

www.hulpverlening.nu

www.relatietip.nl

Nieuwsbrief.



Jaargang 1 - 19 December 2008.
Uitgave 1
Oplage bij aanvraag: 51



Van de Redactie.

De eerste nieuwsbrief is er en wij hopen dat u veel leesplezier beleeft.

De bedoeling is dat wij u op de hoogte gaan houden van alle ontwikkelingen rondom www.hulpverlening.nu en www.relatietip.nl.

Wij, van de redactie zijn de volgende personen:

Elwira en Martin.

Cathy en Dick.

Alie.

Eindredactie: Jolanda.

Layout: Jack.

Allen te bereiken onder het volgende adres: Redactie@relatietip.nl

Heeft u een eigen bijdrage, die u geplaatst zou willen hebben kunt u via dat adres contact met 1 van ons opnemen.

Ook wanneer u in deze brief uw advertentie kwijt wil.

Heeft u een eigenbijdrage die u graag in de nieuwsbrief geplaatst zou willen hebben kunt u bovenstaande email adressen gebruiken. Zet u er wel bij dat het voor de redactie is van en voor de nieuwsbrief. Wij zien uw bijdragen met veel plezier tegemoet.

Wat kunt u deze keer gaan lezen:

Stukje geschiedenis – Stukje heden – Stukje toekomst – Vrijwilligers nieuws – Externe therapeuten nieuws – Wist u dat – Gedicht (en) – Verjaardagen – Van de Redactie – Communicatie Training -

Stukje geschiedenis.

In 2004 is de web online hulpverlening www.relatietip.nl gelanceerd en uitgebreid met een online hulpverlening programma. In een korte periode is er een kleine groep van vrijwilligers ontstaan die bereid waren en nog steeds zijn, om wat tijd te investeren. Zij willen graag een luisterend oor zijn voor mensen met relatie problemen.

Zowel voor volwassen mensen als ook tieners. Het kan dan gaan over depressie, angsten, seks, drugs, alcohol, communicatie of andere problemen.

Alles is bespreekbaar, via onze online hulpverlening.

Stukje Toekomst en Heden.

De afgelopen periode is onze techneut en webmaster niet zoveel zichtbaar geweest op de online hulpverlening.

Alle heeft te maken gehad met de nieuwe ontwikkelingen rondom www.hulpverlening.nu .



Met vernieuwing van onderstaande punten hoopt hij samen met ons weer een forse stap vooruit voor de toekomst gemaakt te hebben.

1. We hebben besloten om de gewone bezoekers vanaf heden niet meer de mogelijkheid te bieden om een eigen kamer te creëren via de "voeg toe" knop. De kamer "Ditjes en Datjes" volstaat om contact te hebben over andere onderwerpen dan hulpvragen. Alle medewerkers en deskundigen die inloggen met een wachtwoord hebben de knop met de "voeg toe" optie wel.
2. De website www.hulpverlening.nu is aanzienlijk aangevuld..Er zijn een aantal pagina's bijgekomen.
3. Er is een pagina bijgekomen met bezoekerstatistieken. Hier willen we aan iedereen inzicht geven hoeveel bezoekers ons bezocht hebben en welke hulpvraag gesteld is. Momenteel is deze pagina nog niet geheel gereed. De informatie moet nog ingevuld worden.
4. Er is een pagina bijgekomen waar deskundigen zich kunnen aanmelden om te werken met online hulpverlening.
5. Er is een pagina bijgekomen waarop alle vrijwilligers (HelpDesk Gastheer en Gastvrouw) vermeld staan. Hun naam is vermeld, en de tijden en dagen wanneer deze aanwezig zijn.
6. "What's Cooking ?": Momenteel liggen ter voorbereiding een aantal activiteiten om de Pr en marketing een flinke boost te geven. Meer hierover in een later stadium.

Wilt u op de hoogte blijven wat al deze ontwikkelingen, meld u dan aan voor het ontvangen van onze nieuws brief.

