

De Savita Nieuwsbrief

Nieuwsbrief van
de Supportgroep van
het gezondheidscentrum Savita

Verschijnt maandelijks

Nummer 16

Juni - juli 2004

Bijzonder nummer



Inleiding

Vooreerst mijn verontschuldigen dat het deze keer lang geduurd heeft alvorens er een nieuwe Nieuwsbrief aankwam. Dit komt voornamelijk omdat ik steeds had gehoopt dat ik met deze Nieuwsbrief eindelijk definitieve informatie zou kunnen geven over het terrein van Serinchamps, waar ik opnieuw heel erg mee bezig ben. Maar het proces blijkt in de praktijk toch meer tijd te vragen. Ik moet er voorlopig dus nog de spanning in houden. Eind deze maand komt er alweer een nieuwe Nieuwsbrief, waarin alle ontwikkelingen van de laatste maanden zijn beschreven.

Het is me al vaak opgevallen dat veel mensen - zelfs zij die al vanaf de beginperiode deze Nieuwsbrief ontvangen - nog steeds geen duidelijk idee hebben van wat Savita nu eigenlijk moet worden. Vandaar deze maand een eerste poging om met deze Nieuwsbrief een globaal beeld te geven van wat Savita is.

Omdat deze Nieuwsbrief ook een soort `voorproefje is voor de Grote Actiekrant die binnenkort moet komen, zou ik het fijn vinden om via reacties van lezers te horen te krijgen of deze Nieuwsbrief er inderdaad in geslaagd is om een beeld van het toekomstige Savita neer te zetten en welke stukken er in deze beeldvorming ontbreken of onduidelijk zijn.

Erik Haezebrouck

1. Bronnen van inspiratie

Savita heeft drie belangrijke bronnen van inspiratie.

1. Een holistische inspiratie

Hier wordt de mens gezien als een ondeelbare van eenheid van lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele delen. Hier is diezelfde mens tevens verbonden via allerlei zichtbare en onzichtbare lijnen met zijn dagelijkse leefomgeving, met de natuur, met de planeet aarde en ook met God. In de holistische visie is alles met alles verbonden en is er bovendien het besef dat er naast onze zichtbare wereld ook een onzichtbare wereld meespeelt. Een visie waarin de afgescheidenheid tussen individu en zijn omgeving fundamenteel ophoudt.

2. Een ecologische inspiratie

Hier staat de relatie mens-natuur of nog breder mens-aarde centraal. Niet de mens als heerser over de natuur, maar als deel van de aarde. Als deel van de diversiteit van het leven samen met de planten, de dieren, de stenen, de landschappen Als deel van de zichtbare wereld, maar zeker ook van de onzichtbare wereld, waarvan we in deze maatschappij steeds meer vervreemd zijn. Met dit alles zijn we onlosmakelijk verbonden. Een zorgvuldige omgang met de aarde en respect voor alle levensvormen lijken dan ook vanzelfsprekend.

3. Een nieuwetijdse inspiratie

Savita wil een nieuwetijdse organisatie zijn, niet alleen omdat dit filosofisch goed aansluit bij Savita, maar ook omdat het nieuwetijdse gedachtegoed kan bijdragen aan het creëren van een sfeer, waarin de kansen tot genezing en diepgaande heling de meest maximale kansen krijgen.

Wat nieuwetijds is, is vrij moeilijk in enkele woorden uit te leggen. Hier alvast enkele waarden die in deze visie vrij centraal staan: belang van contact met intuïtie, geen scheiding werk-leven, moeilijkheden worden gezien als een ontwikkelingskans, belang van uiten van gevoel, groot belang aan de niet-zichtbare wereld, geld als middel en niet als doel, nadruk op kwaliteit i.p.v. kwantiteit, mens staat altijd centraal, fundamentele gelijkheid tussen mensen, respect voor ieder i.p.v. bevoogding.

2. Doel en opzet van Savita

2.1. Savita is een veelzijdig centrum rond natuurlijke leef- en geneeswijzen

Savita is op de eerste plaats een gezondheidscentrum voor mensen die verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gezondheid en die iets aan hun gezondheid willen doen.

De activiteiten liggen op een drievoudig niveau

- gezondheidspreventie: voor gezonde mensen om ziekten en klachten te voorkomen
- gezondheidsbevordering: om de eigen gezondheid en vitaliteit te vergroten
- gezondheidsverbetering: voor zieke mensen om de eigen gezondheid te verbeteren of terug te winnen.

2.2. Savita is een leerschool voor het leven en een plek van inspiratie voor zoekende mensen

Omdat wij er van uitgaan dat onze fysieke gezondheid alles te maken heeft met onze hele manier van leven, denken en voelen is Savita tezelfdertijd zoveel meer dan alleen maar een centrum rond fysieke gezondheid. Het is een ontmoetingsplek en een plek van inspiratie voor zoekende mensen. Mensen met o.a. het verlangen om hun leven meer diepgang te geven, het verlangen om beperkende gedachten en patronen te doorbreken, meer liefde te ervaren, meer vat te krijgen op het eigen leven, meer contact te krijgen met de eigen diepere kern.

Het kernwoord van Savita is 'gezondheid', maar door de vele raakvlakken raakt het aan bijna alle levensgebieden. Bezig zijn met je gezondheid is aldus een uitnodiging om bewust om te gaan met al deze levensgebieden.

2.3. Savita heeft een groot aanbod van diverse diensten en activiteiten.

Om de aansluiting met die levensgebieden vorm te geven is het aanbod van diensten en activiteiten groot en divers. Het nodigt mensen uit en stimuleert hen om nieuwe dingen te ontdekken en nieuwe wegen te bewandelen.

Volgende diensten worden o.a. aangeboden: gastenverblijf, theehuis/restaurant, cursussen en workshops, biologische boerderij, sauna, natuurvoedingswinkel, nieuwtijdswinkel, biologische tuin, infocentrum/bibliotheek, videoruimte, dagelijkse recreatieve activiteiten, camping, tempel, bos, creatief atelier, hergebruikwinkel, galerie.

