

Jaarverslag 2025

Stichting Zen.nl Nederland



Inhoudsopgave

1.	Inleiding en doelstelling.....	2
2.	Activiteiten	3
3.	Maatschappelijke betrokkenheid	3
4.	Aantallen cursisten.....	5
5.	Opleiding	6
6.	Website en automatisering.....	8
7.	Communicatie	9
8.	Vertrouwenspersoon	10
9.	Inclusiviteit.....	11
10.	Partners	11
11.	Nieuw bestuur	15
12.	Conclusie.....	16
	Aankondiging themadag: Duurzaam Geluk.....	17

1. Inleiding en doelstelling

De missie van de Stichting Zen.nl Nederland is ook in 2025 zoveel mogelijk mensen te faciliteren in het realiseren van duurzaam geluk met behulp van zenmeditatiecursussen en ondersteuning vanuit de zenfilosofie.

De nadruk voor de Stichting Zen.nl Nederland (verder steeds Zen.nl genoemd) ligt op het organiseren en faciliteren van bewustwordingscursussen en retraites en de opleiding van zenleraren en zencoaches. Daartoe worden zaken georganiseerd als de sesshins, landelijke opleidingsdagen en online verdiepingscursussen, intervisie en supervisie bijeenkomsten etc. Daarnaast is de praktische en organisatorische ondersteuning van de lokale zenleraren en zelfstandige Zen.nl locaties, ook in 2025 een kerntaak geweest die veel aandacht kreeg. Zie hoofdstuk 2.



Met twee nieuwe locaties in 2025 groeide het aantal zelfstandige Zen.nl locaties tot veertig. Zen.nl Oosterhout en Zen.nl Zwolle kwamen erbij. Ook gingen diverse nieuwe initiatieven van start, waaronder meerdere succesvolle onlinecursussen, zoals de cursus voor mensen met Long Covid, zie hoofdstuk 3. Een belangrijke mijlpaal in 2025 was de wijziging van de statuten van Zen.nl en de daarmee samenhangende wijziging in de bestuurssamenstelling, zie hoofdstuk 11.

2. Activiteiten

De stichting heeft als doel om zoveel mogelijk mensen te faciliteren in het realiseren van duurzaam geluk. Dit doet de stichting onder andere door het scheppen van een optimaal kader voor alle gediplomeerde zenleraren in Nederland, zodat gezamenlijk invulling kan worden gegeven aan de missie. Daaruit vloeien onder meer de volgende taken voort:

- ✓ Het organiseren van landelijke activiteiten, opleidingen, cursussen en sessies.
- ✓ Het organiseren van de opleiding en examinering van zenleraren en zencoaches.
- ✓ Het waarborgen van kwaliteit, toegankelijkheid en continuïteit van het aanbod.
- ✓ Het ondersteunen van deze doelstellingen door middel van communicatie, opleiding en administratie.
- ✓ Het borgen van de CRKBO-registratie en het onderhouden van relaties met landelijke partners, zoals de Boeddhistische Unie Nederland.

3. Maatschappelijke betrokkenheid

Steun aan Oekraïne

In 2025 werd een inzamelingsactie opgezet nadat Zen.nl werd benaderd door Pul-Tho, een tot dan toe voor ons onbekende zenboeddhistische organisatie in Oekraïne, met het verzoek om financiële steun ten behoeve van oorlogsslachtoffers in hun omgeving.



Via de inzamelactie in ZenActueel en met een aanvullende donatie van Zen.nl zelf, kon bijna 3.500 euro worden overgemaakt aan Pul-Tho. Er werd een uitbundige bedankbrief ontvangen, vergezeld van foto's van kinderen die hun nachtmerries verwerken door middel van tekeningen. De stichting Zen.nl hoopt ook in 2026 opnieuw voor hen van betekenis te kunnen zijn.

Boeddhistische Unie Nederland (BUN)

Zen.nl is, als één van de grootste leden, lid van de BUN. Bernadette Kester (zenleraar bij Zen.nl Rotterdam en Zen.nl Gouda) is namens Zen.nl lid van het bestuur van de BUN.

CRKBO

In 2025 vond de vierjaarlijkse audit door het CRKBO plaats. Dankzij de goede voorbereiding door Yvonne Visser en Walter Jacobs verliep deze audit probleemloos en is de registratie weer voor vier jaar geregeld.