Onze externe deskundige Karin Krans verteld:

“Wat is nu weer counselling??” vragen velen mij verbaasd als ik hen vertel dat ik dat praktiseer. Tja, dat riep ik ook bij het lezen over de studie Counselling en Coaching. Ik vertel hen dan, zoals het mij destijds (in 2006) is uitgelegd tijdens deze studie, het volgende:

“Counselling zou je kunnen vergelijken met cliëntgerichte en vriendelijke psychotherapie. Een counsellor onderscheidt zich door zijn openheid, oprechtheid, respect, luistert, empathie (meevoelen) en vooral zijn/haar non-directiviteit. Dit is dat hij/zij je nooit zal vertellen wat je moet doen, hoe je het moet doen of je met zijn/haar adviezen belasten. Als je er om vraagt, dan kun je weliswaar advies krijgen betreffende praktische zaken, maar je neemt altijd je eigen beslissingen.

Een counsellor leert je hoe je het zelf kunt doen of wiens hulp je daarvoor kunt inschakelen. Bij een counsellor ben je nooit een patiënt (= passief laten behandelen of helpen.)”

Ik ben Karin Krans, 44jr en woon samen met mijn man en 3 kinderen in Lochem, maar ben geboren en getogen in Hengelo (Ov). Ik kom uit een gezin van 6 kinderen, na 3 jongens kwamen er 3 meiden, van wie ik de oudste ben. Na de middelbare school heb ik een secretaresseopleiding gevolgd.

Na jaren van administratief werk realiseerde ik me dat dit niet mijn roeping was. Ik was altijd al geïnteresseerd in psyche van de mens. Ik was meer geïnteresseerd in het gedrag en de gevoelens van mijn collega's dan in de administratieve werkzaamheden. Daar maakten mijn collega's ook gebruik van, ze kwamen te pas en te onpas hun verhaal bij mij doen!

In de periode dat mijn kinderen op de lagere school zaten heb ik als kinderopas aan huis gewerkt. In die periode heb ik een opleiding kinderpsychologie gevolgd.

Dit heeft mij doen besluiten hier meer van te maken en al zoekende kwam ik de studie Counselling en Coaching tegen en dat voelde meteen goed. Dat is wat ik kan en wil. Wel was ik de enige van mijn studentengroep die zich wilde specialiseren in het counselen via de e-mail en chat (e-counsellor).

Ik ben gaan uitzoeken hoe en op welke manieren andere mensen zich beter uiten. En al snel was het me duidelijk dat er een behoorlijke doelgroep is die de voorkeur geeft voor mailen of chatten. Daarom ben ik met deze filosofie een eigen praktijk (mailday) begonnen.

Nog niet zolang ben ik als counsellor verbonden aan Hulpverlening.nl. Ik was meteen enthousiast over deze site, omdat het laagdrempelig is. Je stapt hier eenvoudig naar binnen en vraagt om een praatje, advies of professionele hulp. Nadat de eerste contacten met mij via deze site worden gelegd kunnen vervolgafspraken via mijn website www.mailday.nl worden gemaakt.

Vraag Rubriek

Heeft u vragen, die te maken hebben met de website, stelt u deze gerust. Wij zullen ons best doen om deze zo goed en duidelijk mogelijk te beantwoorden.

Vraag 1) Hoe krijg ik een consult en is dit gratis?

Deze vraag wordt vaak gesteld. Je kunt op onze website op verschillende manieren gesprekken voeren. Eenmaal ingelogd kom je in een algemene gespreksruimte terecht, daar kun je gesprekken voeren met iedereen die dan ook mee kunnen praten en lezen.

Tevens kun je doormiddels van het aanklikken van een gesprekspartner van jou keuze, een privé gesprek houden. Dit gebeurt in een klein, extra, scherm wat te voorschijn komt wanneer de naam is aangeklikt.

Een privé Consult kun je aanvragen en is niet gratis. Deze gesprekken duren minimaal 1 uur en vinden plaats in een aparte ruimte, die net zo groot is als de algemene gespreksruimte, waar alleen toegang is doormiddel van een wachtwoord. Dit wachtwoord krijg je van de Deskundige waarbij je een afspraak hebt gemaakt. De aanvraag kun je indienen via de therapeuten page. De kosten zullen verschillend zijn, afhankelijk bij wie je, je aanvraag indient. Je kunt ook aan je zorgverzekeraar vragen of deze kosten worden vergoed .

Onze vrijwilliger Cathy Leeuwnehaagen (HelpDesk) verteld.

