

# NAMASTE

*nieuwsbrief*

2017

CULTUUR VAN HET HART

*basis voor een veerkrachtige  
samenleving*



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

## TRANSITIETIJD

Luchtige onbezorgdheid of verlamme angst. Het zijn twee veel voorkomende reacties op de innerlijke en uiterlijke veranderingen die zich voordoen. Wij worden geconfronteerd met verschijnselen waar wij geen raad mee weten. De relaties tussen groepen dreigen te polariseren. De wereldpolitieke situatie is explosief. Bij velen ontstaat er een gevoel van eenzaamheid en vervreemding. Men is onzeker en weet niet meer wat men wil. Het is een cultuurgegeven geworden. Wij beleven een 'transitie-tijd', een tijd van vernieuwing. Wij zoeken naar nieuwe vormen van verbondenheid.

## NIEUW DRAAGVLAK

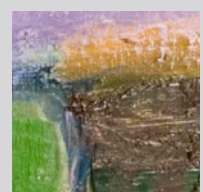
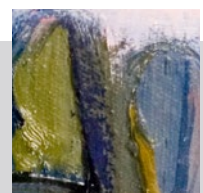
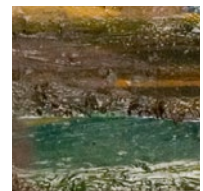
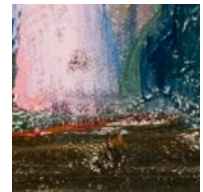
Er is nood aan een nieuw draagvlak. Voor ons zijn het plaatsen waar een cultuur van het hart leeft. Het zijn plaatsen met een gezicht, met open oor voor de individuele en maatschappelijke noden dichtbij en ver weg. Van hieruit kan 'het kleine goede' (Levinas) groeien. Het zijn plaatsen waar de ziel haar werk kan doen, plaatsen met ethische reflectie, waar vragen ruimte krijgen, waar keuzes gemaakt worden. Het Namaste-huis is zo'n plaats en het specifieke is dat zij de kwetsbare levensfasen helpt dragen. De maatschappelijke context biedt hiertoe vaak geen draagvlak meer.

## VERANKERDE VEERKRACHT

Persoonlijke veerkracht is de basis voor de opbouw van een veerkrachtige samenleving. Men speelt er op flexibele wijze in op wat zich aandient. Het is volop aan de gang. Nieuwe initiatieven duiken op, spontane bewegingen rond noden krijgen vorm, burgerschapsinitiatieven groeien. De gouden regel is: blij als persoon en groep goed in contact met wat nodig is en respecteer eigen en andermans ritme. Veerkracht werkt als zij zowel individueel als maatschappelijk verankerd is op het innerlijk kompas dat elk levend systeem gegeven is. Dynamische bijsturing is het kwaliteitslabel.

## NIEUWE HOOP

Plaatsen met een cultuur van het hart gericht op het versterken van veerkracht zijn de kiemkracht van een nieuwe hoop. 



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

Initiatief van Namaste vzw.  
Het Namaste-huis wordt door het netwerk  
Namaste, het CAW Oost-Vlaanderen,  
de Centra Geestelijke Gezondheidszorg het RCGG en CGG Eclips, gedragen.

Time-out met steun van de Vlaamse gemeenschap.

## OP VERHAAL KOMEN MET HET NARRATIEF GESPREKSMODEL

Elke levensloop, elk netwerk, elke organisatie kent een levensloop met unieke essenties. Gebeurtenissen die zich gaandeweg voordoen worden op unieke wijze met elkaar verbonden en groeien uit tot een stuk levensverhaal. Soms geraakt men de draad kwijt en wordt men door belastende deelverhalen overheerst.

Binnen het narratief werken, focust men op de krachten van personen en hun netwerken.


We volgden dit jaar met een groep van twaalf medewerkers in het RCGG Eclips een 'Introductiecyclus in de narratieve benadering in de praktijk' o.l.v. Tomas Van Reybrouck, klinisch psycholoog en systeemtheoretisch psychotherapeut. Het komend jaar wordt er aan voortgewerkt.

Wat ons bijzonder trof, was het feit dat verhalen echt de basis zijn van onze ervaring.

Mensen geven zin aan hun leven door gebeurtenissen te ordenen in een verhaal.

Het leven bestaat uit verschillende verhalen. Mensen in nood komen vaak met één, meestal problematisch verhaal. Wanneer men met hen opnieuw alternatieve verhaallijnen ontdekt en deze opnieuw met elkaar kan laten verbinden, kan de blik op zichzelf en op de situatie verruimen.

Het doel is dat men terug verbinding krijgt met waar ze voor staan. Het gebeurt door stil te staan bij wat men belangrijk vindt (waarden, intenties, dromen...).

Het devies luidt: 'Laat doorheen alles telkens opnieuw je intuïtie spreken. Zo kan er nieuwe veerkracht ontstaan'. 

*“Het is niet gemakkelijk mijn gedachten en gevoelens naar boven te brengen. Ik kon er hier mee aan de slag gaan.”*

Tony



## Top 5 motivaties

*Ik ga thuis in een paar ruimtes een stopteken hangen.  
Ik wil aandacht blijven geven aan wat belangrijk is.*

Ann – gaste

1. DE NOOD AAN TIJD EN RUIMTE VOOR ZICHZELF
2. HET ZOEKEN NAAR INNERLIJKE RUST
3. DE UITBOUW VAN GOEDE ZELFZORG
4. HET ZOEKEN NAAR INZICHT
5. HET OP KRACHT KUNNEN KOMEN

*De absolute motivatietopper  
doorheen de jaren is: het tijd en ruimte  
nemen voor zichzelf.*

## Profiel

Het voorbije jaar waren er in het Namaste-huis 110 personen te gast die er één of meerdere weken verbleven. De cijfers tussen haakjes verwijzen naar die van vorig jaar.

- 78% vrouwen en 22% mannen (+6%)
- 49% werkend, al dan niet met ziekteverlof (+3%)
- 68% (+10%) kampt met vermoeidheid en/of depressieve gevoelens
- 16% (-3%) komt expliciet naar aanleiding van relationele problemen
- 46% (-6%) situeert zich boven de 50 jaar
- 56% (+15%) komt op doorverwijzing

## De 6 pijlers van ons weekprogramma

BELUISTEREN EN EXPLOREREN VAN LEVENSVERHALEN

LEVENSRITME HERORDENEN

ERVARINGSGERICHTE METHODIEK  
GERICHT OP DE ONTWIKKELING VAN  
'OPENHEID EN ONTVANKELIJKHEID'  
VOOR DE ERVARING  
MET HET LICHAAM ALS ANKERPUNT.

LICHAAMSWERK

CREATIEVE EXPRESSIE

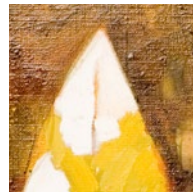
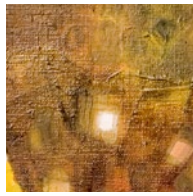
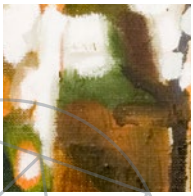
HET HELEND HERSTELVERMOGEN  
EN DE VEERKRACHT  
ACTIVEREN EN KEUZES LATEN GROEIEN  
VANUIT HET EIGEN KOMPAS.

STILSTAAN IN HET HIER EN NU

RESPECTVOLLE ONTMOETING  
IS DE DRAGENDE KRACHT.

LEVENSTHEMA'S GERICHT WERKEN





## Drie appels groot

“De kracht van het Namaste-huis ligt ook in het geheim van ‘Mannetje-Man’, een ventje van drie appels groot. Hij woont in de kast in de keuken. Overdag is hij stil en rust hij maar ’s nachts als hij denkt dat iedereen slaapt dan gaat hij op stap en bezoekt elke kamer. Hij zet zich bij je, leest je gedachten en bekijkt rustig je dromen. Hij schrikt van je

nachtmerries en huult met je mee. Hij wordt warm van je wensen. Wil je ‘Mannetje-Man’ ontmoeten? Sluit dan nu je ogen, leg je hand op dit blad en hoor hem fluisteren in je oor, zacht en gemeend Namaste! Gegroet het Licht in jou!”