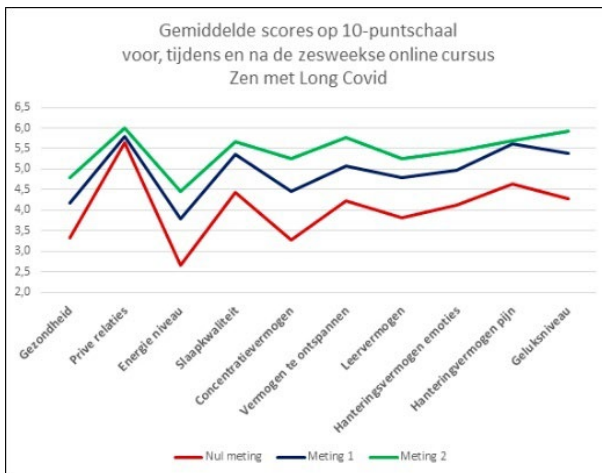
Onlinecursus voor Long Covid-patiënten

Gezien de grote nood onder Long Covid-patiënten en vanwege de aanwijzingen uit de wetenschap dat meditatie voor deze groep een belangrijke sleutel kan zijn, organiseerden we een landelijke onlinecursus. Met aankondigingen in ZenActueel en enkele landelijke advertenties werden potentiële deelnemers op dit initiatief gewezen. Meer dan tweehonderd belangstellenden startten met de cursus. Ongeveer driekwart rondde deel 1 van het traject van zes bijeenkomsten af. De effecten werden zorgvuldig geëvalueerd en gerapporteerd. Deze effecten mogen indrukwekkend worden genoemd. Zie zen.nl/blog-2025 voor de

uitgebreide wetenschappelijke evaluatie.

Veel deelnemers schreven zich vervolgens in voor een tweede en derde serie van zes bijeenkomsten. Zoveel zelfs, dat in 2025 uiteindelijk zes series van zes bijeenkomsten

werden georganiseerd. Aan de laatste serie namen per bijeenkomst nog steeds rond de veertig deelnemers deel. Bettina Zevenbergen (Zen.nl Zeist) gaf bijna al deze online lessen. Rekening houdend met de vaak kwetsbare financiële situatie van Long Covid-patiënten was deelname aan de cursus gratis, met de mogelijkheid om achteraf vrijwillig te doneren. Uiteindelijk bleek de cursus uit de donaties kostendekkend.



4. Aantallen cursisten

Op 15 oktober 2025 stonden 2.470 introductiecursisten en gevorderden ingeschreven bij de toen 39 Zen.nl-locaties. Daarmee werd de gestage groei voortgezet. Ter vergelijking: tien jaar geleden (2015) stonden er op hetzelfde tijdstip 1.880 cursisten ingeschreven.

Inhoudelijk bleef de focus liggen op de hoge kwaliteit van lesmateriaal, de coaching en de leerprogramma's.



Evaluaties laten ook in 2025 een hoge mate van tevredenheid zien. Nieuw was de introductie van online werkboeken, wat minder papieren stickers betekent en daarmee minder werk voor de leraren. Deze landelijke aanpak maakt de lesondersteuning moderner en efficiënter. Arthur Nieuwendijk leverde hieraan een belangrijke bijdrage.

5. Opleiding

De belangrijkste activiteit waarmee Zen.nl haar missie vormgeeft, naast het organiseren van cursussen, is het opleiden van zenleraren en zencoaches (zioppers). Eind 2025 stonden ongeveer 180 deelnemers ingeschreven in de verschillende fasen van de opleiding. In 2025 schreven zich 53 nieuwe zioppers in, bijna een keer zoveel als de 28 in 2024. In 2025 deden 19 zioppers het zenleraren-examen en 11 het zencoach-examen. Er werden zoals gebruikelijk vier landelijke opleidingsdagen gehouden met een inhoudelijke verdieping van zen gerelateerde thema's. Telkens waren er meer dan 100 deelnemers, waarvan de meesten zioppers en gemiddeld 20 betalende gasten. Thema's in 2025 waren:

- ✓ *Zen is tijd*
- ✓ *Stilte*
- ✓ *Zen en emoties*
- ✓ *Bestaat Toeval?*

Voor zioppers werden verder meer regionale intervisie-groepen en landelijke supervisie-activiteiten georganiseerd. Er werd extra aandacht besteed aan professionalisering van coaching en communicatie. Zo deden



18 zioppers mee aan de zencoach-verdiepingstraining van acht dagen. De hoge evaluaties bleven over de hele linie gehandhaafd.

Sesshins

In 2025 organiseerde Zen.nl zes weeksesshins en twaalf weekendsesshins, verspreid over het land en het jaar. Daarnaast vond voor de tweede keer een natuursesshin plaats onder leiding van Dirk Polder (Zen.nl Delft), waarin intensieve meditatie werd gecombineerd met werken in de natuur. Sesshins vormen een essentieel onderdeel van de opleiding tot zenleraar en bieden daarnaast ook andere deelnemers verdieping van de zenpraktijk en ruimte voor persoonlijke groei.



