

# LEAF



Ermelo, 30 mei 2024

Lieve mensen,

Eindelijk. Wat een heerlijk woord is dat. Er schuilt de verrukking in van iets waar je op gewacht hebt, zo naar verlangd hebt, en dan is het *eindelijk* daar. Hoe fijn. Eindelijk schijnt de zon....na weken van nat, koud en guur. Eindelijk blote voeten, blote benen, een broodje eten met je neus in de zon. Alles gaat bij mij net even wat makkelijker als de zon schijnt.

Ik was in mei een aantal dagen in Ibiza en ook daar ervaarde ik een gevoel van *eindelijk*....Eindelijk even een paar dagen niks. In onszelf zit vaak een streng stemmetje, onze innerlijke criticus, ik heb er met vele van jullie al bij stilgestaan, en ik heb met de mijne (mijn innerlijke directrice) ook een innige relatie. Wat heeft ze mij veel gebracht en wat zit ze me soms in de weg. Want ze zorgt er vaak voor dat ik vrij nemen en vakantie net wat te lang uitstel (want werken is betekenisvol, nuttig en nodig, zelfs als ik vrij ben). Mijn innerlijke directrice heeft hart voor de zaak en heeft het altijd heel goed met jullie voor en ik moet ook bekennen dat ze me ook geholpen heeft om van dit iets wat vervallen huis echt iets moois te maken. Geen dag zonder iets nuttigs 😊. Dus ja....*eindelijk* waren die heerlijke dagen op Ibiza daar en ik heb er zo van genoten en weer even gevoeld hoe nuttig vakantie is.

Ik hoor vaak van mijn cliënten dat ook in en na een hele moeilijke periode van rouw, verdriet of ingrijpende verandering het ontzettend helpend is om rust te ervaren. Soms lukt dat juist thuis niet, omdat er zoveel herinneringen zijn, zoveel prikkels die de rouw steeds wakker houden. Natuurlijk helpt op vakantie gaan niet om je verdriet te “vergeten”, die reist gewoon met je mee, en vergeten is sowieso niet aan de orde. Het kan wel helpen om je lichaam weer in de rust en ontspanning te brengen en dat kan helpen om je verdriet beter te dragen. Overigens hoef je daarvoor niet per se op vakantie te gaan. Er zijn talloze manieren van ontspannen, zoals een massage, een sauna dag, in de zon zitten, in de natuur zijn, en ga zo maar door. Heb je weleens de afbeelding gezien van 50 ways to take a break? Ik geef hem vaak mee. Hier kun je hem vinden: [link](#).

Bij het onderzoek waar ik recent mee bezig was voor mijn masterstudie, kwam ik ook allerlei onderzoek tegen die bevestigt hoe belangrijk het is om pauze te nemen. Zelfs micropauzes (even 2 minuten uit het raam staren, of 1 kopje koffie op de bank in de zon) geven al significatie gezondheids- en mentale voordelen. Ik heb dus gelijk mijn vakanties voor het rest van het jaar ingepland, dat snap je 😊. En die bank naast de achterdeur van LEAF? Die staat daar om mij te verleiden om mijn lunch in de zon op te eten, in plaats van achter mijn mail. Want ook dat kan (soms) eindelijk weer.

Zo, dan ga ik nu *eindelijk* eens mijn computer uitzetten en kijken of de zon nog schijnt. ♥

Liefs Ilonka

*Er zijn uren...*

Er zijn uren  
zonder jou. Soms. Misschien. Het is denkbaar.  
Er zijn rivieren met oevers vol boterbloemen  
zonder jou. Boten met hakkende motoren, stroomopwaarts,  
zonder jou.  
Er zijn wegen zonder jou. Zijwegen, ongelukken,  
greppels.  
Vlinders zonder jou zijn er, en distels. Ontelbare.  
Er is misnoedigheid zonder jou. Laksheid. Angstvalligheid.  
En er gaat geen uur voorbij,  
er is nog geen uur voorbijgegaan.

