



Lieve mensen, het is zomer!

Wat een hitte hé?!

Net als vorig jaar schrijf ik deze Fonkeling vanaf onze campingplaats in Frankrijk.

Het was zo druk het laatste halfjaar dat ik aan nieuwsbrieven of blogs gewoon niet meer toe kwam. Het zij zo. Dan maar minder. Cliënten gaan voor.

In mei en juni heb ik zelfs een cliëntenstop moeten invoeren. Er waren teveel mensen die naar Fonkel wilden komen ten opzichte van het aantal uren dat ik wil werken. Je kunt gewoonweg niet steeds meer gaan werken, je hebt ook tijd nodig voor jezelf en je familie en vrienden.

Cliëntenstop opgeheven

Gelukkig wordt de cliëntenstop per 19 augustus weer opgeheven omdat veel mensen hun traject hebben afgerond voor de vakantie en er waren een aantal mensen eerder klaar dan we hadden kunnen voorspellen. Zo ontstonden er plekken vrij waardoor ik de meeste nieuwe cliënten toch nog minimaal één keer heb kunnen zien voor de zomervakantie.

Het is altijd zo mooi dat als je 'in de wereld zet' dat er weer ruimte is, de nieuwe cliënten meteen weer binnen stromen dus augustus en september zijn al weer flink gevuld.

Ik wens iedereen die vakantie viert of gaat vieren een heerlijke vakantie toe!

Lekker uitrusten, genieten en aan jezelf toekomen.

Ik hoop voor mensen die, om wat voor reden dan ook, niet op vakantie kunnen of zijn, dat het zonnetje ook voor hen blijft schijnen.

Ine van den Heuvel zorgt voor eventuele vervanging als ik op vakantie ben. Dank je Ine!

Bregje is in ons huis en zorgt voor de rest. Super bedankt Bregje!

Veranderende werktijden

Het is zo heerlijk als ondernemer dat je dingen gewoon kunt veranderen als je dat wilt. Het half uur wat ik mezelf steeds tussen de sessies gaf, maakte vooral dat ik steeds uitliep omdat het toch niet zoveel uitmaakte. Dat ga ik nu anders doen. De tijden tussen de sessies worden korter zodat mijn werkdag eerder kan eindigen en ik toch voldoende sessies kan doen. Het wordt voor mij een mooie uitdaging mij goed aan de tijden te houden!

Van de coachingskalender

'De essentie van zingeving: alledaagse momenten betekenisvol maken'.

Van een cliënte

"Zo lang als ik me kan herinneren ben ik ontevreden over mezelf. Deze onzekerheid groeide steeds meer naarmate ik ouder werd. Ik werd langzaam ongelukkiger als ik naar mezelf keek. Dit begon met een eetstoornis en dit leidde tot depressie en automutilatie (Noor: jezelf beschadigen). Ik dacht altijd dat ik er vanzelf wel bovenop zou komen tot ik er achter kwam dat ik niet kon stoppen met mezelf straffen voor wie ik ben.

Ik zei tegen mijn moeder: "Mam, ik wil in therapie." Dus zo kwam ik bij Noor terecht. Na de eerste EMDR voelde ik al een wereld van verschil. Die donkere wolk boven mijn hoofd was even weg en ik kon me voor het eerst in jaren weer oprecht gelukkig voelen. Natuurlijk was die depressie niet meteen weg en ik moest leren om met mezelf om te gaan zonder het gemene stemmetje in mijn hoofd die zei dat ik nooit goed genoeg was. Na de tweede EMDR werden die geluismomenten steeds langer en ik begon mezelf steeds een beetje meer te accepteren. Ik heb me nog nooit zo opgelucht gevoeld. Na 4 keer EMDR op het thema: "Ik ben niet goed genoeg", ben ik niet meer depressief en eindelijk blij en trots op mezelf.

Noor en ik hadden beide nooit gedacht dat het zo snel zou gaan. Maar al na twee keer EMDR merkten mensen al op dat ik meer straalde dan voorheen. Enorm blij dat ik deze stap heb gezet en dankzij Noor verlost ben van de constante strijd met mezelf".

Teddie, 17 jaar.

Dank je wel lieve Teddie! Zo heerlijk om je als prachtige vrouw te zien stralen! N.

FONKELS (blogs van Fonkel):

Met veel plezier heb ik weer een FONKEL geschreven (altijd met toestemming van mijn cliënten).

