

A photograph of a lush green park with sunlight filtering through the trees. The scene is bright and airy, with dappled light on the grass. The text is centered over the image.

COACHPRAKTIJK VIA MARLON
Lentemagazine
2026

Een nieuw lentemagazine 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 lente.

In dit lentemagazine vind je de volgende artikelen:

- Nieuws uit mijn praktijk
- Interview vrijwilligerswerk
- De lente en rouw
- De lente als metafoor voor herstel na verlies
- Wat heb jij nodig om vooruit te kijken?
- Lente in beeld
- Lentefilms en -series
- Lenterecepten
- Zie jij de ander?
- Nieuw in de webshop
- Lentegedicht



Veel leesplezier!
Liefs, Marlon



Nieuws uit mijn praktijk

Alweer een jaar geleden...

Het is in april alweer een jaar geleden dat ik mijn baan bij de gemeente opzegde.

Na 25 jaar in loondienst een sprong in het diepe..

In augustus ben ik echt gestopt en nu dus inmiddels 9 maanden volledig als zzp-er aan de slag.

9 maanden. De duur van een zwangerschap en zo voelt het ook een beetje.

Ik heb echt die 9 maanden nodig gehad om voor mezelf te koers voor ViaMarlon uit te stippelen.

Van mezelf beperken tot 1 doelgroep en 1 product (op advies van een businesscoach) naar toch weer meer doelgroepen (particulieren én bedrijven) en meerdere producten.

Waarom?

Eigenlijk vooral omdat ik daar zelf heel blij van word maar ook omdat die vraag er ligt. Want verlies en rouw, als rouwende of als leidinggevende, betekent voor iedereen iets anders. Een andere betekenis, andere behoeften, andere manier van leren en integreren. En daarmee vraagt dit dus ook om meerdere producten en diensten.

Wil jij weten wat ik te bieden heb?

Kijk gerust eens op mijn website www.viamarlon.nl of neem contact met me op.



Interview vrijwilligerswerk

Onlangs ben ik geïnterviewd over mijn vrijwilligerswerk bij het Maxima Oncologisch Centrum in het Maxima Medisch Centrum in Veldhoven. Dit interview is in het aprilnummer van Zin Magazine verschenen. Het is een leuk verhaal geworden dat je hieronder vindt.

Marlon Hulshorst (1966, rouwcoach) werkt als vrijwilliger bij het inlooppunt van het Máxima Oncologisch Centrum in Veldhoven. Daar biedt zij patiënten en hun naasten een luisterend oor op momenten van spanning en onzekerheid. "Het belangrijkste is dat iemand zich gezien voelt. Niet alleen als patiënt, maar als mens."

Marlon: "Mijn vrijwilligerswerk bij het Máxima Oncologisch Centrum doe ik nu bijna een jaar. Ik begon mijn loopbaan ooit in het ziekenhuis als medisch secretaresse en had daarna verschillende banen in de non-profitsector. In die tijd zei ik al: als ik later met pensioen ben, ga ik als vrijwilliger in het ziekenhuis werken. Uiteindelijk ontstond daar vorig jaar ruimte voor toen ik stopte met werken in loondienst en me volledig ging richten op mijn eigen praktijk als rouwcoach. Precies in die periode zag ik een vacature voor gastvrouw bij het inlooppunt van het Máxima Oncologisch Centrum. Het voelde meteen als een logische stap. Want in mijn werk train en coach ik leidinggevenden die medewerkers begeleiden die te maken krijgen met chronische of ernstige ziektes, waaronder kanker. Ik zie vaak hoeveel impact dat op iemands leven heeft, dus het idee dat ik juist op deze plek iets kon betekenen, sprak me enorm aan.

Inmiddels werk ik als vrijwilliger één vaste ochtend per week bij het inlooppunt, altijd samen met een andere vrijwilliger. Ik ben er vooral om te luisteren, aandacht te geven en soms ook afleiding te bieden. Vaak begint het heel klein: iemand welkom heten, iets te drinken aanbieden en even contact maken. Je voelt meestal snel of iemand behoefte heeft aan een gesprek. En vaak komt er dan veel los. Mensen wachten bijvoorbeeld op een consult, een uitslag of een behandeling. Sommigen komen wekelijks of tweewekelijks terug, soms al jarenlang. Doordat ik steeds op dezelfde ochtend werk, zie ik dezelfde mensen vaker en ontstaat er soms echt een band. Zo is er een oudere vrouw die al ruim drie jaar elke twee weken voor een bloedtransfusie komt. Zij zei een keer tegen mij: 'Ik leef misschien in geleende tijd, maar die tijd is wel waardevol.'

