

A scenic landscape featuring a pond in the foreground, surrounded by tall green grasses. In the background, there is a line of trees and a small house with a brown roof. The sky is blue with scattered white clouds. The text 'Zomermagazine 2026' is overlaid in white on the image.

# Zomermagazine 2026

**COACHPRAKTIJK VIA MARLON**

Een nieuw zomermagazine 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 zomer.

In dit zomermagazine vind je de volgende artikelen:

- Nieuws uit mijn praktijk
- Waarom rouw in de zomer soms harder binnenkomt
- Minimeditaties met een zomertwist
- Nieuw in de webshop
- Zomerrecepten: eten mag simpel zijn
- Welke ijssmaak ben jij?
- Rouw in vakantietaal
- Zomergedicht

*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 de 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](http://www.viamarlon.nl) of neem contact met me op.



# Waarom rouw in de zomer soms harder binnenkomt

Rouw houdt geen rekening met seizoenen.

Toch merken veel mensen dat de zomer confronterend kan zijn. Hoe komt dat?

Een van de redenen is dat er in de zomer minder afleiding is. Mensen gaan met vakantie, het tempo wordt wat lager en minder afleiding geeft meer ruimte voor gedachten. Vakanties brengen herinneringen terug. Sociale activiteiten kosten energie terwijl je batterij al leeg voelt.

Ook op het werk verandert er veel in de zomer.

Teams zijn kleiner omdat mensen met vakanties zijn, vaste routines vallen tijdelijk weg en de vraag 'ga je nog iets leuks doen?' kan onverwacht pijnlijk binnenkomen.

## **Belangrijk om te onthouden:**

Als je je deze periode emotioneler, vermoeider of leger voelt, betekent dat niet dat je terug bij af bent. Een rouwproces is geen proces van een steeds stijgende lijn. Soms heb je weer wat meer zin in het leven en soms overspoelt het verdriet je als golven in de zee. Dat is heel normaal. Probeer daarom mee te bewegen op die golven, het wordt vanzelf weer rustiger.

## **En ben jij leidinggevende?**

Wees je hier bewust van en maak juist nu extra tijd vrij om te horen hoe het écht met je medewerker gaat, juist in deze periode.





# Mini-meditaties met een zomertwist

Hieronder vind je vijf korte meditaties van ongeveer drie minuten. Ideaal voor op het strand, je balkon of tijdens een wandeling.

## **Zand onder je voeten**

Sta of zit met je blote voeten op het zand of gras. Sluit je ogen. Voel de textuur, de temperatuur, het contact met de aarde. Adem rustig in en uit. Voel je gedragen door de grond onder je.

## **Zonnestraal op je huid**

Zoek een plekje in de zon. Sluit je ogen. Voel bewust waar het licht je huid raakt. Laat het warme gevoel binnenkomen, alsof het je oplaadt. Adem het licht in, adem spanning uit. Blijf hier een paar ademhalingen bij.

## **Een ijsje eten in stilte**

Neem je favoriete ijsje. Ga rustig zitten. Neem kleine hapjes en let op de temperatuur, smaak, structuur. Wat proef je precies? Wat roept het op? Geniet zonder afleiding. Laat elke hap een mini-vakantie zijn.

## **Zomergeluiden**

Ga buiten zitten of liggen. Sluit je ogen. Wat hoor je? Vogels, ruisende bomen, kinderen, een voorbijfietsende bel? Probeer niet te oordelen. Alleen luisteren. Laat de geluiden voorbijrijven als wolken.

## **De geur van de zomer**

Pak een zomers kruid of bloem: munt, lavendel, roos. Houd het bij je neus. Adem rustig in. Laat de geur iets wakker maken in je herinnering of gevoel. Wat roept het op? Adem langzaam uit. Wees helemaal hier.

# Nieuw in de webshop



Leuke tegeltjes, 5x5 cm, vanaf € 4,50 per stuk, ook verkrijgbaar met 'schildersezel', witte of zwarte tegelhouder. Kijk ook gerust eens [hier](#) voor nog meer inspiratie.



# Zomerrecepten

## Eenpansgerecht tagliatelle met peultjes en kip

### Ingrediënten (2–3 personen):

- 200 gram tagliatelle
- 250 gram kipfilet
- 150 gram peultjes
- 1 teentje knoflook
- 2 lente-uitjes
- 0,5 citroen
- 2 takjes verse deragon
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 100 ml volle room
- 300 ml kippenbouillon
- 50 ml witte wijn
- olijfolie, peper en zout

### Bereiding

1. Pel en plet de knoflook. Maak de lente-uitjes schoon en snij ze in schuine stukken. Snij de kip in reepjes.
2. Verhit een scheut olijfolie in een grote kookpot. Bak de reepjes kipfilet 2 minuten in de pot. Kruid met peper en zout. Blus met de witte wijn af en laat het inkoken.
3. Voeg de knoflook, kippenbouillon en pasta toe. Dek af en laat 8 minuten zachtjes koken, roer af en toe om.
4. Voeg dan de peultjes, lente-ui en room toe en laat nog 3 minuten garen. Rasp de parmezaan. Hak de dragon grof.
5. Voeg wat citroensap, 1 eetlepel gehakte dragon en 60 gram parmezaan toe aan de pot en roer om. Serveer met extra dragon en parmezaan.



