

COACHPRAKTIJK VIA MARLON

Wintermagazine

2024



www.viamarlon.nl

Het is alweer december dus tijd voor een nieuw wintermagazine van Coachpraktijk ViaMarlon! December, een maand om terug te kijken én vooruit te kijken. In dit magazine doe ik beiden en ik deel natuurlijk ook weer wat leuke en inspirerende dingen die passen bij het winterseizoen.

Zo vind je in dit wintermagazine de volgende artikelen:

- Terugblik 2024
- Licht in de duisternis
- Shop till you drop
- Feestdagen na een verlies
- Mooie plaatjes
- Warme winterdrankjes
- Van oud naar nieuw
- 2025

Veel leesplezier! Liefs, Marlon

Dit is een foto van mijzelf in Lapland, mét bevroren haren...



Ook de foto op de voorpagina is tijdens een vakantie in Lapland gemaakt.

Terugblik 2024

2024: Een jaar vol bijzondere ontmoetingen en groei

Wat een bijzonder jaar is 2024 geweest! Ik kijk terug op een periode waarin ik met trots en dankbaarheid zoveel mooie momenten heb mogen meemaken:

✨ **Persoonlijke begeleiding:**

Ik heb verschillende mensen **1-op-1** in coachtrajecten mogen ondersteunen in hun rouwproces. Het blijft zo waardevol en bijzonder om hier deel van uit te mogen maken. De kwetsbaarheid die ik mag zien, de kracht die eenieder in zichzelf ontdekt en de ruimte om samen met verschillende werkvormen en gesprekken te zoeken naar een balans tussen verdriet en het leven dat doorgaat.

🎓 **Interactieve bijeenkomsten:**

Een highlight dit jaar was de **workshop voor leidinggevenden**. In deze workshop gaf ik hen meer inzicht in de impact van verlies en rouw, ook op de werkplek. Met interactieve werkvormen kregen zij in deze workshop ook handvatten om hun collega's te ondersteunen als deze na een verlies weer aan het werk gaan.

Een andere bijzondere bijeenkomst was het **Café Doodnormaal** over levend verlies. Tijdens deze bijeenkomst voerden we het gesprek over de ervaringen van deelnemers. Bijzondere verhalen, ontroerend maar ook schrijnend vanwege de impact die een levend verlies elke dag heeft op de zorgvrager én de zorggevers. In deze bijeenkomst gaf ik ook praktische tips hoe hulp te vragen en te geven, zonder de eigen wensen en mogelijkheden uit het oog te verliezen.



Terugblik 2024

🖥️ **Trainingen:** Dit jaar heb ik ook verschillende trainingen ontwikkeld.

Onder andere een training **Verlies en rouw op de werkvloer.**

In deze training leren leidinggevenden meer over verlies en rouw en de impact daarvan. Op de medewerker, het team én op henzelf. Zij ontdekken welke instrumenten zij kunnen inzetten en oefenen in deze training met een aantal van deze instrumenten.

Met deze training hoop ik meer werkgevers en leidinggevend te bereiken en hen te helpen om bewustzijn te vergroten en praktische tools aan te reiken om een veilige werkomgeving te creëren.

Ook heb ik een online training **Verlies van een ouder** ontwikkeld. Met deze training leert iemand in de eigen omgeving en in een eigen tempo meer over verlies en rouw en gaat ook zelf aan de slag met het verlies van de eigen ouder.

Al deze ervaringen hebben mij weer laten zien hoe belangrijk het is om verlies bespreekbaar te maken, zowel privé als in het werk. Dank aan iedereen die dit jaar op mijn pad is gekomen, of dat nu als opdrachtgever, coachee, deelnemer of samenwerkingspartner was.

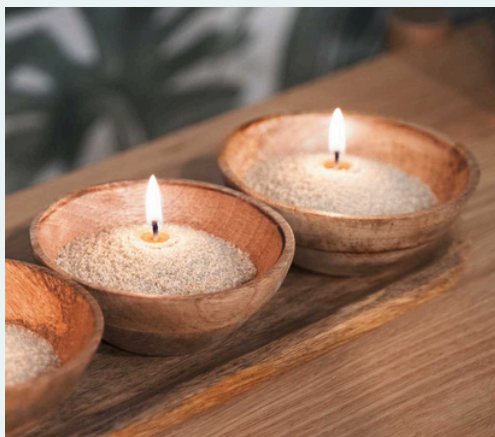
Jullie verhalen raken en inspireren mij elke dag weer.

Ik ben benieuwd:

Wat was voor jou een waardevol moment in 2024? Laat het me weten!



