



### Wat een voorjaar! Verwend door de zon!

Al weken en weken staat het maken van de voorjaarsnieuwsbrief op mijn lijstje. Het werk voor Fonkel neemt veel tijd in beslag. Het is erg druk en daar geniet ik van! Tegelijkertijd houdt dat ook in: keuzes maken en minder moeten van mezelf. Om genoeg energie te hebben. En regelmatig te genieten van de zon en de tuin en van een nieuwe vreugde in mijn leven: kuikentjes! Vandaar een late voorjaarsnieuwsbrief ☺.

### Versterking door Jenneke Endepoel

Met plezier wil ik jullie voorstellen aan Jenneke Endepoel. Zij is mijn intervisiemaatje van het eerste uur en ik heb veel vertrouwen in haar kwaliteiten als therapeut. Jenneke is gespecialiseerd in het werken met mensen die met burn-out en stress te maken hebben én een fantastische creatieveling. Ik heb haar gevraagd om bij Fonkel te komen werken. Stap voor stap op woensdag, en later ook op zaterdag. Ik blijf dan werken op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Jenneke stelt zich voor:

“Ik ben Jenneke Endepoel, therapeut integratieve psychotherapie. Als ervaringsdeskundige zoek ik samen met de cliënt naar antwoorden op vragen die opkomen en voor de cliënt van belang zijn. Naast het gebruik maken van trance, is een belangrijk element in mijn therapie het werken met creativiteit als hulpmiddel.

Na 25 jaar in de verzekeringswereld te hebben gewerkt, heb ik het roer omgegooid en een nieuwe richting gekozen. Ik ben ervaringsdeskundig op divers gebied. Ik ben moeder van drie prachtige kinderen, heb verschillende ziektes doorstaan zoals PND, burnout en depressiviteit. Verder heb ik zakelijke conflicten gehad met juridische en financiële moeite, een echtscheiding meegemaakt en het overlijden van directe naasten. Ik zie al deze ervaringen graag als waardevol, en heb ze in mijn eigen schatkist gestopt. Ik kan eruit putten in de vorm van begrip, mededogen en liefde voor mijn cliënten.

In de prachtige praktijk van Noor ben ik blij u te mogen ontvangen op de woensdagen. U bent er van harte welkom voor een kennismakingsgesprek”.

### Grappig

Sta ik met mijn (Fonkel-)auto vlakbij de viskraam. Vraagt de visboer: “Wat is dat eigenlijk voor soort therapie: Fonkel therapie”...

### Volgens anderen

Eindelijk ben ik eind vorig jaar begonnen met het verwerken van alle referenties op mijn website. Heel veel mensen hebben de moeite genomen om feedback te geven

en daar ben ik erg blij mee. Dank je wel! Wil je het lezen? <http://fonkel.nu/volgens-anderen.html>.

### Van een cliënt

Mijn verhaal begint eigenlijk vanaf het moment toen ik een klein meisje was van 8 jaar. In dat jaar werd ik gedurende het schooljaar seksueel misbruikt door mijn leerkracht. Dit heeft heel veel invloed gehad op de rest van mijn leven.

Tijdens mijn zwangerschap kreeg ik een flinke dwangstoornis en paniekaanvallen. Ik wilde dood van angst. Ik werd aan de antidepressiva gezet. Ik vroeg wel om therapie maar dat vond de psychiater niet nodig. Na de bevalling werd ik depressief en had ik nog een fikse dwangstoornis. Uiteindelijk (na een jaar) kreeg ik therapie. Dit alles heeft me heel veel zelfinzicht gegeven, maar mijn dwang ging er niet van weg.

Uiteindelijk ben ik in 2004 voor een paar maanden, op mijn eigen verzoek, opgenomen in de kliniek voor gedragstherapie in Venray. Maar weer werd er niets gedaan met de oorzaak. Toen ik weer thuis kwam heb ik, door een enorm gevecht met mezelf aan te gaan, de dwangstoornis overwonnen. Ik ben bezig gegaan met de oorzaak. Die zag ik grotendeels in het seksueel misbruik.

Wat overbleef was een laag zelfbeeld en overmatig piekergedrag. En problemen in ons samengestelde gezin. Tijdens een wandeling zag ik de praktijk van Noor en dit trok me aan. Na het kennismakingsgesprek had ik een goed gevoel en ik besloot er voor te gaan. Noor heeft mij aangeboden een behandelplan op te stellen en van daaruit zijn we gaan werken.

Soms konden we ons aan het plan houden, andere keren kwam het voor dat we naar aanleiding van voorvallen aan het werk zijn gegaan. Het verschil met wat ik gewend was aan therapie bij de PAAZ en de GGZ was dat daar werd voorgedrukt wat ik moest doen. Dat deed ik altijd braaf, maar het kwam niet binnen. Bij Noor werkten we samen, ondersteund door de methodiek, die steeds het beste bij mij aansloot. Noor liet me zelf de dingen uitvinden en dat voelde goed. Op die manier ‘landde’ alles sneller en beter.

Van Noor heb ik handvatten gekregen en voor het eerst heb ik bij een therapie het gevoel dat ik er iets mee kan. Ik merk dit in mijn dagelijkse leven en ik voel dat er nog meer te halen is. Ik ben trots op mezelf. Het was niet altijd makkelijk om ook het slechtste van mezelf te laten zien en te onderzoeken, maar ik wist dat het nodig was om verder te komen.

