



Voorjaar!

Een wisselvallig voorjaar maar eind van de week wordt het zomers weer!

Opvallend hoeveel mensen zich dan beter voelen. Ook opvallend hoeveel mensen juist dan de moed krijgen om een proces aan te gaan.

Het is steeds lekker druk bij Fonkel. Erg fijn dat 'als vanzelf' steeds weer nieuwe mensen komen. Met iedere nieuwe cliënt(e) ben ik blij. Ook heerlijk als oud-clieñten de weg naar Fonkel weer weten te vinden als ze over iets willen sparren, of een laag dieper willen gaan.

"Het stroomt", zou ons mam zeggen, en dat voelt heerlijk.

Groot gebied

Het valt mij op dat mensen van steeds verder weg naar Fonkel komen.

Er zijn momenteel cliëñten uit Utrecht, Gouda, Heerlen, België, Bladel en Arnhem. En natuurlijk ook veel mensen uit de regio.

De meesten komen via tevreden cliëñten die hier eerder waren of ambassadeurs. Dat maakt me dankbaar en blij!

Ziektekostenverzekeraars

VGZ heeft aangekondigd dat vergoedingen uit de aanvullende verzekering voor jongeren van 18 jaar en jonger gestopt gaan worden. 2015 is een overgangsjaar. Het is niet te hopen dat deze trend gevolgd gaat worden door alle verzekeraars.

Ik raad aan om in december goed te kijken naar je aanvullende verzekering, als je kinderen hebt.

Op de site van mijn beroepsvereniging (NVPA) staat altijd een handige lijst:

<http://www.nvpa.org/zorgverzekeraars.html>

Van de coachingskalender

'Wat hulp is, wordt gedefinieerd door de ontvanger'.

Bewegingen van de ziel

Nog steeds volg ik de masterclass 'Bewegingen van de Ziel'. Vrij vertaald leer ik heel nauwkeurig te kijken en aanvoelen en luisteren naar wat mijn cliëñten zeggen, zowel verbaal als non-verbaal. Juist ook kijken en luisteren naar wat niet gezegd wordt maar wel gevoeld en naar buiten komt. Wat het lijf laat zien.

Volgens mij komt het door deze diepgang dat mensen vaak tegen mij zeggen: "Dit heeft nog nooit iemand aan mij gevraagd" of "Ik durfde het bij jou ineens te zeggen". Heel waardevol en bijzonder.

Van een cliëñt

"Hallo, mijn naam is Joyce en ik ben 27 jaar. Sinds 13 jaar had ik last van paniekstoornissen, agorafobie en sinds 1,5 jaar dwangneuroses. In al die tijd heb ik veel dingen gelaten en mij veel periodes heel erg rot/depressief gevoeld.

In al die jaren uiteraard op zoek gegaan naar de therapie die bij mij past. Na veel verschillende therapieën en verschillende psychologen en therapeuten, kwamen zowel ik als de therapeuten erachter dat ze niet wisten wat ze met mij aan moesten. Dit moment was heel moeilijk omdat ik het gevoel had dat niemand mij kon helpen en ik er uiteindelijk dus alleen voor kwam te staan met het gevolg dat mijn klachten nog erger werden.

Via, via kwam ik terecht bij Noor en in november 2014 had ik mijn eerste consult. Ik kon heel snel terecht en dit vond ik erg prettig. Tijdens het eerste gesprek maakten we kennis met elkaar en kreeg ik uitleg over de therapie. Het eerste wat mij opviel nadat ik had verteld waar ik last van had, is dat Noor zo positief vertelde dat ik zeker weten van deze klachten af zou komen. Het eerste wat ik dacht is: "Weet je het wel zeker met alles waar ik last van heb?"

Noor stelde voor om een aantal behandelingen te plannen en in deze behandelingen EMDR te gaan doen, afgewisseld door hypnotherapie, cognitieve gedragstherapie en gesprekken. Hiermee kon de dwangneurose aan gepakt worden.

Ik had van deze therapie wel eens gehoord maar deze is nooit eerder bij mij toegepast. Na een aantal weken merkte ik al zeer zeker verschil. Ik vond het traject best pittig aangezien je elke dag bezig bent met het aanpakken van je problemen en ook elke week naar therapie gaat. Maar Noor liet mij inzien dat het heel belangrijk is om toch vol te houden.

Hier ben ik zo blij mee, want na een traject van nog geen 3 maanden kon ik de therapie afsluiten. Met mijn dwangneurose gaat het heel erg goed en wonderbaarlijk genoeg kreeg ik een paar weken geleden ook het gevoel dat ik qua paniekstoornis steeds meer dingen aankon. Heel veel dingen die ik een paar weken geleden nog niet durfde, doe ik nu alsof er nooit iets aan de hand is geweest. Ik vind dit echt heel bijzonder hoe dit allemaal is gegaan en hoe gelukkig ik mij weer voel.

