

NAMASTE

2020

nieuwsbrief

NIEUWE ZUURSTOF

voor het Namaste-Huis

De zorg voor continuïteit en het voortbestaan van het Namaste-huis is iets wat het bestuur van Namaste vzw van bij het ontstaan ter harte nam.

Sinds 1 januari 2019 vonden een aantal wissels plaats in de Raad van Bestuur. We namen afscheid van Denise Van den Eynden als voorzitter. Rik Ouvry nam haar functie over. Ook Nicole Van de Voorde nam afscheid als secretaris. Wim Crommelinck nam haar functie over. Denise en Nic blijven nog actief als leden van de Raad van Bestuur. Tevens kwam er vanaf 17/06/2019 een nieuwe medewerkster, Greetje Roosbeek, ons vast team in het Namaste-huis

versterken. Zij ging hier halftijds aan het werk. Het stemt ons tot dankbaarheid.

Onze vrijwilligerswerking werd ook uitgebreid met een aantal nieuwe medewerkers. We zijn blij hen te mogen verwelkomen in onze werking!

VIERING 30-JARIG BESTAAN VAN HET NAMASTE-HUIS

Op 11 november 2019 bestond het Namaste-huis 30 jaar. Genoeg redenen dus om de werking en haar medewerkers te vieren. In de loop van het najaar 2020 plannen we een viering waarover jullie in de loop van de komende maanden ongetwijfeld meer zullen horen.

Er is plaats genoeg.

Soms zijn we veel te misschien, te veel aarzelend, te nauwelijks en te amper. Alsof we bang zijn dat we teveel plaats zullen innemen als we helemaal zijn wie we zijn. Maar ik zeg u: er is plaats genoeg, zelfs om af te toe eens uit uw vel te springen.

G. De Kockere



We doen er alles aan om jouw privacy te respecteren en de vertrouwelijkheid van jouw persoonlijke gegevens te behouden. Voel je vrij om deze nieuwsbrief te delen met mensen die hierin interesse hebben. Indien je onze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen, stuur een mailtje naar info@namaste-huis.be om je uit te schrijven.



NAMASTE VZW

VELDESTRAAT 57 | 9850 DEINZE (MERENDREE)

09/371 58 20 | [INFO@NAMASTE-HUIS.BE](mailto:info@namaste-huis.be)

VOLG ONS OP FACEBOOK: HET NAMASTE-HUIS

WWW.NAMASTE-HUIS.BE

EEN PLEK OM OP ADEM TE KOMEN

HET NAMASTE-HUIS: HUIS VAN VEERKRACHT EN VITALITEIT

Het Namaste-huis is een kleinschalig time-out initiatief voor volwassenen die te maken hebben met stress, vermoeidheid, relationele problemen, specifieke gezondheidssituaties, rouwverwerking, eenzaamheid ...

Het Namaste-huis biedt deze mensen de mogelijkheid om even uit hun systeem te stappen en te verblijven in een huiselijke sfeer (max. 6 gasten) van maandag tot vrijdag. De gasten krijgen een ondersteunend weekprogramma aangeboden, gaande van creatief werk, lichaamswerk, meditatie, enz. Op die manier nodigen wij hen uit om contact te maken met zichzelf en zo de eigen veerkracht en vitaliteit te versterken.

HET DOEL

Het Namaste-huis werkt aan gezondheid- en welzijnsbevordering via bewustzijnsontwikkeling. Door stil te staan, te luisteren naar het innerlijke weten en te voelen wat het lichaam vertelt, kunnen moeilijke ervaringen geheeld worden. In verbinding met hun innerlijk kompas, bouwen de gasten aan hun helende herstelkracht, veerkracht en vitaliteit.

DE MISSIE

Onze missie is het ondersteunen en stimuleren van het zelfhelend vermogen. Wij zetten onze gasten aan hier steeds meer op te vertrouwen.