3. Uitgangspunten ziekte en gezondheid

Sommige mensen zullen het wellicht vreemd vinden dat er in het vrij korte bestek van deze Nieuwsbrief zo uitgebreid aandacht besteed wordt aan wat in eerste instantie een vrij theoretische beschouwing lijkt te zijn over ziekte en gezondheid. Het is een bewuste keuze geweest om dit zo te doen, omdat het hier toch gaat om de fundamenten van Savita, namelijk het vorm geven van een nieuwe visie op ziekte en gezondheid. En omdat gezondheid zo sterk gerelateerd is aan de vormgeving van ons hele leven, gaat het bij Savita tezelfdertijd eigenlijk om veel meer, namelijk het neerzetten van een andere visie op het leven.

In de 5 volgende uitgangspunten wordt altijd eerst het uitgangspunt zelf omschreven, onmiddellijk gevolgd door de gevolgtrekkingen, dit is wat dit uitgangspunt of principe tot gevolg heeft voor het werken aan de gezondheid in de praktijk.

Als we ons deze gevolgtrekkingen heel concreet gaan voorstellen en gaan toepassen op onze eigen situatie, dan zien we hoe ieder van deze gevolgtrekkingen op zich al leidt tot een heel andere geneeskunde dan de nu gangbare.

Laat ons maar bij wijze van voorbeeld even invoelen wat alleen maar de praktische consequenties zijn van de eerst beschreven gevolgtrekking (3.1.a) van “dat we niet een ziekte benaderen, maar steeds de mens die ziek is”. Als we alleen al maar dit ene principe in de praktijk zouden brengen, dan al kregen we een totaal andere geneeskunde. En dat geldt eigenlijk ook voor alle andere gevolgtrekkingen.

Door het volgende stuk in dit perspectief te lezen, wordt de hele gezondheidszorg op zijn kop gezet, wordt gezondheid weer teruggebracht naar onze hele levensinvulling, wordt gezondheid iets wat het fysieke functioneren overstijgt en wordt gezondheid een leidraad voor het leven.

3.1. Een holistische mensvisie

Dit betekent dat we uitgaan van volgende stellingen.

1. Dat ieder mens een unieke en ondeelbare eenheid is van verschillende dimensies, wezensdelen of zijns-niveau's. De voornaamste zijn: het stoffelijk-lichamelijke niveau, het mentale niveau, het emotionele niveau en het spiritueel-religieuze niveau (lijf, hoofd, hart en ziel).
2. Dat ieder mens bovendien als eenheid functioneert binnen en met de hem omringende wereld, zowel de fysieke als de niet-fysieke wereld.
3. Dat daardoor een ziekte nooit een ziekte is van één bepaald orgaan, één bepaalde functie of één bepaald wezensdeel, maar altijd verwijst naar de totale mens en zijn totale levenssituatie.

Voor onze therapeutische benadering houdt dit o.a. het volgende in.

- a. Dat we niet een ziekte benaderen, maar steeds de mens, die ziek is.
- b. Dat we de mens, welk ziektebeeld hij ook vertoont, steeds proberen te benaderen in de totaliteit van zijn 4 zijns-niveau's. De ziektesymptomen bepalen nooit de therapie, maar geven alleen een indicatie voor het niveau, waarop men vermoedelijk het gemakkelijkst toegang krijgt tot de ziekte. De symptomen vormen als het ware de deur voor de therapie. In zijn algemeenheid is het zo dat men een ziekte het best en het gemakkelijkst kan benaderen via dat niveau, waarop zich de duidelijkste symptomen manifesteren. Omdat we in Savita uitdrukkelijk uitgaan van mensen met fysieke klachten, zullen wij in het algemeen het fysieke niveau als belangrijkste therapie-ingang gebruiken.
- c. Dat we, voor zover mogelijk en wenselijk, de dagelijkse levenssituatie van de patiënt in de therapeutische benadering meenemen.
- d. Dat er geen echte standaardtherapieën bestaan. Iedere patiënt doet beroep op onze bereidheid te

willen afwijken van gestandaardiseerde behandelprogramma's.

- e. Dat we het idee van mono-causaliteit van ziekte moeten loslaten. Ook al kan er tot het verschijnen van de ziekte een vrij duidelijke aanleiding zijn, toch is ziekte in het algemeen niet het gevolg van één specifieke oorzaak, maar het resultaat van een groot aantal gezondheidsondermijnende factoren op diverse terreinen.
- f. Dat de genezer / arts meer is dan een hoeveelheid wetenschappelijke of technische kennis.

3.2. Zelfverantwoordelijkheid en zelfwerkzaamheid t.a.v. de eigen gezondheid

Twee uitgangspunten liggen hieraan ten grondslag:

1. Ieder mens heeft in principe zijn eigen leven en zijn eigen gezondheid in handen en draagt er verantwoordelijkheid voor.
2. Ieder mens heeft aldus ook in principe zijn eigen genezing in handen en draagt er verantwoordelijkheid voor.

Voor onze therapeutische benadering houdt dit o.a. het volgende in.

- a. De patiënt moet de oorzaak van zijn ziekte niet zoeken buiten zichzelf, maar binnen zichzelf.
- b. De patiënt zelf speelt in zijn genezing de belangrijkste actieve rol.
- c. Het is niet de arts of therapeut die genezing brengt.
Ieder genezing is in principe zelfgenezing. Ieder genezing komt voort uit het eigen zelfgenezend vermogen.
Of anders uitgedrukt: de arts kan de genezing ondersteunen, maar het is de natuur zelf die geneest.
- d. De patiënt zelf is bepalend voor het niveau, waarop de genezing wordt aangepakt en voor de snelheid en de diepgang van de genezing.
- e. Eén van de belangrijkste therapeutische opgaven is de patiënt te leren kijken en luisteren naar zichzelf.
- f. Er wordt gestreefd naar een zo groot mogelijke openheid tussen de patiënt en de therapeut.
- g. Het werken aan gezondheid is een continu proces en een continue opgave en is dus niet iets, wat alleen maar bij ziekte speelt.

3.3. De zinvolheid van ziekte.

Ziekte drukt zich uit in symptomen. Symptomen kunnen zich zowel uiten op het lichamelijke vlak, als op het niet-lichamelijke vlak. Tussen deze bestaat er geen wezenlijk onderscheid. Aldus heeft ziekte altijd een dubbele functie.

1. Een signaalfunctie.
Ieder symptoom is een alarmsignaal, een teken, dat ons laat weten, dat er in ons leven iets uit evenwicht of harmonie is. Het is een oproep tot verandering en tot herstel van het normale evenwicht.
2. Een zelfgenezende of zelfregulerende functie.
De ziekte zelf is al een bijdrage tot het herstel van het verloren gegane evenwicht. Lichamelijk bijvoorbeeld door allerlei gezondheidsbevorderende uitscheidingen, psychisch door het ontstaan van een ziektegevoel, wat een uitnodiging kan zijn tot rust nemen, introspectie, verandering, enz...
Voor onze therapeutische benadering houdt dit o.a. het volgende in.
 - a. Iedere zieke of patiënt is ook student.
De ziekte is immers een uitnodiging om te kijken naar de diepere oorzaken van het ziek zijn.
 - b. Alle technieken die symptoom onderdrukkend zijn worden in principe vermeden.
De symptomen zijn immers niet de ziekte zelf, maar de uitingen van het ziek zijn. Bovendien wijzen de symptomen ons de weg naar genezing. Door de symptomen weg te nemen verdwijnt dus ook de weg naar genezing.
 - c. Een acute ziekte verwijst naar een acute toestand (van onevenwicht) en vraagt dus ook om een acute benadering. Een chronische ziekte verwijst naar een chronische toestand en vraagt dus ook om een meer 'chronische' benadering.
 - d. Iedere ziekte is in principe te genezen.
Iedere ziekte is een appèl tot actie.

3.4. Ziekte is een toestand van ‘verminderde gezondheid’.

'Ziekte' en 'gezondheid' zijn geen absolute begrippen en zijn ook geen absolute zijnstoestanden. Het zijn eerder punten op een denkbeeldige theoretische lijn, lopend van 100% gezond tot 100% ziek.

Voor onze therapeutische benadering houdt dit o.a. het volgende in.

- a. Zoals 'gezondheid' en 'ziekte' geen absolute begrippen zijn, zijn ook 'preventie' en 'therapie / behandeling' geen absolute begrippen.

Iedere maatregel die de algemene gezondheidstoestand bevordert, werkt ook genezend in op de specifieke klacht en iedere maatregel, die de specifieke klacht vermindert, verbetert ook de algehele gezondheidstoestand,

- b. Een absolute gezondheid kan nooit bereikt worden.

Alhoewel we er vanuit gaan dat de normale staat van zijn die van gezondheid is, behoort ook ziek zijn tot de normale uitingen van het leven.

- c. Niet het (negatieve) bestrijden van ziekte staat centraal, maar het (positieve) versterken van de gezondheidsbevorderende krachten, van harmonie en innerlijke vrede.

- d. Evenals ziekte, hoort ook de dood wezenlijk bij het leven.

Niet altijd kan een behandeling afgesloten worden met genezing. Het leven heeft zijn eigen wetten, waar ook de dood deel van uitmaakt. Toch is dood niet noodzakelijk synoniem van 'mislukking van de behandeling'. Soms kan het confronterende karakter van de naderende dood ook een geestelijke genezing betekenen en het vinden van de lang gezochte innerlijke rust, vrede, verzoening, overgave.

3.5. Gezondheidszorg is op de eerste plaats ‘zelfzorg’

Voor onze therapeutische benadering houdt dit o.a. het volgende in.

- a. Centraal en als eerste trap in de gezondheidszorg staat zelfzorg.

Zelfzorg betekent het volgende.

- Op de eerste plaats: het aannemen van een leefwijze, die uit zichzelf bijdraagt tot het in stand houden van een maximale gezondheid en vitaliteit.
- Op de tweede plaats: het treffen van gerichte preventieve maatregelen bij dreigende ziektes.
- Op de derde plaats: therapeutische zelfzorg.

Het zijn alle methoden en technieken uit de natuurlijke geneeswijzen, die mensen bij allerlei klachten zelf kunnen toepassen om hun eigen ziekte te genezen of hun klachten te verbeteren.

- b. Als we het met zelfzorg niet redden, zoeken we deskundige en professionele hulp. Dit is de tweede trap in de gezondheidszorg en bestaat uit het geheel van mensvriendelijke en holistische geneeswijzen, vaak generaliserend genoemd als ‘alternatieve geneeswijzen’.

- c. En mocht ook deze trap te kort schieten dan pas stappen we over naar de derde trap van de gezondheidszorg, de gewone of reguliere gezondheidszorg.

4. Gezondheidsactiviteiten

4.1. Doel en aard

Het aanbieden van gezondheidsbegeleiding in diverse vormen is de belangrijkste activiteit van Savita. Het is er voor mensen die om de een of andere reden iets aan hun gezondheid willen doen of meer vat willen krijgen op hun eigen gezondheid.

Het doel kan verschillend zijn: gezondheidspreventie, gezondheidsbevordering, gezondheidsherstel.

Omdat de aangeboden gezondheidsbegeleiding een bepaalde structuur en een bepaald doel heeft spreken we meestal van kuren. Nadrukkelijk zij hier nogmaals vermeld dat het hier uitdrukkelijk niet alleen gaat om alleen fysieke gezondheid, ook al is deze in de praktijk vaak het uitgangspunt.

