

NAMASTE

nieuwsbrief

2025

Getuigenis

Wanneer je de pijn van de transformatie durft te voelen is "genieten" een weldoend vervolg

UITPUTTING ALS VERTREKPUNT

"Enkele jaren geleden deed het leven pijn als gevolg van een traumatische jeugd en enkele bedreigende levenservaringen. Ik voelde mij zowel fysiek als emotioneel uitgeput en periodes met depressieve gevoelens en burn-out gevoelens volgden elkaar op. In die tijd voelde ik mij slachtoffer van de omstandigheden en zocht ik de oorzaak ervan nog buiten mezelf. Ik wilde kost wat kost van de symptomen af en onderging een hele reeks doktersconsultaties met veel tegenstrijdige berichtgevingen. Uiteindelijk kreeg ik een diagnose die toen als een chronische, onoplosbare ziekte werd beschouwd. Met deze uitzichtloosheid kon ik niet leven. Was er dan geen hoop meer?

START VAN EEN HELENDE REIS

De pijn deed me de moed opbrengen om te reflecteren over mezelf. Er moest toch een andere weg bestaan ... Ik gunde mezelf wat afstand en tijd. Ik nam de beslissing om een weekje in het Namaste-huis te verblijven. Ik ontmoette er gelijkgestemde mensen die me inspireerden en ontdekte ook allerhande oefeningen rond zelfzorg. Die week bleek achteraf beschouwd de start te zijn van een innerlijk helende reis. Ik was gemotiveerd om iets aan mijn "problemen" te doen en ontdekte dat ik de keuze had over hoe ik met situaties kon omgaan. Er volgde een periode van zelfonderzoek, leren en inzichten verwerven vanuit ervaringen. Ik werd me meer bewust van datgene wat me onvrij maakte en van mijn innerlijke levenshouding.

VAN HOOFD NAAR HART

In die periode vond ik de kracht om mezelf te zuiveren, te onthechten en mij opnieuw te verbinden met éénheid. Ik maakte de beweging van het hoofd naar het hart. Hoe minder ik alleen mijn verstand mijn leven liet verstoren, hoe gelukkiger ik werd. Een pad dat uiteindelijk heeft geleid tot meer autonomie, innerlijke vrijheid en een groter spiritueel bewustzijn en kracht. Vandaag ga ik op een gezondere manier om met wat het leven naar me toebrengt en vertrouw ik meer op mijn potentieel en op de vrede in mezelf.

NIEUWE KANSEN

Dit hele proces is dan ook de start geweest van vele nieuwe kansen. Opleidingen die zich aandienen en de opstart van een eigen praktijk als psycho-energetisch begeleider. In die tijd botste ik 'toevallig' op een advertentie voor een vrijwilligersfunctie in het Namaste - huis. Dit voelde meteen juist. Hoe leuk is het om mijn ervaring te gebruiken om een ander belangeloos terzijde te staan en hem in zijn zoektocht te ondersteunen. Het werken bij Namaste zie ik als een zinvolle aanvulling op mijn leven en toont burgerzin. Tijdens kennismakingsgesprekken luister ik met verenigde aandacht. Ondertussen werk ik reeds 1,5 jaar mee als vrijwillige medewerker. Dankbaar ontvang ik deze geboden kans. Ik voel mij hierdoor gewaardeerd, gerespecteerd en erkend. Dit werk creëert impact en maakt een wezenlijk verschil voor mij". 

'De oneindige spiraal van het leven bracht me naar een keerpunt, een heilig moment.

Een moment van raken en geraakt worden, een botsing van ware kracht.

*Ik werd met zachtheid omringd door de balsem van mijn ziel,
een sprankelende zuivering van sterrenstof.*

Het leven is nooit meer hetzelfde.'

