



## Herfst!

Op de grens van herfst naar winter hebben jullie nog een nieuwsbrief van mij tegood.

Na de heerlijke, lange nazomer was de herfst kort en hevig in mijn beleving. Wel weer met prachtige kleuren!

## Nieuwe website [www.fonkel.nu](http://www.fonkel.nu)

Mijn website was oké, vond ik. De teksten, de uitstraling, het past bij mij en bij Fonkel.

Volgens kenners echter was de techniek van mijn website ouderwets. Hij was niet 'responsive', hij paste zich niet aan aan het formaat van het apparaat waarop je kijkt.

Na overleg heb ik er voor gekozen het grondig aan te pakken (technisch gezien) en tegelijk de uitstraling hetzelfde te laten (dus met mijn eigen foto's en teksten en kleuren). Daarbij ben ik enorm goed geholpen door Bjørn Bekkers van <https://rebel59.nl/> voor het technische gedeelte. En door mijn eigen Paul Kruijssen van <http://www.pprojects.com/> voor de 'look and feel'. Zij hebben geweldig samengewerkt. Ik hoefde alleen maar te zeggen hoe ik het precies wilde hebben en zij regelden het verder. Bedankt mannen!

Het is een site naar mijn zin geworden. Er moeten nog wat kleine dingen gebeuren maar hij is online! Joehoe!

Kijk maar eens gauw op [www.fonkel.nu](http://www.fonkel.nu) en ik ben erg benieuwd wat jullie er van vinden.

Geef gerust je bevindingen door via mijn mail ([info@fonkel.nu](mailto:info@fonkel.nu)) of via het contactformulier van de site. Dank alvast!

## Wachlijst weggewerkt

Ik ben zo blij dat ik mijn wachlijst heb weggewerkt. Er zijn iedere week weer wat plekken vrij zodat mensen die op weg zijn naar Fonkel, snel aan de beurt komen.

## 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.

Als je overweegt in 2017 begeleiding te gaan zoeken, is het slim te berekenen welke aanvullende verzekering voor jou geschikt zou zijn.

De therapie die ik geef komt uit aanvullende verzekering.

Op de site van mijn beroepsvereniging (Het NVPA) komt aan het eind van het jaar altijd een handige lijst:

<https://nvpa.org/verzekeringen/public>

Op deze lijst staan van alle verzekeraars de vergoedingen vermeld.

## Van een cliënt

"Ik kwam bij jou binnen als een persoon die emotioneel en met zichzelf erg in de knoop zat. Wist niet wat en hoe ik moest beginnen om zaken in mijn hoofd te ordenen en een plekje te geven. Dacht dat ik een erg duidelijke hulpvraag had met een simpel antwoord, namelijk de dingen een plekje geven. Dit sloeg op mijn onvervulde (helaas nog steeds) kinderwens.

Echter bleek al na ons eerste gesprek dat het waarschijnlijk niet zo snel zou gaan als ik dacht. In het tweede gesprek stuitte jij op een onverwerkt "probleem" vanuit het verleden. Je gaf ook aan dat het indirect met elkaar te maken kon hebben en dat we eerst daarmee aan de gang moesten. Er moest eerst wat meer ruimte komen. Iets wat ik toen nog niet zag en ook wel lastig vond. Jij gaf aan dat hypnose een goede aanpak was en EMDR. Hypnose was voor mij een erg grote stap. Dus vol goede moed begonnen met EMDR. Ik wilde het allemaal niet herbeleven, ik dacht dat het boek dicht was en dat wilde ik ook zeker zo laten. Op het moment van de behandelingen waren er van binnen emoties, na de behandeling bleef ik, zoals je aangegeven had, hier die dag waarschijnlijk nog wel last van hebben. Dit vond ik vreemd maar was echt waar.

Hoe langer wij hiermee bezig waren, des te beter ging het me (met jouw hulp) af. Dit ook door een stukje vertrouwen wat ik steeds meer in jou kreeg. Je bent een erg warme en hartelijke vrouw. Neemt tijd, hebt respect en blijft toch professioneel. Zelfs de knuffel die je me gaf toen ik weg ging na een sessie, ging wennen. En dat terwijl ik het erg moeilijk, lastig en niet prettig vond als mensen me aanraakte.

Noor, bedankt voor de lieve, goede maar vooral ook warme woorden die je me hebt gegeven!!!