Onlinecursussen

De onlinecursussen groeiden in 2025 verder in kwaliteit en bereik. De thema's trokken, naast veel zioppers, opnieuw veel extra betalende deelnemers. Onlinebijeenkomsten vergroten de toegankelijkheid voor nieuwe doelgroepen, zoals mensen zonder

een Zen.nl locatie in de buurt of met fysieke beperkingen. De gegeven cursussen, in volgorde van aantal deelnemers, waren:

- ✓ MA ZEN
- ✓ Inleiding tot het zenboeddhisme
- ✓ Jouw spirituele biografie (2e keer)
- ✓ Zen en verlicht spelen
- ✓ Zen en keuzes maken

間禪
MA ZEN

Daarnaast werd in januari 2025 een succesvol webinar over psychologie en zenfilosofie verzorgd door Mattheis van Leeuwen, medewerker van de Radboud Universiteit. Er deden meer dan 200 zioppers en andere belangstellenden aan mee.

6. Website en automatisering

Binnen Zen.nl werkt een Customer Journey Commissie (CJC) aan het optimaliseren van het inschrijfproces. In 2025 werd verder gewerkt aan de implementatie en optimalisatie van VIPER, het systeem voor inschrijving, communicatie en cursistenadministratie. De implementatie verloopt traag, maar er werden in 2025 duidelijke vorderingen gemaakt. Dit project wordt in 2026 voortgezet.



In de zomer van 2025 werd een chatbot - Nennie genaamd - op de website geplaatst. Zie illustratie hierboven. Nennie wordt inmiddels zo'n 90 keer per maand geraadpleegd en kan, dankzij

gerichte training, veel vragen beantwoorden en daarmee bezoekers laagdrempelig ondersteunen. In de afgelopen maanden leidden deze conversaties tot 29 aanmeldingen voor één van onze activiteiten.

In december 2025 presenteerde Ivar, een cursist van Zen.nl Nijmegen een prototype voor een nieuwe website. Dit voorstel zal in de eerste maanden van 2026 worden besproken en getoetst. Zie het voorstel van de nieuwe homepage hieronder.



7. Communicatie

Landelijke zichtbaarheid

In 2025 organiseerde Zen.nl diverse landelijke campagnes, waaronder Google-advertenties, sociale-media-campagnes, enkele STER-spotjes op de radio en de inzet van posters en flyers. Deze droegen bij aan een verdere organische groei van Zen.nl.

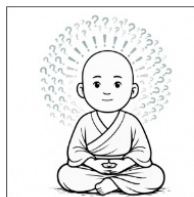
ZenActueel

In 2025 verschenen wekelijks twee ZenActueel-nieuwsbrieven, op woensdag en vrijdagochtend. Het aantal abonnees steeg van 7.900 eind 2024 naar 8.950 eind 2025, een groei van 13 procent.

Het gemiddelde aantal lezers per artikel steeg van 700 in 2024 naar 890 in 2025, een toename van 27 procent. De inhoud bleef divers, met bijdragen van leraren en cursisten, boekbesprekingen, lezingverslagen en meditatietips.

De redactie werd verkleind, wat leidde tot een kortere doorlooptijd. Door het gebruik van AI kon de kwaliteit van artikelen verder worden verbeterd. Sinds begin 2025 kunnen lezers artikelen waarderen met 'hartjes', wat inzicht geeft in betrokkenheid. Persoonlijke ervaringsverhalen bleken bijzonder gewaardeerd.

Het best gelezen artikel in 2025 was *Nog vrijer en blijer* van de 75-jarige zenleraar Jan Brok (Zen.nl Tilburg), over zijn verblijf van drie maanden in een zenklooster in Taiwan. Dit artikel kreeg van de lezers 206 hartjes.



NIEUW

Geen goede voornemens meer
(leestijd 3 minuten)

Jarenlang maakte ik rond de jaarwisseling lijstjes met goede voornemens. Concrete doelen. Minder dit, meer dat. Dat werkte prima. Ze waren overzichtelijk, af te vinken en gaven richting en voldoening. Naarmate de jaren ...

[Lees meer...](#)



NIEUW

Zen in een gewelddadige wereld
(leestijd 3 minuten)

Als je ziet hoe de afgelopen jaarwisseling is verlopen, met geweld, vechtpartijen en aanvallen op hulpverleners, als je hoort hoe machthebbers wereldwijd grote groepen mensen meekrijgen in oorlog en vernietiging. Als je weet hoe ...