Dat soort zinnen blijven bij me. Niet omdat ik daar iets mee moet, maar omdat het zoveel zegt over hoe iemand in het leven staat.

De gesprekken die ik met de patiënten voer, kunnen over van alles gaan. Over hobby's, werk, gezin, maar ook over angst, onzekerheid en omgaan met ziekte. Ik geef geen medische adviezen en ben er ook niet om oplossingen te bieden. Wel denk ik mee bij niet-medische vragen en wijs ik mensen op aanvullende informele zorg. Het belangrijkste is dat iemand zich gezien voelt als mens, niet alleen als patiënt. Juist op die momenten voel ik hoe waardevol mijn aanwezigheid kan zijn.

Wat mij telkens raakt, is hoe open mensen zijn. Ik ontmoet mensen van alle leeftijden: oudere mensen die al lang in behandeling zijn, maar ook jonge vrouwen met een jong gezin, die ineens geconfronteerd worden met kanker.

De verhalen zijn verschillend, maar de impact is voor iedereen groot. Ik zie hoe kwetsbaar en tegelijk veerkrachtig mensen kunnen zijn. Als ik over mijn vrijwilligerswerk vertel, hoor ik vaak: 'Wat knap dat je dit doet, ik zou het niet kunnen.' Dan denk ik: ja, het is intensief. Maar het trekt me niet leeg. Natuurlijk raken verhalen mij, maar ik kan het ook plaatsen. Daarnaast praat ik na een dienst altijd na met de andere vrijwilliger en dat helpt om het los te laten. Ik realiseer me regelmatig dat het niet mijn verhaal is en dat ik het niet hoeft te dragen.

Mijn vrijwilligerswerk geeft mij zoveel terug: inzichten, perspectief, dankbaarheid. Het maakt mijn leven rijker en mijn werk als rouwcoach completer. Ik zie mezelf dit vrijwilligerswerk nog lang doen. Het is dan wel vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Je committeert je ergens aan. En zolang ik dit kan blijven doen, doe ik dat met volle overtuiging." ■



'Dit maakt mijn leven rijker. En mijn werk als rouwcoach completer'

iets (kleins) voor een ander doen? Kijk op p.86

De lente en rouw

De lente kan je het gevoel van licht en ruimte geven, maar soms kan het ook juist een verlies sterker laten voelen.

Want de lente maakt ook zichtbaar wat er ontbreekt.

Het lege stoeltje in de tuin.

De wandeling die je altijd samen maakte.

Herinneringen aan zomerse dagen, aan vakantie.

De plannen die er waren, maar er nu niet meer zijn.

Waar anderen energie krijgen van de lente, kan het dan zijn dat je juist meer geconfronteerd worden met het gemis.

Dat kan verwarrend zijn. Want: "Het is toch lente?"

"Het zou toch steeds beter moeten gaan?"

Maar rouw volgt geen seizoenen.

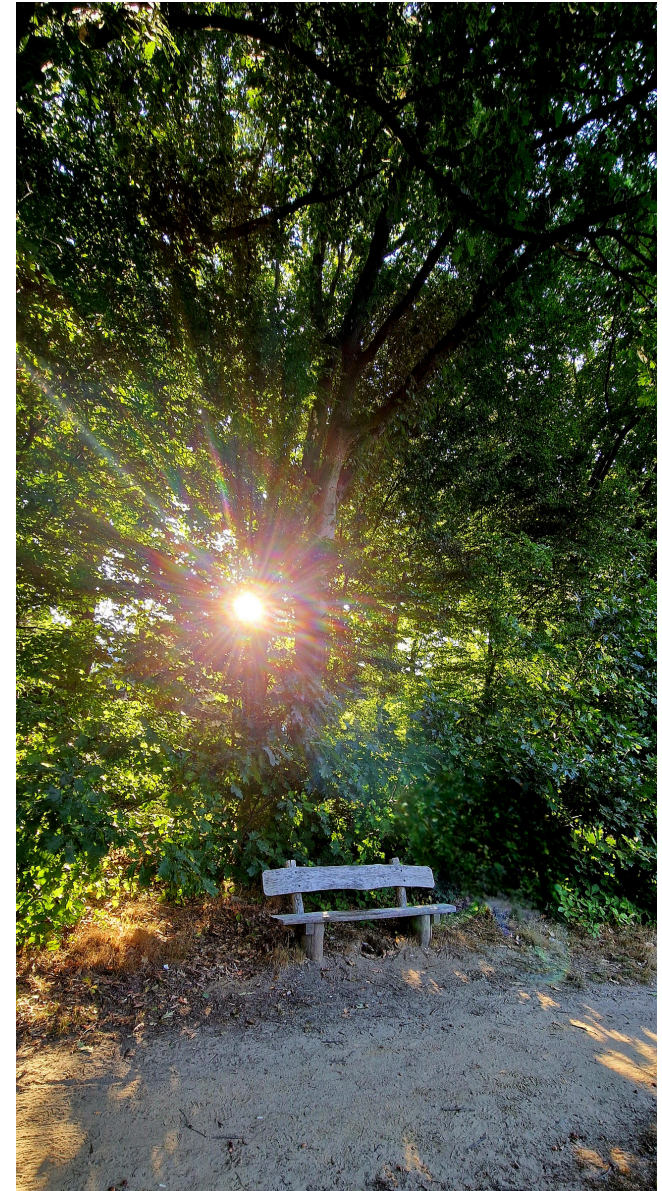
En al helemaal geen verwachtingen.

