



Ermelo, 30 november 2022

Lieve mensen,

Het nieuwe jaar ligt in het vooruitzicht en dat betekent voor mij -en waarschijnlijk voor jullie ook- elk jaar weer een periode van bezinning. Ik sta stil bij hoe het afgelopen jaar is geweest en of mijn plannen en doelen zijn uitgekomen en ik kijk vooruit, met nieuwe plannen en voornemens voor het nieuwe jaar. Ik neem mij elk jaar voor, om het iets rustiger aan te doen. Meer tijd te nemen voor mensen die mij lief zijn en bovenal ook voor mijzelf. Door mijn drukke praktijk, en alle werkzaamheden en verantwoordelijkheden die dat direct en indirect me zich meebrengt, is dat, voor mij, een enorme uitdaging kan ik je vertellen.

Natuurlijk zorg ik goed voor mijzelf. Dat is essentieel, want als het met mij niet goed gaat, kan ik er niet voor jullie zijn en mijn werk niet naar behoren doen. En daarbij...practice what you preach, nietwaar?

Zo heb ik mijn vaste massage afspraken, probeer ik mijzelf waar kan te ontzorgen, in de weekenden bij te komen en regelmatig een korte break te nemen. De kunst van zelfzorg is, voor mij, om elke keer weer te verfijnen, om te onderzoeken op welk gebied je nog beter voor jezelf kan zorgen. Zit dan in compassie voor jezelf? Vriendschap sluiten met je innerlijke criticus? Zit het in minder werken, jezelf meer ontzorgen? Zit het in het mogen loslaten van sterkte overtuigingen, over nuttig zijn, hard moeten werken, prestaties moeten leveren, of altijd beschikbaar zijn? We hebben allemaal zo onze sterke innerlijke overtuigingen, die als een motor werken en ons maar blijven aandrijven. Ik ken ze ook en mijn motor wordt aangedreven door elke nieuwe aanmelding, waardoor mijn praktijk inmiddels overvol is en de wachttijd tot een nieuwe afspraak steeds verder oploopt. Er is een grens aan de hoeveelheid afspraken die mijn agenda en mijn innerlijk zelfzorg-poortwachter ☺ aan kunnen. Voor het eerst in al die jaren heb ik daarom een cliëntenstop. Ik zie het als een manier om een pas op de plaats te maken. Eerst aandacht voor jullie, eerst aandacht voor mijzelf, eerst weer wat ruimte in mijn agenda, voordat de deur weer open kan voor nieuwe cliënten. Want zelfzorg, is de grootste liefde die je jezelf kan geven. ♥

Vertel het zaadje niet  
Dat het een bloem moet worden  
Dat het hard moet werken  
Goed moet luisteren  
En zich voorbeeldig moet gedragen  
Zich moet haasten voordat  
De andere bloemen te hoog zijn en,  
Boven hem uittorende,  
Hem de zon ontnemen

Vertel het zaadje slechts  
Hoe mooi het is  
Hoe eigen  
Hoe echt

Vertel het zaadje  
Dat hij uniek is  
Er nooit eentje was zoals hij  
En dat dat nou juist zo prachtig is  
Dat we zo benieuwd zijn naar  
Hoe je groeien zal  
En wat je brengen zal en  
Dat de aarde je draagt  
De zon naar je lacht  
En het water je voedt  
Dat we blij zijn dat je er bent  
Op precies de goede plek  
Met precies de goede manier van zijn  
Dat de wei nog net wat mooier is  
En dat je daar samen zal staan  
Met al die anderen  
Die net zo prachtig uniek zijn als jij  
En precies dat maakt het  
Goed

Zachtjes regent het  
Op de grond  
En er is geen haast  
Je voelt vanzelf  
Wanneer je breekt en open gaat en  
Onthoud  
Dat wat je bent nooit vergaat  
Hoe je ook groeit of breekt of bloeit  
Wees Welkom 🍷



Tekst -Esther  
van Nieukerke-♥

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vind je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk van LEAF, zoals informatie over de vakantiesluiting en nieuwe tarieven voor 2023. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam; over het verschil dat het verschil maakt. ♥

