

Annet Westhoek



Men wordt niet verlicht door zich allerlei beelden van licht voor te stellen, maar door zich bewust te worden van de eigen innerlijke duisternis.

Carl Jung

Voor 2025 hebben wij het thema 'vrijmoedig jezelf zijn' gekozen. Wederom met een citaat van de psychoanalyticus Carl Gustav Jung die heel veel over het 'zelf' heeft geschreven. Jung stelt dat we tijdens ons opgroeien leren welke eigenschappen sociaal acceptabel zijn en welke niet. De kwaliteiten die gewaardeerd worden en krachtig voelen, integreren we in onze persona—het masker dat we aan de buitenwereld tonen. De eigenschappen die als onwenselijk worden gezien en kwetsbaar voelen verdwijnen in onze schaduw. Die schaduw bevat onderdrukte delen van onszelf, soms zo diep weggestopt dat we ze niet eens meer herkennen als onderdeel van wie we zijn. Maar deze stukken veroorzaken wel ruis en lijden in ons leven. Door eerlijk zelfonderzoek kunnen we onze schaduwdeelen weer in het licht zetten en als het ware weer heel worden. Dat zelfonderzoek doen we in één op één gesprekken, maar ook in de vele groepen en andere activiteiten van Zin in Utrecht. Zo maken we de wereld stukje bij beetje wat lichter!

Podcast over ons werk

Het klinkt allemaal wel aardig maar wat doen die geestelijk verzorgers nu eigenlijk echt? Zijn het nou een soort psychologen of zijn ze eigenlijk toch van 'de kerk'? De onbekendheid met ons werk komen we vaak tegen. Flip de Jong heeft voor ons twee podcast afleveringen gemaakt waarin cliënten en geestelijk verzorgers vertellen wat ze doen en vooral ook wat de waarde daarvan is. Klik [hier](#) om ze te beluisteren.



7 maart: Filmvertoning – Still Alice



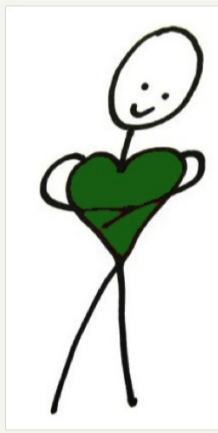
We beginnen dit jaar samen met Steunpunt Zelfregie en Herstel aan een filmmiddag eens per maand. **7 maart** staat 'Still Alice' op de agenda. Alice, een succesvolle linguïste, wordt geconfronteerd met de diagnose Alzheimer. Verlies je jezelf met Alzheimer of ontstaat er ook een vrijmoediger jezelf zijn? De film biedt een ontroerende kijk op hoe het leven van Alice verandert en hoe zij en haar familie omgaan met deze ingrijpende diagnose. Na de vertoning is er ruimte om de film te bespreken, ideeën en gevoelens te delen, en dieper in te gaan op de thema's. Aanvangstijd: 15:00. Locatie: Kaatstraat 18. Opgave via [e-mail](#).

4 april: Filmvertoning – Crazy Wise

Op **4 april**, tijdens de week van de psychiatrie, vertonen wij de film Crazy Wise. Wijsheid of gekte? De traditionele wijsheid van inheemse culturen staat vaak in contrast met de hedendaagse Westerse kijk op geestelijke gezondheid. 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? Aanvangstijd: 15:00. Locatie Kaatstraat 18. Opgave via [email](#). Op **9 mei** is de derde filmmiddag. Suggesties voor inhoud welkom.



Vanaf 11 maart: Training Zelfcompassie



Kun je vrijmoedig jezelf zijn als er elke keer zo'n kritisch stemmetje in je hoofd mee tettert over alles wat je doet? 'Je had dit beter kunnen doen?', 'Waarom heb je het niet zus gedaan?', 'Iedereen kan dit waarom jij nou niet?' Wij denken van niet en daarom bieden wij wederom een training zelfcompassie aan. Zelfcompassie is een positieve, steunende, vriendschappelijke relatie met jezelf en dat is geen overbodige luxe in de wereld van vandaag. Op di.ochtend **11-03, 18-03, 25-03, 01-04, 09-04 en 15-04**. Tijdstip: 10.00 -12.30 (inloop 09:45) Locatie: Buurthuis De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1. Download [Flyer](#) en luister naar onze [Podcast](#) over zelfcompassie. Opgave via [e-mail](#).

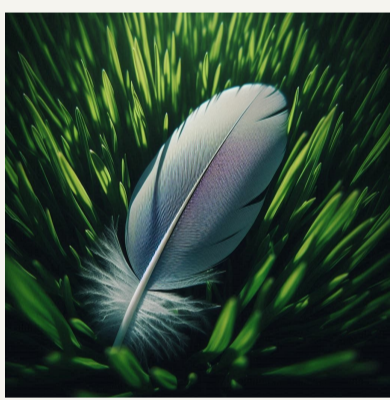
13 maart: Levenskunstcafé over oordelen (18-30)

Om vrijmoedig jezelf te kunnen zijn, moet je wel eerst veilig voelen zoals je bent. Dat is niet zo makkelijk in een omgeving die oordeelt en eisen stelt. Dan kun je wel wat levenskunst gebruiken. Deze avond onderzoeken we het fenomeen oordelen. Leven er oordelen in jou en wat doet dat met je? Wanneer voel jij de oordelen van de mensen om je heen? Waarin zijn oordelen helpend maar wanneer kun je er ook last van hebben? Op een vriendelijke en onderzoekende manier verkennen we de antwoorden op deze vragen. Tijdstip: 19.30-21.30 uur. Opgave via [e-mail](#).

