

COACHPRAKTIJK VIA MARLON

Lentemagazine

2025



Het is alweer april, de hoogste tijd voor een nieuw lentemagazine van ViaMarlon!
Het eerste magazine van 2025. Een jaar dat anders is begonnen dan verwacht.
In dit magazine kijk ik 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 lente.

Zo vind je in dit lentemagazine de volgende artikelen:

- En toen stond de wereld stil...
- Een rouwbrein, wat is dat?
- De kogel is door de kerk!
- Rouw en herinnering in de lente
- DIY: een herinneringspotje vol liefde
- Shop till you drop
- Lenterecepten
- Zorg voor jezelf in de lente

Veel leesplezier!
Liefs, Marlon



En toen stond de wereld stil...

2024 liep soepel over in 2025. Geen bijzonderheden.

Tot begin februari mijn moeder plotseling werd opgenomen in het ziekenhuis op verdenking van een galsteen. Om deze te kunnen verwijderen moest zij 5 dagen stoppen met haar bloedverdunners. De galsteen werd verwijderd en alles leek goed te gaan.

Tot de dag erna 's morgens de verpleegkundige aan mijn moeders bed kwam.

Mijn moeder reageerde niet alert en haar rechtermondhoek hing naar beneden.

Ze bleek een herseninfarct te hebben gehad. Waar we eerst nog hoop hadden dat ze zou kunnen revalideren, bleek de schade echter zo groot te zijn dat mijn moeder waarschijnlijk onvoldoende zou herstellen voor de kwaliteit van leven die zij belangrijk vond.

Dus mijn moeder maakte een keuze.

Een keuze uit 2 kwaden: revalideren en daarna permanente opname in een verpleeghuis met een aantal beperkingen of niet revalideren en sterven.

Mijn moeder koos voor het laatste. Een moeilijk en hartverscheurend besluit want ze wilde nog zo graag voor haar kinderen en kleinkinderen blijven leven.

Maar dan wel zo zelfstandig mogelijk, op een manier die bij haar past. En dat was niet mogelijk.

Mijn moeder, onze Toos, is uiteindelijk na 2 weken overleden op 2 maart.



En dan kom je meteen in een fase van regelen en moet je onder andere gaan nadenken over de uitvaart. Gelukkig hadden mijn broers, zussen, moeder en ik 2 jaar geleden al eens bij elkaar gezeten om haar wensen na overlijden te bespreken. Dit gaf ons veel houvast.

Een van haar wensen was om mijn broer en vader, die beiden al overleden waren, te laten opgraven en cremeren om daarna samen uitgestrooid te worden. Met veel inzet, meedenken en geregeld is het gelukt om mijn broer en vader vóór de crematie van mijn moeder te laten opgraven en cremeren. En zo waren zij ook bij de uitvaart, voor het eerst sinds 32 jaar (en ook meteen voor het laatst) waren we als gezin weer bij elkaar. Het geeft een goed gevoel dat we dit met elkaar hebben kunnen delen.

En nu...

Het is wennen, voor ons allemaal.

Ons ouderlijk thuis, de basis van ons bestaan, is weg.

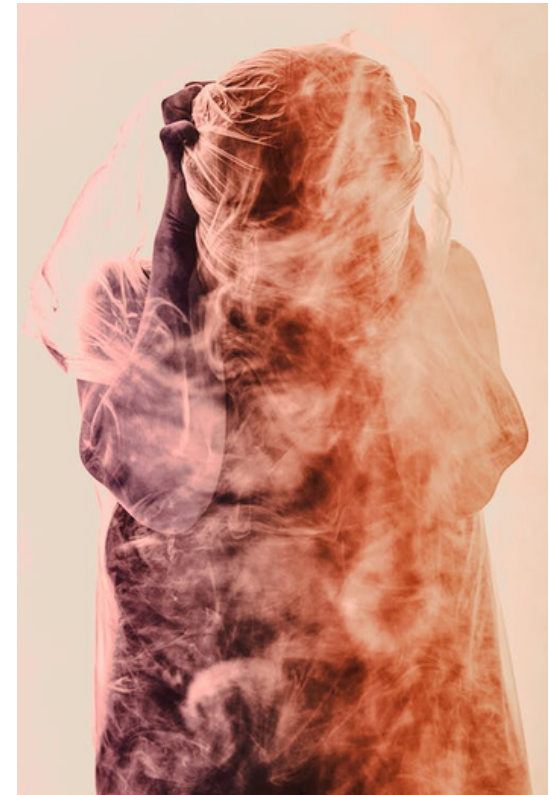
De routine van 2x per week naar mijn moeder vervalt.

