



Ermelo, 20 juni 2022

Lieve mensen,

Twee keer per jaar schrijf ik deze nieuwsbrief voor jullie. En elke keer als ik aan de inleiding begin, vraag ik mij hetzelfde af. Hoe gaat het eigenlijk met mij, waar sta ik op dit moment in mijn leven en wat deel ik daarover? Ik vraag elke dag aan mijn cliënten hoe het met ze gaat, het is een hele vertrouwde vraag en tegelijk een hele moeilijke en brede vraag, want op welk gebied bedoel je? In het omgaan met onze emoties, met de mensen om ons heen, gezondheid, werk? Ik realiseer me zelf altijd dat wat ik aan jullie vraag, om te ontvouwen, open te leggen, te delen, niet altijd makkelijk is. Wel nuttig, helpend, maar zeker niet makkelijk. De vragen die ik jullie stel, stel ik mezelf ook met regelmaat. Hoe gaat het met mij en waar wil ik in mijzelf nog aan werken, wat wil ik ontwikkelen? Veel mensen die in mijn praktijk komen, worstelen met mildheid of liefde naar zichzelf, de kunst om je eigen 'cheerleaderteam' te zijn, zoals een cliënte van me het onlangs treffend verwoordde. Ook ik vraag met regelmaat te veel van mezelf, te veel of te lang werken, te veel in een week denken te proppen en dan in het weekend te uitgeput zijn om 'de slingers van het leven op te hangen'. Terwijl mijn werk me er juist dagelijks aan herinnerd, hoe belangrijk het is om te genieten van de korte tijd dat we hier zijn en tegelijkertijd ook aan de grilligheid van het leven, waar we niks over te vertellen hebben. Als ik terugkijk op de afgelopen maanden dan denk ik terug aan jullie, aan hoe donker het leven voor velen voor jullie geweest is, en nog is. Welke moedige stappen jullie gezet hebben. Ik denk ook aan een dierbare cliënte, die dit jaar is overleden. Het afscheid nemen van haar maakt me echt verdrietig, zeker omdat ze nog zo jong was en zo'n prachtig gezin achterlaat, maar bovenal omdat ik op haar gesteld ben. Als je me een beetje kent dan weet je dat mijn praktijk niet zomaar een 'baan' voor me is, en dat ik me verbind met iedereen die kort of langer mijn praktijk bezoekt. Emotionele veiligheid en een warme behandelrelatie tussen de therapeut en de cliënt zijn volgens mij de meest essentiële voorwaarden voor een goede behandeling. Liefdevol met elkaar omgaan, niet alleen in de therapiekamer, is zelfs het meest essentiële in ons leven. ♥

Rouw

Geef me je hand en houd me vast,
want het is nu zo donker om me heen.

Ik voel me soms zo mateloos alleen,
het leven draag ik als een last.

Wees stil want woorden gaan verloren,
in de orkaan die mij nu overspoelt.
Ik weet dat je het goed bedoelt,
maar soms kan ik die woorden niet meer horen.

Geef me je schouder om op uit te huilen,
En luister naar mijn eindeloos verhaal.
Vertaal mijn tranen in onuitgesproken taal,
geef me je armen om in weg te schuilen.

Wanneer je mij met warmte blijft omringen,
dan zal de wereld niet zo koud meer zijn.
En zal ik op een dag -ondanks de pijn-
toch weer vogels horen zingen. ♥

- schrijver onbekend-

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vind je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk van LEAF en informatie over de zomervakantie van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam, over doorzetten en veerkracht. ♥

Openingstijden LEAF

Het is mogelijk om op bijna *elke werkdag* een afspraak te maken. Donderdag is mijn administratie dag en de dag waarop ik trainingen geef, dan maak ik geen afspraken. Je kunt dus op bijna alle dagen per week terecht en meestal is het mogelijk om binnen twee à drie weken een afspraak te krijgen. Heb je een voorkeur voor een specifieke dag of tijd, plan je afspraken dan tijdig door. ♥

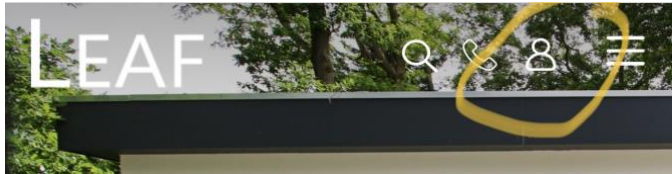
Vakantie

Vanwege zomervakantie is de praktijk gesloten van donderdag **07 Juli t/m dinsdag 2 augustus**. Vanaf woensdag 3 augustus ben ik weer aan het werk. Telefonisch ben ik niet bereikbaar. Tijdens de vakantie ben ik beperkt bereikbaar per mail. Een reactie kan iets langer op zich laten wachten als gebruikelijk, dus wanneer er echt sprake

is van een crisissituatie die niet kan wachten tot na mijn vakantie, neem dan contact op met je huisarts. Wanneer je een vraag hebt over het tijdstip van je volgende afspraak, of je wilt een afspraak maken of verplaatsten, dan kun je inloggen in je clientportaal op de website. Daar kun je je afspraken terugvinden en kun je ook je afspraak wijzigingen of een afspraak maken. Mijn agenda is tot aan mijn vakantie al volledig volgeboekt. Het maken van een afspraak is helaas pas weer mogelijk na mijn vakantie. Is er sprake van spoed, mail me dan, dan kan ik bij uitval contact met je opnemen. ♥

Zelf je afspraak maken of wijzigen

Jullie hebben misschien al gemerkt dat ik sinds enkele maanden ben overgestapt op een nieuwe digitale cliënt portaal. Afspraken worden nu digitaal gemaakt, je krijgt hier direct een email bevestiging van en een herinnering 48 uur voor de afspraak. Het is ook mogelijk om je afspraken zelf in te zien en om je facturen te bekijken. Als je naar mijn website gaat, klik dan rechtsboven op het poppetje.



Wanneer je dit voor de eerste keer doet, dan kun je zelf je wachtwoord aanmaken. Klik op ‘wachtwoord vergeten’ en vul het emailadres in, dat bekend is bij mij. Dat emailadres is je gebruikersnaam. Vervolgens kun je met het zelf aangemaakte wachtwoord inloggen.

In je account kun je je wachtwoord wijzigen, je afspraken terugvinden en je facturen downloaden. Ook kun je zelf **een nieuwe afspraak maken in mijn agenda of je afspraak wijzigen**. Dit kun je dus vanaf nu zelf regelen en je hoeft hier niet meer over te mailen. Via het cliënt portaal kun je me ook veilig een mailbericht sturen of formulieren uploaden. Je kunt je afspraak ook wijzigen met de button: “Afspraak maken of wijzigen” op de contactpagina. ♥

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 genoodzaakt 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. 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. ♥

Ouessant schaaapjes

Sinds half September hebben we Ouessant schaaapjes in onze tuin. De Ouessant is het kleinste schapenras ter wereld, ze worden dus niet groter dan dit (46 cm hoog). Sinds april hebben onze schaaapjes beide een lammetje gekregen, Beer en Raaf, beide rammetjes. Ze zijn behoorlijk tam, je kunt gerust even bij het hek gaan kijken, ze komen dan meestal wel naar je toe om aan je hand te snuffelen. Je mag ze gerust wat groente, zoals wortel en broccoli, andijvie of sla geven, liever geen brood. Daar kunnen ze darmklachten van krijgen.

