



## Herfst!

Wat een mooi najaar hebben we!  
De kleurenpracht straalt ons momenteel tegemoet. Nog even en we gaan over op stiller weer.  
Het seizoen van inkeer en rust.  
Hoop voor ieder van jullie dat je met rust en een goed gevoel doorgaat op je weg.

Voor sommigen voelt de herfst niet als rust maar hebben last van het vallend blad. Misschien een idee om jezelf te ondersteunen met hypnotherapeutische technieken om de zon nog wat langer vast te houden?

## Steeds meer mogelijkheden bij Fonkel

Jenneke werkt op woensdag en als het nodig is op zaterdag. Vanaf de zomervakantie werkt Ilona op woensdag- en donderdagavond en ik vul de andere dagen in.  
Steeds meer mogelijkheden dus om jou van dienst te zijn. Het voelt ook erg goed dat de praktijkruimte van Fonkel zo optimaal benut wordt.  
Met zijn drietjes kunnen we heel wat mensen helpen. Het streven blijft om zonder wachtlijst te werken en iedereen die dat wil, dezelfde week of de week erna bij ons te hebben zitten.  
Van harte welkom dus, we hebben ruimte!

## Ilona stelt zich voor

Jenneke stelde zich een jaar geleden al voor, nu is het de beurt aan Ilona:  
"Ik ben Ilona Frets, Integratief Therapeut. Ik ben gehuwd en heb 2 prachtige dochters van 13 en 15 jaar.  
Na mijn VWO en HBO opleiding Personeel en Arbeid ben ik diverse jaren in het bedrijfsleven werkzaam geweest, heb daar verschillende leidinggevende functies bekleed en ben jaren werkzaam geweest binnen mijn eigen onderneming (o.a. Interim management en trainingen).

Na een bewogen periode in mijn leven, ontstond het idee om mij te gaan bekwamen in het begeleiden van mensen die "het even niet alleen kunnen". Hiertoe heb ik de opleidingen Counseling en Integratieve Psychotherapie gevolgd. Inmiddels heb ik ook de certificaten EMDR en RDI behaald.

Ik wilde mij in de eerste instantie richten op (ex) kankerpatiënten en hun naasten, maar al snel kwamen daar mensen bij die geconfronteerd zijn met (seksueel) misbruik.

Tevens werd ik regelmatig benaderd door jong volwassenen (16-21 jaar) die even niet alleen verder konden en kreeg ik o.a. vragen van mensen die in een relatiecrisis zaten, uit balans waren, last hadden van

fobieën, angst of stressklachten, dreigende burn-out of moeite met het verwerken van een verlies.  
Inmiddels is mijn werkterrein een heel stuk breder geworden en komen er cliënten met heel veel verschillende hulpvragen, waarbij ik dankbaar gebruik maak van de mogelijkheden die de Integratieve Psychotherapie biedt om mijn cliënten te helpen hun doelen te bereiken.

Ik vind dat ik een prachtig vak heb gekozen en probeer mijzelf continu verder te verbeteren en te bekwamen, zodat ik zoveel mogelijk mensen verder kan helpen".

## Filmopnames

Ik ben uitgekozen om mee te werken aan de documentaire "Ik ben er nog"! Opdrachtgever:  
<http://bewegenvooroverleven.nl/index.asp?objectid=61>.  
Inmiddels zijn er voor de zomer geluidsopnamen gemaakt en is er in oktober een hele dag gefilmd bij mij thuis, in de praktijk, in de tuin en in de natuur.  
De documentaire zal gratis verspreid worden aan TV, KWF, oncologen, artsencongressen, voorlichtingscentra, etc.  
De première wordt rond maart 2013 verwacht in de schouwburg van Leeuwarden, waarna verspreiding plaatsvindt en bekend wordt wanneer het op TV komt.  
Ik houd jullie op de hoogte!

## Week van de Dialoog 2-9 november 2012

Het idee van de dialoog: mensen komen samen en wisselen in kleine kring ervaringen uit aan de hand van een thema. Er zijn deze week 120 tafels in de regio en er staat er ook eentje bij Fonkel! Op donderdag 8 november kun je van 13.30-16.30 uur meebuurt over het thema LEF!

Ik zou het echt hartstikke fijn vinden als er nog een paar mensen meer meedoen. Er zijn nog 3 stoelen vrij.  
Mooi toch om met vreemden een gesprek te delen! Zo vaak doen we dat niet meer met elkaar. Geef je maar snel op: <http://tilburg.dialoogtafels.nl/locations/229>.

## Boek 'Antikanker'

In de vakantie las ik een opzienbarend boek! 'Antikanker' van David Servan-Schreiber. Over een gezonde (antikanker) levenswijze, een nieuwe levensstijl, het belang van dieet, lichaamsbeweging en optimisme.  
Ik vind het zo'n belangrijk boek, het zou gelezen moeten worden door iedereen die kanker heeft, kanker heeft gehad en iedereen die het niet wil krijgen.  
Het is ook een zeer praktisch boek met praktische handvatten. Meer informatie?  
<http://nl.odemagazine.com/doc/0120/een-gesprek-met-david-servan-schreiber/2>.

