



Lotgenotencontact

Lotgenotencontact klinkt misschien spannend, maar het is gewoon contact hebben met mensen die in eenzelfde situatie als jij zitten. Dat kan telefonisch, online en tijdens speciale bijeenkomsten.

Lotgenoten weten wat jij meemaakt, ze begrijpen je, je herkent je in elkaar. En dat kan enorm goed doen. Het delen van ervaringen en gevoelens kan helpen een moeilijke periode door te komen.

Patiëntenorganisaties

Contact met lotgenoten kan ook ontstaan via een patiëntenorganisatie. Een patiëntenorganisatie komt op voor mensen die een ziekte hebben. Bijna elke ziekte heeft een eigen patiëntenorganisatie. Deze organisaties zijn bronnen van ervaringskennis en kunnen je helpen te (leren) omgaan met de ziekte die je hebt. Bijvoorbeeld over hoe je kunt omgaan met reacties uit je omgeving op je ziekte. Of wanneer je je eenzaam voelt.

Patiëntenorganisaties bieden vaak verschillende vormen van lotgenotencontact aan. Ook hebben ze vaak een advieslijn die je kunt bellen voor steun en advies. Wanneer je lid wordt van een patiëntenorganisatie ontvang je regelmatig een magazine en ook kun je van veel andere diensten gebruik maken. Ook is het goed om patiëntenorganisaties te steunen omdat ze opkomen voor jouw belangen.

Op Zorgkaart Nederland vind je [alle patiëntenorganisaties in Nederland](#).

Bijeenkomsten

Op verschillende plekken in Nederland worden bijeenkomsten georganiseerd voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn. Ook naasten zijn welkom. Er worden onderwerpen besproken als:

- Wat kan er allemaal gebeuren?
- Wat houdt jij bezig?
- Wat kun je allemaal regelen?
- Rouw en rouwverwerking

Vaak zijn er bij deze [bijeenkomsten](#) ook hulpverleners aanwezig die je informatie en advies kunnen geven. Wil je alleen luisteren? Ook dan ben je welkom.

Ontmoetingsplekken

Er zijn veel lokale ontmoetingsplekken. Denk aan de [IPSO-centra voor mensen met kanker](#) of bijvoorbeeld [Alzheimercafés](#), [Longpunten](#) en cafés Doodgewoon. Je kunt er terecht voor steun, informatie of om even je verhaal kwijt te kunnen. Soms worden er lezingen georganiseerd of speciale spreekuren, maar ook kunnen er gezellige activiteiten plaatsvinden.

Bekijk ook de [agenda van Overpalliatievezorg](#) voor activiteiten bij jou in de buurt.

Digitale ontmoetingsplekken

Er zijn ook veel digitale ontmoetingsplekken. Dit zijn vaak websites van patiëntenorganisaties.

- op Kanker.nl is een gespreksgroep [Omgaan met kanker: niet meer beter worden](#)
- www.longforum.nl
- [Parkinson community](#)

Ook zijn er veel Facebookgroepen en kun je via Instagram in contact komen met mensen die in de palliatieve fase zitten.

Durf te vragen

Kijk ook in je eigen omgeving of je misschien iemand kent die hetzelfde meemaakt of heeft meegemaakt. Bijvoorbeeld een (oud-)collega, buurtgenoten of vrienden van vrienden. Omdat je elkaar via-via kent kan het makkelijker zijn om contact op te nemen en ervaringen uit te wisselen.