

# LEAF



Ermelo, 1 juni 2023

Lieve mensen,

Het voelt alsof de winter pas net voorbij is, terwijl de zomervakantie zich al bijna aandient. Wat gaat de tijd ineens snel. Waarschijnlijk doordat de lente zo lang op zich liet wachten, de mooie dagen zich pas in mei begonnen aan te dienen en dan ineens is het alweer juni.

Ik ben een zon liefhebber. Ik hou van het licht van de zon, de warmte, de blote voeten, de ontspanning en rust die de zon kan brengen, en even zitten (of liggen) in de zon is voor mij echt een oplader van mijn batterij. Ik kijk altijd erg uit naar de zomer, de lichte periode van het jaar, in meerdere opzichten. Door mijn werk als therapeut begeef ik mij veel aan de donkere kant van het leven, de schaduw, de pijn, verdriet, boosheid, gekwetstheid, de machteloosheid en het verlies. Daarbij natuurlijk speelt er ook in mijn leven en dat van mijn dierbaren tegenslag of verdriet.

Dat betekent dat ik er voor te zorgen heb dat er ook genoeg licht in mijn leven is. Lichtheid, ontspanning, plezier maken, zachtheid of gewoon de zon. De vraag die in mijn praktijk vaak voorbij komt is; hoe zorg je ervoor dat je oplaadt? Voor mijzelf kan ik die vraag wel beantwoorden, ik merk dat dat zeker niet voor iedereen geldt. Hoe doe jij dat? Weet je waar je je van oplaadt? Niet zozeer waar je blij van wordt, meer waar je van uitrust, je batterij oplaadt, weer terug in 'groen' terecht komt? Misschien is goed kunnen ontspannen, tot rust kunnen komen, een batterij hebben die voldoende opgeladen is, wel de beste manier om jezelf te kunnen wapenen tegen stressvolle gebeurtenissen en tegenslag in het leven. Wist je bijvoorbeeld dat uit onderzoek blijkt dat een gelukkige relatie niet zozeer gaat over hoe vaak je ruzie maakt, maar over hoe liefdevol en ontspannen je met elkaar om gaat, op de momenten dat je geen ruzie hebt? Liefdevol omgaan met een ander, gaat veel makkelijker als je batterij opgeladen is. Je kunt jezelf en een ander dus geen groter plezier doen, dan zorgen voor genoeg momenten om op te laden. ♥

Open je armen  
Voor alles wat komt  
Open voor alles  
De stilte die woont  
In het oog van de storm

Hoe minder je vasthoudt  
Aan wat is verloren  
Hoe groter de ruimte  
Voor alles wat komt ♥

Tekst -Stef Bos- Ruimte ♥

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vind je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk van LEAF, zoals informatie over de vakantiesluiting. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam; over liefde en tijd. ♥

### **Boeken**

Zoals jullie weten ben ik altijd makkelijk met het uitlenen van boeken, zodat als je ergens iets over wilt lezen, het boek niet direct zelf hoeft aan te schaffen. Soms vergeet ik dan op te schrijven aan wie ik het boek heb uitgeleend. Meestal komen de boeken vanzelf weer terug, maar soms blijven ze ergens liggen op een nachtkastje of boekenstapeltje. Mocht je nog een boek van mij in je bezit hebben, wil je deze dan z.s.m. aan mij teruggeven? Het boek "Relaties, Hoe doe je dat", mis ik al een tijdje, wie o wie heeft deze nog thuis liggen? Wil je het mij laten weten? ♥

### **Oprit**

Zo, wat was dat een grote klus zeg....en het is nog niet helemaal af. We hebben dit voorjaar onze oprit aangepakt en zo'n 280m2 aan nieuw straatwerk gelegd, 14 kuub grind verwijderd, het riool vervangen, lampjes in het straatwerk gemaakt, ons hek vervangen, nieuwe poeren geplaatst, en een nieuwe veranda vloer rondom het huis laten maken. De parkeerplekken van LEAF zijn 90cm breder geworden, zodat er nu drie volwaardige parkeerplekken zijn. Het meeste werk hebben we zelf gedaan, met hulp van een paar stratenmakers, betonstorters en de poeren worden gestukt, die zijn nu nog niet helemaal klaar. We zijn ongelofelijk blij met het resultaat en missen het grind geen seconde 😊.

### **Ouessant schapjes**

In april zijn er opnieuw 2 lammetjes geboren, een ootje die we Ivy hebben genoemd en een rammetje met de naam Ravi (voor de oplettende lezer; hij is inderdaad vernoemd naar z'n vader, de ram Raaf die vorig jaar bij ons is geboren)

Wat een ontzettende buideltjes levenslust en plezier....over je batterij opladen gesproken. Je hoeft maar met een kopje thee op een bankje te zitten kijken en je batterij laadt onmiddellijk op van zoveel schattigheid 😊.

De Ouessant is het kleinste schapenras ter wereld, ze worden dus niet groter dan dit (46 cm hoog). Je kan gerust bij het hek van de parkeerplaats naar ze kijken en ze aanhalen, want meestal komen ze wel even nieuwsgierig kijken. ♥

### **Cliëntenstop**

Sinds vorig jaar zomer heeft LEAF een cliëntenstop. Dat betekent dat er voorlopig geen nieuwe cliënten terecht kunnen. De cliëntenstop duurt nog zeker tot het einde van het jaar.

