

LEAF



Ermelo, 20 december 2024

Lieve mensen,

LEAF bestaat dit jaar alweer 15 jaar! Het maakt mij blij en trots, zeker omdat er nog steeds genoeg veranderd en verbeterd en het werken in mijn praktijk geen dag verveeld. ♥

Dit jaar hebben jullie in september al een nieuwsbrief van mij gekregen, met mijn plannen voor het nieuwe jaar en mijn aangepaste tarieven, daarom houd ik deze nieuwsbrief kort(er). Ik ben oprecht diep geraakt en ontroerd door jullie warme en liefdevolle reacties en bovenal dat jullie het mij zo gunnen dat ik mijn hart volg en mijn dromen probeer uit te laten komen. Dank daarvoor, het heeft mij echt goed gedaan.

Toen ik deze nieuwsbrief schreef, bladerde ik nog even terug in de nieuwsbrief van december 2023. Hierin sprak ik mijn droom uit om een deel van het jaar op Ibiza te zijn. Bijzonder eigenlijk...door de droom uit te spreken, heb ik blijkbaar iets in gang gezet, waardoor ik de droom kleiner heb gemaakt en daardoor uit kan laten komen.

Dat wens ik voor jullie ook....volg je hart...volg je dromen....doe het met een gezond verstand erbij...laat niks en niemand in je weg staan, die je voorhoudt dat je jezelf klein moet houden, of dat het niet voor jou weggelegd is. Als je een droom het....hak het in stukjes...zodat het daardoor veel bereikbaarder voor je wordt om het uit te laten komen.

Nu we het toch over dromen hebben....ik wil jullie nog even laten weten dat ik geslaagd ben voor mijn master! Ik vertel er meer over in deze nieuwsbrief. ♥

Ik wil je in ieder geval fijne feestdagen wensen en een nieuwjaar waarin al jouw dromen een stapje dichterbij mogen komen. ♥

Liefs Ilonka

*Volg je hart en volg je dromen,
Luister ook naar je verstand.
Volg de vloedlijn van het leven,
Schrijf je eigen verhaal in het zand. ♥*

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 2025. Onderaan nog een mooi verhaal, dit keer uit mijn eigen praktijk.♥

Master

Drie jaar geleden ben ik gestart met de master Toegepaste Psychologie, dit is een relatief nieuwe stroming in de psychologie, ook wel 'applied psychology' genoemd.

Een toegepast psycholoog past psychologische kennis en technieken toe om praktische problemen op te lossen en mensen te helpen beter te functioneren in hun dagelijks leven. Een toegepast psycholoog is eigenlijk een brug tussen theorie en praktijk, waarbij ze wetenschappelijke kennis gebruiken om echte problemen aan te pakken en het leven van mensen te verbeteren. Een master die mij dus op het lijf geschreven is, en ik heb er ontzettend veel van geleerd.

Jullie hebben misschien wel gemerkt dat ik verschillende wetenschappelijk onderzoeken in mijn eigen praktijk heb gedaan (waarvoor dank aan allen die mij hebben geholpen) en daar zijn prachtige producten uit voortgekomen die ik gebruik in mijn praktijk en in mijn trainingen. Zo heb ik onderzoek gedaan naar de relatie tussen hechtingstijl en escalerende ruzies, schaamte in de therapeutische relatie, presenteïsme (ziek naar je werk gaan), emotieregulatie door schrijfexpressie, het activeren van deelnemers in een training, depressie en de relatie met hechtingstijl, omgaan met verschillen in seksueel verlangen voor stellen en ik ben afgestudeerd met mijn onderzoek naar de impact van kinderloosheid en wat er nodig is om opnieuw betekenis te vinden in het leven. Uit dit afstudeeronderzoek is een prachtig eindproduct gekomen. Naast mijn scriptie, heb ik een zelfmanagement boek geschreven over dit thema, voor mensen die hier een weg in willen vinden. Dit boek ga ik laten drukken en uitgeven, dat staat voor volgend jaar op de planning. ♥



Instagram

LEAF is inmiddels ook te vinden op Instagram. Sinds een tijdje heb ik ook een Instagram account aangemaakt voor LEAF en ik heb onlangs een nieuwe vormgeving ontworpen, samen met Studiofixed.nl. Dit media design bureau heeft al allerlei van mijn creatieve ideeën vormgegeven en hebben mij nu ook geholpen om mijn Instagram een uitstraling te geven die bij mij en LEAF past. Ik zou het echt leuk vinden als jullie bij daar willen volgen en mij te willen steunen in de opbouw van volgers. Ik ben te vinden op account Leaf.therapie.

