

## Info

### Een vers nieuw jaar

Afgelopen week heb ik bij iedere maand uit 2023 een klein tekeningetje gemaakt.

Die gingen over wat er in die maand gebeurde: een tentje bij de maanden zonder een huis. Een tekening van de praktijkborden die ik weer ophing bij ons nieuwe huis en praktijkruimte in Bathmen in de maand december. Een soort tijdlijn van afgelopen jaar. Mijn kinderen keken vaak over mijn schouder mee. 'Oja, dat hebben we ook nog gedaan,' hoorde ik regelmatig. Nu het nieuwe jaar er is voel ik weer de drang om op te ruimen en vers te starten. Een vers nieuw jaar, met nieuwe frisse plannen en terug gevonden energie.

Voor komend jaar houd ik in de praktijk de volgende woorden aan: durven, spelen en verdiepen.

Een beetje durven heb ik wel nodig. Dit omdat ik de praktijk 'koud' verhuisd heb. We zijn verhuisd zonder iemand te kennen, een echte sprong in het diepe. Ik heb dus ook nog geen netwerk. Ik heb het lef nodig om mensen te benaderen en te laten zien wie ik ben en wat de praktijk kan bieden. Daarnaast hoop ik te spelen. Dingen uitproberen die een succes kunnen worden of mogen mislukken. Zo heb ik al een tijdje het idee om sessies in groepsvorm aan te bieden. Kleine groepjes rondom onderwerpen die te maken hebben met verlies zoals scheiding, overlijden, ziekte of verlies van zelfvertrouwen. Ik zie vaak dat er trainingen worden aangeboden voor deze doelgroep, maar ik geloof in het persoonlijke maatwerk. Dus geen strak programma, maar werken aan wat er op dat moment speelt in de groep en inspeland op die persoonlijke behoeftes. Als ik hierover schrijf voel ik de energie bruisen en wil ik niks liever dan gewoon lekker beginnen.

- Om letterlijk meer ruimte te maken voor
- groepjes, zal ik ook moeten spelen met mijn
- kluskwaliteiten. En het lef hebben om te
- beginnen! Want in de zomer hoop ik echt de
- praktijkruimte in de tuin te openen. Handen
- uit de mouwen dus!
- En dan blijft verdiepen over. Weer op zoek
- naar mooie cursussen en literatuur over
- therapie, rouw en verlies, gezinsdynamiek en
- de therapievorm ACT (Acceptance and
- Commitment Therapy) die ik vaak inzet. Het
- is voor mij altijd lastig om te kiezen, want er
- zijn zoveel interessante opleidingen en
- boeken.

- Kortom, een mooi nieuw jaar ligt voor ons.
- En zoals altijd zal het anders lopen dan ik nu
- bedenk. Wat zo is het leven en dat is oké. De
- woorden zijn ook geen goede voornemens of
- regels die ik mezelf opleg. Ze geven meer
- een richting, een richting aan de dromen die
- ik heb en wat ik wil doen.
- Ik wens iedereen een mooi 2024 toe!

## Nieuws

### Geen nieuws is ook nieuws

Geen nieuwtjes op dit moment. Ik zet regelmatig een blog op de website over verschillende onderwerpen.

- Afgelopen maand ging deze over de
- overprikkelende, maar ook warme,
- decembermaand. Hoe maak je met elkaar
- nieuwe rituelen en tradities als je een
- verlieservaring hebt gehad?
- Vergeet dus niet af en toe de site te bekijken!

## Agenda

### Januari 2023

- Afspraken in Pijnacker maak ik op verzoek