

# NAMASTE

## nieuwsbrief

2024

### Hoop

*“Het nieuwe komt met horten en stoten,  
nooit als een openbaring”.*

S. Hertmans

#### DIMENSIES DOORKRUISEN ELKAAR

Onze tijd kenmerkt zich door snel opeenvolgende crisissen en geopolitieke spanningen. Onze hoop staat onder druk. Oplossingen liggen niet voor de hand. Oude denkpatronen doen het niet meer. Wij bevinden ons in een transitiefase. Wat alle generaties verbindt is het gevoel van onzekerheid. Onze gasten bevinden zich veelal ook in een transitiefase die stress en pijn met zich mee brengt. Het trof ons als een van hen onlangs over de ‘klimaatpijn’ sprak die zij ervaarde. Een nieuw gegeven.

#### JONGEREN ONDER DRUK

De jongeren uit generatie Z (1995 – 2010) voelen als geen ander de verwevenheid aan van alles met alles. Hoewel zij veel kritiek oogsten is het een hoopvol gebeuren. Ze houden van openheid, diversiteit, een onderneming die ethische waarden nastreeft. Zij zoeken naar een optimale balans tussen werk en privé. Het botst vaak met ons nog fragmentarisch denken. Hoe vinden zij hun plek? Het is boeiend deze groep (vanaf 18 j.) bij ons te gast te mogen hebben.

*“Het merendeel van ons, zeker de dertigers,  
lijdt onder constante stress. Ze zijn zich  
daar nauwelijks van bewust, wat typisch is  
voor chronische stress”.*

Paul Verhaeghe – ‘Onbehagen’, 2023

#### MOTOR

‘Actieve hoop’ is de motor van het Namaste-huis gebeuren. Het is dat wat ons als medewerkers met elkaar verbindt en in beweging zet. Wij ontleen de term aan het gelijknamig boek ‘Actieve hoop’ van Joanna Macy, ecofilosofe en Chris Johnstone, arts. Hun specifieke ervaringsgerichte methodiek biedt in chaotische tijden houvast.

#### VERSCHUIVINGEN

Als onze gasten op vrijdag de week afronden zijn al hun vragen en/of problemen niet opgelost. Hoopvol zijn de verschuivingen in hun proces. Vanuit een versterkt vertrouwen in hun innerlijke gids gaan zij er thuis mee aan de slag. Ook voor de vele maatschappelijke en wereldwijde crisissen zijn er geen directe oplossingen, wel verschuivingen. Hoopvolle initiatieven krijgen grond, wij putten er kracht uit.

#### VEERKRACHT

Er is in deze transitiefase veerkracht nodig om de schokken, die de zich opvolgende crisissen met zich mee brengen, op te vangen. Vooral de nood aan veerkracht om te leren omgaan met de bestaansonzekerheid daagt ons uit. Veerkracht krijgt een nieuwe kleur. 🌀

*“Er is nood aan nieuwe manieren  
van samenwerken, van co-creëren,  
vanuit een gedeeld bewustzijn  
van het geheel”.*

Otto Sharmer

### HET NAMASTE-HUIS, HUIS VAN VEERKRACHT EN VITALITEIT,

is een goede plek om op adem te komen en te herbronnen.

We bieden midweken aan en werken met een gestructureerd programma.



meer info:





# HELENDE ONT-MOETING

## *Getuigenis van een procesbegeleider\**

### *Contact met mijn lichaam*

‘Ik verbleef 2 weken in het Namaste-huis. Ik heb daar het contact met mijn lichaam ontdekt en verdiept. Dit helpt mij om keuzes te maken die beter bij mij passen. Het zorgde voor een ommekeer in mijn leven. Het stemt mij tot verwondering en dankbaarheid.’

Getuigenis van een gaste

### *Heling is...*

“Heling is horen en zien wat hier is en niet wat hier zou moeten zijn of was of zal zijn. Heling is aanraken met liefde wat duister is en klein, mijn eigen schaduw, het brandend vuur, er durven zijn in mijn pijn. Heling is wachten in vertrouwen, zien met mildheid, scheppen in overgave, groeien in vrijheid.”

Steven Liveyn | ‘Into life and death’

### ONDERLINGE (HER)KENNING

Iedere week een groep gasten ondersteunen, het is telkens anders en dat maakt het zo boeiend. Altijd is er van in het begin veel (h)erkenning onderling van de actuele situatie of impasse waarin men zich bevindt en het zoeken van een antwoord. In het Namaste-huis wordt met midweken gewerkt, telkens van maandag tot vrijdag. Door even een adempauze te nemen gunnen de gasten zichzelf tijd en ruimte tot reflectie.

*“Troost is de ander die jou ziet.  
Er is een universele behoefte aan troost voor het bestaan”*

Dirk De Wachter

### GETUIGE MOGEN ZIJN

Het is mooi om getuige te mogen zijn van wat de gasten plukken uit de week en koesterend meenemen op hun verdere weg. Soms is dat een ervaring uit één van de activiteiten waarbij telkens vanuit een andere hoek gepoogd wordt om een sleutel aan te bieden om het hart te openen. Op die manier kunnen zij hun situatie vanop een afstand gadeslaan. Altijd is er een ‘ont-moeting’ geweest die iets vernieuwend

of verfrissend bracht of gewoon al de ervaring van nabijheid en gedragenheid. En net dat is de sterkte van het Namaste-huis. De ervaringen in de groep als bril om zichzelf opnieuw te leren kennen met de nodige (h)erkenning, spiegels en triggers. Oh jawel, het samenleven kan soms best pittig zijn en brengt vaak stukjes naar boven waarmee je aan de slag moet.

### VERTRAGEN IS DE BOODSCHAP

Ook als procesbegeleider vraagt het vertraging, helder bewustzijn in dat moment. Soms word je ook zelf uitgenodigd even naar binnen te keren omtrent een bepaald thema. Iedere keer dat ik de week mag afsluiten neem ik ook iets mee, een ontroerende wisselwerking tussen bewoners, een gouden tip voor een interessante activiteit, een helder inzicht...

Namaste! ☺

Chris

*“Hoop is de zekerheid dat iets zinvol is,  
hoe het uiteindelijk ook uitpakt”.*

Vaclav Havel

\* De procesbegeleiding wordt vanuit een team van het CAW, Centrum voor Algemeen Welzijnswerk Oost-Vlaanderen, gedragen. Het CAW is een van de partners van Namaste vzw, Centrum voor ervaringsgerichte gezondheidsontwikkeling, die sinds 2013 samen met het GGZ Adentro, Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, de time-out met ondersteuning in het Namaste-huis uitbouwen. Met verenigde krachten wordt het mogelijk.

# Wat ons verbindt

“De leegte op vlak van zingeving weegt zwaar.  
Positief geformuleerd: om uit de crisis te geraken,  
zullen we aandacht moeten hebben voor wat ons verbindt.”

Paul Verhaeghe | Sociaal Net, oktober 2023

## TWEE SOORTEN PIJN?

Voor Ariane Bazan – hoogleraar klinische psychologie en Psychopathologie (ULB) zijn wij met elkaar verbonden door 2 soorten pijn. De eerste is die van het ‘Zijn’. Wie ben ik? Wat is mijn plaats in deze wereld? Mag ik hier zijn? Doe ik er toe? De andere pijn is die van de ‘Liefde’. Ben ik iemand om van te houden? Wie schenk ik mijn liefde en hoe voelt dat? Zij breekt een lans voor het belang van wat zij noemt ‘het fijnmazig luisteren’. “Het geeft mensen zicht op de koers van hun leven, waardoor ze automatisch actiever aan het stuur gaan staan. Niet zelden is het een werk van lange adem, waarbij de hulpverlener de verzekering geeft van zijn onvoorwaardelijke aanwezigheid en investering. Het heeft het tegenovergestelde effect van de medische aanpak: mensen zien hun eigen rol in wat hen overkomt en worden weerbaarder” (Ariane Bazan). Het stemt ons dankbaar als medewerkers onze schakel bij dit ‘fijnmazig luisteren’ opnemen.

HET PAD IS VERSPERD  
HEEL FIJN DOEN ZIJ ME STOPPEN  
DE SPIN EN HAAR WEB

Haiku Lena, ex medewerker

## RESONANTIE-ERVARINGEN

De angst voor controleverlies is een ernstige bron van stress. Met onze smartphone op zak eigenen wij ons allerlei zaken toe. Wij willen mee zijn en zoveel mogelijk alles onder controle hebben. Een onrealistische instelling waar corona ons met de neus op duwde. Onze natuur heeft nood aan ‘resonantie-ervaringen’. Daarbij wordt je door iets bewogen: een muziekstuk, een kunstwerk, een landschap, een respectvol gesprek, een geboorte... Via consumptie, dure reizen e.a. probeert men resonantie af te dwingen maar zo werkt het niet. Naar R. Hartmunt – ‘Onbeschikbaarheid’, 2023.

Resonantie-ervaringen zijn voor onze gasten deuropeners naar een niet te grijpen dimensie van ‘Zijn’. Mooi is hoe ze verbondenheid creëren.

JASMIJNEN GEUREN  
EEN SATIJNWITTEN GLANS KLEURT  
DE REGENMIDDAG.

Haiku Marcus, medewerker

## VERBONDEN IN KWETSBAARHEID

Wij voelen ons gesteund door wat Brené Brown in ‘De moed van imperfectie’ met ons deelt. “Eén ding dat me heel duidelijk is geworden, is dat het delen van kwetsbaarheid niet voor ons allemaal hetzelfde is. Wat je door trauma kwijtraakt is de emotionele en soms zelfs fysieke veiligheid die nodig is om kwetsbaar te kunnen zijn. Ik ben van mening dat iedereen veilige plekken verdient om zich kwetsbaar te kunnen opstellen. We zijn allemaal verantwoordelijk voor het creëren van die plekken en voor het ontmantelen van systemen die trauma laten voortduren”. Het Namaste-huis wil zo’n plek zijn.

## ONS VERBINDEN MET HET KLEINE GOEDE: EEN KEUZE

“Ik heb besloten me aan te sluiten bij het goede dat overal gedaan wordt, als bij een bezielde verband, een zinsverband, bij de toewijding waarmee mensen voor elkaar zorgen, een tafel dekken, wonden verbinden, naar elkaar luisteren, bij de onschatbare liefde, ontferming, onbaatzuchtigheid die mensen elkaar betonen. Wat weet ik er van? Genoeg om te herkennen en erin te geloven”. Huub Oosterhuis († 2023) 🕊

PAARS TREKT MIJ NAAR VOOR  
DE OVERVLOED RAAKT MIJN HART  
BLIJ BLOEMEN LEZEN

Haiku, gaste Namaste-huis



## Wat motiveert mensen

### OM IN HET NAMASTE-HUIS TE VERBLIJVEN?

Doorheen de jaren zijn de meest voorkomende **motivaties** de volgende:

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



## Hier mag je zijn

‘Ik kon moeilijk inschatten wat een week in het Namaste-huis met me zou doen. Moe, verdrietig en verlangend naar rust kwam ik het Namaste-huis binnen. Het werd een bijzondere week. Lachen zoals we al in jaren niet meer gedaan hebben, huilen als het nodig was en babbels die me zullen sterken om terug naar buiten te treden. Hier mag je zijn, in je eigenheid, met alle ups en downs en alles wat daarbij hoort.’

Getuigenis gast

# NIEUWS VANUIT HET BESTUUR

Ons bestuursorgaan heeft, zoals in de vorige nieuwsbrief beloofd, verder werk gemaakt van de actualisering van onze missie. Volgende tekst geeft best ons doel weer:

- “Onze eigenheid ligt in het ondersteunen van zelfhelende processen.
- De kern is de existentieel-experientiële visie die het vertrouwen op en luisteren naar het innerlijke kompas als bron van zingeving ziet.
- Het speelt zich af in de dynamiek van authentieke ontmoeting.
- Het groepsgebeuren en de kleinschaligheid zijn voor ons daarvoor belangrijke voorwaarden.
- Openheid en ontvankelijkheid voor het ervaringsproces in het hier en nu bevorderen het helingsproces.

Dit alles draagt de hoop zich verbonden te weten met de meer omvattende werkelijkheid van het leven.”

*‘Ik voel hier duidelijk een visie  
een goede organisatie en  
zoveel hart energie,  
zoveel warmte’.  
Hartelijk dank!*

Gaste Namaste-huis

## INVESTEREN IN VORMING LOONT

### Plaats bij Te Gek!?

We konden deelnemen aan de eerste Open Geestdagen via CGG Adentro. De geestelijke gezondheidszorg zette voor het eerst zijn deuren open voor een ruim publiek. Onze werking kreeg een plaats op de afdeling volwassenen. We konden voor veel hulpverleners en geïnteresseerden een beter en concreter beeld schetsen over onze werking.

### Innerlijke vrijheid

“De eerste stap op weg naar innerlijke vrijheid is de bereidheid om in het hier en nu aanwezig te zijn. Hoe meer we dit proberen, hoe meer we gericht worden om daar aansluiting bij te zoeken. Het activeert netwerken van diepe innerlijke vreugde en van het deel mogen zijn van een groter geheel. Het gevoel van vrede is iets dat ons overkomt in het NU, het is niet iets wat we meenemen uit het verleden, of in de toekomst projecteren.”

Naar Jill Bonte Taylor | ‘Het onverwacht inzicht’

Wij kijken met voldoening terug op een rijk vormingsjaar met en voor onze medewerkers:

- de 2 bijeenkomsten voor nieuwe medewerkers rond
  - onze basisvisie en de concrete vertaling er van in de dagelijkse werking
  - het ondersteunen van onze gasten in het opbouwen en verhogen van veerkracht
- vier vormingsbijeenkomsten ‘De kracht van de aandachtige aanwezigheid’ rond ‘Focussen’ door onze medewerkster Gerke Verthriest, rouwtherapeute en erkend focustrainer

*‘Focussen was een verrassing voor mij. Waarom was ik dit nog niet tegengekomen op mijn leerreis?*

*Het kan de wereld redden’.*

(Getuigenis van een medewerker)

- onze jaarlijkse treffer rond existentieel welzijn met Claude Missiaen, klinisch psycholoog-stafmedewerker opleiding Existentiële therapie en counseling

- een eerste bijeenkomst rond het verder kwalitatief uitbouwen van de kennismakingsgesprekken voor kandidaat gasten
- de ontmoetings- en vormingsdag met workshops die een beeld gaven rond het aanbod dat de gasten krijgen en de samenwerking met Marc Calmeyn, psychiater-psychotherapeut vanuit zijn boek ‘Depressie is menselijk, onze donkere kant anders belicht’.

*‘Ik geniet nog na van onze samenkomst van vorige zaterdag. Het doet telkens weer goed om elkaar als medewerkers te ‘ont-moeten’. Het programma zat goed in mekaar. Ik vind het zinvol om het aanbod voor de gasten, zelf ook eens mee te maken’.*

(Getuigenis van een medewerker)

Een inhoudelijk sterk vormingsaanbod dat verrijkend, verbindend en motiverend werkte en werkt.

## 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.

De huidige crisis heeft grote invloed op onze werking. Er is geen structurele subsidie voor de werkingskosten (energiekosten, voeding, onderhoud, herstellingen e.a.). Giften zijn dan ook broodnodig.

### GIFTEN VANAF € 40 ZIJN FISCAAL AFTREKBAAR

HET REKENINGNUMMER VAN NAMASTE VZW IS: IBAN: BE19 0011 4950 9412

NAMASTE VZW IS OOK GERECHTIGD OM LEGATEN BIJ TESTAMENT TE ONTVANGEN