Ga ook niet zelf de wei in, de ooitjes worden daar schrikachtig van, de rammetjes kunnen onverwacht uitvallen. Mocht je ze van dichtbij in de wei willen zien, vertel het aan me, dan lopen we samen een keer naar het weitje. ♥

Trauma

De essentie van trauma is dat je denkt of vreest, dat je je eigen emoties niet aankunt. De strategie die de meeste mensen toepassen als ze iets naars meemaken is daarom ook: niet voelen, of de gevoelens die bij het trauma horen veilig opbergen. Je wordt er enorm waakzaam en gespannen van, en het gevoel van onveiligheid wordt alleen maar sterker. Ook hele sterke overtuigingen die je met je meedraagt kunnen dit effect hebben.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een traumatherapie waarbij het natuurlijke verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Dit gebeurt door een combinatie van het terugdenken aan een nare herinnering, en het maken van oogbewegingen. Omdat een traumatische herinnering wanneer deze in gedachten wordt genomen, zowel levendig als intens is, kost dit betrekkelijk veel geheugencapaciteit. Maar het zo snel mogelijk volgen van een lichtje of de vingers van de therapeut, zoals dat bij EMDR gebeurt, kost ook geheugencapaciteit. Door deze concurrentie van werkgeheugentaken is er weinig plaats voor de levendigheid en de naarheid van de herinnering. Dit biedt de mogelijkheid om een andere betekenis aan de gebeurtenis te geven.

EMDR werkt vaak snel. Daarnaast kan het ook een intensieve therapie zijn. De behandeling zal er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in de levensgeschiedenis van de persoon.

Sinds 2020 ben ik een samenwerking aangegaan met Ingrid van de Drift, zij is een ervaren EMDR-therapeute. Mocht er EMDR nodig zijn, bijvoorbeeld vanwege traumatische of ingrijpende gebeurtenissen of overtuigingen die een blokkade vormen, dan is het mogelijk om EMDR-onderdeel te laten zijn van de behandeling bij LEAF. Je hoeft dus niet naar een andere hulpverlener, om daar opnieuw te beginnen en de sessies vinden plaats in de praktijk, in mijn aanwezigheid, zodat het onderdeel blijft van je behandeling bij LEAF. Een EMDR-sessie is 40 euro duurder als een reguliere sessie, vanwege de aanwezigheid van twee therapeuten. Denk je dat EMDR iets voor jou is, of heb je er vragen over? Aarzel niet om het met me te bespreken. ♥

Het torretje en de leeuw.

Er zat een klein torretje in het gras, een lieveheersbeestje. Het keek omhoog en zag de zon schijnen boven op de grasspriet. “Wat zou ik graag daar lekker in de zon zitten”, dacht het lieveheersbeestje. “Nou, dan kruip je er toch heen!”, zei het tegen zichzelf. Het begon langs een grasspriet omhoog te klimmen. Na een poosje was het al een heel eind gekomen. Alles ging goed, totdat het weer ondersteboven beneden op zijn rug lag. Het is voor lieveheersbeestjes heel moeilijk om dan weer overeind te komen, maar het lukte en heel dapper begon het weer te klimmen. Nog een paar keer ging het mis, maar iedere keer keek het beestje naar boven, naar de zonnestralen op de grasspriet en dacht dan: “En toch wil ik daarnaartoe!”

Eindelijk kwam het er ook. Het was moe, maar heel trots. Het had niet opgegeven en was er helemaal zelf gekomen. Het maakte de schildjes op zijn rug los, vouwde z’n vleugeltjes open en liet zich lekker warm worden in de zon. Heerlijk! Het lieveheersbeestje was helemaal gelukkig.

Toen kwamen er een ezel en een oude leeuw langs. De ezel lachte het lieveheersbeestje uit: “Je doet net of je een berg beklommen hebt. Het was maar een grasspriet hoor!” De leeuw bleef staan, keek naar het genietende lieveheersbeestje en zei: “Goed gedaan torretje. Veel plezier daarboven. Jij bent gekomen, waar je wilde zijn. Dat lukt ons lang niet allemaal!” ♥.

Fijne zomertijd, lieve mensen. ♥

Liefs,

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