



Ermelo, 12 juni 2021

Lieve mensen,

Eindelijk. Warmte, zonnige dagen, lang licht. Het weer is omgeslagen en de dagen zijn vol stralend zonlicht.

Voor sommige van jullie kan het niet snel genoeg weer winter worden, en anderen hebben er net zo naar gehunkerd als mij. Ik ben een zomerkind. Geboren midden in juli en ik bloei op bij zonlicht en warmte.

Eigenlijk heeft ieder seizoen wel zijn charme, ik geniet ook van de herfst en de winter waarin we weer naar binnen keren, tot rust komen, onder een dekentje bij de openhaard, en ik geniet intens van de lente, waarin de natuur weer ontwaakt. Ergens geeft het volgen van de natuur me ook een soort diep vertrouwen. Hoe koud het ook is, ook in onze levens, waarin we verliezen, missen, soms worstelen, het wordt altijd weer lente. Periodes van pijn, verdriet, verlangen en gemis, wisselen zich af met periodes van warmte, liefde, verbinding en vreugde. Niet elke dag, soms zelfs maanden niet, maar dan komt er toch weer een glimp...een sprankje....lente. Zelfs in deze pandemie...er ontstaat weer wat licht, wat ruimte, wat vrijheid, het lijkt erop dat de 'winter' (voorlopig) weer even voorbij is. Ik hoop dat het jullie lukt, om er ook een beetje van te genieten. Voor nu eerst een gedicht van G. van der Linden.♥

Was ik een schip ik ging  
Naar je varen op de golven  
Van gelijkmatigheid.  
Met glanzend dek zou ik  
Je tonen hoe mooi en ruim  
De kooi op orde, ik  
Het boegbeeld van kalmte  
Zou worden.

Maar ik kan geen water maken  
Vanwege de zee, geen zee  
Kan ik voor je dreggen  
Zonder speling van het tij  
Alleen een kant om aan te leggen  
Aan mij.....♥

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vind je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk van LEAF en informatie over de zomervakantie van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam, over leiderschap en liefde. ♥

### **Bouw nieuwe praktijk.**

Lieve mensen, de bouwwerkzaamheden aan de praktijk zijn nu echt klaar. De praktijk zit rondom in de verf, zowel de muren als al het houtwerk en ook de buitenplint is geschilderd. Eind mei is ook het straatwerk opnieuw hersteld, dat was vuil en rommelig geworden door de bouwwerkzaamheden. De stratenmaker heeft het weer helemaal strak en netjes gemaakt en de vervuilde stenen vervangen. Binnen in de praktijk is inmiddels een airco geïnstalleerd, zodat we ook voorbereid zijn op de warmte van de zomer en de therapie in alle koelte kan doorgaan. Wat heerlijk dat alles klaar is! Ik ben mijn man Paul, mijn schoonvader, en ook mijn eigen vader ontzettend dankbaar, voor al hun hulp en ondersteuning bij het bouwen van mijn praktijkruimte. ♥

### **Openingstijden LEAF**

Het is mogelijk om op bijna *elke werkdag* een afspraak te maken. Donderdag is mijn administratie dag, dan maak ik bij voorkeur geen afspraken. Je kunt dus op bijna alle dagen per week terecht en meestal is het mogelijk om binnen twee à drie weken een afspraak te krijgen. ♥

### **Nieuwe website**

Na 11 jaar trouwe dienst, was mijn website wel toe aan een opfrisbeurt, een nieuwe lay-out, nieuwe functies en een nieuw script. De nieuwe website is verfrissend anders geworden en ik ben ook flink met de bezem door de (hoeveelheid) tekst gegaan. In al die jaren kwam er telkens weer wat bij en het was wel wat veel geworden. Misschien kijk je niet zo vaak op mijn website en dat is ook begrijpelijk, het is echter wel een belangrijke plek waar nieuwe cliënten mij vinden en waardoor ze besluiten een afspraak te maken. Op de website staan foto's van de nieuwe praktijk en ik ben voornemens om er nog veel meer foto's aan te gaan toevoegen. Neem gerust een kijkje! ♥

### **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. Inmiddels ben ik zelf, sinds april, twee keer gevaccineerd met Moderna. ♥

### **Schematherapie**

De afgelopen periode ben ik bezig geweest om me te scholen in Schematherapie.