In onze cultuur leeft nog sterk het denkbeeld dat gezondheid en kwaliteit van leven sterk afhankelijk zijn van afwezigheid van klachten, pijn, verdriet, ziekten. Men gaat vaak nog sterk bestrijdend te werk. Vanuit de holistisch-ecologische visie mogen pijn en verdriet er zijn, zij horen bij het leven, zij dagen ons uit om er mee op weg te gaan. Dit op weg gaan gebeurt vanuit een diep vertrouwen in het zelfhelend vermogen van ons organisme.

Zodra er een proces van verbinding ontstaat tussen het open staan, beluisteren van de innerlijke ervaring en wat men daadwerkelijk in het dagelijks leven doet, komt men in voeling met de helende herstelkracht. Hiertoe scheppen wij condities.

Meer informatie kunt u terugvinden op onze website: namaste-huis.be of op onze facebookpagina.

U kan ons contacteren op 09 371 58 20 of info@namaste-huis.be.

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 DE BODEM VAN JE KRACHTEN VIND JE JE TWEEDE ADEM!

Je kunt het soms niet meer geloven totdat je stapje voor stapje je kwetsbaarheid deelt en geloof ontvangt.

Het geloof van iemand die luistert, die zich laat raken door jouw verhaal, die jouw pijn probeert te verstaan.

Je onderweg gaan kan het begin worden van een nieuwe tijd.

Je wordt opnieuw geboren uit nacht en duisternis en knipperend met je bezerde ogen, rood van verdriet, kijk je in het vroege ochtendlicht.

Er begint een nieuwe dag...

(uit 'De kracht van weerloze liefde' Marinus van den Berg)

ZE STAAT ER FIER BIJ

Dank zij de financiële steun van de Warmste Week 2018 konden wij ons drie nieuwe tuinbanken aanschaffen.

Zij zijn stille getuigen van zoveel wel en wee dat met elkaar gedeeld wordt.

We worden stil van zoveel solidariteit.



Gezondheid als ervaring van welzijn en betekenis

DE MENS IS GEWORPEN IN ZIN

In een interview met dokter Dirk De Wachter (gepubliceerd in De nieuwe koers - 1 mei 2019) zegt hij dat de mens geworpen is in 'zin'. Wat bedoelt Dr. De Wachter hiermee? Vroeger was de zin vanzelfsprekend. Vonden de mensen de zin van het leven in het geloof, in het gezin... Door de maatschappelijke wijzigingen is die invulling rond zingeving veelal weggefallen. Maar dat verandert niks aan het feit dat de mens blijft zoeken naar zingeving. Zingeving heeft dus een nieuwe invulling nodig. En hierbij citeert Dr. De Wachter Levinas: "De zin verschijnt in de blik van de Ander."

Dr. De Wachter herhaalt dat het een diep menselijke behoefte is om van betekenis te zijn. "Niet dat iedereen beroemd moet worden, of heel veel vrienden op Facebook moet hebben. Het is je verbonden voelen met je directe omgeving, met familie, met vrienden. Het is zorgzaam zijn en zorgzaam bejegend worden. Als dat er een beetje kan zijn, dan voelen we ons gelukkig."

Van bij het begin van het ontstaan van Namaste vzw was dit een van de uitgangspunten. Het Namaste-huis wil dit zinzoeken concreet gestalte geven. "Het Namaste-huis is een plek om op adem te komen, een huis van veerkracht en vitaliteit. Het is een huis waar men kan thuis komen, waar men kan zijn wie men is, en zich niet sterker hoeft voor te doen dan men is." Dit zinzoeken is vaak stuntelig en niet goed te begrijpen. Onze gasten proberen woorden te zoeken.

In plaats van te zeggen: Wat een onzin! ... vragen onze medewerkers hen: 'Ah, vertel eens!' ... Niet om de waarden en normen van de gasten te veranderen, maar om in dialoog te gaan en proberen te begrijpen.

Van bij het ontstaan van het Namaste-huis werd er een respectvolle aandacht beoogd voor de mens in zijn geheel: lichamelijk, psychosociaal, existentieel, spiritueel.

VERTELLEN IN PLAATS VAN TELLEN

In de *systeemwereld* van de gezondheidszorg zijn de theorie en praktijk vooral gebaseerd op het 'negatieve' concept van gezondheid, dat wil zeggen: 'gezondheid als de afwezigheid van ziekten'. Gezondheid wordt dan nagestreefd door ziekten primair te stellen en deze te bestrijden en liefst te voorkomen. De (specialistische) arts neemt hierin het voortouw. De praktijk wordt objectief geëvalueerd met getallen ('meten is weten'), statistische methoden en aldus wordt algemene kennis verkregen, die voor iedereen geldt. Daarbij wordt door managers de kwaliteit van de zorg

bepaald. Dit gebeurt aan de hand van zoveel mogelijk getallen die verzameld dienen te worden door de professionals in de praktijk. In de *leefwereld* van de gezondheidszorg staat meestal een 'positief' concept van gezondheid centraal: bijvoorbeeld 'gezondheid als de ervaring van welzijn'. Bij het bevorderen van gezondheid in de zin van welzijn gaat het meer om wat optimaal en haalbaar is in een bepaalde situatie. Daarbij wordt meer individueel ingevuld en gewerkt met een meer multidisciplinaire benadering. Er is dan sprake van een gezondheidsgerichte benadering, waar het bestrijden van klachten en symptomen een onderdeel van kan zijn. In dit alles zijn vooral de subjectieve ervaring en de individuele mening, wensen en waarden van ieder belangrijk, en is de relatie primair ('vertellen' in plaats van 'tellen').

Bron: Expertisecentrum voor menselijke waarden in professionaliteit – nieuwsbrief maart 2019 – www.devriesenrijke.nl

We nodigen dagelijks de gasten uit tot dit positief concept: Kijk wat er is, wat er gebeurt. Praat er over. Laat wat je innerlijk ervaart aan gedachten, gevoelens, gewaarwordingen, toe en breng ze naar buiten. Luister naar je lichaamssignalen. Wat heb je nu nodig? Breng dit naar buiten. Vertrouw het proces. Onze intuïtie is ons hierbij tot leidraad.

BETERE BESLISSINGEN NEMEN DANKZIJ JE INNERLIJK KOMPAS

We nodigen onze medewerkers uit om actief te werken vanuit het helend vermogen dat in iedere mens aanwezig is. Hiertoe stimuleren wij de gasten.

Soms merken we dat we vastzitten. We komen bij een ik-weet-het-niet-goed-gevoel. Meestal is dit een signaal dat iets in jou aandacht nodig heeft. Door tijd te nemen om te pauzeren en stil te staan, te focussen, kan er begrip komen voor wat dit nog-niet-weten in zich draagt. Dankzij het 'focussen' kunnen we leren te pauzeren en stil te staan. We maken contact met jouw innerlijk kompas dat gericht is op jouw levensstroom. Welke richting beweegt deze? Tijdens Focussing gaan we dit vastzittend punt op zo een manier gezelschap houden en beluisteren, dat het zich kan ontknopen. Zo kan het leven terug stromen en verder gaan in een richting die klopt voor jou. Inherent zit er immers een streven in de richting van jouw levensstroom.

Bron: Nieuwsbrief Focussen Leuven/Efocusing september 2019, T. Swyngedouw

Dank aan de verschillende focustrainers om dit mede mogelijk te maken in het Namaste-huis. ☺



Gluren bij de buren

Het Cliëntenbureau: informatiepunt herstel en ervaringsdeskundigheid

We willen dit initiatief in de kijker zetten omdat het nauw verwant is met onze werking en als inspiratiebron kan dienen.

HET CLIËNTENBUREAU VAN 'HET PAKT' EN DE LINK MET NAMASTE VZW

Er is beweging binnen de Geestelijke Gezondheidszorg. In de zorg voor kwetsbare mensen worden steeds vaker ervaringsdeskundigen ingeschakeld en gewaardeerd.

Wat in de Geestelijke Gezondheidszorg bestond als genereuze kijk op mensen en hun mentale veerkracht, is uitgegroeid tot een niet te stuiten 'herstelbeweging' die de vleugels met steeds grotere halen uitslaat, iets waar Namaste al 30 jaar rond werkt. Op conferenties, studiedagen, in de folders van psychiatrische centra of zelfs in de teksten van beleidsmakers, is 'herstelondersteunend werken' niet meer weg te slaan.

OP VERHAAL KOMEN...

Het Cliëntenbureau is een initiatief van 'het Pakt', ontstaan in de schoot van het Aanloophuis Poco Loco en de Werkgroep Ervaringsdelen en Destigmatisering (WED). Het is een project voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid én procesbegeleiders, die hun ervaring inzetten binnen de geestelijke

gezondheidszorg, beleid en vorming. Ze delen graag alle informatie rond herstel en ervaringsdeskundigheid. Ze zijn er voor lotgenoten, familie, vrienden en hulpverleners.

Methodiek:

- De Werkgroep Ervaringsdelen en Destigmatisering is binnen het Aanloophuis Poco Loco ontstaan om vragen waar kwetsbare mensen in de maatschappij tegen aanlopen te verhelderen. Daarbij focussen ze op de krachten die ze kunnen aanboren om hen als burger te realiseren mét zorg voor medemensen.
- De WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een herstelprogramma, gebaseerd op het werk van Mary Ellen Copeland, waarmee je de regie over je leven zélf in handen neemt. Je leert wat je kan doen om je goed te voelen, om moeilijke gevoelens en gedrag op te sporen en actieplannen te ontwikkelen die je ondersteunen.

Een belangrijk aspect van een herstelverhaal, is de manier waarop je dit hoogstpersoonlijke verhaal vertelt. Echt moed vinden om de eigen kwetsbaarheid te zien en in die kwetsbaarheid recht op te staan, is het geheim van kwaliteitsvol ervaringswerk. Mensen die bij het Cliëntenbureau aankloppen worden hierin naar best vermogen begeleid.

CIJFERS SPREKEN

Het voorbije jaar waren er 130 personen te gast in het Namaste-huis, zowel mannen als vrouwen:

- 63% werd geconfronteerd met stress, vermoeidheid, burn-out, angst en depressieve gevoelens. 24% kwam naar ons toe om te herbronnen.
- 46 % kwam op doorverwijzing van een arts of een therapeut.
- 61 % was aan het werk. 22 % van hen nam verlof om een time-out te kunnen nemen. 39 % was tijdelijk met ziekteverlof.
- 58% komt uit Oost-Vlaanderen. Alle provincies zijn vertegenwoordigd.
- 69 % 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 terug (36,92 %).

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

Dit weerspiegelt een vast profiel doorheen de jaren.

UIT HET GASTENBOEK

Zijn met mijn hele persoonlijkheid

Hier kan ik het soms wel

Gevoel van schuld, verantwoording verdwijnt

Ontmoetingen met nieuwe mensen; andere levensverhalen

Je steekt er iets van op; ze komen wat bij mij halen

Wederkerigheid

Warmte en dankbaarheid,

Vrijwilligheid ... zalige mensen

Korte emoties 'scharrelen'

Ieder zijn levenspad, zijn lessen te leren

De schoonheid van het aanvoelen

Graag opzij, graag erbij

Zijn ...

09/05/2019 Katrijn* (* Naam is gefingeerd)



Facebook leeft

ADEMEN – ZO GEWOON EN ZO BUITENGEWOON

Een adempauze laat je toe thuis te komen in de zachte plek in jezelf. Een adempauze is een moment van actieve acceptatie. Je oordeelt niet. Je laat het moment zoals het is. Je brengt je zorgzame aandacht naar binnen. Je ademt, je voelt en draagt met mededogen. Daarna open je de aandacht weer naar buiten. En je herinnert je wat echt belangrijk is.

Ik adem in en ben me dat bewust

Ik adem uit en weet dat

Wordt de inademing diep

Dan wordt de uitademing langzaam

Ik adem in en kom tot rust

Ik adem uit en ontspan

Bij in komt er een glimlach

Bij uit laat ik alles los

Ik adem in, er is slechts dit moment

Ik adem uit, er is enkel het nu

In, uit

Diep, langzaam

Rust, ontspanning

Glimlachen, loslaten

Dit moment, enkel nu

Getuigenis Chris – gaste



Alles gebeurt op het juiste moment en op de juiste manier... Telkens opnieuw biedt het leven ons kansen om te groeien en dichterbij ons ware zelf te komen.

DANSEN IN VRIJHEID ONDER AFNEMENDE ZON IS ENGELNFEEST.

LIESBET

Uit een stageverslag
“Het Namaste Huis wil mensen tijd geven om te helen. Men gaat er van uit dat ieder mens een helend vermogen heeft. Wanneer men emoties niet gaat bedwingen maar er bewust mee omgaat bouw je veerkracht en vitaliteit op. In het Namaste-huis wil men mensen laten ontdekken hoe je in het nu kan leven en naar je eigen lichaam kan luisteren.”

Stil worden
Door zelf stil te worden, vinden we innerlijke rust in een luide wereld. De stille ruimte bij het Namaste-huis is ook een goede plaats om dat te oefenen.

Innerlijke kompas
Vaar niet op de stemmetjes in je hoofd, maar vaar op je innerlijke kompas.

Je bent niet alleen
Toegeven dat je hulp nodig hebt, is geen zwakte. Soms hebben we andere mensen nodig om hindernissen te overwinnen.

Trots zijn mag, ook al heb je nog een hele weg te gaan. Af en toe mag je omkijken en trots zijn op de weg die je al hebt afgelegd.

“Om van iemand te houden, moet ik mij goed in mijn vel voelen. We zijn in hoge mate vervreemd van wie of wat we zouden kunnen zijn, waardoor we steeds slechter in ons vel zitten, vaker ziek worden en meer problemen hebben. Geen wonder dat de stap naar de ander steeds moeilijker wordt. Ik hou een pleidooi voor zelfkennis en zelfzorg; niet om te ontdekken wie we écht zijn en wat we écht verlangen, wel om te weten te komen wie ik kan worden en wat ik kan verlangen op een manier die afgestemd is op mijn lichaam. De voorwaarde voor intimiteit is alleen kunnen zijn. Alleen, met de ander die ikzelf ben. Pas dan ben ik in staat samen te zijn met iemand anders.”
Uit ‘Intimiteit’, het recentste boek van Paul Verhaeghe



MIJN HANDEN ZIJN OUD ZE HEBBEN VEEL GEZONGEN ZE DROEGEN HARTEN.

CAROLINE

HOUDT HET DOEL VAN MEDITATIE STEEDS VOOR OGEN : UITGROEIEN TOT VOLHEID VAN LEVEN.

CITAAT VAN EEN MEDEWERKSTER



NAMASTE VZW
VELDESTRAAT 57
9850 DEINZE (MERENDREE)
09/371 58 20 | INFO@NAMASTE-HUIS.BE
VOLG ONS OP FACEBOOK: HET NAMASTE-HUIS
WWW.NAMASTE-HUIS.BE

DE LAAGSTAANDE ZON OCHTENDNEVEL IN DE WEI VOCHTIGE AARDE.

MARINKA

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 130 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 lijden, 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