



## December: Kerst en een nieuw jaar

Graag wil ik beginnen met iedereen hele fijne feestdagen toe te wensen en een fantastisch 2013!

Voor velen is dit een mooie tijd. Voor anderen is het juist een hele moeilijke tijd.

Ik hoop dat ieder van ons kan genieten van wat wél mogelijk is. En dat voor iedereen 2013 een heel fijn jaar mag worden, met ruimte voor verbinding, groei en genieten!

## 50 op 12-12-12

Ik werd 50 jaar op 12-12-12! Een heel speciale dag voor mij omdat ik zo blij ben dat ik er nog ben. Het was een fantastische feestdag en ik kreeg zoveel leuke berichten, kaarten, bloemen, telefoontjes, etc. Dank aan iedereen daarvoor!

's Avonds was er groot feest met mijn familie en vrienden en daar heb ik enorm van genoten.

## Documentaire "Je bent er nog!"

In opdracht van Stichting Bewegen voor Overleven (<http://bewegenvooroverleven.nl/index.asp?objectid=61>) is er een documentaire in de maak waarin (ex-)borstkankerpatienten vertellen over hun leven na de ziekenhuisbehandelingen. Het wordt een mooi document met portretten van vrouwen die vertellen over hun leven na borstkanker.

Ik ben uitgekozen om mee te werken aan deze documentaire en er zijn voor de zomer geluidsopnamen gemaakt en er is op 13 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. Op zondag 24 maart 2013 gaat de documentaire in première. Daarna wordt duidelijk wanneer het op TV komt. Ik houd jullie op de hoogte!

## Kracht, magazine van het KWF

Kracht is het gratis kwartaalblad van KWF Kankerbestrijding.

Ik reageerde via Twitter op een vraag over eten tijdens de behandeling van kanker. En na contact over en weer, is er een telefonisch interview geweest en komt er begin januari een fotograaf een paar uur foto's maken.

Er komt een artikel van 2 pagina's in het volgende blad, begin 2013. Dat vind ik hartstikke leuk!

Kracht gratis aanvragen? Klik:

<http://kracht.kwfkankerbestrijding.nl/abonneer-u-gratis-op-kracht/Pages/default.aspx>

## Van een cliënt

Manon kreeg longkanker en na haar behandelingen is zij een tijd bij Fonkel geweest. Ze stuurde me onderstaande mail en samen besloten we deze mail met jullie te delen.

"Hoi lieve Noor,

Ik wilde je laten weten dat het goed met me gaat, heb weer tegenslagen gehad maar ben er ook weer uitgekomen, er is maar 1 keer geweest dat ik dacht pfffff heb er geen zin meer in maar dat zijn maar woorden.

Ik ben nu gelukkig weer aan het werk en heb je boekje bij me zodat ik niet kan vergeten om te luisteren naar mezelf en daarmee moet het gaan lukken.

Heb 'Herstel en Balans' gedaan en ben nu met verder herstel begonnen. 2 keer per week sporten dus weinig last van de donkere dagen haha.

Ik werk er hard aan om lekker in het leven te staan. Wil je zoveel vertellen. Sinds ik weer werk heb voel ik me weer belangrijk.

Ik wil je in iedere geval nogmaals bedanken dat je me de ogen hebt geopend en er zijn me heel veel dingen duidelijk geworden en zal dat altijd bij me dragen.

Je heb me geleerd in mijn ziel te kijken en naar mezelf te luisteren.

Ik volg je op Facebook dus weet ook dat je morgen jarig bent. Een hele fijne bijzondere dag en geniet ervan maar dat hoef ik jou niet te vertellen.

Dank je wel uit heel mijn hart XXX"  
Manon Sanders.

Dank je wel, lieve Manon. Wat heerlijk dat het goed met je gaat en dat je me dit laat weten. Alle goeds voor jou! (Noor).

## GRIET!

Jacqueline Couwenberg en ik organiseren 3 x per jaar een avond GRIET! (Een vrouwen netwerk voor vrouwelijke ondernemsters uit de dorpen van Midden-Brabant).

