Wat houdt mij tegen?

Heb jij redenen om het niet aan je familie te vertellen? Lees hier hoe je er mee om kunt gaan.

Weinig energie

Als je zelf al ziek bent, heb je misschien geen energie om met je familie te gaan praten over erfelijkheid.
Vraag iemand uit je familie je te helpen. Of stuur alvast de brief. Dan kun je aangeven dat jullie het er later nog over zullen hebben, als je je beter voelt.

Geen (goede) relatie familieleden

Misschien heb je geen goede relatie met (bepaalde) familieleden. Of je hebt geen contact meer. Je kunt vragen of iemand anders ze wil informeren. Of je stuurt ze per mail of post de familiebrief door.

Geen adressen familieleden

Vraag ernaar in de familie. Soms kun je mensen opsporen via Google, Facebook, Instagram of LinkedIn. Maar doe dit niet met een openbaar bericht dat iedereen op internet kan lezen. Ben je niet zo handig met sociale media? Vraag een familielid of vriend(in) om te helpen.

Willen ze wel weten over de erfelijke aanleg?

Je weet nooit hoe jouw familieleden op het bericht gaan reageren. Ook niet of ze het wel wilden weten. Mensen kunnen pas bedenken of ze het wel wilden weten, als ze het al weten! Ook hebben veel mensen tijd nodig om aan het nieuws te wennen. Bedenk dat je ze met de beste bedoelingen inlicht. Je kunt ook uitleggen dat de dokter je gevraagd heeft het te vertellen. En onthoud: jij bent misschien de eerste die hier mee komt, maar je kunt er natuurlijk niets aan doen!

Het goede moment

Misschien is een familielid bijvoorbeeld net bevallen, failliet gegaan of gescheiden. Weet je zeker dat dit familielid het bericht nu niet aan kan? Zet de voor- en nadelen van het uitstellen op een rijtje. Dan kun je het later uitleggen. Bedenk ook wanneer je het wél wilt vertellen of er opnieuw over na wilt denken. Anders komt het er misschien niet meer van.

Je vind het moeilijk

Als je dit soort gesprekken moeilijk vindt, ben je niet de enige. Praat er dan over met iemand van de polikliniek klinische genetica. zij kunnen je helpen en advies geven.

Lees verder Wat ga ik vertellen?
Terug naar Familie vertellen over erfelijke aanleg kanker

Heb je een vraag? erfolijn@erfocentrum.nl (subject: Vraag, body: Naam%3A%0A%0AMijn%20vraag%20is%3A) (Mail) ons.

Zet op een rij

Wat houdt jou tegen om het te vertellen?

Wat zou je daar aan kunnen doen (maak gebruik van bovenstaande tips)?

Afdrukken