



COACHPRAKTIJK VIA MARLON

Zomermagazine

2025

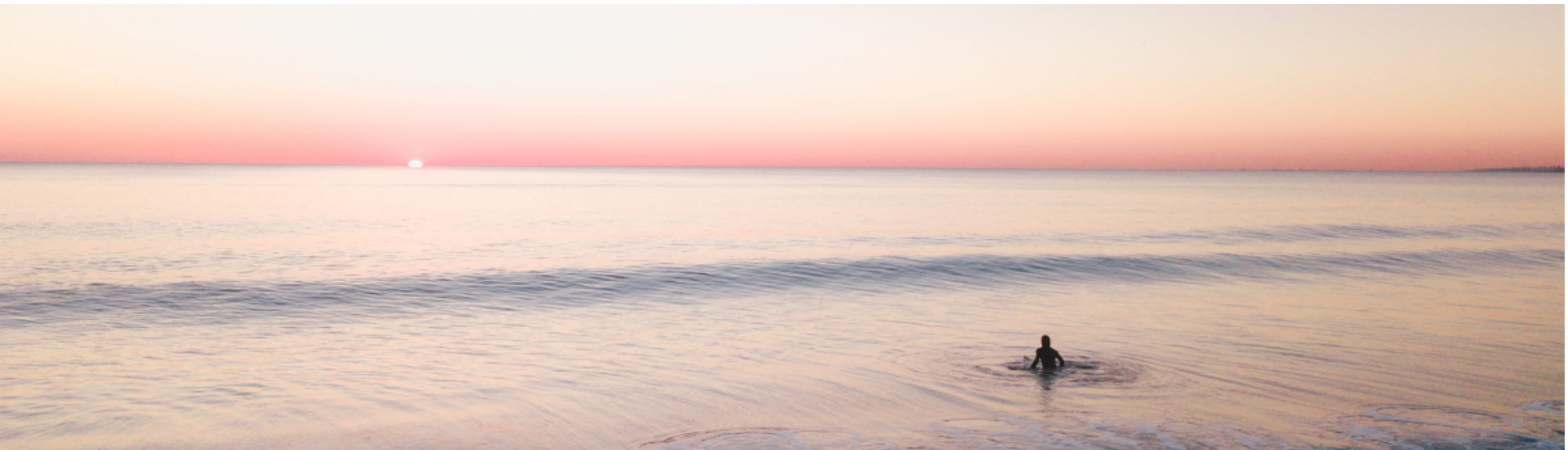
Het is alweer juni en de zomer is begonnen. Hoog tijd voor een zomermagazine van ViaMarlon! In dit magazine kijk ik terug op het afgelopen kwartaal én vooruit naar de komende maanden. En natuurlijk deel ik ook weer wat leuke en inspirerende dingen die passen bij de zomer.

Zo vind je in dit zomermagazine de volgende artikelen:

- En de wereld gaat ook weer door...
- Workshop vitaliteit en rouw
- Rouw in de zomer
- Lezen in het licht
- Zomeravondrituelen
- Creatief in de zomer
- Gedicht
- Zomerrecepten
- Zelfzorg in de zomer



Veel leesplezier!
Liefs, Marlon



En de wereld gaat ook weer door...

Het is wennen, een leven zonder mijn moeder.

En waar iedereen weer snel over gaat tot de orde van de dag, voel ik juist steeds vaker het gemis. Op te verwachten momenten: als ik bezig ben met de nalatenschap en de administratieve rompslomp die daar bij komt kijken. En op de meest onverwachte momenten. Als ik automatisch de weg naar het appartement van mijn moeder rijd of het wasmiddel ruik dat zij altijd gebruikte, Maar ook voor mij gaat het leven door met ook weer mooie dingen.

Er zijn weer verschillende nieuwe cliënten die mij het vertrouwen geven om met hen aan de slag te gaan.

En ik ben als vrijwilliger gestart bij het Maxima Oncologisch Centrum (MOC) in Veldhoven.

