



## 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).

### 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 gehad hebt, zoals:

- 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.