Uit het gastenboek

## De open plek in het bos

**RAZENDSNEL.** Wij zitten midden in het tijdperk van digitale transformatie. Wij staan voor enorme uitdagingen. Als maatschappij zijn wij op de razendsnelle evoluties niet voorbereid. Wij komen onder druk te staan. Neurowetenschappers slaan alarm. Onze hersenen worden overprikkeld door langdurige stress. Het eerste wat onder overmatige stress sneuvelt is ons zelfsturend vermogen. Zij roepen op om op tijd op de pauzeknop te drukken en totaal andere dingen te gaan doen zoals: de natuur in trekken, kunstzinnige activiteiten opnemen, tijd nemen om te rusten en stil te staan, beweging inbouwen.

**FREDERICK DE MUIS.** Leo Lionni laat in het verhaal van ‘Frederick’ zien hoe belangrijk het is de energie van beide hersenhelften aan te spreken. Hij kent de weg naar een open plek in het bos. Hij vertoeft er graag. Hij kan er alles van zich afleggen en openstaan voor wat hem raakt. Op een dag vragen de andere muizen hem: “Wat zit je daar toch te doen Frederick?”. “Ik verzamel zonnestrallen”, zegt hij, “en kleuren en woorden voor koude winterdagen!”. Zij die dag en nacht in de weer zijn om noten, graan en stro te verzamelen, begrijpen er niets van. Maar eens de winter schaarste toeslaat, genieten zij ten volle van de doorstroming ervan.

**LEEFSTIJLADVIES.** In deze tijd van digitale transformatie worden wij overspoeld door heel wat leefstijltips. Het wekt de illusie dat als je dit en dat doet, je alles weer in de hand hebt! Het gaat om meer.

**OPEN RUIMTE.** E. Maex, psychiater en mindfulness trainer, leidt ons in zijn boek ‘Iedereen weet’ (2015) naar ‘de open plek in het bos’. Het verwijst naar een innerlijke weidse ruimte waar je contact kan mee maken. Hij noemt het ‘een plek waar je welkom bent met je verlangen en je verdriet, met je hoop en je wanhoop. Waar je mag zijn zoals je bent’. Je put er mededogen en vertrouwen uit. “Ga gewoon zitten”, zegt hij, “en blijf met je aandacht bij wat er is”. Al klinkt het eenvoudig het is niet vanzelfsprekend.

**NIUWE START.** Gasten en medewerkers getuigen dat wanneer ze bereid zijn naar zichzelf en de eigen situatie te kijken, in mildheid en openheid, er vaak een nieuwe start genomen wordt. Het is het volledige concept van de Namaste-huiswerking dat hiertoe uitnodigt. Onze hoop is dat men’ de open plek in het bos’ ruimte kan geven en er op leert vertrouwen. Het is de bron van veerkracht en vitaliteit.

“De ervaring leert dat ons experientieel lichaam altijd een veilige plek herbergt, zelfs in tijden van overspoeling”.

Claude Missiaen, existentieel psychotherapeut.



## YOU MUST TRUST YOUR KIPPENVEL!

Dit is een oproep van Toots Thielemans, een stukje van zijn testament. En... hij leefde ernaar. Het vraagt een zekere vorm van geopend zijn. Dan kunnen ervaringen je kippenvel doen krijgen. Ze kunnen je aan het denken zetten en je tot gids maken. Kippenvel draagt bij tot je existentieel welzijn en gezondheid.

Als ons hoofd op springen staat, als wij te vermoeidheid zijn, te veel stress kennen hebben wij uit zelfbehoud de neiging ons af te sluiten. Er komen dan weinig nieuwe prikkels binnen. Wij schakelen dan vaak ons lichamelijk gewaarworden uit en krijgen dan ook moeilijk nog kippenvel. Burn-out en kippenvel zijn geen goede maatjes!

