

COACHPRAKTIJK VIA MARLON

Herfstmagazine

2026



Een nieuw magazine van ViaMarlon!

In dit magazine kijk ik zoals altijd terug op het afgelopen kwartaal én vooruit naar de komende maanden. En natuurlijk deel ik ook weer wat leuke en inspirerende dingen die passen bij de herfst.

In dit herfstmagazine vind je de volgende artikelen:

- Wat de herfst mij leert
- Een wandeling met ruimte voor wat er is
- De tuin in het najaar
- Een warm huis dat past bij jóu
- Gemakkelijk eten op dagen met weinig energie
- Hoe zorg je ook in deze tijd goed voor jezelf?
- Rouw beweegt
- Even voor jezelf
- Tips voor ondersteuning
- Lees- en kijktips
- Interview met Mirjam: Leven met wat veranderd is

Veel leesplezier!
Liefs, Marlon



Nieuws uit mijn praktijk

Wat de herfst mij leert

Ik dacht lang dat loslaten betekende dat je iets achter je moest laten. Alsof rouw een deur was die uiteindelijk dicht moest.

De herfst laat mij iets anders zien. Een boom verliest zijn bladeren, maar niet zijn geschiedenis.

In de stam blijven seizoenen aanwezig die niemand aan de buitenkant kan zien.

Misschien is dat ook wat we doen wanneer we verder leven met of na een impactvolle gebeurtenis.

We vergeten niet. We dragen anders. Soms merkbaar, soms stil. Er zijn dagen waarop het gemis alles kleurt en dagen waarop er onverwacht ruimte is voor een lach, een uitje of de warmte van een kop thee.

Dat kan en mag naast elkaar bestaan.

Ik ben nu ruim een jaar geleden gestopt met werken in loondienst. Een bewuste keuze waar ik elke dag van geniet maar ik heb in dit afgelopen jaar toch ook momenten gehad dat ik iets miste. Collega's, de inhoud van het werk, het ritme. Dat kan dus ook naast elkaar bestaan.

In het afgelopen jaar ben ik ook veel op zoek geweest. Naar wat ik wil, wat ik kan, waar ik blij van word.

Ik word in elk geval heel blij van onze eerste kleinzoon Codi waar we 1 dag in de week op mogen passen 😊!

Doordat ik ben gestopt in loondienst geef ik mezelf ook de ruimte om deze dag in te delen zoals het komt.

En met ViaMarlon blijf ik in ontwikkeling. Ik merk dat ik me naast training en coaching bij impactvolle gebeurtenissen ook steeds meer richt op welzijn en zelfzorg vóór dat het mis gaat met iemand. Want eigenlijk hebben beiden veel overlap met elkaar. Het gaat toch om bewust aandacht en zorg voor jezelf (én voor leidinggevenden ook voor hun medewerkers) waarmee veel ellende én uitval voorkomen kan worden.

Kortom, ik verveel me nog niet en ben nieuwsgierig naar het pad dat voor me ligt en ik op mijn manier mag gaan ontdekken. 



Een wandeling met ruimte voor wat er is

Een wandeling hoeft geen sportprestatie te zijn.

Kies een route die past bij jouw energie: tien minuten door de buurt, een rustig pad in het bos of een bankje in het park.

Neem eventueel iemand mee bij wie stilte niet ongemakkelijk voelt.

1. Voel tijdens de eerste minuten hoe je voeten de grond raken.
2. Noem drie kleuren die je ziet en twee geluiden die je hoort.
3. Sta even stil bij een boom, blad of steen die je aandacht trekt.
4. Vraag jezelf bij thuiskomst: wat heb ik nu nodig?

Draai om wanneer het genoeg is. Ook een korte wandeling telt.

De tuin in het najaar

De tuin leert ons dat rust geen leegte is. Want ook een natuur in rust geeft volop.

Verzamel gevallen blad voor een beschutte plek voor insecten, plant voorjaarsbollen wanneer je daar plezier aan beleeft, laat uitgebloeide planten deels staan of maak een gezellig hoekje in de tuin. Kies één kleine taak in plaats van een volle lijst. Een kwartiertje buiten is al prima, het geeft je een frisse neus en even wat afleiding.



