



## Psychosociale zorg

Psychosociale hulpverlening is een belangrijk onderdeel van de palliatieve zorg. Zorgverleners kijken naar jou en jouw sociale omgeving. Ze hebben niet alleen aandacht voor emotionele en psychische klachten, maar ook voor de praktische gevolgen van ongeneeslijk ziek zijn.

### Wat is psychosociale zorg?

Psychosociaal is een verzamelwoord. Het bestaat uit:

- psychisch en
- sociaal

### Wat zijn psychische problemen?

Psychische problemen zijn emoties waar je last van hebt, bijvoorbeeld angst, somberheid of depressieve gevoelens. Deze spelen zich vooral af in je eigen hoofd. En komen vaak voor als je te horen hebt gekregen dat je waarschijnlijk zult overlijden aan jouw ziekte of aandoening. Allerlei gevoelens kunnen dan een rol spelen.

### Wat zijn sociale problemen?

Sociale problemen hebben te maken met relaties met anderen, bijvoorbeeld:

- je partner die als mantelzorger kan veranderen in een zorgverlener
- contacten met je collega's; hoe kun je die onderhouden als werken niet meer gaat?
- vrienden die soms niet weten hoe ze met jouw ziekte om moeten gaan
- het regelen van de juiste zorg en ondersteuning bij instanties, gemeentes en/of verzekeraars

### Leven met het einde in zicht

Als je te horen hebt gekregen dat je waarschijnlijk zult overlijden aan de ziekte of aandoening, kunnen er heel veel psychische en sociale problemen samenkomen:

- Je raakt misschien je baan kwijt of je kunt veel minder werken.
- Je hebt meer (lichamelijke) zorg nodig, dat kan eiden tot (de angst voor) financiële problemen.
- Je maakt je zorgen om je naasten of hebt last van andere (onbestemde) gevoelens.
- Je relaties staan misschien onder druk.
- Vriendschappen of huwelijken veranderen.

Psychosociale zorg is praktische hulp bij (redelijk) simpele psychische en sociale problemen.

## Psychosociale zorgverleners

We zetten verschillende psychosociale zorgverleners op een rij, die jij kunt tegenkomen. Jouw centrale zorgverlener zoals de huisarts, medisch specialist of (wijk)verpleegkundige kan jou in contact brengen met een psychosociale zorgverlener. Je kunt ook in veel gevallen zelf contact opnemen.

### Maatschappelijk werker/ sociaal werker

Een sociaal werker kan je helpen bij praktische vragen bijvoorbeeld geldzaken of over hulp thuis. Als je veel piekert, kan je bij een maatschappelijk werker terecht. Die geeft je steun en kan je ook helpen met praktische vragen, bijvoorbeeld over zorg en hulp thuis, en over vergoedingen.

***Heb je een gezin met jonge kinderen? Dan kan een sociaal of maatschappelijk werker je helpen hen voor te bereiden op het naderende afscheid.***

Maatschappelijk werkers zijn vaak lid van het team van de medisch specialist waar je in behandeling bent. Je kunt ook zelf 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.

## Praktijkondersteuner huisarts geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ)

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

Je kunt jouw verhaal bij de praktijkondersteuner kwijt. Ook de gevoelens en gedachten waar je geen raad mee weet, zoals: angst, somberheid, spijt en boosheid. Een praktijkondersteuner kijkt naar jouw persoonlijke situatie. Zij kiest dan - samen met jou - om een kort behandeltraject te starten, van bijvoorbeeld een aantal gesprekken. Als de POH-GGZ vindt dat je meer of specifieke hulp moet krijgen, verwijst die je door naar bijvoorbeeld een psycholoog of sociaal werker. Niet alleen jijzelf maar ook jouw familie en naasten kunnen hulp krijgen van de praktijkondersteuner.

Je kunt niet zelf direct contact opnemen met de POH-GGZ, dit gebeurt altijd op doorverwijzing van de huisarts. Vind je contact opnemen met een psycholoog nog een grote stap of weet je nog niet waar je terecht kan? Neem dan vooral contact op met jouw huisarts. Zij kan je verder helpen.

## Psycholoog

Door je ziekte en de naderende dood zit je misschien met gevoelens en gedachten waar je geen raad mee weet, zoals: angst, woede, spijt en wanhoop.

Misschien kun je daar niet goed over praten met je naasten of zijn de gevoelens gewoon te heftig voor je. Het kan ook zijn dat je het makkelijker vindt om te praten met iemand die wat verder van je afstaat en die ervaring heeft in het begeleiden van mensen die ernstig ziek zijn. Dan kan het je misschien goed doen om met een psycholoog te praten. Psychologen werken in een eigen praktijk of in het ziekenhuis.

Je kunt dat met je behandelend arts bespreken. Die kan je doorsturen naar een psycholoog. Of naar een geestelijk verzorger. Deze mensen zijn gespecialiseerd in omgaan met levensvragen en zingeving.

## Psychotherapeut

Een psychotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van patiënten met ingewikkelde, psychische klachten. Deze behandeling is vaak vaker en langer dan die van een psycholoog. De behandeling kan één op één zijn, maar kan ook met je partner, gezin of in groep zijn.

Een psychotherapeut lost geen problemen voor je op, maar helpt je nare dingen anders te zien, pijnlijke gevoelens te verwerken of moeilijke situaties anders aan te pakken. Het doel van psychotherapie is om jouw psychische klachten en problemen te stoppen, of zoveel te verminderen dat je er minder last van hebt. 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 is dat een psychiater medicijnen mag voorschrijven.

## Rouw- en verliesbegeleider

Als je in de laatste fase van je leven bent, heb je te maken met verlies. Verlies van gezondheid, werk, status, gevoel van autonomie of gevoel van 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. Rouw- en verliestherapeuten kun je vinden via de Palliatieve ZorgZoeker.

Naast rouw- en verliesbegeleiders kunnen ook geestelijk verzorgers ondersteunen bij vragen die te maken hebben met rouw of (naderend) verlies.

## Meer lezen

Op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) vind je meer informatie over psychosociale problemen. Ook op de website van de Patiëntenfederatie vind je meer informatie voor volwassenen met een ziekte of beperking.