

NAMASTE

2018

nieuwsbrief

*Geef mij kracht en vertrouwen
Wijs mij de weg stap voor stap
Laat mij liefde kennen*

Uit het gastenboek



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

JONGEREN WIJZEN ONS DE WEG

TRANSITIETIJD

Vele jongeren raken de weg kwijt. Wij zitten maatschappelijk gezien middenin een overgangstijd. Dat dit chaos, onzekerheid en angst met zich meebrengt, is zeker. Er is veel aan het gebeuren en de veranderingen volgen elkaar vliegensvlug op. Soms heeft men het gevoel de grond onder zijn voeten te verliezen.

ONDERSTROOM

“Er is een onderstroom bij jongeren bezig”, zegt Dirk de Wachter, “waar wij op mogen vertrouwen.” Hij ziet verschillende initiatieven opduiken die

hem hoopvol stemmen. In de waanzin van deze samenleving komen jongeren samen om erover te praten en naar nieuwe wegen te zoeken. Wij mochten het geheel onverwachts aan de lijve ondervinden.

JONGERENCOLLECTIEF

Het hoogtepunt van het voorbije jaar was de ontmoeting met het jongerencollectief Redlab. Vanuit diverse verenigingen waarin hun overleden vriend actief was, richtten zij ter nagedachtenis, vanuit oprechte verbondenheid met hem, een collectief op. Zij gingen op zoek naar een kleinschalige setting in hun

regio, die jongeren met psychische problemen ondersteunt. Zo kwamen zij bij ons uit. Met hun fuif ter nagedachtenis van hun vriend schonken zij de opbrengst aan het Namaste-huis. Het werd 2.500€!

VISIE

Pijn en verdriet horen bij het leven zeggen wij. Het is een hele worsteling om ze toe te laten, ze op te nemen. Wat wij in de ontmoeting met Redlab aan de lijve mochten ondervinden, is hoe aangrijpend het is als het in verbondenheid kan worden gedragen.

GETUIGENIS

Met dit collectief is iets aan het gebeuren dat de waanzin van de dag doorbreekt. Met elkaar, hun ruimere vriendenkring, familie van hun overleden vriend, nemen zij op hun manier tijd voor verdriet en rouw. Over generaties heen wordt warmte gedeeld. Wat zo bijzonder is, is dat dit alles heel spontaan gebeurde en gebeurt. Zij vonden een weg om hun pijn met elkaar te delen en samen te dragen. Dit is geen onderstroom meer maar een krachtige getuigenis van hoop. De ontmoeting met hen blijft ons bevoedigen. Wij zijn 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).





HET KIND RUIKT DE ZON VAN APPELBLOESEM NAAR VRUCHT SAMEN ONTLUIKEN.

HAIKU GAST



PROFIEL

Het voorbije jaar waren er **128 personen** te gast in het Namaste-huis. Het waren vooral mensen die met stress, vermoeidheid, burn-out, angst en depressieve gevoelens geconfronteerd werden. **54%** van hen kwam op doorverwijzing van een arts of een therapeut.

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.

Binnen een kleinschalige, huiselijke setting van zes personen werken wij ervaringsgericht. Levensverhalen worden beluisterd en geëxploreerd. Ons gestructureerd programma met laagdrempelige activiteiten zoals vormen van adem- en lichaamswerk, creatieve expressie en aandachtstraining zijn hierbij onontbeerlijk.

Van de **128 personen** was **56%** aan het werk. **14%** van hen nam verlof om een time-out te kunnen nemen. **42%** was tijdelijk met ziekteverlof.

Zowel mannen als vrouwen zijn er vertegenwoordigd. **55%** is jonger dan vijftig jaar. Er is een duidelijke toename van de **18 - tot 29-jarigen**.

Onder professionele omkadering worden individuele hulpbronnen aangewakkerd die een helend vermogen activeren. Wij zetten in op veerkracht en vitaliteit. 🌱

“Ik verbleef twee weken in het Namaste-huis. Het bracht een onverwachte wending in mijn leven. Een stuk creativiteit die diep in mij verborgen zat, brak door. Weer thuisgekomen liet het mij niet los. Ik volgde mijn energie en bouwde een eigen webwinkel op met allerlei leuke dingen om te koesteren. Ik heb mijn plekje in de samenleving gevonden”!

Als meditatie je iets zegt Perspectief doorheen onmacht

ONMACHT ALS COLLECTIEVE

ERVARING. Dagelijks krijgen wij via de media een portie geweld en menselijk lijden op ons bord. Het overtreft ons bevattingsvermogen en tast het identiteitsgevoel aan. Mogelijks is het een medespeler in de hoge cijfers van zelfdoding bij jongeren en burn-out bij de twintig- en dertigers. “Jonge mensen”, zegt D. De wachter, “hebben het in dit tijdsgebeuren moeilijk hun identiteit neer te zetten.”

ONDER DE MAT GESCHOVEN.

Veelal vegen wij onmacht onder de mat van ons bewustzijn. Juist dat maakt het riskant. Plots kan de dam doorbreken. Het is een gebeuren dat wij, op persoonlijk niveau, in het Namaste-huis geregeld meemaken. Een oud trauma, dat jaren weggeduwd werd, steekt dan in alle hevigheid de kop op.

CREATIEVE UITDAGING.

Hoe zou het zijn om de onmacht wat ruimte te gunnen? Het kan onder andere via poëzie, muziek, dans, theater, lectuur, wetenschappelijk onderzoek, de uitbouw van concrete projecten, stiltebeleving, meditatie ... Wat is jouw weg? Helend wordt het als de vorm en het toelaten van de ervaring van de onmacht hand in hand gaan.

HET ONBEGRIJPelijke TOELATEN.

“Hoewel er voor veel zaken geen directe oplossingen zijn, is er wel altijd een inweg”, zegt C. Gruwez in haar boek ‘Meditaties over onmacht’ – Via Libra. “Het gaat erom de onmacht in te gaan. Een weg naar binnen en dat is een proces van verdieping. De uitdaging zou er dan in kunnen bestaan,

niet langer te willen begrijpen maar het onbegrijpelijke zo in mijzelf toe te laten dat het de kans krijgt om zich vanuit zichzelf uit te spreken”. Het is een meditatief gebeuren dat perspectief biedt.

EEN VIJF MINUTEN VOORSTEL.

C. Gruwez haalt in haar boek Wolfgang Held aan (pg 203). Hij vraagt zich af hoe het zou zijn om dagelijks vijf minuten per dag in te plannen om bij de ervaring van collectieve onmacht stil te staan. Maak een lijstje met items zegt hij en kies er elke dag één uit. Hij nodigt ons uit de pleister weg te rukken en te durven toelaten wat het onbegrijpelijke in ons teweeg brengt. Doe je mee?

PERSPECTIEF ZONDER EINDPUNT.

De ‘inweg’ biedt perspectief. “De diepte is geen bestemming waar je uiteindelijk aankomt, maar een proces van verdieping dat geen eindpunt kent” (C. Gruwez - Meditaties over onmacht - pg 200). Haar ervaring is dat het mildheid meer mogelijk maakt.

AANGEREIKTE HOOP.

Wij bouwen in het Namaste-huis condities op opdat alles wat mensen bezighoudt in een veilige context tot expressie kan komen. Wat weggeduwd wordt is niet weg, het werkt in diepere lagen door. De existentieel-experientiële visie is ons hierbij tot kracht. Van hieruit vertrouwt men op een innerlijk dragend fundament dat doorheen alles overeind blijft (C. Rogers, E. Gendlin). Ook vanuit totaal andere invalshoeken, zoals bij Zen, ervaart men dit als werkelijkheid. “Wij kunnen er niet uitvallen” is de hoop die Ton Lathouwers ons aanreikt. Het vraagt omarming. 🌱



Duim omhoog voor het Namaste - huis!

DE GROTE UITDAGING VAN HET JAAR: FACEBOOK

Wij hebben er lang aan getwijfeld. Nu de kogel door de kerk is, zijn wij blij dat wij de stap gezet hebben. Wij ervaren het als een boeiend avontuur. Het daagt ons uit om meer en meer, in doen en laten, zichtbaar te worden. Ook de verbinding aangaan met andere personen en organisaties ervaren wij als inspirerend. 🌱

BLIJDE VERWACHTING
RODE JENEVERBESSEN
EEN FEEST VOOR HET OOG.
HAIKU - MARCUS MEDEWERKER



De vraag is niet 'wat is het probleem'

WAT WIL JE IN JE LEVEN. In de herstelgerichte benadering (www.herstelacademie.be) die meer en meer doorbreekt, vervangt men de klassieke vraag 'Wat is het probleem' door 'Wat wil je in je leven'? In deze stroming voelen wij ons als een vis in het water. Men zoekt aansluiting bij de kracht van de persoon in relatie met zijn omgeving.

POSITIEF MENSBEELD. Men focust op wat men kan en graag wil. De regie ligt in handen van de persoon zelf. Waar nodig is men ondersteunend aanwezig. Dat een positief mensbeeld aan de basis ligt, is wel zeker. Gedreven door hoop zoekt men samen, in een gelijkwaardige positie, naar het aanspreken van hulpbronnen in en buiten de persoon om weer ten volle het leven te kunnen inademen.

