



Ermelo, 24 juni 2020

Lieve mensen,

Wat een bizarre tijd hebben we allemaal achter de rug. De Corona crisis heeft bij vele van ons, veel impact gehad op allerlei verschillende manieren. Ik ben er dankbaar voor dat de meeste van jullie, mijn naasten en ik zelf gezond zijn gebleven en dat mijn praktijk gedurende de gehele lockdown, open heeft kunnen blijven, met inachtneming van alle maatregelen. Het is een tijd van twee gezichten geweest, de angst en dreiging, isolatie en de druk op onze gezondheidszorg was en is enorm ingrijpend. Daarnaast hoor ik ook regelmatig van veel mensen dat het ze óók iets gebracht heeft.

Meer rust, ruimte, minder sociale verplichtingen, sommige echtparen zijn dicht bij elkaar gekomen, sommige mensen met overbelasting zijn tot rust gekomen en ikzelf heb in de avonden veel tijd kunnen besteden aan de tuin. Onze tuin was een enorm bos en nu zijn er borders en gras en planten en boompjes en dat geeft een heerlijk uitzicht en kalmeert. Dit uitzicht en de rust die dit geeft, hoop ik jullie ook mee te kunnen geven, vanuit mijn nieuwe praktijk.

De bouw van mijn nieuwe praktijk heeft hier en daar wel wat vertraging opgelopen, door o.a. langere levertijden en wachttijden en ook wel doordat de coronamaatregelen extra drukte gaven op het werk van Paul (mijn man), waardoor het hem periodes aan energie ontbrak om verder te bouwen. Gelukkig heeft hij de moed niet opgegeven en is hij doorgegaan en dat resulteert in een waanzinnige mooie nieuwe ruimte, die nu bijna klaar is. Ik vertel jullie er graag verderop meer over. Voor nu eerst een gedicht, over de liefde, en over pijn, over rouw, over zonlicht in je hart en over herinneringen, ik denk dat vele van jullie er herkenning in zullen vinden. Het is een deel van een tekst van Stef Bos.♥

Jij viel zoals licht
In mijn leven naar binnen
De zon door de ramen
Aan het begin van de dag
Je zei het wordt tijd
Om opnieuw te beginnen
We leven alleen nog
Recht uit het hart

Jij was altijd verwonderd
Met open armen
Jij liet mij zien
Dat samen bestaat

Jij hebt je dromen
Nooit verraden
Jij hebt de wereld
De liefde verklaard

Ik heb niemand gekend
Die mij zo heeft ontwapend
Ik heb niemand gekend
Die mij zo heeft verwond
Ik heb mezelf
In jou achtergelaten
Maar het was goed
Dat jij bestond



In deze uitgave van LEAF NIEUWS vind je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam, over overgave aan wat het leven ons brengt. ♥

Bouw nieuwe praktijk.

Sommige van jullie hebben de afgelopen periode intens mee geleefd met alle bouwupdates op facebook, die ik plaatste. Ze zijn nog steeds te zien, dus mocht je belangstelling hebben, kijk gerust. De afgelopen maanden is er hard gewerkt, hoofdzakelijk door team LEAF: Paul, mijn schoonvader, mijn vader en uiteraard alle mogelijke hand en spandiensten door mij zelf. De aannemer heeft gezorgd voor de fundering, de cement dekvloer en de buitenkozijnen, team LEAF voor de rest. Ik kan wel pagina's vol typen over de enorme hoeveelheid werk die er verzet is, alle muren, het dak, 800 meter vloerverwarming, 2200 tyrapen, plafonds, isolering, leidingwerk van afvoer, gas, water, electra en internet (wat is dat een klus zeg) en ga zo maar door. Wat meespeelt in het geheel is dat er sprake is van een dubbele bouw, aan de ene kant komt een gastenverblijf, aan de andere kant mijn praktijk. Samen 90m², dus een enorme klus. Inmiddels zijn we stuc klaar en is de stukadoor begonnen met stucen in mijn praktijk en dat betekent dat we richting afbouw gaan. Ik kan niet helemaal exact voorspellen welke dag het klaar zal zijn, maar ik verwacht dat dit in juli is. In de nieuwe praktijk komt wederom een openhaard (nu een echte, met houtblokken), maar ook vloerverwarming en alles is een heel stuk groter als het was. Ik verheug me erop het aan jullie te laten zien en erin te kunnen gaan werken. Het uitzicht op de tuin vanuit de zitplaatsen is prachtig! Door de coronamaatregelen is een feestje om de opening te vieren niet echt mogelijk, dus ik ga me nog beraden op een alternatief! ♥

Openingstijden LEAF

Vanaf 1 mei is het weer mogelijk om op *elke werkdag* een afspraak te maken. Donderdag is meestal mijn administratie dag, maar mocht je echt graag een afspraak op de donderdag willen, dan is dat ook mogelijk. Je kunt dus op vijf dagen per week terecht en meestal is het mogelijk om binnen twee weken een afspraak te krijgen.

