bron: overpalliatievezorg.nl/naasten/nazorg
datum: 08-11-2026

Nazorg

Na de dood van je dierbare gaat het leven weer door. Maar zo makkelijk is dat vaak niet: je bent iemand kwijt van wie je veel gehouden hebt en het kost tijd en moeite om je leven weer op te pakken.

Wanneer is er nazorg?

De laatste jaren is er ook veel veranderd. Je hoeft nu bijvoorbeeld niet meer (alleen) voor je naaste te zorgen. Dat kan een opluchting zijn. Aan de andere kant kán je ook niet meer voor hem of haar zorgen en dat is verdrietig. In deze tijd kun je vaak te maken hebben met gevoelens die elkaar tegen lijken te spreken. Dat kan verwarrend zijn.

Het kan zijn dat je extra hulp en steun nodig hebt om met het verlies om te gaan. Om te zien hoe het met je gaat, en of jij extra steun kunt gebruiken, krijg je een paar weken na het overlijden een nazorggesprek.

Krijg je geen nazorggesprek aangeboden? Vraag er dan gerust zelf naar bij de arts of verpleegkundige die het meest betrokken was bij de zorg voor je naaste.

Rouw en nazorg

Je begint eigenlijk al met rouwen als je te horen krijgt dat je dierbare niet lang meer te leven heeft. Je rouwt omdat er dingen zijn die jullie nog samen wilden doen, maar die nu nooit meer zullen gebeuren. En je leeft mee met je naaste: als hij of zij verdriet of pijn heeft, voel jij dat ook. Deze rouw vooraf heet anticipatoire rouw.

Als het goed is, heeft de betrokken arts of verpleegkundige al met je gesproken over het aanstaande verlies en dat het belangrijk is om goed afscheid te nemen. Om je te vertellen over de rouw die je kunt doormaken vóór en ná het overlijden van je naaste, en over de dingen die je kunnen helpen, zoals contact met lotgenoten of professionele begeleiding.

Nazorggesprek na overlijden

Als het goed is, vraagt de hoofdbehandelaar een paar weken na het overlijden van je dierbare of je een gesprek wilt. Hij of zij vraagt dan bijvoorbeeld:

- hoe het met jou en de andere nabestaanden gaat
- hoe je terugkijkt op de periode van ziekte en sterven van je naaste
- hoe je terugkijkt op de zorg die je naaste én jijzelf gekregen hebben
- of je genoeg steun krijgt vanuit je eigen omgeving, of extra ondersteuning nodig hebt

Dit gesprek kan je helpen om je verlies beter te verwerken en je gesteund te voelen. Het is goed om zowel je positieve als negatieve ervaringen te delen.

Wie biedt nazorg?

Als in het nazorggesprek blijkt dat de rouwverwerking erg moeilijk is, krijg je het advies om contact op te nemen met je eigen huisarts. Die kan jou zelf begeleiden of je doorverwijzen naar een hulpverlener die jou verder kan helpen. Veel huisartsenpraktijken hebben een praktijkondersteuner die je ook kan helpen bij de verwerking van je verlies.

Als je extra ondersteuning nodig hebt, kun je ook denken aan een geestelijk verzorger. Deze bieden professionele begeleiding, hulpverlening en adviseren bij zingeving en levensbeschouwing. Geestelijk verzorgers zijn er voor iedereen, welke geloofsovertuiging of levensfilosofie je ook hebt.

Rouwbegeleiding

Er zijn hulpverleners die gespecialiseerd zijn in begeleiding bij rouw en verlies. Je kunt ze vinden op internet. Kijk hoe de therapeut/begeleider beoordeeld wordt, en vooral ook of hij/zij bij je past. De kosten worden niet vergoed vanuit de basisverzekering. Heb je een aanvullende verzekering? Neem dan contact op met je verzekeraar om te kijken of je de kosten vergoed krijgt.