bron: overpalliatievezorg.nl/naasten/troost
datum: 24-11-2026

Troost geven bij een ongeneeslijke ziekte

Troost is het ervaren van steun bij verdriet, pijn of angst. Het helpt iemand om zich emotioneel en lichamelijk beter te voelen. Als iemand een ongeneeslijke ziekte heeft, kan troost helpen bij het omgaan met emoties, pijn en onzekerheid.

Hoe bied je troost?

Hoe iemand iets als troost ervaart is niet van tevoren te zeggen. Troost bieden kan op verschillende manieren, afhankelijk van de persoon en situatie:

- **Luisteren**: vaak is het voldoende om er gewoon te zijn en te luisteren. Je hoeft niet altijd wat te zeggen of met een oplossing te komen.
- **Aanwezigheid**: een knuffel of gewoon aanwezig zijn kan veel betekenen.
- **Begrip tonen**: zeggen dat je de gevoelens van de ander begrijpt, zonder er een oordeel over te geven of te doen alsof het niet zo belangrijk is.
- **Samen herinneringen ophalen** door bijvoorbeeld door een fotoalbum te bladeren.
- **Praktische hulp**: hulp bij dagelijkse dingen kan het voor de ander makkelijker maken en zorgen verminderen.
- **Afleiding bieden**: soms kun je iemand troost bieden met een mooie activiteit samen, een wandeling bijvoorbeeld, of een concert.
- **Woorden van steun**: dingen zeggen die je echt meent, zoals "Ik ben er voor je" of "ik denk aan je" kunnen veel voor de ander betekenen.

Als je als mantelzorger zelf troost nodig hebt, kun je altijd bellen of WhatsAppen met de Mantelzorglijn.