NB: We zijn net begonnen met een nieuwe training van 12+ bijeenkomsten maar in het najaar starten we de volgende. Heb je interesse of ken je iemand tussen de 18-30 jaar die wel wat levenskunst kan gebruiken? Mail [ons](#).



20 maart: HSP café over 'Verborgene talenten van Hooggevoeligen'



Een echt café is het niet, maar je kunt er wel jezelf zijn tussen gelijkgestemden. Samen onderzoeken we hoe onze talenten en valkuilen als twee kanten van dezelfde medaille bij elkaar horen. En natuurlijk delen we met elkaar wat ervoor nodig is om die talenten tot bloei te kunnen laten komen. Want pas dan kunnen we echt vrijmoedig onszelf zijn. Tijdstip: 19.30 tot 21.30. Locatie: Enik Recovery College, Neckardreef 12. Opgave via [e-mail](#). Meer info: [hier](#). N.B. in het najaar is 6-delige cursus Zin in HSP gepland.

Alle donderdagmiddagen: Mediteren met Geert

Als je in een groep mediteert dan ondersteun je elkaar in de juiste concentratie. Helemaal als Geert je met zijn prettige stem daarin begeleidt. Even helemaal tot rust komen in het ZIJN. Tijdstip: 15.15-16.30 uur. Locatie: Buurtcentrum De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1. Opgave via [e-mail](#).

24 april: Interactieve lezing 'in de voetsporen van de Boeddha'

Deze middag is een combinatie van informatie over het leven van de Boeddha en praktische beoefening van meditatie. Er is ruimte om zelf te onderzoeken wat dit allemaal voor jou betekent! De bijeenkomst wordt gegeven door Geert Gerats, die al ruim 15 jaar lessen verzorgd in (zen)-meditatie, boeddhisme en mindfulness. Do. **24 april**, 15.00-16.30. Buurtcentrum de Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1. Opgave via [e-mail](#).



Vrijwilliger worden bij Zin in Utrecht?



Bij Zin in Utrecht hebben we jou als vrijwilliger nodig! We bieden je een zinvolle en leerzame plek om je te ontwikkelen en een fijn team van medevrijwilligers om bij aan te sluiten. Je kunt aan de slag als [bezoekmaatje binnen Zin op Maat](#) of als [begeleider van een zingevingsgroep](#) voor ouderen bij [Nooit te Oud om te Groeien](#). Ook kun je ons altijd benaderen met een goed idee! Mail [ons](#).

TIP 1: 1 maart Wandeldialoog

Utrecht in Dialog (her)start met wandeldialogen. Ontdek hoe we als Utrechters verbonden kunnen blijven tijdens onze inspirerende wandeldialoog over het jaarthema "De Verbonden Stad". Sluit je aan bij Utrecht in Dialog en wandel mee door het prachtige Amelisweerd terwijl we samen in gesprek gaan over hoe we elkaar beter kunnen leren kennen en ondersteunen. Tijdstip: 10:00-12:00. Aanmelden: [hier](#).

TIP 2: Klooster in de cloud

Als je aan huis gekluisterd bent of liever thuis blijft, hoeft dat niet te betekenen dat je niet op retraite kunt gaan of inspirerende bijeenkomsten hoeft te missen. Klooster in de Cloud biedt via een digitale weg toch een manier om mee te doen. Bijvoorbeeld de Thuisretraite groen en vrolijk leven met Franciscus van **05-03 t/m 01-04**. Tevens is er een stilte-retraite van twee maal per week en een online schrijfreflectiegroep van eens in de maand. Meer info en aanmelding: [hier](#).

TIP 3: 18 maart Gratis webinar Voorzorgcirkels

Voorzorgcirkels dragen bij aan een hechtere gemeenschap, waarin we naar elkaar omzien en elkaar ondersteunen. Een helpende hand bieden aan je burens zorgt niet alleen voor meer verbondenheid en minder eenzaamheid, maar verlaagt ook de druk op mantelzorgers en de formele zorg. Het mooiste? Het is geen ingewikkeld beleid dat moet worden 'uitgerold', maar een eenvoudige keuze vanuit je hart – je kunt er morgen al mee beginnen in je eigen straat! Maak kennis met voorzorgcirkel-pioniers op **18 maart** en leer van hen over de praktijk van voorzorgcirkels. Tijdstip: 12:00-13:00. Meer info: [hier](#).



Website Facebook Instagram

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier](#) afmelden. • Voeg info@zininutrecht.nu toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