Door 'Eclair' is een filmpje gemaakt over wat GRIET! inhoudt: <http://www.youtube.com/watch?v=1nQcltp2gvM>

GRIET! is een groot succes met steeds een opkomst van tussen de 50 en 80 vrouwen! Dinsdag 5 februari is het weer GRIET! Je kunt je aanmelden bij: [GRIET@enand-design.com](mailto:GRIET@enand-design.com).

## EMDR

Sinds een tijdje mag ik mij 'EMDR master practitioner' noemen en sta ik een landelijke database van EMDR therapeuten:

<http://www.emdr-therapeuten.nl/emdrbrabant.html>

EMDR (Eye Movement Desensitisation & Reprocessing): betekent letterlijk: het door oogbewegingen minder gevoelig worden en opnieuw verwerken. Het is dus het ontvoelen, het ontladen van een nare gebeurtenis.

Wil je meer informatie over EMDR? Kijk op bovengenoemde site (er staat ook een filmpje op) of vraag het aan mij.

Ik sta zelf versteld van de resultaten die in mijn praktijk bereikt worden. En het mooie is: Je hoeft het niet te begrijpen want je brein doet het werk. Zowel Ilona als ik kunnen met EMDR werken.

## Van de coachingskalender

'Huil niet omdat het voorbij is, maar lach omdat je het hebt meegemaakt'.

## Boek 'Zelfcompassie' van Kristin Neff

Meestal lukt het wel om compassie te hebben met anderen. Maar met jezelf is vaak een stuk moeilijker. Zelfcompassie gaat volgens de schrijfster om drie dingen: begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt, acceptatie dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven, en het onder ogen zien van je eigen emoties, zonder te oordelen.

Een prachtig boek om je zelfvertrouwen te vergroten en de kwaliteit van je leven te verbeteren. En willen we dat niet allemaal in 2013?

## Dank!

Ik voel heel veel dankbaarheid in me en wil dat graag delen zo aan het einde van het jaar.

Dank je wel aan alle cliënten voor het vertrouwen en het open stellen. In de verbinding is er veel mogelijk.

Dank je wel aan Jenneke en Ilona, die zich zo inzetten voor Fonkel. Ontzettend fijn om met jullie samen te werken!

Dank je wel aan verwijzers en mensen die anderen naar mij verwijzen, dankzij jullie leren steeds meer mensen Fonkel kennen en kunnen we veel mensen helpen.

Dank je wel lieve lezers voor alle reacties op de 'Fonkelingen', dat maakt dat ik er met plezier 4 x per jaar voor ga zitten.

## Relatietherapie

Bij Fonkel komen steeds meer mensen voor relatietherapie. Ik heb erg veel respect voor mensen die het bijltje er niet zomaar bij neergooien maar er juist veel aan willen doen om aan elkaar te groeien en bij elkaar te blijven! Vraag gerust om de mogelijkheden.

## BTW

Ik heb er voor gekozen om de BTW-verhoging in oktober 2012 NIET door te berekenen aan cliënten. Mijn tarief gaat 1 januari 2013 iets omhoog.

## Vergoedingen 2013

Voor zover ik kan overzien, verandert er niet heel veel in 2013 behalve voor mensen die bij Menzis verzekerd zijn maar ik ben een gecontracteerde NVPA-zorgverlener voor Menzis.

Ik ga er van uit dat ook in 2013 de vergoedingen voor de complementaire zorg (of alternatieve zorg) NIET van het eigen risico af gaan. Je krijgt dus meteen vanaf 1 januari 2013 een vergoeding uit je aanvullende verzekering.

Voor een overzicht van de vergoedingen, kijk hier: <http://www.nvpa.org/zorgverzekeraars.html>.

## 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.  
Portretfoto uitnodiging is gemaakt door Lot Verstegen.  
Fonkeling verschijnt 4 x per jaar, met de seizoenen.  
Jaargang 4, Nieuwsbrief 14, December 2012.*

