

NAMASTE

2019

nieuwsbrief

Sta op en schitter

want lang was de nacht en bitter
de strijd met oude fantomen
maar nu is het morgen
nu wordt het tijd om blinkende dromen
waar te maken – weet je geborgen
in een nieuw licht

Hein Stufkens

Onze gasten staan vaak op een keerpunt in hun leven. Zij komen vanuit stressvolle situaties naar ons toe of willen herbronnen. Hoe dan ook, ieder zoekt een plek om op adem te komen en veerkracht op te doen. Van week tot week bieden wij hiertoe mooie kansen aan.

BAARMOEDER

Jan krijgt tijdens een sessie lichaamswerk het beeld van het Namaste-huis als baarmoeder. Het is ons bijgebleven. Als wij het proces toelaten, baart de oorspronkelijke druk nieuwe energie. Vitaliteit en veerkracht breken door. Gaandeweg ontdekt men dingen en worden moeilijke situaties onze leermeesters. Zo komt er meer en meer innerlijke rust. Lesley is verwonderd bij de activiteit 'Klank en stem'. Er is zoveel droefheid in haar stem te horen. Het opent iets in haar. Zij wil er verder mee aan het werk gaan.

DRUK

Wat ons treft is dat men, naast de stressvolle situaties, soms ook nog een onderhuidse last te dragen heeft: de vele 'moetens', het zich 'niet gehoord' voelen in zijn diepste verlangens en dromen ... Jennie, studente, vertelt dat zij graag voor kinesiste zou studeren, maar zij werd een totaal andere richting ingeduwd waar zij niet aan haar trekken komt. Het brengt veel spanning met zich mee. Zij ontdekt een weerkerend patroon in haar leven. Door zich hiervan bewust te worden, kon ze weer aandacht aan dit verlangen geven en kijken wat ze nu met dit verlangen kon doen.

Verder is er ook nog de druk van het 'tijdsgebeuren' dat weinig houvast biedt en veel van ons vraagt.

VERTROUWEN

Het is helend als er in de kwetsbare fases van ons leven mensen luisterend nabij zijn. De medewerkers van het Namaste-huis dragen als missie 'het vertrouwen in het helend vermogen' met zich mee. Het is voor hen heel gewoon. Zij hebben voeling met wat Claude Missiaen, klinisch psycholoog en stafmedewerker van de opleiding existentieel welzijn aan de KUL 'The forward energy' noemt



NAMASTE VZW

VELDESTRAAT 57 | 9850 MERENDREE

09/371 58 20 | NAMASTE.VZW@SKYNET.BE

WWW.NAMASTE-HUIS.BE

(www.existentieelwelzijn.be).
Vanuit dit gedachtegoed krijgt onze werking vorm.

ZOEK DE SCHAT

De sleutel tot verdere groei ligt in de moed om doorheen, soms overweldigende gevoelens, te speuren naar onze behoeften en er een weg mee te gaan. Het is deze verborgen schat die ons aanzet tot gezonde zelfzorg. Marc vindt nergens zijn draai, hij veranderde al veel van werk. Bij de minste spanning vlucht hij weg. Via een creatieve sessie ontdekt hij zijn behoefte aan 'ruimte' en aan 'creativiteit'. Dat helpt hem om er ook in zijn werk assertiever te leren voor op komen.

HULPBRONNEN

In kwetsbare tijden van ons leven hebben wij hulpbronnen nodig. Het Namaste - huisconcept is zo'n hulpbron. Onze werking is wetenschappelijk, qua visie en methodiek, stevig onderbouwd maar het is de oprechte betrokkenheid en het liefdevol vertrouwen dat het proces mogelijk maakt en draagt.