De wachttijd voor een nieuwe afspraak voor de cliënten van LEAF loopt anders te ver op. Momenteel is de wachttijd voor een nieuwe afspraak al snel 4-5 weken. Plan je sessies dus tijdig en vooruit in, zodat je niet onnodig lang hoeft te wachten op je volgende afspraak.

Mocht je recent client bij LEAF geweest zijn, neem dan contact met me op, dan kijk ik wat ik voor je kan betekenen.

### **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 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. 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.

**Let op:** als je via het client portaal probeert om je afspraak te verzetten, en je afspraak is binnen 48 uur, dan krijg je de melding dat het niet mogelijk om je afspraak te verzetten. Als dat gebeurt, mail mij dan. ♥

### **Vakantie**

Vanwege zomervakantie is de praktijk gesloten van 5 juli tot 3 augustus.

Wil je tijdens mijn vakantie een afspraak wijzigen of weten wanneer je een afspraak hebt? Maak dan gebruik van het cliëntenportaal. Daar staan je afspraken en facturen in en je kan zelf je afspraak maken of wijzigen.

Wanneer er echt sprake is van een crisissituatie die niet kan wachten tot na mijn vakantie, neem dan contact op met je huisarts. ♥

### **EMDR**

In 2020 ben ik een samenwerking aangegaan met EMDR-therapeut Ingrid van de Drift. 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. Ingrid is om de 14 dagen aanwezig in mijn praktijk 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. Je kunt de EMDR-therapie volgen met twee therapeuten, dan ben ik bij de sessie aanwezig en ondersteun ik het proces. Je kunt ook individueel EMDR therapie volgen alleen bij Ingrid. ♥

### **Geen voicemail**

Onlangs heb ik besloten om de voicemail op mijn vaste lijn aan te passen. Het is niet meer mogelijk om een boodschap op de voicemail achter te laten. In plaats daarvan krijg je het verzoek om een email te sturen.

De reden hiervoor is dat ingesproken berichten op de voicemail moeilijk te verstaan zijn, zeker wanneer er telefoonnummers ingesproken worden. Het effect was dat ik naam of telefoonnummer niet kon verstaan, en daardoor niet kon terugbellen of niet wist van wie het bericht was. Mocht je er iets over willen weten, vraag het mij gerust. ♥

### **Maak en wijzig zelf je afspraak online**

Jullie hebben misschien al gemerkt dat ik sinds vorig jaar 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, te maken en te wijzigen en ook je facturen te bekijken of je gegevens aan te passen. Als je naar mijn website gaat, klik dan rechtsboven op het een poppetje. Je kunt je wachtwoord aanmaken door op 'wachtwoord vergeten' te klikken. Je emailadres is je gebruikersnaam. Vervolgens kun je met dat wachtwoord inloggen. In je account kun je je wachtwoord wijzigen, je afspraken terugvinden, maken en wijziging en je facturen downloaden. Via het cliënt portaal kun je me ook veilig een mailbericht sturen of formulieren uploaden en ook kun je je afspraken verder vooruit doorplannen. ♥

## Liefde en tijd

Er was eens een eiland waar allerlei gevoelens leefden, zoals geluk en droefheid en ook de liefde.

Op een dag merkte men dat het eiland langzaam in zee zakte en iedereen maakte een boot om het eiland te kunnen verlaten. De liefde was de enige die bleef tot het einde maar toen het eiland bijna zonk, besliste ze dat het tijd was om hulp te vragen. Rijkdom kwam langs in een grote boot en de liefde vroeg "kun je me meenemen?". "Nee, dat kan niet" zei de rijkdom, "mijn schip ligt vol met goud en zilver er is geen plaats meer over". Toen besloot de liefde de ijdelheid te vragen maar die zei: "Sorry maar je bent helemaal nat, je zou mijn spullen alleen maar beschadigen".

Toen vroeg de liefde het verdriet om te helpen maar deze was zo verdrietig dat ze alleen wilde zijn. En geluk was zo met zichzelf bezig dat hij de liefde niet eens opmerkte.

Opeens klonk er een stem die zei: "kom liefde, ik zal je meenemen". Het was een geest en de liefde was zo overweldigd door dit aanbod, dat ze zelfs vergat te vragen waar ze naar toe gingen.

Toen ze op droog land aankwamen was de geest net zo snel verdwenen als hij gekomen was en toen realiseerde de liefde zich dat ze niet wist wie haar redder was. Ze vroeg de wijsheid wie haar gered had en wijsheid zei: "het was de tijd". De liefde vroeg: "waarom hielp de tijd mij?" en wijsheid antwoordde: "omdat slechts de tijd kan begrijpen hoe waardevol liefde is." ♥

Pas goed op jezelf en elkaar, lieve mensen. Ik wens jullie een goede zomer toe, met ontspanning en de ruimte om jezelf te mogen zijn of te worden. ♥

Liefs,

Ilonka Behr  
welkom@leaftherapie.nl  
www.leaftherapie.nl