Alle kuren zijn er in principe op gericht om blijvende veranderingen aan te brengen in de leefstijl, zodanig dat de kuurgast bij zijn terugkomst in de eigen woonomgeving in staat is om concrete veranderingen in zijn leefstijl en leefsituatie door te voeren

Alle programma's en kuren zijn vrij stevig en eisen van de kuurgast een behoorlijke motivatie en inzet.

Daar tegenover staat dat ook de begeleiding intensief is en liefdevol. De kuurgasten krijgen maximale ondersteuning om die stappen te zetten die nodig zijn om het door henzelf gestelde doel te bereiken.

4.2. Soorten kuurprogramma's

a. Open kuren

Dit is de belangrijkste en meest specifieke activiteit van Savita.

Het is een vorm van individueel kuren, waarbij het programma en de duur ervan vooraf niet vastliggen, maar individueel worden bepaald, afhankelijk van diverse factoren, zoals de beschikbare tijd, de aard van de klachten, het doel van de cliënt, de mate waarin hij gemotiveerd is, zijn fysieke en psychische mogelijkheden. Het programma van de kuur wordt, afhankelijk van de situatie eventueel van dag tot dag bijgesteld. Er is dus geen vastgelegd draaiboek.

b. Gesloten kuren

Zijn kuren, waarvan de methodiek of de bedoeling of de grote lijnen al vóór de kuur grotendeels vastliggen. Als de kuurgast kiest voor dergelijke kuur kent hij in grote lijnen het te volgen traject.

Op Savita onderscheiden we de volgende gesloten kuren.

1. De reinigingskuur

Is een gezondheidsprogramma met vrij nauw omschreven methodieken, die meestal primordiaal gericht zijn op reiniging van het lichaam. De meest bekende zijn vastenkuren. Verder bestaan er allerlei algemene of specifieke reinigingskuren.

2. Klachtengerichte kuren

Zijn kuren, gericht op de genezing of verbetering van een specifieke klacht of ziekte.

Bijvoorbeeld een kuur voor mensen met hart- en vaatziekten: speciaal voor mensen die met meerdere risico-factoren (bijvoorbeeld verhoogd cholesterol of homocysteïne, hoge bloeddruk, overgewicht, roken, gebrek aan beweging, hoge stress) in de gevarenzone zitten voor hart- en vaatziekten.

3. De zogenaamde dokterskuur

Hierbij volgt de kuurgast een gezondheidsprogramma dat door de eigen thuisarts geadviseerd is. Alhoewel de concrete uitvoering en de begeleiding van het voorgeschreven programma gebeurt door de kuurbegeleiders van Savita blijft de kuurgast (meestal telefonisch) onder toezicht en begeleiding van de eigen (natuur)arts.

4. De eigenkeuze kuur

Is een kuur, waarin de kuurgast ondersteuning vraagt voor een door hem gekozen gezondheidsprogramma, bijvoorbeeld een kankerpatiënt, die ondersteuning vraagt bij het uitvoeren van het Moerman- of Houtsmullerdieet.

5. De herstelkuur

Is er voor mensen die ondersteuning nodig hebben bij het herstel van een zware ziekte of zware behandeling (bijvoorbeeld herstel na een chemokuur bij kanker).

Naast het fysiek en psychisch herstel (vooral herstel van het geschokte vertrouwen in het eigen lichaam) staat vooral het prettig verwennen (via bijvoorbeeld ontspannende massages) hier centraal.

De meeste kuren op Savita zijn kuren, die individueel gevolgd worden en ook individueel begeleid.

Van tijd tot tijd worden op Savita echter ook kuren voor groepen ingericht. Het gaat hier dan vooral om vastenkuren, reinigingskuren en klachtengerichte kuren.

4.3. Hoe kennismaken met de kuren op Savita?

a. Via de formule 'Kennismakingsdagen'

Een driedaagse kennismaking met de gezondheidsvisie van Savita, als inspiratie om de eigen gezondheid in eigen hand te nemen en vooral als inleiding op de kuurprogramma's.

b. Via de formule 'Gezonde vakanties'

Deze formule is er voor de mensen die geen gezondheidskuur willen volgen, maar van hun (vakantie)verblijf op Savita gebruik willen maken om enige aandacht te geven aan hun eigen gezondheid en welzijn.

4.4. Structuur van de meeste kuren

De meeste kuren zijn opgebouwd uit 5 fases: de toegangsprocedure, de voorkeur, de eigenlijk kuur, de directe nakuur en de nabegleiding. De nabegleiding is er opgericht om de cliënt te ondersteunen bij het in de praktijk brengen van alle leefstijlveranderingen, die hij na zijn kuur in zijn concrete leven wil doorvoeren.

4.5 Genezende krachten van het kuren

Ieder kuurprogramma kent in principe een drievoudig gelaagde opbouw van gezondheidsinterventies.

1. *Genezende interventies die te maken hebben met de kuursituatie zelf.*

De genezende krachten van de kuursituatie zelf hebben te maken met de volgende aspecten.

a. De motivatie van kuren.

Je gaar niet zomaar een kuur volgen op Savita. Vóór je naar Savita gaat moet je eerst bij jezelf vaststellen dat je iets aan je gezondheid wilt doen, je moet er tijd voor vrij maken, je moet er geld aan willen besteden en je moet bereid zijn om iets aan je leefwijze te veranderen.

Om op Savita te kuren moet je dus een aantal drempels over. Om die drempels te overschrijden is een behoorlijke motivatie nodig. En het is net die motivatie, die voor genezing zo belangrijk is.

b. De fysieke kuromgeving

Het is een omgeving van natuur, rust, stilte, afwezigheid van chemische verontreiniging in de eigen leefsituatie, gezonde lucht. Een fysieke omgeving die vanzelf ook doorwerkt op psychisch vlak: de stilte van de natuur buiten ons nodigt uit tot stilte binnen onszelf.

c. De menselijke kuromgeving.