ALS IEMAND HONGER HEEFT
GEEF HEM GEEN VIS
LEER HEM VISSEN
CHINEES SPREEKWOORD

DE INSTEELK. De insteek is 'de ervaringskennis'. De werkwijze kan hierbij sterk verschillen. In het Namaste-huis gaan wij voor het stilstaan bij de weerklink van situaties in de persoon zelf. Het gaat om het innerlijk stil worden en zich richten op de ervaringsstroom (het denken, voelen, gewaarworden). Daarin is het Focussen voor ons een bijzondere benaderingswijze (www.focussenvlaanderen.be). Er komen verschuivingen tot stand die een nieuw licht werpen op een gebeurtenis of aanzetten tot actie waar men ten volle kan achter staan.

DE HELENDE KRACHT. Geloven in herstel is voor ons geloven in de helende kracht die in ieder aanwezig is. Het herstel van een snijwonde getuigt hiervan. Zo is dat ook met moeilijk te verwerken ervaringen. Bij herstel krijgen zij geleidelijk aan een plaats. Herstel heeft alles te maken met groei in zelfwaardering en met de ervaring van autonomie in verbondenheid. Van hieruit bouwt men zijn plek in de samenleving op. 🌱

MOTIVATIE VOOR EEN VERBLIJF

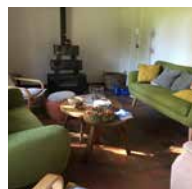
Vanuit de registratiegegevens van de drie laatste jaren, tekent zich een vast profiel af. Wat men als motivatie aanduidt, is in volgorde van belangrijkheid:

- De nood aan tijd en ruimte voor zichzelf
- Het zoeken naar innerlijke rust en herbronning
- De uitbouw van goede zelfzorg
- Het zoeken naar inzicht om tot verandering te kunnen komen
- Het op kracht kunnen komen

DE BROZE ALLEDAAGSHEID

"Het leven is broos. Als je die broosheid omarmt en ook de broosheid van anderen, dan is er een nieuwe hartelijkheid mogelijk. En een nieuwe solidariteit. Het gaat om zorg. Toegewijd zijn aan de plek waar je bent. Daar gebeurt ons leven".

Awée Prins





“mezelf mogen zijn
 onder de groene treurwilg
 in het lentegras.”
 Gast Namaste-huis

Uit het gastenboek

“Ik ben erg onder de indruk van mijn midweek in het Namaste-huis. Zes mensen op een kruispunt in hun leven. Het samen doorlopen van een proces in onze kwetsbaarheid zorgde voor heel authentieke ontmoetingen.

Vooral de creatieve activiteiten, het lichaams-
 werk en de meditatie hielpen me om uit mijn
 hoofd te treden en verbinding te maken met
 mijn gevoel en intuïtie.

Het Namaste-huis staat voor een helende en
 zorgende context, maar laat je ook niet met

rust. De confrontatie met mezelf was soms
 lastig. Ik neem nieuwe inzichten met me mee,
 ook de ervaring oké te zijn al begrijp ik mezelf
 soms niet.

Hoe kan ik ‘openhouden’ wat het verblijf in het
 Namaste-huis met mij gedaan heeft? Ik ga met
 mijn therapeute verderwerken aan oude patro-
 nen. Ik wil ook tijd nemen voor wat dichtbij is:
 mijn thuis, mijn relatie en Mathias ons zontje.

Dank aan iedereen!” (A)

Onze gouden regel

Blijf in alles wat je onderneemt goed in
 contact met wat volgens jou nu nodig is en
 kan. Respecteer je eigen ritme. Forceer niets.
 Maak keuzes waar je helemaal kan achter

staan. Vaar met je innerlijk kompas als gids.
 Zo bouw je stapsgewijs je ‘veerkracht in ver-
 bondenheid’ op en dat geeft je een ervaring
 van vitaliteit. (A)

LEVENSNOODZAKELIJKE 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 prin-
 cipe 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 ook nog onvoldoende ondersteuning

voor de werkingskosten (energiekosten, voo-
 ding, 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
 broodnodig. Vraag hiervoor vrijblijvend info
 bij uw notaris. (A)

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

BLAUWE SERINGEN
 KLEUREN DE GROENE LENTE
 IN STILLE WOORDEN.

HAIKU GAST

IK STEEK MIJ DIEP WEG
 BINNENIN WOONT VEILIGHEID
 HET LEVEN LOKT MIJ.

HAIKU GAST

WEES GEDULDIG MET ALLES
 WAT ER ONOPGELOST IS IN JE HART,
 EN PROBEER DE VRAGEN ZELF
 LIEF TE HEBBEN.

RAINER MARIA RILKE

NAMASTE VZW

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