Corona maatregelen

LEAF is gewoon open voor individuele afspraken en relatiegesprekken mits dat voor jou ook goed voelt en je in goede gezondheid bent. Ik zorg voor extra hygiënemaatregelen in de praktijk door de ruimte extra schoon te houden en te luchten. Daarnaast zorg ik voor 1,5 meter afstand tussen onze zitplaatsen. Verder volgen we natuurlijk het advies van het RIVM, onder andere handen wassen voor en na een afspraak en geen handen schudden. Het is ook mogelijk om een sessie in de buitenlucht te laten plaatsvinden. Mocht je niet kunnen of niet willen komen, of je hebt klachten, dan is het mogelijk om de afspraak telefonisch of via beveiligd beeldbellen te laten plaatsvinden. Ben je een tijdje niet geweest vanwege de maatregelen en durf je het weer aan, mail me dan gerust voor een afspraak. welkom@leaftherapie.nl

Agroposta limonade

Heb je al gezien dat je bij LEAF nu ook kunt kiezen voor limonade van Agroposta?

Ik heb een prachtige doos met 7 verschillende smaken; Framboos, Aardbei, Citroen, Vlierbloesem, Munt, Salie en Lavendel, verpakt per portie. Zeker in deze warme periode is het weer eens wat anders dan koffie en thee.

Agroposta betekent letterlijk "post uit de natuur. Mooi toch? Wie wil er nou geen 100% natuurlijke siroop drinken die met liefde en zorg bereid is. Eigenlijk zijn het dus gewoon vloeibare liefdesbrieven. De siropen worden nog op ambachtelijke wijze gemaakt. Met veel zorg en respect voor de natuur worden de ingrediënten met de hand geplukt. Alleen het beste fruit en de beste planten worden uitgekozen en verwerkt tot siropen. Waar je liefde in stopt, komt liefde uit... en dat proef je! ♥

Vakantie

Vanwege vakantie is de praktijk gesloten van 10 juli t/m 28 juli. Vanaf 29 juli ben ik weer aan het werk, naar verwachting in de nieuwe praktijk. 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. ♥

EMDR

In 2020 ben ik een samenwerking aangegaan met een EMDR-therapeute. 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. De EMDR-therapeute kan naar mijn praktijk komen 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.

Opvoedingsspreekuur

Heb je gerichte vragen over de opvoeding van je kinderen, loop je ergens in vast of zou je eens van gedachten willen wisselen over de ontwikkeling van je kinderen met een orthopedagoog? In 2020 is er een opvoedspreekuur in mijn praktijk mogelijk. Er zal dan een orthopedagoog bij LEAF komen waar je mee in gesprek kan over al je vragen over de ontwikkeling van je kinderen, gedrag en gedragsproblemen, onzekerheden, maar ook als je vermoedens hebt dat de ontwikkeling of het gedrag van je kind anders verloopt. Heb je interesse in een consult met de orthopedagoog? Laat het me weten (welkom@leaftherapie.nl) . Bij meerdere aanmeldingen ga ik het ontwikkelingspreekuur inplannen. ♥

Het onweer

Een groepje vrienden was door de bergen aan het wandelen, toen ze plotseling achter zich donkere wolken omhoog zagen komen. Een dreigende onweersbui naderde hun en schuilen leek de enige optie. Op de helling, iets verder voor zich, zagen ze een hut liggen waar een paar schapen rondliepen. Bij deze hut zouden ze misschien onderdak kunnen vinden. Eenmaal bij de hut gekomen, zagen ze een herder op een bankje naast de deur zitten. Ze begroetten hem vriendelijk en wezen hem vervolgens op het onweer dat langzaam langs de helling omhoog kroop. “Heeft u geen angst voor dit onweer?” vroegen ze hem. “Ik ben blij dat het nog daar hangt”, antwoordde de oude man. Lichtelijk verbaasd over zijn antwoord zei een van de vrienden: “Maar binnen enkele minuten is het hier en breekt het los!” De herder knikte en zei: “Ik ben blij dat het nog daar is, ik ben blij als het hier is en ik ben blij als het weer wegtrekt.” De vrienden keken elkaar aan, dachten kort na over het antwoord na en toen vroeg een van hen: “Nou, ik zou willen dat ik dat ook kon! Hoe doet u dat?” Nu was het de herder die wat verbaasd keek en nadacht. Uiteindelijk zei hij: “Ik geloof niet dat ik echt iets doe.”

Dit verhaal plaatste ik al eerder in de nieuwsbrief. Ik vond het zo toepasselijk voor deze periode van dreiging door Covid-19. Zijn er zaken waar jij bang voor bent? Hoe geef jij je over aan het leven? Vecht je tegen iets wat je nu kunt veranderen, of laat je het juist toe? Het doet me denken aan een uitspraak van Franciscus van Assisi: Geef me de moed om te veranderen wat ik veranderen kan, de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. En het inzicht om het verschil tussen beide te zien. ♥

Fijne zomertijd, lieve mensen.

Liefs,

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