

Geestelijke verzorging

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

Wat is geestelijke verzorging?

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?

Geestelijke zorg betekent hulp bij deze moeilijke vragen over het leven, ookwel levensvragen genoemd. Je kunt hierover praten met mensen die je kent, zoals familie, vrienden, collega's of mensen uit je kerk of moskee. Als je niemand hebt om mee te praten, kun je hulp krijgen van vrijwilligers of mensen die hierin werken.

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.

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

Waarom ik?

Wat geeft je kracht?

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


Wat maakt het leven of de dag de moeite waard?

Hoe wil ik herinnerd worden?

Heb ik iets verkeerd gedaan??

Wat is de zin van leven en dood?

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

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?

Een geestelijk verzorger is een professional speciaal opgeleid om steun en hulp bij levensvragen te geven. De steun en hulp kan bestaan uit gesprekken, begeleiding of advies.

Een geestelijk verzorger helpt je bij het vinden van manieren om te zorgen voor je geest. Dat kan ook door het genieten van kunst en muziek, bidden, schrijven of studie. Geestelijk verzorgers zijn er voor iedereen, of je nu gelovig bent of niet.

Waar vind ik een geestelijk verzorger?

Je kunt zelf op zoek gaan naar een geestelijk verzorger. Verblijf je in een instelling waar je onder behandeling bent? Dan is er een geestelijk verzorger van die organisatie. Je kunt ook met je huisarts of wijkverpleegkundige bespreken welke geestelijke verzorger bij je past.

Meer informatie

Je vindt meer informatie over geestelijke verzorging, zingeving en levensvragen op de website Geestelijkeverzorging.nl. Ben je op zoek naar een geestelijk verzorger voor een gesprek thuis? Dan vind je op de website www.vscf.nl een overzicht van Centra voor Levensvragen. Je kunt ook direct bellen met het landelijke telefoonnummer 085 - 00 43 063.

Voor professionals

Geef jij zorg en ondersteuning aan patiënten in de palliatieve fase? Lees dan [hier meer over de spirituele dimensie](#) van palliatieve zorg.