



Rouw om wat nog komen gaat

Als je te horen krijgt dat jouw ziekte niet te genezen is, is dat vaak een hele schok. Voor jou en jouw vrienden en familie. Iedereen gaat op zijn eigen manier met slecht nieuws om. Vaak voel je een soort rouw zoals bij het verlies van een geliefde: gevoelens van verdriet, machteloosheid, ontkenning, angst en eenzaamheid. Je rouwt om het verlies door je ziekte. Verlies van bijvoorbeeld je werk of een relatie of dingen die je niet meer kunt. Dit zijn normale gevoelens.

Heb je te horen gekregen dat je niet meer beter wordt? Je kunt je eenzaam of angstig voelen, al heb je nog zoveel mensen om je heen. Je naasten leven wel met je mee, maar zij voelen niet wat jij voelt. Lees hier meer over in ons artikel [Accepteren dat je niet meer beter wordt](#).

Rouw voor de dood

Er is een leven voor jouw ziekte en een leven daarna. Jouw leven bestond voor de ziekte misschien uit vriendschappen, hobby's, werk, vakanties en nog veel meer. Nu je ziek bent, is dat minder vanzelfsprekend. Zeker als je steeds zieker wordt. Deelnemen aan de wereld om je heen zoals je gewend bent, is niet meer zo makkelijk. Je moet met van alles rekening houden. Je moet waarschijnlijk vaker naar het ziekenhuis of de huisarts komt langs.

Gevoelens van rouw

Je ervaart dat - bij alles wat je doet - op de achtergrond meespeelt dat je korter leeft dan gehoopt. Of jouw omgeving laat het merken. Hierdoor kun je je eenzaam voelen. Anderen hebben nog een lange toekomst voor zich en jij niet. De omgang met je familie en vrienden, je gezien en gehoord voelen, maakt een groot verschil. Het kan zijn dat je professionele hulp nodig hebt bij het leren omgaan met deze nieuwe werkelijkheid. Een [psycholoog of maatschappelijk werker](#) kan je hierbij helpen. Ook een [geestelijk verzorger](#) kan helpen.

Rouw bij de naaste

Alles wat jijzelf voelt, kunnen je familie en vrienden ook voelen. Het is belangrijk dat er ook aandacht is voor de emoties, gedachten, zorgen en vragen van je naasten. Ook al zijn ze niet zelf ziek, het feit dat jij ongeneeslijk ziek bent, kan heel zwaar zijn. Het kan helpen om samen met de arts en verpleegkundige een individueel zorgplan op te stellen. Als jij en je naasten zo goed mogelijk zijn voorbereid op wat gaat komen, helpt dit om na het overlijden minder hevige [rouw](#) te ervaren.

In een [individueel zorgplan](#) staat welke problemen er nu bij jou spelen, hoe daar nu mee omgegaan wordt. Welke zaken zijn voor jou belangrijk, nu en in het allerlaatste stuk van je leven? Bespreek met de zorgverleners welke wensen en angsten jij hebt voor het laatste stuk van het leven. Zo kunnen ze daar zo goed mogelijk op insprijnen.

Tips

- Praat over je gevoelens met familie, vrienden of zorgverleners, lees ook het artikel [Praten over de laatste levensfase](#).
- Bezoek gespreksgroepen of activiteiten van patiëntenorganisaties om lotgenoten te ontmoeten, bekijk ook het artikel [Lotgenotencontact](#).
- Probeer als naaste ook elke dag wat tijd voor jezelf vrij te maken om je te ontspannen en energie op te doen. Het is fijn als je ook aangemoedigd wordt om dit te doen.
- Schakel vrijwilligers in om je te ondersteunen, lees meer hierover in het artikel [Hulp van vrijwilligers](#).
- Probeer je ook te blijven richten op positieve zaken, zoals wat er nog wel kan. Probeer samen mooie herinneringen te maken of om dingen te doen die je altijd graag hebt willen doen, maar niet aan toe kwam.
- Sommige mensen maken een doos met herinneringen, brieven en/of foto's om achter te laten voor hun dierbaren.