Vanessa Z C

HET NAMASTE-HUIS, HUIS VAN VEERKRACHT EN VITALITEIT,

is een goede plek om op adem te komen en te herbronnen. Wij bieden midweken aan en werken met een gestructureerd programma. Onze missie is het ondersteunen en stimuleren van het zelfhelend vermogen. Onze hoop is het versterken van het welzijn/de geestelijke gezondheid van wie bij ons te gast is.

Het Namaste-huis (1989) is een initiatief van Namaste vzw (1987). Het wordt sinds 2013, met steun van de Vlaamse gemeenschap, gedragen door het netwerk Namaste vzw - het CAW Oost-Vlaanderen - CGG Adentro. Er is een samenwerkingsverband met Familiezorg Oost-Vlaanderen.

NAMASTE VZW

VELDESTRAAT 57, 9850 DEINZE (MERENDREE)

+32(0)9-371 58 20

VLAAMS GEWEST

RPR GERECHTELIJK ARRONDISSEMENT GENT

ONDERNEMINGSNUMMER: 0433.498.245

VOLG ONS OP FACEBOOK: HET NAMASTE-HUIS

INFO@NAMASTE-HUIS.BE

WWW.NAMASTE-HUIS.BE





VEERKRACHT ONDER DRUK

Een existentiële inkijk

Vormen van autonomie

Bij **liberale autonomie** gaat het om 'vrijheid van inmenging van anderen' en het zoveel mogelijk leven zonder beperkingen. Wij willen op onszelf zoveel mogelijk bepalen en onafhankelijk zijn. Liberale autonomie is gericht op het eigen wereldje dat beschermd moet worden.

Bij **innerlijke autonomie** gaat het juist om 'innerlijke vrijheid' en het leren leven met beperkingen. Hierbij ontwikkelt men zich in relatie met anderen, ook via ervaringen van pijn én met innerlijke waarden.

De 2 ervaringen van autonomie staan niet tegenover elkaar, maar liggen in elkaars verlengde (Geïnspireerd door 'Het einde van het patriarchale tijdperk?' door Dr. Joke De Vries - juli 2022).

Soms ontdekken gasten het verschil van betekenis van deze vormen van autonomie tijdens hun verblijf in het Namaste-huis. Niet als tegenpolen maar als verdieping. Het gaat om een ontwikkeling van een innerlijke levenshouding, waarbij zij in toenemende mate hun leven als zinvol en betekenisvol gaan ervaren en dit in relatie met anderen en met de wereld.

IK KIJK DOOR HET RAAM
WEGDROMEND EN MIJMEREND
WIND WAAIT DOOR MIJN HOOFD

Gast W.

GEEN PASKLARE OPLOSSINGEN

In kwetsbare fasen van ons leven voelen wij ons onzeker en staat onze veerkracht onder druk. Pasklare oplossingen zijn er niet. Onze gasten hebben vaak veel te dragen. Zij kiezen voor een time-out met ondersteuning. Zij zoeken naar innerlijke rust en nemen actief hun situatie in handen.

INFORMATIEDRUK

Niet alleen onze persoonlijke situatie kan onze veerkracht onder druk zetten maar ook het overaanbod aan informatie. Het dreigt ons te overspoelen. Volgens Yuval Noah Harari (auteur van Nexus - 2024) moeten wij dringend op informatie-dieet. Hij nodigt ons uit om:

- het overaanbod aan informatie te vermijden
- op zoek te gaan naar betrouwbare bronnen en
- verwerkingstijd in te bouwen.

Het vraagt het bewust reflecteren over wat op ons af komt, wat essentieel is bij het opbouwen van veerkracht. Het vormt ook een tegenkracht tegen de mogelijke gevaarlijke ontwikkeling van artificiële intelligentie.

COLLECTIEVE PIJN

Het wereldbeeld dat alles maakbaar en oplosbaar is, is aan het instorten. Het raakt iedereen. Ook dat zet onze veerkracht onder druk. Birsen Taspinar, systeemtherapeute, benoemt het als 'collectieve pijn' die wij samen te dragen hebben. Het is belangrijk er ruimte voor te maken. In ons weekprogramma bieden wij gelegenheid om, welke pijn ook, met elkaar te delen en ervaringsgericht open te vouwen. Het vraagt een veilige context.

