Uw naasten en sociaal netwerk

Wanneer uw naaste (bijvoorbeeld een partner, kind of familielid) ziek wordt, brengt dit vaak veel vragen, emoties en onzekerheden met zich mee.

Het is erg afhankelijk van de situatie en van de manier waarop u met stress om kunt gaan (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/omgaan-met-stress), waar u tegenaan loopt en wat u nodig heeft.

Neem iemand mee

Uit onderzoek blijkt dat veel informatie de arts geeft tijdens een afspraak, niet goed blijft hangen. Daarom raden we aan om altijd iemand mee te nemen naar een ziekenhuisafspraak. De persoon die mee gaat kan u helpen vragen te stellen, goed luisteren en aantekeningen maken. En deze persoon is zo beter betrokken bij uw situatie.

Vraag om hulp

Wanneer u ziek bent, kunt u extra hulp nodig hebben van de mensen om u heen. Dit kan praktische hulp zijn, zoals boodschappen doen, het zorgen voor (jonge) kinderen of het meerijden naar afspraken. Maar het kan ook gaan om hulp op mentaal vlak, zoals het bieden van een luisterend oor. Het kan moeilijk zijn om hulp te vragen. Bijvoorbeeld omdat u het gevoel hebt dat u het alleen moet kunnen, omdat u anderen niet wil belasten of wanneer de mensen om u heen het al druk hebben. Toch is het belangrijk uw hulpvragen te stellen. De mensen om u heen staan vaak met lege handen als het gaat om uw ziekte. Het kan voor hen fijn zijn om iets te kunnen doen voor u.

Stel een gerichte hulpvraag

Wanneer uw naaste ziek is, is het belangrijk dat u goed voor uzelf blijft zorgen. Dan kunt u uw naaste goed blijven ondersteunen. Probeer tijd voor uzelf vrij te blijven maken, bijvoorbeeld door de zorg te delen met anderen in uw sociale netwerk. Vaak vinden mensen het moeilijk om concrete hulp aan te bieden, omdat ze niet goed weten wat ze kunnen doen. Het helpt als u een gerichte hulpvraag stelt of een vast moment afspreekt dat iemand de zorg even overneemt. Lees hier over meer op de pagina Mantelzorg (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mantelzorg).

Praat en luister

Wanneer u of uw naaste ziek wordt, kan het moeilijk zijn hierover te praten. U bent misschien niet gewend om te praten over problemen, of u weet niet goed hoe u het gesprek aan kan gaan. Het kan ook zijn dat u er beiden anders in staat, of de ziekte of problemen op een andere manier beleeft. Dit is heel normaal. Praten, en vooral ook goed luisteren naar de ander zonder direct een oordeel te vellen, helpt om elkaar beter te begrijpen. Geef het ook aan wanneer u het moeilijk vindt om erover te praten, dan begrijpt de ander beter dat u soms moet zoeken naar de juiste woorden of kan de ander u helpen om uw gevoelens onder woorden te brengen.

Hulp van buitenaf

Soms is hulp van buitenaf wenselijk zijn of kan het prettig zijn om met iemand te praten die niet emotioneel verbonden is zoals een medisch maatschappelijk werker of een geestelijk verzorger.

Buiten het ziekenhuis kunt u hiervoor denken aan een praktijkondersteuner GGZ van de huisarts of een maatschappelijk werker van een welzijnsorganisaties in u gemeente. In 's-Hertogenbosch is dit Farent - Sociaal werk (https://www.farent.nl/)

Ook patiëntenorganisaties besteden op hun website vaak aandacht aan naasten. Een voorbeelden hiervan vindt u op de website van Harteraad: Hoe ga ik om met de emoties van mijn partner? En welke hulp is er voor mij? Naasten Archieven - Harteraad (https://harteraad.nl/leven-met/naasten/)

Code MAW-011

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis