



Ermelo, 3 december 2017

Lieve mensen,

Het einde van het jaar komt weer in zicht. Wat is dit jaar snel gegaan. Ik realiseerde me onlangs dat ik helemaal geen zomer nieuwsbrief heb gemaakt, alsof er geen moment van bezinning is geweest halverwege het jaar.

Dat klopt ook wel, want direct na mijn zomervakantie ben ik gestart met een nieuwe opdracht en ik kijk dan ook niet op de zomer terug als een periode van rust en bezinning ;-). Sommige van jullie weten dat ik het afgelopen jaar een extra opdracht aan heb genomen in het Antonie van Leeuwenhoek ziekenhuis. Het ging om ziektevervanging op de afdeling voor psychosociale zorg. Ik heb daar een hele waardevolle periode gehad, mijn werkweken waren vol, ik heb een cliëntenstop in mijn praktijk in moeten houden en ik was minder beschikbaar in mijn praktijk in Ermelo, en toch was het fijn om in zo'n gespecialiseerd topziekenhuis te mogen werken en daar van betekenis te kunnen zijn en te leren. Ik ben gevraagd om nog een paar maanden te blijven en dit ga ik ook doen, wel wat minder uren, zodat mijn praktijk weer meer ruimte kan krijgen.

Maar dan nu wel een periode van bezinning, in de dagen rondom het nieuwe jaar. Stilstaan. Bij mezelf, bij de mensen die ik lief heb. Plannen maken voor het nieuwe jaar, en ook even niets. Niets hoeven, niets willen, gewoon stil zijn.

Eigenlijk is dat wat je in therapie ook doet. Stilstaan. Bij wat je voelt, bij wat er in je binnenwereld omgaat, waar je boos, verdrietig en bang voor of over bent. Stilstaan. Bij wat je wilt, waar je naar verlangt, wat je wilt veranderen, juist wilt accepteren, of in wilt berusten. Stilstaan, bij wie je bent, bij wat je van jezelf laat zien. Stilstaan bij hoe authentiek je eigenlijk bent; is dat wat ik laat zien, ook wat ik werkelijk voel?. Ken jij mij?

Ik ben dankbaar dat ik ook afgelopen jaar zo dichtbij mocht zijn, en met jullie heb mogen stilstaan bij jullie (en mijn eigen) binnenwereld, kwetsbaarheid, zoektocht en bezinning. De kwetsbaarheid en puurheid van onze binnenwereld, is voor mij het mooiste wat er is....en het ontroert me keer op keer wanneer ik er bij mag zijn, als die kwetsbaarheid en puurheid zich laat zien.

Ken je mij? Wie ken je dan?

Weet jij mij beter dan ik?

Ken je mij? Wie ben ik dan?

Weet jij mij beter dan ik?

Ben jij de enige voor wiens ogen  
niet is verborgen mijn naaktheid?  
Kan jij het hebben, als niemand anders,  
dat ik geen licht geef, niet warm ben,  
dat ik niet mooi ben, niet veel,  
dat geen bron ontspringt  
in mijn diepte,  
dat ik alleen dit gezicht heb,  
geen ander.  
Ben ik door jou, zonder schaamte,  
gezien, genomen,  
door niemand minder?  
Zou dat niet teveel  
waar zijn?

-Huub Oosterhuis-

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 2018 van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam,

### **Massage**

Velen van jullie hebben al kennisgemaakt met de liefdevolle handen van Marleen van Leeuwen, massagetherapeute, die elke maand bij LEAF in de praktijk komt masseren.

Ook in 2018 gaan we door met de therapeutische massages. Wil je ook een keer een massage ervaren? Laat het me weten, want de avonden zitten snel vol.

Marleen rekent in het nieuwe jaar 35 euro voor een massage van 60 minuten, dit is een gereduceerd tarief voor cliënten van LEAF. De reeds geplande data voor 2018 zijn: 18 januari, 14 februari, 15 maart en 12 april. Geef je snel op, via de email, want de avonden zijn gauw vol (welkom@leaftherapie.nl).

### **Vakantie**

Vanwege de feestdagen en vakantie is de praktijk gesloten van 25 december 2017 tot 8 januari 2018.