Sterker nog: juist de momenten waarop het leven weer zichtbaar wordt, kunnen het contrast vergroten.

Het helpt als daar ruimte voor is.

Zonder oordeel. Zonder haast.

Zodat iemand niet alleen mee hoeft in de beweging van de buitenwereld, maar ook trouw kan blijven aan wat er van binnen speelt.



De lente als metafoor voor herstel na verlies

De eerste zon op je gezicht.
Ramen die weer open mogen.
Het gevoel dat de wereld langzaam ontwaakt.
De lente staat voor veel mensen symbool voor een nieuw begin. Voor groei en vooruitgang, voor licht en lucht na donker en zwaarte. Maar als je een verlies met je meedraagt, voelt dat echt niet altijd zo. Want waar de natuur als vanzelf opnieuw begint blijft het bij ons van binnen soms nog stil en donker. Of misschien juist heel erg onrustig.



En toch... zit er iets troostends in de lente. Niet omdat dan alles ineens beter is. Maar omdat het laat zien dat een rouwproces geen rechte lijn is. Dat iets wat stil leek, toch weer in beweging kan komen. Op de meest onverwachte momenten in een tempo dat je niet kunt forceren. Zoals de knop van een bloem niet op commando open gaat, maar op het moment dat de omstandigheden kloppen.

Misschien is dat wel wat de lente je laat zien: dat je niet 'klaar' hoeft te zijn om weer een beetje ruimte te voelen. Dat er iets in jou mag groeien, ook als het nog kwetsbaar is.



Wat heb jij nodig om weer vooruit te kijken?

Vooruitkijken klinkt vaak groter dan het is.

Alsof je meteen moet weten waar je naartoe wilt. Alsof je weer doelen moet stellen, plannen moet maken, energie moet voelen.

Maar vooruitkijken begint kleiner.

Het begint bij stilstaan.

Bij jezelf de vraag stellen:

wat heb ik nú nodig?

Misschien is dat rust.

Misschien is dat duidelijkheid.

Misschien is dat iemand die luistert zonder iets op te willen lossen.

Of misschien is het iets heel praktisch.

Een aangepaste werkdag.

Meer structuur.

Of juist meer ruimte.

Vooruitkijken betekent niet dat je het verleden loslaat.

Het betekent dat je leert bewegen mét wat er is.

In jouw tempo.

Op jouw manier.

En soms is de eerste stap niet vooruit, maar naar binnen.

Lente
in
beeld



Lentefilms en -series

Films

1. Eat pray love (2010) - Liz Gilbert heeft alles wat een moderne vrouw zich kan wensen, maar ondanks dat is ze niet gelukkig. Ze besluit de wereld over te reizen, op zoek naar wat echt belangrijk is voor haar in het leven.
2. One day (2011) - Emma en Dexter ontmoeten elkaar op hun afstudeerdag en kruisen daarna elk jaar opnieuw elkaars pad op dezelfde datum. Een verhaal over vriendschap, liefde, gemiste kansen en onverwachte wendingen.
3. Bambi - Waarschijnlijk de zieligste, maar ook de mooiste film in dit rijtje. Ook al is de film niet altijd even vrolijk, toch hoort deze met de geboorte van Bambi, de jonge bosdieren en de mooie natuur ook zeker in dit lenterijtje thuis.