NOOD AAN TROOST

De ander die je ziet in wat je deelt is troostend (Dirk De Wachter, psychiater). Troost is helend en versterkend. Onze keuze voor kleinschaligheid (max. 6 gasten per week) biedt daar mooie kansen toe. Alle medewerkers dragen 'onvoorwaardelijke acceptatie' als kernwaarde met zich mee. Het stemt ons dankbaar. 'Jij bent o.k. wat je ook hebt mee gemaakt'. Is dit geen basisconditie om aan de slag te kunnen gaan met onze veerkracht?

DUURZAAM HOUVAST

Het versterken van onze veerkracht vraagt in wezen vertrouwen in een groeiproces dat je tot keuzes brengt die van jou zijn. Het is hard werken. Een duurzaam houvast biedt het leren varen op ons innerlijk kompas. Hiertoe bouwen wij condities op. Sommige van onze themaweken zoals deze rond 'Focusing' zijn er extra op gericht.

VITALITEIT

Wat onze gasten in het dagelijks leven in wel en wee beroert, is het uitgangspunt voor het existentiële proces. Kleine stapjes worden hierbij stapstenen voor onderweg. Bij de afronding van de week delen de gasten de stappen die zij, vanuit het beluisteren van hun kompas, in hun thuissituatie willen zetten. Het is 'een gebeuren in vertrouwen'. Het is een weg die vitaliteit wekt en innerlijke rust in verbondenheid. 

*'Al was het geven van liefde
het enige dat je vandaag deed,
dan was het vandaag een goede dag'*

Steven Gielis – augustus 2024

Vormingsaanbod medewerkers

Vanuit Namaste vinden wij het belangrijk dat onze medewerkers van het Namaste-huis innerlijk voedsel aangereikt krijgen. Naast de interne vormingsreeksen voor nieuwe medewerkers konden we het voorbije jaar 3 vormingsmomenten voorzien.

VORMING 'HOE EEN CRISIS DE VOORLOPER KAN ZIJN VAN GROEI EN ONTWIKKELING.'

*'Posttraumatische groei,
is de ervaring van positieve
verandering die optreedt
als resultaat van de strijd/worsteling
met zeer uitdagende levenscrissen'.*

Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch,
Kanakano Taku en Lawrence G. Calhoun (2018)

In deze workshop werden we uitgenodigd het thema op verschillende levensdomeinen te exploreren. En dit onder begeleiding van Claude Missiaen, klinisch psycholoog – psychotherapeut en coördinator opleiding Existentiële therapie en counseling (www.focusonemotion.be/gespecialiseerde-opleidingen). Hij begeleidt in het Namaste-huis jaarlijks een workshop rond een thema vanuit het existentieel experiëntiele welzijn. Posttraumatische groei is een nieuwe term voor een oud fenomeen. Het gaat over pijn en lijden en over de transformatie ervan. Het betekent dat wij mogelijkheden verkennen om door te groeien en te ontwikkelen na traumatische gebeurtenissen. Uit grootschalig onderzoek blijkt deze groei zich vooral af te spelen in volgende levensgebieden:

- een grotere waardering voor het leven in het algemeen
- meer betekenisvolle interpersoonlijke relaties
- groter gevoel van persoonlijke kracht
- gewijzigde prioriteiten
- een rijker existentieel en spiritueel leven

DE BOMEN KENNEN
HET PAD DAT IK BEWANDEL
IK HEB VERTROUWEN

Gaste K.

VORMING 'MOTIVERENDE GESPREKSVOERING'.

