



Ermelo, 3 december 2016

Lieve mensen,

Elke keer wanneer ik aan mijn nieuwsbrief begin, besef ik weer, hoe snel het afgelopen half jaar voorbij is gegaan. Opnieuw staan we aan het einde van het jaar. Op 3 december 2009 ben ik begonnen met mijn praktijk en dat betekent dat LEAF alweer 7 jaar bestaat.

Terwijl ik hier zo zit te schrijven, vliegt het afgelopen jaar in mijn gedachten en in herinneringen aan me voorbij. Op werk gebied, ben ik veel bezig geweest met hechting en ook met het begeleiden van mensen in de palliatieve fase van hun ziekte, de fase van onthechting. Ook in mijn persoonlijke leven speelde dit thema, zo nam ik afscheid van mensen, met wie ik een periode uit mijn leven heb doorlopen (onthechten) en verdiepte ik andere vriendschappen, doordat de verbondenheid daar sterker werd (hechting). Er is een periode in mijn leven geweest dat ik moeilijk afscheid van mensen kon nemen. Waarschijnlijk omdat ik het te vaak heb moeten doen. Het is nog steeds niet iets wat me makkelijk afgaat en tegelijkertijd merk ik dat het me beter lukt om er toe te verhouden. Naarmate ik meer leer over mijn eigen hechtingsstijl, leer ik ook beter te onthechten. Sommige mensen blijven je hele leven dichtbij je, andere mensen lopen soms een periode in je leven met je mee (of ik in dat van hun), en gaan dan ook weer. Het helpt mij dan, door daar met dankbaarheid op terug te kijken en te zien dat we elkaar een periode van ons leven iets waardevols te geven of te leren hadden.

Het breng me bij een gedicht van Dietrich Bonhoeffer over **Afscheid nemen**.

Afscheid nemen is met zachte vingers
wat voorbij is dichtdoen
en verpakken in goede gedachten van herinnering.

Het is verwijlen bij een brok leven
en stilstaan bij de grote momenten
van pijn en vreugde.

Afscheid nemen is met dankbare handen
weemoedig meedragen

al wat waardevol is
om het niet te vergeten.

Het is moeizaam de draden losmaken
en uit het web van de belevenissen loskomen.
Het is achterlaten met de zekerheid
dat de herinnering aan al het goede
je voor altijd dierbaar zal blijven.

Leven is vanaf zijn geboorte
voortdurend afscheid nemen,
loshaken om voort te gaan,
zichzelf verliezen om zichzelf te vinden,
het risico nemen van de graankorrel
om vruchten voort te brengen.

Afscheid nemen is het moeilijkste in het leven:
men leert het nooit.

Afscheid nemen is het moeilijkste in het leven, je leert het eigenlijk nooit...en toch ben ik inmiddels ook erg vertrouwd met dit thema van hechten en weer onthechten en loop ik met liefde een stuk met je mee, in datgene waar jij afscheid van moet of wilt nemen. Soms gaat dat over iemand die dierbaar voor je is, soms over je gezondheid, je levenslust, andere keren gaat het over gedrag wat niet meer bij je past, en soms gaat het over een gebrek aan verbinding wat je niet meer wil...omdat je juist dichter bij de ander wilt komen (hechten). Afscheid nemen toont zich in vele gedaantes. ♥

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vindt je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk, de eindejaarssluiting en informatie over de nieuwe tarieven voor 2017 van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam, over de kracht van vriendschap (hechten).

Massage

Velen van jullie hebben al kennisgemaakt met de aandachtige handen van massagetherapeut Marleen van Leeuwen, die elke drie weken, bij LEAF in de praktijk komt masseren.

Ook in 2017 gaan we door met de therapeutische massages. Marleen komt (ongeveer) 1x in de drie weken een avond naar mijn praktijk om jullie te masseren. Wil je ook een keer een massage ervaren? Laat het me weten, want de avonden zitten snel vol.

Marleen rekent in het nieuwe jaar 37 euro voor een massage van 60 minuten, dit is een gereduceerd tarief voor cliënten van LEAF. De eerste geplande data voor 2017 zijn: 12 januari, 31 januari, 23 februari en 14 maart. Geef je snel op, want het is zo vol. ♥

Emotionally Focused Therapy (EFT)

Het afgelopen jaar heb ik me verder bekwaamd in de Emotionally Focused Therapy (emotiegerichte therapie). Emotionally Focused Therapy (EFT) is een model voor relatietherapie, dat gebaseerd is op de hechtingstheorie van Bowlby.

Het stelt de emoties van de partners centraal en streeft naar een verbeterde emotie-interactie tussen echtparen. EFT is een integratief model, waarin drie perspectieven gecombineerd worden: de hechtingstheorie, het intrapsychische of experiëntiële perspectief en het inter-persoonlijke- of systemische perspectief. EFT is wetenschappelijk onderbouwd en evidence based.