Graag wil ik me even voorstellen. Ik ben Cathy leeuwnehaagen en sinds juni 2008 begonnen bij hulpverlening.nu als vrijwilliger. Ik ben 41 jaar en heb een zorg van een pleegkind. Voor die tijd dat ik als vrijwilliger kwam werken, kwam ik net als jullie op hulpverlening.nu met een probleem. De site sprak me zeer aan omdat daar hulpverleners er waren die mij wilde helpen. Door de hulp die je direct kreeg kon ik weer zijn wie ik wilde zijn. Nu is het zo er wat van geworden dat ik graag een luisterend oor voor een ander wil zijn ik doe dit met heel veel plezier. laat we tenslotte allemaal iemand nodig hebben die een luisterend oor kan gebruiken en begrepen willen worden.

Verjaardag Vrijwilliger:



08-01-1977 Tineke (HelpDesk)

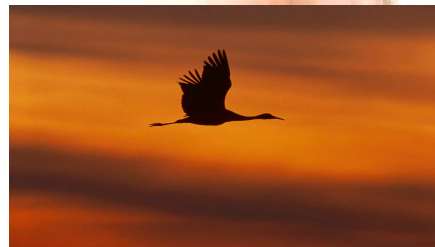
18-02-1975 Elwira (nieuwsbrief redactie)

01-04-1959 Jolanda (Deskundige)

Gedicht:

Als ik een vogel was

Als ik een vogel was,
dan vloog ik sierlijk van plas tot plas,
dan hield ik de mensen bij elkaar,
dan vloog ik naar om het even waar,
dan zong ik mijn hoogste lied,
dan had ik ook nooit verdriet,
dan gaf ik vrede aan alle mensen,
dan deed ik de mooiste wensen,
maar helaas ik kan niet vliegen
en ik kan niet blijven liegen,
dus zeg ik maar: dit was maar een wens,
want ik ben zoals iedereen een heel gewoon mens



Hebben jullie nog leuke gedichten of ideeën, of wil jij je verhaal kwijt.
Stuur deze naar de redactie : redactie@relatietip.nl

Van de Redactie:

Het is alweer bijna weer 1 jaar geleden, maar wij willen u toch dit nieuws weer even bij u onder de aandacht brengen. Ook omdat toen wij begonnen E-health nog niet echt ingeburgerd was. Inmiddels begint ook E-health aardig in te burgeren. Hiernaast is er in de media ook een heleboel ontwikkelingen merkbaar. Maar ook in de gezondheidszorg zelf. Ook omtrent deze ontwikkelingen zullen wij u via deze nieuwsbrief op de hoogte gaan houden.

'E-health is extra hulpmiddel'

Via relatietip.nl kan hulpzoekende zijn hulpverlener zien én horen

SPANNING. 'Voor een goede relatie is meer nodig dan verliefdheid alleen', staat te lezen op www.relatietip.nl, een nieuwe website voor mensen met relatieproblemen. 'Na een tijdje is de aantrekkelijke spanning er af en kan de relatie in een crisis raken', klinkt het dreigend.

Maar gelukkig kun je, wanneer het zo ver gekomen is, op een site als die van [relatietip](http://relatietip.nl) terecht.

Voor tips natuurlijk, voor ervaringen van lotgenoten, een heuse relatiehoroscoop, gedichten én online-hulpverlening.

Over dat laatste een gesprek met Jack Jansen, initiator en beheerder van [relatietip](http://relatietip.nl).

"Op dit moment zien we dat heel veel hulpverlening via e-mail en de chat gaat", zegt hij. "En dat is niet zo gek want het is laagdrempelig, het kan in de vertrouwde omgeving en het kan anoniem niet te vergeten."

HIJ BENADRUKT DAT [relatietip](http://relatietip.nl) iets bijzonders is. "Onze e-health, zoals we de online hulpverlening noemen, is uniek omdat je met de hulpverlener kunt chatten, hem kunt horen én hem kunt zien.

Veel deskundigen die e-health aanbieden, missen de technische mogelijkheden voor verbale en non-verbale communicatie.

En dat terwijl die erg belangrijk is natuurlijk."

"Het is dus alsof je bij een hulpverlener op de sofa zit, maar dan anoniem", gaat hij verder. "Ik moet overigens niet vergeten te melden dat we bezoekers die aangeven dat er sprake is van zaken als seksueel en/of huiselijk geweld of financiële problemen binnen een relatie altijd doorverwijzen naar een officiële hulpverlenende instantie."

"Op dit moment zien we dat veel hulpverlening via de mail en de chat gaat."

Jack Jansen.



Na een tijdje is de aantrekkelijke spanning ver te zoeken en ligt een relatiecrisis op de loer.