Schematherapie is een vorm van psychotherapie voor mensen die last hebben van gedragspatronen die voortkomen uit gebeurtenissen uit het verleden of vanuit je jeugd. Met schematherapie leer je zulke patronen herkennen en kun je werken aan gedragsverandering, van gedrag wat je in de weg zit en kun je leren om patronen van vroeger los te laten. Met schematherapie onderzoek je wat jouw schema's (overtuigingen en gevoelens over jezelf), coping strategieën (manier van omgaan met moeilijke gebeurtenissen) en modi (stemmingstoestanden) zijn, hoe deze zijn ontstaan, zich verder ontwikkeld hebben en hoe je ze kunt herkennen, doorbreken en veranderen. Schematherapie wordt veelal gegeven in de GGZ en kan dan bestaan uit een intensief programma, vaak ook in groepsverband. Bij LEAF is het nu mogelijk om (interventies uit de) schematherapie in te zetten in je behandeling. Als je belangstelling hebt voor schematherapie, laat het me dan gerust weten. ♥

## **Vakantie**

Vanwege vakantie is de praktijk gesloten van donderdag **01 Juli t/m dinsdag 20 juli**. Vanaf woensdag 21 juli ben ik weer aan het werk. Telefonisch ben ik niet bereikbaar. Tijdens de vakantie ben ik wel bereikbaar per mail, dus is er echt iets dringends of heb je een dringende vraag over het maken of verplaatsten van je afspraak, 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 kan wachten tot na mijn vakantie, neem dan contact op met je huisarts. ♥

## **EMDR**

Sinds 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 komt gemiddeld elke twee weken naar mijn praktijk voor consultatie en behandeling. Je hoeft dus niet naar een andere hulpverlener, 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. ♥

## **Leiderschap**

Tegen een jonge manager werd op zekere dag gezegd dat hij, als hij carrière wilde maken, meer leiderschap zou moeten tonen. Hij ging naar een aantal cursussen en raadpleegde een aantal organisatieadviseurs van succesvolle bedrijven. Hij slaagde er echter niet in te ontdekken wat leiderschap was.

Ten einde raad ging hij naar India en bezocht een befaamde goeroe. Hij vroeg de goeroe of deze hem kon vertellen wat leiderschap in essentie was, zodat hij meer leiderschap kon tonen en carrière maken. De goeroe knikte en zei dat het nodig was om terug te komen met een volgeling, omdat hij het anders niet kon uitleggen.

De manager vroeg of dat een van zijn medewerkers kon zijn, maar de goeroe schudde het hoofd. 'Het moet iemand zijn die je écht navolgt.' De jonge manager vertrok met een gevoel van verwarring.

Enige jaren later kwam hij terug. Deze keer bracht hij zijn dochttertje van drie jaar mee en hij legde zijn besluit aan de goeroe uit: 'U vroeg mij een volgeling mee te nemen, en zij volgt mij waar ik maar ga.'

De goeroe glimlachte, nam het kleine meisje op schoot en vroeg: 'En waarom volgt ze je?' De jonge manager dacht een ogenblik na en zei toen: 'Ik denk omdat ze van me houdt.' De goeroe knikte en vroeg: 'En waarom houdt ze van je?' De jonge manager dacht nog wat langer na en zei toen: 'Ik denk omdat ik van haar houd.'

De oude goeroe knikte, gaf het kleine kind aan haar vader terug, schudde hem de hand en zei: 'Ga, je weet nu alles wat ik jou over leiderschap kan leren.' ♥

Fijne zomertijd, lieve mensen.

Liefs,

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