



Herfst!

Het najaar was mooi, de blaadjes vielen snel en de tijd ging ook snel.

Ik kreeg de laatste weken al 6 vragen waarom ik geen Fonkeling meer stuur en vragen als: "Gaat het wel goed met je, Noor? Ik heb je nieuwsbrief al even niet gezien". Ik dacht dat jullie niet in de gaten zouden hebben dat ik de zomer (qua Fonkeling) had overgeslagen ;-).

En meteen het antwoord: Het gaat goed met mij. Ik heb bewust een tijd lang mijn aandacht alleen aan Fonkel gegeven en alles er omheen wat meer gelaten. Dit om meer rust in mijn leven te brengen en meer structuur. En dat bevalt goed.

Net zoals ik met mijn cliënten bespreek.

Ook iets voor jou om je leven eens onder de loop te nemen en te kijken wat je kunt schrappen?

Fonkel 5 jaar!

Op 5 juli 2013 bestond Fonkel 5 jaar. Het eerste lustrum! Het gaat goed, het voelt goed en wat geeft het werk zin aan mijn leven.

Al meer dan 250 cliënten zijn bij Fonkel geweest. Het loopt als een trein en ik ben van plan nog lang door te gaan met dit prachtige werk!

Landelijke scholingsdag massagetherapeuten

Tijdens de landelijke scholingsdag van massagetherapeuten, die als specialisatie hebben: het masseren van mensen met kanker, mocht ik een presentatie geven over psychische achtergronden van het krijgen van kanker. In de middag verzorgde ik een workshop 'In gesprek met iemand die kanker heeft'.

De dag had als thema 'Zorg voor jezelf', waar iedereen die aan een ander 'geeft' mee te maken heeft. Deze thema's liggen heel dicht bij mijzelf en het was dan ook heerlijk om mensen inspiratie en handvatten te geven en in de interactie het gesprek aan te gaan.

Dank aan Klara van Zuijdam en Estelle Smits die deze mooie opleiding vormgeven en prachtig werk doen!

<http://massagebijkanker.nl/html/index.php?paginaID=1>

Koffie/thee

"Wil je koffie of thee" vraag ik als mensen binnen komen. Het is zo opvallend dat 5 jaar geleden veel meer mensen koffie vroegen. Nu drinkt zeker 80% thee, en dan ook nog vaak groene thee of kruidenthee.

Dit soort dingen vind ik grappig om op te merken.

Van de coachingskalender

'Leven:

De dans tussen buigen en gaan staan voor wie je bent'.

Van een cliënt

"Bij het afronden van mijn laatste sessie vroeg Noor of ik wilde verwoorden wat Fonkel voor mij heeft betekend, dit voor het 5-jarig bestaan van Fonkel.

Natuurlijk was mijn eerste gedachte: "Noor heeft mij zo fantastisch geholpen, zo kan ik ook iets terug doen, maar toen kwam mijn onzekerheid om de hoek kijken van, zo iets dat kan ik toch helemaal niet..... ik??"

Ik kroop weer helemaal terug in mijn eigen vertrouwde schulpje....

Maar toen dacht ik, als ik verder wil en voor mezelf wil opkomen dan is dit een goed begin!!

Mezelf laten zien, laten zien wie ik ben!!

Eind 2009 kwam ik voor het eerst met Fonkel in aanraking. Via een vriend, die mij een flyer gaf.

Ik was net gescheiden en zat totaal niet goed in mijn vel, ik kon het niet alleen oplossen.

Het kennismakingsgesprek voelde als een warme deken, heel vertrouwd en ik voelde er een serene rust.

Noor had een plan voor mij uitgewerkt na het eerste gesprek en samen hebben we hier aan gewerkt.

Samen, want alles ging in overleg, per sessie werd er gekeken wat er op dat moment voor mij nodig was en hoe ik me voelde!

Confronterend, verwarrend, pijn en verdriet maar ook verhelderend en mooi waren vooral de emoties die mij hebben laten inzien wie ik was en waar ik stond!

Ik denk dat ik toen 'n keer of 10 bij Noor ben geweest.

Maart 2013, 's morgens bij het opstaan schoot het in mijn bovenrug, zonder enige aanwijsbare reden.

Veel pijn, fysiotherapie en gedeeltelijk in de ziektewet.... Ondanks dit alles ging de klacht niet over.