De hele sfeer op Savita is, ondanks de stevigheid van de kuurprogramma's en de ernst van sommige klachten, er een van lichtheid en vrolijkheid. Alles is positief gericht op gezondheid en verbeteren i.p.v. op ziekte, alles is doordrongen van het geloof in verandering, alles is eerder gericht op mogelijkheden dan onmogelijkheden, het genieten is erg aanwezig, Er is een sfeer van verruiming en opening. Steeds is er – via de mensen en het grote aanbod van diensten en activiteiten – het zachte prikkelen van andere visies en inspiraties, als een uitnodiging om de eigen beperkte wereld en beperkte visie te verbreden met nieuwe invloeden.

Verder nodigt het samen zijn met mensen die min of meer in een zelfde situatie zitten uit tot herkenning en tot uitwisseling van ervaringen. Dit kan een gevoel geven er niet alleen voor te staan en kan aldus ondersteunend werken.

2. *Algemene gezondheidsbevorderende interventies.*

Het zijn factoren, die in principe medebepalend zijn voor de gezondheidstoestand van iedereen en waar in de loop van de kuur ook bij iedereen aandacht aan wordt besteed, onafhankelijk van de individuele gezondheidstoestand, de individuele klachten of de individuele leefwijze. Het zijn alle factoren die bijdragen tot het verbeteren of het in stand houden van onze basisgezondheid.

Hierbij zijn er factoren die werken op het lichamelijke vlak en andere op het niet-lichamelijke vlak.

a. Factoren m.b.t. de lichamelijke gezondheid, zijn o.a.

- het aannemen van een gezond voedingspatroon
- het nemen van dagelijkse voldoende beweging
- het stoppen met roken
- het vermijden van overgewicht
- het verwijderen van alle chemische verontreinigingen uit het persoonlijke milieu
- het goed leren doseren van rust en activiteit in de het dagelijkse leven
- het voldoende slapen
- het voldoende drinken, in het bijzonder water
- het zorgen voor goede lucht
- het dagelijks gebruik van voedingssupplementen
- het stoppen met drugs
- het (gedoseerd) opnemen van zonne-energie

b. Factoren m.b.t. de niet-lichamelijke gezondheid

Dit zijn een hele lange rij punten, die te maken hebben met o.a. het ruimte geven en uitdrukken van

gevoelens, het omgaan met emotionele trauma's, het veranderen van beperkende of negatieve gedachtepatronen, het leren omgaan met stress, het leren luisteren naar het gevoel en de intuïtie, het leven in het nu, het loslaten van oordelen, het vermeerderen van het eigenwaardegevoel, het contact maken met de eigen ziel, het luisteren naar de eigen dromen, enz

3. *Specifieke d.w.z. persoons- en klachtengerichte interventies*

Het zijn specifieke adviezen en behandelingen die gericht zijn op de individuele gezondheidstoestand van de kuurgast, zijn individuele klachten en zijn individuele zijns- en leefwijze.

en die wij in een gewoon medisch of therapeutisch concept de behandeling of de therapie zouden noemen.

4.6. Begeleiding bij de kuur

Tijdens de kuur zelf krijgt iedere kuurgast een persoonlijke kuurbegeleider toegewezen. Deze heeft de dagelijkse en directe verantwoordelijkheid over het verloop van een kuur en is degene die de kuurgast over de hele periode van de kuur persoonlijk begeleidt. Hij is voor de kuurgast de centrale en de dagelijkse contact- en vertrouwenspersoon. De kuurbegeleider is eerder een coach, dan een medicus of een therapeut die dwingende adviezen geeft.

Belangrijk voor de keuze van de therapeutische medewerkers is in ieder geval dat hun gezamenlijke kwaliteiten alle niveau's van genezen beslaan, d.w.z. het fysieke niveau, het emotionele, mentale en spirituele niveau.



5. Overige diensten en activiteiten

5.1. Het gastenverblijf

Het gastenverblijf staat voor iedereen open, ook voor hen die gewoon op vakantie willen komen.

In de eerste jaren zal het aantal kamers met eigen sanitair beperkt zijn. In de toekomst streven we er naar dat zoveel mogelijk kamers beschikken over eigen sanitair (eigen douche/badkamer en toilet).

De prijzen van de kamers zijn afhankelijk van het geboden comfort. Deze liggen tussen de 7 en 70 € per nacht en per kamer.

5.2. De camping

Is een eenvoudige groene camping. De camping is in het bijzonder bedoeld voor tenten.

In de toekomst zullen er ook een aantal stacaravans komen en een aantal eenvoudige houten huisjes.

5.3. Het theehuis / restaurant

Het theehuis is gelegen in het meest centrale gebouw en heeft achteraan een terras met uitzicht op de grote vijver.

Het theehuis is de centrale ontmoetingsplek van Savita en is dus ook de hele dag toegankelijk. Voor iedereen is er altijd gezuiverd drinkwater gratis ter beschikking. Tijdens de uren van de maaltijden is de ruimte grotendeels gebruikt als restaurant. Er is een aparte ruimte voor mensen die een streng dieet volgen.

Alle producten die er verkocht worden zijn van biologische teelt.

Het theehuis heeft ook een voorlichtende en agogische functie en wil mensen op een niet dwingende manier kennis laten maken met 'gezonde voeding'.

5.4. De natuurvoedingswinkel

Verkoopt een beperkt assortiment voedingswaren. De waren voldoen aan de criteria die we zelf stellen t.a.v. gezonde voeding. Dit betekent o.a. alles biologisch, geen vlees (wel vleesvervangers), geen suiker (wel suikervervangers), volkoren producten.

Daarnaast verkopen we een aantal non-food producten die aanleunen bij een gezond voedingspatroon, o.a. kiemsets.

We verkopen ook fruit en groenten, zoveel mogelijk uit eigen tuin.

5.5. De new age winkel

Verkoopt een geselecteerd aanbod van boeken en producten rond de thema's gezondheid, persoonlijke groei en bewustwording, spiritualiteit.

Speciale aandacht is er voor die producten, die voor zelfhulp geschikt zijn.

