

NAMASTE

nieuwsbrief

2022

*Het landschap is veranderd,
het mensenhart niet*

Ton Lathouwers

HET HART *als veilige plek*

HET HART: ANKERPUNT

“Als je het niet meer weet, als je geen enkel houvast hebt, dan heb je enkel nog je hart” zegt Ton Lathouwers, zenmeester. Het hart is ons onzichtbaar kompas. In dat vertrouwen ontvangen wij van midweek tot midweek onze gasten.

ONDER DRUK

Wij beleven hectische tijden met heel veel onzekerheden. Wij geraken de weg kwijt als wij overvraagd worden door wat het leven brengt en door emoties overspoeld worden. Ons hart komt onder druk te staan. Soms vraagt ons wezen naar een plek waar wij afstand kunnen nemen van het dagdagelijkse leven om alles eens rustig te bekijken. Het

Namaste-huis is zo'n plek waar mensen, met ondersteuning, die tijd en ruimte krijgen.

DUURZAAMHEID

Te vlug situaties, waar spanning op zit, willen oplossen is niet zonder gevaar. Het lijkt op dit moment wel een tendens te zijn in het landschap van welzijn en geestelijke gezondheidszorg. Soms voelt men zich onder druk gezet om keuzes te maken die nog niet gerijpt zijn. Dat kan zuur oprispen. Wij bieden tegenkracht door te kiezen voor duurzaamheid. Deze situeert zich in het vertrouwen in het proces van het leven dat zich via het hart, stap voor stap, ontvouwt.

HET HART ALS VERBINDINGS- KRACHT

Vanuit het hart verbinden denken, voelen, gewaar worden, beelden ... zich met elkaar. Het hart is de dynamiek van waaruit harmonie ontstaat. Van hieruit zeg je stevig 'ja' en krachtig 'neen' op wat op je afkomt. Ons weekprogramma is daarop gericht.

DE ENIGE OPDRACHT

Niet vertrouwen op het hart brengt onrust en chaos. Blijf bij je hart, dat is het enige kompas zegt Ton Lathouwers en wij zeggen het samen met hem. ☯



“ZIN ONTSTAAT
WANNEER JE
HET GEVOEL
HEBT
VERBONDEN
TE ZIJN.”

Laurence Freeman,
Goed Werk,
Halewijn 2020

NAMASTE VZW

VELDESTRAAT 57, 9850 DEINZE (MERENDREE)

+32(0)9-371 58 20

VLAAMS GEWEST

RPR GERECHTERLIJK ARRONDISSEMENT GENT

ONDERNEMINGSNUMMER: 0433.498.245

VOLG ONS OP FACEBOOK: HET NAMASTE-HUIS

INFO@NAMASTE-HUIS.BE

WWW.NAMASTE-HUIS.BE

Het Namaste-huis Huis van veerkracht en vitaliteit

NIEUW: HET EXPLICIETER WERKEN ROND ONZE VISIE

Met onze gasten wekelijks stil staan bij de visie van waaruit wij werken is altijd onze keuze geweest. Wij merken dat het hen inspireert en houvast biedt.

Nieuw is dat wij het nu explicieter doen met het kader van de 4 bestaansdimensies van existentieel welzijn: de fysieke, de psychologische, de sociale en de spirituele dimensies (Mia Leijssen en Claude Missiaen). Via een ervaringsgerichte oefening worden de dimensies verkend. Het helpt de gasten om er zich in te situeren en er vragend mee op weg te gaan. We nodigen hen uit deze ervaringen verder bestaansrecht te geven door wat ze hierover genoteerd hebben in het oog te houden. Het expliciet ter sprake brengen van de visie is geen geïsoleerd gebeuren. Iedere medewerker kan dit op het gepaste moment doen. Een cadeau is dat, wie op ons pad komt, zich vanbinnen uit door onze visie aangesproken voelt.

BEELDEND WERKEN: GETUIGENIS VRIJWILLIGER

“Ik begeleid de gasten in de creatieve sessie zo dat ze zichzelf in dat uniek ‘nu’-moment goed voelen en zich beter kunnen leren kennen, begrijpen en aanvoelen. Ik zie dat ze vaak opnieuw verwonderd zijn over zichzelf en over de anderen.

Ik werk zo dat ze uit hun hoofd (denken) kunnen zakken. Door het beeldend werken kunnen gevoelens die naar het onbewuste waren verhuisd terug bovenkomen, wat wel confronterend kan zijn. Ik zie het als een kans om zichzelf op een ander niveau bewust te worden.

Het resultaat of creatief werk is niet het doel op zich maar wel het innerlijk proces dat door het schilderen, tekenen of boetsen in gang wordt gezet. Geregeld breng ik tussendoor aspecten van de visie aan bod.”

Karolien T’Hooft

“Het inzicht dat je vanuit jezelf over jezelf verkrijgt heeft veel meer impact dan wanneer een ander jou ergens op attendeert of mee confronteert”.

Depressie is menselijk

NATUURLIJK?

Neen en ja.

Neen: depressie is geen ziekte zoals een lichamelijke ziekte dat wel kan zijn.

Spijtig genoeg leeft deze misvatting nog sterk in de maatschappij. Sommigen zien depressie als een hersenstoornis.

We zijn toch ons brein (Dick Swaab)?

Ja: wie depressie heeft meegemaakt, zelf of als familielid, mantelzorger of als hulpverlener, weet natuurlijk dat dit niet klopt. Depressie is niet enkel een verstoring van bijvoorbeeld neurotransmitters of verstoorde hersencircuits.

Wie dit aan den lijve heeft ondervonden of meegemaakt, beseft dat de hele persoon en context ervan ‘aangedaan’ is. Het gaat diep, het gaat onmenselijk diep.

ER IS MEER TUSSEN HEMEL EN AARDE ...

De biomedische invalshoek is nodig, maar kan niet enkel tot dat domein beperkt zijn als we depressie, en in het algemeen, mentale problemen in hun eigenheid willen begrijpen. Gelukkig is al geruime tijd het biopsychosociale model van kracht. Het motto ‘zoals men denkt over de mens, zo gaat men er mee om’ maakt duidelijk dat de transformatie van een gebiologeerde psychiatrie naar een menselijke benadering aangegeven, zo niet noodzakelijk, is.

MAG HET IETS MEER ZIJN?

Is ‘menselijk’ beperkt tot het biopsychosociale? Vanwaar die vraag? Is het nu nog niet ruim genoeg? Om dit te verduidelijken deze gevleugelde gedachte

– ze komt van Dirk De Wachter: ‘Het existentiële is niet de kers van de taart, maar de bodem ervan’. Juist, het is geen apart hokje naast het biopsychosociale maar het doordoesemt het eerste (om de culinaire vergelijking nog even door te trekken).

DEPRESSIE: TOCH LICHT IN DE DUISTERNIS?

Nu spreek ik even uit persoonlijke naam. Zonder meer is het mijn professionele ervaring dat het openstaan voor al deze dimensies bij de medemens met mentale problemen, klassiek omschreven als patiënt, een constructieve ommekeer teweeg kan brengen. Hij of zij voelt zich beluisterd. Hij of zij voelt zich au sérieux genomen. ‘Gezien en gehoord worden, heelt de mens’ (Jef Stevens). Iemand met depressie staat existentieel schaakmat. Dit was de kernachtige zin van één van mijn leermeesters, prof. Gerard Buyse. Uit voorgaande is het nu zonder meer duidelijk dat we de persoon en context die met depressieve gevoelens te maken hebben vanuit al deze dimensies dienen te benaderen en te verhelpen. Het Namaste huis is daarvoor een uitgelezen plaats. Zonder meer. ☺

Marc Calmeyn

Psychiater psychotherapeut, auteur van ‘Depressie is menselijk. Onze donkere kant anders belicht’ (Pelckmans, juni 2021).

EXISTENTIEEL HOUVAST

De spier van ons mentaal welzijn versterken



In het Namaste-huis gaan wij geregeld aan het werk met de 4 Focusing-werkwoorden. Het vertrekpunt is de vraag 'hoe gaat het nu met mij'.

Via de 4 Focusing-werkwoorden wordt je ervaring opgevouwen en creëren wij ruimte.

1 Pauzeren:

Je kiest er voor niet verder te hollen maar even te stoppen en stil te staan bij deze situatie in het hier en nu.

2 Ervaren:

Je kiest er voor met je aandacht naar binnen te gaan en ze in je lichaam af te tasten, gewaar te worden. Deze situatie hier, hoe beleef ik die, hoe draag ik die nu in mijn lichaam mee?

3 Erkennen:

Je kiest er voor om wat je nu beleeft bestaansrecht te geven, het zonder oordeel ten volle ruimte te geven: 'dit is hoe het nu voor mij is'. Hoe weerklinkt het in mij, hoe reageert mijn lichaam hier op?

1 Stem geven:

Je kiest er voor om hoe je deze situatie beleeft uit te drukken in symbolen. Het kunnen woorden, gebaren, kleuren, klanken, beelden,... zijn. Je laat komen wat komt.

Zo kan de ervaring die je verkende zich verder ontplooiën in je dagelijks leven op een manier waarbij hoofd, hart, lichamenlijk gewaar worden op één lijn zitten. Ze brengen je bij je kompas van waaruit keuzes kunnen groeien.

Wij nemen ons voor in 2022 deze specifieke oefenkansen voor de gasten, via de Focusing-trainers die met ons meewerken, uit te breiden en ze ook aan onze medewerkers aan te bieden. Het biedt een existentieel houvast. Via deze weg de spier van ons mentaal welzijn oefenen schept innerlijke rust, verbondenheid, hoop, veerkracht en vitaliteit. Ons zelfhelend vermogen wordt erbij gewekt, wat de missie is van het Namaste-huis. ☺

*Naar Tine Swyngedouw, Psychologe-Psychotherapeute, Focusingtrainer.
Nieuwsbrief juni 2021
www.EFocusing.be*

*"Het samenvallen met emotie
maakt je kleiner dan je bent.*

*Door alert en bewust in je lichaam te zijn,
kan je naar moeilijkheden in je leven kijken
zonder ermee samen te vallen"*

Bie Draulans – focusing-trainer

Inkijk

Bij hun vertrek vullen gasten, aan de hand van enkele vragen een terugblikformulier in.

WAT IS DE BETEKENIS VAN DEZE WEEK VOOR JE EN WAT NEEM JE MEE NAAR HUIS?

- Ik heb terug goesting in het leven gekregen.
- Het positiefste dat ik meeneem is een zeker vertrouwen in mensen. Ik heb veel verbondenheid en harmonie gevoeld. De weg die ik aan het volgen ben is niet makkelijk maar wel de enige juiste.
- Het is mij gelukt mijn gevoelens niet te verstoppen. Ik kon eigen grenzen ook beter aangeven. Ik voelde mij er goed bij.
- Ik heb mijn creativiteit teruggevonden.
-

WAT WAS MOEILIJK VOOR JE? HEB JE ER IETS UIT GELEERD?

- In eerste instantie bleef ik op mijn honger zitten. Ik was hier gekomen in de veronderstelling dat ik 'tools' en antwoorden zou krijgen van de begeleiders. Geleidelijk aan kwamen de antwoorden als vanzelf door te luisteren naar mezelf en de anderen.
- Terug sociaal contact leggen was niet gemakkelijk. Het ging wel beter dan ik dacht. Niemand had een oordeel en er was ook geen druk om iets over mijn verleden te moeten uitleggen.
- Contact maken met lichamelijke gewaarwordingen ben ik niet gewoon, ik probeerde er niet van weg te lopen.
- De eerste dagen waren erg intensief. Ik heb onderschat hoeveel energie het vraagt om in groep te leven.
- ...

HOE KAN JE THUIS GOED VOOR JEZELF ZORGEN? WAT WIL JE DOEN? HOE EN WANNEER?

- Ik heb terug meer eetlust. Ik ga proberen thuis ook 3 maaltijden per dag te nemen.
- Ik ga een stappenplan maken, kleine doelen stellen, rust inbouwen en hobby's terug opnemen. Een eerste stap is in gesprek gaan met mijn werkgever.
- Ik ga met mijn psychotherapeut verder werken vanuit het kleiwerk dat ik maakte. Ik ga mij ook verder laten begeleiden door mijn psychiater.
- Ik voel mij lichter. Ik ga terug tijd maken voor reflectie, meditatie, lichaamswerk. Ik ga op zoek gaan naar mensen, activiteiten die 'het voelen' weer mogelijk maken.
- ...

HULPVERLENERS MOETEN *de hoop staande houden*

Een pleidooi om een zo ruim mogelijke kijk te hebben op mens en wereld.

MEER DAN OOI:

Verbondenheid

Sterker dan voorheen merken wij bij onze gasten de nood aan verbondenheid. Mogelijks zit de coronapandemie er voor iets tussen. Zij verwoorden het deugddoende zich opgenomen te weten in een kleine groep, waar zij mogen zijn wie ze zijn. De helende ervaring niet beoordeeld te worden komt meer dan ooit naar voor. Veiligheid is een basisconditie om vooruit te kunnen stappen.

Dankbaarheid KENT GEEN TIJD.

*AL WAT VOORBIJ IS
ADEMT IMMER VERDER IN
AL WAT KOMEN GAAT.*

F. Taghon

In stilte herdenken wij Camiel De Cocker, Suzanna Beirnaert en Maria Lemaitre, trouwe medewerkers van het Namaste-huis, waarvan wij dit jaar afscheid namen.

Time-Out

Het Namaste-huis is een goede plek om bij vermoeidheid, stress, burn-out... op adem te komen en te herbronnen. Tijd nemen, telkens van maandag tot vrijdag, met een gestructureerd programma, is een goede manier om voor eigen levenskracht te zorgen en een escalatie van problemen te voorkomen.

ZOALS JE OVER DE MENS DENKT, ZO GA JE MET HEM OM

We moeten oogkleppen afzetten en ons laten inspireren door filosofen, schrijvers,... die ons dieper doen nadenken. Dr. M. Calmeyn wil mensen inspireren in het zoeken naar meer waarheid in wat we denken en doen. Dit door onder ander meer aandacht te hebben voor het existentiële.

Er is geen scherpe lijn te trekken tussen wie 'gezond' is en 'ziek' is. Ieder van ons heeft in meerdere of mindere mate kwetsbaarheden en we kunnen allemaal verstrikt geraken in psychische problemen.

HULPVERLENERS MOETEN DE HOOP STAANDE HOUDEN

Het is belangrijk dat hulpverleners vasthouden aan de realistische hoop dat verandering mogelijk is. Want als de hoop bij hulpverleners weg is, gaat hij ook bij de patiënt, de cliënt, de gast,... verdwijnen. Hoop geeft 'richting en zin' (mooi vervat in het Franse woord 'sens') en overstijgt alle grenzen. Cruciaal is de verbinding met de ander. Het principe moet zijn dat je voldoende tijd neemt om samen op weg te gaan.

DE MENS IS GEEN MACHINE WAARVAN JE DE KNOPJES KAN BIJSTELLEN

Inspiratie haalt Dr. M. Calmeyn uit de Japanse kunst van kintsugi, waarbij gebroken keramiek wordt gerepareerd met goud- of zilverkleurige lak. Herstel begrijpen zonder de mechanistische connotatie van mensen 'oplappen' om ze weer te laten meedraaien in de maatschappij. Het gaat om iets te doen met de breuklijnen, ze te verzilveren. Je moet ze niet verhullen, want als je streeft naar dezelfde toestand van voor het breukmoment, blijft uiteindelijk alles hetzelfde. Verandering, zowel fysiek, psychologisch, sociaal als existentieel, is en blijft de boodschap. Non-verbale therapieën – crea, muziek, beweging – zijn zo belangrijk om je als mens mogelijkheden te bieden om in het leven iets uit te bouwen. De navelstreng met de kunst mag niet worden doorgesneden. Het komt erop aan oog te hebben voor de waardigheid van de mens, in goede en kwade dagen.

Naar een interview met psychiater Dr. Marc Calmeyn, in Tertio juni 2021

“Hoop is niet vrijblijvend.

Ze is betrokken en doortastend.

Ze aanvaardt geen status quo”

L. Vanmaercke

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. 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. Meer dan ooit is uw gift noodzakelijk. De coronatijd bracht ons in een bijzondere

situatie. Noodgedwongen konden we de eerste helft van 2021 maar een beperkt aantal gasten ontvangen. Een aantal kosten bleven evenwel doorlopen. Er is ook nog geen structurele subsidie voorzien voor de werkingskosten (energiekosten, voeding, onderhoud en herstellingen e.a.). Giften en legaten 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