Noor heeft me goed geholpen, vooral door me op de goede weg te zetten en het me verder zelf te laten doen. M., 39 jaar.

Dank je wel M.! Dit is een verkorte versie van het verhaal van M. Wil je het hele verhaal lezen? Klik dan op <http://fonkel.nu/volgens-anderen.html> en scroll naar 21 november 2010.

### Viva-la-Donna-dag

Het was weer Viva-la-Donnadag op 29 mei! De dag waarop we mensen met kanker mogen verwennen. Ik ben zelf ook verwend toen ik kanker had en ben ieder jaar trots dat ik nu iets terug kan doen! Met gratis ontspanningstrances door middel van visualisaties!

### 5 juli 2011: een belangrijke dag

Op 5 juli 2011 ben ik 5 jaar kankervrij! Een feit om bij stil te staan en te vieren! Het ontroert me te beseffen dat ik ten volle leef en geniet van wie ik in dit leven ben en wat ik doe. 5 juli is ook de oprichtingsdag van Fonkel dus dubbel feest want dan bestaat Fonkel al 3 jaar!

### GRIET!

Op 7 juni is er weer een GRIET!-avond. Het vrouwennetwerk voor vrouwelijke ondernemers uit de dorpen van Midden-Brabant. De eerste avond was een groot succes met meer dan 70 deelnemers! En ook nu zijn er (tot nu toe) al weer meer dan 50 vrouwen die willen komen netwerken. Meld je nu aan voor de gratis tweede bijeenkomst van GRIET! op dinsdag 07-06-2011. [GRIET@enand-design.com](mailto:GRIET@enand-design.com).

### Waarom zoveel nieuwe cliënten?

In het voorjaar kwamen er enorm veel nieuwe cliënten. Ik besprak dit met een vriendin want ik dacht dat het voorjaar en de zon juist mensen een beter gevoel geeft en zij dus minder therapie nodig hebben. Zegt mijn vriendin: "Logisch toch: in het voorjaar een nieuw kapsel, nieuwe kleding en nieuwe moed voor therapie". Vond ik erg goed uitgedrukt!

### Boek 'Bondgenoot' van Henk Fransen

Het boek 'Bondgenoot, autobiografie van een immuuncel' gaat over het levensverhaal van een immuuncel in het lichaam van de mens. Door het boek te lezen, krijg je meer inzicht in de werking van het immuunsysteem. Daarnaast wordt duidelijk wat je met deze inzichten kunt doen. Door het boekje te lezen, versterk je automatisch je eigen geneesvermogen. Ook voor gezonde mensen een aanrader!

### Artikel zelfhelend vermogen

Voor de 'Uitstraling', een tijdschrift uit de regio, schreef ik een artikel over het zelfhelend vermogen. Ik vind dat

een heel belangrijk aspect aan mijn werk met mensen die ziek zijn (geweest).

Het aanspreken van je eigen zelfgenezend of zelfherstellend vermogen. En het onderzoeken wat voor ieder persoonlijk kan werken in het aanspreken van je eigen kracht. Het hele artikel lezen?

<http://fonkel.nu/nieuws.html>

Door Paul:

### Getrouwd met een therapeut...

"...tja, daar vraag je niet om, zeker niet wanneer je vrouw therapeut wordt terwijl je al met haar getrouwd bent. Echter wanneer je 13 jaar geleden al ontdekt dat eenieder zijn of haar levensverhaal aan haar kwijt wil, is dat wel een teken aan de wand, wat mij toen al deed zeggen: "Daar moet je je beroep van maken".

Noor is bovenmatig geïnteresseerd in wat mensen beweegt. Deze oprechte interesse combineren met levenservaring en scholing en je krijgt een persoon die dingen doet die bij haar horen, ofwel zo is Fonkel geboren!

Het blijft fantastisch om er mee getrouwd te zijn immers je zult begrijpen dat ze ook interesse heeft in mij. Wat minder is het natuurlijk dat ik momenteel haar interesse moet delen met alle cliënten waarin ze ook interesse heeft ☺! Haar ziens- en zijnswijze stimuleert ook mij om 'dichter bij mezelf' te willen komen en op een bepaalde manier ook naar mijn klanten te kijken en er sparend mee om te gaan. Daar waar zij het beste uit mensen haalt doe ik immers iets soortgelijks op bedrijfs- en merken-niveau wanneer ik bezig ben als Merk- en Identiteitbouwer.

Een valkuil voor ons beiden is het te hard en te veel willen werken. Goed daarom dat we ook op dat vlak elkaar in de gaten blijven houden en de ander af en toe een uitstapje, vakantie, etentje, sauna, wandeling of gezamenlijke (ontspannende) cursus aanbieden waardoor ook dit hard werken van twee ondernemende mensen wordt gecompenseerd door 'stil te staan' of 'stil te zijn' en bij jezelf te komen".

Paul Kruijssen, Merk- en Identiteitbouwer P Projects.

### Praktijk

Weet 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.

### Meer informatie of een afspraak maken?

**Fonkel therapie en training**, Capucijnenstraat 34, 5074 PH, Biezenmortel.

<http://fonkel.nu> / [info@fonkel.nu](mailto:info@fonkel.nu) / 013-533 39 37.

Reacties van harte welkom en heel graag tot ziens!  
Noor van Gulik.

Jaargang 3, Nieuwsbrief 8, Juni 2011

