

LEAF



Ermelo, 10 december 2018

Lieve mensen,

Zojuist las ik nog even de nieuwsbrief van de afgelopen zomer door. Wat een ontzettend contrast met nu. Ik schrijf over een drukke periode die achter me ligt, een periode van te veel werk, door een extra opdracht die ik had aangenomen. Wat heb ik toen gewenst dat er een rustige periode aan zou komen...geen idee hebbend van hoe mijn leven er nu uit zou zien.

Zoals vele van jullie mogelijk wel weten, heb ik 17 jaar gewerkt voor het ziekenhuis in Lelystad. De laatste 9 jaar vanuit mijn praktijk en niet meer in loondienst. Ik hield me daar 2 dagen per week bezig met de psychosociale begeleiding van mensen met medisch gerelateerde problemen, voornamelijk mensen met kanker. Een prachtige combinatie met mijn praktijk. En nu is dat fijne ziekenhuis failliet gegaan. We kunnen er veel over zeggen, maar meest belangrijk is dat het ontzettend triest en afschuwelijk is dat zoveel mensen hun ziekenhuis zijn kwijtgeraakt, hun vertrouwde behandelaren verliezen, over moeten naar andere ziekenhuizen midden in een behandeltraject, het is echt zo naar. Tegelijkertijd ben ik mijn fijne werkplek kwijtgeraakt, waar ik nog steeds met veel plezier werkte, en dat heeft me wel echt verdriet gedaan. Natuurlijk heeft ieder nadeel zijn voordeel en heb ik nu meer ruimte gekregen om afspraken te maken in mijn praktijk, wat prettig werkt en fijn is voor de wachttijd. Ik geniet er eerlijk gezegd ook erg van dat ik nu meer dagen in mijn praktijk ben en veel flexibeler kan zijn met afspraken maken. Het maakt me extra benieuwd wat 2019 zal gaan brengen. Natuurlijk wens ik bovenal een goede (of stabiele) gezondheid voor alle lieve mensen om mij heen (ja jullie ook!) en tegelijkertijd hoop ik voor 2019 dat mijn praktijk verder mag bloeien en groeien. In ieder geval mag ik in 2019 ook weer verschillende mooie trainingen gaan geven en daar kijk ik naar uit. Ik hoop dat jullie en mijn wensen voor 2019 uit mogen komen. ♥

Het breng me bij een gedicht met als toepasselijke titel “**Nieuw begin**”

**Geef zin aan een nieuw begin
Vul haar met plannen
Dromen en wensen
Ga op avontuur
En verleg je grenzen
Zodat hartstocht kan groeien
En passie volop kan bloeien ♥**

2019 betekent niet alleen voor mij een nieuw begin, dat is het ook voor jullie. Een nieuw begin in je relatie, een nieuw begin in de dromen en wensen die je voor jezelf hebt, een nieuw begin in jezelf, een fris nieuw jaar, waarin zoveel nog open ligt. Verleg je grenzen en ga op avontuur, zodat hartstocht kan groeien en passie volop kan bloeien. ♥

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vind je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk, de eindejaarsluiting en informatie over de nieuwe tarieven voor 2019 van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam, over verbinding maken met jezelf en anderen.

Bericht van Marleen

Lieve mensen, In de nieuwsbrief van Ilonka's praktijk staat ook altijd een stukje over mijn massages. Wat een eer! En wat ontzettend veel leuke, lieve mensen heb ik afgelopen jaar mogen ontmoeten op mijn massagetafel in de praktijk van Ilonka. Het blijkt steeds weer ontzettend waardevol om met echte aandacht bij je lijf te zijn, een uur lang. Dat is ook wat ik doe. Een uur lang aandacht schenken aan je lijf via langzame massage. Vaak blijkt dat pas gevoeld wordt hoe nodig het was, als iemand bij mij op de tafel ligt en met z'n aandacht even afdaalt naar z'n lijf. Zeker als je veel in gedachten bent, veel piekert, of om andere redenen veel aan je hoofd hebt nodig ik je steeds opnieuw uit mijn handen te volgen. Dan kan mijn massage je enorm goed helpen eventjes te voelen dat je lijf er ook nog is en te ontspannen. En dat wordt eigenlijk altijd als heel erg fijn ervaren. Vaak hoor ik terug: 'ik kan er weer even tegen'.

Ik hoop op een goed nieuw jaar voor iedereen, en natuurlijk hoop ik je in het nieuwe jaar eens te ontmoeten en degenen die mij al kennen weer terug te zien op mijn massagebank.

Alle goeds voor 2019! Marleen

PS: een afspraak maken kan via Ilonka's mail. Zij heeft de data waarop ik aanwezig ben en weet of er nog een plekje vrij is. ♥

De alvast geplande massagedata voor het nieuwe jaar zijn: 17 januari, 14 maart, 18 april en 23 mei. Allen op donderdagavond. Je kunt een afspraak maken om 18.15, 19.30 of 20.45.

Emotionally Focused Therapy (EFT)

In mijn praktijk werk ik veel met Emotionally Focused Therapy (EFT), een model voor relatietherapie, dat gebaseerd is op de hechtingstheorie van Bowlby. Hechting gaat over de behoefte om geliefd, gewaardeerd, gesteund, begrepen en veilig te zijn. Hechtingsbehoeften zijn normaal, universeel en we komen ze tegen bij iedereen die belangrijk voor ons is. Ruzies ontstaan dan ook meestal niet door inhoud of teveel emoties, maar door de angst voor verlies van jezelf, of de ander in de relatie. Hoe je zelf hebt geleerd om je te hechten, vroeger, maar ook later in je leven; komt terug in je partnerrelatie. Het mooie van deze therapievorm, is dat het je echt helpt, om dichter bij elkaar te komen, je meer te verbinden met elkaar. Een goede verbinding met onze partner, maakt ons sterker. Als we ons veilig voelen bij een ander, begrijpen we onszelf beter en dat helpt om meer van jezelf te houden.

