



Het duurde lang voor het voorjaar kwam

En daar hadden we met zijn allen last van, ik niet minder. Daarom nu pas de voorjaarsnieuwsbrief ;-)

Maar nu is het dan ook echt losgebarsten. Alle bloesem klapt in één keer uit en binnen een mum van tijd zijn alle blaadjes weer fris en groen tevoorschijn gekomen.

Heerlijk!

Vorige week kon ik ineens weer in de tuin werken met mensen. De kippen scharrelen dan om ons heen en zelfs 3 kleine konijntjes huppelen door de tuin.

Gezondheid

Vanwege klachten in mijn hoofd had ik een MRI en een lumbaalpunctie.

Voor de zekerheid werd onderzocht op uitzaaiingen en al snel bleek dat wat dat betreft alles oké is. Ppffftt...

Van de lumbaalpunctie (om hersenvocht af te nemen) ben ik letterlijk en figuurlijk uit mijn evenwicht geraakt. De neuroloog kon me hier niet mee helpen en met fysiotherapie en accupunctuur ben ik de laatste 2 maanden weer opgeknapt.

Omdat de diagnose 'oververmoeide hersenen' was, ben ik wat minder gaan werken en let ik meer op mijn (hersenen-) rust. Dat werpt echt vruchten af!

Ik voel me een stuk beter maar nog niet helemaal de oude.

Dank aan iedereen voor het medeleven!

Documentaire 'Over Leven'

Op zondag 24 maart 2013 ging bovenstaande documentaire, waaraan ik mocht meewerken, in première. Ons hele gezin was daarbij en dat vond ik heel bijzonder.

De documentaire is gemaakt door de Stichting Bewegen voor Overleven en gaat over 6 (ex-)borstkankerpatiënten die vertellen over hun leven na de ziekenhuisbehandelingen.

Het is erg mooi en aangrijpend geworden, vind ik.

Van de 6 vrouwen die meededen is per vrouw ook een portret gemaakt van zo'n 10 minuten.

Mijn portret mag openbaar worden en kun je bekijken als je hieronder klikt.

<http://www.youtube.com/watch?v=z63ngpY6p-U>

Ik ben heel benieuwd wat je er van vindt!

Cheque voor Ronald McDonald Huis

In mijn vorige nieuwsbrief vertelde ik dat ik op 12-12-12 50 ben geworden. Van familie, vrienden en burens kreeg ik envelopjes en daarom kon ik een mooi bedrag overhandigen aan Franca Adriaans-Schilders, managing director van het Ronald McDonald Huis in Tilburg.

Van een cliënt

"Ik ben bij Noor terecht gekomen omdat ik hulp zocht nadat ik merkte dat ik agressief begon te worden. Dit na het overlijden van mijn beide ouders en mijn gehandicapte zus, in 3 jaar tijd. Mijn ouders waren al op leeftijd maar beiden zeer ziek. Ik heb voor allebei zeer intensief gezorgd. Mijn zus was haar hele leven geestelijk en lichamelijk gehandicapt en had volledige hulp nodig. Voor haar heb ik altijd klaar gestaan, van kinds af aan. Zij was het liefste wat ik had!

Twee weken en drie dagen nadat bij haar maagkanker werd geconstateerd, is ze aan de gevolgen ervan overleden.

Een maand of 3 à 4 na haar overlijden merkte ik dat ik snel geïrriteerd raakte door voorvallen of opmerkingen. Ik schopte of sloeg tegen deuren, kasten, muren of zelfs materialen op mijn werk. Toen ik dat aan een collega vertelde, gaf zij mij het adres van Noor.

Bij het eerste gesprek had ik gelijk een klik, een goed gevoel. Ik vroeg om verwerking van mijn verdriet en een oplossing voor mijn agressiviteit. De manier waarop Noor haar vragen stelde en de menselijke interesse, gaven mij een rustig en vertrouwd gevoel.

Ik weet dat het haar beroep is maar ze doet het ook echt met passie. Het gaf mij een zeer rustig en vertrouwd gevoel om mijn 'menselijk leed' aan haar toe te vertrouwen.

Noor gaf mij ook tips of overdenkingen waar ik echt iets aan had. Ik leerde dat therapie geen hokus pokus is en dat het wel zeker iets kan bijdragen aan mijn problemen.

De oplossing zat hem voor mij in de EMDR-therapie. Door middel van vragen die Noor aan mij stelde, moest ik een tijdje nadenken met een koptelefoon op, waarop een tikkend geluid te horen was, waarna de volgende vraag kwam. Of ze ging voor mijn ogen op en neer of tikte op mijn knieën. Deze sessie, de vijfde van negen sessies, heeft mij helemaal geholpen. Op deze manier hebben we mijn agressie verwerkt en kon ik bij mijn echte rouwverwerking komen.

