

## Wanneer naar een geestelijk verzorger?

### Als er sprake is van:

- Een ingrijpende levensgebeurtenis: verlies, trauma, conflict, (bijna) overlijden
- Heftige emoties of juist het uitblijven ervan: verdriet, angst, paniek, woede, machteloosheid, wanhoop, somberheid, frustratie
- Een ernstig ziekteproces met onmacht en ingrijpende gebeurtenissen
- Waarom-vragen, onbegrip, verwarring: 'Waarom overkomt mij dit?' of 'Ik kan en wil niet meer'
- Eenzaamheid, het gevoel er alleen voor te staan
- Somatisch onverklaarde lichamelijke klachten
- Uitingen van (niet) geloven, zoeken naar verklaringen: 'levensles', 'betekenis van wat hem of haar overkomt', 'ik-overstijgende vragen naar verbondenheid met een groter geheel'
- Bij aanhoudende klachten van:
  - » angst, wanhoop of somberheid
  - » slaapproblemen of nachtmerries
  - » onrust of gespannenheid
  - » intense vermoeidheid
  - » boosheid, woede, frustratie

### Als er behoefte is aan:

- Markeren van een bepalende levensgebeurtenis met een bestand of persoonlijk op maat gemaakt ritueel
- Overzien van een moeilijke (morele) beslissing: wel of niet behandelen, kiezen tussen belangrijke, maar elkaar uitsluitende opties
- Vertellen van verhalen over ingrijpende gebeurtenissen
- Vinden of versterken van inspiratie, kracht en hoop
- Vrijuit spreken over een moeilijk thema: schuld, levenseinde(wens), seksueel geweld, ongewenst kinderloos, schaamte

## Wat doet een geestelijk verzorger?

Ieder mens kent bij belangrijke en ingrijpende gebeurtenissen de waarde van 'gezien en gehoord worden'. Vaak bieden vrienden en familie deze steun, maar niet altijd. Bovendien wil niet iedereen dat.

Een geestelijk verzorger kan dan bijstaan met een vertrouwelijk gesprek en met een open en niet-oordelende betrokkenheid. Hij/zij kan ruimte maken voor de ervaring en ondersteuning bieden bij moeilijke (morele) beslissingen en bij het zoeken naar hoop, kracht en troost.

Geestelijke verzorging ondersteunt bij:

- Zingeving
- Zelfmanagement en coping
- Keuzes maken bij lastige morele dilemma's
- Verbondenheid met jezelf maken of herstellen
- Interculturele en religieuze dialoog

### Praktische informatie

Je vindt een geestelijk verzorger in Bunnik, De Bilt, Zeist, Utrechtse Heuvelrug en Wijk bij Duurstede bij Zin in Zout, het centrum voor levensvragen Zuidoost-Utrecht. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

## Zin in Zout

06-29342502

[zuidoostutrecht@centrumvoorlevensvragen.nl](mailto:zuidoostutrecht@centrumvoorlevensvragen.nl)

[www.centrumvoorlevensvragen.nl/zuidoostutrecht](http://www.centrumvoorlevensvragen.nl/zuidoostutrecht)

*Geestelijk verzorgers zijn deskundigen op het gebied van levensvragen, zingeving, spiritualiteit en existentiële vragen. Bij de beroepsvereniging VGVZ kunt u meer informatie krijgen ([www.vgvz.nl](http://www.vgvz.nl)).*