De structuur in ons gezin van oorsprong verandert en moet zich nog zetten.

En ik?

Ik heb, net zoals veel mensen na een verlies, te dealen met een rouwbrein.

Een rouwbrein? Wat is dat?



Een rouwbrein, wat is dat?

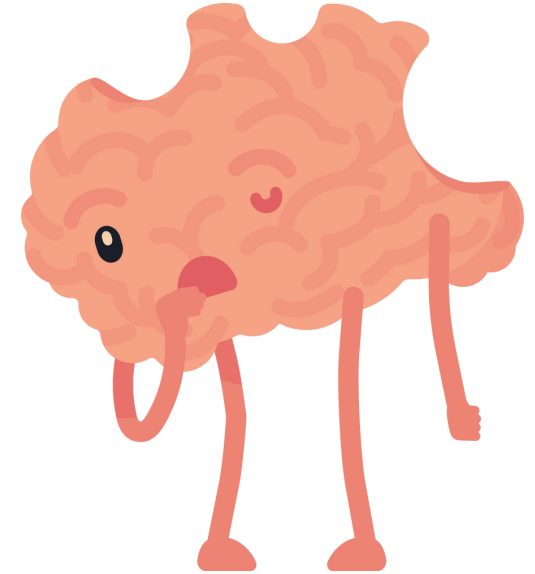
🧠 Wat is een rouwbrein?

Als je iemand verliest die veel voor je betekent, voel je dat niet alleen in je hart maar ook in je hoofd. Veel mensen merken dat ze ineens:

- dingen vergeten,
- zich moeilijk kunnen concentreren,
- sneller overprikkeld raken,
- of heel moe zijn.

Dat is niet gek. Dat is je rouwbrein aan het werk.

Je brein zoekt naar iets dat er niet meer is



Je brein houdt van herhaling en herkenning. Als je jarenlang gewend bent geweest dat iemand elke dag thuiskwam, of je appte, of aan de ontbijttafel zat, dan heeft je brein dat "geprogrammeerd".

Na een verlies blijft je brein die persoon als het ware nog verwachten.

Dat kost enorm veel energie en kan verwarrend zijn.

Vergelijk het met je computer die op de achtergrond een zwaar programma draait

Je kunt nog wel werken of gesprekken voeren, maar alles gaat trager. Je hoofd is druk bezig met 'rouw verwerken', ook als je dat niet altijd bewust voelt. Het is dus logisch dat je geheugen, je concentratie en je energie even niet zijn zoals normaal.

♥ Goed om te weten:

- Er is niks mis met je. Je brein doet wat het moet doen: verwerken wat bijna niet te bevatten is.
- Rouw is geen ziekte, maar het vraagt wel tijd, rust en begrip – ook op je werk.
- Het is heel normaal als je anders functioneert dan je gewend bent. Wees dus lief voor jezelf!



Mijn vader en moeder



Mijn ouders en mijn kinderen



Mijn moeder en ik

Mijn moeder

De kogel is door de kerk!



Ik combineer al een paar jaar mijn werk als rouwcoach met het werk als programmamanager bij de gemeente Veldhoven. Een mooie combi van werken voor zowel individueel welzijn als een breder maatschappelijk belang.

