bron: overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/troost
datum: 13-11-2026

Troost

Troost is het ervaren van steun bij verdriet, pijn of angst. Het helpt jou om je emotioneel en lichamelijk beter te voelen. Als je ongeneeslijke en ernstig ziek bent, kan troost helpen bij het omgaan met emoties, pijn en onzekerheid.

Waar haal je troost uit?

Troost is persoonlijk en kun je op verschillende manieren vinden:

- Familie, vrienden en geliefden ontmoeten die je met of zonder woorden steunen.
- Lotgenoten ontmoeten biedt troost. Door ervaringen te delen en te herkennen voel je je minder alleen. Lees hier meer over lotgenotencontact.
- Natuur: buiten zijn in het bos, aan zee of een andere omgeving kan rust en troost geven.
- Kunst en muziek: een gedicht, een schilderij of een mooi concert kan helpen bij verwerking van verdriet en troost geven.
- Herinneringen: mooie momenten ophalen, kan troostrijk zijn en een gevoel van verbondenheid met anderen geven. Dat kan bijvoorbeeld door een fotoalbum te bekijken.
- Voor jezelf zorgen door rust, ontspanning en het uiten van gevoelens kan een bron van troost zijn. Denk bijvoorbeeld aan mediteren. Of aan sporten en bewegen.
- Schrijven of iets maken. Gedachten van je afschrijven, tekenen, muziek maken – dat kan helpen je emoties te verwerken.
- Geloof in god of een hogere macht kunnen troost bieden in moeilijke tijden en je het gevoel geven dat je er niet alleen voor staat.
- (Huis)dieren geven troost, gewoon door er te zijn: een kat die spint op je schoot bijvoorbeeld of een hond die blij is als hij je ziet.

Hulp bij troost

Als je behoefte hebt aan meer, of andere hulp kun je ook terecht bij:

- jouw dokter of verpleegkundige
- een geestelijk verzorger
- de Luisterlijn