EXISTENTIËLE HOOP

Wat ons stuwt is 'de existentiële hoop' waar onze gasten veelal van getuigen bij het terug naar huis gaan. Wij zien dat zij er creatief mee aan de slag gaan vanuit keuzes, die vanuit hun innerlijke kompas genomen, tot op het bot goed aanvoelen. Het stemt ons dankbaar. ☺

EEN PLEK OM OP ADEM TE KOMEN HET NAMASTE-HUIS HUIS VAN VEERKRACHT EN VITALITEIT.

Het Namaste-huis biedt een tijd van begeleide time-out aan, een plek om op adem te komen. Wij kiezen voor kleinschaligheid (zes personen). In een familiale sfeer neemt men deel aan een weekprogramma telkens van maandag tot vrijdag.

Het Namaste-huis is een initiatief van Namaste vzw (1989). Het wordt sinds 2013 gedragen door het netwerk Namaste vzw - het CAW Oost-Vlaanderen - de Centra Geestelijke Gezondheidszorg (RCGG en CGG Eclips).



OP WEG NAAR MEZELF IN ONZE STILLE RUIMTE

Er is een plek, 'de stille ruimte' genoemd, die altijd ter beschikking staat van onze gasten. Men kan er, naast enkele activiteiten die er door gaan, ook persoonlijk 'in beweging' komen. Een gaste getuigt:

"Vertragen en halt houden: het lijkt eenvoudig, maar is dat ook zo? Soms is het wel héél moeilijk, voor mij toch, soms ... Wel kan het zalig zijn! Gewoon eens stoppen met wat ik soms doe: mezelf voorbij lopen ...
Er weer eens helemaal 'bij' zijn, bij wat ik doe, ja, maar vooral bij wie ik ben, ten diepste.

De stille ruimte geeft me daartoe een kans.
Ze nodigt me uit. En toch blijf ik vrij, ten volle!
De stilte ingaan of niet: het is mijn beslissing!

Misschien wil ik er gewoon even op adem komen.
En misschien wil ik méér. Iets proeven van mijn diepste zelf, van het Leven, dat in mij en in alle dingen aanwezig is, en dat in mij en door mij méér gestalte wil krijgen op deze planeet.

Dit kan alleen als ik het stil maak, in mij en rondom mij.
De stille ruimte nodigt uit en ik zeg 'ja!'

Rustig volg ik het pad er naartoe en zwijg en luister.
De stilte is zalig, ze is helend, ze nu niet storen,
noch voor mezelf noch voor anderen.

Mijn schoenen trek ik uit, ik ga een 'nieuwe wereld' binnen. Op blote voeten? Het kan, maar niets moet!
Soms wil ik het: bewust, om me 'geaard' te voelen.

'Mijn' stille ruimte wordt het. Vrij en zelfbewust schep ik ze. Misschien neem ik iets mee naar binnen, iets dat me dierbaar is, een tak, een steen, iets dat mij aan kracht herinnert of aan rust, en mij tot leven wekt.
Hoe wil ik me zetten? Wil ik een bank, een kussen of zet ik me gewoon maar neer? Kiezen, stil, ja ingetogen.

In de stille ruimte wil ik naar die plaats gaan, die hoek, die muur, waar ik me goed voel, waar ik de energie voel stromen, naar mij toe en van mij uit. Waar ik wat harmonie ervaar. Of mededogen. Of wat me goed doet, op dit moment.

Mijn blik rustig naar één punt gericht keer ik mij in mijzelf. Of sluit ik nu gewoon de ogen? Geef ik me over aan mijn adem? Of aan mijn mantra? Of aan één zin, die me tot leven wekt? Ik voel me vrij.

Ik hou me zo stil mogelijk, mijn lichaam rechtop, mijn adem vrij, en niet verkramp, niet stijf! En laat komen wat komt, wat komen kàn, wat komen moet, in stilte.