[Lees meer...](#)

8. Vertrouwenspersoon

In 2025 kwamen drie meldingen binnen bij de interne vertrouwenspersoon Bernadette Kester. Klachten over organisatorische zaken werden correct en grotendeels naar

tevredenheid opgelost. Een klacht over interne communicatie leidde tot hernieuwde aandacht voor zorgvuldige omgang met vertrouwelijke informatie.

9. Inclusiviteit

In 2025 bleef aandacht bestaan voor diversiteit en inclusiviteit, onder meer door inclusieve beeldvorming in PR-uitingen, meer diverse thematiek in ZenActueel en actieve uitnodiging van bredere publieksgroepen. Dit blijft een aandachtspunt.



Wij wensen u fijne feestdagen en een gelukkig nieuwjaar

10. Partners

In 2025 werkte Zen.nl nauw samen met deze partners:

- ✓ Stichting Vrienden van Zen.nl
- ✓ Stichting Meer Bomen Planten
- ✓ Zen.nl Webshop
- ✓ Uitgeverij Aanpak
- ✓ Incompanyzen
- ✓ Zenstudiereizen Japan
- ✓ Dialoogcentrum

Stichting Vrienden van Zen.nl

De stichting Vrienden van Zen.nl heeft als doel om fondsen te werven voor mensen die zonder financiële steun niet zouden kunnen deelnemen aan onze cursussen of sesshins. In 2025 kregen via deze zelfstandig stichting 72 cursisten en 8 sesshin deelnemers financiële ondersteuning. Zie voor meer info:

[Zen.nl/algemeen/vrienden](https://zen.nl/algemeen/vrienden)

Stichting Meer Bomen Planten

Deze organisatie is in 2021 als zelfstandige stichting door Zen.nl opgericht vanuit de overtuiging dat duurzaam handelen niet alleen via zenmeditatie kan plaatsvinden, maar ook door samen praktisch aan de slag te gaan. De gezamenlijke buitenactiviteiten dragen niet alleen bij aan duurzaamheid, maar versterken ook de onderlinge verbondenheid. Afgelopen jaar zijn samen met acht Zen.nl-locaties op zeven locaties in het land meer dan vijfduizend boompjes geplant.



Zen.nl Webshop

De Zen.nl webshop is een zelfstandige organisatie die nauw samenwerkt met Stichting Zen.nl Nederland en cursisten en andere geïnteresseerden voorziet van kwaliteitsmaterialen ter ondersteuning van de zenbeoefening. Veelgevraagde producten zijn boeken, meditatiekussens en meditatiematten. In 2025 werd het assortiment verder uitgebreid. De omzet was vergelijkbaar met die van 2024.



Uitgeverij Aanpak

Gezien de praktische en economische voordelen die dat biedt is er vanuit Zen.nl in 2024

een uitgeverij gestart. Het is een zelfstandig opererende organisatie, maar door de nauwe samenwerking hebben beide organisaties er voordeel van. Uitgeverij Aanpak publiceerde in 2025 onder andere de 16^e druk van Leer Denken wat je wilt denken en het boek Bestaat toeval? Dit boek werd aan alle cursisten van Zen.nl cadeau gedaan in december 2025.

Incompanyzen

Incompanyzen is een organisatie onder de Zen.nl vlag die trainingen verzorgt voor organisaties die meditatie willen integreren in vitaliteit, leiderschap en samenwerking.



De trainingen worden verzorgd door gediplomeerde zenleraren met ervaring in het bedrijfsleven. Hoewel de waardering voor de trainingen hoog is, bleef een grote doorbraak in deze markt in 2025 nog uit.

Zenstudiereizen

De studiereizen naar Japan waren in 2025 opnieuw volgeboekt en succesvol. Deze reizen worden georganiseerd door zzp'er Jeroen Verstappen in nauwe samenwerking met Zen.nl. Hoogtepunt was voor veel deelnemers een meerdaagse verblijf in Eiheiji, het door



Dogen gestichte zenklooster, waar gezamenlijk sutra's werden geciteerd met de bijna honderd monniken van Eiheiji.

Dialogocentrum

Voortvloeiend uit de zenvolle interne communicatiepraktijk van Zen.nl ontstond een gestructureerde communicatiestijl, waarin echt luisteren en aandachtig spreken kernbegrippen zijn. De vele positieve reacties, ook vanuit de organisaties waarmee wij samenwerken, bevestigen de waarde van deze manier van communiceren. Deze positieve waardering leidde tot het besluit deze aanpak te beschrijven, wat resulteerde in het in 2022 verschenen boek *21 geheimen van een strategische dialoog*. Dit boek vormde vervolgens de basis voor trainingen die wij hierover zijn gaan verzorgen.

Gezien de aanhoudend positieve reacties op deze trainingen werd besloten een zelfstandige organisatie op te richten: Dialogocentrum. Het is sindsdien een waardevolle partner van Zen.nl.



Dit partnership komt onder andere tot uiting in het feit dat zenleraren en zencoaches aan het einde van hun ziop-opleiding met 90% korting kunnen deelnemen aan de opleiding tot dialoogtrainer. Van deze mogelijkheid maakten in 2025 twintig zioppers gebruik.

Zen.nl in het buitenland

Hoewel Zen.nl geen grote internationale ambities heeft, zijn er

toch een aantal bij ons opgeleide zenleraren actief in het buitenland. Zo verzorgt Michel Keil sinds 2025 zenmeditatie cursussen in Koblenz. Hij vertaalde de cursusboeken Leer denken wat je wilt denken en Leer voelen wat je wilt voelen in het Duits. Verder opende Leonne Boogaarts in 2025 haar eigen zendo op een mooie locatie in Berlijn. Zie foto hiernaast.



11. Nieuw bestuur

In december 2025 wijzigde de samenstelling van het bestuur ingrijpend. Oprichter en voorzitter Rients Ritskes trad terug uit het bestuur en werd door het nieuwe bestuur benoemd tot senior zenmeester van Zen.nl, belast met de dagelijkse leiding en de uitvoering van het bestuursbeleid. Judith Wissink (Zen.nl Lochem) trad toe als secretaris. Anne Peters werd benoemd tot voorzitter en Jan Pennings tot penningmeester. Deze wijzigingen vonden plaats na overleg met een unanieme Leraren Advies Raad (LAR). **In januari 2026 wordt de ANBI-status aangevraagd.**

Het nieuwe bestuur stelde in december 2025 het Beleidsplan 2026 vast, na advisering door de LAR. De stichting heeft, net als voorheen, één fulltime medewerker belast met de uitvoering van het door het bestuur vastgestelde beleid.



12. Conclusie

2025 was een jaar van gestage groei, consolidatie en professionalisering van Zen.nl als landelijke organisatie. De kwaliteit van cursussen, opleidingen en sessies bleef hoog en nieuwe activiteiten werden succesvol geïntroduceerd.

In 2025 werden door Zen.nl weer meer mensen gefaciliteerd in het ontwikkelen van duurzaam geluk.

Met deze stevige basis ziet het nieuwe bestuur van de stichting 2026 met vertrouwen tegemoet. Daarin zullen de verdere verfijning en uitbreiding van het onderwijsaanbod, voortgaande automatisering en blijvende aandacht voor inclusiviteit centraal staan. Het vastgestelde Beleidsplan 2026 vormt daarbij een helder kompas.



Aankondiging themadag: **Duurzaam Geluk**

Zondag 15 maart 2026

't Hert, Thijmstraat 40, Nijmegen

- 09.45 Ontvangst met koffie en thee
- 10.00 Welkom door Rients Ritskes
- 10.10 Marjan Slob, Denker der Nederlanden
2023-2025 | Berusting en een
duurzaam gelukkig leven
- 11.10 Pauze
- 11.30 Peter van Beukelen | Van stress
naar duurzaam geluk
- 12.00 Leonne Boogaards
Door de hartsutra duurzaam gelukkig
- 12.30 Lunch van chef kok Theo Sigmond
- 13.10 Michel Dijkstra
Waarom zelfverbetering ons niet
gelukkig maakt
- 14.00 Pauze
- 14.10 Rients Ritskes
De historische Boeddha en duurzaam geluk
- 14.50 Inventarisatie leerpunten
- 15.00 Thee en netwerken



Deelname

Deze dag is onderdeel van de [opleiding tot zenleraar/coach](#).

Voor anderen zijn er enkele plaatsen beschikbaar.

Deelname €125,- incl. koffie/ thee en warme lunch.

Voor cursisten van Zen.nl €95,-.

**Voor inschrijving scan de QR-code
of ga voor meer informatie naar:**

www.zen.nl/themadag





Zen.nl, de grootste organisatie voor zenmeditatie in Nederland. We faciliteren jaarlijks duizenden mensen in de ontwikkeling van hun duurzaam geluk. Met meditatie, koanstudie en dialoog groeien inzicht, rust en veerkracht.

Geen overtuiging, maar trainbare vaardigheden voor zoveel mogelijk mensen.