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

Let op! Aanpassing

Een afspraak dient altijd op werkdagen en minimaal 48 uur van tevoren worden afgezegd of verplaatst.

Wanneer je niet verschijnt op de afspraak of op dezelfde dag afzegt, breng ik het gehele sessiebedrag in rekening.

Het afzeggen van afspraken, zelfs als het 48 uur van tevoren is, geeft een gat in mijn agenda, die ik vaak op zulk korte termijn niet kan opvullen en betekent een gemis aan inkomsten, die ik dan niet kan opvullen. Als je weet dat je niet kan komen op de afspraak, laat dit dan tijdig weten, zodat ik de mogelijkheid heb om de afspraak tijdig aan iemand anders aan te bieden. Bij overmacht is het uiteraard niet anders, ik krijg echter soms ook afzeggingen om redenen die mogelijk al veel eerder bekend waren.

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 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.♥

Vakantieplanning

LEAF is dit jaar ook open in de kerstvakantie. De praktijk gesloten is gesloten van 1 januari tot 3 februari, in januari heb ik twee weken vakantie en werk ik twee weken online. Vanaf 3 februari is de praktijk weer open voor live afspraken.

In januari is het mogelijk om online afspraken in te plannen, dit kan via het online portaal, je kunt mij ook mailen voor een online afspraak in januari. Wil je tijdens mijn afwezigheid 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 afwezigheid, neem dan contact op met je huisarts. Tijdens mijn vakantie lees ik mijn mail zeer beperkt, verwacht dus een langere reactietijd. ♥

Nieuwe tarieven 2025 bij automatische incasso

Therapie sessie (75 minuten) – individueel	€ 170,00	Bij automatische incasso
Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk	€ 200,00	
E-mail of bel consult (max 30 min)	€ 80,00	
Kennismakingsgesprek of korte sessie (45 min)	€ 100,00	
Begeleiding per 60 min.	€ 140,00	
EMDR behandeling (75 min) met 2 therapeuten	€ 200,00	

Vergoeding door zorgverzekeraar

Wanneer je aanvullend verzekerd bent voor zorgkosten, kun je meestal een deel van de facturen vergoed krijgen door de zorgverzekeraar (Let op: dit geldt helaas niet voor relatietherapie).

Sommige cliënten kiezen ervoor om alle facturen in 1x in te dienen, andere vergeten het soms helemaal. Daarom even een reminder voor als je het nog niet gedaan hebt; je kunt de facturen van vorig jaar ook nog indienen. Al je facturen zijn terug te vinden in je clientportaal, dus mocht je facturen kwijt zijn, ze staan in je portaal op een rijtje, log even in en dan kun je ze downloaden.

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 in 2025 1x per drie weken aanwezig in mijn praktijk voor consultatie of behandeling, zodat je niet naar een andere hulpverlener hoeft, om daar met EMDR te beginnen. **In 2025 zal er weer EMDR zijn vanaf 19 februari.** Een EMDR afspraak maken kan nog niet via het portaal, je kunt mij benaderen voor het maken van een EMDR afspraak. ♥

Maak en wijzig zelf je afspraak online

Jullie hebben misschien al gemerkt dat ik sinds twee 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. ♥

Voelen

Een cliënte vroeg me onlangs: "Wat zijn de voordelen van voelen?" Voor velen is niet-voelen een overlevingsstrategie. Door gevoelens te onderdrukken, kun je pijn en verdriet ontwijken. Je schakelt over naar denken en wordt rationeler. Het onderdrukken van emoties kan ook zorgen voor tal van moeilijkheden zoals constante onrust, dempen door afleiding te moeten zoeken, te veel kopen, roken, drinken, nagelbijten, porno kijken, werken of sporten. Veel mensen merken op een bepaald moment dat deze strategie hen niet meer dient. Het leven voelt zwaar en eenzaam, en ze verlangen naar verlichting en echte verbinding. Ze willen weer voelen, maar waarom?

Het toelaten van (onderdrukte) gevoelens is in eerste instantie pijnlijk en verwarrend. Verdriet, woede en angst komen boven, maar dit biedt ook een kans om te helen. Door deze gevoelens toe te laten en te verwerken, leer je om jezelf te troosten en ruimte te maken voor positieve emoties. Voelen brengt je dichterbij jezelf en anderen, en geeft je leven meer kleur en betekenis.en hoe fijn is het...als je die onrust wat los zou kunnen laten? ♥

Pas goed op jezelf en elkaar, lieve mensen. Ik wens jullie voor 2025 veel liefde toe, waarin al jouw dromen een stapje dichterbij mogen komen. ♥

Liefs,

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



Authenticiteit & Integriteit



Betrouwbaarheid & Betrokkenheid



Compassie & Aandacht