Motiverend spreken is vooral luisteren.... Het gaat over hoe keuzes begrijpen en welke beïnvloedingen hierin een rol spelen. Deze vorming werd begeleid door Marc Tack, teambegeleider preventie in CGG Adentro. Zij werd aangeboden aan de groep medewerkers die de kennismakingsfase opnemen voor kandidaat gasten. We stonden stil bij de processen die hierbij spelen én het dubbele gevoel dat we allemaal kennen: ik wil tot verandering komen en ik wil de situatie of een deel ervan behouden. Een belangrijk uitgangspunt is: het luisteren, niet alleen om zaken te weten te komen. Wel om de ander te laten nadenken en om hem/haar zelf motivaties en veranderingen te laten uitspreken. Dit betekent ook ruimte geven om te durven twijfelen. Soms is stilte de meest zinvolle vraag.

*'De stilte houdt zich
tot het spreken
zoals het wit van het papier
tot de tekst'.*

Uit: 'Stilte als kompas', Erik Van Vooren - 20217

VORMING 'FOCUSING – DE KRACHT VAN AANDACHTIGE AANWEZIGHEID'

*"Focusing zit in het DNA van het
Namaste-huis".*

Onder begeleiding van onze medewerkster Gerke Vertriest, rouwtherapeute en erkend Focusingtrainer, kon er opnieuw een cyclus van 4 bijeenkomsten aangeboden worden. We geloven dat elke mens zijn eigen wijsheid in zich draagt. Het is niet altijd gemakkelijke om die op het spoor te komen. Focusing helpt om contact te maken met wat er 'van binnen' leeft en met wat, in de huidige context van ons leven, als 'goed' aanvoelt. Het was een bijzonder boeiend gebeuren om ook zelf aan het werk te gaan met de 4 Focusing werkwoorden: pauzeren, ervaren, erkennen, stem geven.

Het Namaste-huis, een uitzonderlijke vogel

Het Namaste-huis blijft, binnen het werken aan Welzijn en Geestelijke gezondheid, een uniek initiatief in Vlaanderen.

Wij bieden geen psychosociale begeleiding aan noch therapie. Onze eigenheid ligt in het versterken van het zelfhelend vermogen in ieder aanwezige.

Het blijft na 35 jaar werking nog steeds moeilijk om deze zo belangrijke schakel, in het kader van Welzijn en Geestelijke gezondheid, door de overheid volwaardig te laten erkennen. Wij blijven een vreemde vogel.

Er is ook vertrouwen

Desondanks is er ook het vertrouwen van een groep huisartsen, psychiaters, therapeuten, begeleiders die de weg naar het Namaste-huis kennen. Zij begrijpen van binnenuit waar het om gaat en zijn dankbaar hun patiënten en cliënten te kunnen doorverwijzen.

Niet in het minst zijn er de gasten die ons hun vertrouwen schenken. Bij hun vertrek delen zij wat de week voor hen betekende. Vaak drukken zij hierbij hun dankbaarheid uit naar ieder die dit mogelijk maakte. De bezielde inzet van de vrijwillige medewerkers (gastheren/gastvrouwen en professioneel geschoolde vrijwilligers) raakt hen. Het mag gezegd dat er zonder hun inzet geen Namaste-huis-werking mogelijk is. Een hoopgevend gebeuren binnen een harde kwetsbare realiteit.

Getuigenis gaste

'Ik wilde mijn gezinsleden niet meer belasten met mijn pijn (zowel fysiek als emotioneel) want die hebben veel te dragen sinds mijn ongeval. Mijn pijn mocht er gewoon zijn. Er is een zekere ontspanning opgetreden die mij ten goede komt. Dankbaarheid voel ik voor al wie dit mogelijk maakte.'

VERWONDERING EN ZINGEVING

Naar Caroline Pauwels
'Ode aan de verwondering' – Lannoo – 2021

“Als er geen verwondering meer is, wordt alles grijs en liggen gelatenheid en wanhoop op de loer. We verliezen de zin in het leven door opgesloten te zitten in onszelf. En we kunnen die terugvinden door ‘verwondering’ toe te laten... Wat hiervoor nodig is, is een zekere openheid en flexibiliteit van geest”.