Series

1. After Life - een rauwe en tegelijk warme serie over rouw na het verlies van een partner. Deze serie laat mooie zien hoe iemand stap voor stap weer verbinding maakt met het leven.
2. This is Us - een serie over familie, verlies, herinneringen en hoe alles met elkaar verbonden blijft.
3. Virgin River - deze serie speelt zich af in een rustige, natuurrijke omgeving. De hoofdpersoon begint opnieuw na een verlies. De sfeer en setting ademen iets van lente: vertragen, herstellen, opnieuw beginnen.



Lenterecepten

Risotto met groene asperges en citroen

Ingrediënten (2–3 personen):

- 150 g risottorijst
- 1 bos groene asperges
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 750 ml groentebouillon
- 1 citroen (rasp en sap)
- 40 g Parmezaanse kaas
- Handje verse kruiden
bijv. basilicum of peterselie
- Olijfolie, peper en zout

Bereiding:

Snijd de asperges in stukjes, houd de kopjes apart.
Fruit de ui en knoflook in olijfolie. Voeg de risottorijst toe en bak kort mee.
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe en blijf roeren.
Voeg na 10 minuten de asperges (behalve de kopjes) toe.
Doe de kopjes er de laatste 5 minuten bij.
Roer op het einde de citroenrasp, een scheutje citroensap en de Parmezaanse kaas erdoor.
Breng op smaak met peper, zout en verse kruiden.



Frisse lentesalade met aardbeien, avocado en feta

Ingrediënten (2 personen):

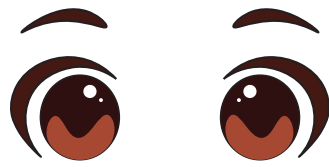
- Handje gemengde sla
- 150 g aardbeien
- 1 rijpe avocado
- 75 g feta
- Handje walnoten of amandelen
- Dressing:
 - 2 el olijfolie
 - 1 el balsamicoazijn
 - 1 tl honing
- Peper en zout

Bereiding:

Was de sla en verdeel over een schaal.
Snijd de aardbeien en avocado in stukjes.
Verkruimel de feta en voeg toe.
Strooi de noten eroverheen.
Meng de ingrediënten voor de dressing en sprenkel over de salade.



Zie jij de ander?



In de eerste periode na een verlies is er vaak aandacht, begrip en zorg. Maar na verloop van tijd verschuift dat. De agenda vult zich weer, het werk gaat door. En de buitenwereld lijkt te verwachten dat degene die rouwt dat ook doet. Juist dan wordt het belangrijk om in gesprek te blijven en elkaar te blijven zien. Want waar het voor de omgeving “al even geleden” is, kan het voor de ander nog elke dag voelbaar zijn. En in de lente kan dat zelfs sterker terugkomen. Het contrast tussen hoe het “hoort te voelen” en hoe het daadwerkelijk voelt, wordt groter.

Daar ligt een belangrijke rol voor iedereen maar zeker voor leidinggevenden. Dat hoeft niet altijd te gebeuren door grote gesprekken te voeren, maar kan ook zeker door kleine momenten van echte aandacht. Even inchecken, benoemen dat het logisch is als het nu anders voelt. Ruimte geven, zonder het groter te maken dan nodig. Blijven afstemmen betekent: niet voor de ander invullen hoe het gaat, maar blijven vragen: Wat heb je nu nodig? Wat helpt wel en wat niet?

Juist in dit soort periodes kan een klein persoonlijk gebaar veel betekenen. Niet als oplossing voor rouw want die bestaat niet, maar als een tastbare vorm van aandacht. En laat je dat nou net in mijn webshop kunnen vinden... 😊 Want of het nu gaat om een medewerker, collega of iemand anders dichtbij: het zijn vaak de kleine maar persoonlijke dingen die het meeste zeggen.

Misschien is dat ook een mooie vraag om bij stil te staan: wanneer heb jij voor het laatst écht laten merken dat je aan iemand dacht?