## Nieuwe tarieven en algemene voorwaarden 2018

Kennismakingsgesprek (45 min) of korte sessie (45 min)	<b>67,50</b>	<b>65,00 bij automatische incasso</b>
Intake (75 min)	<b>102,00</b>	<b>98,00 bij automatische incasso</b>
Therapie sessie (75 minuten) – individueel	<b>102,00</b>	<b>98,00 bij automatische incasso</b>
Begeleiding per 60 min.	<b>83,00</b>	<b>80,00 bij automatische incasso</b>
Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk	<b>130,00</b>	<b>125,00 bij automatische incasso</b>

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.

### Het mooiste hart

In een vallei, ver, ver weg, leefde eens een jongeman die beweerde dat hij het mooiste hart had van de hele vallei. Overal waar hij kwam toonde hij het aan iedereen die het maar wou zien, en inderdaad zijn hart was zo perfect als een hart kan zijn. De jongeman oogste bewondering alom, en zijn hart zwol van trots.

Op een dag had hij weer een grote menigte rondom zich verzameld. Ze stonden midden in het dorp, en iedereen bewonderde zijn hart. Ze waren het er allemaal over eens: Dit hart was perfect! Het was ook helemaal gaaf, er was geen schrammetje of wond te zien. Dit was het mooiste en gaafste hart dat ze ooit hadden gezien. De jongeman was er erg trots op en pochte honderduit over zijn mooie en perfecte hart.

Opeens stapte een oude man uit de menigte naar voren en zei "Waarom is jouw hart niet zo mooi als de mijne?". De oude man liet zijn hart zien en iedereen keek ernaar. Het sloeg krachtig, maar het zat vol littekens en er waren plaatsen waar stukken uit waren gehaald en andere stukken in waren gezet, en deze stukken pasten niet mooi in de gaten maar hadden rafelige hoeken. Er waren zelfs plaatsen bij waar hele stukken uit zijn hart ontbraken. De mensen keken verbaasd. "Hoe kun je zeggen dat jouw hart het allermooiste is?", dachten ze.

Ook de jongeman keek naar het hart van de oude man en zag de staat waarin het verkeerde. Hij lachte “Je maakt zeker een grapje,” zei hij, “Vergelijk jouw hart eens met de mijne. Die van mij is perfect en de jouwe is een puinhoop vol littekens en scheuren.”

“Ja,” zei de oude man, “jouw hart ziet er perfect uit, maar ik zou niet met je willen ruilen.” “Kijk” sprak hij, “elk litteken vertegenwoordigt een persoon aan wie ik mijn liefde heb gegeven: ik scheur een stukje uit mijn hart en geef het aan die persoon en vaak geven ze een stukje van hun hart aan mij terug om zo de lege plaats op te vullen.”

“Maar de stukjes zijn niet precies hetzelfde. Ik heb gerafelde hoeken, dat ben ik met je eens, maar het herinnert me er aan dat we liefde met elkaar hebben gedeeld. Soms geef ik een stukje van mijn hart weg en heeft de ander me geen stukje van zijn hart teruggegeven. Dat zijn de lege gaten, het geven van liefde is een risico.”

“Ook al zijn die gaten in mijn hart pijnlijk, ze blijven open. Het herinnert me eraan dat ik ook liefde voor deze mensen heb en ik hoop dat ze op een dag zullen terugkeren en het gat zullen opvullen.”

“Zo,” zei hij “zie je nu wat echte schoonheid is?”

De jongeman stond roerloos, tranen rolden over zijn wangen. Hij liep naar de oude man toe, greep in zijn perfecte hart, scheurde er een stuk uit en met trillende handen bood het aan de oude man aan. De oude man nam zijn offer aan, plaatste het in zijn eigen hart, en nam een ander stuk uit zijn hart en plaatste het in de wond van het hart van de jongeman.

Het paste niet perfect en er zaten wat rafels aan, maar de jongeman keek naar zijn hart, niet meer perfect, en hield ervan als nooit tevoren. Het was nu mooier als voorheen, omdat de liefde van de oude man nu ook door zijn hart stroomde. Ze omhelsden elkaar en wandelden zij aan zij weg....

Ik wens jullie een liefdevolle kerst en een fris nieuw jaar, waarin je jezelf nog beter mag leren kennen, en durft te laten zien, in wie je bent....

Hartelijke groet,

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