

## Info

### December

Het is alweer december. Een maand vol feest, drukte, cadeautjes en lichtjes. Een maand waarmee geadverteerd wordt dat het de leukst en gelukkigste maand van het jaar is. Maar voor sommige kinderen en gezinnen is dit het eerste jaar waarin ze in twee huizen de feestdagen moeten vieren. De eerste kerst zonder overleden papa of de eerste sinterklaas waarin er rekening gehouden moet worden met de energie van een gezinslid vanwege ziekte. Naast alle vrolijkheid en warmte, dus ook een maand waarin een verlies zoveel groter wordt.

Ondanks al die veranderingen is er één ding wat hetzelfde blijft; de decembermaand staat vol gepland met sociale activiteiten. En ondanks al die drukte en vermoeidheid die dat soms met zich meebrengt, is het zo belangrijk en fijn om te voelen hoeveel mensen jullie om je heen hebben die van jullie houden. Familie en vrienden die steunen als er zorgen zijn of als jullie rouwen. Mensen die met jullie lachen en plezier maken. En wist je dat sociale steun om je heen hebben, de belangrijkste voorwaarde is om als gezin en als kind, door een periode van tegenslag en verandering heen te komen? Al die mensen zien, weer knuffelen en samen eten is dus belangrijk.

Er is maar één maar. En dat is dat al die drukte soms gewoon teveel is. Rouwen, veranderingen, december, het vraagt tonnen vol energie. Energie die jullie gezin, jij of je kind niet altijd heeft. Durf dus ook zeker nee te zeggen op al die leuke uitnodigingen. Kruip knus met een dekentje op de bank op eerste kerstdag, met afbakpizza's en een kerstfilm. Ook dat is een fijne kerst!

## Nieuws

### Vergoedingen zorgverzekering

Ook in 2023 is het mogelijk om via de aanvullende zorgverzekering (gedeeltelijke) vergoeding te ontvangen voor onze afspraken. Zoals altijd verandert er per verzekering weer het een en ander. Op deze pagina is een handig overzicht te vinden van vergoedingen per verzekeraar: <https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/psychotherapie> Of kijk voor meer informatie op: <https://vit-therapeuten.nl/clienten/vergoeding/> Natuurlijk is het altijd verstandig om zelf bij de zorgverzekering na te vragen waar jullie recht op hebben.

### Engelse pagina

Een intern begeleider belde mij op met de vraag of ik ook Engelstalige coaching en therapie aanbied. Ja, dat doe ik zeker. Ook op de website is dit nu terug te vinden: <https://www.praktijkmist.nl/english>

## Agenda

### December 2022

- 5 December - praktijk gesloten
- 23 December t/m 6 januari - praktijk gesloten