Een warm huis dat past bij jóu



Een huis dat je ondersteunt

De herfst is een periode waarin we weer wat meer naar binnen gaan.

De avonden worden korter en we nestelen ons onder een dekentje op de bank.

Je huis vraagt dan misschien iets anders dan in de zomer om je een fijn gevoel te geven.

Wanneer je rouwt, kan je behoefte aan prikkels per dag verschillen.

Maak daarom geen perfect herfstinterieur maar een plek die jou ondersteunt.

Leg een zachte deken klaar, kies warm en niet te fel licht en zet je dagelijkse spullen binnen handbereik. Een mandje met thee, tissues, een notitieboek en een oplader kan meer rust geven dan een grote metamorfose.

Maak een herinneringsplek

Kies een klein dienblad, plankje of hoekje.

Leg er een foto, voorwerp uit de natuur, kaart of ander betekenisvol object neer.

Voeg alleen dingen toe die voor jou goed voelen. En deze herinneringsplek mag ook veranderen, verdwijnen of juist blijven. Want herinneren kent geen vaste vorm.

Seizoensritueel: Wat blijft bij mij?

Neem een blad of een vel papier.

Schrijf aan de ene kant wat zwaar voelt of waarnaar je verlangt.

Schrijf aan de andere kant wat je wilt meenemen: een herinnering, waarde, zin of gebaar.

Vouw het papier dicht en bewaar het, of leg het onder een steen buiten.

Sluit af met de woorden: Ik hoef niet alles los te laten om verder te mogen leven.



Gemakkelijk eten op dagen met weinig energie

Pompoensoep

Voor 4 kommen: 1 kleine pompoen of 800 gram pompoenblokjes, 1 ui, 1 teen knoflook, 750 ml groentebouillon, 1 theelepel milde kerrie, olie en eventueel een scheut kookroom.

1. Snijd de ui en bak deze zacht in een ruime pan.
2. Voeg knoflook, kerrie en pompoen toe en bak kort mee.
3. Schenk de bouillon erbij en kook zo'n 20 minuten tot de pompoen zacht is.
4. Pureer de soep en voeg naar wens kookroom toe.

Weinig energie? Gebruik voorgesneden pompoen en serveer met brood.

Vries een of meer porties in voor een dag waarop koken niet lukt.



Warme appel uit de oven

Voor 1 persoon: 1 appel, 1 eetlepel havermout, 0,5 eetlepel rozijnen, kaneel en een klein klontje boter.

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de appels doormidden en verwijder het klokhuis.
3. Meng havermout, rozijnen en kaneel en verdeel dit over de appels.
4. Leg er een beetje boter op en bak ongeveer 20 minuten.

Geen ruimte om te bakken? Appelmoes met kaneel of een beschuit met banaan mag ook. Zelfzorg hoeft niet zelfgemaakt te zijn.



Een lekker verwarmend drankje

Verwarm appelsap met een kaneelstokje en een paar plakjes gember, zonder het te laten koken. Laat dit vijf minuten trekken. Houd je mok met beide handen vast en neem de eerste slok bewust. Soms zit zelfzorg in iets heel kleins.



Hoe zorg je ook in deze tijd goed voor jezelf?

Zelfzorg zonder opdracht

Zelfzorg wordt soms een nieuwe lijst waaraan je moet voldoen.

Je móet goed eten, bewegen, voldoende slapen.

En dat is inderdaad belangrijk en helpt je om te dragen wat er op je bordje ligt.

Maar op moeilijke dagen mag het kleiner. Drink een glas water. Doe het gordijn open.

Stuur één bericht. Ga vijf minuten naar buiten. Leg schone kleding klaar voor morgen.

Kies één ding dat het volgende uur iets zachter maakt.

Dat is óók zelfzorg en geeft ruimte om op een ander moment weer de draad op te pakken.



Een oefening voor meer rust

Ga zitten met je voeten op de grond. Houd je ogen open als dat prettiger voor je voelt.

Kijk om je heen en noem in gedachten vijf dingen die je ziet.

Voel daarna drie plekken waar je lijf wordt gedragen, bijvoorbeeld door de stoel, vloer of rugleuning.

Adem uit zonder je adem te sturen. Vraag jezelf: Wat kan mij de komende tien minuten helpen?

Stop wanneer de oefening onprettig voelt.

Als de donkere dagen zwaarder voelen

Minder licht, slecht slapen en rouw kunnen invloed hebben op je stemming en energie.

Probeer een simpel dagritme aan te houden, zoek overdag het buitenlicht op, eet regelmatig en beweeg op een manier die haalbaar is.

Begin klein en verwacht geen snelle verandering, dat heeft even tijd nodig.

Blijf je last houden van somberheid, angst, slaapproblemen of vind je het lastig om je dagelijkse taken uit te voeren, bespreek dit dan met je huisarts.

Hulp vragen is geen bewijs dat je tekortschiet; het is een vorm van zorg voor jezelf.



Rouw beweegt

Rouw beweegt, maar niet volgens een rechte lijn

Rouw is de reactie op een betekenisvol verlies. Dat kan het overlijden van een dierbare zijn maar ook verlies van gezondheid, van een relatie, werk of toekomstverwachtingen. Rouw kan zichtbaar zijn als verdriet maar ook als boosheid, schuldgevoel, opluchting, vermoeidheid, concentratieproblemen of lichamelijke spanning.

Er is geen vaste volgorde en geen juist tempo in een rouwproces. Het kan op en neer gaan als de zee, de ene keer rustig en de andere keer overspoelt het verlies je als een grote golf.

Een rustige dag betekent niet dat het verlies voorbij is. En een plotselinge golf betekent niet dat je terug bij af bent. Je systeem reageert op herinneringen, veranderingen en momenten waarop het gemis opnieuw voelbaar wordt.

Als het gemis onverwacht binnenkomt

Een geur, liedje, winkelgangpad of gewone dinsdag kan ineens raken.

Probeer zo'n moment niet direct weg te duwen.

Zet, als het kan, je voeten op de grond en zeg tegen jezelf: *Dit is een golf van rouw. Dit mag er nu zijn, ik hoef het niet op te lossen.* Kies daarna iets concreets: iemand bellen, water drinken, naar buiten gaan of een vertrouwde plek opzoeken.

Dagen met een randje

Verjaardagen, feestdagen en sterfdata kunnen al weken vooraf spanning geven.

Maak een plan met ruimte om te veranderen. Bedenk wie je wilt zien, hoe lang je wilt blijven en hoe je kunt vertrekken. Spreek met één vertrouwd persoon een teken of zin af.

Ook niet vieren, later herdenken of een traditie aanpassen mag als dat voor jou werkt.



Even voor jezelf

Sta kort stil bij één van onderstaande vragen.

Je hoeft niets op te schrijven, alleen lezen en voelen is ook genoeg.

- Wat merk ik nu in mijn lichaam en gedachten?
- Wat hoeft vandaag niet?
- Welke kleine vorm van zorg is haalbaar?
- Wie mag weten hoe het echt met mij gaat? niets terug te lezen.



Schrijfoefening: Wat draag ik mee?

Maak deze zinnen af zonder te zoeken naar mooie woorden:

- Vandaag mis ik...
- Wat anderen niet altijd zien, is...
- Een herinnering die ik wil bewaren, is...
- Iets wat ik van jou of van deze periode meedraag, is...
- Voor vandaag heb ik nodig...

Leg je pen neer zodra het genoeg is. Je hoeft niets terug te lezen.



Wanneer je steun wilt geven

Je hoeft het verlies van iemand niet te repareren of op te lossen.

Luister, noem de naam van degene die wordt gemist en bied iets concreets aan.

"Ik maak donderdag soep; zal ik een portie brengen?" is makkelijker te beantwoorden dan "Laat maar weten als ik iets kan doen."

Blijf ook na de eerste weken contact zoeken.

Een kort bericht zonder dat iemand móet antwoorden kan veel betekenen.

