bron: overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/psychische-zorg-en-ondersteuning
datum: 02-11-2026

Psychische zorg en ondersteuning

Als je erg ziek bent en niet meer beter wordt, kun je psychische klachten krijgen. Je kunt bijvoorbeeld bang of boos zijn, of je depressief voelen. Op deze pagina lees je meer over deze gevoelens in de laatste fase van je leven en hoe je daar hulp bij kunt krijgen.

In het kort

- Psychische klachten komen vaak voor als iemand in de palliatieve fase zit
- Het komt ook voor bij mensen om de patiënt heen zoals de partner, kinderen of goede vrienden.
- Je kunt proberen iets aan psychische klachten te doen, bijvoorbeeld:
  - Zorg voor structuur in je dag. Bijvoorbeeld steeds op dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan.
  - Blijf afspreken met andere mensen. Praat over waar je mee zit.
  - Bel je dokter als je last blijft houden van je klachten.
- Er zijn gespecialiseerde hulpverleners bij psychische klachten.

Wat is psychische zorg?

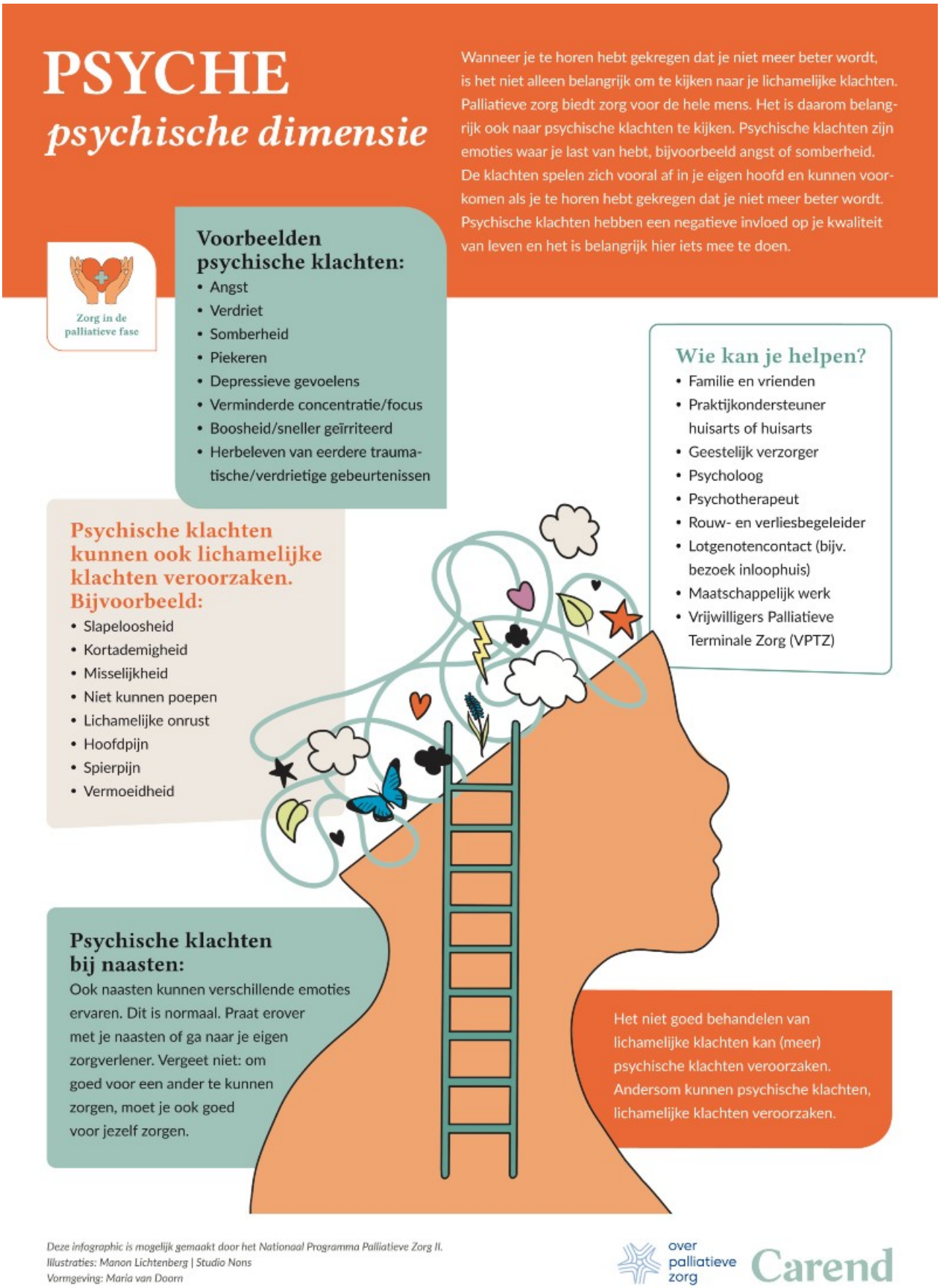
Psychische klachten zijn gevoelens, gedrag en gedachten waar je last van hebt. Bijvoorbeeld:

- Je voelt je somber.
- Je voelt je eenzaam.
- Je bent bang.
- Je bent verdrietig.
- Je bent snel boos.

