

## Geestelijke begeleiding in tijden van CORONA

Wij wijzen u graag op de mogelijkheid van ondersteuning door de consulenten van het Centrum voor Levensvragen.

Het Centrum voor Levensvragen biedt speciaal in deze periode geestelijke begeleiding aan alle inwoners van de regio Gooi en Vechtstreek die de gevolgen van corona als zeer ingrijpend ervaren, bijvoorbeeld:

-wanneer je je eenzaam voelt of zorgen maakt als gevolg van de sociale isolatie; een steun in de rug om het vol te houden.

-wanneer je corona hebt gehad als patiënt of dit van dichtbij hebt meegemaakt als naaste; hulp bij de verwerking van wat er gebeurd is en geestelijk weer in balans komen.

-wanneer je te maken hebt met een naderend overlijden; geestelijke begeleiding, ondersteuning bij het nemen van afscheid.

-wanneer afscheid nemen niet (goed) mogelijk is/was; een luisterend oor, samen een afscheidsritueel uitvoeren.

Zo kun je voorkomen dat je vastloopt in gevoelens en gedachten, zoals verdriet, rouw, verlies van vertrouwen en onzekerheid voor de toekomst.

Het gesprek met de consulent gaat telefonisch of via beeldbellen. Indien een bezoek aan huis dringend gewenst is, dan is dat mogelijk, met inachtneming van de beschermingsmaatregelen van het RIVM.

**Bel direct: 06-260 554 38 | E: [info@centrumlevensvragengooi.nl](mailto:info@centrumlevensvragengooi.nl)**



## 5 tips tegen angst en stress rond het coronavirus

### Praat er over

Gevoelens van angst, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn heel normaal in deze periode. Het helpt om gedachten te ordenen en emoties te delen met anderen. U bent niet de enige met deze gevoelens.

### Zorg voor structuur

Het is belangrijk om een vaste dagindeling te maken. Dat zorgt voor structuur en houvast

### Denk niet te ver vooruit

In alle onzekerheid is het goed om u zoveel mogelijk te richten op de dag van vandaag. Zo blijft er overzicht en is het gemakkelijker houvast en rust te vinden.

### Beperk het kijken naar het nieuws en zoek bezigheden die positief stemmen

Nieuwsprogramma's zijn vaak een bron van stress. 1 à 2 keer per dag nieuws kijken is voldoende om op de hoogte te blijven. Kijk ook naar leuke TV programma's, luister muziek of probeer uw hobby op te pakken.

### Kijk ook naar de positieve dingen in uw leven

Het is goed om te bedenken wat er op een dag of in een week goed is gegaan. Welke hoopvolle ontwikkelingen zijn er voor u en uw naaste? Zijn er dingen waar u ondanks alles dankbaar voor bent?

