bron: overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/sociale-zorg-en-ondersteuning
datum: 10-11-2026

Sociale zorg en ondersteuning

Als je ernstig ziek bent en niet meer beter wordt, is het fijn om gesteund te worden door de mensen om je heen. Bijvoorbeeld familie, vrienden, buren of collega's. Soms lukt het niet of vind je het contact moeilijk. Je kunt dan problemen hebben. Dit noemen we sociale problemen. In de palliatieve zorg is hier aandacht voor. Op deze pagina lees je wat sociale problemen zijn en hoe je hulp kunt krijgen.

In het kort

- Sociale problemen hebben te maken met anderen.
- Het gaat ook over praktische vragen.
- Je kunt stress hebben door sociale problemen.
- Praat over waar je mee zit.
- Als je er niet uit komt, is het belangrijk om hulp te vragen.
- Vraag je dokter of zij kan doorverwijzen

Wat is sociale zorg?

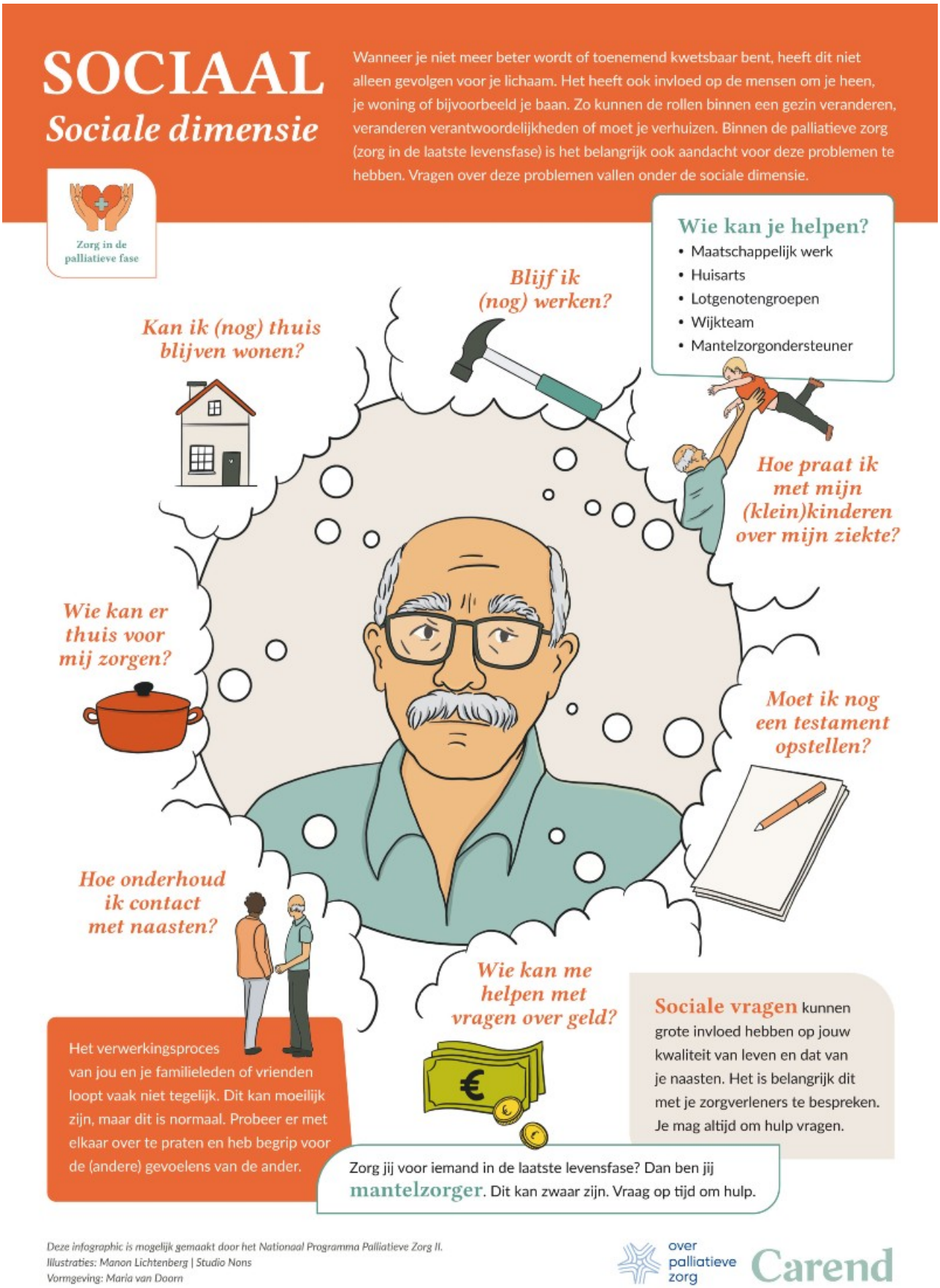
Sociale problemen hebben te maken met relaties met anderen, bijvoorbeeld:

