



Ermelo, 14 november 2025

Lieve mensen,

Terwijl 2025 langzaam zijn jas uittrekt, kijk ik terug op een jaar vol beweging — in de wereld, in de praktijk, en in jullie levens die ik mocht raken en ontvangen. Er was verdieping, afscheid, groei, en soms ook stilstand. Juist in die stilstand ontstonden nieuwe vragen, nieuwe vormen, of nieuwe verbindingen. In de praktijk zag ik hoe groei zich soms stil voltrekt — in een adem, een traan, een stilte die ruimte maakt voor iets nieuws. Soms is er beweging, soms juist vertraging, maar altijd leven of liefde dat zich wil onvouwen.

In mijn eigen leven was ook genoeg beweging, in mijn werk, in mijn ontwikkeling en in dromen die steeds concreter worden. Toen ik twee jaar geleden mijn nieuwsbrief schreef, droomde ik hardop. Over ruimte, over nieuwe plekken, over leren en groeien — met LEAF en in mezelf. En nu, zie ik hoe woorden die we durven uitspreken langzaam werkelijkheid kunnen worden. In januari ga ik opnieuw, met mijn man en hondjes, een maand naar Ibiza, en ik neem mijn ervaringen van afgelopen januari daarin mee. Afgelopen jaar werd ik ook gevraagd om in het bestuur te komen van mijn therapeutische beroepsvereniging, en werd ik oma 🥰 van het liefste hondje ooit... Ik vertel er meer over in deze nieuwsbrief. ❤️

Dit jaar bracht verdieping, afronding, en ook nieuwe plannen. Mijn boek dat afgerond is, nieuwe mensen die hun weg vonden naar LEAF, en momenten van stilte waarin iets nieuws mocht kiemen. Dankjewel dat ik mag meelopen in zoveel verhalen — elk uniek, elk echt, dat ik zo diep bij jullie pijn, gemis, angsten, verdriet en blijdschap mag komen. Ik wens je een zacht einde van het jaar en een nieuw begin vol moed, vertrouwen en dromen die stap voor stap dichterbij komen. ❤️

Liefs Ilonka

Uit de chaos van haar hart
groeide geen stilte, maar beweging.
Een fluistering die niet vroeg om bewijs,
maar om vertrouwen in het onzichtbare.
Uit die diepte stroomde de kracht van haar intuïtie,
als water dat zijn weg vindt —
zacht, maar zeker. ❤️

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 2026. Onderaan nog een mooi verhaal, over stilte en bezinning. ❤️

Januari alleen online consulten

In januari 2026 ben ik een maand op Ibiza. Een plek die voor mij voelt als stilte, ademruimte, inspiratie en bezinning, na een intensief jaar. Vanuit daar werk ik uitsluitend online. Consulten via beeldbellen zijn in januari (beperkt) mogelijk, met dezelfde aandacht als altijd. Wil je een online sessie plannen in januari? Stem het met mij af of plan zelf in de online agenda. ❤️

Mila

Afgelopen juli verraste mijn zoon (van inmiddels 25) mij met Mila — een pomeriaan puppy met een onweerstaanbaar snoetje. Een kleine diva met een groot hart, lief van karakter en met een duidelijk gevoel voor wat ze wel en niet wil. Zijn redenering voor deze verrassing was treffend: “Als ik zeg dat ik een pup ga nemen, komt mijn moeder vast met allerlei redenen waarom dat niet handig is. Maar als ze haar eenmaal ziet, is ze verliefd.” En ik moet toegeven... hij had helemaal gelijk. Mila stal meteen mijn hart en voelt als een extra cadeautje in ons leven. Sommigen van jullie hebben Mila al ontmoet, want ze is regelmatig bij ons en gaat af en toe mee naar de praktijk. Met Julie en Jolie gaat het inmiddels heel goed samen — het was even wennen, maar nu vormen ze samen een klein (parttime) roedeltje. ❤️



Leuk nieuws! Massage bij LEAF

Vanaf 1 juli is Esther Joustra op de dinsdag in mijn praktijk komen masseren. Mijn praktijkruimte verandert dan in een oase van rust en privacy onder de kundige handen van Esther Joustra. Haar massages brengen niet alleen ontspanning, maar nodigen je uit om even helemaal los te laten. Met warme, aromatische oliën en een diepe aandacht voor wat je lichaam nodig heeft, helpt ze spanning te verzachten en balans te herstellen.

Je kunt een massage boeken door contact op te nemen met Esther (06-53998699), of je kunt mij benaderen. We kunnen allebei in de massage agenda.

De massages zijn in mijn praktijk en Esther is aanwezig tussen 13.00 en 21.00. ❤️

Massages zijn meer dan een luxe; ze zijn een moment van stilte in een wereld die altijd doorgaat.

