

COACHPRAKTIJK VIA MARLON

Wintermagazine

2025-2026



Beter laat dan nooit, 2026 is al begonnen maar hierbij dan toch nog een nieuw wintermagazine van ViaMarlon!

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

Zo vind je in dit magazine de volgende artikelen:

- Wat het overlijden van mijn moeder mij leerde over kiezen
- Winter in beeld
- Winterfilms en -series
- Winters comfortfood
- Wintergedicht
- DIY Cadeautjes



*Veel leesplezier!
Liefs, Marlon*



Wat het overlijden van mijn moeder mij leerde over kiezen

Een jaar geleden overleed mijn moeder, op 2 maart, na een operatie en een herseninfarct. Haar ziek zijn en overlijden veranderden niet alleen mijn privéleven, maar ook mijn werk.

Ik werkte al jaren zestig uur per week. Fulltime programmamanager in loondienst én daarnaast mijn eigen praktijk als verlies- en rouwcoach. Ik wist dat het te veel was en ik wist ook dat ik een keuze moest maken. Maar ik stelde het uit. Want zekerheid is comfortabel, ook als het wringt. Tot ik naast haar ziekenhuisbed zat en haar woorden opnieuw hoorde:

“Marlon, je moet beter voor jezelf zorgen. Maak een keuze, anders ga je eraan onderdoor.” Daar voelde ik dat ze gelijk had. Dus ik koos: niet voor de veilige weg, maar voor wat ik écht wilde.

Ik zegde mijn baan in loondienst op en richt me sindsdien volledig op mijn werk rondom verlies en rouw op de werkvloer. Omdat ik van dichtbij heb ervaren hoe groot de impact van verlies is. Op je concentratie, je energie, je functioneren. En ook hoe snel de omgeving verwacht dat je weer 'gewoon' meedoet.

Als leidinggevende heb ik daar zelf ook mee geworsteld. Op papier lijkt een re-integratie gemakkelijk maar in de praktijk bracht het veel onzekerheid met zich mee. Want de focus lag vaak op processen en targets, terwijl het eigenlijk om iets anders ging: de mens achter de medewerker. Het afgelopen jaar heeft me veel gekost. Ik mis mijn moeder elke dag. Maar haar overlijden dwong me ook eerlijk te kiezen voor hoe ik wil werken en leven.

Ik ben benieuwd: Wanneer heb jij voor het laatst een keuze uitgesteld waarvan je eigenlijk al wist dat je hem moest maken?



Winter in beeld

privé-foto's Noorwegen



Winterfilms en -series

10 winterfilms en series om met een kop warme chocomel onder een dekentje op de bank te kijken

Films

1. The Holiday

Romantische film over twee vrouwen die tijdens de winter van huis ruilen. Veel sneeuw, kerstgevoel en warme romantiek.

2. Frozen

Animatiefilm die volledig draait om ijs, sneeuw en wintermagie.

3. The Revenant

Intense film met enorme winterlandschappen en een rauw overlevingsverhaal.

4. The Day After Tomorrow

Spectaculaire rampenfilm waarin de wereld in een extreme ijstijd terechtkomt.

Series

1. Deadwind

Finse detectiveserie die zich afspeelt in Helsinki. Donker, rustig tempo, veel koude landschappen en een sterke vrouwelijke rechercheur.

2. Dark

Mysterie-serie met een donkere, koude en vaak winterse sfeer.

3. Fargo

Misdaadserie die zich grotendeels afspeelt in besneeuwde Amerikaanse staten. De sneeuw is bijna een personage op zich.

4. Deadwind

Nordic noir serie uit Finland met koude, donkere en winterachtige sfeer.



Winters comfortfood: luxe warme chocolademelk

Winter is lekker op de bank met een warme chocolademelk maar ook buiten rondom een vuurtje samen zijn. Daarom hieronder een recept voor een luxe warme chocolademelk én voor geroosterde marshmallows.

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 ml volle melk
- 0,5 vanillestokje in de lengte opengespleten
- 2 el slagroom + 100 ml extra als garnering
- 75 g extra pure chocolade in stukjes gehakt
- 2 el cacaopoeder
- 2 tl rietsuiker
- 0,5 el kristalsuiker
- koekjes naar keuze bv. Oreo's



Bereiding

- Doe de melk met het vanillestokje en de slagroom in een steelpan. Verhit tot de melk tegen het kookpunt aanzit. Zet dan op je kleinste pit en laat 5 minuten trekken, zonder dat je de melk laat koken. Haal het vanillestokje uit de melk.
- Smelt intussen de pure chocolade in de magnetron of au bain-marie tot een vloeibare massa.
- Zet 4 bekers klaar en doe in elke beker 1 eetlepel cacaopoeder en 1 theelepel rietsuiker. Schenk in elke beker een kleine scheut hete melk en roer met cacaopoeder en suiker tot een papje. Giet de hete melk bij de gesmolten chocolade en roer tot een glad geheel.
- Klop de 100 ml slagroom stijf met een lepel kristalsuiker.
- Verdeel het chocolademelkmengsel over de bekers, roer nogmaals goed door doe de slagroom er op en garneer met koekjes en karamelsaus.