Het MOC is er voor patiënten en hun naasten die leven met en na kanker. Als vrijwilliger bied ik ondersteuning bij dit inlooppunt. Door een luisterend oor te bieden, ondersteuning te bieden bij niet-medische vragen, mee te denken en te attenderen op aanvullende informele zorg en afleiding te bieden tijdens het wachten op een consult, uitslag of bij een behandeling.

Ik prijs me gelukkig met de kansen die ik krijg om mijn expertise en ervaring in te zetten.

Op naar een zomer waarin ik het werk bij de gemeente Veldhoven afsluit, een weekje op stilteretraite in Finland ga waarna ik me volledig op ViaMarlon kan richten.

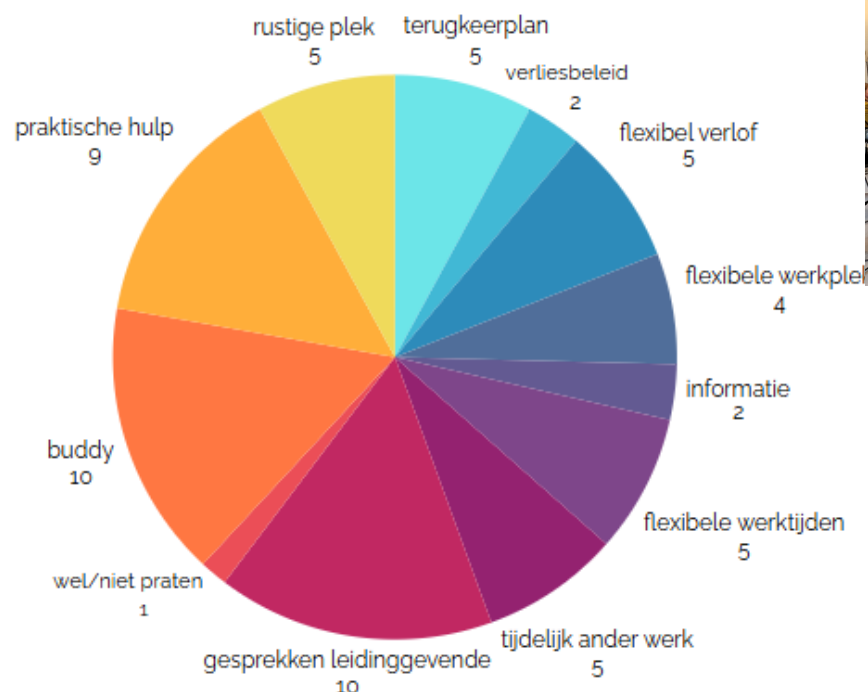
Superveel zin in :)



Workshop vitaliteit en rouw

Ik heb recent ook een workshop over vitaliteit en rouw gegeven voor een aantal medewerkers, leidinggevend en HR-professionals. Veel positieve reacties en een mooie opbrengst van wat hen praktisch zou helpen als zij na een verlies weer terug aan het werk gaan.

*Resultaten Werkvorm:
Hulpmiddelen om na een verlies op een goede manier
weer aan het werk te gaan en blijven*



Andere ideeën:

1x per
'neem je hond mee
naar werk'-dag
Luchtig en afleiding

deskundige binnen organisatie
voor verlies / rouw

werkwijze dat ongeacht
de situatie, je werk altijd
door gaat
(tools/werkafspraken)

vertrouwenspersoon
voor als je je niet veilig voelt
bij je teammanager

- thuiswerken
- incheckmomenten
- trainingen/workshops



Rouw in de zomer

als alles licht is maar jij dat niet voelt

Voor veel mensen is de zomer het seizoen van licht, luchtigheid en vrolijkheid.

Maar als je rouwt, kan juist die vrolijkheid pijn doen. Terwijl iedereen uit kijkt naar vakanties en lange avonden buiten, voel jij je misschien juist stiller, verdrietiger, meer alleen.