Terwijl de stresshormonen zoals cortisol en adrenaline afnemen, neemt oxytocine – het hormoon van rust en herstel – juist toe. Dit zorgt ervoor dat je na een massage niet alleen fysiek lichter voelt, maar ook mentaal meer ruimte krijgt. Een warme olie massage is echt een zelfzorg moment. Jouw tijd om te herstellen.

Een massage duurt 60 minuten en kost 65 euro. ❤️



Opleiding

Ken je de uitspraak: "Iemand die niet wil leren is niet te helpen, iemand die wil leren is niet te stoppen."

Je raadt vast al welk deel van deze uitspraak over mij gaat. Ik hou echt van leren. Er is voor mij geen echte noodzaak om nog diploma's te halen of opleidingen te volgen, maar ik doe het zo graag. Ik wil graag in ontwikkeling blijven, mijzelf blijven uitdagen, blijven groeien als therapeut. Daarom ben ik oktober gestart met de opleiding tot systeemtherapeut NVRG. Als je dit traject kent, dan weet je dat het een langdurig traject is, met strenge toelatingseisen en van hoge kwaliteit. Het fijne voor mij is dat er geen druk achter zit en dat ik kan genieten van dit proces en alles wat ik leer kan toepassen in mijn praktijk. Als systeemtherapeut ben je gespecialiseerd in het behandelen van gezinnen en complexere gezin's of relatieproblematiek. Ik zal jullie een beetje meenemen in mijn reis. ❤️

doTERRA bij LEAF

Sinds ik doTERRA-olie gebruik, merk ik hoeveel rust en balans het me brengt – zowel mentaal als fysiek. De pure, natuurlijke geuren ondersteunen mijn energie, mijn weerstand en helpen me om bewuster te ademen. Een paar druppels pure lavendel voor een goede nachtrust rust, pepermunt voor focus en energie, en On Guard als natuurlijke ondersteuning van mijn weerstand. Wat ik zo waardeer, is dat de oliën 100% puur en zorgvuldig gewonnen zijn, zonder kunstmatige toevoegingen. Daardoor weet ik dat ik iets goeds gebruik, iets wat mijn lichaam herkent en ondersteunt. Ook in mijn praktijk gebruik ik de oliën in de diffusers; de zachte geuren zorgen direct voor een prettig geur, voor ontspanning en voor kalmte. Diffusers vormen een veilig en gezond alternatief voor geurstaafjes, omdat ze werken met water en pure olie. De olie wordt langzaam verdampt, waardoor de heerlijke geur zich door de ruimte verspreidt. Bovendien profiteer je door het inademen direct van de gezondheidsvoordelen van de olie. ❤️

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

Wanneer je niet verschijnt op de afspraak of binnen 24 uur 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. 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 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.

Afspraak afzeggen tot uiterlijk 48 uur van tevoren → Geen kosten

Afspraak afzeggen tot 24 uur van tevoren → Helft van de sessie wordt in rekening gebracht

Afspraak afzeggen binnen 24 uur, op de dag zelf of niet komen op de afspraak → Gehele sessie wordt in rekening gebracht.

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 is gesloten voor live afspraken van 1 januari tot 3 februari.

In januari is het mogelijk om online afspraken in te plannen, dit kan via het online portaal, of via de mail.

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 afwezigheid lees ik mijn mail beperkter, verwacht dus een langere reactietijd. ❤️

Tarieven 2026 bij automatische incasso

Therapie sessie (75 minuten) – individueel	€ 175,00	Bij automatische incasso
Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk	€ 210,00	
E-mail of bel consult (max 30 min)	€ 70,00	
Kennismakingsgesprek of korte sessie (45 min)	€ 85,00	
Begeleiding per 60 min.	€ 140,00	
EMDR behandeling (75 min) met 2 therapeuten	€ 210,00	

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 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 2026 zal er weer EMDR zijn vanaf 25 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 digitaal 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. ❤️

Stilte

Er was eens een vijver die maar niet tot rust kwam. De wind blies, de bladeren dwarrelden, en het water bleef in beweging. "Waarom kan ik nooit helder zijn?" zuchtte de vijver.

Tot op een dag de wind ging liggen. Langzaam zakte de onrust weg, en het water werd stil. Pas toen kon de vijver zien wat er altijd al was geweest: de diepte, de schoonheid, de weerspiegeling van de hemel.

Zo is het ook met ons. In de stilte vinden we niet iets nieuws — we herinneren ons wat er diep vanbinnen al was. ❤️

Pas goed op jezelf en elkaar, lieve mensen. Ik wens jullie voor 2026 veel liefde en stilte toe, waarin je je kunt bezinnen op welke dromen een stapje dichterbij mogen komen. ❤️

Liefs,

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



Authenticiteit & Integriteit



Betrouwbaarheid & Betrokkenheid



Compassie & Aandacht