Ondertussen voel ik me een heel stuk rustiger. Heb ook de mindfulness cursus die ik aansluitend zou doen net afgerond. Die cursus was niet echt mijn ding. Maar heeft me wel mijn ogen doen openen als het gaat om me druk maken om dingen. Vooral even kijken wat voor mij belangrijk is en hoe het voelt. Merk dat ik echt rustig wordt als ik me concentreer op mijn adem, maar ben niet de persoon die elke dag gaat liggen voor een bodyscan. Ach ja je haalt er altijd wel iets uit waar je wat mee kunt.

Nog steeds vind ik het wel moeilijk dat mijn man het zwangerschapsboek heeft dicht gedaan. Voor hem is het echt afgesloten. Het liefst zou hij dat ook definitief maken door een ingreep, alleen ben ik daar nog steeds niet aan toe. Dat is voor mij te definitief. Dat laatste begrijpt hij wel, maar vindt het lastig om mij steeds in

onzekerheid te zien. En raar maar waar heb ik daar niet zoveel last van, voel me niet onzeker, maar met tijden wel verdrietig. En o ja dat verdriet heb ik geleerd mag er zijn. Dit voelt voor mij niet als bezwaar. Maar het beheerst me ook niet meer zo heftig. Heel even kort een traantje moet kunnen/ mogen en anders heeft de ander een probleem denk ik dan maar. Het gaat je goed!! Nogmaals dank voor alle goede zorgen. Liefs en een heeeeee dikke knuffel Cindy.

Ps. Je hoort het van me als er toch plots een cadeautje is”

*Dank je Cindy! Noor.*

## Van de coachingskalender

‘Hulp vragen is een teken van zelfkennis’.

## Filmpje!

Wat vinden jullie van het filmpje wat Paul Kruijssen heeft gemaakt (met zijn drone) in en rond mijn praktijk?

<https://www.youtube.com/watch?v=gMaiKy2Ccd8&t=7s>

Ik wilde graag een filmpje voor nieuwe cliënten, dat ze weten hoe het er bij mij uit ziet, om de drempel wat minder hoog te maken.

Dat het werkt heb ik al ervaren toen mijn eerste nieuwe cliënt (na het zien van het filmpje) zei; “Wat fijn, ik herken het hier al een beetje, ik wist waar ik terecht zou komen”. Geweldig dat je zo iets bedenkt en dat het dan ook meteen werkt!!

## 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:

### Dood

Ze kwam omdat ze al van jongs af aan ernstige angst heeft voor ziekten. Eindeloze reeks psychologen gehad en niets helpt.

Ik vroeg haar: “Hoe sta je ten opzichte van de dood?” Ze begon te trillen en te huilen, ze snapte er niets van maar er werd iets aangeraakt wat heel diep weg zat.

We gingen terug naar de start van haar leven. Het bleek (na een gesprek met haar moeder) dat in haar zwangerschap de moeder van haar moeder overleed en er veel verdriet en stress was, de eerste tijd van haar leven. Ze kwam dus al in de baarmoeder in contact met dood. Het is een thema in haar leven zonder dat ze er ooit over gesproken heeft, ze zich daar bewust van was of dat er naar gevraagd is.

En hier gaan wij juist starten met heel voorzichtig onderzoek doen naar alles wat er is.



## Boek ‘Je verlangen, dwaallicht of kompas?’

Een boek van Margriet Wentink over verlangens, innerlijke verdeeldheid en vervulling.

Je leest in dit boek hoe je verlangen een zuiver kompas kan worden. Aan de hand van heldere theorie, praktische voorbeelden en mijnermomenten word je uitgenodigd om de kracht van je verlangens te bundelen en te verwezenlijken wat je zielsgraag wilt.

Ik vind het een heel prettig leesbaar boekje en de mijnermomenten geven je inzicht over jezelf. Leuk om te doen!

Het laatste halfjaar heb ik diverse scholingen gedaan bij Interakt, een begeleidings- en opleidingscentrum van Margriet dat zich richt op identiteitsontwikkeling, traumaverwerking en opleiding.

Een hele waardevolle aanvulling, met schitterende handvatten voor het werken in mijn praktijk.

## Praktijk

Ken jij iemand in je omgeving die wel wat hulp kan gebruiken? Verwijs ze gerust naar **Fonkel**, van harte welkom!

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

Fonkel / Noor op social media:

Zie 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. Foto 'Noor met koe' is gemaakt door Paul Kruijssen.*

*Foto Noor is gemaakt door Lot Verstegen <http://www.lotverstegen.nl>*

*Fonkeling verschijnt zo'n 4 x per jaar, met de seizoenen.*

*Jaargang 9, Fonkeling 26, December 2016.*