5.6. De boerderij / tuinen

Centraal in de boerderij staat een ommuurde groentetuin van meer dan 2 ha groot

De boerderij heeft verschillende functies

1. Een productiefunctie

De boerderij produceert groenten, fruit, bloemen, kruiden. Op de eerste plaats voor eigen gebruik van Savita, voornamelijk voor het theehuis/restaurant en voor de eigen natuurvoedingswinkel. De teelt gebeurt volgens strenge ecologische normen.

2. Een informatieve en agogische functie

De boerderij laat iets zien van ons grote respect voor de natuur en van het grote belang, dat we voor onze basisgezondheid hechten aan een gezonde voeding.

3. Een therapeutisch/ondersteunende functie voor de kuurgasten.

Werken in de tuin kan direct heel ontspannend werken, maar kan ook indirect bijdragen tot meer liefde voor de natuur, voor natuurlijke voeding en voor het wonder van de schepping in het algemeen.

5.7. Het infocentrum (infotheek/ bibliotheek/videoruimte)

Het infocentrum wil mensen aanzetten om hun gezondheid en levensinvulling in eigen hand te nemen door hen uit te nodigen op zoek te gaan naar informatie, naar inspirerende literatuur of inspirerende beelden.

Het infocentrum heeft drie afdelingen: een bibliotheek, een infotheek en een videoruimte.

- a. de bibliotheek
- b. een infotheek: hier is allerlei informatie te vinden rond diverse aspecten van ziekte en gezondheid. Dit gebeurt o.a. via informatiemappen en internet
- c. videoruimte: hier worden dagelijks inspirerende video's gedraaid rond allerlei aspecten van gezondheid, persoonlijke groei, spirituele ontwikkeling

5.8. Cursussen en workshops

De twee centrale thema's zijn: gezondheid en genezing/heling.

Omdat deze thema's vanuit verschillende hoeken benaderd worden ontstaat er een rijk aanbod van diverse onderwerpen: diverse vormen van genezen (van fysieke vormen tot de fijnstoffelijke vormen van genezen), spiritualiteit, persoonlijk groei en bewustwording.

Ook allerlei vormen van expressie sluiten hierbij aan zoals vormen van beeldende kunst en handenarbeid, muziek en stem, dans en beweging, allerlei theatervormen.

Gezien de omgeving van natuur zal ook de natuur vaak op de een of andere manier thematisch meespelen: rituelen, zweethut, sjamanistische benaderingen, contact met natuur en natuurwezens, enz....

De cursussen worden zowel georganiseerd door Savita zelf als door gastdocenten.

5.9. Het activiteitencentrum

Het activiteitencentrum organiseert allerlei activiteiten, die voor iedereen open zijn, waarvoor inschrijving vooraf meestal niet nodig is en met een karakter, dat niet gericht therapeutisch is, maar eerder recreatief of cultureel van aard is.

Het gaat om volgende activiteiten

- a. Organisatie van de vaste ochtendactiviteiten,
zoals bijvoorbeeld iedere ochtend op een vast tijdstip half keuze uit 3 (gratis) activiteiten: yoga, actief bewegen, meditatie of iets dergelijks.
of de dagelijkse ochtendles in het kuurhuis
- b. Organisatie van wisselende algemene dagactiviteiten,
zoals bijvoorbeeld uitstapjes (wandelen, fietsen, eigen auto, Savita-bus), geleide natuurwandelingen
- c. Organisatie van avondactiviteiten
In principe is er ieder avond een bepaald avondprogramma van wisselende activiteiten, zoals film (inspirerende films), lezingen, verhalen vertellen, kampvuur, dansen, de wekelijkse late avond stilte wandeling.
- d. Organisatie van het dagarrangement "Een dagje Savita"
Deze dagen hebben een ontspannend en recreatief karakter en hebben als bedoeling dat mensen op een leuke manier kunnen kennismaken met het aanbod van Savita.
- e. Organisatie van sport- en bewegingsprogramma's
- f. Organisatie culturele activiteiten
zoals bijvoorbeeld 'kasteelconcerten' met klassieke muziek. (in samenwerking met een plaatselijke of culturele dienst organisatie?)
- g. Organisatie van grotere regio-gerichte manifestaties
zoals bijvoorbeeld een jaarlijkse biologische markt, een beurs alternatieve geneeswijzen (met deelnemers uit de eigen regio, in samenwerking met plaatselijke organisaties), de jaarlijkse Serinchampsfeesten, congressen / studie- en informatiedagen.

5.10. Het bos / de boswinkel

De totale oppervlakte van het bos bedraagt ruim 35 ha.

Het bos heeft voornamelijk de drie volgende functies

1. Een recreatieve functie voor bezoekers:
Met aanleg in het bos van zitbanken, speciale hoekjes, meditatieplekken, informatieve bordjes.
2. Een productie functie
Voornamelijk productie van brandhout voor verwarming met c.v. en houtkachels (milieuvriendelijke uitvoeringen). bouw hout, houtsnippers, producten voor boswinkel.
3. Een natuurbeschermende functie.
Het terrein wordt zodanig beheerd dat het een goede en rijke woonplek wordt voor een grote verscheidenheid aan dieren en planten.
De boswinkel is een eenvoudige winkelruimte, waarin producten verkocht worden die uit het bos komen. Bijvoorbeeld eenvoudige voorwerpen die uit hout gemaakt worden, zoals krukjes of eenvoudige kunstornamenten voor gebruik in de tuin.

5.11. De sauna

In het eerste stadium wordt de sauna eenvoudig opgezet met een kleine Finse saunacabine en een cabine voor ozontherapie.

In een later stadium wordt het een compleet saunagebeuren met Finse sauna, infraroodsauna, Turks stoombad, bubbelbad, kuurbaden (klei, karwendel, Dode Zeezout, algen), relaxruimte met tijdschriftenhoek, relax-buitentuin, massages door ervaren masseurs, horecaruimte, schoonheidsbehandelingen.

In een nog later stadium worden allerlei baden en installaties toegevoegd voor hydrotherapie en een aqua-welnessbad.