## Van de coachingskalender

‘Geen keuze maken is ook een keuze’.

## Van een cliënt

Soms vraag ik cliënten een brief aan zichzelf te schrijven, zoals hieronder:

“Lieve Mireille,

Als klein meisje hoor je veel en pik je onbewust heel veel op. “Voelsprietten” noemt je moeder het. Je bent erg jong als je je al bewust bent van wat mensen beweegt en de daarbij behorende spanning of vreugde die dat met zich meebrengt. Vroeger vond je het akelig als je zo’n heftig gevoel kreeg als je bijvoorbeeld ergens binnen kwam, maar naarmate je ouder wordt krijgt dat gevoel meer vorm. Je leert dat het gevoel niet van jezelf is maar van die ander en je probeert te relativiseren.

Je ziet het leven als een grote stroom. Op die stroom vaar je mee. Dat doe je al heel jong. Het voelt voor jou altijd prettig aan om op die manier in het leven te staan. Doen wat er op je pad komt, meegaan op dat voor jou geplaveide pad. Soms zie je vanuit je ooghoeken dingen die je niet zo prettig vindt, je kijkt ernaar, slaat het op en je gaat weer verder. Dat pad is heel belangrijk voor je. Het leidt je steeds naar mensen en situaties die om een of andere reden jou weer inspireren in het leven.

Je kwetsbare kant gaat je soms parten spelen. Door omstandigheden in je leven stop je je kwetsbaarheid weg. Dat voelt op dat moment niet fijn. Maar je moet door. Je bent dan immers een sterke vrouw geworden en inmiddels ook moeder. Er gebeurt dan van alles in je leven waardoor je vooral sterk moet zijn. Ik denk dat je jezelf toen een beetje bent kwijtgeraakt.

Dan komt Noor op je pad. Het aanbod voor haar therapie, het zoeken naar haar visie op internet en juist op dat moment haar telefoontje. (‘Wat lijkt het mij leuk om met jou te werken’). Het voelt als een geschenk uit de hemel. Je bent opgelucht, blij en dankbaar dat jou dit overkomt. Want zo zie je het inmiddels ook: dat dingen gebeuren met een doel. Met beide handen grijp je dan ook haar hulp aan.

Samen met Noor kijk je naar je kwetsbare kant. Je hebt er om gehuild en er om kunnen lachen. Uiteindelijk heeft ze je samen met jou weer naar je pad geleid om zo terug te keren naar jouw ware ik. Je bent uiteindelijk gekomen naar het punt dat voor jou belangrijk is. Het hebben van weer een doel in je leven! Je hebt dan nog een paar hobbels weg te nemen, in jouw geval zijn er een tweetal drempels over te gaan om uiteindelijk je hart weer te kunnen en vooral te durven volgen. Om dat te gaan doen waar je blij van wordt. Ik zie dat je er door gaat stralen

en dat je er voor wilt gaan. Ik ben er trots op je dat je deze weg hebt gevolgd. Het pad dat niet zo geplaveid bleek te zijn als jij misschien had verwacht. Ik vind het goed dat je het hebt toegestaan om oud zeer los te laten weken, het te aanschouwen en er tenslotte afstand van te nemen.

En bovenal ben ik trots op de richting die je bent ingeslagen. Op de weg die je gaat volgen.... Ik heb er alle vertrouwen. Ik hou van je!

Liefs, Mireille”

Dank je wel, Mireille Kleijngeld - Rondel, voor je mooie brief en dat je dit met ons wilde delen! Meer info of een schrijverstalent nodig?

<http://vanideetottekst.weblog.nl/bericht/levenspad>

<http://www.mireilleschrijft.nl/mireille>.

## BTW

Ik heb er voor gekozen om de BTW-verhoging NIET door te berekenen aan cliënten. Wel zal ik in januari mijn tarief wat verhogen.

## Na borstkanker

Mijn collega Leonie Linssen, die net als ik borstkanker kreeg, organiseert een weekend ‘Terug in je vrouwelijke zelf na borstkanker’. Interesse?

<http://www.liefdedelen.nl/scholing/terug-in-je-vrouwelijke-zelf-na-borstkanker>.

## Praktijk

Ken jij iemand in je omgeving die wel wat hulp kan gebruiken? Verwijs ze gerust naar **Fonkel**, van harte welkom voor een **gratis kennismakingsgesprek!**

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 - 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.

*Ik vind het leuk om te vertellen dat ik alle foto's zelf maak.  
Fonkeling verschijnt 4 x per jaar, met de seizoenen.  
Jaargang 4, Nieuwsbrief 13, Oktober 2012.*

