

# Herfstmagazine

2024

COACHPRAKTIJK VIA MARLON

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



Dag zomer, hallo herfst!

Een zomer die nat startte maar uiteindelijk toch nog heel mooie dagen in petto had. De meeste mensen hebben de zomervakantie achter de rug. Ik ga zelf nog even een weekje in september en daarna weer op volle kracht vooruit!

Ook deze keer neem ik je in dit magazine op een luchtige manier weer mee in de wereld van verlies en rouw. Met informatie over waar ik mee bezig ben, leuke weetjes, recepten en nog veel meer dingen die passen bij het seizoen.

In dit herfstmagazine vind je de volgende artikelen:

- Nieuws uit mijn praktijk
- Loslaten
- Loslaten of anders vasthouden?
- Shop till you drop...
- 11 dingen die leuk zijn aan de herfst
- Gratis
- Tips voor herfstactiviteiten
- Herfstrecepten
- Loesje
- Puzzelpagina



*Veel leesplezier! Liefs, Marlon*

# Nieuws uit mijn praktijk

## **Pas op de plaats en focus**

Elk half jaar, in de zomerperiode en de rond de kerst maak ik even pas op de plaats. Ik kijk naar het afgelopen half jaar. Wat ik gedaan heb, wat het me heeft opgeleverd, of ik nog blij word van wat ik doe en wat ik het komende half jaar wil gaan doen. Dus ook deze zomer heb ik stilgestaan bij de keuzes die ik begin dit jaar heb gemaakt. Ik ben blij dat ik de keuze heb durven maken om me te focussen op verlies en rouw op het werk. Ik heb zoveel ideeën hoe ik daar mee verder kan! En daar schuilt ook meteen het gevaar. Ik ga dan van het een naar het ander, wil blijven leren en hou heel veel ballen tegelijk in de lucht.

Tijd om hier structuur in aan te brengen dus en de herfst is daarvoor een natuurlijk moment, Net zoals de bomen dat met hun bladeren doen, laat ik een aantal ideeën en plannen los zodat ik hetgeen ik vast hou beter en gemakkelijker kan laten groeien. Dat betekent voor mijn praktijk dat ik me nu vooral ga focussen op meer zichtbaarheid op LinkedIn en het maken van een aantal weggevers: korte oefeningen en trainingen die iemand gemakkelijk zelf kan doen en een goed beeld geven van wat ik als rouwexpert te bieden heb.

Wat dit gaat opleveren? Ik laat het je in het volgende magazine weten





# Loslaten

Het laten gaan van verwachtingen.

Het accepteren van wat is.

Het uitademen en doorgaan.

Niet vasthouden.

Geen kramp maar

het zachtjes openen

en laten gaan

om opnieuw te ontvangen.



Hope and joy



# Loslaten of anders vasthouden?

De herfst is een seizoen van verandering. De dagen worden korter, de lucht kouder en de bladeren verkleuren. Voor veel mensen is de herfst een mooi seizoen, maar als je rouwt kan het ook juist een zwaarder seizoen zijn.

De herfst is ook een seizoen van symboliek. Kijk maar eens naar de bomen: ze laten hun bladeren vallen, maar doen dat niet in één keer. Het is een geleidelijk proces. Sommige bladeren blijven nog net even aan een tak hangen, alsof ze er niet klaar voor zijn om los te laten, terwijl anderen stil naar beneden dwarrelen. In de natuur betekent loslaten niet dat iets voor altijd verdwijnt. De bomen laten hun bladeren los, maar ze stoppen niet met leven. Eigenlijk is het een voorbereiding op iets nieuws.

Je kunt dit ook wel vergelijken met een rouwproces. Soms ben je niet klaar om los te laten en dat is oké. Loslaten klinkt ook zo definitief, alsof je moet stoppen met denken aan wat je bent verloren. Maar dat hoeft en kan niet, want jouw verlies is iets dat voor altijd bij je blijft. Loslaten gaat misschien meer over ruimte maken voor nieuwe manieren om je verlies bij je te dragen. Dus eigenlijk een andere manier van vasthouden. Waarbij je accepteert dat het oké is om nog verdrietig te zijn maar ook zonder schuldgevoel momenten van geluk te hebben. Misschien houdt vasthouden voor jou in dat je een herfstwandeling in het bos maakt omdat dit iets is wat jullie samen deden, of bij een feest uit je dak gaan op muziek waar jullie beiden gek op waren. Dit zijn manieren om vast te houden terwijl je tegelijkertijd accepteert dat dingen veranderd zijn.

Hoe ga jij hier mee om?



