

LEAF



Ermelo, 30 november 2023

Lieve mensen,

Het nieuwe jaar ligt alweer 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 las onlangs in een artikel dat we als mensen zo'n 30.000 dagen leven (als we geluk hebben) en eerlijk gezegd schrok ik daar een beetje van. De dagen en weken vliegen vaak voorbij en dat betekent dus dat we hard inlopen op die 30.000. Het zet mij ook aan het denken; leef ik het leven dat ik wil leven, wat zou ik nog willen bereiken? Ik ben altijd iemand geweest met grote dromen en het wonen en werken op de plek waar ik dat nu doen, was er absoluut één. Ik droomde er ook altijd van dat mijn zoon zijn eigen weg in het leven zou mogen vinden, dat ik een echt grote liefde zou krijgen, dat ik dieren om mij heen zou hebben, een eigen praktijk, les zou mogen geven in mijn vakgebied. Al deze dromen zijn uitgekomen. Ik ben zo dankbaar dat mijn praktijk zo goed bezocht wordt, dat ik het werk kan doen waar ik met hart en ziel in geloof, dat ik trainingen mag geven en daarmee een stuk van mijn kennis en ervaring mag doorgeven, dat ik getrouwd ben met de liefde van mijn leven, dat mijn zoon een ontzettend succesvol bedrijf runt samen met zijn beste vriend (www.bpriooltechniek.nl) en daar echt zijn ziel en zaligheid in kwijt kan, dat ik kan wonen en werken op deze plek, waar de schaapjes in de tuin kunnen staan en onze hondjes naar hartenlust kunnen rennen in de tuin. Elke dag wakker worden midden in het groen. Ik ben oprecht een dankbaar mens.

Het gaat niet vanzelf kan ik je vertellen. Ik heb allesbehalve een kabbelend leventje. Een agenda die altijd vol is, al heel lang van tevoren, een to do list die nooit leeg is, hoeveel uur ik ook werk in de week, een tuin waar altijd nog onkruid in staat, of blad....heel veel blad. Elk jaar vraag ik mijzelf af, zou ik dan minder willen werken? Meer tijd willen besteden aan de mensen die ik liefheb, meer tijd willen doorbrengen in de tuin. Elk jaar geef ik daar weer positief antwoord op: Ja, dat wil ik! En toch gebeurt het niet. Elk jaar is het weer zo druk, weer zo vol, weer zo veel. Ken je de uitspraak: ***Hard werken voor iets waar je niet om geeft, noemen we stress. Hard werken voor iets waar je van houdt, noemen we passie.*** Ik word mij er steeds vaker van bewust dat het volgen van je passie, een soort onbedwingbare liefde is, waar mensen om je heen soms niets van snappen. Is er dan niks meer te dromen? Oh genoeg. Ik droom ervan om ooit een deel van het jaar te wonen op Ibiza, en jullie daar, uit te nodigen voor retraits en relatietherapie weekenden. Ja ik weet het.....het is nogal een grote droom, maar... er moet in het leven toch iets te dromen blijven, nietwaar? 😊❤️

They say that sometimes
Love starts with a spark
And that might be true
But if I were to wish you a love
I wouldn't wish fire for you

You see, fire is powerful
It burns bright, then it's gone
It's beautiful and warm
But it doesn't last long
So instead of wishing you a love that burns
I wish you love
Like a river
That twists and turns

It changes and flows
It is powerful and free
So it consistently finds
Its way back
To the sea

And so,
Like the water
I hope your love is ever growing
Ever changing
I hope your love is powerful and free
And may you always find each other
like the river finds the sea 💕

Gedicht van Whitney Hanson ♥

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 2024. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam; over het verschil dat het verschil maakt. ♥

Instagram

LEAF is inmiddels ook te vinden op Instagram. Sinds recent heb ik een Instagram account aangemaakt voor LEAF.

Mocht je het leuk vinden om mij daar te volgen of mij te willen steunen in de opbouw van volgers, dan wil ik je daar graag voor uitnodigen. Ik ben te vinden op account leaf_ilonkabehr_. Je kunt ook de QR code scannen om direct op mijn account te komen:

Overigens is LEAF al langere tijd te vinden op Facebook. De accounts zijn nu aan elkaar gekoppeld. ♥



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 ruim 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 contact met me op, dan kijk ik wat ik voor je kan betekenen.

Let op! Een afspraak dient altijd op werkdagen en 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 of dinsdag, dan moet deze uiterlijk **vrijdag** worden afgezegd of verzet. Afzeggingen in het weekend tellen niet mee in de 48 uur. Voor een afspraak die 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. ♥

Vakantie

Vanwege kerstvakantie is de praktijk gesloten van 25 december tot 8 januari.