Volgens Caroline Pauwels kunnen wij leren om verwonderd te zijn. Maar is dat wel zo? Is dat niet te kort door de bocht? Gaat het zo gemakkelijk zoals zij het schrijft? Kijk even mee.

Dit zijn in een notendop 8 wegen die zij ons aanreikt om ‘verwondering’ kansen te geven:

- Leer jezelf kennen – niet vanuit het hoofd alleen, zie het als een totaal gebeuren die je een ervaring van Zijn biedt en innerlijke ruimte.
- Leer met anderen te praten – wij hebben een rustig klankbord nodig, het laat ons in de ‘ont-moeting’ nieuwe dingen ontdekken.
- Leer regelmatig iets te doen dat je uit je comfortzone haalt: doe eens totaal nieuwe dingen, doe dezelfde zaken eens op een andere manier, zet stappen.
- Leer kijken: kijken met rustige aandacht, met oog voor het nieuwe, met oog voor details, kijk eens vanuit een andere hoek.

- Leer je in iets verdiepen en specialiseren zonder ooit het geheel uit het oog te verliezen: fixeer je niet op iets, trek het open.
- Leer je blikveld te verruimen naar tijd en plaats: hoe was iets vroeger, hoe gingen er mee om, hoe is het ook in een andere cultuur?
- Leer om van alles wat dagelijks is telkens weer iets bijzonder te maken: geef aandacht aan de eenvoudige zaken van elke dag.
- Leer, leer, leer en verwondering zal verder doorbreken.

De 8 wegen zijn niet vanuit een mechanistische houding op te nemen noch vanuit prestatiedruk. Het gaat om het ontwikkelen van een geest van openheid en flexibiliteit. Je kan er van binnenuit voor kiezen om ‘verwondering’ meer ruimte te geven in je leven zodat ze misschien af en toe geheel onverwachts doorbreekt en er kleur aan geeft.

Ook in kwetsbare tijden van ons leven, als onze veerkracht onder druk staat en wij met wat zich in ons leven aandient aan de slag gaan, kunnen wij er oefenend mee op weg gaan.

Gasten delen vaak hun verwondering wanneer ze opnieuw bij een energiebron komen die helemaal ondergesneeuwd was.

Werking onder druk

Het voorbije jaar waren wij genooddaakt om het Namaste-huis meerdere weken te sluiten en dit wegens te beperkte subsidie voor de personeelsomkadering. Het bestuur van Namaste vzw probeert, door eigen inzet van meerdere bestuursleden, dit tekort zoveel mogelijk op te vangen. Daar zijn evenwel grenzen aan. Teneinde de kwaliteit van onze werking te blijven garanderen, vonden wij het dan ook noodzakelijk om in 2024 meerdere weken, op voorhand, als sluitingsperiode vast te leggen. Ook in 2025 zullen wij dit moeten doen. De duurzaamheid van onze werking staat onder druk. Wij willen u deze realiteit niet onthouden.

**KRACHTIG TAKKENWERK
WINDGELUID DANST ER DOORHEEN
DRUPPEL OP MIJN NEUS**

Gaste C.

GIFTEN AAN NAMASTE VZW VANAF €40 FISCAAL AFTREKBAAR

Het bevorderen van welzijn en gezondheid is het doel van Namaste vzw (1987). Het gebeurt vanuit een holistische visie waarbij de zelfhelende krachten, in ieder aanwezig, gestimuleerd en ondersteund worden. Hiertoe kan Namaste vzw initiatieven nemen en diverse activiteiten organiseren.

REKENINGNUMMER VAN NAMASTE VZW
IBAN: BE19 0011 4950 9412 | BIC: GEBB BEBB

Teneinde een fiscaal attest te kunnen uitreiken is het wettelijk verplicht ons uw rijksregisternummer te bezorgen. U kun dit doen via mail of per post: Namaste vzw, Veldestraat 57, 9850 Deinze.