De laatste tijd was er veel aan het veranderen waar ik geen vat op had.

Ik zette mezelf voor alles aan de kant en dit ging alsmaar door.

Doordat ik door mijn rug was gegaan en 'verplichte' rust had gekregen, was ik veel gaan denken en kwam ik er achter dat het veel meer was dan ik voor ogen had en dat kon ik niet bijbenen.

Ik werd terug geroepen door mijn lichaam.....

Op een stormachtige dag ben ik gaan wandelen, ik vind het heerlijk om de wind door mijn haren te voelen en dan kan ik goed nadenken.

Ik besloot om Noor te bellen om te vragen of ze mij weer zou kunnen helpen.

Noor vond het heel fijn om weer iets van mij te horen en natuurlijk!! kon ik bij haar langs komen!

Meteen de volgende dag zelfs al, er was iemand uitgevallen, alsof het zo zou moeten zijn!
Ik vond het toch best wel moeilijk om weer terug te gaan, 'n soort van ik kan het niet alleen oplossen....
Maar.... ik werd met letterlijk open armen en een knuffel ontvangen!!
Zo van meisje toch, kom eens hier en vertel het eens....
Ik kreeg het gevoel terug te zijn waar vertrouwen, rust en warmte is.
Dit creëert Noor in haar praktijk, haar persoonlijkheid en oprechtheid, heel bijzonder....

Na de eerste afspraak was mijn rugpijn grotendeels weg....
Ik ben vijf keer bij Noor geweest en weet nu weer wat mijn aandachtspunten zijn en dat ik goed naar mijn lichaam moet luisteren.
Maar ook dat ik altijd bij Fonkel, bij Noor terecht kan!
Dank je wel Noor xx

Lilian".

Dank je wel, Lilian. Jij beschrijft heel mooi dat je weer opnieuw of andere dingen in je leven kunt tegenkomen. En dat het dan soms even nodig is een klankbord te hebben. Iemand die je daar bij begeleidt.
Het komt vaker voor dat mensen weer een paar keer terugkomen, voor een volgend stapje in de ontwikkeling of het nog diepgaander aanpakken van iets.
Ik ben altijd zo blij als mensen de weg weer vinden naar Fonkel. Omdat we elkaar kennen, kun je dan heel snel weer stappen maken.
Echt, schroom niet, als je (weer) wat wilt aanpakken, nieuwe dingen tegenkomt, dieper wilt ingaan op wat er eerder gebeurde: ... bel/mail en wees welkom....!

Vergoedingen ziektekostenverzekeraar

Het is de tijd van zorgverzekeringen vergelijken en herzien. Op internet kun je bij o.a. Independer, Consumentenbond en Zorgkiezer kijken wat een goede verzekering voor jou is.
De therapie die ik geef komt uit de pot alternatieve zorg. Ik ben aangesloten bij het Nvpa, de beroepsvereniging die door de meeste zorgverzekeraars erkend is.
Als je van plan bent in 2014 van alternatieve zorg gebruik te maken, kijk dan op tijd je polis na.

Netwerk voor Sterven en Rouw

Graag breng ik dit netwerk nog eens onder jullie aandacht.
Website: <http://www.stervenrouw.nl/>.
Een samenwerkingsverband van organisaties en zelfstandige ondernemers uit Midden-Brabant 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.

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.

Boek 'Na dit leven'

In mijn vakantie las ik een ontroerend boek! Zat regelmatig huilend aan het zwembad.
'Na dit leven' van Eben Alexander.
Over een neurochirurg die ernstig ziek wordt, in coma raakt en na 7 dagen weer ontwaakt. En meteen zegt dat de hemel bestaat.
In het boek beschrijft hij wat hij meemaakt in een ander bewustzijn, en tegelijk wat er met zijn lichaam gebeurt. Fascinerend om te lezen hoe hij, met zijn wetenschappelijke achtergrond, uitpluist hoe dit kan en vooral hoe inspirerend het is dat hij een andere kijk op het leven heeft gekregen.

Als het onderwerp leven en dood je interesseert, beveel ik je dit boek van harte aan.

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.
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.
Foto Noor is gemaakt door Lot Versteegen <http://www.lotversteegen.nl>
Fonkeling verschijnt zo'n 4 x per jaar, met de seizoenen.
Jaargang 5, Nieuwsbrief 16, November 2013.*