"Het kan in een vertrouwde omgeving en het kan anoniem niet te vergeten."

Nogmaals Jack Jansen.

HET GAAT GOED met [relatietip](http://relatietip.nl), zegt Jansen. "Elke dag rond de vierhonderd bezoekers en tien procent daarvan maakt gebruik van de online hulpverlening.

Er komen mensen bij ons ie al zes of zeven jaar in therapie zijn en er bij ons uitkomen.

Hoe dat komt? Ze hebben nooit een handreiking gekregen om weer op de rails te komen.

Bij ons wel, want wij pakken het iets anders aan dan de officiële instanties. Het verschil is dat wij mensen ook zelf laten nadenken over een oplossing."

"Wij werken met zeven vrijwilligers en één deskundige.

Welke achtergrond die vrijwilligers hebben? Ze zijn ervaringsdeskundigen, ze hebben zich goed ingelezen en ze hebben er kijk op.

Natúúrlijk hebben we ze eerst gescreend.

De relatiedeskundige heeft een specifieke opleiding gehad."

JANSEN DENKT DAT e-health de toekomst is. "Ik geef geregeld presentaties voor bij hulpverlenende instanties en ook daar is men enthousiast.

Professionals kunnen bij ons ook online consultruimte huren waardoor ze hun werk makkelijker kunnen doen.

"Lachend" Een hulpverlener zei onlangs tegen mij: 'Dit is geweldig, ik neem mijn laptop en kan voortaan mijn werk vanuit mijn vakantieadres doen!'

Maar natuurlijk is het af en toe wenselijk om hulpzoekenden in levenden lijve tegenover je te hebben. Je moet e-health gewoon zien als een extra hulpmiddel."



MARIO WISSE
mario.wisse@metronieuws.nl

Een Gedicht:

Waarom komen en gaan bepaalde mensen in je leven?

**Jouw reactie zal interessant zijn. Let goed op wat je leest.
Nadat je het gelezen hebt zul je de reden weten Waarom jou dit gedicht is aangeboden om het te lezen.**

Hier gaat het:

**Mensen komen in je leven om een bepaalde reden,
Een seizoen of een heel leven.**

**Als je weet om welke reden het is, weet je wat je voor de persoon kunt doen.
Als iemand in je leven is om een reden, is het gewoonlijk omdat je een behoefte hebt geuit.
Ze zijn gekomen om je te helpen door een moeilijkheid heen, je te begeleiden met ondersteuning en je fysiek, emotioneel of spiritueel te helpen.**

Ze lijken door God gestuurd en dat zijn ze ook.

Ze zijn er om een reden waarvan het nodig is dat ze er zijn.

Dan, zonder dat jij iets verkeerd doet, of op zomaar een moment, zegt of doet deze persoon iets om de relatie te beëindigen.

Soms gaan ze dood, soms lopen ze weg.

Soms keren ze zich tegen jou en dwingen je tot een standpunt.

Wat we ons dan moeten realiseren, is dat aan onze behoefte is voldaan, onze wens is vervuld, hun werk is gedaan. Het gebed dat je opzond is beantwoord en nu is het tijd om verder te gaan. Sommige mensen komen in je leven voor een seizoen, omdat het jouw beurt is om te delen, te groeien of te leren.

Zij brengen je een ervaring van vrede of ze brengen je aan het lachen. Ze kunnen je iets leren dat je nog nooit gedaan hebt.

Ze geven je gewoonlijk een ongelooflijke hoeveelheid vreugde.

Geloof het, het is echt, maar slechts voor een seizoen.

Relaties voor de duur van je leven, leren je levenslessen, dingen waar je op kunt bouwen om zo een solide emotionele fundering te hebben.

Het is jouw taak de lessen te accepteren.

Hou van die persoon en stop wat je hebt geleerd in alle relaties en situaties van je leven. Men zegt: "Liefde is blind maar vriendschap is helderziend".

Dank je dat je een deel van mijn leven bent, of het nu is om een reden, voor een seizoen of voor het hele leven.

