



December: Kerst en een nieuw jaar

Graag wil ik iedereen hele fijne Kerstdagen toewensen en een fantastisch 2012. Waarin ieder de kracht mag hebben om het aan te kunnen wat op zijn/haar pad komt. Graag wil ik troost en kracht sturen aan alle mensen die het in deze tijd moeilijk hebben. Hoop dat ieder van ons kan genieten van wat wél mogelijk is. 'Vier het leven!', mijn levensmotto.

Uitbreiding Fonkel?

Zelfs nu ik, samen met Jenneke, 6 dagen per week de praktijk bezet heb, lopen we tegen grenzen aan. In mij borrelen er ideeën om een 2^e therapieruimte te openen, naast Fonkel, in hetzelfde gebouw. Alles staat of valt met hele goede therapeuten die integratieve psychotherapie hebben gedaan omdat ik hier enorm in geloof. Ik voer momenteel gesprekken met mogelijke kandidaten. En praat met vrienden en collega's over de voors en tegens. Begin volgend jaar ga ik hierover een beslissing nemen. En dan misschien weer verbouwen...

Heerlijk lachen

Soms is het zo heerlijk lachen met cliënten. Man, 73 jaar, die een minuut door de praktijk ging stampen om zijn aandacht en ademhaling naar beneden te krijgen. Vraag ik wat er bij hem opkomt, zegt hij: "Dat ik heel blij was dat de gordijnen dicht waren". Dezelfde man zegt regelmatig: "Ik geloof hier niet in maar ik heb er wel baat bij".

EMDR

Afgelopen half jaar volgde ik een therapeutenopleiding EMDR (Eye Movement Desensitisation & Reprocessing). Door middel van oogbewegingen herbeleef je een nare gebeurtenis continu totdat de spanning eraf is. Daarna ga je opnieuw programmeren. Het is een ontvoeling, een ontlading.

EMDR is versnelde informatieverwerking, je imiteert de REM slaap, je gaat die remslaap op gang brengen. 3 sessies EMDR zijn even effectief als 50 sessies cognitieve gedragstherapie. De theoriedagen en het oefenen zitten erop. Nu nog 4 x een sessie met cliënt aanleveren voor feedback, daarna mag ik mij "EMDR master practitioner" noemen en kom ik in een landelijke database van EMDR therapeuten.

Artikel over Fonkel

Dit artikel verscheen in de Nieuwsklok in Oisterwijk en op de site Oisterwijk Nieuws. Met dank aan Joris van der Pijll! <http://www.oisterwijknieuws.nl/2011/11/fonkel-geeft-glans-aan-je-leven>.

Van een cliënt

"Ik heb voordat ik de stap zette mijn aarzelingen gehad, Noor gaf me meteen het gevoel dat ik haar kon vertrouwen en dat ze me echt wilde helpen - en dat ze dat waarschijnlijk ook zou kunnen. Noor liet me rustig, zonder druk, vertellen waar ik mee zat. Na de eerste kennismaking was voor mij het schenken van vertrouwen, en het op een rijtje krijgen van mijn hulpvraag in feite vrij eenvoudig. Zonder dat ze enige druk oplegde, was Noor prettig snel in het opstellen van een plan van aanpak, waar ze bij volgende sessies regelmatig aan refereerde zonder dat ze er streng aan vasthield. Dat gaf me een prettig gevoel van ongedwongenheid, terwijl er wel een routekaart leek te zijn. Vooral het met duplo-poppetjes oproepen van samenhangen en ervaringen uit mijn jeugd heeft mij verrassend goed geholpen bij het helder krijgen van waar mijn angst voor negatieve emoties vandaan kwam.

Ik voelde mij van het eerste moment geheel op mijn gemak, en had het gevoel dat Noor echt en eerlijk geïnteresseerd was in mijn probleem. Ik heb mij geen moment zorgen gemaakt over onveiligheid, hoewel dat wel een beetje in mijn aard ligt. Vóór de kennismaking had ik wel aarzeling over Noor's vermogen om mij te helpen. Dat was echter na het eerste gesprek helemaal over, de aarzeling maakte plaats voor het vertrouwen dat wat Noor voorstelde te gaan doen mij zou helpen.