Maar de afgelopen tijd merkte ik steeds sterker dat mijn hart toch echt ligt bij het begeleiden van mensen die met verlies en rouw te maken hebben.

Want of het nu gaat om een overlijden, een scheiding, mantelzorg of ziekte – verlies raakt je op alle lagen. En toch... op de werkvloer is daar vaak minder ruimte voor dan iemand nodig heeft. Ik wil daar graag verandering in brengen en daar meer tijd voor vrij maken.

Het proces rond de ziekte en het overlijden van mijn moeder is het laatste zetje geweest dat ik nodig had om mijn hart te volgen.

Ik heb dan ook besloten om per 1 augustus 2025 te stoppen bij de gemeente Veldhoven!

Een superspannende stap maar ook een stap die goed voelt en ruimte geeft.

Ruimte om me volledig te richten op ViaMarlon – mijn praktijk voor rouw en werk.



Rouw en herinnering in de lente

Hoe de natuur kan helpen bij het verwerken van verlies.

Symboliek van lentebloemen in rituelen rondom rouw en herinnering



Sneeuwklokje

Symboliek:

Hoop, nieuw begin, troost.
Het sneeuwklokje is vaak de eerste bloem die bloeit na de winter. Het staat symbool voor de eerste tekenen van licht in donkere tijden. Een mooie metafoor voor het rouwproces.

Narcis

Symboliek:

Wedergeboorte, veerkracht, innerlijke kracht.
De narcis bloeit vroeg in de lente en herinnert aan de veerkracht van het leven, zelfs na een ingrijpend verlies. Ze wordt vaak geassocieerd met een nieuw begin na verdriet.



Tulp

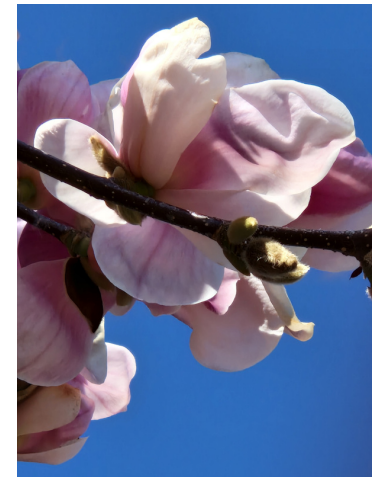
Symboliek:

Liefde, kwetsbaarheid, elegantie.
Tulpen zijn sterk en zacht tegelijk. Ze symboliseren de liefde die blijft bestaan, ook als iemand er niet meer is. De eenvoud van de tulp maakt haar een geliefde rouwbloem in de lente.

Magnolia

Symboliek:

Kracht, waardigheid, liefdevolle herinnering.
De magnoliaboom bloeit vroeg en rijk, nog vóór hij bladeren heeft. De bloem symboliseert schoonheid en kracht die voortkomt uit kwetsbaarheid zoals in rouw.



Viooltje (Maarts viooltje)

Symboliek:

Bescheidenheid, eeuwige herinnering.
Het viooltje is een kleine bloem met grote betekenis. Wordt vaak geplant als herinneringsbloem, met name bij het overlijden van kinderen of dierbaren die stilletjes worden herdacht.



Lelietje-van-dalen

Symboliek:

Herstel, puurheid, terugkeer van geluk.
Deze tere bloemetjes ruiken heerlijk en zijn een symbool van hoop dat geluk ooit weer terug mag keren. Vaak gebruikt in herdenkingsboeketten in mei.



DIY: Een herinneringspotje vol liefde

✨ Wat heb je nodig

- Een bloempotje (liefst ongeglazuurd terracotta)
- Potgrond
- Plantjes, bloembollen of zaden van symbolische voorjaarsbloemen, zoals:
 - Sneeuwkllokjes (hoop)
 - Narcissen (wedergeboorte)
 - Tulp (blijvende liefde)
 - Viooltjes (herinnering)
- Een klein kaartje of briefje
- Pen of potlood
- Eventueel: verf, een lint of klein symbool voor versiering



🌸 Stap voor stap

1. Stil staan bij je herinnering

Ga even rustig zitten. Sluit je ogen en denk aan wie of wat je mist.