★

Straks beëindig ik mijn 'stille tocht', genietend, dankbaar. Geruisloos ga ik heen en zorg dan dat de ruimte opnieuw gastvrij in orde is, opnieuw ten volle 'open' staat voor wie na mij wil komen. Wat ik had meegebracht neem ik terug mee, met eerbied. Wat ik verplaatste, zet ik opnieuw waar ik het vond. Heel even nog buig ik mijn hoofd, mijn lichaam, diep, en dankbaar.
Namaste".

Getuigenis Lieve-gaste



Uit het geschiedenisboek van Namaste vzw

Er zijn over de jaren heen zoveel belangrijke momenten met elkaar te delen die de werking van het Namaste-huis mogelijk maakten. Zo is er de erkenning als autonome dienst voor vrijwilligerswerk, de mogelijkheid tot fiscale aftrekbaarheid van giften, de projectsubsidies, het samenwerkingsverband met Focussen Vlaanderen ...
Niet in het minst zijn er ook de vele schijnbaar onopvallende zaken die ons in hart en nieren raakten en ons bemoedigden om de weg verder te gaan. Toch 3 sleutelmomenten op een rij.

IN DE WIEG GELEGD OP 16/03/1987

Ieder draagt een bijzondere kiemkracht in zich. G. Dürckheim verwoordt het als volgt :
*"Er is de mogelijkheid om in een kracht te staan te midden van zwakheid,
een klaarheid te beleven te midden van duisternis,
een geborgenheid te ervaren te midden van de liefdeloosheid van de wereld"*.

Dit vertrouwen legden wij op 16/03/'87, bij de geboorte van Namaste vzw, zachtjes in haar wieg neer. Wij koesteren het van midweek tot midweek. Het gebeurt in stilte en in alle eenvoud en wekt verbondenheid op. Het is bij tij en ontij ons houvast.

HET NAMASTE-HUIS IN DE STARTBLOKKEN OP 11/11/1989

Het was niet zomaar een zonovergoten herfstdag. Eind 1989 kwam het startersteam van een vijftiental vrijwillige medewerkers bijeen. Zij vierden samen de opening van het Namaste-huis. Later die dag zetten zij de deuren wijd open voor alle geïnteresseerden van dichtbij en ver weg. Het was een bijzonder warm en bemoedigend gebeuren.

ONDERTEKENING BELEIDSPLAN MET NETWERPARTNERS OP 13/08/2013

Jarenlang hebben wij naar dit moment uitgekeken. Door het partnerschap van het CAW Oost-Vlaanderen, de Centra Geestelijke gezondheidszorg (RCGG en CGG Eclips) met Namaste vzw wordt aan het Namaste-huis, op structurele wijze, één voltijdse kracht toegekend. Dit trekt ons uit de onzekerheid van tijdelijke projectsubsidies.

In dit samenwerkingsverband behoudt ieder zijn eigenheid, het gaat om 'samen werken', niet om fusie. Voor de werkingssubsidie blijven wij alsnog in de kou staan, daar is nog geen oplossing voor. ☹

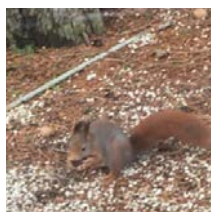
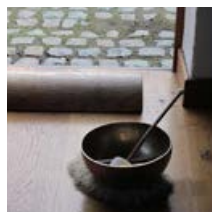
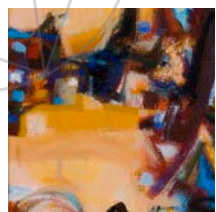
RUISENDE BOMEN DUIKEND IN DE WARME ZEE REIKEND NAAR BODEM.

GAST NAMASTE-HUIS



ELK ZIJN LENTELIED EEN UITBUNDIG SCHONE SCHREEUW OM ARM FRIS DE KRACHT.

GAST NAMASTE-HUIS



VLINDER IN MIJN BUIK HET LAMMETJE IN DE WEI WARMTE BINNENIN.

GAST NAMASTE-HUIS

Leren helen: De zorg voor de toekomst?

