

Iemand die naar je luistert. Met je meedenkt. Of troost biedt. Ieder mens heeft soms steun nodig in het leven. Bijvoorbeeld als je rouwt, eenzaam bent of ergens mee worstelt. De geestelijk verzorgers van Sichtpunt in Friesland zijn er voor jou. Samen zoeken we weer houvast en perspectief. Hier is ruimte voor jouw levensvragen!



## Voor wie is Sichtpunt?

Sichtpunt is voor iedereen in Friesland die wat extra steun zoekt. Omdat je bijvoorbeeld ergens mee zit of verdrietig bent, door gemis of verlies. Misschien ben je eenzaam of ziek. En denk je veel na over de zin van het leven. Of je hebt gevoelens van schuld of schaamte over iets dat is gebeurd. Het kan lastig zijn om daarover te praten. En misschien vind je de steun niet direct in je eigen omgeving. Bij Sichtpunt luisteren we naar je en denken we mee.

‘Hoe kan ik verder nu mijn dierbare er niet meer is?’

## Met welke vragen kun je bij ons terecht?

Je kunt bij Sichtpunt terecht met al jouw levensvragen. Daarmee bedoelen we vragen over het leven, waar niet snel een antwoord op te vinden is. Ze heten ook wel ‘trage vragen’. Bijvoorbeeld over relaties, verlies, twijfel, verlangens en keuzes.

## Wat kan Sichtpunt je geven?

Een geestelijk verzorger van Sichtpunt komt bij je langs en heeft aandacht voor wat jou bezighoudt. De gesprekken kunnen je troosten en steunen. Voor veel mensen is erkenning én herkenning van hun levensvragen belangrijk. Het geeft meer veerkracht en een gevoel van verbondenheid. De geestelijk verzorger weet hoe levensvragen te verkennen zijn. Samen ga je op zoek naar antwoorden, houvast of perspectief. Dit kan helpen om je beter te voelen en verder te gaan.



## Wie werken er bij Sichtpunt?

De geestelijk verzorgers bij Sichtpunt werken voor de hele provincie Friesland. Ze bieden professionele begeleiding, hulpverlening en advies bij zingeving en levensvragen. Daarvoor zijn ze speciaal opgeleid. De geestelijk verzorgers zijn geen arts of psycholoog. Je kunt heel laagdrempelig bij ze terecht voor enkele gesprekken. Daarvoor is geen verwijzing nodig.

‘Wat doe ik met de tijd die ik nog heb?’



## Hoe kun je Sichtpunt bereiken?

Heb je behoefte aan een gesprek met een geestelijk verzorger van Sichtpunt? Of wil je meer informatie? Je kunt ons bellen of een mail sturen: 06 29 35 55 78 en [info@sichtpunt.frl](mailto:info@sichtpunt.frl) Zorgverleners zoals huisartsen, wijkverpleegkundigen en sociaal werkers kunnen je ook in contact brengen met Sichtpunt.

## Kosten de gesprekken geld?

Een gesprek met een geestelijk verzorger van Sichtpunt is kosteloos. De overheid en verschillende fondsen geven subsidie voor deze hulp. Daarom hoef je er niet voor te betalen. Iemand heeft gemiddeld drie of vier gesprekken met de geestelijk verzorger.

## Informatie voor zorgprofessionals & vrijwilligers

Als zorgprofessional of vrijwilliger in de zorg ontmoet je continu mensen met levensvragen. Denk je dat een geestelijk verzorger van Sichtpunt iets kan betekenen voor iemand? Dan mag je altijd naar ons doorverwijzen. We zijn bereikbaar via: 06 29 35 55 78 en [info@sichtpunt.frl](mailto:info@sichtpunt.frl)

Misschien wil je zelf graag meer weten over het herkennen van levensvragen bij mensen waarmee je werkt. En hoe je daarmee kunt omgaan. Of je wilt graag in gesprek met iemand over zingeving en zoekt handvatten om dat te doen. Sichtpunt organiseert diverse trainingen en workshops. De trainers zijn geregistreerde geestelijk verzorgers, aangesloten bij de Vereniging voor Geestelijk Verzorgers (VGVZ). Meer weten? Bel of mail ons gerust.