Licht in de duisternis



Inspiratie: kaarslicht voor gezelligheid en sfeer



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

Ik heb weer een aantal nieuwe producten in de webshop waaronder leuke tassen en decoplaatjes met houder.



€ 8,95



€ 8,95



€ 11,25



€ 11,25



Feestdagen na een verlies

Kerst en Nieuwjaar kunnen na een verlies extra zwaar voelen. Terwijl de wereld feestviert, ervaar jij misschien juist een leegte of gemis. Hier zijn enkele tips om deze dagen door te komen.

Je mag best 'nee' zeggen tegen uitnodigingen of activiteiten die te zwaar voelen. Geef aan wat je wel of niet aan kunt.

wees lief voor jezelf

zoek steun

Praat met iemand die je vertrouwt of zoek gezelschap waar jij je prettig bij voelt. Je hoeft deze dagen niet alleen te zijn, tenzij je dat zelf wilt.

maak ruimte voor je verdriet

Het is oké als je je niet feestelijk voelt. Doe wat voor jou goed voelt. Of dat nu meedoen is met feesten, een rustige avond thuis of een mix hiervan.

maak nieuwe tradities

Herinner wat je mist op een manier die bij jou past. Steek een kaars aan, luister naar een speciaal lied of haal mooie herinneringen op.

stel grenzen

Als oude tradities te pijnlijk zijn, denk dat eens na over nieuwe manieren op de feestdagen door te brengen. Manieren die bij jou passen en misschien een nieuwe traditie kunnen worden.



Feestdagen na een verlies

Ook als naaste van iemand die rouwt kun je helpen om deze feestdagen op een goede manier door te brengen.

Ga er niet van uit dat je weet wat de ander nodig heeft. Vraag gewoon: "Hoe kan ik er deze dagen voor je zijn?"

vraag wat iemand nodig heeft

praat over het verlies

Veel rouwenden vinden het fijn als het verlies er mag zijn. Deel een herinnering of zeg dat je aan hen denkt.

wees aanwezig

Het kan zijn dat iemand niet mee wil doen met de feestelijkheden. Laat weten dat dit oké is en dat je er voor de ander bent, op welke manier dan ook.

een klein gebaar

Je hoeft geen oplossing te bieden. Soms is luisteren, een knuffel of samen stil zijn al genoeg.

respecteer grenzen

Een kaartje, telefoontje of een uitnodiging zonder druk kan iemand laten weten dat je aan de ander denkt.



Mooie plaatjes



Lapland 2023



Warme winterdrankjes

Ingrediënten voor 2 koppen

- 500 ml volle melk
- 75 gr melk chocolade
- 2 eetlepels speculoos pasta
- snuf kaneel
- 1 eetlepel cacao poeder
- Bus slagroom
- Speculaas kruimels



Bereiding:

Verhit de melk in een pannetje. Voeg de chocolade in stukjes toe en laat al roerend smelten. Voeg het cacao poeder, kaneel en Speculoos pasta toe en laat ook door de melk opnemen. Roer eventueel een keer goed met een garde door om klontjes te voorkomen. Giet de melk in glazen en spuit er een toef slagroom op. Garneer wat kruimels speculaas en een snufje kaneel.

Warme chocolademelk met speculaas

Ingrediënten voor 2 koppen

- 1 klein kopje koffie
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel koek en speculaaskruiden
- 0.5 theelepel gemalen nootmuskaat
- 0.5 theelepel gemalen gember
- 3 theelepel pompoenpuree
- 1 eetlepel maple syrup
- 300 ml havermelk barista (of andere (plantaardige) goed opschuimbare melk)

Pumpkin spice latte



Bereiding:

Meng alle kruiden in een schaaltje. Vervolgens warm je de melk op in een pannetje op laag vuur of gebruik een melkopschuimer om de melk samen met de kruiden op te schuimen tot het goed gemengd is. Maak een klein kopje koffie en voeg hier de pompoenpuree en maple syrup aan toe. Verdeel de koffie met pompoenpuree over 2 kopjes of glazen. Schenk de opgeschuimde melk met kruiden hier overheen. Serveer met een beetje speculaaskruiden er op en klaar is je pumpkin spice latte.

Geniet ervan!



Van oud naar nieuw

van
oud
naar
nieuw

de keuze
voor nieuw
is verbonden
met het einde
van oud

het afscheid
van oud
biedt ruimte
voor de kansen
van nieuw

WOORDEN MEET HART



+ 
2025

 Happy 
New Year

 +





VIAMARLON
Mens, rouw en werk in balans

www.viamarlon.nl

E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com

Tel. 06- 23 14 97 07