Ik ben Noor dankbaar dat zij me de handvatten heeft gegeven om weer verder te kunnen. Ze is gewoon een mooi mens. Alle eer aan Noor".

Joey van Krieken.

Dank je wel, Joey, voor je openhartige verhaal! (Noor).

Kwijt

Tot mijn schande moet ik bekennen dat ik mijn lijstje kwijt ben van cliënten die hun verhaal aan mijn nieuwsbrief wilden toevertrouwen. Mocht je dit lezen en wil je graag in mijn nieuwsbrief staan met je verhaal, wil je het dan ajb even laten weten? Dan kan ik het alsnog goedmaken.

Kracht, magazine van het KWF

Kracht is het gratis kwartaalblad van KWF Kankerbestrijding. Ik werkte mee aan een artikel over eten en kanker (Krachtkoken). Zie: <http://www.fonkel.nu/nieuws.html> (2e item, pagina 32).

Dank aan verwijzers

Verwijzers zijn allerlei mensen die anderen mijn naam doorgeven. Dat kunnen mensen zijn uit de zorg die hun cliënten aan mij doorverwijzen (Verbeeten Instituut, de ziekenhuizen, sommige huisartsen, etc.) maar ook (heel veel!) cliënten en oud-clieënten, mensen uit mijn naaste omgeving, collega's uit het werkveld of netwerkcollega's.

Graag wil ik hier een welgemeend dank-je-wel uitspreken aan al die mensen die onvermoeibaar positieve verhalen over mij en mijn werk vertellen en anderen zo over een drempel helpen om ook te komen. Ik prijs mij zeer gelukkig met de vele ambassadeurs die ik rijk ben. Nogmaals dank!

Van de coachingskalender

'Loslaten is niet altijd nodig, laten is meestal al genoeg'.

Netwerk voor Sterven en Rouw

Dit netwerk voor Midden Brabant heeft haar nieuwe website gelanceerd: <http://www.stervenrouw.nl/>. Een samenwerkingsverband van organisaties en zelfstandige ondernemers die werkzaam zijn op het gebied van zorg, advisering en begeleiding rondom sterven en rouw. Wanneer inwoners in Midden Brabant met overlijden en rouw te maken krijgen is het prettig als er mensen in hun omgeving zijn die ze bij kunnen staan. Daarnaast kan er behoefte zijn aan professionals en vrijwilligers die begeleiding en ondersteuning kunnen bieden.

Op de website hebben deze organisaties hun activiteiten overzichtelijk bij elkaar gebracht. Activiteiten kunnen lezingen, themamiddagen en gespreksgroepen zijn. Ook heeft elke organisatie een link naar het eigen aanbod. Het Netwerk Sterven en Rouw Midden Brabant hoopt dat met het lanceren van deze website de toegang tot informatie en/of ondersteuning voor elke inwoner in Midden Brabant meer toegankelijk wordt.

Ook Fonkel heeft meegewerkt en wordt genoemd op de website.

Wat moest ik lachen...

Zegt cliënt waarbij ik een trance deed (hypnotherapie, ontspanning): "Je hebt net een crematoriumstem"!

Boek 'Met mijn ziel onder de arm' van Riet Fiddelaers - Jaspers

In dit boek wordt duidelijk hoe onlosmakelijk liefde en rouw met elkaar verweven zijn. Wie liefheeft, neemt het risico van verlies erbij. Want zonder rouw gaat het niet. Rouwen doen we niet alleen bij een verlies door de dood, maar ook bij een verlies door echtscheiding, van werk, gezondheid of een ideaal. Aan de hand van stappen in de 'verliescirkel' neemt Riet de lezer mee op verkenning door het rouwlandschap. Vanuit haar rijke ervaring beschrijft zij tal van voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. Dat maakt dit boek makkelijk leesbaar en kan de lezer diep raken.

Samenwerking met cliënt

Soms ontstaat er, al samenwerkend met een client, spontaan een nieuwe werkmethode, een interventie. Zo ontwikkelde ik met een man een manier om in kaart te brengen hoe je weekindeling qua tijd / energie er nu uit ziet en hoe je dat graag zou willen. Zo ontzettend leuk hoe dat dan ontstaat. Daar krijg je energie van!

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.

Werktijden

Jenneke: woensdag, vrijdagmiddag en zo nodig zaterdag.
Ilona: woensdagavond en/of donderdagavond.
Noor: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdagochtend.

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://www.twitter.com/FonkelNoor>
Facebook: <https://www.facebook.com/NoorVanGulik>
LinkedIn: <http://www.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 en nieuwsbrieven zelf maak. Foto 'Noor met koe' is gemaakt door Paul Kruijssen. Fonkeling verschijnt 4 x per jaar, met de seizoenen. Jaargang 5, Nieuwsbrief 15, Mei 2013.

