Omgaan met verlies van gezondheid

Wanneer u te maken krijgt met ziekte, kunt u hierover gevoelens als verdriet, somberheid, angst, boosheid en ontkenning ervaren.

In het ziekenhuis gaat het vaak over verlies van gezondheid. Veel mensen ervaren dat als een ingrijpende gebeurtenis. Dat is begrijpelijk: u raakt de controle kwijt, uw toekomst verandert plotseling, en het kan oneerlijk voelen. Ook het vertrouwen in uw lichaam speelt een grote rol. Wat eerst vanzelfsprekend en betrouwbaar was, lijkt ineens niet meer te werken.

Naast medische behandelingen en adviezen over leefstijl is het belangrijk om stil te staan bij wat u bent kwijtgeraakt: uw vertrouwde lichaam, uw energie, de regie over uw leven en misschien ook uw werk of hobby's. Gun uzelf de tijd en ruimte om te voelen wat dat met u doet. Veelvoorkomende gevoelens zijn verdriet, somberheid, angst, boosheid en ontkenning.

Probeer ook vooruit te kijken en aandacht te geven aan wat er nog wél is en wat nog wél mogelijk is.

Tips en meer informatie

- Verlies van gezondheid - Steun bij Verlies (https://www.steunbijverlies.nl/verlies-van-gezondheid-3/). Op deze website vindt u onder andere informatie over verschillende vormen van verlies en hoe u daarmee om kunt gaan.

Code MAW-008

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis