



Omgaan met levend verlies

Informatie & praktische tips

Levend verlies

Levend verlies is een term die in Nederland steeds vaker wordt gebruikt. Het beschrijft het verdriet en de rouw die ontstaan bij een langdurige ziekte, beperking of psychische aandoening van een naaste. Bij levend verlies neem je geen afscheid van de persoon zelf, maar van hoe het was en van hoe je de toekomst had gezien. Het verdriet komt steeds terug. Elke verandering kan opnieuw pijn doen. Veel mensen herkennen dit niet meteen. Daardoor kun je je alleen voelen in wat je meemaakt.

De emotionele impact

Als mantelzorger kun je verschillende emoties ervaren:

- Verdriet en rouw om wat was of nooit meer zal zijn.
- Frustratie door voortdurende veranderingen.
- Machteloosheid om de pijn of de achteruitgang van je naaste.
- Boosheid richting de situatie of zorginstellingen.
- Eenzaamheid omdat anderen niet altijd begrijpen hoe ingrijpend dit verlies is.

Deze gevoelens kunnen naast elkaar bestaan en wisselen elkaar af. Dat is normaal. Er is geen goed of fout in hoe je je voelt.

Tips:

1. Erken je rouw: wat je voelt is normaal, ook zonder overlijden.
2. Leef in kleine stappen: focus op wat vandaag lukt.
3. Blijf praten: zoek iemand die écht luistert.
4. Stel grenzen: je hoeft niet alles alleen te dragen.
5. Zoek herkenning: contact met lotgenoten geeft steun.
6. Koester wat er nog wél is: kleine momenten doen ertoe.
7. Zorg ook voor jezelf: rust is geen luxe maar noodzaak.

Levend verlies gaat niet over oplossen, maar over leren omgaan met wat er is. Goed voor jezelf zorgen en hulp zoeken is geen zwakte, maar nodig om dit vol te houden.

Zoek je ondersteuning bij levend verlies? De coaches van [Fello](#) staan voor je klaar.



Omgaan met levend verlies

Informatie & praktische tips

Regie houden met een levenstestament

Een levenstestament helpt om zaken vooraf goed te regelen. Je dierbare kan hierin vastleggen wie beslissingen neemt over bijvoorbeeld geldzaken, zorg en dagelijkse keuzes, op het moment dat dat zelf niet meer lukt. Dat geeft houvast.

Wat leg je vast in een levenstestament?

Wat je in een levenstestament vastlegt, bepaal je zelf. Denk bijvoorbeeld aan:

- Volmacht
Wie namens jou beslissingen mag nemen over je welzijn, gezin en dagelijkse zaken.
- Vermogen
Wie je geldzaken regelt, rekeningen betaalt of beslissingen neemt over bijvoorbeeld je woning.
- Gezondheid
Wie medische keuzes maakt en welke behandelingen je wel of niet wilt.

Geen rechter nodig

Als er een levenstestament is, hoeven belangrijke beslissingen niet via de rechter te lopen. Dat voorkomt vertraging en geeft rust in een toch al moeilijke situatie. Als jouw dierbare iets heeft vastgelegd, kun jij als gemachtigde vaak direct handelen.

De VoorelkaarDesk helpt je graag

De VoorelkaarDesk geeft persoonlijk advies bij vragen over onder andere een (levens)testament, voogdij en schenking.

Je kunt contact opnemen via [040 219 91 00](tel:040-219-9100) (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur) of het [contactformulier invullen](#).

Bronnen:

Fello, Levend verlies wat is dat en hoe ga je ermee om?, 2026
DELA, 2026