



Voorjaar!

Wat een apart voorjaar! Heel lang was het geen voorjaar en nu ineens zomer. Met heftige regenval afgewisseld. Ik werk minder buiten in de tuin dan andere jaren. Des te meer binnen.

Het was nog nooit zo druk bij Fonkel (en het was al niet rustig). Helaas moet ik nu met een wachtlijst werken, die bedraagt momenteel ongeveer een maand. Ik probeer iedereen zo snel (en goed) mogelijk te helpen maar er zit een grens aan wat ik zelf kan. Het is belangrijk die grenzen goed te bewaken en dat doe ik dan ook.

Cruise

Na het overlijden van ons pap, hebben we met ons mam gekeken naar een droomvakantie. Voor haar was dat een cruise langs de Noorse Fjorden.

En dat zijn we gaan doen! Paul, ons mam en ik zijn half mei 8 dagen gaan varen, vanaf Rotterdam met de Holland Amerika Lijn naar Noorwegen.

Het was een bijzondere, mooie en ook ontroerende reis en we hebben volop genoten van het prachtige natuurschoon in de fjorden.

Als Noor moest ik echt eens een keer in Noorwegen geweest zijn en het land heeft mijn hart gestolen!

Nieuwe eisen verzekeraars

Vorig jaar hebben de ziektekostenverzekeraars hun nieuwe eisen voor 01-01-2017 neergelegd.

Voor mij betekende dat dat ik alsnog, terwijl ik altijd aan alle eisen heb voldaan, moest starten met een aanvullende opleiding medische en psychosociale kennis. Met grote tegenzin startte ik, samen met Ilona, de opleiding bij BGL in Driebergen.

Ik had geen zin in allerlei medische kennis maar ik vind het voor mijn cliënten zo belangrijk dat zij in aanmerking blijven komen voor vergoedingen uit de aanvullende verzekering dat ik het ben gaan doen.

Maar wat blijkt? Het is veel interessanter dan ik dacht. Het geeft me nog meer kennis over de samenwerking tussen lichaam en geest en we hebben een fantastische docente (Esther Eppenga). Haar is geen moeite teveel om de verplichte lesstof afwisselend en interessant te brengen. Een deel van jullie volgt dat mee op facebook. Eind juni hoop ik mijn diploma te halen, het examen wordt nog een flinke dobber en het is hard werken maar ik probeer de moed er in te houden.

Van de coachingskalender

‘Vertrouwen is voor een relatie wat wortels zijn voor een boom’.

Van een cliënt

“Halverwege vorig jaar werd ik werkeloos. Lastig voor een 55-plusser die wist dat ze ander werk wilde gaan doen dan voorheen. Maar om dit te bereiken moest ik eerst mijn angsten, met name mijn faalangst, zien te overwinnen. Ik vertelde dit aan een goede vriendin en ze zei meteen: “Dan kan ik je een heel goede therapeute aanraden en dat is Noor van Fonkel in Biezenmortel. Voor jou ook nog eens lekker dichtbij, kan je gewoon op de fiets (rijangst, hahaha)”.

De volgende dag heb ik meteen gebeld naar Noor en een afspraak gemaakt.

Ik werd door Noor heel warm ontvangen in een gezellige, sfeervolle huiskamer met op het bord aan de muur een woordje van welkom. Zo lief!

Na het eerste gesprek antwoordde ik met een volmondig “Ja ik wil” om met haar de therapie voort te zetten. Ik had geen enkele twijfel bij deze warme, empathische vrouw. Wie wil daar nu niet bij in therapie gaan?

Na de intake hebben we samen besloten om naast het gesprek, EMDR toe te gaan passen. Ik kende deze therapie niet. Het resultaat was verbluffend. Al na één behandeling voelde ik me rustiger.

Wat ik ook als heel prettig ervaren heb is dat je het hele traject samen in overleg doet. We hebben samen naar de nodige handvatten gezocht om mijn angsten te leren begrijpen en op te lossen. Super fijn was dat!

Lieve Noor, dankzij jou heb ik meer inzicht in mijn functioneren gekregen, meer zelfvertrouwen en durf ik weer nieuwe dingen aan te gaan. De puzzelstukjes zijn in elkaar gevallen. Ik maak nu alleen nog maar keuzes waar ik zelf blij van word!

Heel erg bedankt en een dikke knuffel”!

Hetty, 1 april 2016.

“Op 31 mei had ik een terugkomsessie bij Noor. En met trots kon ik vertellen dat ik op 56-jarige leeftijd een nieuwe baan heb gevonden. Een baan waar ik blij van word! Dit is niet alleen voor mij heel erg fijn, maar ook voor Noor.

Lieve Noor, ik hoop dat je nog lang doorgaat met jouw therapie zodat je nog heel veel mensen gelukkig kunt maken. Veel liefs, Hetty, 2 juni 2016”.

Dank je wel lieve Hetty en super proficiat met je baan!