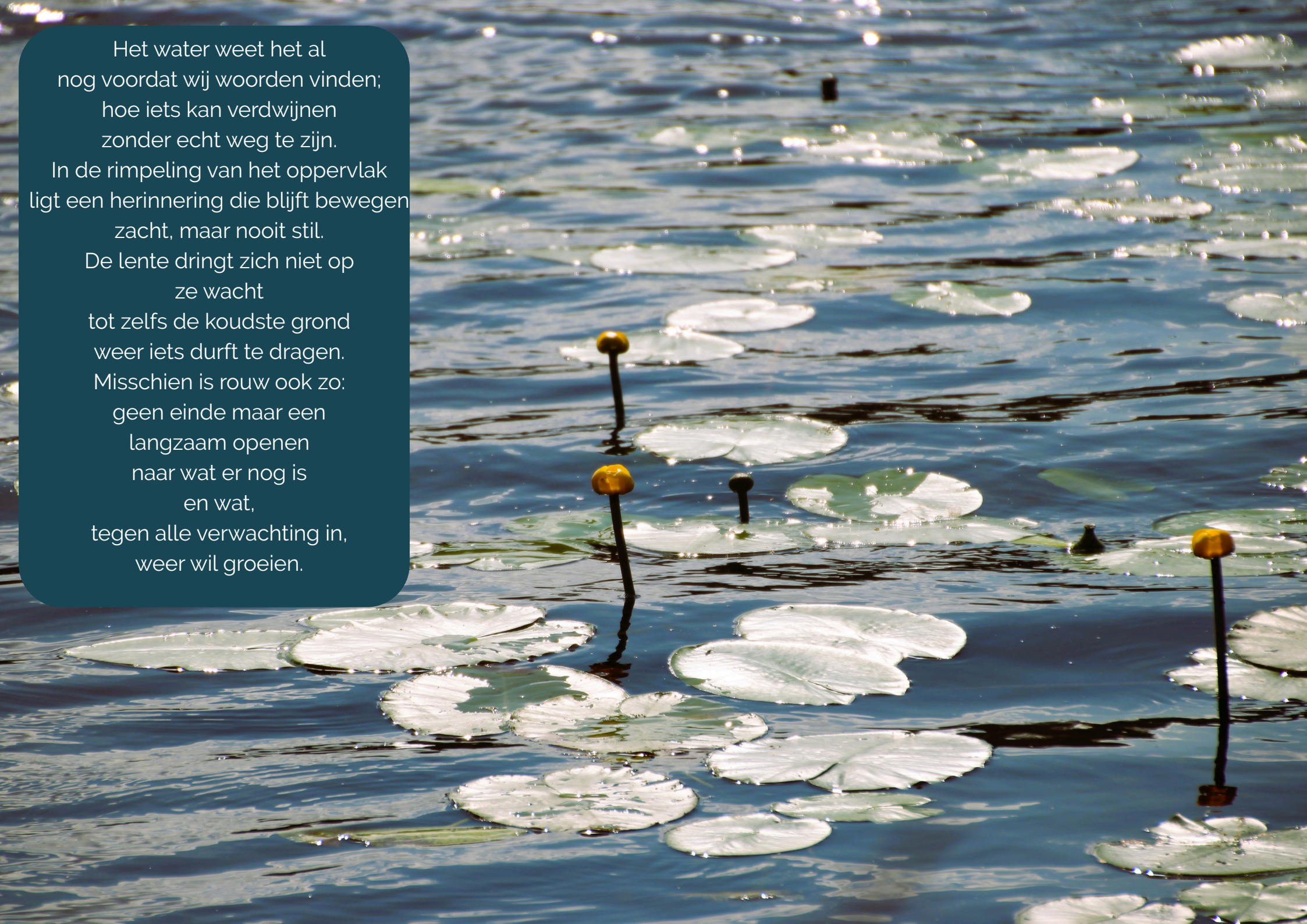


Nieuw in de webshop

Een van de dingen die ik opnieuw heb opgepakt de afgelopen maanden is mijn webshop. Tot nu toe verkocht ik daar wenskaarten en kleine cadeautjes maar ik heb het assortiment uitgebreid met brievenbuspakketten en giftsets. Leuk om te versturen wanneer je iemand een steuntje in de rug wilt geven, bedanken voor iets, wilt laten zien dat je de ander waardeert en iets meer wilt doen dan alleen een kaartje of het geijkte bloemetje. Hieronder vind je enkele voorbeelden van met zorg en aandacht samengestelde pakketten. Kijk ook gerust eens [hier](#) voor nog meer inspiratie.



Het water weet het al
nog voordat wij woorden vinden;
hoe iets kan verdwijnen
zonder echt weg te zijn.
In de rimpeling van het oppervlak
ligt een herinnering die blijft bewegen
zacht, maar nooit stil.
De lente dringt zich niet op
ze wacht
tot zelfs de koudste grond
weer iets durft te dragen.
Misschien is rouw ook zo:
geen einde maar een
langzaam openen
naar wat er nog is
en wat,
tegen alle verwachting in,
weer wil groeien.





VIAMARLON

Mens, werk en verlies in balans



www.viamarlon.nl



E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com



Tel. 06- 23 14 97 07