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. Tijdens mijn vakantie lees ik mijn mail zeer beperkt, verwacht dus een langere reactietijd. ♥

Nieuwe tarieven 2024 bij automatische incasso

| | | Bij automatische incasso |
|---|----------|---------------------------------|
| Therapie sessie (75 minuten) – individueel | € 125,00 | |
| Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk | € 155,00 | |
| E-mail of bel consult (max 30 min) | € 50,00 | |
| Kennismakingsgesprek of korte sessie (45 min) | € 80,00 | |
| Begeleiding per 60 min. | € 110,00 | |
| EMDR behandeling (75 min) met 2 therapeuten | € 160,00 | |

EMDR

In 2020 ben ik een fijne samenwerking aangegaan met EMDR-therapeut Ingrid van de Drift. We hebben inmiddels al veel EMDR-sessies samen gegeven en we zien daar echt prachtige resultaten van, die ons echt vervullen.

Ingrid is normaliter om de week aanwezig in mijn praktijk voor consultatie of behandeling, zodat je niet naar een andere hulpverlener hoeft, om daar met EMDR te beginnen. **In 2024 zullen er in januari en februari geen EMDR-behandelingen zijn.** Ingrid doet even een klein stapje terug in die maanden, vanwege toenemende drukte in haar eigen praktijk. Vanaf maart is zij weer om de week aanwezig. Een EMDR-afspraak maken kan nog steeds, alleen zal deze afspraak dan vanaf maart plaatsvinden. ❤️

Praktijkwaarneming

Er zijn van die zaken waarvan je hoopt dat je het nooit nodig hebt, en die je toch geregeld moet hebben. Als er een situatie ontstaat, waardoor ik bijvoorbeeld om medische redenen, niet in staat ben om de praktijk te runnen, dan is het belangrijk dat er iemand is die dit voor mij kan waarnemen. Voor mijn praktijk heb ik een waarnemingsovereenkomst met Ingrid van de Drift, die sommige van jullie al kennen van de EMDR-sessies.

Mocht er iets met mij aan de hand zijn en ik zou niet in staat om je zelf te vertellen dat de afspraak niet door kan gaan, dan wordt er contact met je opgenomen door Ingrid van de Drift. Ingrid overlegt dan met je over mijn afwezigheid, hoelang dit vermoedelijk zal duren en ze vraagt aan je of je die periode zelf kan overbruggen of dat je iets nodig hebt. Als de afspraak op zeer korte termijn is (bijvoorbeeld de volgende dag), dan kan het zijn dat je gebeld wordt door mijn man Paul. Voor de toegang tot jullie contactgegevens hoeft zowel Paul als Ingrid niet in je dossier te zijn, dit staat in een apart systeem, waar ze alleen toegang toe hebben in geval van nood.

Nogmaals, hopelijk is het nooit nodig, maar het is wel belangrijk om te weten dat je dan niet in onwetendheid blijft.

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. Je kunt ook zelf je facturen bekijken of je gegevens aan passen. Als je naar mijn website gaat, klik dan rechtsboven op het inlogicoon.



Je kunt je wachtwoord aanmaken door op 'wachtwoord vergeten' te klikken. Je emailadres is je gebruikersnaam. Vervolgens kun je met het zelfgekozen wachtwoord inloggen. In je account kun je je wachtwoord wijzigen, je afspraken terugvinden, maken en wijzigen en je facturen downloaden. Via het cliënt portaal kun je mij ook veilig een mailbericht sturen of formulieren uploaden en ook kun je je afspraken verder vooruit doorplannen. ❤️

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 (of spel) 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? ♥

De echo

Vader en zoon lopen in het bos. Plotseling struikelt de jongen en omdat hij pijn voelt roept hij: 'Ahhhh'. Verrast hoort hij een stem vanuit de bergen die 'Ahhhh' roept. Vol nieuwsgierigheid roept hij: 'Wie ben jij?' en hij krijgt als antwoord: 'Wie ben jij?'. Hij wordt kwaad en roept: 'Je bent een lafaard' waarop de stem antwoordt: 'Je bent een lafaard'. Vragend kijkt de jongen zijn vader aan. De man zegt: 'Zoon, let op' en roept: 'Ik bewonder jou'. De stem antwoordt: 'Ik bewonder jou' Vader: 'Jij bent prachtig' en de stem: 'Jij bent prachtig' De jongen is verbaasd, maar begrijpt het nog steeds niet. Daarop legt de vader uit: 'De mensen noemen dit echo, maar in feite is dit het leven... Het leven geeft je altijd terug wat jij er zelf in brengt. Het leven is een spiegel van jouw handelingen. Als je meer liefde wilt, geef dan meer liefde! Wil je meer vriendelijkheid, geef dan meer vriendelijkheid!' ♥

Pas goed op jezelf en elkaar, lieve mensen. Ik wens jullie voor 2024 veel liefde toe, en de ruimte om je dromen te mogen volgen. ♥

Liefs,

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



Authenticiteit & Integriteit



Betrouwbaarheid & Betrokkenheid



Compassie & Aandacht