

LEAF



Ermelo, 16 december 2019

Lieve mensen,

Inmiddels is het einde van het jaar alweer in zicht. Het was een roerig jaar kan ik je vertellen en dat geldt volgens mij ook voor vele van jullie. Er zijn dit jaar een aantal dierbare partners van / en cliënten overleden en de zoon van een dierbare cliënte en daar wil ik in deze laatste nieuwsbrief ook even bij stilstaan. Het gedichtje onderaan mijn inleiding is dan ook speciaal voor jullie gemis.

LEAF bestond op 2 december alweer 10 jaar en ik ben per 1 november zowel zakelijk als privé, verhuisd naar de Prinsesselaan 38 in Ermelo.

Op deze nieuwe plek wordt een nieuwe praktijkruimte gebouwd van 40m² (ter vergelijk; de vorige praktijkruimte was inclusief wachtruimte en toilet 17m²). LEAF gaat er dus flink op vooruit qua ruimte en daar kijk ik erg naar uit.

Ik ga er weer een sfeervolle ruimte voor jullie van maken!

Tot de praktijk klaar is (dat zal medio april/mei worden verwacht ik), werk ik vanuit een tijdelijke praktijkruimte, een grote werkkamer, met eigen entree, in de achtervleugel van ons nieuwe huis.

De afgelopen weken en waarschijnlijk ook nog wel de komende weken, waren best onrustig, vooral qua rommel en lawaai en ik hoop dat jullie er niet al te veel last van hebben gehad of zullen hebben. Binnen is ook een grote verbouwing gaande, die we zoveel mogelijk buiten de openingsuren van LEAF proberen te voltooien, alleen soms...kruist het elkaar. Mijn excuses aan jullie die enige overlast gehad hebben....het is voor een heel goed doel en het is van tijdelijke aard! Ik doe mijn best om ervoor te zorgen dat alle overlast gauw over is. ♥

Gemis

**Er woont een diep gemis in mij
Dat worstelt zich soms even vrij
Ik vecht niet
Maar omarm het zacht
Het schrijnt
Omdat je liefde bracht ♥**

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 2020 van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam, over tevredenheid en leven in het hier en nu. ♥

LEAF bestaat 10 jaar!

Op 2 december bestond LEAF alweer 10 jaar. Ik kan me nog zo goed herinneren dat ik deze stap zette, nadat ik jarenlang in veilig loondienst was geweest. Maar LEAF moest er komen!

Waarom? Dat heb ik verwoord in mijn missie en visie en die deel ik graag nog een keer met jullie onderaan deze nieuwsbrief en ik hoop dat jullie LEAF er ook daadwerkelijk in herkennen. Ik heb dit jaar een grote enquête gehouden onder al mijn cliënten en de reacties die ik kreeg uiteindelijk ook geplaatst op mijn website. Positieve berichten zijn natuurlijk altijd fijn – daar doe ik het voor – maar natuurlijk zijn jullie aanmerkingen ook welkom. ♥

Afzeggen afspraken

Het afgelopen jaar heb ik gemerkt dat er regelmatig afspraken op het laatste moment worden afgezegd.

Vaak een dag van tevoren of soms zelfs op de dag zelf. Ik wil jullie er nog een keer op wijzen dat afspraken **48 uur** van tevoren moeten worden afgezegd of worden verplaatst. Als een afspraak niet 48 uur van tevoren wordt afgezegd of verplaatst, ben ik genooddaakt om kosten in rekening te brengen. De tijd is immers voor je gereserveerd en op hele korte termijn kan ik niemand anders meer inplannen.

Vanaf 1 januari 2020 breng ik 50 euro in rekening voor een afspraak die niet 48 uur van tevoren wordt verplaatst, ook wanneer er sprake is van ziekte of overmacht. We delen dan de kosten en het ongemak dat ontstaat.

Heb je een afspraak op maandag of dinsdag, dan moet deze uiterlijk vrijdag worden afgezegd of verzet. ♥

Let op: Nieuwe tarieven en algemene voorwaarden 2020

Kennismakingsgesprek (45 min) of korte sessie (45 min)	70,00	68,00 bij automatische incasso
Intake (75 min)	105,00	101,00 bij automatische incasso
Therapie sessie (75 minuten) – individueel	105,00	101,00 bij automatische incasso
Begeleiding per 60 min.	87,00	85,00 bij automatische incasso
Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk	140,00	136,00 bij automatische incasso
E-mail of bel consult (30 min)	43,00	40,00 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 er 50,00 euro in rekening gebracht. Ook wanneer er sprake is van ziekte of het vergeten van de afspraak.

Vakantie

Vanwege de feestdagen is de praktijk gesloten op 24, 25, 26, 31 december en 1 januari. ♥

EMDR

Sinds kort is LEAF een samenwerking aangegaan met een EMDR therapeut. Mocht je EMDR therapie nodig hebben, dan is het mogelijk om deze bij LEAF te volgen. Wil je er meer over weten; neem dan gerust contact met me op.