Dr. Joke de Vries – www.devriesenrijke.nl – nieuwsbrief mei 2018

OMSLAG IN ONS DENKEN? Dr. Joke de Vries stelt in haar artikel 'Leren helen: de zorg voor de toekomst?' dat er een omslag begint te komen in ons denken over zorg. Volgens haar is de zorgverlening de laatste jaren steeds bureaucratischer geworden vanuit het idee dat we door strenge regelgeving een verantwoorde en betaalbare 'goede zorg' kunnen leveren.

LEGO-ZORG. Goede zorg is niet het resultaat van afgevinkte inzichten en vaardigheden waar men moet aan beantwoorden. Dat is de Lego-aanpak. Het belangrijkste is volgens Dr. de Vries dat ik als zorgverlener aanwezig ben als autonoom individu en de ander respecteer en aanspreek in zijn (potentiële) autonomie. Zij stelt ons voor de uitdaging 'te leren helen' met aandacht, in het hier en nu, voor de eigen gevoelens, denkbeelden, intuïtie. Zo kan men vanuit autonomie, met helderheid en onderscheidingsvermogen, de helingsprocessen ondersteunen.

GEBROKEN HEELHEID. Inzicht in helingsprocessen zijn onontbeerlijk. Zij hebben tijd en aandacht nodig.

Alles begint met het erkennen en het herkennen dat ook onze heelheid 'gebroken' is. Dat we gewond zijn, door geweld, pijn, veranderingen, een ziekte, probleem, beperking ...

PARADOX. "Door de werkelijkheid te accepteren en het 'gewond-zijn' toe te eigenen als de 'niet-heelheid' van ons bestaan, gaan we ons paradoxaal juist meer heel ervaren. Dit is een nieuwe ervaring van een geheel te zijn, niet 'weer de oude' zoals we waren, maar wel met nieuwe mogelijkheden".

OUDE LIEFDE. Van bij de start van het Namaste-huis zijn de denkbeelden van Dr. Joke de Vries en Dr. Rudy Rijke voor ons richtinggevend. In meerdere publicaties beschrijven zij de dynamiek van helingsprocessen die leiden tot vitaliteit, levenskwaliteit en veerkracht. Het sluit naadloos aan bij het existentieel welzijnsmodel van waaruit wij werken. De nieuwe medewerkers van het Namaste-huis krijgen deze inzichten in hun basisvorming aangeboden. (A)

SAMEN ONDERWEG

Onze keuze voor kleinschaligheid, het leven in een kleine groep van maximaal zes mensen, in een huiselijke sfeer, loont. Stukjes levensverhaal worden heel spontaan gedeeld, rouwprocessen krijgen daglicht, verlangens worden verwoord. Kleine huishoudelijke taken worden samen opgenomen. De procesbegeleider van het CAW werkt drie maal per week met de groep. Elke voormiddag is er een medewerker in het huis luisterend aanwezig die met één van de gasten voor de maaltijd zorgt. In de namiddag is er een groepsactiviteit die het persoonlijk proces ondersteunt. Tastend komt men in een positieve balans van geven en ontvangen.

ENKELE ANDERE OVERWEGINGEN

Hoe zal ik dit uitleggen, dit waarom wat wij vinden niet is wat wij zoeken?

Laten wij de tijd laten gaan waarheen hij wil,

en zie dan hoe weiden hun vee vinden, wouden hun wild, luchten hun vogels, uitzichten onze ogen

en ach, hoe eenvoudig zijn raadsel vindt.

Zo andersom is alles, misschien. Ik zal dit uitleggen.

Rutger Kopland

CIJFERS SPREKEN

Het voorbije jaar waren er 158 personen te gast in het Namaste-huis, zowel mannen als vrouwen :

- 59% werd geconfronteerd met stress, vermoeidheid, burn-out, angst en depressieve gevoelens. 26% kwam naar ons toe om te herbronnen.
- 41% kwam op doorverwijzing van een arts of een therapeut.
- 50% was aan het werk. 18 % van hen nam verlof om een time-out te kunnen nemen. 32 % was tijdelijk met ziekteverlof.
- 60% komt uit Oost-Vlaanderen. Alle provincies zijn vertegenwoordigd.
- 63% is jonger dan vijftig jaar. Er is een toename van de 18 - tot 29-jarigen.

