

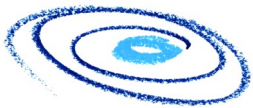
## Een stap zetten (misschien?)

Wil je meer weten of wil je een afspraak maken? Neem dan contact met mij op. Het eerste half uur van een eerste gesprek is vrijblijvend en gratis (en evt. bij jou aan huis af te spreken).

Veel zorgverzekeringen vergoeden een deel van de kosten van de begeleiding, als je aanvullend verzekerd bent. Een consult kost je dan vaak slechts €35,-.

Tarieven en verdere informatie staan op

[www.zininmijnleven.nl](http://www.zininmijnleven.nl).



**Zin in mijn Leven**  
**Begeleiding**  
**bij zingevings- en levensvragen**

Contact: drs. Annet Hogenbirk

Adres: De Geerkamp 1133  
6545 HD Nijmegen

Telefoon: 024-3789423

Mail: [info@zininmijnleven.nl](mailto:info@zininmijnleven.nl)

Website: [www.zininmijnleven.nl](http://www.zininmijnleven.nl)

Geregistreerd lid van **NVPA** (beroepsvereniging voor psychosociaal therapeuten) en **RBCZ** (Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg), **NVPO**, Nederlandse Vereniging Psychosociale Oncologie, **VGZ**, Vereniging van Geestelijk Verzorgers en **SKGV**, Stichting Kwaliteitsregister Geestelijk Verzorgers.

## Kracht ervaren

**Jezelf zijn met/na kanker**



**Zin in mijn Leven**  
**Begeleiding**  
**bij zingevings- en levensvragen**

## **Het goed hebben met jezelf?**

Het is nogal wat, als je kanker krijgt.

De vanzelfsprekendheden in je leven vallen weg.

Je kunt het gevoel hebben dat je lichaam je in de steek laat.

Er komt veel op je af.

En heb je daar de energie voor?

Lukt het je jezelf te zijn, het goed te hebben met jezelf?

Als je gewoon gezond bent, is dat al wel eens lastig.

Laat staan als je een diagnose kanker hebt gekregen...

Het heeft invloed op het contact met anderen:

op het omgaan met je partner en/of kinderen—als je die hebt—en vrienden.

Wat betekent het voor je dagelijks leven:

je werk en/of je andere gebruikelijke bezigheden?

## **Stilstaan bij je leven**

Je leven is zo veranderd. Jijzelf verandert.

Ineens ben je patiënt geworden en tellen medische cijfers.

Word je geconfronteerd met kuren.

Met kansen en bijwerkingen. Intensieve behandelingen.

Je moet afwegen waarmee je instemt. Vertrouwen op artsen.

En daarna: als de kuren afgelopen zijn? Wat dan?

Misschien ben je genezen verklaard. Maar het kan ook zijn dat je minder geluk hebt en heb je nog maar beperkte tijd van leven of is er veel kans dat de ziekte terugkomt.

Je kunt je er erg onzeker bij voelen.

## **Levensverhaal**

Aandacht voor jouw levensverhaal is een belangrijk stuk van de begeleiding die ik, als geestelijk verzorger, je bied.

Wat zijn de kruispunten in jouw leven tot nu toe geweest?

Wat is de rode draad in jouw bestaan? Wat was belangrijk en van waarde voor jou en hoe is dat nu? Ben je veranderd?

Waar haal(de) jij je kracht en inspiratie uit?

Lukt dat of staat er iets in de weg? Wil je praten over dingen waar jij of je omgeving eigenlijk liever niet over na wilt denken, bijvoorbeeld de dood? In een vertrouwelijk gesprek mag alles op tafel komen, ook angsten en verdriet. Daarmee kom je echt verder, is mijn ervaring!

## **Geestelijke verzorging**

Deze aandachtige ondersteuning is gericht op het bevorderen van de kwaliteit van je leven. Dat wil zeggen ondersteuning en begeleiding bij:

- Aanvaarden van en omgaan met je kwetsbaarheid.
- Omgaan met verlies (werk, zekerheden, vrienden, ...).
- (Her)vinden van je balans.
- Contact met jezelf maken.
- Oog krijgen/hebben voor wat voor jou van waarde is.
- Jezelf (leren) liefhebben; je verzoenen met je leven.
- Mogelijkheden zien en gebruiken.
- Hoop koesteren en delen.
- Rust en vrede in jezelf krijgen/houden.
- (Her)vinden van je kracht- en inspiratiebronnen.
- Plaats geven aan ritueel en geloof/levensbeschouwing.
- Afscheid nemen van het leven en van wie je lief zijn, ook door middel van het (bege)leiden van de uitvaart.

**Samen bij jouw leven stilstaan, zodat je steeds meer je eigen kracht ervaart, en steeds meer jezelf wordt.**