Wist u dat:

- **Wist u dat onze GastVrouw Tineke inmiddels HelpDesk medewerkster is en dat zij deze taak op een uitstekende manier vervult.**
- **Wist u dat wij inmiddels onze eerste Consultant hebben geïnstalleerd. Haar naam is Madeleine.**
- **Wist u dat Richard samen met Madeleine onze organisatie heeft vertegenwoordigd op het brancheseminar 'Zorgverleners worden zorgondernemers' in de jaarbeurs in Utrecht. Deze heeft op 3 December 2008 zal plaatsgevonden. En u kunt in de nieuwsbrief hiervan een verslag lezen.**
- **Wist u dat wij 5 Januari 2009, inmiddels al weer 4 jaar bestaan.**
- **Wist u dat wij op zoek zijn naar nieuwe Gastvrouwen en Gastheren om assistentie te verlenen in de gespreksruimtes. Ook omdat wij in de toekomst extra gespreksruimtes willen gaan maken voor verschillende categorieën.**
- **Wist u dat wij hierdoor ook op zoek zijn naar nieuwe HelpDesk medewerkers.**
- **Dick en Cathy inmiddels een setje zijn en gaan samen wonen. Dat wij ze heel veel liefde en harmonie samen wensen.**

- Wist u dat onze vrijwilligers op 13 december weer een training krijgen, zij worden bekwaamd in online – gesprekstechnieken (Communicatie training). En bij calamiteiten, de calamiteiten procedure zelf.

Communicatie informatief.

Zoals u bij Wist u dat, heb kunnen lezen, krijgen onze medewerkers regelmatig trainingen. Dat is zowel voor u van belang als voor de medewerkers zelf. Zij kunnen u namelijk niet zien. Zijn kunnen niet zien of u alleen bent of met tranen achter de pc zit. Hiernaast worden de medewerkers geconfronteerd met bezoekers die heel moeilijk over gevoelens kunnen praten. Of het benoemen. Juist door de trainingen zullen zij leren om alert te zijn op alle signalen die u tijdens uw gesprek naar voren brengt.

Maar niet alleen voor ons is goede communicatie van belang, ook voor u en uw partner. Communiceren is het allerbelangrijkste in een relatie. Of u het nu mondeling doet of schriftelijk.

Daarom een stukje lesstof over hoe en waarom communiceren. Aan u van de organisatie www.hulpverlening.nu

Wat is communicatie??

Als je doet wat je altijd gedaan hebt, zul je krijgen wat je altijd gekregen hebt. In deze communicatietraining staat het oefenen in communicatie centraal.

Wat verstaan we onder communicatie?

Zodra er mensen bij elkaar zijn, wordt er gecommuniceerd. Ook als er geen woord gewisseld wordt vindt er communicatie plaats. Je kunt niet, niet communiceren.

We definiëren communicatie als volgt: het overdragen van informatie tussen mensen.

In plaats van informatie kun je ook spreken over boodschappen of signalen.

De termen informatie, boodschap en signaal hebben betrekking op het totale gedrag van mensen, zowel het verbale als het non-verbale gedrag.

Alles wat je doet of laat is informatie voor de ander. Alles wat je doet of laat kan worden opgevat als een boodschap, als een signaal van iets.

Zender en ontvanger.

Je kunt mensen zien als zenders van boodschappen en als ontvangers van boodschappen.

Overal waar je bent worden voortdurend boodschappen uitgezonden en ontvangen. De termen 'zender' en 'ontvanger' duiden niet op een rolverdeling. Iedereen is continu zender en ontvanger tegelijk. Iedereen neemt continu deel aan communicatieprocessen.



Bedoeling (intentie) en interpretatie.

De zender zendt een boodschap naar de ontvanger. De ontvanger ontvangt de boodschap. Hij interpreteert de boodschap; hij geeft er een bepaalde betekenis aan.

Veel misverstanden zijn terug te voeren tot één punt: de één denkt te weten wat de ander bedoelt, maar hij vergist zich.

Effectief communiceren betekent: nooit klakkeloos aannemen dat jij de ander begrijpt en dat de ander jou begrijpt, maar altijd blijven onderzoeken of het zo is.

Inhoud en relatie.



Een boodschap heeft een inhoudelijk en een relationeel aspect. De inhoud is het onderwerp waar de communicatie over gaat, de overdracht van de informatie. De inhoud kan over van alles gaan, zoals de uitleg van een bepaalde wiskundesom, een verzoek iets te doen of te laten, een afspraak te bevestigen, etc.

Hoe wordt het gezegd, dat is het relationele aspect. Dit wordt ook wel het betrekkningsniveau genoemd. De relatie tussen de communicerende personen bepaalt de manier waarop wordt gecommuniceerd. Een legercommandant zal anders communiceren met zijn ondergeschikten dan een makelaar met een klant. Terwijl de boodschap inhoudelijk hetzelfde kan zijn, maakt de intonatie, de bijbehorende gezichtsuitdrukking en de houding dat de boodschap een heel andere betekenis krijgt.

