bron: overpalliatievezorg.nl/naasten/praten-over-verlies-rouw-dood
datum: 23-11-2026

Praten over verlies, rouw en de dood

Als iemand een ongeneeslijke ziekte heeft, is er ongemak bij de omgeving: de partner, familie en vrienden. Maar ook bij mensen die verder van die persoon af staan. Wat moet je zeggen tegen iemand van wie je weet dat hij binnenkort gaat overlijden? En wat niet? Op deze pagina geven we tips.

Waar 'hij' of 'hem' staat, kun je ook 'zij' of 'haar' lezen.

Mail, kaartje of app

Als je iemand die ongeneeslijk ziek is niet goed kent, kan een mailtje, kaartje of een app al veel betekenen. Hij weet dan dat je aan hem denkt. Als je niet weet wat je moet schrijven, kun je dát ook opschrijven en zeggen dat je aan hem denkt. Het gaat om je goede bedoelingen.

Een gesprek

Als je iemand beter kent en wel eens ontmoet, zul je eerder met iemand een gesprek hebben. Maar wat zeg je? Nogmaals: er zijn geen standaardzinnen. Wel wat tips:

Geef aandacht. Luister goed. Daarmee voelt de persoon die ongeneeslijk ziek is dat er echt aandacht voor hem is. Het gaat niet om wat jij denkt of wat jouw mening is. Zorg ook dat je voldoende tijd hebt als je een gesprek hebt.

Behandelen als persoon. Bij bijvoorbeeld gevordere parkinson of dementie kan een persoon minder goed begrijpen wat je zegt. Voor hem blijft het belangrijk dat je hem behandelt als persoon. Ga bijvoorbeeld niet automatisch met de partner of 'begeleider' praten als die erbij staat.

Niet invullen voor een ander. Denk niet meteen dat een iemand die ongeneeslijk ziek is niet over zijn ziekte wil praten. Probeer erachter te komen door het te vragen: 'Mag ik vragen hoe het met je gaat?' En: iemand die ongeneeslijk ziek is heeft ook zijn eigen interesses en dagelijkse zorgen. Daarover kan het gesprek ook gaan.

Bied hoop, geen valse hoop. Zeg niet: 'Ze kunnen zoveel tegenwoordig, het komt vast goed.' Praat over hoop die wel haalbaar is, bijvoorbeeld: 'Ik hoop dat je nog mooie momenten met je familie beleeft.'

Kijk uit met medelijden en begrip. Als je zegt 'wat ontzettend naar voor je' of 'ik begrijp waar je doorheen gaat' geef je aan dat begrijpt wat de andere doormaakt. Terwijl je dat niet weet, want je hebt (waarschijnlijk) nooit in dezelfde situatie gezeten. Je kunt wel laten weten dat je zijn situatie erg vindt en bijvoorbeeld zeggen: 'Dat klinkt wel heftig….' Of: 'Hoe beleef je dat?'

'Ik moet…' Je vindt misschien dat je iets voor de ander moet betekenen, omdat het zo slecht met hem gaat. Je moet hem steunen, troosten, voor hem zorgen. Laat dat moeten los, je hebt aandacht voor de ander en dat is al heel wat.

Laat emoties toe, maar wees er voorzichtig mee. Emoties horen bij ongeneeslijk ziek zijn, levenseinde en afscheid nemen. Maar: voorkom dat degene die ziek is jou moet troosten. Die heeft meestal genoeg aan zichzelf.

Jouw dierbare

Je partner, ouder, vriend of iemand om wie je veel geeft is ongeneeslijk ziek en zal sterven. Dan is praten over de dood, verlies en afscheid emotioneel. Hoe moeilijk ook, praten over je gevoelens en wensen over het levenseinde zorgt voor meer kwaliteit in de relatie met de persoon van wie je houdt in de tijd die jullie nog samen hebben.

Waarom praten over het levenseinde?