Winters comfortfood: geroosterde marshmallows

Overall in de supermarkten kun je inmiddels marshmallows kopen.

Maar wist je dat je ze ook zelf kunt maken? En het is niet eens veel werk: 30 minuten werk, 4 uur wachttijd.

Ingrediënten voor ca 30 stukjes

- 12 blaadjes gelatine
- 300 ml kokend water
- 400 gram suiker
- snuf zout
- neutrale olie, poedersuiker

Tip

Marshmallows kun je natuurlijk roosteren op een kampvuur. Maar als het daar geen weer voor is kun je ze ook roosteren op gas. Gebruik hiervoor ijzeren pennen. Mocht je satéprikker willen gebruiken, laat deze dan eerste ven weken in een bakje met water zodat ze geen vlam vatten.

Heb je geen gasfornuis? Gebruik dan klein brandertje dat je ook wel gebruikt voor crème brûlée. De suikers in de marshmallow karamelliseren door de hitte en zorgen zo voor een knapperig, gebrand laagje.

Bereiding

- Laat de blaadjes gelatine wellen in water voor 10-15 minuten, knijp ze vervolgens goed uit.
- Doe 125 ml kokend water bij de gelatine.
- Doe 175 ml kokend water met de suiker en een snufje zout in een steelpan.
- Verwarm vervolgens het water met de suiker en breng aan de kook.
Kook 5 minuten met de deksel op de pan tot de temperatuur 120 graden is.
- Voeg de gelatine met het water toe en roer voorzichtig tot het is opgenomen.
- Mix het mengsel tot het dik en luchtig is met een handmixer of keukenmachine met garde.
Heb geduld, het kan wel enkele minuten duren voordat het wit is geworden.
- Vet een ruime ovenschaal in met neutrale olie.
- Doe het mengsel in de ingevette ovenschaal.
- Verdeel er wat poedersuiker overheen tegen het plakken en laat de marshmallows nu 4 uur tot een nacht opstijven in de koelkast.
- Haal de marshmallows uit de ovenschaal, bestrooi de andere kant ook met poedersuiker en snij er met een scherp mes blokjes van. Eet smakelijk!



De wereld ligt stil onder een deken van wit.
Takjes dragen het gewicht van de nacht.
In de koude lucht hangt iets van wachten.
Alsof de winter fluistert: nog even.
Onder het ijs stroomt water verder.
Onder de stilte groeit iets nieuws.
En ergens, heel voorzichtig,
zet het jaar zijn eerste stap.



DIY: cadeautjes

Soms heb je op het laatste moment een cadeau nodig en heb je geen tijd meer om uitgebreid op zoek te gaan. Dan komt deze lijst met eenvoudige cadeautjes vast goed van pas.

Fotocollage en herinneringen

Een fotocollage, eventueel aangevuld met herinneringen is een heel leuk en persoonlijk cadeautje voor een afscheid of verjaardag. Als je een printer hebt, kun je dit zelf printen en hoef je de deur dus niet meer uit.

Thuisbioscoop

Zeker in de winter is het lekker om een goede film te kijken. Je kunt een bioscoopbon geven maar zeker zo leuk is een bon voor een film die je thuis kunt kijken, bijvoorbeeld van Pathé thuis. Pak deze bon leuk in met bioscoop snacks, zoals bijvoorbeeld popcorn, M&M's, nachos, ander snoep en wat te drinken.

Gepersonaliseerde bloemenzaadjes

Heel simpel en snel: geef een zakje met bloemenzaadjes, bv vergeet-me-nietjes en pak dit leuk in met een persoonlijk label.

Of als de winter echt te lang duurt en iemand wel een opkikkertje kan gebruiken:

Vakantietasje

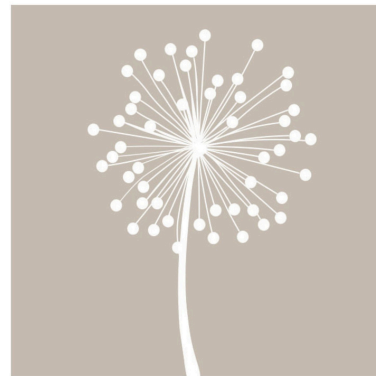
Koop een leuke (koel)tas en vul deze met allerlei vakantiespulletjes zoals een tijdschrift of boek, een strandmatje, waterfles en zonnebrand.



En heb je wel tijd om na te denken over een cadeautje?

In mijn webshop vind je kaartjes en cadeautjes die leuk zijn om te geven of te versturen. Hieronder vind je een selectie hiervan.

Scan de QR-code voor meer inspiratie:





VIAMARLON

Mens, werk en verlies in balans



www.viamarlon.nl



E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com



Tel. 06- 23 14 97 07

