

Een geestelijk verzorger inschakelen?

Herkent u bij uzelf of een naaste één of meer van het volgende?

Er is sprake van ...

- ... **een ingrijpende levensgebeurtenis:** verlies, trauma, conflict, (bijna) overlijden;
- ... **heftige emoties of het uitblijven ervan:** verdriet, angst, paniek, woede, machteloosheid, wanhoop, somberheid, frustratie;
- ... **een ernstig ziekteproces** met onmacht en ingrijpende gebeurtenissen;
- ... **een ziekenhuisopname** van langdurige aard of bij een crisis;
- ... **'waarom' vragen, onbegrip, verwarring:** 'Waarom overkomt mij dit?' of 'Waarom zou ik nog doorgaan?' of 'Ik kan en wil niet meer';
- ... **eenzaamheid**, (het gevoel) er alleen voor te staan;
- ... **onverklaarbare lichamelijke klachten;**
- ... **uitingen van (niet) geloven, zoeken naar verklaringen:** 'levensles', 'betekenis van wat mij overkomt', 'ik-overstijgende vragen naar verbondenheid met een groter geheel'

Er is behoefte aan ...

- ... **het markeren van een bepalende levensgebeurtenis** met een bestaand of persoonlijk op maat gemaakt ritueel;
- ... **het overzien van een moeilijke (morele) beslissing:** wel of niet behandelen, kiezen tussen twee belangrijke maar elkaar uitsluitende opties;
- ... **het vertellen van verhalen over ingrijpende gebeurtenissen;**
- ... **het vinden of versterken van inspiratie, kracht en hoop;**
- ... **het vrijuit spreken over een moeilijk thema:** schuld, levenseinde(wens), seksueel geweld, ongewenst kinderloos, schaamte.

Wanneer deze klachten niet minder worden:

- **angst-, wanhoop-, en/of somberheidsgevoelens;**
- **slaapproblemen of nachtmerries;**
- **onrust of gespannenheid;**
- **intense vermoeidheid;**
- **boosheid, woede, frustratie.**

... dan is de kans groot dat een geestelijk verzorger iets kan betekenen.

Wie/wat is een geestelijk verzorger?

Ieder mens kent bij belangrijke en ingrijpende gebeurtenissen de waarde van het 'gezien en gehoord worden' door een ander die met aandacht luistert vanuit oprechte interesse en niet meteen oplossingen aandraagt. Voor velen bieden vrienden en familie deze steun, maar niet iedereen heeft vertrouwde anderen die deze steun kunnen geven. Bovendien komt het voor dat men soms over specifieke thema's niet met naasten wil of durft spreken.

Een geestelijk verzorger kan u bijstaan met een vertrouwelijk gesprek. Hij/zij biedt een open, niet-oordelende en oprechte betrokkenheid en is gericht op het begrijpen van uw verhaal. Hij/zij kan bijdragen aan de kwaliteit van uw leven door ruimte te maken voor uw ervaring en door ondersteuning te bieden bij moeilijke (morele) beslissingen en bij het zoeken naar perspectieven en mogelijkheden die hoop, kracht en troost bieden. Hij/zij is gericht op wat voor u belangrijk is en kan indien gewenst bijdragen aan het herstellen van verbindingen.

Praktische informatie

Geestelijk verzorgers zijn deskundig op het gebied van levensvragen, zingeving, spiritualiteit en existentiële vragen. Zij hebben een opleiding op masterniveau (hbo of wo). Hun kwaliteit wordt gegarandeerd door de SKGV. Via de website www.geestelijkeverzorging.nl kunt u meer informatie vinden.

Waar vind ik een geestelijk verzorger?

In veel zorginstellingen, bij defensie, justitie en de politie zijn geestelijk verzorgers aanwezig en kunt u een beroep op hen doen. Er zijn ook geestelijk verzorgers die bij u thuis komen. U vindt hen via deze kaart www.geestelijkeverzorging.nl/plattegrond/ of via het landelijk telefoonnummer voor Centra voor Levensvragen: 085 00 43 063.