- Het helpt bij afscheid nemen. Je staat stil bij de gebeurtenissen die je samen hebt beleefd. Je rondt samen iets af. Daarbij horen ook dingen die niet uitgesproken zijn. Een meningsverschil dat is blijven liggen kun je nu bijvoorbeeld afsluiten.
- Het maken van moeilijke keuzes. Wel of niet doorbehandelen, palliatieve sedatie of euthanasie? Hoe eerder je erover praat, hoe meer je van elkaar weet en makkelijker een beslissing kunt nemen.
- Het helpt bij het waarmaken van de wensen van je dierbare, en die van jezelf.
- Het geeft rust. Uitvaartwensen en het testament opmaken zijn praktische zaken waar je niet graag mee blijft zitten.
- Praten over het levenseinde zorgt voor minder angst voor de dood. Het onderwerp wordt gewoner.

Wanneer erover praten?

Als je partner, ouder, of vriend ongeneeslijk ziek is, kan hij een tijdje weinig klachten hebben. Je denkt dan misschien: we hebben nog tijd om over het

levenseinde te praten.

Toch kan hij snel achteruit gaan en komen jullie ineens tijd te kort. Je voelt tijdsdruk en doordat de dood dichterbij is, zijn de emoties ook heftiger. Dan is een het gesprek voeren over het levenseinde lastiger. En misschien kun je dan niet alles meer bespreken. Het is daarom belangrijk om zo vroeg mogelijk te praten over dingen die met het levenseinde te maken hebben.

Tips om te praten over verlies, rouw en dood

Met je partner (of een andere dierbare) praten over zijn levenseinde is moeilijk. Je wil hem er misschien niet mee lastig vallen, of je bent bang voor emoties. Het kan voorkomen dat je partner / dierbare zijn ziekte blijft ontkennen of niet over het levenseinde wil praten. Dat kan heel frusterend zijn. Lees hier tips die kunnen helpen.

- **Zwijg niet uit liefde voor de ander.** Vraag bijvoorbeeld: 'Wil je niet praten omdat je denkt dat ik dat moeilijk vind?' Wie weet zegt de ander dan: 'Dat dacht ik inderdaad, maar dat is niet zo.'
- **Laat emoties toe.** Emoties spelen altijd mee in gesprekken over het levenseinde. Onderdruk ze niet, emotie hoort erbij.
- **Wees jezelf.** Praat op jouw manier met jouw humor en in jouw eigen woorden.
- **Blijf bij jezelf.** Geef aan wat jij belangrijk vindt. Jij hebt net als je partner / naaste ook wensen. Bijvoorbeeld over hoe je afscheid wil nemen.
- **Doe het in stappen.** Je hoeft niet alles in één keer te bespreken. Je kunt bijvoorbeeld naar aanleiding van een televisieprogramma of een nieuwsbericht vragen: 'Wat zou jij eigenlijk willen?' In een volgend gesprek kun je daarop terugkomen.
- **Bij een gesprek hoort ook luisteren**. Iemand om wie je veel geeft, ken je meestal heel goed. Je denkt dat je weet wat hij wil. Je gaat voor jezelf al conclusies trekken en je vergeet dan goed te luisteren. Als je wel luistert, voelt de ander zich serieus genomen. Dat maakt het gemakkelijker om over zoiets moeilijks als het levenseinde te praten.
- **Vraag hulp of advies als je het ingewikkeld vindt om te praten over het levenseinde.** Wie hulp of advies geeft, hangt af van de situatie. Denk daarbij aan een familielid of je huisarts. De huisarts kan je doorverwijzen naar andere hulpverleners.

Meer informatie

- Lees ook Praten over de laatste levensfase met je partner.
- Ik weet niet wat ik zeggen moet is een gids met praktische tips voor ongemakkelijke en ingewikkelde gesprekken over rouw en verlies. Je kunt het boek bestellen bij Uitgeverij Ten Have.
- Op de website Kanker.nl (van het KWF) staat een informatieve pagina (niet alleen over kanker) over hoe je om kunt gaan met iemand die niet meer beter wordt.

De tekst op deze pagina is gebaseerd op het boek 'Ik weet niet wat ik zeggen moet. Hoe praat je over dood, verlies en rouw' van Mariska Overman en Rob Bruntink (Ten Have, 2020).