

Nr. 9, januari 2017

Klik hier voor de webversie



*Als we leren ons hart te openen, kan iedereen,
ook diegene die ons gek maakt of irriteert,
onze leraar worden.*

Pema Chödrön

Dat 2017 voor iedereen die dit leest een liefdevol en leerzaam jaar zal mogen zijn. Wij verwelkomen onze nieuwe collega Vera die zich hieronder aan u voorstelt. 2017 is dit jaar de derde en laatste keer dat bij Zin in Utrecht het thema zelfcompassie centraal staat. Veel van onze activiteiten draaien om *Zelfcompassie en de Ander*. Het speelt een rol in de vrijwilligerstrainingen die wij bieden; in de ouderenworkshops en boekbesprekingen die wij organiseren en bij onze activiteiten in de week van de psychiatrie. Naast compassie (voor elkaar) hopen wij dit jaar inwoners van Utrecht wederom inspiratie te bieden voor zin in het leven, zin in het werk en zin in contact met elkaar.

Training existentiële gespreksvoering voor vrijwilligers



“Bedankt voor de kans om dit werk, vrijwillig te mogen doen en daarmee mensen te zien als spiegels van mijn eigen ziel. Te zien waar het om gaat en wat ik nog aan ballast weg kan doen”. Aan het woord is een van de vrijwilligers uit ons project ‘Zorg naar Maat’. Zij bezocht in 2016 enthousiast twee kwetsbare ouderen. Heb jij ook ‘zin’ in ziels(be)spiegelingen? De eerstvolgende training vindt plaats op dinsdagmorgen 7, 14 en 21 maart 2017 van 10-13 uur. Neem gerust contact met ons op via info@zininutrecht.nu of bel 030-

6626814, als je bezoekmaatje wilt worden maar ook als je zelf een bezoekmaatje wilt ontvangen.

Workshop levensvragen voor senioren

Levensvragen. Of je wilt of niet, bij het ouder worden staan ze op de stoep. In deze bijeenkomst verkennen we met elkaar onze vragen over het leven dat achter ons ligt, over het leven dat nog voor ons ligt en alles daartussenin. Kom vragen en ervaringen delen in deze gratis workshop.

Locatie: Podium Oost, Oudwijkerdwardsstraat 148.

Datum: Donderdag 23 februari van 13.15 -15.15 uur.



Boekbesprekingen Hooggevoeligheid en Zelfcompassie



In de lente wil Zin in Utrecht beginnen met een nieuwe activiteit: een boekenclub rondom spiritueel-psychologische literatuur. De eerste twee boekbesprekingen zullen gaan over hooggevoeligheid en zelfcompassie. Nadere informatie volgt nog, maar neem [contact](#) met ons op als je interesse hebt.

Training Zinvol omgaan met Social Media

Sociale media bieden een scala aan mogelijkheden. Zoals contacten leggen, ervaringen delen en je bij een groep aansluiten. Wat zou jij willen en hoe laat je jezelf 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: vrijdagen van 11.00-13.00, vanaf 27-januari; 3, 10, 17, 24 februari, 3, 10 en 17 maart.



Even voorstellen: Vera Broekhuijsen



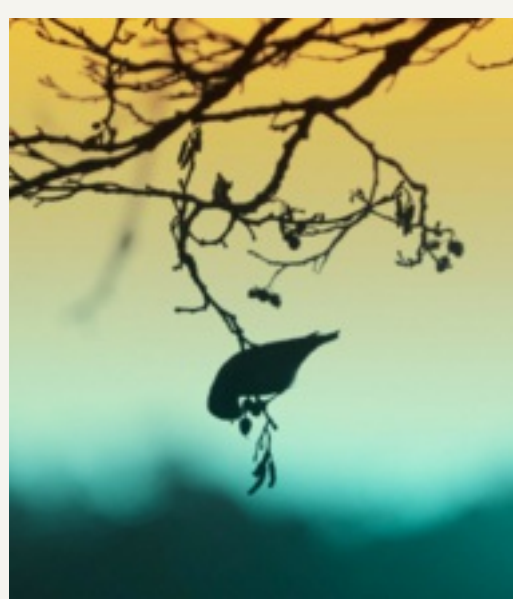
Mijn naam is Vera Broekhuijsen. Sinds 2015 ben ik afgestudeerd aan de Universiteit voor Humanistiek als geestelijk verzorger. Ik geef bezinningsbijeenkomsten aan gedetineerden en ben bezig met het opzetten van een zelfstandige praktijk. Mijn levensbeschouwelijke achtergrond is humanistisch en ik ben er voor iedereen die behoefte heeft aan geestelijke begeleiding. Ik wil aandacht voor zingeving, voor iedereen die hier behoefte aan heeft, toegankelijk maken

Bijeenkomst over voltooid leven

Op dit moment is het thema “voltooid leven” volop in de aandacht in het kader van actieve levensbeëindiging. Diverse malen hebben hulpverleners ons gevraagd of wij hier ervaring mee hebben. Het antwoord is “ja”. Geestelijk verzorgers worden vaak benaderd als mensen te kennen geven dat het leven van hen niet meer hoeft. Maar wanneer is leven “voltooid”? Dr. Els van Wijngaarden heeft naar aanleiding van haar onderzoek hiernaar [een zeer toegankelijk en genuanceerd boek](#) geschreven. Zin in Utrecht vraagt zich af of er in Utrecht hulpverleners zijn die eens dieper over dit onderwerp zouden willen doorpraten tijdens een bijeenkomst. Graag ontvangen wij uw [reactie](#).



Palliatieve zorg



Ook ondersteuning in de palliatieve fase behoort tot ons werk. In de allerlaatste levensfase kan het gesprek met een geestelijk verzorger en steun zijn. Zeker als er sprake is van schuld, spijt, twijfel over gemaakte keuzes of angst voor wat er te wachten staat. Dat wat nog uitgesproken of gezegd dient te worden krijgt in alle vertrouwelijkheid de ruimte. Ook is het mogelijk om alle vertrouwelijkheid de ruimte. Ook is het mogelijk om leven en/of twijfels rondom euthanasie te bespreken. Zin in Utrecht heeft momenteel een pilot met een zorgverzekeraar lopen om deze gesprekken vanuit de basiszorg te kunnen declareren. Als u behoefte heeft aan een gesprek, of u begeleidt iemand die hieraan behoefte heeft neem [contact](#) met ons op. Zie op onze [website](#) de profielen van onze geestelijk verzorgers.

Tip 1: Vrijwilligers gevraagd voor De Pronkkast, kunstproject met ouderen

Voor een kunstproject [De Pronkkast](#), gericht op ouderen in zorgcentra, is Stichting Blauwlicht op zoek naar gemotiveerde vrijwilligers. Vind jij het leuk om met ouderen in gesprek te gaan over zingevingvragen en betrokken te zijn bij een inspirerend kunstproject? Blauwlicht is op zoek naar mensen die goed kunnen luisteren en een flexibele instelling hebben. Zij bieden je een vrijwilligersgespreksvaardigheden en een vrijwilligersvergoeding. Ze vertrekken de projectweken (3 x 7 weken) in 2017. Mail voor meer informatie: Jeanne Klaassen, projectleider Stichting Blauwlicht, jcm.klaassen@casema.nl.



Tip 2: De maand van de spiritualiteit



Compassie is ook het thema van de maand van de spiritualiteit. Deze vindt plaats van 13 januari t/m 12 februari. Kijk op <http://www.maandvandespiritualiteit.nl/over-de-maand/> voor verdere informatie over activiteiten.

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.