Toon Tellegen ♥

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. Onderaan nog een mooi stukje wat ik tegenkwam en een beetje heb bewerkt; over veerkracht en omgaan met emoties. ♥

### **Zomervakantie**

**Vanwege de zomervakantie is de praktijk gesloten van 28 juni tot 5 augustus.** Ik koppel een (nare en onschuldige) operatie aan mijn vakantie om zo te zorgen dat ik goed kan herstellen. De vakantieperiode is daarom wat langer. Plan tijdig door, de weken na de vakantie vullen zich altijd snel. 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. ♥

### **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. ♥

### Studie

Sommige van jullie weten dat ik al een tijdje een aanvullende masterstudie doe, gericht op de interventie kant van de psychologie (toegepaste psychologie). Wanneer die studie nou *eindelijk eens* klaar is? Ik richt mij op het einde van dit jaar. Fase 1 van het afstuderen heb ik net afgerond bij het versturen van deze nieuwsbrief en dat betekent dat ik verder kan met de allerlaatste fase; het daadwerkelijk afstuderen met een onderzoeks-scriptie. Ik ga onderzoek doen naar het (opnieuw) betekenis geven aan je leven, wanneer je geen kinderen hebt kunnen krijgen. Wat helpt daar nou bij, hoe doen mensen dat eigenlijk? Mocht je dit hebben meegemaakt en willen meewerken (door het invullen van een vragenlijst), laat het mij gerust weten, daar help je mij altijd mee en natuurlijk deel ik dan het resultaat van het onderzoek met je. ♥



### 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 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 binnen 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. ♥

Let op bij cliënten via 'Psynded', wordt het gehele sessiebedrag in rekening gebracht bij afzeggen binnen 48 uur voor de afspraak. ♥

### 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. Een afspraak inplannen voor EMDR kan niet via je account. Je kunt mij gerust mailen voor het inplannen van een EMDR sessie.

Ingrid is meestal 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. ♥

### 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. Meer over mijn praktijkwaarneming vind je op mijn website: <https://leaftherapie.nl/fag/>. Mocht je er iets over willen weten, vraag het mij gerust. ♥

### Maak en wijzig zelf je afspraak online

Iedere client van LEAF heeft een eigen account in het cliëntenportaal. Het is hierin 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. Via het cliënt portaal kun je mij ook veilig een mailbericht sturen of formulieren uploaden en ook kun je je afspraken verder vooruit doorplannen. Maak een wachtwoord aan door te klikken op het inlogicoon op mijn website, kies voor wachtwoord vergeten en je kunt inloggen. Easy! Al veel cliënten plannen zelf hun afspraken door via het portaal en ervaren het gemak. ♥

### Boekentip

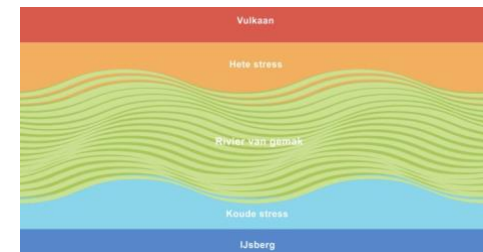
Onlangs kocht ik het boek:” Elke dag zelfzorg” van Nina Mouton. Eigenlijk kocht ik hem voor mijn training over zelfzorg die ik geef aan hulpverleners, en het boek heeft mij positief verrast. Het behandelt alle aspecten die belangrijk zijn bij zelfzorg, zoals grenzen stellen, opkomen voor je behoefte en ook je hechtingsstijl, en hoe je omgaat met je emoties. Vol met mooie oefeningen en voor elke dag een stukje om te lezen. Een aanrader. ♥

### Veerkracht

Veerkracht is ons vermogen om de uitdagingen, die het leven ons biedt, aan te gaan. Er is een gezond evenwicht tussen inspinnen en ontspannen, presteren en rusten, warmte en kou, gas geven en afremmen. Soms zijn er periodes in ons leven, waarin er meer van ons wordt gevraagd, er is dan weinig ruimte voor rust. Maar als onze veerkracht sterk genoeg is en we nemen na een periode van inspanning ook weer tijd voor ontspanning, dan zijn we aan het eind van de streep weer in evenwicht. Dat is veerkracht: ons vermogen om te midden van uitdagingen toch in de flow te blijven.