Voor EMDR therapie is wel altijd een uitgebreide (nieuwe) intake nodig, om het trauma goed in kaart te brengen en een specifiek behandelprogramma op te kunnen stellen. ♥

Tevredenheid

Een rijke fabrikseigenaar zag tot zijn afschuw een visser, luiierend in de zon naast zijn boot liggen. ‘Waarom ben je niet aan het vissen?’, vroeg de fabrikseigenaar. “Omdat ik genoeg vis heb gevangen voor vandaag”, zei de visser.

‘Waarom vang je er niet nog een paar?’. De visser: ‘Wat zou ik ermee moeten?’

‘Je zou meer geld kunnen verdienen’ luidde het antwoord. ‘Daarmee zou je een motor op je boot kunnen laten monteren om verder de zee op te gaan en meer vis te vangen. Dan zou je genoeg verdienen om nylon netten te kopen. Die zouden je meer vis en meer geld opleveren. Al gauw zou je genoeg geld hebben voor twee boten of misschien wel een hele vloot. Dan zou je een rijk man zijn, net als ik’.

‘Wat zou ik dan doen?’, vroeg de visser. “Dan zou je werkelijk van het leven kunnen genieten” zei de fabrikseigenaar.

En wat denk je dat ik nu aan het doen ben?’ antwoordde de visser. ♥

Als ik een ding geleerd heb van al mijn cliënten in de afgelopen 10 jaar, dan is het wel, dat we alleen NU hebben.

Stel niet uit, leef in het nu, maak je dromen waar en besef je hoe kort en kwetsbaar het leven is.

Ik wens jullie alvast een liefdevolle kerstperiode toe en een gezond nieuw jaar, waarin je dromen mogen uitkomen, je liefdevolle en waardevolle herinneringen mag maken en met veel liefde kan terugkijken op degene die je verloren bent en die voor altijd in je hart woont. ♥

Liefs,

Ilonka Behr ♥

welkom@leaftherapie.nl

Missie

LEAF heeft als missie om haar cliënten te begeleiden bij het vergroten van zelfkennis, zelfinzicht en het vertrouwen in jezelf, zodat je leert om je eigen veerkracht te (her)vinden.

De houding en aanwezigheid van de therapeut bij LEAF is geworteld in mindfulness. Dat betekent aandachtig aanwezig zijn bij de cliënt in het huidige moment, zonder oordeel of uitsluiting. LEAF beschouwt problemen als onderdeel van het leven en het ervaren en doorleven ervan als een poort naar ieders hart en ziel en persoonlijke ontwikkeling. Bij LEAF wordt veiligheid en een warme behandelrelatie tussen de therapeut en de cliënt beschouwd als één van de essentieelste voorwaarden voor een goede behandeling.

Visie

1 -Therapie is maatwerk. Het heeft het beste resultaat als deze aansluit op de persoonlijke hupvraag en behoeften van de cliënt. De behandeling die LEAF biedt is integratief. Dit wil zeggen dat er meerdere therapievormen worden samengevoegd tot een begeleiding op maat. Iedere begeleiding is daardoor, net als ieder persoon, uniek.

2 -Het is de hulpverleningsrelatie die heelt: Kennis en kunde zijn belangrijk, hieraan heb je echter weinig als de relatie tussen cliënt en hulpverlener niet goed is. In de relatie tussen cliënt en hulpverlener zijn de menselijke factoren 'veiligheid' en 'vertrouwen' van groot belang om de begeleiding te kunnen laten slagen. Een cliënt die zich veilig en vertrouwd voelt in het contact met de hulpverlener kan meer zichzelf zijn, is toegankelijker en zal zich makkelijker emotioneel durven tonen. Dit is zeer belangrijk voor de therapie.

3 -Problemen zijn onderdeel van het leven. Het leven is onvoorspelbaar en je kunt in je leven tegenover tal van obstakels komen te staan. Door een onveilige buiten- of binnenwereld kunnen klachten ontstaan. Je kunt je bijvoorbeeld angstig of onzeker voelen, gespannen zijn of het gevoel hebben vast te lopen.

De visie van LEAF is dat therapie ervoor kan zorgen dat je je veiliger voelt bij je zelf en bij anderen, doordat je beter leert omgaan met je eigen emoties en die van de ander. In een omgeving die voldoende veiligheid biedt, kan men zich het beste ontplooien. Er is nogal wat moed voor nodig om als mens je pijn onder ogen te zien en te zien welke patronen je in de loop van je leven hebt opgebouwd. In plaats steeds van anderen te willen krijgen, ga je gaandeweg verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. Therapie is niet geen gemakkelijke weg. Wel een die veel voldoening schenkt, want je wordt steeds meer wie je eigenlijk bent. ♥