De blog die na de vorige Fonkeling is verschenen:

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

En wat oudere blogs:

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

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

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

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

Het is zelfs mogelijk om een abonnement op de blogs te nemen! Je hoeft dan alleen je e-mailadres in te vullen en dan krijg je iedere nieuwe blog rechtstreeks in je mail. Veel mensen maken hier al gebruik van. Leuk!

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

Vergoedingsproblemen

Let op: heb jij geen vergoeding gekregen voor je factuur van Fonkel? Eind 2018 kreeg ik nieuwe (beter passende) AGB-codes. Bij alle verzekeraars werd dat meteen goed geïntegreerd behalve bij VGZ (en daarmee IZZ en Bewuzt). Het heeft maanden geduurd totdat VGZ toegaf dat de fout bij hen zat en deze herstelde. Als bij jou een vergoeding afgewezen is, ga dan alsnog in contact met VGZ want je hebt er recht op, als je aanvullend verzekerd bent.

Zwemmen

Omdat er vele 30+ dagen zijn geweest in de afgelopen periode, hebben cliënten die dat wilden, vóór hun sessie gezwommen in onze zwembad. Je ziet precies wie daar zin in hebben omdat ze dan met hun bikini, badpak of zwembroek en handdoek verschijnen en lachend zeggen dat ze willen zwemmen. Dat kunnen ze dan in alle privacy even doen en ik wacht op ze tot ze lekker fris in mijn praktijk verschijnen en daar worden we allebei dan blij van! Er mailde mij al iemand dat het jammer was dat ze geen therapie meer had omdat ze regelmatig aan onze zwembad moest denken! 😊

Praktijkruimte Fonkelfris

Inmiddels bestaat Fonkel al weer 11 jaar en de laatste klus die gedaan is, is dat de praktijkruimte geschilderd is. Alles lekker opgefrist en een mooie groene kleur op één wand, die past bij de nieuwe meubels. Bedankt Paul!



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:

“Frisse lucht in mijn schouders”.

Het is bijna Pasen en het is een mooie dag...

Ze maakte zoveel mee, als kind al. Bij verschillende gebeurtenissen in haar leven werd haar oude pijn zó aangeraakt. Ze zat helemaal op slot.

Vandaag, na een intensieve sessie, kon ze het loslaten. Ze hilde van opluchting.

“Het is alsof mijn bloed veel harder stroomt door heel mijn lichaam, er komt frisse lucht in mijn schouders en ik voel me goed! Ik krijg er gewoon kippenvel van. Mijn oude IK is weer terug, ze is er weer!

Het is bijna Pasen en het is een mooie dag!

Boek ‘De Keuze, leven in vrijheid’

Van Edith Eva Eger.

In ‘De Keuze’ deelt dr. Eger haar oorlogsherinneringen en opmerkelijke verhalen van hen die zij sindsdien heeft geholpen. Ze doet uit de doeken hoe ze als psycholoog haar cliënten jarenlang helpt om zich uit hun eigen gedachten te bevrijden, en hoe iedereen uiteindelijk voor vrijheid kan kiezen.

Wat een prachtig boek over een zeer bijzondere vrouw! Ik vind het altijd moeilijk om oorlogsverhalen te lezen maar dit boek kun je gewoon blijven lezen. Edith schrijft veel meer dan een oorlogsboek. Ze weet een vertaalslag te maken naar het leven nu. Leerzaam voor iedereen die wat dan ook meemaakt.

Ze zegt: “We kunnen er niet voor kiezen om een leven te leiden dat vrij is van pijn. Maar we kunnen er wel voor kiezen om vrij te zijn, om te ontsnappen aan het verleden, ongeacht wat ons overkomt, en om dat wat mogelijk is te accepteren. Ik nodig je uit om de keuze te maken vrij te zijn”.

En: “Je kunt leven om het verleden te wreken, of je kunt leven om het heden te verrijken. Je kunt in de gevangenis van het verleden blijven leven, of je kunt het verleden de springplank laten zijn die je het leven helpt bereiken dat je nu wilt leiden”.

Echt mensen, lezen dit boek!

Blootgelegd

Margriet Wentink en Marijke Kolk hebben een indrukwekkend boek tot stand gebracht: Blootgelegd. Een boek waarin trauma's in woord en beeld worden getoond, op een prachtige en integere wijze. Ik ben heel trots op het eindresultaat en ik ben blij dat ik door middel van sponsoring een bijdrage heb mogen leveren.

Het boek is in te zien en te koop:

<https://blootgelegd.info>

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 kun je doorklikken en je kunt ook klikken op de icoontjes onderaan 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 onregelmatig, zo'n 2 tot 4 x per jaar. Jaargang 12, Fonkeling 34, Juli 2019.