Woorden die ruimte geven

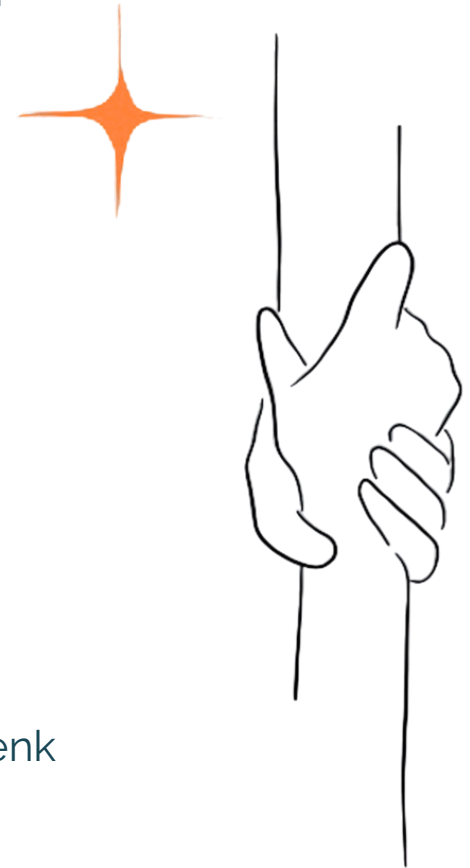
- Ik weet niet goed wat ik moet zeggen, maar ik ben er.
- Je hoeft je bij mij niet groot te houden.
- Ik denk vandaag aan jou en aan wie je mist.

Vermijd tijdlijnen en snelle geruststelling. Zinnen als "je moet verder" of "het heeft zo moeten zijn" kunnen afstand scheppen, ook al zijn ze nog zo goed bedoeld.

Een betekenisvol gebaar

Een troostcadeau hoeft geen antwoord te geven. Kies iets dat zegt: ik denk aan je. Denk aan een kaart, een kaars, een theepakketje, een wooncadeautje of een tegoed voor praktische hulp.

In mijn webshop vind je allerlei kleine cadeautjes voor jezelf of voor een ander.



Lees- en kijktips

Lezen met aandacht

Kies niet het boek dat je volgens anderen zou moeten lezen, maar het boek dat past bij je concentratie.

Dat kan een roman zijn, een boek over rouw, een kookboek vol beelden of een dichtbundel die je na één pagina weer sluit.

Leg eventueel meerdere boeken klaar en wissel zonder schuldgevoel.

Probeer deze leesvraag: Welke zin wil ik vandaag bewaren?

Schrijf alleen die zin op. Je hoeft geen samenvatting te maken.



Een kijkavond die past

Kijkbehoeften veranderen.

Soms wil je herkenning; soms juist een verhaal waarin verlies geen rol speelt.

Controleer vooraf de inhoud wanneer onverwachte thema's je kunnen raken.

Je hoeft iets ook niet af te kijken. Leg de afstandsbediening klaar, kies iets bekends en spreek met jezelf af dat een halve aflevering ook genoeg is.



Interview met Mirjam: Leven met wat veranderd is

Wat veranderde er na het verlies van je partner Peter?

Niet alleen mijn partner viel weg. Ook mijn beeld van de toekomst veranderde. Ik moest opnieuw ontdekken wie ik was in een leven waar ik niet voor heb gekozen.

Wat hielp vanuit je omgeving?

Mensen die bleven. Niet alleen in de eerste weken, maar ook later. Een vriendin stuurde soms alleen een hartje met de woorden: je hoeft niets terug te sturen. Dat gaf ruimte.

Wat hielp juist niet?

Adviezen waar ik niet om had gevraagd. Ik wilde niet horen hoe ik moest rouwen. Ik wilde dat iemand even bij mij wilde blijven zonder me te willen troosten of adviseren maar mij gewoon de ruimte gaf om te voelen wat er op dat moment was.

Is er iets dat je nu anders ziet?

Ik dacht dat verder leven betekende dat ik Peter moest loslaten. Nu merk ik dat ik hem met me mee kan blijven meedragen en toch weer nieuwe momenten kan gaan meemaken. Hem missen en van het leven genieten sluiten elkaar dus blijkbaar niet uit.

Wat zou je een ander willen meegeven?

Maak het klein. Denk niet meteen aan volgend jaar.

Vraag jezelf: wat heb ik vandaag nodig en wie kan er hierbij voor mij zijn?







VIAMARLON

Mens, werk en verlies in balans



www.viamarlon.nl



E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com



Tel. 06- 23 14 97 07