### **Ouessant schapjes**

Sinds vorig hebben we Ouessant schapjes en afgelopen voorjaar zijn er 2 rammetjes geboren, dat was een bijzondere tijd. Een van de rammen, Raaf, is bij ons gebleven, we hebben hem met de fles grootgebracht en daardoor is hij erg tam en daarbij heeft hij volgens mij ook een zachtmoedig karakter. Zijn moeder hebben we 'omgeruild' voor een ander ooit-tje (zodat Raaf zijn eigen moeder niet kan bevruchten). Raaf gaat hopelijk zorgen voor de komst van lammetjes in april. Dat is dus nog een verrassing. De Ouessant is het kleinste schapenras ter wereld, ze worden dus niet groter dan dit (46 cm hoog). Je mag ze gerust wat rauwe groente, zoals wortel en broccoli, mais of spitskool geven, liever geen brood. Daar kunnen ze darmklachten van krijgen. Ga ook niet zelf de wei in, de ooitjes worden daar schrikachtig van, de ram kan onverwacht uitvallen. 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 afgelopen zomer heeft LEAF een cliëntenstop. Dat betekent dat er voorlopig geen nieuwe cliënten terecht kunnen. De wachttijd voor de cliënten van LEAF loopt anders te ver op. Momenteel is de wachttijd voor een nieuwe afspraak al snel 4 weken. Plan je sessies dus tijdig en vooruit in, zodat je niet onnodig lang hoeft te wachten op je volgende afspraak. Mocht je recent of in het verleden client bij LEAF geweest zijn, neem dan altijd 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. Is er sprake van Covid-19 gerelateerde klachten bij jezelf of een huisgenoot, zit je in quarantaine of ben je in afwachting van een testuitslag, neem dan geen risico, laat het me dan zo snel mogelijk weten, dan zoeken we samen naar een oplossing. ♥

### **Vakantie**

Vanwege kerstvakantie is de praktijk gesloten van 24 december t/m 2 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 2023 bij automatische incasso

|                                               |        |                          |
|-----------------------------------------------|--------|--------------------------|
| Therapie sessie (75 minuten) – individueel    | 115,00 | bij automatische incasso |
| Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk    | 150,00 |                          |
| E-mail of bel consult (30 min)                | 45,00  |                          |
| Kennismakingsgesprek of korte sessie (45 min) | 75,00  |                          |
| Begeleiding per 60 min.                       | 99,00  |                          |
| EMDR behandeling (75 min) met 2 therapeuten   | 150,00 |                          |

### 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. ♥

### Schaamte

Onlangs hebben jullie meegewerkt aan een onderzoek naar schaamte in de therapeutische relatie, wat ik uitgevoerd heb in het kader van mijn master opleiding. Dank aan jullie voor het invullen van de vragenlijst en jullie openheid over het ervaren van schaamte, en jullie openheid over de therapeutische relatie. Momenteel ben ik in de afrondende fase van mijn paper over schaamte in de therapeutische relatie. 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. ♥

### **Het verschil dat het verschil maakt**

Ik zag een meisje lopen over een strand dat bezaaid was met zeesterren. Ze pakte de zeesterren op en gooide ze terug in de zee. Meisje,' zei een voorbijganger: 'wat ben je aan het doen?'

"Ik ben zeesterren aan het redden", antwoordde ze.

"Maar het zijn er zoveel, dat zal toch geen verschil maken!"

Onverstoorbaar ging het meisje door. Ze pakte een zeester op en gooide hem in de zee.

"Voor deze wel," zei ze... ♥

Pas goed op jezelf en elkaar, lieve mensen. Ik wens jullie voor 2023 een goede zelfzorg toe, en de ruimte om jezelf te mogen zijn of te worden. Hoe je ook groeit of breekt of bloeit. Wees Welkom. ♥

Liefs,

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



Authenticiteit & Integriteit



Betrouwbaarheid & Betrokkenheid



Compassie & Aandacht