Psychische klachten komen vaak voor als je te horen hebt gekregen dat je waarschijnlijk niet meer beter wordt. Allerlei gevoelens kunnen dan een rol spelen. Door psychische klachten kun je ook klachten aan je lichaam krijgen. Zoals buikpijn, hoofdpijn, vermoeidheid of hartkloppingen.

Het kan er ook voor zorgen dat je niet meer kunt doen wat je graag wil doen. Bijvoorbeeld met mensen afspreken, voor het huishouden zorgen of je hobby's uitoefenen.

Psyche in beeld



In deze poster zie je in woord en beeld wat psychische problemen zijn en bij wie je hulp kunt vragen. Klik op de afbeelding om het groter te zien.

Is het normaal?

Ja, veel mensen hebben in de palliatieve fase last van psychische klachten, zoals angst, verdriet of onrust. Dat is logisch. Maar je hoeft er niet alleen mee te blijven. Vaak kunnen de klachten minder worden of zelfs helemaal verdwijnen, vooral als je er aandacht aan geeft of hulp vraagt.

Wat kun je zelf doen aan psychische klachten?

Je hebt niet altijd meteen een behandeling nodig. Soms helpen kleine dingen al om je beter te voelen.

- Praat erover – met je partner, familie, vrienden, een vrijwilliger of een professional. Het lucht vaak op om je zorgen of gevoelens te delen.
- Zoek afleiding – luister naar muziek, lees een boek, kijk een film of doe iets creatiefs zoals tekenen of handwerken.
- Ga naar buiten – frisse lucht en natuur kunnen rust geven en je gevoel verbeteren.
- Beweeg – maak, als het lukt, een kleine wandeling of doe eenvoudige oefeningen. Ook lichte beweging helpt je hoofd leeg te maken.
- Hou regelmaat – vaste tijden voor slapen, eten en rustmomenten zorgen voor structuur.
- Ontspan – ademhalingsoefeningen, luisteren naar rustige muziek of meditatie kunnen spanning verminderen.
- Doe betekenisvolle dingen – samen herinneringen ophalen, foto's bekijken of iets doen dat belangrijk voor je is kan steun geven.
- Vraag om hulp – vrijwilligers of naasten kunnen je gezelschap houden, samen iets ondernemen of gewoon aanwezig zijn.

Blijven de klachten of worden ze erger? Bespreek dit dan met je arts of verpleegkundige. Er zijn altijd mogelijkheden om je verder te helpen.

Het is vooral belangrijk dat je hulp vraagt als je:

- als je altijd gespannen bent
- boos of verdrietig wordt om kleine dingen
- in de war bent
- geen contact meer wil met andere mensen
- nergens zin in hebt
- bijna niets meer doet of onderneemt
- slecht voor jezelf zorgt
- als je niet meer voor belangrijke dingen om je heen zorgt, zoals je (klein)kinderen, huis of huisdieren

Welke zorgverleners zijn er?

Als je hulp nodig hebt, beslis je samen met jouw dokter of verpleegkundige van wie je die hulp krijgt:

- In de praktijk van de huisarts of in het ziekenhuis
- In de geestelijke gezondheidszorg (GGZ)

In de praktijk van de huisarts of via het ziekenhuis

Praktijkondersteuner huisarts geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ)

Een huisarts kan je doorverwijzen naar de praktijkondersteuner huisarts geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ). Deze praktijkondersteuner werkt in de huisartsenpraktijk en heeft veel ervaring met psychische klachten.

Bij de POH-GGZ kun je jouw verhaal vertellen. Samen kijken jullie naar jouw persoonlijke situatie. Vaak gaat het om een korte behandeling, bijvoorbeeld een aantal gesprekken.

Als er meer of gespecialiseerde hulp nodig is, kan de POH-GGZ je doorverwijzen naar een psycholoog of een andere zorgverlener. Ook jouw familie of naasten kunnen ondersteuning krijgen van de POH-GGZ.

Een afspraak bij de POH-GGZ kan alleen via de huisarts. Je kunt dus niet zelf rechtstreeks contact opnemen. Weet je niet goed waar je hulp kunt krijgen? Bespreek dit dan altijd met je huisarts. Samen bekijken jullie welke ondersteuning het beste past.

