



## LENTE: GROEIEN EN BLOEIEN, IN 'THE FLOW' VAN ONTWIKKELING

Met het tot volle wasdom komen van de natuur, komt Fonkel ook tot volle bloei!

Per 1 maart 2010 heb ik mijn parttime baan bij Stavoor kunnen opzeggen en werk nu dus al een paar maanden volledig in mijn eigen bedrijf. En ik geniet ervan! Ik ben er trots op dat het druk is bij Fonkel en dat Fonkel in de markt staat als een huis. En natuurlijk blijf ik hard werken aan naamsbekendheid maar bovenal aan het respectvol, betrokken, met kwaliteit en heel mijn hart begeleiden van mensen die naar mij toe komen.

### Stap.Nu

Stap.nu, een bedrijf in 's-Hertogenbosch, heeft zich als ervaringsdeskundige gespecialiseerd in het begeleiden van het proces "Leven en Werken na Kanker".

Zij werken met een landelijk netwerk waarin een aantal professionele coaches mensen die ernstig ziek zijn geweest, begeleiden op de weg terug naar de maatschappij. Sinds 1 januari 2010 werk ik als coach freelance voor dit mooie bedrijf. Het geeft mij een goed gevoel mij, samen met andere krachtige, gedreven coaches met het hart op de goede plaats, in te mogen zetten voor onze zieke medemens, op weg naar een nieuwe start. Hierin kan ik mijn eigen ervaring met borstkanker goed gebruiken.

Mocht je zieke mensen kennen die op hun weg naar herstel en terugkeer in de maatschappij een steuntje in de rug kunnen gebruiken, laat het me dan weten. Dan kunnen we op zoek gaan naar mogelijkheden. Interesse om meer te lezen?

<http://www.stap.nu>

### Viva la Donna dag

Jaarlijks organiseert de Stichting Viva la Donna op 29 mei de Viva la Donna Day. Deze verwendag is een ode aan alle vrouwen die getroffen zijn door kanker. Honderden salons en bedrijven openen op of rond 29 mei belangeloos hun deuren voor deze vrouwen en bieden ze een gratis verwenbehandeling aan.

Op deze dag heb ik mijn deur geopend om mensen die kanker hebben (gehad) gratis te verwennen met een heerlijke ontspannende 'trance': een uur ontspannen op basis van imaginatie (= visualisatie met gebruik van meerdere zintuigen). Je ligt dan in een gemakkelijke stoel en je wordt meegenomen, op basis van jouw input, naar een plek waar jij graag wilt zijn zodat je eens even alles kunt loslaten. Een krachtige methode die voor veel mensen goed en ontspannend werkt. De hele dag hebben vrouwen gebruik gemaakt van dit aanbod. Ik was zelf helemaal gesloopt maar wat was het een prachtige dag!

### Voorbeelden

Soms vragen mensen mij: "Met welke problemen komen mensen dan bij jou?"

Nou, dat is heel divers. En wat het probleem ook is, ik kan er mee aan de slag. Vanuit de Integratieve Psychotherapie zijn er zoveel methodes (interventies) die ingezet kunnen worden, dat ik echt maatwerk kan leveren en altijd manieren kan vinden om vooruitgang te boeken. En natuurlijk doet de cliënt dit zelf. Zij gaan op zoek in zichzelf naar oplossingen, kracht, hulpbronnen.

Om je een idee te geven, geef ik je een blik op een aantal problemen waar mensen de laatste tijd mee gekomen zijn bij Fonkel.

- Angst voor de MRI (onderzoeken ziekenhuis)
- Relatieproblemen
- Burn-out of bijna burn-out
- Angst om op de snelweg te rijden
- Op zoek naar innerlijke rust
- Zichzelf kwijt zijn
- Ondernemers op zoek naar hun passie en kracht
- Problemen met de werkgever
- Rouwverwerking
- Faalangst
- Partner gaat vreemd
- Hechtingsproblematiek
- Communicatieproblemen met anderen
- Ontwrichte relatie met kind
- Loopbaanproblemen
- Angst voor de supermarkt
- Trilangst
- Moeite om voor zichzelf op te komen
- Stress
- Somberheid
- Hulp willen hebben bij een belangrijke keuze
- Het accepteren van ziek zijn
- Belangrijke gesprekken met een arts voorbereiden
- Ondernemers die willen focussen
- Hyperventilatie
- Kanker hebben gehad en de draad niet op kunnen pakken