## Zomersalade met nectarines, Parmaham en kruidenolie

### Ingrediënten (2 personen):

- 4 plakjes Parmaham
- 2 nectarines
- 50 gram gemengde sla
- 25 gram rucola
- 0,5 handje munt
- 0,5 bosje radijzen
- 1 bol burrata
- peper en zout en eventueel kervel

Voor de kruidenolie:

- 60 ml extra vierge olijfolie
- 0,5 handje gesnipperde munt
- 0,5 handje gesnipperde kervel

### Bereiding

1. Maak de kruidenolie. Meng de olijfolie met de fijngesnipperde kruiden en zet weg.
2. Verhit de grill of de barbecue. Spoel en halveer de nectarines. Ontpit ze en bestrijk ze met olijfolie. Grill ze goudbruin aan beide kanten.
3. Spoel de radijzen en snij in plakjes. Spoel de sla. Hussel de sla, de radijzen en de kruiden door elkaar in een saladekom. Verdeel er de gegrilde nectarines en de plakjes ham over.
4. Verdeel de burrata in stukken en werk er de salade mee af. Lepel wat kruidenolie over de salade en kruid het indien gewenst met peper en zout.





# WELKE IJSSMAAK BEN JIJ?

Zomer = ijs. Maar... welk ijsje ben jij  
eigenlijk? 😊

Kies hieronder jouw favoriet en  
ontdek je zomerstijl!

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 1         | 2          | 3          | 4                          |
|  Aardbei |           |  Pistache |  Pistache-<br>wateraissje |
| 6        | 7         | 8         | 9                         |
|  Vanille |  Chocolade |  Mango    |  Raketje                  |



## 1. Aardbei 🍓

De zomerse romanticus: Altijd een beetje dromerig, altijd een beetje roze. Jij leeft voor zwoele zomeravonden, picknicks in het park en de geur van zonnebrandcrème. Jij stuurt ansichtkaarten, zelfs in 2026.

## 2. Citroen 🍊

De frisse fladderaar: Jij bent scherp, fris en net iets te eerlijk ("Dat topje maakt je bleek, sorry not sorry."). Jij houdt van zomerse impulstripjes en terrassen waar je de wijnkaart uit je hoofd kent.

## 3. Stracciatella 🍦

De klassieke coolkid: Niet te gek, niet te saai. Jij houdt van balans. Strand met een boek, barbecue met een biertje, vakantie met wifi. Mensen komen bij jou voor advies én zonnebrand.

## 4. Pistache 🍷

De onvoorspelbare excentriekeling: Wie kiest er nou pistache? Jij dus. En jij danst op onbekende festivals, hebt een plantennaam als huisdier en maakt je eigen limoncello.

## 5. Waterijsje met regenboogsmak 🌈

De eeuwige zomerkid: Jij leeft op slippers, droomt in flamingo-opblaasfiguren en vergeet altijd waar je je zonnebril hebt gelaten (hint: op je hoofd). Jij bént de zomervibes.

## 6. Vanille 🍦

De rustige genietster: Je houdt van eenvoud, maar wél met stijl. Jij zit met een boek onder een parasol terwijl anderen verbranden. Jij hebt je zonnebrandfactor 50 al sinds april klaarstaan.

## 7. Chocolade 🍫

De intense zomerflirter: Zwoel, verleidelijk en een tikje dramatisch. Jij maakt van elke strandwandeling een filmscene. Niemand bestelt ijs met zoveel flair als jij.

## 8. Mango 🥭

De tropische dromer: Jij zou het liefst permanent op slippers leven. Palmbomen, kokosdrankjes en een hangmat, daar zie jij jezelf wel. Voor jou is het 365 dagen zomer (in je hoofd dan).

## 9. Karamel-zeezout 🧂

De Zoet-snelle sarcast: Je lijkt misschien zacht, maar je hebt een scherpe bite. Jij serveert droge humor met een glimlach en weet altijd waar het leukste happy hour is.

## 10. Raketje 🎡

De Retro vrolijkster: Nostalgie is jouw tweede naam. Je playlist zit vol jaren '90-hits en je hebt een zonnebril met spiegelglazen. Mensen zeggen vaak: "Met jou is het nooit saai." Klopt helemaal.



*Tot slot: Trek je slippers aan, kies je ijsje, en leef zoals jouw smaak je vertelt. En onthoud: in de zomer is er maar één regel – smelt niet*

# Rouw in vakantietaal

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?



## De zomer draagt alles mee

De zomer vraagt niet hoe het met je gaat.

Ze zet gewoon de ramen open, laat de vogels zingen en het gras groeien alsof er niets is veranderd.

Toch weet de zomer meer dan je denkt.

Ze kent de lege stoel op het terras, de naam die niet meer wordt geroepen, het verhaal dat halverwege eindigde.

Maar kijk hoe ze ermee omgaat.

Ze verstopt het gemis niet maar laat het er zijn.

Door een naam die ineens opduikt, een herinnering die op blote voeten meeloopt.

Niet zwaar, niet luid maar licht als een zomerbries.

Je kijkt op, glimlacht misschien en gaat weer verder.

Want verlies verdwijnt niet in de zomer.

Het gaat naast je zitten in het gras, wandelt mee langs het strand en zwijgt terwijl jij geniet van wat er wél is.

Alsof het wil zeggen: Ik ben er nog maar leef jij vooral verder.





# VIAMARLON

Mens, werk en verlies in balans



[www.viamarlon.nl](http://www.viamarlon.nl)



E: [coachpraktijkviamarlon@gmail.com](mailto:coachpraktijkviamarlon@gmail.com)



Tel. 06- 23 14 97 07

