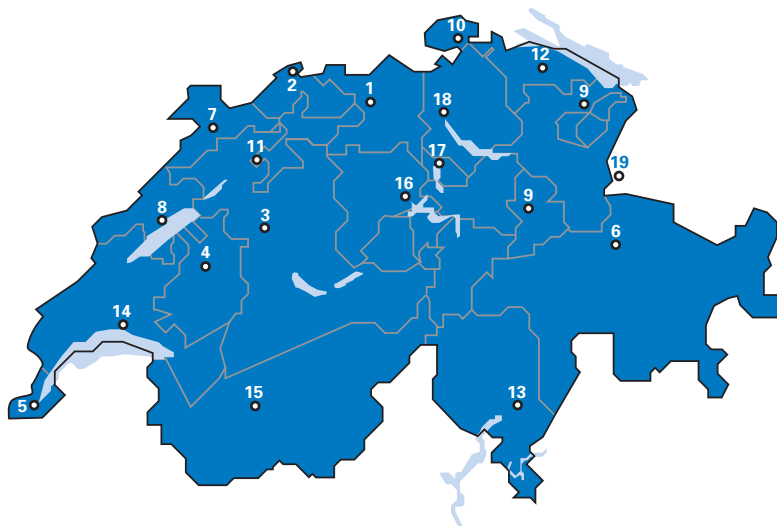
**www.astrame.ch**

Une organisation à but non lucratif avec siège à Lausanne. Son but: accompagner les familles dans une situation de crise.

## Fonti

La Lega contro il cancro attinge alle pubblicazioni e ai siti internet menzionati in questo opuscolo quali fonti d'informazione. I siti indicati corrispondono a grandi linee ai criteri di qualità della Health On the Net Foundation e sono pertanto conformi al cosiddetto standard HONcode ([www.hon.ch/HONcode/](http://www.hon.ch/HONcode/) Italian).

# La Lega contro il cancro Le offre aiuto e consulenza



**1 Krebsliga Aargau**  
Milchgasse 41  
5000 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebsliga-aargau.ch  
www.krebsliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

**2 Krebsliga beider Basel**  
Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6

**3 Bernische Krebsliga**  
**Ligue bernoise contre le cancer**  
Marktgassee 55  
Postfach 184  
3000 Bern 7  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebsliga.ch  
www.bernischekrebsliga.ch  
PK 30-22695-4

**4 Ligue fribourgeoise**  
**contre le cancer**  
**Krebsliga Freiburg**  
route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale 96  
1705 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 426 02 88  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 17-6131-3

**5 Ligue genevoise**  
**contre le cancer**  
11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8

**6 Krebsliga Graubünden**  
Alexanderstrasse 38  
Postfach 368  
7000 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
Fax 081 253 76 08  
info@krebsliga-gr.ch  
www.krebsliga-gr.ch  
PK 70-1442-0

**7 Ligue jurassienne contre le cancer**  
rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3

**8 Ligue neuchâteloise**  
**contre le cancer**  
faubourg du Lac 17  
case postale  
2001 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz**  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
Fax 071 242 70 30  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

**10 Krebsliga Schaffhausen**  
Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**  
Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**  
Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese  
contro il cancro**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
Fax 091 820 64 60  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise  
contre le cancer**  
place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
fax 021 623 11 10  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer  
Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch

Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 970 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
Fax 027 970 33 34  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz**  
Hirschmattstrasse 29  
6003 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zug**  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

**18 Krebsliga Zürich**  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**19 Krebshilfe Liechtenstein**  
Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebsshilfe.li  
www.krebsshilfe.li  
PK 90-4828-8

## **Legga svizzera contro il cancro**

Effingerstrasse 40  
Casella postale 8219  
3001 Berna  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@legacancro.ch  
www.legacancro.ch  
CP 30-4843-9

## **Opuscoli**

Tel. 0844 85 00 00  
shop@legacancro.ch  
www.legacancro.ch/opuscoli

## **Forum**

www.forumcancro.ch,  
piattaforma virtuale della  
Legga contro il cancro

## **Guida cancro**

www.legacancro.ch/guida-  
cancro, albo virtuale della  
Legga contro il cancro per  
la pubblicazione di offerte  
psicosociali di sostegno  
(corsi, consulenze ecc.)  
in Svizzera

## **Linea stop tabacco**

Tel. 0848 000 181  
massimo 8 centesimi  
al minuto (rete fissa)  
lunedì–venerdì  
ore 11.00–19.00

**Siamo molto grati del Suo  
sostegno.**

## **Linea cancro 0800 11 88 11**

(chiamata gratuita)  
lunedì–venerdì  
ore 9.00–19.00  
helpline@legacancro.ch

# **Uniti contro il cancro**

Fornito dalla Sua lega contro il cancro: