

LEAF



Ermelo, 1 december 2020

Lieve mensen,

We naderen alweer het einde van het jaar en ik merk dat het weer nu ook echt begint om te slaan. Het is winters koud en al vroeg donker. Dit weekend is het Sinterklaas en over enkele weken al Kerst...maar wat is het dit jaar allemaal anders. We leven in een vreemde tijd en natuurlijk heb ik -net als jullie- ook moeite met de impact die Covid-19 heeft op ons leven. Elkaar niet vast "mogen" houden, troosten, bij elkaar zijn...het is zo onmenselijk eigenlijk. Ik weet dat een flink aantal van jullie worstelen met de eenzaamheid die dit teweegbrengt, de angst om ziek te worden en met alle maatregelen. Voor jullie in het bijzonder is het gedichtje onderaan deze pagina.

Eind juli is mijn nieuwe praktijkruimte geopend, na een pittige bouwperiode, en nu werk ik alweer enkele maanden vanaf deze nieuwe plek. Daar ben ik echt dankbaar voor.

Mijn praktijk is -ondanks alle maatregelen- het hele jaar opengebleven. Dit kon omdat ik alle maatregelen goed kan opvolgen en kan zorgen voor voldoende afstand. Daarbij heb ik ook de mogelijkheid voor beveiligd beeldbellen. Ik zie om me heen bedrijven failliet gaan of moeten stoppen en ik ben dan ook dankbaar dat LEAF -deze week- 11 jaar bestaat en ook dit jaar goed is doorgekomen. En nu ik toch bezig ben met het delen van mijn dankbaarheid; ik wil mijn man Paul ook even in het zonnetje zetten -hij bouwde mijn mooie praktijk naast zijn meer dan fulltime baan. Dankzij hem en veel klushulp van mijn schoonvader en ook van mijn vader is deze nieuwe praktijkruimte er gekomen.

Maar natuurlijk ook dankzij jullie. Zonder stabiele basis had ik deze stap niet kunnen en durven maken. Ik ben ontzettend dankbaar dat jullie LEAF al 11 jaar weten te vinden en hoop dat jullie vanuit de praktijkruimte een beetje kunnen meegenieten van deze mooie nieuwe plek midden in de natuur. ♥

Als ik met je mee kan gaan
Op een onbegaanbare weg
Met je struikelen over hobbels en kuilen
Neemt dit niet de blauwe plekken weg
Maar hopelijk verzacht het wel de pijn
Van het vallen
en
Kunnen we daarna
Samen opstaan ♥

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vind je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam; wat je geeft en uitstraalt, komt uiteindelijk ook weer bij je terug. ♥

Bouw nieuwe praktijk

Het is nu een jaar geleden dat we de sleutel kregen van ons nieuwe huis. Een jaar waarin we hard gewerkt hebben, een grote verbouwing in huis, de bouw van een nieuwe praktijkruimte, parkeerplekken, de tuin aangepakt, en daarmee het uitzicht vanuit de praktijk, en bestrating rondom de praktijk hebben aangebracht. Sinds eind juli is de nieuwe praktijk open. De binnenkant is zo goed als af en de buitenkant is inmiddels voorzien van meerdere stuclagen.

Op het moment zijn we bezig met de dakranden aan het dak, en het afwerken van het dak. Deze week is ook de belettering (logo) aangebracht op de ramen en de deur. Er is ook nog wat herstelwerk nodig aan het straatwerk, dus voor de komende tijd vraag ik dus nog jullie begrip voor het laatste eventueel bouw ongemak. ♥



Openingstijden LEAF

Vanaf 1 mei 2020 is het weer mogelijk om op *elke werkdag* een afspraak te maken. Donderdag is meestal mijn administratie dag, maar mocht het echt nodig zijn om een afspraak op de donderdag te maken, dan is dat ook mogelijk. Je kunt dus op vijf dagen per week terecht en meestal is het mogelijk om binnen twee à drie weken een afspraak te krijgen.

Corona maatregelen

LEAF is gewoon open voor individuele afspraken en relatietherapie mits dat voor jou ook goed voelt en je in goede gezondheid bent. Ik zorg voor extra hygiënemaatregelen in de praktijk door de ruimte extra schoon te houden en te luchten. Daarnaast zorg ik voor ruim 1,5 meter afstand tussen onze zitplaatsen. Verder volgen we natuurlijk het advies van het RIVM, onder andere handen wassen voor en na een afspraak en geen handen schudden. LEAF heeft een aparte ingang en aparte uitgang. Je hoeft dus niet door de wachtruimte weer naar buiten en komt niemand tegen bij het verlaten van de praktijk.

Mocht je niet kunnen of niet willen komen, of je hebt klachten, dan is het mogelijk om de afspraak telefonisch of via beveiligd beeldbellen te laten plaatsvinden.

Let op! Een afspraak dient altijd minimaal 48 uur van tevoren worden afgezegd of verplaatst.

Als een afspraak niet 48 uur van tevoren wordt afgezegd of verplaatst, ben ik genooddakt om kosten in rekening te brengen. De tijd is immers voor je gereserveerd en op hele korte termijn kan ik niemand anders meer inplannen. Heb je een afspraak op maandag, dan moet deze uiterlijk vrijdag worden afgezegd of verzet.

Voor een afspraak die niet 48 uur van tevoren wordt verplaatst, breng ik de helft van het sessietarief in rekening, ook wanneer er sprake is van ziekte, verkoudheidsklachten of overmacht. We delen zo samen de kosten en het ongemak dat ontstaat. Het is ten alle tijden mogelijk om je afspraak om te zetten in een beeldbel afspraak. Je krijgt dan een beveiligde link toegestuurd. ♥

Vakantie

Vanwege kerstvakantie is de praktijk gesloten van 24 december t/m 3 januari. Tijdens de vakantie ben ik wel bereikbaar per mail, dus is er echt iets dringends, dan kun je me op die manier bereiken. Een reactie kan iets langer op zich laten wachten als gebruikelijk, dus wanneer er echt sprake is van een crisissituatie die niet enkele dagen kan wachten, neem dan contact op met je huisarts. ♥

Nieuwe tarieven 2021

Kennismakingsgesprek (45 min) of korte sessie (45 min)	75,00	70,00 bij automatische incasso
Intake (75 min)	110,00	105,00 bij automatische incasso
Therapie sessie (75 minuten) – individueel	110,00	105,00 bij automatische incasso
Begeleiding per 60 min.	95,00	90,00 bij automatische incasso
Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk	145,00	140,00 bij automatische incasso
E-mail of bel consult (30 min)	50,00	45,00 bij automatische incasso

EMDR

In 2020 ben ik een samenwerking aangegaan met een EMDR-therapeute. Mocht er EMDR nodig zijn, bijvoorbeeld vanwege traumatische of ingrijpende gebeurtenissen of overtuigingen waar je niet goed uitkomt, dan is het mogelijk om EMDR onderdeel te laten zijn van de behandeling bij LEAF. De EMDR-therapeute kan naar mijn praktijk komen voor consultatie of behandeling, zodat je niet naar een andere hulpverlener hoeft, om daar opnieuw te beginnen. Denk je dat EMDR iets voor jou is, of heb je er vragen over? Aarzel niet om het met me te bespreken. ♥

Walk & Talk

Wandelen opent je blik op de wereld. Wandelen brengt je geest in beweging en zet alle zintuigen op scherp. Wandelen laat je contact maken met je lichaam en laat even op adem komen. Wandelen vermindert stress en zorgt voor een betere stemming. Door te wandelen worden bepaalde gebieden in de hersenen, die een rol spelen bij piekeren, minder actief. Je gaat er dus minder van piekeren.

Uit onderzoek blijkt dat een therapeutische behandeling effectiever is als je ook aan beweging doet. Daarom krijg je in therapie vaak schrijfopdrachten. Als je het motorische gedeelte van het brein en het emotionele gedeelte van het brein samen activeert, zijn emoties makkelijker te verwerken. Wandelen is echter nog effectiever dan schrijven, omdat je hele lichaam eraan meedoet. Daarbij wandel je buiten in de natuur en dat is net zo belangrijk als het bewegen zelf. Langzaam

door het bos wandelen verandert iets in je lichaam op celniveau. Je immuunsysteem verbetert erdoor en het vermindert stress. De natuur kalmeert en relativeert. Dat is de reden dat het bij LEAF ook mogelijk is om wandelsessies te boeken. Dit kan eenmalig, of meerdere keren zoals in een regulier therapietraject.

De praktijk van LEAF staat midden in een bosrijke omgeving. Het bos ligt op 5 minuten loopafstand. Tijdens een wandelsessie wandelen we circa 50 minuten. De overige tijd (25 min) gebruiken we in de praktijkruimte om te ontmoeten, op adem te komen, iets te drinken en afscheid te nemen. Wandelsessie kunnen alleen doorgaan als de weersomstandigheden dit toelaten. Mocht dit niet zo zijn, dan wordt de sessie omzet naar een reguliere sessie, in de praktijkruimte, midden in de natuur. ♥

De tempel met de duizend spiegels.

Een hond had van de tempel met de duizend spiegels gehoord. Hij wist niet wat spiegels zijn, maar zijn verlangen om de tempel te bezoeken was groot. Na een tocht van enkele weken kwam hij bij de tempel. Hij liep de trappen op, en toen hij door de poort was gegaan, keken uit duizend spiegels duizend honden naar hem. Dat verheugde hem en hij kwispelde met zijn staart. Toen verheugden zich ook in de spiegels duizend honden en kwispelden met hun staart. Hij verliet de tempel met het bewustzijn: de wereld is vol met vriendelijke honden. Van nu af aan ging hij dagelijks naar de tempel met de duizend spiegels.

Op een middag kwam een andere hond in de tempel met de duizend spiegels. Toen hij door de poort was gegaan, keken uit duizend spiegels duizend honden naar hem. Hij werd bang, liet zijn tanden zien en gromde. Toen gromden uit de spiegels duizend honden met ontblote tanden terug. De hond trok zijn staart in en liep weg met het bewustzijn: De wereld is vol met boze honden. Nooit meer kwam hij terug naar de tempel met de duizend spiegels. ♥

Zoals je blik is naar de wereld, zo zal de wereld voor jou zijn.

Pas goed op jezelf en elkaar in deze moeilijke tijd, lieve mensen. Laten we hopen dat 2021 ons meer gezondheid, vrijheid en ruimte geeft, zodat we meer tijd kunnen doorbrengen met de mensen die ons lief zijn. ♥

Liefs,

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