

Begeleiding bij zingeving  
en levensvragen



? centrum voor  
levensvragen  
zuid-holland noord



## Als je leven vastloopt...

Er kan een periode zijn waarin het leven moeizaam en stroef verloopt. Bijvoorbeeld wanneer u in een andere levensfase komt, of wanneer u te maken krijgt met ziekte, (naderend) overlijden, conflicten of verlies.

Zulke ontwikkelingen kunnen een mens angstig, verdrietig of boos maken. De vanzelfsprekendheid van het dagelijks leven is er immers niet meer. Terwijl een gevoel van machteloosheid of eenzaamheid groeit, loopt u misschien tegen vragen aan zoals deze hieronder:

*Waarom gebeurt mij dit?  
Wat is voor mij nu belangrijk?  
Wie ben ik? Wie wil ik zijn?  
Hoe ga ik met deze situatie om?  
Wat heb ik nodig?  
Wat heeft mijn leven nog voor zin?*



Hopelijk heeft u mensen om u heen met wie u kunt praten over deze levensvragen. Een goed gesprek geeft troost en steun; het kan helpen om de zaken op een rij te zetten en het overzicht terug te krijgen.

### Vertrouwelijk gesprek

Soms zijn er echter geen geschikte gesprekspartners, of ze wonen ver weg. Ook kan het zijn, dat u deze levensthema's liever (eerst) bespreekt met iemand buiten de directe kring van familie of vrienden. Hoe dan ook: wanneer u behoefte heeft aan een vertrouwelijk gesprek met een professional, neem dan contact op met het Centrum voor Levensvragen Zuid-Holland Noord.

### Betrokken en professionele ondersteuning en begeleiding

Wij zetten geestelijk verzorgers in, die allemaal professioneel opgeleid zijn in ondersteuning en begeleiding bij zingevingsvragen. Deze betrokken mensen hebben een vak gemaakt van goed luisteren en de juiste vragen stellen. Precies die dingen, die zo belangrijk zijn om inzicht te krijgen in uw eigen levensweg.

Gaandeweg het gesprek ontdekt u wat u nodig heeft en kunt u de balans opraken, keuzes maken, uw gevoelens uitspreken of uw (levens)verhaal delen. De geestelijk verzorgers respecteren altijd uw kijk op het leven. Met hun vragen en suggesties zoeken zij aansluiting op uw levensovertuiging.

### Hoe werkt het?

Op de website van het Centrum voor Levensvragen Zuid-Holland Noord vindt u een overzicht van geestelijk verzorgers. De keuze voor een geestelijk verzorger uit uw regio maakt u zelf. Vervolgens kunt u –als u wilt– direct zelf contact opnemen met deze geestelijk verzorger. Ook uw zorgverlener, naaste of vrijwilliger kan u hierbij helpen.

De geestelijk verzorger maakt een afspraak met u. Zij of hij komt bij u thuis op een moment dat u uitkomt. Vindt u het prettig dat ook een ander bij het gesprek aanwezig is? Meld dit, dan kan de geestelijk verzorger hiermee rekening houden. Na het gesprek bespreekt u samen of er behoefte is aan verdere ondersteuning of begeleiding.

### Wat zijn de kosten?

De begeleiding is kosteloos voor mensen van 50 jaar en ouder, wonend in de regio Zuid-Holland Noord. Ook voor volwassenen en kinderen in de palliatieve fase van een levensbedreigende ziekte uit deze regio is de begeleiding vrij van kosten.



## Begeleiding bij zingeving en levensvragen



### Contact

Het Centrum voor Levensvragen  
is onderdeel van Rijn en Duin.  
Dit is een samenwerkingsverband  
van zorgaanbieders in de regio  
Zuid-Holland Noord.

Centrum voor Levensvragen  
Coöperatie Rijn en Duin, Elisabethhof 21a  
2353 EW Leiderdorp  
levensvragen@rijnduin.nl  
Tel 088 2045300

? centrum voor  
levensvragen  
zuid-holland noord