In de rivier van gemak, ook wel ‘Window of Tolerance’ (of tolerantievenster) bewegen we ons gemakkelijk tussen levendigheid en rust. We zijn zowel in staat om in actie te komen, vanuit wens, passie, plezier, noodzaak... en ook weer in staat om terug te schakelen naar rust, herstel en gemak.

De Window of Tolerance (hiernaast weergegeven in een afbeelding) weerspiegelt ook de verschillende overlevings-mechanisme die we als mens hebben, jullie kennen ze waarschijnlijk allemaal; het vechten (rood), vluchten of bevriezen (blauw). Het venster weerspiegelt ook de manier waarop we met stress omgaan. Zijn we kalm, ontspannen en redelijk dan begeven we ons in het groene gedeelte. Hebben we stress, zijn we geprikkeld, dan gaan we naar oranje en worden we boos, onredelijk, vallen we uit of barsten we uit, dan bevinden we ons in rood (de vulkaan).



Wanneer we in onze eerste levensjaren niet leren om onze emoties goed te reguleren, dan is het in ons latere leven moeilijker om met onze emoties om te gaan. Vaak is dit het gevolg van het feit dat de volwassenen in onze sociale omgeving moeite hadden met hun eigen emotieregulatie. Als ze ons onvoldoende voorbeeld gaven hoe om te gaan met overweldigende emoties, vliegen we sneller uit de bocht of we staan constant op de rem. We functioneren het beste als we kunnen balanceren tussen onze warme energie (het vuur in ons en onze intense emoties) en onze koude energie (tot rust komen, ontspannen, terugtrekken om dingen te verwerken en herstellen).

Wanneer de volwassenen vroeger ons geen goed voorbeeld gaven hoe om te gaan met ‘koude’ energie, dan blijven we remmen, ook als het niet nodig is. Zelfs als we stil staan, blijven we remmen en kunnen we moeilijk weer in actie komen. De koude energie neemt het over en versmalt onze rivier van gemak. Dit ontstaat wanneer ons natuurlijk vermogen om in vertrouwen te ontspannen door de omgeving wordt ingedamd.

Als de volwassenen in ons leven moeite hadden met zachtheid, kwetsbaarheid, gemak en ontspanning, als er geen plek was voor gevoeligheid, of dat het niet oké was wanneer we ons terugtrokken, te levendig waren, of voluit speelden, als we stil moesten zijn, geen last mochten veroorzaken. Dan belanden we op de oever van de koude energie. Wanneer we niet leerden om gas te geven, leren we om bang te zijn voor onze vurige energie. We leren ons vuur te verstoppen, in te dammen. We voelen ons moe, hebben vaak behoefte om ons terug te trekken. Er ontstaat onhelderheid, afwezigheid en verdoving. In het ergste geval voelen we ons bevroren, gevoelloos en levenloos. We zijn niet meer goed bereikbaar, niet voor onszelf en niet voor anderen.

Kennis over je eigen tolerantievenster heeft verschillende doelen:

1. Overzicht krijgen op onze 'warme' en 'koude' reacties bij stress.
2. Bewuster worden van de erbij horende lichamelijke ervaringen.
3. Bewust worden van gedachten, emoties en gedrag die bij de verschillende 'zones' horen.
4. Zicht krijgen op het moment dat je bij stress nog bij kunt sturen richting veerkracht. ♥

In therapie is het mogelijk om te werken aan je emotieregulatie en je eigen 'Window of Tolerance' beter leren te kennen en zo je veerkracht te vergroten. ♥

Bron: Dorle Lommatzsch (bewerkt door Ilonka Behr).

Pas goed op jezelf en elkaar, lieve mensen. Ik wens jullie een zomer vol zon en liefde toe voor jullie pijn en verdriet, en alle ruimte om goed op te laden. Dat er evenwicht mag zijn tussen je innerlijke vuur en je vermogen om te rusten, te ontspannen en tot jezelf te komen. ♥

Liefs,

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



Authenticiteit & Integriteit



Betrouwbaarheid & Betrokkenheid



Compassie & Aandacht