



Zomer

De zomer is eindelijk gekomen. De afgelopen tijd was moeilijk voor mij doordat 3 mensen uit mijn naaste omgeving heel ziek werden. Dat hakt erin. Daarom heb ik dit jaar extra veel zin in en behoefte aan vakantie. En het is vakantie voor veel mensen, de sfeer wordt luchtiger, de kleding bloter... Er zijn ook mensen die om allerlei redenen niet op vakantie (kunnen) gaan en ook zij genieten er hopelijk van als het zonnetje schijnt!

Zomervakantie

Fonkel gaat een paar weekjes dicht. Vanaf 21 juli tot en met 13 augustus wordt waargenomen door Ine van den Heuvel van Praktijk Origine in Berkel-Enschot. Telefoon: 013 - 533 37 22 of mailen contact@orig-ine.nl. Vanaf woensdag 8 augustus werkt Jenneke Endepoel weer in de praktijk. Zij is bereikbaar via 06 - 15 00 55 54 of per mail: jenneke@jectherapie.nl Vanaf 13 augustus werk ik weer in de praktijk.

Van een cliënt

Toen ik terecht kwam bij jou, Noor, had ik al een behoorlijke weg langs therapeuten afgelegd vanaf mijn 23^e jaar. Het contrast tussen deze lange weg van mijn 23^e tot mijn 36^e en de snelle, effectieve manier waarop jij mij (op mijn 41^e) geholpen hebt, vind ik opzienbarend.

In de intake stelde je mij de vraag wat mij naar jou had gebracht. Ik kwam niet naar jou om te werken aan allerlei problemen waar ik soms mee kamp maar om heel concreet jouw hulp te krijgen bij het goed verwerken van een verkrachting op mijn 21^e.

Enkele dagen na mijn intake heb ik bij jou een EMDR behandeling gekregen. Je vroeg mij om de meest beladen herinnering uit deze periode op mijn 21^e te noemen. Het gevoel dat ik hieraan heb overgehouden, dat moest ik me in de EMDR kunnen herinneren. Ik bleef rustig bij het beantwoorden van jouw vragen.

Het fijne is dat ik nog precies weet wat jij mij vroeg, terwijl je mijn ogen, mijn gehoor en mijn knieën "stimuleerde". Ik was dus niet onder hypnose, ik was er helemaal zelf bij. Ik voelde boosheid, en toch bleef ik rustig. Ik voelde verdriet en ik bleef rustig. En ik kon zeggen wat ik normaal gesproken vaker tegen mezelf zei maar niet kon voelen, namelijk "ik kon er niets aan doen", "ik was niet naïef", "ik was een super meisje en ik ben schandalig misbruikt".

De sessie duurde maar een half uur; we sloten het af en ik voelde een ongekende rust in mezelf. Ik was niet gek, niet ik, maar die man, die vreselijke collega, die was gek.

Het mooiste moment daarna thuis was toen mijn zoon van 9 mij bestookte met irritante vragen. Op een manier waardoor ik normaalgesproken zou ontploffen. En nu gebeurde er iets. Ik bleef rustig en omdat ik zo rustig bleef, keek en kijkt hij nu volgens mij met andere ogen naar mij. En ik ook naar mezelf. Automatische ondermijnende gedachten zijn vervangen door liefdevolle gedachten over mijzelf.

Twee weken daarna wilde ik toch een tweede EMDR behandeling, al vond de jij deze niet eens meer nodig; de eerste behandeling was "volgens het boekje" verlopen, zo zei je. In de tweede behandeling heb ik nog eens benoemd hoe leuk ik mezelf vind, hoe fijn ik mijn lijf vind en dat ik een goed, een lief en een mooi mens ben. Zonder schaamte. Gewoon rust.

Ik voel mij na de EMDR behandeling een ander mens. Zelfvernietigende gedachten zijn vervangen door liefdevolle en rustgevende gedachten. Ik voel rust, ik voel me geliefd en ik heb bijna geen last meer van schaamte. Automatische ondermijnende gedachten waardoor ik geen nee kon zeggen, zijn veranderd in automatische hulpgevende gedachten. Het gevoel "dat ik toch GVD niet gek ben", heb ik sinds mijn eerste EMDR behandeling niet meer gehad. En als ik jou mag geloven, komt dit gevoel niet meer terug. Het is bijna onwerkelijk dat ik mijzelf niet meer zie als een moeilijk geval. Ook voor mijn man is het wennen. Hij geniet ervan, net als ik.