Noor heel erg bedankt!

Groetjes Joyce".

*Dank je wel, Joyce. Zo ontzettend fijn dat je zo happy bent! En toen ik afgelopen week bij je checkte of het nog steeds goed gaat met je, beaamde je dat volmondig. Fijn!
Dank je wel voor je verhaal! (Noor).*

Trance

In mijn werk maak ik regelmatig gebruik van Trance. Een trance is een dissociatief verschijnsel (geen aandacht voor je omgeving), waarbij iemand een ander bewustzijnsniveau heeft. Wie in trance is, is minder gevoelig voor prikkels van buitenaf, maar is niet bewusteloos en slaapt ook niet. Het persoonlijke identiteitsgevoel kan verminderd zijn. Het wordt gezien als een "poort naar het onbewuste". Hypnose kent bijvoorbeeld een aantal technieken om mensen in trance te brengen. Ook bij verschillende vormen van meditatie kan een trance optreden.

Overigens is trance een heel alledaags verschijnsel. Denk maar eens aan het helemaal verdiept zijn in een boek.

In mijn praktijk maak ik trances 'op maat' dus aangepast aan de persoonlijke wensen, doelen en vragen van iemand. Ik kan ze, desgewenst, ook opnemen zodat je er ook thuis naar kunt luisteren.

Zwemvijver

Sinds vorige jaar ligt er in onze tuin een prachtige zwemvijver. Nu de temperatuur enigszins normaal is geworden, denk ik na over het integreren van onze zwemvijver in therapiebehandelingen. Ik denk aan ademhaling, drijven, ontspanning, angsten, vertrouwen, vertrouwen op een ander, ... En ik ben benieuwd of hier belangstelling voor is. Graag jullie reacties.

Boek 'Koud Kunstje' van Wim Hof en Koen de Jong

Om bij hetzelfde thema te blijven, is dit een prachtig boek om te lezen. Hof pleit voor een herwaardering van kou en beschrijft oefeningen met ademhalingsoefeningen en kou.

Integratieve Psychotherapie

Wat is dat eigenlijk?
Woordenboek: volledig, geheel, combineren zodat deze elkaar aanvullen of een geheel vormen.

Volgens BGL, waar ik één van mijn opleidingen volgde: "In de opleiding brengen we op actieve wijze inzichten en methodieken uit verschillende psychotherapeutische stromingen bijeen. Hierdoor kunt u als therapeut uw cliënten een aanpak bieden, die het beste past bij hun hulpvraag.

Kenmerkend voor de opleiding:

- Het integratieve karakter. Op verantwoorde wijze combineren we denkbeelden en methodieken uit verschillende psychotherapeutische disciplines tot een samenhangend werkmodel, dat zich kenmerkt door diepgang en vernieuwing.

- De positieve veranderingsbenadering. Het draait niet alleen om problemen van mensen, maar juist ook om wat hen bijzonder maakt: met name hun talenten en passies. U leert ze gebruik te maken van hun unieke talenten en mogelijkheden.
- De praktijkgerichte insteek met een stevige theoretische basis.
- Zelfonderzoek als rode draad, zodat u een basishouding kunt ontwikkelen, die zich kenmerkt door inlevingsvermogen, echtheid en onvoorwaardelijke acceptatie.
- Een flexibele benadering, waarbij u als individu met uw eigen kleurrijke identiteit ook ruimte heeft".

Van Social Media

Ik zet regelmatig iets over Fonkel op Social Media. Er zijn ook mensen die alleen mijn nieuwsbrief lezen en niet bekend zijn met social media. Daarom zoek ik iets uit van de afgelopen periode om hier te delen.

Cliënte is herstellende van burn-out klachten. Ze komt bij mij en heeft meteen daarna een sollicitatiegesprek. Ik vind dat ze er te saai uit ziet voor de functie waar ze voor wil gaan en deel dat met haar. Dat vindt ze zelf ook. Ik haal allerlei kleurrijke sjaals uit mijn kast en samen kijken we wat het mooiste staat. Deze sjaal doet ze aan naar het gesprek. We lachen wat af want: Fonkel: ook voor uw kledingadvies!

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

Ilona: woensdagavond en/of donderdagavond.
Noor: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

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. Fonkeling verschijnt zo'n 4 x per jaar, met de seizoenen. Jaargang 8, Fonkeling 21, Mei 2015.

