

Geestelijke verzorging

Geestelijke verzorging gaat over zingeving, en zorgen voor wat jij belangrijk vindt in het leven.

Wat is geestelijke verzorging?

Wat jij belangrijk vindt, verschilt van mens tot mens en wordt gevormd door wat je meekrijgt en meemaakt in jouw leven. Omdat iedereen uniek is, zijn er vele manieren om te zorgen voor je geest. Voor de één gaat het over gevoel (zoals genieten van kunst, bidden en muziek) of door activiteiten (bijvoorbeeld mediteren, wandelen in de natuur, een kaars aansteken), anderen beleven het meer intellectueel (door schrijven, studie of dialoog).

Zingeving in beeld

ZINGEVING

Wat is voor jou belangrijk in het leven?

Wanneer je te horen krijgt dat je niet meer beter wordt, stel je waarschijnlijk allerlei vragen. Praktische vragen zoals: wat kan ik regelen en achterlaten? Maar misschien komen er ook vragen bij je op die je niet eerder hebt gehad. Dit noem je levensvragen. Nadenken over deze vragen wordt ook wel zingeving of spiritualiteit genoemd. Levensvragen kunnen gaan over spiritualiteit, geloof, levensbeschouwing of inspiratie. Het kunnen grote vragen zijn over de zin van het leven en de dood, maar ook kleine vragen over het verloop van de dag. Bij onverwachte of heftige gebeurtenissen is de kans groot dat je meer met zingeving bezig bent. Dit is normaal.

Zorg in de palliatieve fase

Levensvragen zijn vragen waarop vaak geen duidelijk antwoord is, maar het is belangrijk hier wel aandacht voor te hebben.

Waarom ik?

Hoe wil ik herinnerd worden?

Wat geeft je kracht?

Heb ik iets verkeerd gedaan??

Wat wil je dat er nog wordt gedaan of wat niet meer wordt gedaan?

Wat is de zin van leven en dood?

Wat maakt het leven of de dag de moeite waard?

Wie ben ik (nog)?

Wie kunnen je ondersteunen/helpen?

- Vrienden en familie
- Maatschappelijk werker
- Geestelijk verzorger
- Psycholoog, huisarts, medisch specialist
- Leiders in het geloof: pastoor, dominee, imam, pandit of rabijn
- Verpleegkundigen en verzorgenden

Tips bij praten over zingeving

- Durf stil te staan bij levensvragen
- Denk na over wat jou hulp of steun geeft
- Vraag om hulp als je er niet uitkomt
- Stel elkaar open vragen
- Luister goed naar elkaar
- Er bestaat geen goed of fout
- Veel mensen worden rustiger door erover te praten

Deze infopost is gebaseerd op het Diaansmodel, is mogelijk gemaakt door het Netwerk/Programma Palliatieve Zorg II.
Illustraties: Maren Lichtenberg | Studio Nora
Vormgeving: Mark van Doorn
Bron: Carlo Leget, Rivier om te sterven, Tich Linnoo 2012




In deze poster zie je in woord en beeld wat zingeving is, waar een geestelijk verzorger bij kan helpen, en wat je zelf kunt doen. Klik op de afbeelding om het groter te zien.

Wat doet een geestelijk verzorger?

Wanneer je leven (plotseling) verandert, kun je ineens anders tegen het leven aan gaan kijken. Er komen misschien vragen bij je op die je niet eerder hebt gehad, zoals:

- Wat is de zin van het leven?

- Wat is de zin van het leven?

- Waarom overkomt mij dit?
- Waar kan ik kracht uit putten?

Geestelijk verzorgers zijn er speciaal voor opgeleid om je daarbij steun en hulp te geven. Geestelijk verzorgers zijn er voor iedereen, of je nu gelovig bent of niet. Denk bijvoorbeeld aan een pastoor, predikant, priester, imam, pandit, rabbijn, algemeen geestelijk verzorger of humanistisch raadsman.

Je kunt met je huisarts of wijkverpleegkundige bespreken welke geestelijke verzorger bij je past. Soms is er een geestelijk verzorger in de instelling waar je onder behandeling bent. Je kunt ook zelf op zoek gaan naar een geestelijk verzorger.

Meer informatie

Je vindt meer informatie over geestelijk verzorgers op de website Geestelijkeverzorging.nl.