# Shop till you drop

Op zoek naar een cadeautje als troost, steun, waardering of gewoon omdat je iemand iets wilt geven?

Kijk gerust eens in de webshop op mijn website [www.viamarlon.nl](http://www.viamarlon.nl)



€ 1,95



€ 5,00



€ 3,95





# 11 dingen die leuk zijn aan de herfst

1. Dat je het 's ochtends licht ziet worden
2. De kleur die de bladeren aan bomen krijgen
3. Onder een dekentje op de bank zitten
4. Boswandelingen
5. Dat er geen reden is om de kaarsjes niet aan te steken
6. Je handen opwarmen aan een warme kop thee, koffie of chocomel met slagroom
7. Je dikke, wollen sokken aantrekken en je voeten meteen warm voelen worden
8. Als het opeens toch nog een paar dagen lekker weer is
9. Geen last meer van muggen, fruitvliegjes en andere vervelende beesten
10. Een uurtje extra slaap als de wintertijd ingaat
11. Tomatensoep, groentesoep, kippensoep, pompoensoep... Alle soepen!



# Gratis informatie en tips

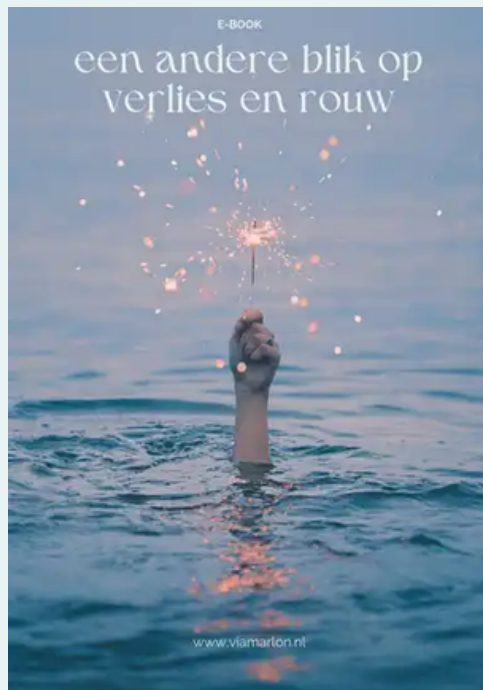
Ik wil graag de kennis van mensen over verlies en rouw vergroten en het praten hierover meer onderdeel laten zijn van het dagelijkse leven.

Daarom kun je op mijn website gratis informatie downloaden. voor jou als je een verlies hebt geleden, voor jou als naaste, voor werknemers, collega's en werkgevers.

Of je nu worstelt met het verwerken van verlies op de werkvloer of je wilt beter om leren gaan met rouw, deze gratis informatie en tips kunnen jou helpen.

Je vindt er een e-boek, enkele flyers en de magazines die ik al eerder heb gemaakt.

Veel leesplezier!





# Tips voor herfstactiviteiten

Om leuke dingen te doen heb je niet persé iemand anders nodig. Deze herfstactiviteiten zijn ook leuk om alleen te doen!

- Ga zelf appels plukken bij een appelboomgaard en probeer een nieuw recept voor appeltaart uit.
- Maak een moodboard met leuke plaatjes en teksten waarin je je dromen en plannen voor 'later' of bijvoorbeeld 2025 vastlegt.
- Ga op een regenachtige dag naar een museum bij jou in de buurt
- Bezoek een van de vele films die in de herfst weer uitkomen in de bioscoop. Er is er vast een waar je blij van wordt op een koude, regenachtige herfst dag.
- Bezoek een natuurgebied, maak een uitgebreide wandeling en geniet van alle moois dat je te zien krijgt.
- Neem uitgebreid de tijd om je zomerfoto's uit te zoeken en er een (digitaal) fotoalbum mee samen te stellen. Zo haal je meteen de zon weer even in huis.
- Zoek op Pinterest naar creatieve herfstinspiratie en ga zelf ook aan de slag. Maak bijvoorbeeld je eigen pompoen met een gezichtje of iets leuks voor de vogels in de tuin.
- Ga een dagje uitwaaien op het strand en sluit deze dag af met een kop warme chocolademelk (met slagroom).
- Verwen jezelf met een fijn haarmasker of smeer je in met een voedende body butter. En als je toch bezig bent: lak ook je nagels in een warme herfsttint.
- Schoon je telefoon op, houd een social-media-schoonmaak. Ontvolg alle accounts die je wel volgt maar niet meer boeiend vindt en meld je af voor alle nieuwsbrieven die je toch niet meer leest. Dat geeft niet alleen ruimte in je telefoon maar ook in je hoofd!