## Diploma

Nadat ik 2 jaar geleden mijn diploma 'Counsellor met verbeeldingskracht' behaalde en een praktijk kon starten, heb ik afgelopen vrijdag mijn diploma voor de verdiepende beroepsopleiding 'Integratieve Psychotherapie' gehaald. Ik ben dus nu ook officieel Integratief Therapeut. Wat heb ik de laatste jaren enorm veel geleerd en wat heb ik veel handvatten gekregen om mijn levenservaring en werkervaring om te kunnen zetten in professioneel handelen in mijn bedrijf. Ik dank mijn docenten en medestudenten voor alle jaren hard werken en samen leren. En ik vind het ook heerlijk dat het allemaal afgerond is. En dat ik mij de komende tijd kan gaan richten op workshops en gerichte bijscholingen die kórt duren!

## Boek 'Gelukkig zijn en geluk hebben'

Ik las een leuk en toegankelijk boek. Misschien vind jij het ook leuk om te lezen? Het heet 'Gelukkig zijn en geluk hebben, Zelf oplossingsgericht werken' door Fredrike Bannink (ISBN: 978 90 265 1803 4). In de praktijk blijkt dat veranderen soms niet zo gemakkelijk is. Veel mensen hebben wel problemen maar zien zichzelf (nog) niet als deel van het probleem en/of de oplossing. In dit oplossingsgerichte boek komen allerlei mogelijkheden aan de orde en er wordt beschreven wat je ermee kunt doen. Of niet natuurlijk... Het boek is anders dan andere boeken. Een aansprekend en vooral praktisch boek.

## Klaar met de crisis

In Brabant is er een club opgericht voor en door positieve Brabantse ondernemers. Ondernemers die het gehad hebben met de crisis! Mensen die vooruit kijken, actie ondernemen om de crisis het hoofd te bieden, mensen die een plan maken en dat ook uitvoeren. Mensen die via de bijbehorende website ([www.klaarmetdecrisis.nu](http://www.klaarmetdecrisis.nu)) gratis diensten aanbieden. Het spreekt me erg aan en heb me daarom aangesloten. En heb voor ondernemers een aantal sessies aangeboden om op zoek te gaan naar je passie en je kracht. Het kan zijn dat je door de crisis een wat vertroebelde blik krijgt en dat het nodig is weer te focussen. Deze sessies waren zeer succesvol en een aantal ondernemers willen vinger aan de pols blijven houden en komen regelmatig bij Fonkel terug. Kijk maar eens op de website, misschien is het ook wel iets voor jou?

## Workshops

Het is zo druk met de praktijk dat ik het aantal workshops fors wil verminderen. Me richten op mijn 'core business' (=kernactiviteiten). En mijn kernactiviteit is het begeleiden van mensen met een probleem. Ik wil zoveel mogelijk ruimte openhouden om mensen snel te kunnen helpen in de praktijk. Ik ben er trots op nog zonder wachtlijst te kunnen werken. Na de zomer kom ik weer met een nieuw aanbod. Met verschillende organisaties ben ik in onderhandeling om cursussen te geven. Dat wordt keuzes maken en beslissingen nemen. Ook hierover kan ik na de zomervakantie meer informatie geven.

## Laatste stoelmassage voor de zomervakantie

Op zaterdag 12 juni. Kosten € 15,-. voor 30 minuten massage. Van te voren intekenen.

## Praktijk

Wil je iemand doorverwijzen naar Fonkel?

Biedt dan een **gratis kennismakingsgesprek** aan! Dan kunnen mensen zelf beslissen of het iets voor hen is. De meeste mensen ontvangen een gedeeltelijke **vergoeding** van hun ziektekostenverzekeraar.

## Vragen of contact?

### Fonkel therapie en training

Capucijnenstraat 34

5074 PH, Biezenmortel.

[www.fonkel.nu](http://www.fonkel.nu) / [info@fonkel.nu](mailto:info@fonkel.nu) / 013-5333937.

Reacties zijn van harte welkom en heel graag tot ziens! Noor van Gulik.