Wat ik heb geleerd is dat ik mijn hele leven compleet nodeloos heb geprobeerd om 'beter' te zijn dan ik me voelde. Dat werkte averechts: ik neigde ernaar een onechte, competitieve, snel gekrenkte man te zijn. Nu weet ik dat ik, zonder dat te doen, ik een heel prettig mens kan zijn, voor mezelf én voor anderen. Verder heb ik geleerd dat kritiek een cadeautje is dat je krijgt, al zit het soms in een lelijk papiertje verpakt.

Ik ben, met Noor, op een heel ontspannen en plezierige manier door mijn leven gewandeld, en heb op die wandeling een aantal dingen voor het eerst duidelijk gezien: de enorme, maar onbeantwoorde behoefte aan liefde en veiligheid van het kleine jongetje dat ik ooit was en nog steeds in me draag. En zijn manier om dit gemis te compenseren door de behoefte te ontkennen en door prestaties en waardering na te streven. Vooral de opstellingen met duplo-poppetjes maakten de wandeling productief en aangenaam wellicht door mijn visuele ingesteldheid. We hebben ook, een beetje als uitstapje, stilgestaan bij de 'kleuren' binnen mijn samengestelde gezin, en een begin gemaakt met kernkwadranten".

"Man, arts, 53 jaar"

Therapie maakt gelukkiger dan geld

Dit zeggen onderzoekers van de University of Warwick en Manchester.

De onderzoekers bekeken de gegevens van duizenden mensen die meededen aan een onderzoek naar hun welzijn. Ze keken hoe dat veranderde wanneer ze psychotherapie kregen en wanneer ze ineens veel meer inkomen kregen, door een loterij of loonsverhoging. Hieruit bleek dat 800 pond aan therapie even gelukkig maakt als 25.000 pond aan extra inkomen. Hiermee is psychotherapie bijna 32 keer zo kosteneffectief als gewoon meer geld krijgen. Meer over het belang van een goede mentale gezondheid staat op <http://www.nu.nl>.

In januari is er weer ruimte om te starten bij Fonkel ☺.

Waar heb je het dan zo druk mee?

Naast 4 dagen therapie geven, komt er nog veel meer kijken bij het runnen van een eigen bedrijf. Ik noem: administratie, interviews, rapportages maken, BTW-aangifte doen, plannen schrijven voor cliënten, vaknieuws bijhouden, artikelen schrijven, netwerken, gesprekken met verwijzers, boodschappen doen, nieuwsbrieven schrijven, scholingen, facturen maken, intervisie, supervisie, vergaderingen beroepsvereniging, lezen, Fonkel uitdragen, etc.

Beroepsvereniging

Mijn beroepsvereniging NVPA is "Een beroepsorganisatie voor professionele therapeuten. Naast een algemene opleiding op HBO-niveau op het gebied van de hulpverlening of een universitaire studie, hebben de bij het NVPA aangelosten therapeuten ook nog een specifieke vakopleiding gevolgd van 3 of 4 jaar. Zij kunnen door hun goede deskundigheid dan ook professioneel werken met hun cliënten". Meer informatie? <http://www.nvpa.org>.

Vergoedingen

Voor zover nu bekend, blijven de vergoedingen voor de complementaire zorg (of alternatieve zorg) in 2012 gelijk. Veel mensen weten niet dat onze vergoedingen NIET van het eigen risico afgaan.

Boek 'Engelen in mijn haar' van Lorna Byrne

Misschien een fijn boek voor deze kersttijd. Het is het verhaal van een vrouw in contact met de spirituele wereld. Toen Lorna jong was dacht iedereen dat zij 'achterlijk' was, omdat ze zich niet op de wereld om zich heen scheen te richten. Lorna zelf herinnert zich dat ze behalve mensen en dingen allerlei engelen en geesten zag. Hierover vertelt zij in haar boek. Ik vond het een mooi en ontroerend boek.

Een huis voor mijn cliënt

Er komt bij mij een cliënt die ernstig ziek was en al heel lang (5 jaar) wachtte op een woning. Ik schreef voor haar een brief naar de woningbouwvereniging en (of dat nu de aanleiding was of niet): binnen 2 weken had ze een huis! Super voor haar! Proficiat!

Praktijk

Weet jij iemand in je omgeving die wel wat hulp kan gebruiken? Verwijs ze gerust naar **Fonkel**, van harte welkom voor een gratis kennismakingsgesprek! Ook als je zelf behoefte hebt aan wat ondersteuning. 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 / info@fonkel.nu / 013 - 533 39 37.

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

Jaargang 3, Nieuwsbrief 10, December 2011 (foto's van vorig jaar).