Een ruime groep verbleef een week om terug tot zichzelf te komen. Sommigen kozen ervoor om aaneensluitend enkele weken in te plannen, anderen kwamen meermaals per jaar terug.

UITSLUITINGSMATSCHAPPIJ

“We leven in een uitsluitingsmaatschappij waar veel mensen zich overbodig en afgewezen voelen, en te veel mensen ervan overtuigd zijn dat ze niets meer te betekenen hebben voor de ander. Dat doet letterlijk pijn. Tezelfdertijd stijgt het aantal voorschriften voor zware pijnstillers, net zoals het aantal verslaafden. Ik kan me niet van de indruk ontdoen dat er een verband is tussen beide stijgingen.

MIJN LIJF VRAAGT AFSTEMMING

“Er komt vervreemding, omdat we ideeën en beelden overnemen die niet bij ons passen. Wanneer mijn ‘Ik’ de verkeerde richting uitgaat, dan laat mijn lijf van zich horen ...Veel mensen voelen de signalen van hun lichaam niet, deels omdat ze hun lichaam met de hulp van pillen, lijntjes coke en alcohol het zwijgen opleggen. Maar het lijf blijft van zich laten horen. Een afstemming tussen mijzelf en mijn lijf vraagt om zelfkennis. In die banale stelling schuilt er een aanname waar we te weinig bij stilstaan”.

HET IS NOOIT GENOEG

“Ondanks duidelijke successen hebben veel mensen het gevoel dat het nooit genoeg is, en – vooral – dat zij zélf nooit goed genoeg zijn, dat ze falen. Altijd kan het beter en vooral, altijd moet het meer zijn. ... Volgens Aristoteles, bijna 25 eeuwen geleden, vergelijken wij onszelf constant met anderen. Hij stelt een oplossing voor die meteen naar de kern van het probleem gaat. Volgens hem moet de wetgever niet alleen toezien op een rechtvaardige verdeling van bezit. Veel belangrijker nog is een opvoeding die ‘het verlangen’ inperkt. Op die manier worden mensen voorbereid op een maatschappij die ‘het verlangen’ matigt. Als ik dit toepas op de huidige maatschappij, dan is de conclusie alarmerend ... Toenemende consumptie is een must voor een economie die zichzelf vastgeketend heeft aan de noodzaak tot groei”.

*Paul Verhaeghe – Hoogleraar klinische psychologie en psychoanalyse RUG – Brainwasch Festival 27/10/2018



NAMASTE VZW

VELDESTRAAT 57 | 9850 MERENDREE
09/371 58 20 | NAMASTE.VZW@SKYNET.BE
WWW.NAMASTE-HUIS.BE



Wij vinden het heel fijn in contact te komen met ‘onze volgers’ en ook met organisaties die wij zelf ook graag volgen, onze partners in de zorg. Wij publiceren zowel berichten waarin onze visie en werking in weerklinkt, als berichten ‘uit het leven gegrepen’ en dus iets van het dagelijks reilen en zeilen weergeven, getuigenissen van onze gasten, herinneringen om te koesteren, kleine zelfzorgoefeningen... Wij vinden ook aansluiting bij maatschappelijke thema’s die wij mee in de verf willen zetten, bij het ritme van het jaar... Ook de aankondigingen van onze specifieke themaweken en de vormingsmomenten voor onze medewerkers krijgen een plaats.

Wij delen uiteraard ook graag berichten uit de sector van welzijn en geestelijke gezondheidszorg.

