



Lieve mensen,

Wat is dit jaar weer omgevlogen!
Kerst 2018 en het jaar 2019 in zicht.

Het was voor mij een jaar met zoveel bijzondere ontmoetingen: in mijn werk, op Bali, bij cursussen, in het dagelijks leven. Het was ook een jaar van vieren: 10 jaar Fonkel dit jaar! Dankbaar ben ik voor dit prachtige jaar.

Nu ben ik vooral heel moe. Ik moet echt even bijkomen. Wat hoor ik dit veel om me heen. Gaan we met zijn allen over onze grenzen heen? Luisteren we niet voldoende naar ons eigen lijf? We zijn ieder voor onszelf verantwoordelijk. Zelfzorg is zo belangrijk en tegelijk zo moeilijk. Ook voor mij. Ik heb er een stuk over geschreven en een besluit genomen. Zie:

<https://fonkel.nu/noor-zelf-onder-de-loep/>

Mijn woorden van vorig jaar zijn nog erg van toepassing: Laten we onszelf en elkaar in het licht zetten, aandacht hebben voor elkaar. Ik geloof dat, als je het voor jezelf en een groepje mensen om je heen goed doet, dat dat al heel wat is. En als iedereen deze intentie heeft, dan maken we er met elkaar een betere wereld van.

Van harte wens ik je een hele fijne rustige kersttijd en voor 2019 een zo gezond en gelukkig mogelijk nieuwjaar. Met de kracht om aan te kunnen wat je op je pad krijgt. Fonkel zal gesloten zijn tot 7 januari.

FONKELS (blogs van Fonkel)

Met veel plezier heb ik weer een paar FONKELS geschreven (altijd met toestemming van mijn cliënten). De blogs die na de vorige Fonkeling zijn verschenen:

<https://fonkel.nu/bevalling/>

<https://fonkel.nu/vader/>

<https://fonkel.nu/zwangere-dochter/>

Het is mogelijk om een abonnement op de blogs te nemen! Vul je e-mailadres in, dan krijg je iedere nieuwe blog rechtstreeks in je mail. <https://fonkel.nu/blog/>

10 jaar Fonkel!

Op 5 juli 2018 bestond Fonkel 10 jaar!

Deze mijlpaal is op 3 manieren gevierd:

1. Een inspiratiereis naar Bali.
2. Alle cliënten een cadeautje rond 5 juli.
3. Het optimaliseren van mijn praktijkruimte.

Met dit laatste ben ik gestart. Naar aanleiding van een 'Feng Shui-advies' maak ik stap voor stap mijn praktijkruimte nog fijner. Een paar weken geleden zijn er wat nieuwe, frisse meubels gekomen (de oude meubels zijn weggegeven aan mensen die het goed kunnen gebruiken). In de loop van de komende tijd zullen er nog meer veranderingen doorgevoerd worden.

Van een cliënte

"Een jaar geleden klopte ik bij mijn huisarts aan omdat ik zelf dacht dat mijn leven niet goed ging. Ik was vaak depressief, niet gelukkig, had nergens zin meer in, zelfs niet meer in mijn werk wat me vaak wel voldoening had gegeven. Ik ging steeds meer drinken maar merkte dat dit ook niet hielp. Mijn man wilde me wel helpen maar door alle ruzies die we kregen werkte dat niet.

Op een avond heb ik mezelf beschadigd. Ik kon niets meer met de psychische pijn uit het verleden waardoor ik mezelf lichamelijk verwondde. De huisarts stuurde me (nadat sessies bij verschillende hulporganisaties niet succesvol waren) naar Noor van Gulik. Toen ik daar aankwam zag ik een therapeute die me leek te begrijpen. Het leek of ze mijn pijn voelde. Ik kon meteen beginnen wat voor mij heel belangrijk was want ik was al zo lang alleen met mijn pijnlijke herinneringen. Het was ondertussen ook zover dat ik niet meer kon werken. Het voelde alsof er altijd een donkere wolk om me heen zat.