5.12. De tempel

De tempel is de plek op Savita, waar vooral aan het spirituele aspect van genezen vorm wordt gegeven. De tempel is uitdrukkelijk geen gebouw bestemd voor religieuze vieringen en verwijst niet naar een bepaalde religie of levensbeschouwing. De aanwezige symbolen of beelden verwijzen naar zoveel mogelijk alle gangbare religies en levensbeschouwingen.

De tempel is vooral een ruimte voor rust, stilte en meditatie. Een plek voor het ervaren van fijnere energieën. Een plek om bij jezelf naar binnen te gaan en daar de eigen ziel te ontmoeten.

Voor een plek voor heling van de ziel.

5.13. Het rusthuis

Het rusthuis is een kleinschalig huis voor mensen, die het tijdelijk moeilijk hebben en tijdelijke ondersteuning nodig hebben. Ze kunnen er enkele dag tot enkele maanden verblijven in een beschermde en liefdevolle sfeer. Rust en een positieve benadering zijn belangrijke aandachtspunten. Er is geen structurele therapeutische begeleiding. Afhankelijk van de persoon zelf wordt op allerlei vlakken de gepaste ondersteuning gegeven, gaande van bijvoorbeeld een dagelijkse ontspannende massage tot gerichte therapeutische gesprekken.

Er wordt samen gegeten en er is een sfeer van een grote en warme familie.

Er is plaats voor 5 tot maximaal 8 personen.

5.14. De kringloopwinkel

De kringloopwinkel heeft diverse functies.

1. De winkel is er op de eerste plaats om Savita zelf (al haar onderdelen en de woon- en werkgemeenschap) te voorzien van alle goederen (meubilair, gebruiksvoorwerpen, gereedschappen) die ze nodig heeft om te functioneren. De kringloopwinkel is een beetje te beschouwen als het voorraadmagazijn van Savita en zal zeker in de eerste jaren een belangrijke rol spelen.
2. Het creëren van een bijkomende bron van inkomsten, waaraan iedereen kan meehelpen, zonder zelf geld uit te geven.
3. Een nieuwe bestemming geven aan gebruikte goederen en zo een bijdrage leveren aan het milieu en het milieubewustzijn.

5.15. Het creatief atelier

Het is de plek waar mensen via allerlei creatieve technieken iets van zichzelf tot uitdrukking kunnen brengen. Voor de kuurgasten kan dit onderdeel zijn van het therapeutische programma.

Het atelier is iedere dag vrij toegankelijk voor alle kuurgasten en voor alle mensen met een activiteitenpas.

's Avonds is het atelier open voor cursussen en workshops rond creatieve handenarbeid.

5.16. De galerie

In de eerste fase zal de grote entreehal van het Nieuwe kasteel als galerie gebruikt worden. In een later stadium wil Savita hiervoor een aparte ruimte gebruiken.

Bij de selectie van het werk zal rekening gehouden worden met de mate, waarin het gepresenteerde aansluit bij de sfeer en de doelstellingen van Savita.

Er wordt ook gedacht aan het creëren van een beeldentuin.

6. De medewerkers

6.1. Keuze voor het werken met vrijwilligers

De keuze om te werken met vrijwilligers is op de eerste plaats een keuze die we gemaakt hebben om het plan financieel haalbaar te maken.

Verder zegt het vrijwillig werken iets over de motivatie. Het zegt in ieder geval dat de vrijwilliger niet gaat werken om er financieel rijker van te worden. Een niet-materiële motivatie is dus zijn motor.

Werken met vrijwilligers heeft het gevaar in zich dat het systeem van geven en ontvangen snel uit evenwicht raakt en het werken van de vrijwilliger belandt in de sfeer van idealistische inzet en onbaatzuchtigheid.

Opdat het systeem in evenwicht zou zijn moeten de 2 polen van geven en ontvangen in evenwicht zijn. Met andere woorden de medewerkers moeten in principe minstens evenveel terugkrijgen als wat ze er zelf in stoppen. Wat die beloning is hangt grotendeels af van de motivatie van de vrijwilliger of anders geformuleerd van de individuele verwachtingen en de verlangens van de vrijwilligers.

Deze beloning zou bijvoorbeeld kunnen bestaan uit:

- iets doen wat de vrijwilliger sowieso leuk vindt, een prettige bezigheid
- contact en samenwerken met gelijkgestemde of inspirerende mensen
- ontvangen van waardering, ondersteuning van de zelfwaardering
- stimulering en ontwikkeling van eigen kwaliteiten en mogelijkheden
- opdoen van ervaring in bepaalde werkzaamheden
- werken aan eigen gezondheid.

Belangrijk is dus dat de medewerker een werk kiest, dat zo goed mogelijk aansluit bij zijn ziel en zijn persoonlijke motivatie. Deze aansluiting zal ook permanent om aandacht en evaluatie vragen.

6.2. Materiële vergoedingen voor medewerkers.

Welke vergoedingen en privileges de medewerker krijgt hangt er grotendeels van af, of hij zich als vaste of als tijdelijke medewerker komt aanmelden.

Voor vaste medewerkers zijn er uitgebreide privileges, gaande van gratis voeding en woongelegenheden, tot gratis deelname aan bijna alle cursussen en workshops, een vrijwilligersvergoeding, gratis vervoer naar Amsterdam, gratis gebruik van alle Savita-diensten (sauna, bibliotheek, dagactiviteiten, enz.), gratis gebruik van internet, enz...

Maar ook voor tijdelijke dag- en weekendmedewerkers zijn leuke tegemoetkomingen voorzien.

6.3. Woon- en werkgemeenschap

Op Savita wonen een grote groep medewerkers, waarvan een aantal vast en een aantal tijdelijk.. Het is een woon- en werkgemeenschap. Dit betekent dat in principe alle bewoners van de leefgemeenschap werkzaam zijn in een van de diverse projecten van Savita. Doel van het werken is niet het verdienen van

persoonlijk geld, aangezien al het werk in principe vrijwilligerswerk is.

