

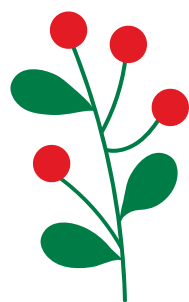
Een waardevol gesprek

Soms voelt het leven zo zwaar dat we wel een beetje hulp kunnen gebruiken. Van een scheiding tot de nabijheid van de dood – het helpt echt om erover te praten. Bijvoorbeeld met een geestelijk verzorger. Gewoon bij u thuis, op veilige afstand. De gesprekken worden (deels) vergoed.

Iedereen maakt op een bepaald moment in het leven wel een ingrijpende gebeurtenis mee, zoals een ongeneeslijke of chronische ziekte; een scheiding of het verlies van een baan of dierbare. Misschien vraagt u zich af, hoe moet ik nu verder? Wat heeft mijn leven voor zin? Soms worstelen mensen met het gevoel dat ze anderen tot last zijn of voelen ze zich in de steek gelaten. Het is niet altijd mogelijk om met naasten te praten over gevoelige zaken als eenzaamheid, spijt, schuld of het naderend einde. Een gesprek met een geestelijk verzorger kan uitkomst bieden. De gesprekken kunnen thuis plaatsvinden of op een andere plek die u prettig vindt.

Voor iedere geloofsovertuiging of levensfilosofie

Een geestelijk verzorger is een deskundige, onafhankelijke gesprekspartner die met u praat over wat u



OPLEIDING GEESTELIJK VERZORGER

Binnenkort start KBO-PCOB met een opleiding geestelijke verzorging voor vrijwilligers. Heeft u hier interesse in? Mail dan voor meer info naar Jozette.Aldenhoven@kbo-pcob.nl

bezighoudt. Geestelijk verzorgers zijn er voor iedereen, ongeacht de geloofsovertuiging of levensfilosofie. Ze bieden troost en een luisterend oor. Sandra Koeling-Lem (32) spreekt als geestelijk verzorger met mensen thuis en in het ziekenhuis en eerder ook in het verpleeghuis en hospice. Sandra: 'Als iemand een ingewikkelde periode in het leven doormaakt, loop ik een tijdje met hen mee. Ik begeleid mensen om veranderingen in het leven een plek te geven. Soms probeer ik mensen in contact te brengen met iets waar ze kracht uit putten of bespreken we hoe je een nieuwe situatie kunt accepteren. Mensen hebben soms ook behoefte aan rituelen. Dat kan een ritueel zijn vanuit de kerk, maar ook iets anders. Zo sprak ik in een hospice met een vrouw die het heel moeilijk vond om haar kinderen achter te laten. Samen deden we een ritueel waarbij zij uitsprak dat het goed was om los te laten. Dit heeft haar erg geholpen aan het einde van haar leven.'

Trage vragen

Geestelijk verzorgers werken met levensvragen, die ze ook wel trage vragen noemen. Het zijn vragen waarvoor je de tijd moet nemen. Ze gaan bijvoorbeeld over de zin van het leven, hoe je moeilijke beslissingen neemt, of wat de dag de moeite waard maakt. Soms liggen levensvragen verscholen achter gevoelens van boosheid, angst en verdriet of lichamelijke of psychische klachten. Tijdens het eerste gesprek is er ruimte om kennis te maken en te ontdekken wat er speelt. Sandra: 'Als de gesprekken na verloop van tijd verdiepen, gaan we samen de levensvragen onderzoeken. Bij ouderen merk ik dat zij met steeds meer veranderingen te maken hebben of met het verlies van gezondheid of dierbaren. Door corona zijn veel mensen teruggeworpen op zichzelf. De verbinding met anderen is weggevalen. Doordat er weinig tot geen bezoek meer komt, voelen mensen zich onmachtig, eenzaam en onzeker. Hun wereld is kleiner geworden. Ik denk in zo'n geval met mensen mee, zonder dat ik oordeel of iets probeer op te lossen.'



'Ik voelde me schuldig'

Toen Marleen (54) vorig jaar ernstige complicaties kreeg tijdens een darmoperatie, hing haar leven aan een zijden draadje. Na die moeilijke periode kreeg ze last van schuldgevoelens, mede door haar katholieke achtergrond: 'Ik had het gevoel dat ik iets fout had gedaan, dat het mijn schuld was dat ik ziek was geworden. De wijkverpleging raadde aan om met een geestelijk verzorger te praten. Zo ontmoette ik Karin Seijdell. Het voelde al snel vertrouwd. Toen ik ziek was, wilde ik soms opgeven. Ik zag het leven niet meer zitten. Daar voelde ik me later heel schuldig over. Karin adviseerde me om het anders te zien; op dat moment zag u geen andere uitweg, zei

ze. Ze wierp een ander licht op de zaak door te vertellen dat men vroeger heel anders dacht. Dat opvattingen over schuld en boete in een ander, meer religieus licht stonden. Het was een enorme opluchting om dit te horen; ik kon mijn angsten en schuldgevoelens loslaten. Soms hadden we het ook over praktische dingen. We bespraken waar ik energie uit haalde en hoe ik mijn leven weer kon vormgeven. Zo kwam ik erop om vrijwilligerswerk te gaan doen. Ik kan iedereen die in een moeilijke situatie zit een gesprek met een geestelijk verzorger aanraden. Geestelijk verzorgers zijn mensen zoals u en ik. De gesprekken waren laagdrempelig en ik voelde me er veilig bij.'

WILT U OOK MET EEN GEESTELIJK VERZORGER PRATEN?

Vraag een gesprek aan via het landelijk nummer zingeving en levensvragen:

085-00 43 063

Na het intoetsen van uw postcode wordt u doorverbonden met een Centrum voor Levensvragen.

www.geestelijkeverzorging.nl/thuis

De gesprekken worden via de centra vergoed voor mensen van 50 jaar en ouder en mensen met een ongeneeslijke ziekte en hun naasten.