Waarom de zomer rauw aan kan voelen bij rouw:

- Andermans geluk confronteert: Overal zie je mensen genieten: op terrassen, op het strand, met familie. Dat kan wringen als jij iemand mist of een gemis met je meedraagt.
- Herinneringen komen terug: Zomer is vaak verbonden aan herinneringen: vakanties, uitstapjes, verjaardagen, tradities. Het gemis kan extra voelbaar zijn als 'jullie zomer' er nu ineens anders uitziet.
- Weinig routine = meer ruimte voor rouw: Door vakantie of rustiger werk is er minder afleiding. Emoties kunnen dan juist harder binnenkomen.

Tips om de zomer dragelijker te maken

Sta jezelf toe om te rouwen, ook als de zon schijnt

Je hoeft je niet schuldig te voelen als je verdrietig bent op een mooie dag.

Zomer en rouw mogen naast elkaar bestaan.

Doe wat jij wilt

Voel je je niet fijn bij drukke terrasmomenten of familiedagen?

Geef jezelf toestemming om "nee" te zeggen of het anders te doen.

Rust, natuur en eenvoud kunnen helend zijn.

Lezen in het licht

verhalen en woorden die je raken, verstillen of troosten

Van missen krijg je het koud – Manu Keirse

Een warm en helder boek over wat rouw écht is. Ik heb les gehad van Manu. Hij weet als geen ander woorden te geven aan wat vaak zo moeilijk te zeggen is. Herkenbaar, troostend en tegelijk vol inzichten. Een aanrader als je jezelf (of een ander) beter wil begrijpen in rouw.

Dan maak je maar zin – Stine Jensen

Filosofisch en lichtvoetig boek over omgaan met tegenslag, verdriet en grote levensvragen. Geen typisch rouwboek, maar juist daardoor verrassend inspirerend. Ideaal om in de zomer op je gemak te lezen en na te denken over zingeving.

Als je iemand mist – Bette Westera & Sylvia Weve

Een bijzondere dichtbundel die rouw bespreekbaar maakt met beeldende, poëtische en soms zelfs humorvolle teksten. Geschikt voor jong én oud. De illustraties maken het extra bijzonder. Voor iedereen die troost zoekt in taal.

Als ik er niet meer ben – Eline Hoogenboom

Een openhartig boek over afscheid nemen, herinneren en doorgaan met leven na verlies. Eline schrijft met liefde en kwetsbaarheid, waardoor haar verhaal dichtbij komt. Geschikt voor wie zelf rouwt én voor wie er voor een ander wil zijn.

De zomer van Jet – Nelleke Zandwijk

Een prachtig verhaal over een meisje dat haar moeder is verloren. Geschreven voor jongere lezers, maar ook volwassenen zullen geraakt worden door de zachte toon, beeldende sfeer en herkenbare emoties. Perfect zomerboekje voor wie houdt van kleine grote verhalen.

Ik rouw van jou – Gerda Aukes

Een bundel met korte teksten, gedachten en gedichtjes over rouw. Herkenbaar, eerlijk en liefdevol. Dit boekje nodigt uit om langzaam te lezen – perfect voor een rustig zomeravondmoment met een kop thee of op een bankje in de zon.

Zomeravondrituelen

Zomeravondritueel bij kaarslicht

Een eenvoudig avondritueel voor buiten, in de tuin, op het balkon of op het strand:
Steek een kaarsje aan bij zonsondergang, zet een rustig muziekje aan.
Neem de tijd om stil te staan, te voelen en schrijf op wat je voelt.



Herinneringswandeling bij zonsondergang

Maak een wandeling met intentie en creëer eventueel je eigen herinneringsplek. Een bosje tulpen, een klein potplantje of kruidenplant op je vensterbank, een herinneringsbloem in de tuin. Iets groens of bloeiends in je omgeving kan verrassend veel doen. Het herinnert je eraan dat groei altijd mogelijk is, ook van binnen.