Komend jaar ga ik mij weer een stapje verder bekwamen in de EFT en dan met name op het gebied van seksualiteit. De partnerrelatie, seksualiteit en gehechtheid zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden en zodoende kan ik jullie (nog) meer bieden in het verbeteren van ook je seksuele relatie. ♥

Wil je er meer over weten Vraag er gerust naar bij me.

Houd me vast training

Komend jaar wil ik gaan starten met het geven van de Hou me vast-training. Dit is een training in een groep, specifiek voor echtparen. Het is niet zozeer de opzet dat je van alles deelt in een groep, je gaat vooral samen met je partner aan de slag. 'Houd me vast' is DE cursus om je (partner)relatie te verbeteren. Je vermindert ruzies en krijgt meer begrip voor elkaar. Door het volgen van de 'Houd me vast' cursus ontstaat bij de meeste deelnemers een diepere emotionele verbinding met elkaar. Je leert anders te kijken naar de patronen in je relatie. Negatieve patronen leer je stoppen en je leert om onderliggende emoties en behoeftes te herkennen. Je brengt hiermee meer liefde in je relatie, een cadeau voor elkaar en voor je (eventuele) kinderen!

'Houd me vast' is een cursus die gegeven kan worden in 8 avonden van circa 2 uur, of in een weekend Tijdens de bijeenkomsten of het weekend werken we met videomateriaal, oefeningen & huiswerkopdrachten. Wanneer je interesse hebt in het volgen van de 'Houd me vast training' laat me het dan weten, bij voldoende aanmeldingen (minimaal 4 echtparen) zal er een weekend gepland worden.

Vakantie

Vanwege de feestdagen en vakantie is de praktijk gesloten van 24 december tot 2 januari.

Vanaf 2 januari 2019 ben ik weer aanwezig. ♥

Nieuwe tarieven en algemene voorwaarden 2019

Kennismakingsgesprek (45 min) of korte sessie (45 min)	69,00	67,00 bij automatische incasso
Intake (75 min)	104,00	99,50 bij automatische incasso
Therapie sessie (75 minuten) – individueel	104,00	99,50 bij automatische incasso
Begeleiding per 60 min.	85,00	82,00 bij automatische incasso
Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk	134,00	130,00 bij automatische incasso
E-mail consult (30 min)	37,00	35,00 bij automatische incasso

LET OP: Een afspraak dient minimaal 48 uur voor aanvang van de afspraak worden afgezegd, of verplaatst.

Als een afspraak niet op tijd wordt afgezegd, dan wordt de sessie geheel in rekening gebracht, ook wanneer er sprake is van ziekte of het vergeten van de afspraak.

Opvoedingsspreekuur

Heb je gerichte vragen over de opvoeding van je kinderen, loop je ergens in vast of zou je eens van gedachten willen wisselen over de ontwikkeling van je kinderen met een orthopedagoog? In 2019 wil ik gaan starten met een opvoedspreekuur in mijn praktijk. Er zal dan een orthopedagoog bij LEAF komen waar je mee in gesprek kan over al je vragen over de ontwikkeling van je kinderen, gedrag en gedragsproblemen, onzekerheden, maar ook als je vermoedens hebt dat de ontwikkeling of het gedrag van je kind anders verloopt. Heb je interesse in een consult met de orthopedagoog? Laat het me weten (welkom@leaftherapie.nl) . Bij meerdere aanmeldingen ga ik het ontwikkelingspreekuur inplannen. ♥

De zin van werk

Er was eens een man op zoek naar de zin van werk. Hij ging op weg en kwam een steenhouwer tegen. Hij vroeg de steenhouwer: "Waarom hak je deze zware stenen?" De man antwoordde snauwend: "Gewoon omdat het moet!"

Hij liep snel door en ontdekte een volgende steenhouwer. Ook aan hem vroeg hij: "Waarom hak je deze zware stenen?" De man antwoordde: "Omdat ik voor mijn gezin wil zorgen en mijn geld moet verdienen. Anders hebben we niets te eten". Hij bedankte hem, liep verder en ontdekte nog een andere steenhouwer. Ook aan hem stelde hij dezelfde vraag. De man antwoordde stralend: "Ik hak deze stenen omdat ik een kathedraal wil bouwen!"

Dit verhaal is universeel. Het bevat prachtige vragen voor zelfreflectie. Wat vind jij echt belangrijk in je leven? Ben je nog in verbinding met jezelf en de ander? Het verhaal confronteert ons met onze eigen keuzen, angsten en leiderschap. Ben je nu kathedraal aan het bouwen... of ben je tevreden met je dagelijks brood? Verleidt het jou tot nadenken en onderzoek of laat je je opnieuw verleiden tot...doorhakken? Wat is de bedoeling van jouw reis in dit leven? Lig je nog op koers? ♥

Ik wens jullie alvast een liefdevolle kerstperiode toe en een verbonden nieuw jaar, met een fris nieuw begin, volop nieuwe avonturen en waardevolle herinneringen. ♥

Liefs,

Ilonka Behr
welkom@leaftherapie.nl
www.leaftherapie.nl
0341- 562250