Noor gaf me een gevoel dat ik alles kon vertellen zonder dat ze daar een oordeel over had. Dat gaf me een heel veilig gevoel. Voor het eerst kon ik gewoon vertellen. Alles kwam eruit. Elke sessie weer wat meer. Over de eenzaamheid, het misbruik, het pesten en alles wat daarmee samenhang. Noor gebruikte verschillende therapieën om me te begeleiden. Onder andere 'Depression in Awareness Space' en 'Innerlijk Kind-werk'. Verder heeft ze nog een 'Trance' ingesproken op mijn mobiel, een test waaruit bleek dat ik hooggevoelig was en verschillende 'EMDR-sessies'.

Alles heeft bijgedragen aan mijn herstel maar de EMDR-sessies waren ongelooflijk goed. Mijn verleden is er nog steeds maar niet meer pijnlijk aanwezig. Ik kan er naar kijken maar eigenlijk speelt het geen rol meer. Ik ben van een eenzaam klein kind eindelijk een volwassen vrouw geworden. Dat was me nooit gelukt zonder professionele hulp. Hierin heeft Noor een hele grote rol gespeeld. Soms was ze streng als dat nodig was maar meestal invoelend en warm. Ze was voor mij een baken in een storm op zee, ik voelde me veilig bij haar. Hierdoor konden alle emoties en tranen eruit. Wat heb ik hard moeten werken maar altijd met bescherming van mijn mentor Noor.

Tot slot liet ze me mijzelf ontdekken. De warme mooie vrouw die ik ben en nu zonder kritiek die ik mezelf steeds gaf. Ik ben zachter geworden. Naar mezelf maar ook naar anderen. Bedankt lieve Engel!" D.

Dank je wel lieve D. voor je open en kwetsbare verhaal. Wat was het een bijzonder proces!

Van Social Media

Mijn voorraadje blikjes is weer aangevuld.

We doen het allemaal, jij en ik: invullen voor een ander. Daarom deel ik deze blikjes wel eens uit, als geheugensteuntje. NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander



Na

Van de coachingskalender

‘Pas op hoe je over jezelf praat, want je luistert zelf mee’.

Je (aanvullende) zorgverzekering

Het is nog een aantal dagen mogelijk om je zorgverzekering te wijzigen. Op dit overzicht van mijn beroepsvereniging vind je een lijst van alle zorgverzekeraars en wat ze aan vergoedingen geven voor psycho-sociale therapie:

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

Boek ‘Slotcouplet’ van Sander de Hosson

Sander de Hosson is longarts en behandelt patiënten met een ongeneeslijke ziekte, bij wie de laatste levensfase is aangebroken. Samen met een team van zorgverleners streeft hij naar de beste kwaliteit van leven en sterven voor de patiënt. Hij vertelt openhartig wat hij denkt en voelt, hoe hij handelt bij vaak ingewikkelde ziektegeschiedenissen en hoe hij worstelt met de vraag die veel dokters hebben: waar ligt de grens van geneeskunde? Moet wel alles wat kan?

Ik vind dat hij betrokken en liefdevol is en schrijft. Ontroerend soms. Hij heeft zijn hart op zijn tong en maakt je deelgenoot van waar een arts mee worstelt. Hij schreef vóór in mijn boek: "Live until you die". Daar ben ik blij mee want dat is me op het lijf geschreven!



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).

Info aanvullende verzekeringen:

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

Vragen of contact?

Fonkel therapie en training

Capucijnenstraat 34

5074 PH Biezenmortel.

www.fonkel.nu / info@fonkel.nu / 013 - 533 39 37.

Je bereikt me het snelste via e-mail of via contactformulier website.

Fonkel / Noor op social media:

Via mijn website of onderaan deze Fonkeling kun je doorklikken.

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 is gemaakt door <http://www.projectprofile.nl/>

Fonkeling verschijnt 3 à 4 x per jaar, met de seizoenen.

Jaargang 11, Fonkeling 33, december 2018.