Welke herinnering roept de lente bij je op? Welke geur, welk moment, welke plek?

Laat het gewoon komen, zonder oordeel.

2. Schrijf een boodschap

Pak het kaartje en schrijf een korte boodschap, gedachte of wens voor wie of wat je verloren bent.

Vouw het briefje op en leg het straks onderin de pot.

3. Planten met intentie

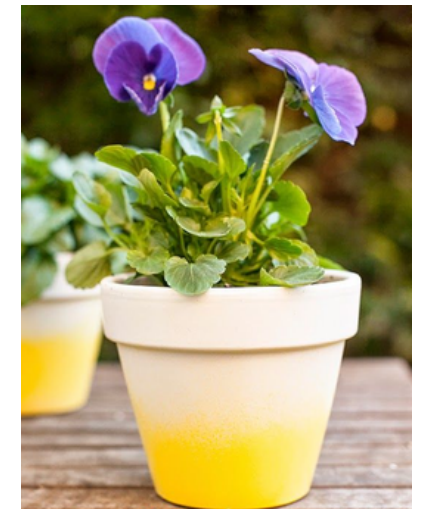
Vul de pot met wat aarde. Leg je briefje op de aarde en bedek het met een beetje potgrond.

Plant daarna je bloembol of zaadje erin, met liefde.

4. Versieren en verzorgen

Verf het potje of bind eventueel een lintje om de pot, of zet er een klein steentje of symbool bij dat bij jouw verlies past. Geef de plant water en zet hem op een plek waar je hem elke dag even kunt zien.

Laat de groei ervan je herinneren dat het leven doorgaat, mét de herinnering aan wat er niet meer is.



Shop till you drop

Op zoek naar een cadeautje als troost, steun, waardering of gewoon omdat je iemand iets wilt geven? Je vindt kaarten, kleine cadeautjes en sieraden in mijn webshop. Kijk gerust eens op mijn website www.viamarlon.nl



Wenskaart Lach, leef, geniet & herhaal het morgen
€ 1,95



Zilveren ketting met aventurijn hanger voor geluk
€ 9,99



Vierkant cadeaudoosje
Een dikke knuffel
€ 8,95



Lenterecepten

Ingrediënten voor 1 persoon Groene asperges met burrata

- 175 gr groene asperges
- 100 gr tomaatjes
- 75 gr burrata
- 0.5 snuf peper en zout
- 0.5 eetlepel pijnboompitten
- 0.5 scheut olijfolie
- 0.25 citroen
- 0.5 eetlepel balsamico azijn
- 0.5 kneepje honing of agave siroop
- verse basilicum
- Optioneel: 1 kneep balsamico crème



Bereiding:

- Snijd 2 cm van de onderzijde van de groene asperges en gooi dit weg (de asperges hoeven niet geschild te worden).
- Snijd de rest van de asperges in drieën. Doe deze in een kom en voeg de helft van de olijfolie, peper en zout toe en schep dit door elkaar.
- Verhit een (grill)pan en bak de groene asperges ca 7 a 8 minuten afhankelijk van de dikte. Voeg de laatste minuut de tomaatjes toe.
- Meng de rest van de olie met de balsamicoazijn, sap van de halve citroen en honing tot een dressing.
- Doe de asperges en tomaatjes in een kom. Verdeel de dressing hierover.
- Breek of snijd de burrata in stukken en verdeel over de groenten.
- Druppel er eventueel nog een beetje extra olijfolie en de balsamicocrème over. Bestrooi de groene aspergesalade met wat grof gehakte basilicum en de geroosterde pijnboompitten.
- De salade is zowel lauwwarm als koud lekker.

Geniet ervan!

