bron: overpalliatievezorg.nl/keuzes/veranderende-vriendschappen
datum: 09-11-2026

Veranderende vriendschappen

Als je een ongeneeslijke ziekte krijgt of hebt, kan dat voor vrienden heftig zijn. Het besef dat ze je mogelijk zullen verliezen, kan ze angstig maken. Ze kunnen zich machteloos voelen of zich zorgen maken om jouw situatie, of ze denken: 'het kan mij ook overkomen.' Het is dan mogelijk dat ze zich anders gaan gedragen dan je van ze gewend bent.

Sommige vrienden blijven dichtbij. Maar anderen kunnen minder van zich laten horen en dat kan verwarrend en pijnlijk zijn.

Een opmerking voor je verder leest: niet alleen vrienden zijn belangrijk. Op deze pagina kun je het woord 'vriend' ook veranderen in: collega, buurvrouw of iemand anders met wie je een goede band hebt.

Hoe zorg je ervoor dat je in contact blijft?

- Wees eerlijk over hoe het met je gaat. Dan weten je vrienden beter hoe ze je kunnen steunen.
- Praat erover. Leg uit wat je ziekte inhoudt en wat die voor je betekent. Vraag aan je vrienden wat ze ervan vinden, nu ze het weten.
- Geef je grenzen aan. Zeg wat je wel en niet fijn vindt. Dat kan zijn omdat je snel moe bent of omdat je ergens niet over wilt praten
- Wacht niet op de ander. Stuur zelf een berichtje of bel zelf.
- Vraag en luister ook naar de ander. Iemand voelt zich gewaardeerd als je interesse laat zien. De ander begrijpt dan ook dat het niet alleen over jouw ziekte hoeft te gaan.
- Sta open voor nieuwe contacten. Soms ontstaan er nieuwe vriendschappen met mensen die beter begrijpen wat je doormaakt, met lotgenoten bijvoorbeeld.

Contact hebben met vrienden

- Als afspreken te zwaar is, kun je natuurlijk ook chatten, videobellen of een berichtje sturen.
- Vertel over je dag. Vertel bijvoorbeeld dat je een mooie wandeling hebt gemaakt, dat je een spannende serie kijkt, of iets anders wat je op een dag hebt meegemaakt. Dat kan via updates op sociale media of maak via internet een dagboek of blog aan. Zo kunnen jouw vrienden zien en lezen wat je meemaakt (medisch en dagelijks), voelt en denkt.

Blogs over vriendschap

Lees de blogs van Ilana, Martine en van Jacqueline over vriendschap wanneer je leeft met een chronische of ongeneeslijke ziekte.

Als de vriendschap minder wordt

- Vriendschappen kunnen sterker worden door de situatie die jij doormaakt. Maar net als bij iedereen kan een vriendschap minder worden of zelfs stoppen.
- Praat erover en blijf in contact, zolang als dat goed voelt.
- Vraag om hulp als je een goede vriend dreigt kwijt te raken.
- Wees lief voor jezelf. Het is normaal om verdrietig en teleurgesteld te zijn. Geef jezelf de tijd om met deze emoties om te gaan. Dat de vriendschap minder is geworden, hoeft niet aan jou te liggen.
- Probeer het te begrijpen. Sommige mensen vinden het idee dat je ongeneeslijk ziek bent moeilijk en weten niet hoe ze moeten reageren.
- Richt je op de vrienden die blijven. Steek je energie in de vriendschappen met de mensen die wel bij je willen zijn. En besef hoe belangrijk dat is.
- Zoek steun bij anderen. Praat met mensen die hetzelfde meemaken, zoals lotgenoten. Een grote kans dat je weer nieuwe vrienden maakt.

Meer informatie

- Op de pagina Lotgenotencontact lees je over praten met mensen die hetzelfde meemaken.
- Kanker.nl geeft informatie over (veranderende) vriendschappen als je kanker hebt. Je leesst hier hoe je contact met je collega's blijft houden.