bron: overpalliatievezorg.nl/naasten/praten-over-jouw-laatste-levensfase-met-je-partner
datum: 22-11-2026

Praten over de laatste levensfase met je partner

Een partner is niet hetzelfde als je andere naasten. Je deelt lief en leed, en jouw sterven zal veel invloed op hem of haar hebben. En dat kan weer invloed hebben op jullie relatie.

Je partner heeft misschien zelf veel verdriet of angst. En als je zieker wordt, kan hij of zij het erg druk hebben met de zorg voor jou. De aandacht van de omgeving gaat meestal naar jou uit. Je partner wordt daarbij vaak vergeten.

Een relatie kan daardoor onder druk komen te staan. Jij probeert om te gaan met jouw eigen emoties. Dat is al moeilijk genoeg. Je wilt misschien ook niet te 'lastig' zijn. Dat kan ertoe leiden dat jullie je gedachten en gevoelens minder met elkaar delen. En omdat je veel meer met elkaar te maken hebt, kunnen kleine ergernissen en irritaties makkelijk uitgroeien tot kleine of grote ruzies die eigenlijk over 'niets' gaan. Maar het kan ook zijn dat jullie juist nog meer naar elkaar toe groeien.

Tips om te praten met jouw partner

Probeer te voorkomen dat je uit elkaar groeit:

- Praat met elkaar en luister ook naar elkaar. Vertel elkaar wat je bezighoudt, waarvoor je bang bent, waarover je je zorgen maakt en wat je zou willen. En wat verwacht je van de zorg in jouw laatste levensfase?
- Als je het moeilijk vindt om zo'n gesprek met je partner te beginnen, kun je eerlijk zeggen: 'Ik weet niet goed hoe ik moet beginnen, maar…'
- Er 'zijn' is vaak al een hele steun. Een gebaar of een aanraking kan meer betekenen dan woorden. Met een bloemetje, cadeautje of iets lekkers kun je laten merken dat je je partner waardeert.
- Probeer samen te voorkomen dat het evenwicht tussen jullie beiden als gelijke partners verstoord raakt. Helemaal voorkomen kun je dat misschien niet. Maar let erop dat je je niet meer dan nodig als een patiënt gedraagt. En dat jouw partner zich niet zorgzamer gedraagt dan op dat moment nodig is. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat de zieke partner altijd zelf vraagt/aangeeft wat hij of zij nodig heeft.
- Vraag hulp of advies als je samen echt dreigt vast te lopen.
- Voor je partner gaat het leven door. Hoe moeilijk het ook is, het is goed om daar ook over te praten. Je partner kan zich misschien schuldig voelen als hij of zij een nieuwe relatie wil. Het kan voor jouzelf én voor je partner heel veel rust geven als je hem of haar daar vrij in kunt laten.

Met wie kan je partner praten?

Ook voor je partner kan het fijn zijn om met een zorgverlener te praten over zijn of haar problemen of angsten. Helemaal als je partner ook je mantelzorger is. Je partner kan dan terecht bij :

- huisarts
- praktijkondersteuner
- psycholoog
- geestelijk verzorger

Met wie kun je nog meer praten?

Een gesprek over jouw laatste levensfase met partner is soms ingewikkeld. Er zijn meer mensen met wie je kunt praten over jouw wensen en verwachtingen in deze tijd. Denk aan:

- je (huis)arts
- je naasten

Klik op de link voor meer informatie en tips.