EFT is een therapievorm die is ontwikkeld door Sue Johnson en zij beschrijft een relatie als een dans; een interactiecirkel, gebaseerd op je eigen hechtingsstijl. Sue Johnson ken je misschien wel van o.a. haar toegankelijke boek "Hou me vast". Aangezien mijn psychotherapie-opleiding ook hechtingsgeoriënteerd is en ik in de praktijk ook zie wat de impact is van de aanwezigheid of het gebrek aan hechting is, voel ik me erg thuis bij de EFT. Hechting gaat over de behoefte om geliefd, gewaardeerd, gesteund, begrepen en veilig te zijn. Hechtingsbehoeften zijn normaal, universeel en we komen ze tegen bij iedereen die belangrijk voor ons is. Ruzies ontstaan dan ook meestal niet door inhoud of teveel emoties, maar door de angst voor verlies van jezelf, of de ander in de relatie. Hoe je zelf hebt geleerd om je te hechten, vroeger, maar ook later in je leven; komt terug in je partnerrelatie. Het mooie van deze therapievorm, is dat het je echt helpt, om dichter bij elkaar te komen, je meer te verbinden met elkaar. Een goede verbinding met onze partner, maakt ons sterker. Als we ons veilig voelen bij een ander, begrijpen we onszelf beter en dat helpt om meer van jezelf te houden. ♥

Wil je er meer over weten?...vraag er gerust naar bij me.

Vakantie

Vanwege de feestdagen en vakantie is de praktijk gesloten van 23 december tot 2 januari. ♥

Nieuwe tarieven en algemene voorwaarden 2017

Kennismakingsgesprek (45 min) of korte sessie (45 min)	65,00	62,50 bij automatische incasso
Intake (75 min)	99,00	95,00 bij automatische incasso
Therapie sessie (75 minuten) – individueel	99,00	95,00 bij automatische incasso
Begeleiding per 60 min.	80,00	77,00 bij automatische incasso
Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk	125,00	120,00 bij automatische incasso

LET OP: Een afspraak dient minimaal 48 uur voor aanvang van de afspraak worden afgezegd, of verplaatst.

Als een afspraak niet op tijd wordt afgezegd, dan wordt de sessie geheel in rekening gebracht. De tijd is immers voor je gereserveerd, ook wanneer er sprake is van ziekte of het vergeten van de afspraak. Bij overmacht of een noodsituatie wordt uit coulance 50% van de sessietijd in rekening gebracht.

Facebook

Wist je dat LEAF ook te vinden is op Facebook? Vind je het leuk om ook de berichten van LEAF op Facebook te ontvangen, of wil je laten weten dat je LEAF een warm hart toedraagt? Zoek op LEAF Ermelo, en Like, dan ontvang je de berichten van LEAF. ♥

De vesting van het hart

Er leefde eens een machtig heerser. Hij was al op hoge leeftijd en daarom maakte hij zich zorgen over zijn enige, minderjarige zoon.

Toen hij merkte dat zijn leven het einde naderde, werd hij verdrietig bij de gedachte dat een van zijn tegenstanders zijn jonge, onervaren zoon van de troon zou stoten. Er kwam zelfs de gedachte bij hem op, dat zijn vijanden de jonge koning wel eens zouden kunnen doden.

Hij had geen rust meer, dag en nacht piekerde hij er over, welke goede raad hij de jonge prins zou kunnen geven.

Op een dag riep hij hem bij zich en zei: "Luister, mijn lieve zoon, mijn ogen zullen niet lang meer het licht van deze wereld

zien. Hoe zal het jou vergaan als ik er niet meer ben om je te beschermen?

Zullen allen die je om raad vraagt je een verkeerde raad geven en je omwille van hun eigen voordeel in het verderf storten? Ga daarom het land in en zorg ervoor dat er overal in het rijk sterke bolwerken zijn, zodat je bescherming zult hebben als er ooit gevaar mocht dreigen.”

De prins zadelde zijn paard en ging op weg. Hij reed door het hele land, over bergen en dalen, langs velden en door wouden.

Overal waar hij kwam liet hij sterke vestingen uit harde steen bouwen. Pas na een jaar keerde hij naar het paleis van zijn vader terug.

“Vertel hoe het je is vergaan. Heb je mijn raad opgevolgd?” vroeg de koning.

“Ja, vader”, antwoordde de prins trots, “ik heb overal in het hele land hoge, sterke en onneembare bolwerken laten bouwen. Er staan nu overal stenen vestingen, in de dalen, op hoge bergen, in bossen en in velden.”

Verdrietig schudde de oude koning het hoofd.

“Och, mijn lieve zoon, zulke vestingen bieden je in tijden van nood en gevaar geen bescherming en hulp. Je zult daarin slechts alleen zijn en je zult aan de vervolgingen van je vijanden uiteindelijk niet kunnen ontkomen. Ga opnieuw op reis en zoek achtenswaardige mensen en win hun hart. Maak ze tot je vrienden, want zij zullen jouw bolwerken zijn. Waar de mens goede vrienden heeft, daar vindt hij altijd bescherming en hulp.”

Toen ging de prins nogmaals op reis. Maar nu ging hij naar de mensen. Hij was hun dienstbaar en maakte hen tot vrienden.

Hoewel het hem soms moeite en inspanning kostte, nooit heeft hij het berouwd. Zijn vrienden waren na de dood van zijn vader een grotere bescherming dan alle vestingen van harde steen. ♥

Ik wens jullie alvast een liefdevolle kerstperiode toe en een verbonden nieuw jaar, waarin je je weg mag vinden in hechten en onthechten en in het koesteren van alles wat waardevol is om nooit te vergeten. ♥

Liefs,

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