

## Nr. 10, maart 2017

Klik hier voor de webversie



Wanneer je een keuze maakt,  
verander je de toekomst.

-Deepak Chopra -

**Het is weer verkiezingstijd! Waar de één al wist wat hij of zij gaat stemmen voordat het stembiljet op de mat lag, twijfelt een ander nog over de meest tactische stem. Want we hebben allemaal een ideaalbeeld van de wereld waarin wij leven in ons hoofd. Dit heeft alles te maken met onze persoonlijke waarden en manier waarop we het leven beschouwen. Onze keuzes zijn verbonden aan wie we zijn en willen zijn. Met de activiteiten van Zin in Utrecht leverden we graag een bijdrage aan de ontdekkingsstocht naar wie je (wilt) zijn en hoe je hier uiting aan kunt geven. In deze nieuwsbrief vertellen wij over een aantal keuzes die u bij Zin in Utrecht kunt maken, en tips over keuzes waar wij achter staan.**

### Open dag bij Hospice Utrecht op 18 maart 2017



Op zaterdag 18 maart 2017 van 14.00 - 17.00u is er een open dag bij het Hospice Utrecht, waar [Marc Rietveld](#) als geestelijk verzorger van Zin in Utrecht werkzaam is. Er zijn vrijwilligers die over hun werk vertellen en er worden rondleidingen verzorgd. U vindt het hospice op Kanaalstraat 200A. Van harte welkom, aanmelding is niet nodig.

### Workshops Zelfcompassie in de Week van de Psychiatrie 27 - 31 maart

In de [Week van de Psychiatrie](#) (27 - 31 maart) organiseert Zin in Utrecht bij Enik twee workshops over zelfcompassie. Compassie of mededogen betekent met liefde en begrip kunnen reageren op pijn, verdriet, onmacht, wanhoop of zelfs woede. (Zelf)compassie draait om de kunst lastige gevoelens en gedachten in jezelf met liefdevolle vriendelijkheid te omarmen. De aandacht voor (zelf)compassie verrijkt en verdiept het leven en leert je met meer mildheid en aandacht naar jezelf en anderen toe in het leven te staan.

**Voor wie?** Voor iedereen. De workshops zijn gratis bij te wonen.

**Wanneer?** Op *woensdagochtend 29 maart* (11.00 - 12.30u) bieden wij een bezinningsbijeenkomst aan rondom zelfcompassie, en op *vrijdagochtend 31 maart* (10.30-12.30u) is er een meditatieve workshop.

**Waar?** Enik Recovery College, Vaartscherijnstraat 51 te Utrecht.

*Liefst van tevoren aanmelden! Via de site van Lister, via [enik@lister.nl](mailto:enik@lister.nl) of (030) 289 12 04.*



### Filmvertoning CrazyWise op 31 maart in de Week van de Psychiatrie



In samenwerking met Enik Recovery College vertoont Zin in Utrecht op 31 maart de indrukwekkende film [Crazywise](#), zie ook de [trailer](#). Is "gekte" een ziekte van het individu, een mogelijkheid tot groei en/of een symptoom van een gejaagde samenleving? Hoe gaan wij als maatschappij om met geestelijke

kwetsbaarheid en wat kunnen we leren van mensen die hun eigen crisis getransformeerd hebben tot een positieve ervaring? In de documentaire Crazywise onderzoekt regisseur Phil Borges de moderne visie binnen de Westerse geestelijke gezondheidszorg en de traditionele wijsheid van inheemse culturen. Deze film is bedoeld voor iedereen die op zoek is naar nieuwe invalshoeken. Van psycholoog tot beleidsmaker, van psychiater tot ervaringsdeskundige, mensen met een kwetsbaarheid en iedereen die zich er aan verbonden voelt.

**Locatie:** Enik Recovery College, Vaartscherijnstraat 51, Utrecht

**Datum en tijd:** 31 maart, inloop met broodje en soep om 17.00u, filmvertoning om 17.30u, dialoogtafels om 19.00u, terugkoppeling en afsluiting 20.00u

*Liefst van tevoren aanmelden! Via de site van Lister, via [enik@lister.nl](mailto:enik@lister.nl) of (030) 289 12 04.*

### Nieuwe training Zinvol omgaan met Social Media

Op 12 mei a.s. start de volgende training over Zinvol Omgaan met Social Media bij Enik. In deze training staan we stil bij hoe social media kunnen bijdragen aan je leven en ook waar de valkuilen liggen. We onderzoeken samen wat jij zelf zou willen en hoe je jezelf laat zien. In het ochtendgedeelte (11-13 uur) ontdek je wat thema's als vriendschap, kwetsbaarheid, grenzen, inspiratie, communiceren, humor en peersupport voor jou online (kunnen) betekenen. Aansluitend kun je in de middag gebruik maken van extra hulp en training bij de technische kant van social media. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten. Er zijn geen kosten aan verbonden. Neem [contact](#) met ons op als je belangstelling hebt.