Medisch psycholoog

Als je onder behandeling in het ziekenhuis bent, kan jouw dokter je doorverwijzen naar de medisch psycholoog. Iedere patiënt van het ziekenhuis met psychische klachten is welkom bij de medisch psycholoog. Welke begeleiding, behandeling of therapie je krijgt, hangt af van jouw situatie. De medisch psycholoog werkt altijd samen met jouw dokter in het ziekenhuis.

In de geestelijke gezondheidszorg

Als de (huis)arts of praktijkondersteuner je niet goed genoeg kunnen behandelen, kunnen ze je doorverwijzen naar de geestelijke gezondheidszorg (GGZ).

Psycholoog

Een psycholoog helpt bij psychische klachten die je kort hebt, of niet heel ernstig zijn. Bijvoorbeeld als je je somber, gestrest of angstig voelt.

Met een psycholoog praat je over je klachten en waar ze door komen. Ook leer je beter met je probleem of situatie omgaan. Zo kun je je beter gaan voelen. De behandeling is vaak kort, bijvoorbeeld een paar gesprekken. Psychologen werken in een eigen praktijk of in het ziekenhuis.

Psychotherapeut

Een psychotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van patiënten met ingewikkelde, psychische klachten. Deze behandeling is zwaarder en duurt langer dan bij een psycholoog. De behandeling kan 1-op-1 zijn, maar kan ook met je partner, gezin of in groep zijn. Psychotherapie wordt vaak aangeraden bij angsten en depressies.

Psychiater

Een psychiater is een gespecialiseerde arts die mensen met ingewikkelde psychische klachten onderzoekt en behandelt. Een belangrijk verschil met een psycholoog en psychotherapeut is dat een psychiater medicijnen mag voorschrijven.

Andere hulpverleners bij psychische klachten

Vrijwilligers

Vrijwilligers kunnen je helpen door bijvoorbeeld:

- een luisterend oor te bieden
- samen je hobby uit te oefenen omdat je dat alleen niet meer kan
- bij jou te zijn zodat jouw mantelzorger even kan uitrusten of tijd voor zichzelf heeft (respijt)

Lees hier meer over vrijwilligers in de palliatieve zorg.

Maatschappelijk werker

Een maatschappelijker werker geeft steun bij emotionele en psychische klachten die stress geven. Bijvoorbeeld gevoelens van verlies en rouw. Een maatschappelijk werker kan ook helpen bij praktische vragen bijvoorbeeld geldzaken, hulp thuis of vergoedingen.

Als je vaak in het ziekenhuis komt, kun je geholpen worden door de maatschappelijk werker in het ziekenhuis. Je kunt ook in je eigen buurt op zoek gaan naar een sociaal of maatschappelijk werker. Je kunt daarvoor contact opnemen met het sociaal wijkteam in je gemeente of met de Welzijnsorganisatie binnen je gemeente.

Rouw- en verliesbegeleider

Als je in de laatste fase van je leven bent, heb je te maken met verlies. Verlies van gezondheid, werk of eigenwaarde. Een rouw- en verliesbegeleider helpt je bij last die je ervaart door dat verlies. Zij kan het verlies niet wegnemen maar wel ondersteunen door naar je te luisteren en samen op zoek te gaan naar een vorm van begeleiding die bij je past.

Ook naasten kunnen contact opnemen met een rouw- en verliesbegeleider. Uiteraard helpt zij ook na overlijden bij klachten die ontstaan door het verdriet.

Geestelijk verzorger

Geestelijk verzorgers zijn opgeleid om naar je te luisteren en te helpen bij vragen die niet altijd gemakkelijk zijn om te beantwoorden. Vragen waar je mee kunt zitten en die zorgen voor angst of eenzaamheid. Bijvoorbeeld:

- Wat is de zin van het leven?
- Waarom overkomt mij dit?
- Waar kan ik kracht uit putten?
- Wat is het goede om te doen in mijn situatie?

Geestelijk verzorgers zijn er voor iedereen, of je nu gelovig bent of niet. Lees hier meer informatie over geestelijk verzorgers.

Meer lezen

Op Thuisarts.nl vind je meer informatie over psychische klachten.

Palliatieve zorg

Psychische problemen komen vaak niet alleen. Soms ben je bang omdat je veel pijn hebt. Ook kun je je somber voelen, omdat je vrienden niet goed weten hoe ze met jouw ziekte moeten omgaan. In de palliatieve zorg is er aandacht voor jou als persoon. Er wordt gekeken naar al jouw klachten, nu je niet meer beter wordt.

Lees meer over:

- Sociale zorg
- Spirituele zorg
- Lichamelijke zorg

Voor professional

Geef jij zorg en ondersteuning aan patiënten in de palliatieve fase? Lees dan hier meer over de psychische dimensie van palliatieve zorg.