Nog een keer faalangst:

Dit keer plaats ik 2 stukjes van cliënten omdat ik toevallig tegelijkertijd verschillende stukjes binnen kreeg over één thema. Daar is verschillend aan gewerkt, wat je mooi kunt zien als je beide stukjes vergelijkt.

“Al zolang ik mezelf kan herinneren ben ik onzeker en terughoudend geweest. Vele zeggen dat je er wel overheen groeit, maar dit leek bij mij toch net wat anders te gaan.

Momenteel zit ik in mijn 2^e jaar van een HBO-studie. Ik heb al heel wat vormen van therapie achter de rug voor faalangst en stress. Voor mijn gevoel werkte het allemaal niet, het was niet wat ik nodig had.

Via via ben ik toen bij Fonkel terecht gekomen. In het begin was ik sceptisch, want waarom zou het anders zijn dan alle andere therapieën? Maar vanaf het kennismakingsgesprek voelde het al anders. Er was echt aandacht voor mij en wat ik nodig heb. In het begin was het erg confronterend. Ik ging over dingen nadenken waar ik nooit eerder echt bij stil heb gestaan. Er is mij heel veel duidelijk geworden in de periode bij Fonkel. Hoewel het niet altijd even fijn was om tot bepaalde conclusies te komen, heb ik wel vooruitgang geboekt. En het voelt goed om dit eindelijk te kunnen zeggen, en het ook te menen.

Bij het oplossen van obstakels werd er gekeken naar wat ik nodig heb, en wat ik graag anders zou willen zien. Hierdoor werd eigenlijk alles aangepast naar mijn manier van leven, of in ieder geval op zo'n manier dat ik mijn eigen draai er in kan vinden. Noor gaf mij die vrijheid, en dat was erg fijn. Het past nu precies in mijn wereldje.

Het is een proces, en ik zal dan ook niet zeggen dat mijn faalangst nu verdwenen is. Maar dankzij Noor heb ik nu wel de middelen om er wat mee te doen, en dat ga ik dan ook zeker doen.

Wat ik eigenlijk wel het meest waardeer aan de werkwijze van Fonkel is dat je in je eigen kracht wordt gezet. Daarbij vind ik het erg fijn dat ik er nu zelf mee aan de slag kan gaan. Dat de sessies voorbij zijn betekent niet dat het hier stopt. Met alles wat ik heb geleerd bij Noor weet ik zeker dat ik de komende maanden, jaren misschien wel, nog volop kan leren. En voor de verandering kan ik zeggen dat ik er zin in heb. Ik ben benieuwd wat ik allemaal ga bereiken de komende periode”. J., 18-02-2016.

“Naar aanleiding van onze sessies wil ik graag laten weten hoe het nu gaat. Ik heb de agenda helemaal eigen kunnen maken, en heb deze dan ook goed gebruikt in de afgelopen 3 weken van tentamens. En de resultaten zijn super: ik heb alles gehaald en zelfs mijn Propedeuse binnen kunnen halen”. J., 18-04-2016.

Geweldig J.! Dank voor je verhaal en je update.

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:

Ze voelde zich wiebelig. Er was iets in haar leven gebeurd, tussen haar man en haar, dat haar wereld deed instorten. Al pratend en uitpluizend legde we het patroon bloot, wat er steeds was na een heftige gebeurtenis. En die waren er verschillende geweest in haar leven. Dat hielp al maar ze voelde zich nog steeds wiebelig, alsof ‘ze geen plek had in deze wereld’.

In haar gezin van herkomst was zij het vierde kind. Ze vertelde ook dat het oudste kind, een broertje, een paar dagen na de geboorte was overleden. Ik zei: “Dan was je dus het vijfde kind”. Met vloerankers (placemats) op de grond liet ze zien hoe ze haar gezin van herkomst zag. Heel bewust werd het overleden broertje er ook bij betrokken.

Toen ik haar vroeg haar plek in te nemen (op haar eigen placemat te gaan staan) en hardop haar naam te noemen en haar plek, werd ze korte tijd hevig verdrietig en daarna was het klaar. Ze voelde een grote rust en stevigheid en zei: “Je weet wanneer je thuiskomt, dit is mijn plek”. Dat ontroerde ons allebei.

Aan het eind van de sessie gaf ze aan hoe inzichtelijk dit voor haar was geweest en hoeveel er veranderd was en dat ze stomverbaasd was dat het allemaal zo snel ging.

Praktijk

Van harte welkom bij **Fonkel!**

De meeste mensen ontvangen een (gedeeltelijke) **vergoeding** van hun ziektekostenverzekeraar vanuit de aanvullende verzekering (gaat niet van eigen risico af, geen verwijzing nodig).

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>

Portret (filmpje 9 minuten) Noor:

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

Zie ook de betreffende icoontjes onder aan deze Fonkeling.

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 9, Fonkeling 24, juni 2016.*