Ik vond het fijn om bij jou te zijn. Napratend in de laatste bijeenkomst, voelde ik hoeveel rust jij uitstraalt. En hoe helder jij denkt. "Mijn probleem, is misschien niet mijn probleem, misschien is het wel een probleem van een ander en mag ik het loslaten" zo reageerde je toen ik met je praatte over dingen waar ik tegenaan loop in mijn leven. Als je dat soort dingen tegen me zegt, word ik blij en kan ik dat alleen maar beamen.

Ik ben je heel dankbaar voor de wending die jij aan mijn leven hebt gegeven.

O ja, en nog een stukje feedback: ik vond het onwijs leuk dat bij de intake op jouw bord stond geschreven "Welkom Suzan".

Suzan.

Dit is een samenvatting van het stuk wat Suzan geschreven heeft. Haar volledige brief staat op mijn website:

<http://fonkel.nu/volgens-anderen.html>

Dank je wel, Suzan, voor je verhaal! (Noor).

KWF

In het najaar komt er een documentaire van het KWF (Koningin Wilhelmina Fonds) op televisie, met als titel: "Ik ben er nog". Er worden 4 vrouwen geportretteerd en ik doe mee in de selectierondes. Inmiddels ben ik in de voorbije maanden al tot de laatste 8 gekomen. Het lijkt me mooi om mee te doen want ook ik ben er nog!

Van de coachingskalender

'Visualiseren is ervaring opdoen'.

Foto's

Nog steeds had ik geen goede portretfoto's en dacht: "Een keertje ga ik dat opeens doen". Dat moment kwam toen ik bij de vrouwenwerkbijeenkomst 'Griet!' Lot Verstegen tegenkwam. Ik vond haar meteen een leuke vrouw en had opeens zin in portretfoto's.

En verrassing: het resultaat is fantastisch, ik wist niet dat ik zo leuk op foto's kon staan! Dank je wel, Lot, dat je het beste in mij naar voren hebt gehaald!"

<http://www.lotverstegen.nl>

In deze nieuwsbrief zie je al 2 leuke foto's staan.

Boek 'Alles wat ik ooit gedaan heb dat werkte' van Lesley Garner

In dit boek beschrijft Lesley Garner wat haar heeft geholpen in moeilijke tijden. Ze wil je hiermee aanmoedigen om je leven te verbeteren en te verdiepen. Lesley is een journaliste en ze heeft 30 jaar lang notities, artikelen en ervaringen verzameld en dat gebundeld, om zichzelf eraan te herinneren wat werkt als het leven haar overweldigt.

Een leuk, praktisch en leesbaar boek en juist ook leuk dat dit boek door een journaliste is geschreven en niet door een therapeut.

Reageer nog eens...

Vaak zijn mensen tevreden als ze bij Fonkel weggaan. En soms ben ik er nieuwsgierig naar of dat waar we aan gewerkt hebben, voor langere tijd beklijft, of het goed blijft gaan.

Ik vraag wel eens aan mensen om mij na een tijdje nog eens even (per mail) te laten weten hoe het gaat.

Ik wil graag hier nog eens benadrukken dat ik daar oprecht erg benieuwd naar ben. Hoe gaat het? Of dat nu goed of minder goed is. Kun je nog veel met de opgedane ervaring? Of juist niet?

Fonkel bestaat nu 4 jaar en dan kun je op wat langere termijn gaan kijken.

Dus..... heb je zin om nog eens te reageren: graag! Daar kan ik dan weer van leren.

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 uit de aanvullende verzekering.

Vragen of contact?

Fonkel therapie en training

Capucijnenstraat 34

5074 PH Biezenmortel.

www.fonkel.nu / info@fonkel.nu / 013 - 533 39 37.

Fonkel / Noor op social media:

Twitter: <https://twitter.com/FonkelNoor>

Facebook: <https://www.facebook.com/NoorVanGulik>

LinkedIn: <http://nl.linkedin.com/in/noorvangulikfonkel>

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

Jaargang 4, Nieuwsbrief 12, Juli 2012