# Herfstrecepten



zuurkoolstamp met  
zoete aardappel

## Ingrediënten voor 2 personen

- 400 gr zoete aardappel
- 150 gr zuurkool
- 400 gr Italiaanse roerbak mix
- peper en zout
- Olie om in te bakken

## Bereiding:

1. Schil de zoete aardappelen, snijd in blokjes en kook in 15-20 minuten gaar.
2. Afgieten en tot een zachte puree stampen. Op smaak maken met peper en zout.
3. Wok de roerbakmix gaar maar nog wel knapperig.
4. Verwarm de zuurkool en meng deze met de zoete aardappel.
5. Serveer de stamp met de roerbakgroenten.

Smakelijk eten!



Pompoensoep  
met kip

## Ingrediënten voor 4 personen

- 500 gr pompoenblokjes
- 2 tomaten
- 1 ui
- 100 ml room
- 1 bouillonblokje
- 500 ml water
- 200 gr kipfilet
- 3 gr peterselie gehakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 1 eetlepel olie

## Bereiding:

1. Kook de kip en trek de kip uit elkaar met twee vorken voor pulled chicken. Voeg olie en het paprikapoeder toe aan de kip. Meng dit goed. Snijd de ui in ringen.
2. Bak de pompoen en uienringen op laag vuur voor ongeveer 5 minuten. Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze aan de pan toe. Bak ongeveer 5 minuten.
3. Voeg vervolgens de bouillonblokjes en het water toe. Kook tot de pompoen gaar is en pureer de soep tot een dikke soep.
4. Serveer de soep met een scheutje room, gehakte peterselie, pompoenpitten en een beetje van de kip. Heerlijk met wat stokbrood.

En heb je wat over: je kunt de soep prima invriezen!





**HERFST**

**DAN ZAL**

**IK ZELF MAAR**

**HET ZONNETJE**

**IN HUIS ZIJN**

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

*Loesje*



# Puzzelpagina

## Sudoku

		8	3	7				
1	4	3			2	9		8
	2						4	3
3			5		8			9
				1		3	8	4
	1	4				6	5	
4	8		7					
2	9	7	8	6		4	3	1
6		5	4		1		9	7

## Rebus

 t=f	 -ne	,	 p=h	 g=li i=fs	 -t	 js=k	 -r -g	 w=m	 tr=ch m <sub>i</sub> =co	 k=i	
--	--	---	--	---	---	---	---	--	--	--	---

## Woordzoeker

X	C	M	V	H	T	K	I	M	R	K	D	G	O	J	I	W	J
R	Y	M	E	E	F	E	P	U	B	P	Z	S	I	F	M	V	T
F	Y	Y	J	D	T	B	C	N	A	P	X	R	K	A	G	X	D
H	V	J	V	N	F	W	J	R	R	X	R	W	A	G	D	K	N
P	G	U	Y	T	I	E	A	P	V	O	G	R	J	A	R	X	J
U	N	Q	I	W	K	P	I	P	G	M	O	O	J	I	J	K	K
S	T	L	T	T	L	F	Q	L	G	N	W	H	D	M	A	A	X
F	O	E	E	U	W	X	L	E	X	O	K	S	K	A	N	N	N
G	G	P	M	Q	M	A	L	E	U	M	H	G	R	E	F	D	X
Y	R	L	D	W	C	U	A	G	O	Z	B	S	I	T	E	D	T
F	F	R	F	H	K	G	K	I	P	T	J	V	F	M	I	A	T
P	O	L	J	X	U	X	E	W	E	E	S	N	H	R	P	L	B
N	C	C	H	G	T	W	Q	Z	S	N	L	N	J	A	G	B	N
X	K	H	E	R	F	S	T	X	E	H	E	W	E	W	L	W	E
W	B	U	K	D	U	C	F	G	Z	L	B	Z	S	D	L	P	V
R	E	Q	O	U	H	K	J	U	Q	C	L	Z	S	U	D	E	I
Q	Z	I	W	F	T	I	A	N	T	B	Y	I	T	E	N	A	B
C	A	E	T	I	F	W	F	G	X	F	B	Y	G	O	G	K	P

- BLAD
- GEZELLIG
- KNUS
- PADDENSTOEL
- WARMTE
- EEKHOORN
- HERFST
- LIEFDE
- PARAPLU
- GELUK
- KAARSJES
- NAJAAR
- UITWAAIEN









# VIAMARLON

Mens, rouw en werk in balans

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

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

Tel. 06- 23 14 97 07