Een boeiend gebeuren op zich, maar zeker ook omwille van het teamwerk. Dank aan de vrijwilligers en de stagiairs die het samen mogelijk maken.

DE VOORDEUR ALS VINDPLAATS. Ooit vertelde een hulpverlener me over een man die hij jarenlang in therapie had. Tijdens de laatste sessie vroeg hij zijn cliënt wat hem van alle samenkomsten het meest zou bijblijven. “De manier waarop u de deur voor mij openmaakte”, zei hij (Annemiek Schrijver)

De vindplaats van zorg - aandacht - tederheid en nabijheid bleek zich niet alleen in de spreekkamer, maar ook bij de voordeur te bevinden. Van hieruit ontspon zich een boeiende reflectie over de verkenning van de effecten van de therapie. Het doet ons denken aan wat een van onze medewerkers ons onlangs zei: “het begint met graag zien”. Marc Eneman, psychiater, spreekt dan weer van een ‘warme ontvankelijkheid’ als basishouding om elkaar te ontmoeten. Zoveel manieren om tastend eenzelfde werkelijkheid te verwoorden waar ieder die er bij betrokken is, beter van wordt.

SOFIE GEEFT HAAR LICHTINVAL OP VEERKRACHT.

Sofie, gaste in het Namaste-huis, herontdekte dat ze via de natuur tot rust kan komen en er ruimte voor wil maken. Zo bouwt zij ook via deze hulpbron stap voor stap haar veerkracht op. Veerkracht is een proces van toelaten van ervaring. Het gaat om het in contact komen met zijn gedachten, gevoelens en emoties, lichamelijke gewaarwordingen, innerlijke beelden ... Van hieruit wordt de weg stap voor stap gewezen. Met keuzes waar men echt kan achter staan, bouwt men geleidelijk aan zijn veerkracht op. Deze keuzes geven ons letterlijk en figuurlijk ademruimte. Van week tot week bieden wij hiertoe kansen aan.

PIJLERS VAN ONZE MIDWEEKEN

Onze weekprogramma’s steunen op 6 pijlers: het delen van stukjes levensverhaal, lichaamswerk, het stilstaan in het hier en nu – meditatie, het werken rond levensthema’s, creatieve expressie en de opbouw van levensritme. Via deze pijlers nodigen we je uit om in contact te treden met wat in je leeft en op verkenning te gaan naar je verlangens en hulpbronnen.

Meer weten? Bezoek onze website: namaste-huis.be/werking/

GASTEN SPREKEN: MOTIVATIE VOOR EEN VERBLIJF

In volgorde van belangrijkheid :

- Ik zoek innerlijke rust, herbronning en levenskwaliteit
- Ik zoek tijd en ruimte voor mezelf, ik wil bekomen, op adem komen
- Ik wil mijn zelfvertrouwen verhogen en goed voor mezelf zorgen

Doorheen de jaren tekent zich een vast profiel af.

LEVENSNODZAKELIJKE OPROEP IN DANKBAARHEID

Wij danken allen die het Namaste-huis een warm hart toedragen en ons in de voorbije jaren via een gift ondersteunden. Mede hierdoor konden het voorbije jaar 158 personen bij ons terecht. Ons principe is dat iedereen die er nood aan heeft, de kans moet krijgen om in kwetsbare tijden in het Namaste-huis te verblijven. Oprecht dank aan hen die dit mogelijk maakten.

Er is echter nog geen structurele subsidie voorzien voor de werkingskosten (energiekosten, voeding, onderhoud en herstellingen e.a.). Giften, legaten en het toepassen van de formule van duo-legaat, waarbij de erflater en zijn familie geen enkele schade lijdt, zijn dan ook broodnodig. Vraag hiervoor vrijblijvend info bij uw notaris.

GIFTEN VANAF € 40 ZIJN FISCAAL AFTREKBAAR
ONS REKENINGNUMMER: IBAN: BE19 0011 4950 9412, BIC: GEBABEBB