- je relatie en intimiteit met je partner veranderd doordat jij ziek bent
- contacten met je collega's; hoe kun je die onderhouden als werken niet meer gaat?
- vrienden die niet weten hoe ze met jouw ziekte om moeten gaan

Je kunt ook praktische hulp nodig hebben bijvoorbeeld bij het regelen van de juiste zorg en ondersteuning bij instanties, gemeentes en/of verzekeraars

Sociale problemen kunnen zorgen voor psychische klachten zoals somberheid, eenzaamheid, angst of verdriet. Het is daarom belangrijk om iets aan sociale problemen te doen. Omdat de mensen om je heen belangrijk zijn in de palliatieve fase is er altijd aandacht voor sociale problemen.

Sociaal in beeld



In deze poster zie je in woord en beeld de vragen die je kunt hebben, hoe je hier mee om kan gaan en wie je kan helpen. Klik op de afbeelding om het groter te zien.

Wat kun je zelf doen bij sociale problemen?

- Blijf in contact – probeer contact te houden met familie, vrienden of buren. Een kort telefoontje, e-mail of appje kan al verschil maken.
- Praat erover – vertel iemand wat je lastig vindt. Vaak lucht het op om je zorgen te delen.

- Zoek afleiding samen – kijk een film, speel een spel of doe een hobby met iemand anders.
- Vraag hulp in de buurt – misschien kan een vrijwilliger of buur je helpen met een boodschap of een wandeling.
- Hou een vast ritme – plan afspraken of vaste momenten op de dag om iemand te zien of te spreken.

Lukt dit niet of blijf je last houden van sociale problemen? Bespreek dit dan met je huisarts, verpleegkundige of een maatschappelijk werker. Zij kunnen je verder helpen.

Welke hulpverleners zijn er?
Hulpverleners 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. Als je klachten of problemen hebt, is het belangrijk om dit te delen met je dokter of verpleegkundige want zij kunnen je doorverwijzen.

Maatschappelijk werker/ sociaal werker

Een sociaal werker of maatschappelijker werker geeft steun bij emotionele en psychische klachten, bijvoorbeeld stress. Ook kan zij helpen bij praktische vragen bijvoorbeeld geldzaken, hulp thuis of 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.

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.

Welzijnsorganisatie

Welzijnsorganisaties helpen mensen die het moeilijk vinden om mee te doen in het dagelijks leven. Zij bieden steun, advies en begeleiding. Dat kan gaan om praktische zaken, zoals vervoer of hulp bij geldzaken, maar ook om emotionele steun of het organiseren van activiteiten. Welzijnsorganisaties zijn actief in elke gemeente in Nederland en je komt met ze in contact door het wijkteam of welzijnsloket bij jou in de gemeente.

Mantelzorgondersteuning – voor naasten

Als je mantelzorger bent van iemand in de palliatieve fase kost dat vaak veel tijd. In combinatie met werk, studie of school kan mantelzorg extra zwaar zijn. Het is dan belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Ook zijn er hulpverleners die jou kunnen helpen zodat jij kunt blijven zorgen. Lees hier meer over mantelzorg en hulp voor mantelzorgers.

Wmo

Heb je hulp en ondersteuning nodig in het dagelijks leven? Bijvoorbeeld hulp bij het huishouden, vervoer of aanpassingen in huis? Dan heb je misschien recht op hulp uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Het Wmo-loket of het sociale wijkteam van jouw gemeente geeft je informatie over de Wmo. Een Wmo-consulent helpt bij de aanvraag van voorzieningen uit de Wmo. Je kunt bij jouw gemeente ook vragen naar cliëntondersteuning. Een cliëntondersteuner helpt bij het regelen van zorg en contact met instanties.

Lotgenoten

Lotgenoten zijn mensen die hetzelfde meemaken als jij. Bijvoorbeeld als je dezelfde ziekte hebt. Of als je ook zorgt voor iemand die ernstig ziek is. Lotgenoten begrijpen elkaar, omdat ze hetzelfde voelen en meemaken. Zo kunnen lotgenoten je tips en steun geven. Lees hier meer over lotgenotencontact.

Vrijwilligers

Vrijwilligers kunnen je helpen door bijvoorbeeld:

- samen boodschappen te doen
- 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.

Palliatieve zorg

Sociale problemen komen vaak niet alleen. Soms heb je bijvoorbeeld minder contact met anderen, omdat je erg moe bent. Dat kan een schuldgevoel geven.

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:

- Psychische zorg
- Spirituele zorg
- Lichamelijke zorg

Voor professional

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