

## Nr. 17, maart 2019

Klik hier voor de webversie



**Zichtbaar?** Dat is het thema van de *week van de Psychiatrie 2019*. Een zinvol thema om eens wat langer bij stil te staan. Veel van wat er in ons omgaat is in principe onzichtbaar. Of het nu gaat om psychische problemen, gevoelens van eenzaamheid of levensmoeheid. Dit onzichtbaar houden lijkt veilig, maar wel tegen de prijs van helemaal op jezelf teruggeworpen te zijn. Juist gezien worden, met je pijn en je vreugde en met wat jou ter harte gaat, kan je weer verbonden doen voelen. Ook deze maanden bieden wij activiteiten aan die aanmoedigen jezelf zichtbaar te maken voor anderen, meer oog te hebben voor elkaar en daarmee te helpen een samenleving te scheppen waarin verbondenheid centraal staat.

### Week van de psychiatrie 25-30 maart 2019

Spelend met het thema 'ZICHTBAAR?' biedt Zin in Utrecht twee activiteiten aan:

#### Activiteit 1: Zicht op herstel en positieve psychologie



Geert Joosten (1964) vertelt zijn herstelverhaal en doet oefeningen uit de positieve psychologie met de aanwezigen waar hij zelf veel aan heeft gehad en waar hij nu cursussen in geeft. Drie jaar geleden zat hij nog in een diep dal en nu is hij naast vrijwilliger bij Zin in Utrecht, ook life-coach en trainer. Enik Recovery College, Vaartscherijnlaan 51, Hoograven. 10.00-12.00 uur op woensdag 27 maart, zaal Boston (beneden)

#### Activiteit 2: Wat je ziet is een kwestie van perspectief

Op welke manieren kun je aankijken tegen psychiatrische symptomen? En welk perspectief is daarbij het meest ondersteunend voor je herstel? In onze samenleving en zorg worden allerlei visies aangehangen over wat er aan de hand is bij psychiatrische problemen. In deze interactieve lezing wordt een perspectief aangereikt dat daar totaal haaks op staat. Vanuit een westers esoterische visie op menszijn, geestelijke ontwikkeling en spiritualiteit wordt een heel ander verhaal over psychiatrie zichtbaar. Door Suzette van IJssel, ervaringsdeskundige en geestelijk verzorger bij Zin in Utrecht.



Enik Recovery College, Vaartscherijnlaan 51, Hoograven. 15.00-17.00 uur op woensdag 27 maart, zaal Boston (beneden)

#### Geestelijke verzorging in de thuissituatie



Vanaf heden is het mogelijk om gesprekken met een geestelijk verzorger vergoed te krijgen vanuit een subsidieregeling van VWS. Althans, alleen voor mensen die 50 jaar of ouder zijn of bij een naderend levenseinde (palliatief). De regeling geldt ook voor nabestaanden die net een dierbare hebben verloren. Als zorgverlener kun je mensen dus met een gerust hart naar ons doorverwijzen zonder dat er kosten aan verbonden zijn.

We zijn bereikbaar via 030-6626814 [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu). Kijk [hier](#) voor een lijstje van onze beschikbare geestelijk verzorgers.

#### Training en scholing voor professionals

Vanuit dezelfde subsidie wordt ons de kans gegeven om andere zorgprofessionals te ondersteunen (training/intervisie) bij het omgaan met levensvragen, zingeving en spiritualiteit in het contact met hun cliënten. Neem bij interesse contact met ons op: [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu).



#### Seniorenbijeenkomsten Scherpzinnig ouder worden



Als u in bent voor een goed gesprek met leeftijdsgenoten en uw geest wil scherp, schuif aan bij een van onze seniorenbijeenkomsten. De eerstvolgende mogelijkheden om deel te nemen:

- 11 april: Podium Oost, Oudwijkderdwarsstraat 148, 13.05-15.15 uur. Thema: Kunst

- 18 maart en 15 april: De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1, 13.50-16.00 uur. Thema's: Zelfcompassie en Balans opmaken

- 4 april: De Saffier, Saffierlaan 8-10, 10.20-12.30 uur. Thema: Dankbaarheid

Aanmelden mag, maar hoeft niet: [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu) of 030-6626814.

#### Open Einde: middag over Suïcide en Suïcidepreventie

Donderdag 21 maart 2019 van 13-17 uur organiseert de Lister Academy een middag over het verlangen naar de dood en hoe daar als professional op de meest menswaardige wijze mee om te gaan. Er zijn nog een paar plekken beschikbaar. Locatie: Boothstraat 7, 3512 BT Utrecht.

Aanmelden: [academie@lister.nl](mailto:academie@lister.nl)



#### Gespreksmaatje van Zin in Utrecht



Heeft u behoefte aan contact met iemand die op uw golflengte zit, of kent u iemand die hier behoefte aan heeft? Zin in Utrecht kan u koppelen aan een gespreksmaatje. Ook als u zelf als gespreksvrijwilliger aan de slag wilt en bereid bent om gedurende minimaal één jaar met enige regelmaat bij iemand langs te gaan, neem dan contact op via [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu) of 030-6626814.

#### Symposium: Geestelijke begeleiding in de palliatieve fase

Zet vast in je agenda! Op 28 mei van 16-20 uur in de Rode Zaal van Rosendaal in Overvecht vindt een symposium plaats over geestelijke verzorging in de laatste levensfase. Er wordt ingegaan op de geestelijke vragen en behoeften die daar een rol kunnen spelen en op het ABC-model waarmee geestelijk verzorgers werken. Voor iedereen die betrokken is bij mensen die sterven. Nadere informatie volgt nog.



#### Tip 1: 'Welkom in het hiernamaals' met Theater Dichtbij



Hoe ziet het leven na de dood eruit? In maart krijg je een voorproefje bij Theater Dichtbij. Tijdens de lunch van Resto Van Harte aan je in luilekkerland en het Stut Koor deelt op muzikale wijze haar ideeën over het hiernamaals. Het hoofdprogramma bestaat uit het Utrechts Requiem. Hierin worden de levensverhalen van zes mensen waarin uitsluiting, geweld en misbruik een rol spelen. Kenmerkend voor alle hoofdpersonen in het Requiem is

de veerkracht die hen redt. Zondag 31 maart. Om 13:00 uur beginnen we met een gezamenlijke lunch met een optreden van het StutKoor en om 14:30 begint het optreden van het Utrechts Requiem. Klik [hier](#) voor meer informatie.

#### Tip 2: Filmvoorstelling 'Stemmen van Vincent'

Maandag 25 maart wordt om 19.30u bij Steunpunt GGZ Utrecht de film 'Stemmen van Vincent' vertoond. De film laat zien hoe Vincent Swierstra, 12 jaar na zijn eerste psychose, nog steeds stemmen hoort en antipsychotica slikt. Hij gebruikt zijn muziek om met zijn problematiek om te gaan en gaat op zoek naar wat de stemmen eigenlijk betekenen. Vincent zal zelf aanwezig zijn en na de vertoning vragen beantwoorden uit het publiek. Ook is er is na de film ruimte voor een gesprek over stemmen horen.

Locatie: Steunpunt GGZ Utrecht, Kaatstraat 18 te Utrecht. Er zijn geen kosten aan verbonden. Aanmelden bij Maria Roos van Dorsten, email [m.vandorsten@ggzutrecht.nl](mailto:m.vandorsten@ggzutrecht.nl).



Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.