**Locatie:** Enik Recovery College, Vaartscherijnstraat 51, Utrecht

**Data:** op vrijdagden van 11.30u - 12.30u met uitloop tot 14.30u; op 12 en 19 mei, 2, 9, 16, 23 en 30 juni, 7 juli.

### Behoeftte aan een gespreksmaatje?



Op dit moment vindt worden er weer gespreksmaatjes getraind. We hebben inmiddels een mooie groep vrijwilligers die graag, voor de duur van minimaal een jaar, een luisterend oor willen bieden aan mensen (jong en oud) die wel eens hun verhaal kwijt willen zonder dat meten gedacht wordt in oplossingen. Kent u iemand die hier behoefte aan heeft of u wilt zelf in contact komen met een gespreksmaatje, laat het ons weten. Voor wie graag zelf gespreksmaatje wil worden: u kunt zich nu al opgeven voor de training in het najaar. Voor (vrijwilligers-)organisaties: wij bieden deze training ook incompany aan.

**Voor meer informatie:** 030-6626814 of maak gebruik van ons [contactformulier](#).

### Ook kinderen hebben levensvragen!

Suzette van IJssel, geestelijk verzorger van Zin in Utrecht, is ook actief als docent levensbeschouwelijke vorming in het basisonderwijs. Aandacht voor levensvragen van kinderen ziet zij als preventieve geestelijke verzorging. Daarom is het zo'n goed nieuws dat de Eerste Kamer op 14 februari j.l. een wetsvoorstel heeft aangenomen voor de financiering van de uitvoering van een wet die al 100 jaar bestaat, namelijk het recht van ouders op kosteloze ondersteuning bij de levensbeschouwelijke vorming van hun kinderen. Veel ouders weten het niet, maar openbare scholen zijn verplicht levensbeschouwelijk onderwijs te bieden als ouders daar naar vragen. Ook de financiering is dus nu geborgd. Zin in Utrecht wil het komend jaar godsdiendstig vormingsonderwijs (GVO) en humanistisch vormingsonderwijs (HVO): <http://gvoenhvo.nl/>.



### Tip 1: Themamiddag 'Jongeren en Rouw' op 26 maart a.s.

**TROËST**

Voor jongeren die een betekenisvol verlies hebben geleden (denk aan een ouder, broer, zus, partner of andere dierbare naaste) organiseert Humanitas op zondagmiddag 26 maart in samenwerking met Café Tröst een thema middag 'Jongeren en

Rouw'. Zie ook: <http://www.troest.nl/>. Voor mensen die op die bereikbaarheid hebben moeten verliezen, is het is überhaupt de moeite waard om de site te kijken welke activiteiten Café Tröst de komende maanden aanbiedt.

### Tip 2: Kampvuur-meezingavond op 8 april

Wie in de dagen voor Pasen eens op een andere manier wil stilstaan bij de laatste levensdagen van Jezus van Nazareth willen we graag wijzen op de kampvuur-meezingavond op zaterdag 8 april a.s. om 20.30 uur (Scouting Salwega, Oude Liesbosweg 271, in Utrecht). Zie ook [ardispark.nl/singalongsongs](http://ardispark.nl/singalongsongs).



### Tip 3: Zorg & Zo: Stagiaires reiken helpende hand



Wanneer je een wijkbureau treft die eenzaam is, niet alleen de deur uit wil/kan/durft of extra ondersteuning bij licht huishoudelijk werk kan gebruiken, dan kan het wijkleerbedrijf Zorg & Zo hierin in de wijk Overvecht een rol van betekenis spelen. De stagiaires van Zorg & Zo komen bij de mensen thuis. Zij zijn dienstverlenend en willen graag leren. Vanuit Zorg & Zo worden deze stagiaires begeleid en

gestimuleerd in te gaan op de behoeftte van de 'klant'. Het mes snijdt aan twee kanten. De stagiaire doet een ervaring op en de wijkbewoner is geholpen. Daarnaast is gebleken dat veel 'klanten' het fijn vinden een rol te spelen in het leerproces van de studenten. De regie is in handen van de wijkbewoner en diens hulpvraag staat centraal. Zie voor meer informatie en aanmelding: [www.zorgenzo.nu](http://www.zorgenzo.nu) of bel 0629339187.

**Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.**