In de Savita-leefgemeenschap leven mensen die in de uitbouw van hun persoonlijke leven uitdrukking proberen te geven aan dezelfde gedachten, die ook aan de basis liggen van het gehele project. De leefgemeenschap is in die zin veel meer dan alleen maar een bepaalde vorm van wonen. Het is een bewuste en geëngageerde keuze om via de mogelijkheden van het samen wonen met anderen enerzijds de eigen doelstellingen te realiseren en anderzijds via het realiseren van die eigen doelstellingen, inhoud en waarde te geven aan Savita. Voor iedereen zal het accent van die persoonlijke doelstellingen anders liggen: voor sommigen zal het voornamelijk gaan om het opbouwen van een leefwijze, waarin de zorgzaamheid voor de lichamelijke gezondheid centraal staat, voor anderen zal het een stap zijn om dieper liggende emotionele problemen een kans tot heling te geven of om verdieping en spiritualiteit in een concrete vorm te gieten. Voor iedereen zal de leefgemeenschap een voortdurende bron zijn van ondersteuning, inspiratie, vernieuwing, verdieping, verbreding. Soms confronterend, soms ook moeiteloos en in zachtheid openend. Een oefenplaats in leven, steeds dichterbij wat echt belangrijk is, steeds dichterbij de eigen ziel.

De leden van de leefgemeenschap steunen elkaar en koesteren - zonder opdringerigheid – een grote mate van zorg en betrokkenheid voor elkaar.

7. Financiën – Algemene uitgangspunten

7.1. Waar gaat het om?

Bij de financiën gaat het vooral om 2 zaken.

1. Het bij elkaar krijgen van genoeg geld om het terrein aan te schaffen.
2. Het rond krijgen van de exploitatie, met andere woorden dat - als Savita eenmaal van start is gegaan - dat er dan genoeg inkomsten zijn om de uitgaven te dekken.

7.2. De aankoop van het terrein

Momenteel zijn we opnieuw in onderhandeling met de eigenaars van Serinchamps. We hebben hen onlangs een nieuw voorstel gepresenteerd. Hoe het zal lopen is nog onduidelijk. Duidelijk is echter wel dat het gaat om een grote som, die in de richting gaat van anderhalf miljoen euro.

Zonneklaar is dat dit alles slechts mogelijk is door de inzet en de betrokkenheid van velen. Zonder jullie reddend we het niet. Zodra de keuze van het terrein definitief is, starten we daarom een groots opgezette campagne, die enkele maanden zal duren en waarin we een groot gedeelte van het nodige geld bij elkaar willen sprokkelen. Centraal hierin staat een actiekraant, die op een hoge oplage door heel Nederland verspreid zal worden.

7.3. De exploitatie

Er blijkt algemeen zo'n grote belangstelling te zijn voor Savita, dat er nauwelijks reden is voor twijfel dat die exploitatie rond komt. Dit zal echter zeker in de eerste 2 jaren vrij moeilijk zijn, aangezien de inkomsten aanvankelijk gering zullen zijn. En dit komt vooral omdat de gebouwen in de huidige staat niet bruikbaar zijn. Om deze eerste periode door te komen zullen we voldoende creatief moeten zijn om toch inkomsten te creëren en tegelijkertijd de uitgaven beperkt te houden. Zonder grote investeringen te doen kunnen er snel inkomsten komen via een eenvoudig ingericht theehuis, camping, verhuur eenvoudige logeerkamers, kleine natuurvoedingswinkel. Beperkte uitgaven zijn mogelijk o.a. door het feit dat Savita sowieso geen commerciële doel nastreeft, doordat er gewerkt wordt met niet-betaalde krachten, doordat we gebruik maken van veel (geschonken) tweedehandse materialen en doordat we alle ruimtes eerst een voorlopige niet veel kostende opknappbeurt willen geven en pas in een later stadium een definitieve renovatie.

8. Het beoogde terrein en pand

Het landgoed ligt in Serinchamps, een piepklein dorpje in de Belgische Ardennen, behorend tot de

gemeente Ciney, ongeveer 50 km ten ZW van Namen. Het is een heuvelachtig gebied en het is er stil, muisstil en zonder industrie in de wijde omtrek.

Het landgoed is 50 ha groot, waarvan 35 ha bos, 10 ha wei- en akkerland en 5 ha parkachtig gebied met 2 vijvers en gebouwen. Het aantal gebouwen is uitzonderlijk groot, voor een totale vloeroppervlakte van meer dan 10.000 m². De gebouwen omvatten 2 kastelen, diverse zeer grote bijgebouwen en 4 woonhuizen, waarvan 2 ondergebracht in woontorens, gelegen aan 2 ingangen van het landgoed.

Het terrein is geopatisch onderzocht door 2 onderzoekers en heeft in zijn totaliteit een gunstige beoordeling gekregen.

De officiële vraagprijs is momenteel gesteld op 2.000.000 €

Colofon

Deze Nieuwsbrief is uitgegeven door Stichting Natuurlijk Leven en Genezen.

Algemene tekst en samenstelling: Erik Haezebrouck

Toezending van deze Nieuwsbrief gebeurt per post of e-mail of beide.

De kosten voor het ontvangen van deze Nieuwsbrief per post bedragen voor het hele jaar 2004 slechts 10 € Toezending per e-mail is in principe gratis, maar iedere bijdrage is welkom.

Bedrag overmaken op: Postbank 7828253 (voor Nederland) of Bank van de Post 000-3250793-32 (voor België)

t. n. v.: Stichting Natuurlijk Leven en Genezen, Celebesstraat 35-1, 1094 EM Amsterdam (Nederland)

Telefoon: 00-31-20-6922411

Voor internationale overschrijvingen: IBAN: NL79 PSTB 0007 8282 53, BIC: PSTBNL21

Reacties: e.haezebrouck@chello.nl - Website in opbouw: www.savita.nl of www.savita.be