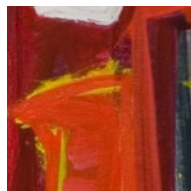
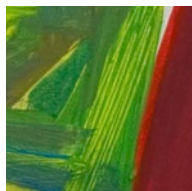
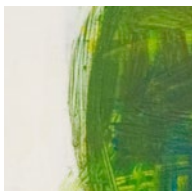
“Elk zijn lentelied  
een uitbundig schone schreeuw  
omarm fris de kracht

Haiku Marc – gast

## GEVONDEN

Op de hoek van de tafel in de living vond ik een klein verfrommeld wit papieren zakje met een in potlood geschreven tekst van een anonieme gast. Ik grifte hem in mijn hart.

“Het verlangen kijkt ons aan.  
Het verlangen schenkt ons  
datgene wat nog niet bestaat”.



# NAMASTE!

## *Thuis komen*

De gasten die naar het Namaste-huis komen, voelen meestal de nood om even op de pauzeknop te drukken, in de zetel van hun huis te gaan zitten en te luisteren naar hun dorpel of innerlijke stem, het kompas dat terug de weg wijst. Toon Tellegen schreef over de dieren: “Misschien wisten zij alles”. Misschien weten wij ook wel veel meer dan we denken.

Als je als thuisverpleegkundige 24 op 24 uur met je autootje op stap bent om patiënten uit hun bed te helpen, aan te kleden, te wassen, spuitjes te geven, wonden te verzorgen... En wat niet bij de job hoort maar tussenin toch doet: toiletpapier uit een superette meebrengen voor een patiënt die slecht uit de voeten kan, mensen in hun slaapkledij voor hun TV installeren of in bed helpen, dan doe je op zich wel fantastisch werk maar ja...

Intussen, geen tijd om thuis te komen, staat je huis leeg en onder stof. Een gemakkelijke prooi om leeggeroofd te worden. Je zult het niet eens merken. Maar wat meer is, niemand kan op bezoek komen. Je bent nooit thuis.

Klinkt overdreven, maar overkomt ons wel. Goed doen voor anderen werd ons ingelepeld, om zo tegemoet te komen aan hun (vermeende)

verwachtingen. Ook staat ergens neergeschreven dat je best ‘je naaste bemint, zoals jezelf’. Zoals jezelf...? Goed zorgen voor jezelf? Zelfzorg? Waar begint en eindigt dat?

Misschien gaat het over ‘vrede sluiten met jezelf’, te-vrede-n worden. Vrede nemen met wat er is en wat er niet is. Stoppen met kloppen op je eigen hoofd met een hamer, “omdat het zo prettig is als ik ermee ophoud”, schrijft Herman de Coninck in ‘Nog een geluk dat...’.

Vriendelijk zijn voor wat je goed doet en vergevingsgezind voor wat verkeerd loopt. Weten waar we ‘goed aan doen’. Misschien is dat het ‘ge-weten’, het innerlijk kompas.

Die stem van het geweten raken we soms kwijt, overstemd door de geneugten of door de routine van ons dagelijks bezig zijn. Dan doet het goed er eventjes uit te stappen, naar je eigen lieflijk huis te gaan en in je eigen zetel te gaan zitten. In het stenen huis van je dagelijkse routine is die zetel soms niet meer te vinden. We stappen al te vaak – zonder nog er bij stil te staan – over deze eigen dorpel om nog van alles te gaan doen. Net de dorpel die ons vertelt of het wel goed is om op stap te gaan. De dorpel van ons innerlijk weten. ☺

*“Ik wil ‘in beweging’ blijven en ook voldoende tijd nemen om te rusten. Ik zoek verder naar de richting in mijn leven.”*

*Mien – gaste*

*“Ik oefen als een jonge vogel op de rand van ’t nest dat ik verlaten moet in kleine haperende vluchten en sper mijn snavel”*

*Vasalis*

## LEVENSNODDZAKELIJKE OPROEP IN DANKBAARHEID

Wij danken allen die het Namaste-huis een warm hart toedragen en ons in de voorbije jaren via een gift ondersteunden. 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 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 erfflater en zijn familie geen enkele schade lijdt, zijn broodnodig. Vraag hiervoor vrijblijvend info bij uw notaris. ☺

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