

COACHPRAKTIJK VIA MARLON

Zommermagazine

2024

www.viamarlon.nl

Dit is alweer het 2e zomermagazine van Coachpraktijk ViaMarlon!
Ik heb mijn zomervakantie al achter de rug, 12 dagen naar de Azoren.
Veel gezien, genoten én me verbaasd over de kracht en schoonheid van de natuur daar.
De natuurfoto's in dit magazine heb ik tijdens deze vakantie gemaakt.
En nu weer op volle kracht vooruit!
Ook deze keer neem ik je in dit magazine 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 zomermagazine vind je de volgende artikelen:

- Nieuws uit mijn praktijk
- Terugblik Café Doodnormaal
- Shop till you drop
- Gratis
- Wat te zeggen of te doen na een verlies
- Wat moet je juist niet doen?
- Mooie plaatjes
- Zomerrecept
- Tips voor meer beweging in de zomer
- Het is oké



Veel leesplezier! Liefs, Marlon

Nieuws uit mijn praktijk

Zoals eerder gezegd is 2024 het jaar waarin ik mezelf meer zichtbaar ga maken en mijn missie ga uitdragen. Een van de stappen die ik hierin heb gezet is een duidelijke focus aanbrengen. Ik ga me vooral richten op verlies en rouw op de werkplek. Door mijn eigen verlieservaringen en mijn ervaringen als leidinggevende heb ik gemerkt dat er veel onbekend is over de impact van rouw op het werk en hoe collega's en leidinggevenden hierbij kunnen ondersteunen. Maar ook voor degene die rouwt is het vaak moeilijk om een balans te vinden tussen de rouw, zelfzorg en het werk.

Mijn aanbod richt zich op medewerkers, bedrijven, gemeenten en organisaties. Het varieert van coaching, workshops en trainingen voor medewerkers en leidinggevenden tot advisering van werkgevers en het verzorgen van presentaties voor organisaties.

Mijn logo heeft daarom voortaan de ondertitel: mens, rouw en werk in balans



Ook heb ik de kleuren van mijn huisstijl wat aangepast en mijn website geactualiseerd. Neem gerust een kijkje en laat me weten wat je ervan vindt!



Terugblik Café Doodnormaal

In de vorige nieuwsbrief vertelde ik dat ik in april een avond in Café Doodnormaal zou verzorgen. 25 april was het zover! Deze avond heb ik in MFA Hapert via Cordaad welzijn een bijeenkomst mogen verzorgen die over verlies bij leven gaat: verlies door een beperking, ziekte of (hersens)letsel en het verdriet die dit elke dag met zich mee brengt.

Er waren 30 mensen aanwezig met heel verschillende achtergronden: mensen met een ziekte/handicap en hun partners, ouders van een kind met een meervoudige beperking, partners van mensen met dementie of niet-aangeboren hersenletsel en mensen die gewoon geïnteresseerd waren. Kortom, een heel divers publiek.

En wat was het een fijne avond! Ik heb informatie gedeeld en we zijn deze avond in gesprek gegaan over verschillende soorten verlies, over de diversiteit van rouwreacties en het belang van zelfzorg. Voor de zorgvrager maar zeker ook voor de zorggever. Het was heel bijzonder om te ervaren hoe open mensen zijn en ook na de bijeenkomst heb ik nog heel waardevolle gesprekken gevoerd met aanwezigen.

Superfijn om te mogen doen en blij met de positieve reacties van Cordaad én de aanwezige mensen!



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 een aantal ansichtkaarten.



€ 1,95



€ 1,75



€ 1,95



Gratis informatie en tips

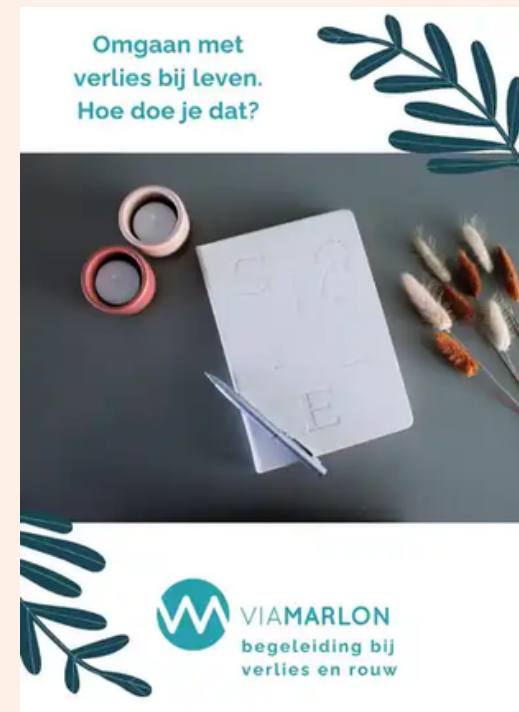
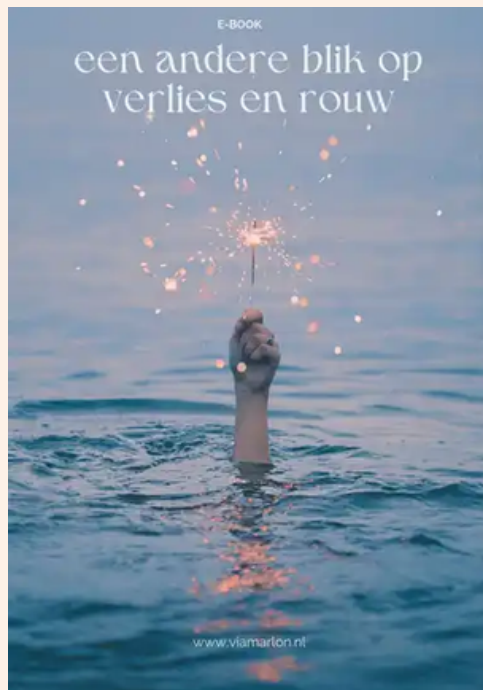
Ik wil graag de kennis van mensen over verlies en rouw vergroten en het praten hierover meer onderdeel laten zijn van het dagelijkse leven.