Ingrediënten voor 4 stuks

Vietnamese springrolls

- 4 rijstvellen
- 50 gr rijstnoedels
- 1 rode paprika
- 2 wortels
- 1 handje Romaine sla
- 1 ei
- 1 lente ui
- peper & zout
- 0.5 limoen
- 3 eetlepels soja saus
- 2 eetlepels sesamolie



Bereiding:

- Klop het ei los met een snuf peper en zout en bak in een pannetje er een omelet van. Vervolgens bereid je de rijstnoedels volgens de verpakking.
- Snijd de wortel, paprika en de omelet in reepjes.
- Vul een grote kom (of koekenpan) met warm water (niet kokend) en maak een theedoek vochtig.
- Doe een rijstvel kort in het warm water tot het vel slap voelt, dan haal je het eruit en leg je het op de theedoek. Vul het rijstvel met de romainesla, wortel, rijstnoedels, paprika, omelet en een beetje van de lente-ui, maar houd een beetje ruimte boven en onder open zodat je dat kunt vouwen.
- Vouw dicht als een burrito: dus de boven- en onderkant eerst naar binnen en dan sla je een zijkant (niet té) strak over de ingrediënten en rol je door tot de springroll is opgerold.
- Maak het sausje door limoensap, sojasaus en sesamolie te mengen.

Zorg voor jezelf in de lente

Laat je verwarmen door de lentezon ☀️

De lentezon is helend. Probeer elke dag even naar buiten te gaan, ook al is het maar tien minuten. Zonlicht helpt je lichaam om vitamine D aan te maken en verbetert je stemming. Ga bijvoorbeeld even wandelen zonder doel, of ga met een kop thee op een bankje zitten. Soms is even zitten in het zonnetje al genoeg om weer een beetje te voelen dat je leeft.

Aromatherapie voor rust en troost 🌿

Geur kan je zenuwstelsel kalmeren én herinneringen oproepen. Probeer maar eens een paar druppels etherische olie in een geursteentje of diffuser. Aanraders voor dit seizoen:

- Lavendel – kalmeert en ontspant
- Citroen of grapefruit – geeft frisse energie
- Roos of geranium – troostend voor het hart

Tip: Gebruik een geur die je dierbare fijn vond, of eentje die jou een gevoel van veiligheid geeft.

Breng leven in huis 🌱

Een bosje tulpen, een klein potplantje of kruidenplant op je vensterbank – iets groens of bloeiends in je omgeving herinnert je eraan dat groei altijd mogelijk is, ook van binnen.

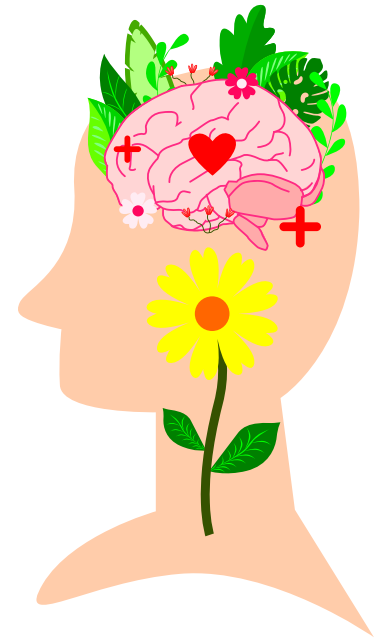
Ook kun je een herinneringsbloem of -boom planten voor je dierbare.

Voel je voeten op de grond 🧘

Als je hoofd vol zit van verdriet, kun je uit balans raken. Een eenvoudige oefening om te aarden als je overprikkeld bent of het gevoel hebt 'te zweven':

- Ga staan of zitten.
- Zet je voeten stevig op de grond.
- Adem drie keer rustig in en uit.
- Stel je voor dat je voeten wortels maken, net als een boom.

*Tips voor lichaam,
hoofd en hart*





VIAMARLON

Mens, werk en verlies in balans

www.viamarlon.nl

E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com

Tel. 06- 23 14 97 07