Creatief in de zomer

Hoe iets creatiefs je kan helpen bij het zichtbaar maken van herinnering.

Maak een herinneringsvlaggetjeslijn

Maak een vlaggetjeslijn of slinger met symbolen, teksten of kleuren die jou doen denken aan jouw dierbare. Deze lijn kun je in huis of in de tuin hangen of meenemen op vakantie.

Zomer in beeld

Maak een collage van herinneringen of gevoelens die je deze zomer bij je draagt. Gebruik foto's, bloemen, zinnen, kleuren, symbolen. Geef het een plek in huis of op je balkon/tuin.

Herinneringsmomenten vastleggen

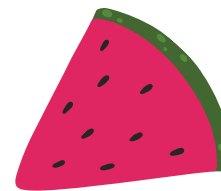
Maak een zomers fotodagboek met kleine, alledaagse momenten die jou doen denken aan je dierbare. Je kunt dit ook met meerdere mensen samen doen. Laat iedereen 3 dingen fotograferen die voor hen hun dierbare symboliseren en daar iets kort over schrijven. Breng dit samen in een foto-album dat je voor iedereen laat afdrukken.



Soms vraagt de zomer niet om licht, maar om stilte.
Ik kijk naar het water.
Niet om vooruit te zien, maar om even niets te hoeven.
Hier, tussen toen en straks
mag ik gewoon zijn.
Met alles wat was —
en alles waarvan ik nog niet weet wat het wordt.



Zomerrecepten



Watermeloensalade met feta

Ingrediënten voor 1 persoon

- 150 gr watermeloen
- 1/4 rode ui
- 50 gr feta
- verse munt
- zwarte olijven zonder pit



Bereiding

- Snijd de watermeloen in blokjes van 2 cm.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de munt fijn.
- Snijd de olijven in plakjes en verbrokkel de feta.
- Doe alle ingrediënten samen in een kom en schud voorzichtig, tot alles goed is gemengd.

Pastasalade met tonijn

Ingrediënten voor 1 persoon

- 75 gr pasta
- 0,5 blikje tonijn (160 gr)
- 125 gr tomaatjes
- 1 ei
- 0,5 kleine rode ui
- 1,5 el pesto
- handje rucola
- blaadjes verse basilicum



Bereiding

- Kook de pasta gaar, giet af en spoel af onder de koude kraan.
- Kook ook de eieren gaar in ca. 8 minuten.
- Snijd de ui in dunne ringetjes en snijd de cherrytomaatjes doormidden.
- Doe de pasta in een kom en schep de pesto erdoor en de tonijn.
- Voeg de tomaatjes, rucola, ui en wat gescheurde blaadjes basilicum toe en meng er ook doorheen.
- Serveer de pasta met partjes ei.

Deze pastasalade is zowel lauwwarm als koud lekker.

Zelfzorg in de zomer



Zoek verkoeling

Ga zwemmen, neem een voetenbadje of leg een natte doek in de nek.

Water is helend.

Laat het daglicht je opladen

Licht is essentieel voor je bioritme, je stemming en je energie. TipS:

- Begin de dag met 10 minuten buiten (op je balkon, tuin, stoep of in het park)
- Wandel in je lunchpauze
- Zet thuis een stoel bij het raam en laat de zon op je gezicht schijnen

Elk straaltje licht is een uitnodiging aan je lijf om te leven.



Beweeg in de buitenlucht

Waarom:?

Rouw zet zich vast in je lijf.

Beweging laat het stromen.

- Maak dagelijks een wandeling
- Doe een yogaserie of stretchoefeningen buiten
- Beweeg op muziek die bij je stemming past

Je hoeft niet ver, niet snel – je hoeft alleen maar te bewegen.







VIAMARLON

Mens, werk en verlies in balans

www.viamarlon.nl

E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com

Tel. 06- 23 14 97 07