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!



Wat te zeggen of te doen na een verlies?

Iemand in je omgeving heeft een dierbare verloren. Je komt hem tegen, wilt bellen of iets schrijven. Maar wat in vredesnaam moet je zeggen? Het kan zo ongelooflijk ongemakkelijk voelen. Wat moet je doen, wat moet je zeggen?

het zeggen als je niet weet
wat je moet zeggen

zelf het initiatief nemen
om contact op te nemen
of hulp te bieden

samen herinneringen
ophalen

je best doen maar je realiseren
dat elk verlies anders is

langdurig attent zijn,
zeker rond speciale dagen



Wat moet je juist **niet** doen?

het verlies of de persoon negeren en er niet over praten

het initiatief om hulp te vragen bij de ander laten

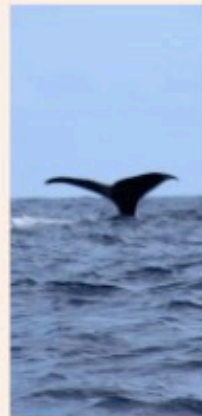
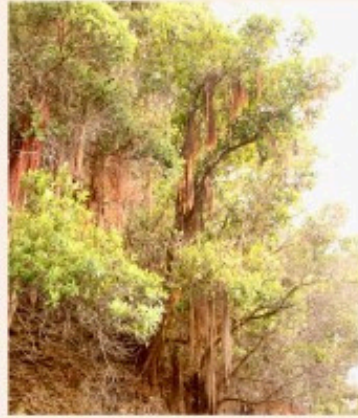
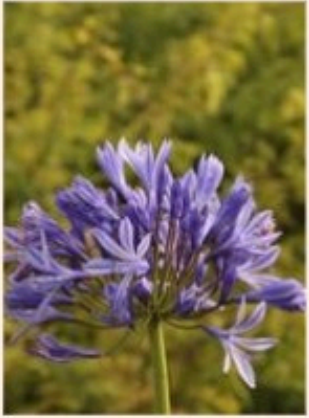
ongeduldig worden als de ander lang verdrietig is

het verlies van de ander vergelijken met je eigen ervaringen

zeggen dat het wel meevalt of het verlies goedpraten



Mooie plaatjes



Zomerrecept Pasta pesto bowl

Ingrediënten voor 2 personen

- 125 g pasta
- 200 g cherrytomaten, gehalveerd
- 1/2 rode ui, in halve ringen
- Handje rucola, grof gehakt
- 150 g mini mozzarellabolletjes
- 4 el verse pesto
- 70 g parmaham
- 2 el pijnboompitjes, goudbruin geroosterd in droge koekenpan
- Extra vierge olijfolie
- Balsamicostroop



Bereiding:

1. Kook de pasta in een ruime pan met gezouten water beetgaar volgens de omschrijving op het pak. Giet af en laat uitlekken. Roer 2 eetlepels verse pesto door de pasta en verdeel dit over twee borden. Als je de pasta liever koud eet kun je hem eerst afspoelen met koud water en dan de pesto erdoor roeren.
2. Verdeel de overige ingrediënten over de pasta en bestrooi met peper en zout.
3. Schep in het midden van elke bowl een eetlepel pesto en druppel er wat olijfolie en balsamicostroop overheen.

Smakelijk eten!



Tips voor meer beweging in de zomer

Nu het zomer is betekent dat (hoop ik tenminste) mooi weer en meer kansen om te bewegen. De gemakkelijkste manier om vaker te bewegen is om dit in je dagelijkse routines te verweven.

Met onderstaande tips is lukt dat ook!

- Ga met de fiets naar je werk, je vrienden of de boodschappen doen. Waar je ook naartoe wilt gaan, pak de fiets en laat de auto staan.
- Vind je het saai om alleen te wandelen? Zorg dan dat je goede oortjes hebt en zet muziek aan of download een luisterboek. Zo gaat de tijd sneller voorbij en voor je het weet loop je al langer dan gepland.
- Beweeg ook als je niet beweegt. Dus maak kleine bewegingen, wiebel bijvoorbeeld even op je tenen of draai met je schouders als je in de keuken staat, in de rij voor de kassa of met iemand staat te praten.
- En tot slot: wees niet te fanatiek. Het werkt vaak beter om je gewoonten in kleine stapjes te veranderen. Start bijvoorbeeld met 10 minuten wandelen en hou dat een paar weken vol. Daarna kun je je route wat langer maken. Zo merk je nauwelijks dat je het anders doet en is het veel gemakkelijker om vol te houden.



Het is oké

Het is oké
als je voor altijd
een beetje verdrietig blijft

Het is een
blijvende herinnering
aan wat er
allemaal was





VIAMARLON
Mens, rouw en werk in balans



www.viamarlon.nl

E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com

Tel. 06- 23 14 97 07