Effectief communiceren.

Effectief communiceren is gebaseerd op:

- Assertiviteit (duidelijk kunnen maken wat je wilt; zelfbewust optreden met respect voor de ander)
- Besef van diversiteit (je bewust zijn van en kunnen omgaan met onderlinge verschillen).
- Je non-verbale communicatie dient in overeenstemming te zijn met de verbale communicatie (inhoud).

3 December Seminar Zorgverleners worden zorgondernemers.

Op 3 december zijn Richard en Madeleine naar het seminar voor zorgverleners geweest. De zorg is erg aan het veranderen waaronder de ICT ontwikkelingen binnen de zorgverlening. Dit is in de primaire zorg, zoals bij huisartsen al aan orde of in ontwikkeling, zoals bv. het digitaliseren van patiëntendossiers.

Zowel mensen uit de hulpverlening als de ICT waren bij dit seminar aanwezig. Het seminar was gericht op informatie, inspiratie, en een debat

In de ochtend werd er informatie gegeven over visie op de(zorg)cultuur, de invloed van ICT en de regie in de keten (wie heeft er de meeste 'macht' de zorgverleners of de ICT die de kwaliteit van de zorg waarborgen.)

Dit werd aan de hand van kritische stellingen een debat over gevoerd. Er was hierbij een groep voorstanders en tegenstanders van de stelling. En nog een groep stemmers die met een stemkastje konden stemmen. Door de argumenten zag je schommelingen van de meningen van de stemmers. Het debat gaf aan dat de ICT binnen de hulpverlening een zeer belangrijke invloed heeft op de kwaliteit van de zorgverlening binnen Nederland. En dat het in de toekomst steeds meer een belangrijke rol gaat spelen.

In de middag waren er inspiratie sessies in de thema's cultuur, regie en ICT.

Richard was bij de ICT sessie en Madeleine bij de cultuursessie.

De opzet was overal dezelfde. Eerst in de vorm van een 'speed-date' om uit te vinden of je voor elkaar iets zou kunnen betekenen en tot een samenwerkingsverband zou kunnen komen.

We hebben hier diverse mensen gesproken, visitekaartjes uitgewisseld. De meesten mensen die ik sprak waren helemaal enthousiast over het concept van www.hulpverlening.nu en gaan zeker de website bezoeken.

In de cultuursessie waren er te veel mensen direct uit de hulpverlening om tot een een samenwerkingsverband te komen dus, maar wel 'reclame' voor [hulpverlening.nu](http://www.hulpverlening.nu) gemaakt.

De ICT sessie leek meer geëigend voor ons, maar dat bleek tegen te vallen. De bedrijven die daar waren, waren of zorginstelling of ICT bedrijf voor hulpmiddelen. Je kan hier denken aan systemen om schrift te digitaliseren, bloeddrukmeters op afstand verbonden aan een mobiele telefoon e.d.

Er bleek toch een bedrijf te zijn waar we iets aan kunnen hebben en de interesse bleek wederzijds. Er is een intentieverklaring tot samenwerking opgesteld, compleet met visitekaartjes en handtekeningen.

Dit gaf mij tevens de mogelijkheid om overeenkomst toe te lichten, weer meer reclame dus. De man die in deze sessie een presentatie gaf, kwam uit zichzelf naar me toe en was erg enthousiast over onze hulpverleningsite. Hij zag wel mogelijkheden en gaf mij zijn kaartje. Ik ga hem zeker nog contacten om uit te vinden hoe hij kan helpen.

De organisator, Syntens, gaat deze overeenkomsten ook opvolgen en ondersteunen, dus ook vanuit hen is hulp te verwachten.

Kortom, een zeer geslaagde dag die veel contacten en mogelijkheden opgeleverd heeft.

En we gaan u op de hoogte houden wat deze contacten ons in de toekomst gaan opleveren.

Contact:

Indien U na het lezen van deze nieuwsbrief nog vragen of suggestie heeft,

kunt u deze melden bij de redactie : : redactie@relatietip.nl

De eerst volgende nieuwsbrief zal ongeveer in maart 2009 uitkomen.

Fijne feestdagen en een liefde vol 2009