bron: overpalliatievezorg.nl/naasten/ruzie
datum: 07-11-2026

# Omgaan met ruzie of meningsverschil

In de laatste levensfase of na het overlijden kunnen ruzies of meningsverschillen ontstaan. Hoe kun je daar goed mee om gaan? En hoe kun je een ruzie op zo'n moeilijk moment voorkomen? Hier lees je er meer over.

## Ontstaan van ruzie in de laatste levensfase

Vaak brengt een heftige ziekte of een overlijden familie en vrienden dichter bij elkaar. Maar dat is niet altijd het geval. In deze emotionele periode kunnen ruzies of meningsverschillen ontstaan. Of oude ruzies komen opnieuw naar boven. Denk aan een kind dat het contact met de ouders heeft verbroken. Boosheid tussen ex-partners die zorgt voor ruzie over wie er aan het sterfbed mag staan. Of een zus - met wie er slecht contact was - die ineens op de stoep staat.

Als er verschillende meningen zijn, gaat dat vaak over wel of niet behandelen, mantelzorg of euthanasie. Het is dan ook goed om wensen over zorg, medische behandelingen en het afscheid duidelijk te maken. Als iedereen weet wat jij belangrijk vindt, is de kans kleiner dat er ruzie in jouw familie of met jouw naasten ontstaat. Praat ook met jouw naasten en arts over die wensen. Leg die wensen vast. Dat kan je doen in een wilsverklaring of individueel zorgplan.

## Contact zoeken

Het kan zijn dat – door de ruzie – het contact is verbroken. Soms verlies je elkaar uit het oog, zonder ruzie of meningsverschillen. Je kunt contactgegevens vragen aan gezamenlijke familie of vrienden. Als die er niet zijn, kun je iemand zoeken via Google of op sociale media. Op sociale media kun je een oproep plaatsen en vragen om het zo veel mogelijk te delen. Het landelijke radioprogramma *Adres onbekend* kan ook helpen.

***Ben je het contact met een dierbare in het buitenland verloren, dan kan het Rode Kruis helpen. Het Rode Kruis helpt met het zoeken naar vermiste familieleden en het herstellen van het contact. Je leest meer hierover op de website van Rode Kruis.***

## Het eerste contact na een ruzie

Het goedmaken van een oude ruzie kun je niet meer voor je uit schuiven als je leeft met het einde in zicht. Maar hoe begin je met een ruzie bij te leggen?

- Probeer in het eerste contact (via app, mail, telefoon of in een kaartje) niet gelijk de diepte in te gaan.
- Vertel waarom je contact zoekt. Bijvoorbeeld omdat je wil vertellen hoeveel iemand voor je betekent. Of dat je door je aanstaande sterven beseft welke dingen echt belangrijk zijn in je leven.

## Ruzie oplossen

Als je elkaar spreekt en de ruzie komt naar boven, reageer je misschien snel, vanuit je emotie of zonder goed na te denken. Je verdedigt je, en kan niet meer luisteren naar wat de ander te zeggen heeft. Op die manier worden ruzies groter. Het kan ook zijn dat jouw naasten of familie ruzie met elkaar krijgen.

Het oplossen van een ruzie gaat niet om wie gelijk of schuld heeft, maar om het zoeken naar wat jullie samenbrengt. Soms kan een geestelijk verzorger of een hulpverlener uit het sociaal domein hierbij helpen.

**Wat niet helpt:**

- denken dat jij alleen de waarheid kent, en de ander de schuld geven
- denken dat jij het enige slachtoffer bent van de ruzie
- de ruzie groter maken dan nodig is door er van alles bij te slepen
- veel aan het woord zijn en alles wat gespeeld heeft, nog eens uitgebreid vertellen
- iemand de 'waarheid' vertellen
- excuses eisen

**Wat wel helpt:**

- sorry zeggen, en zeggen wat jij anders had willen doen
- zeggen dat je het jammer vindt dat het zo gelopen is
- vertellen hoeveel iemand voor je betekent, en op welke manier
- goed luisteren en vragen stellen: hoe voelt de ander zich bij de ruzie?
- zoeken naar waarden en wensen die jullie samen delen

## Mediation

Soms heeft een ruzie te lang geduurd, of is er te veel gebeurd. Je komt er niet meer samen uit. Als er nog genoeg tijd is, kan mediation helpen. Een mediator kijkt, anders dan bijvoorbeeld een rechter, niet naar wie ‘gelijk’ heeft. Hij of zij helpt bij een gesprek waarin iedereen beter naar elkaar luistert, vragen stelt, en er aandacht is voor ieders pijn of verdriet. Daarna kunnen afspraken gemaakt worden, waar iedereen blij mee is.

## Als een ruzie niet wordt opgelost

Hoewel het natuurlijk mooi is om een ruzie bij te leggen, moet je ook niet altijd te veel verwachten. Soms lukt het niet om de ruzie bij te leggen of wil de ander geen contact. Je moet accepteren dat de ruzie dan niet op te lossen is.

Gesprekken met een geestelijk verzorger of psychosociale zorgverlener kunnen helpen er mee om te gaan. Soms kan een actie met een speciale betekenis (een ritueel) helpen het los te laten, zodat je weet dat je je best hebt gedaan.

## Ruzie na overlijden

Als je ruzie over de erfenis na jouw overlijden verwacht, kun je een testament met mediation-clausule laten opstellen. Een mediator let erop dat na overlijden de verdeling van de erfenis in goed overleg, en zonder grote ruzie gaat. Een (sociaal) vaardige executeur kan ook veel verschil maken. Een executeur is degene die zorgt dat de erfenis goed uitgevoerd wordt.

Een andere optie is in het testament of codicil een ‘considerans’ opnemen, waarin je uitlegt waarom je bepaalde keuzes hebt gemaakt. Denk hier wel goed over na, want zo’n uitleg kan juist ook weer zorgen voor ruzie en verdriet.