

COACHPRAKTIJK VIAMARLON

Wintermagazine 2023

www.viamarlon.nl

Voor je ligt alweer het derde magazine van Coachpraktijk ViaMarlon!
Elk seizoen komt er een nieuw magazine waarin ik je informeer over verlies en rouw en waar ik mee bezig ben in mijn praktijk. Maar in elk magazine staan ook leuke weetjes, recepten en nog veel meer dingen die passen bij het seizoen.

In dit wintermagazine vind je de volgende artikelen:

- nieuws uit mijn praktijk
- nieuw in de webshop
- verlies en de feestdagen
- winterrecept
- doorleven of dóórleven
- tips voor meer beweging in de winter
- tot slot



Veel leesplezier!

Liefs, Marlon





Nieuws uit mijn praktijk

Veel mensen keren in de winter naar binnen, zowel letterlijk als figuurlijk. Gordijnen dicht, kaarsjes aan, onder een dekentje op de bank. De winter is een ideale periode voor reflectie en bezinning.

Terugkijkend naar 2023 is er voor mij veel veranderd. Ik heb bewust een keuze gemaakt voor verlies- en rouwbegeleiding en ben mijn praktijk verder gaan uitbouwen met een combinatie van online en offline cursussen, trainingen en coaching. En wat is het fijn om deze combinatie in te zetten! Want mensen die rouwen hebben al heel veel aan hun hoofd en hebben vaak een korte spanningsboog. Een coachgesprek van ruim een uur is dan al snel teveel van het goede. Door cursussen en werkopdrachten online aan te bieden kan iemand die rouwt in z'n eigen tempo, op momenten dat het past, aan de slag. De offline coaching is daarbij een goede aanvulling waarbij je snel de diepte in kunt gaan.

Inmiddels heb ik een cursus gemaakt die zich richt op meer inzicht in verlies en rouw, een cursus over begeleiding bij rouw op het werk en een training en workshop voor leidinggevenden en collega's.

Ik ben nu volop aan de slag met onderzoek voor en het schrijven van nog meer cursussen, onder andere voor mensen met verlies van gezondheid en voor hun omgeving / mantelzorgers.

Heb jij suggesties voor cursussen? Laat het me weten!



Nieuw in de webshop

In mijn webshop vind je weer een aantal nieuwe producten!

Zo heb ik een aantal metalen engelen, zowel in zwart als goudkleurig.

Leuk om te geven of zelf ergens neer te zetten, bijvoorbeeld bij een herinneringsplekje.

Ook heb ik leuke ronde tegels met sterrenbeelden in de webshop.

Deze worden in een cadeauverpakking geleverd en zijn leuk voor jezelf of om aan iemand cadeau te geven.

En verder nog heel veel andere artikelen zoals kettinkjes, kaarten, kaarthouders enzovoorts.

Neem gerust een kijkje in de webshop op www.viamarlon.nl



Verlies en de feestdagen

Je hoort deze dagen iedereen elkaar 'Prettige feestdagen' toewensen.

Goed bedoeld, maar als je een verlies hebt geleden en rouwt kan het verlies tijdens de feestdagen nog harder binnenkomen.

Dagen die vroeger zo feestelijk waren moeten opnieuw een invulling krijgen. Neem voor jezelf de ruimte om te voelen hoe voor jou deze nieuwe invulling wordt. Wil je even geen mensen zien of zoek je juist gezelschap op, het is allemaal goed.

En heb je iemand in je omgeving die rouwt, geef deze een beetje extra aandacht.

Erkenning van het verlies, juist tijdens de feestdagen is zo waardevol!



Waar feest en verdriet
elkaar mogen raken,
groeit een nieuwe
verbinding met het leven



Winterrecept

Vegan andijviestamppot

Ingrediënten voor 1 persoon

100 g kikkererwten uit blik

250 g kruimige aardappelen

100 g koelverse gesneden andijvie

1 el milde olijfolie

½ tl kurkuma

1/4 bloemkool

20 g ongebrande cashewnoten

½ teen knoflook

½ el garam masala



Bereiding:

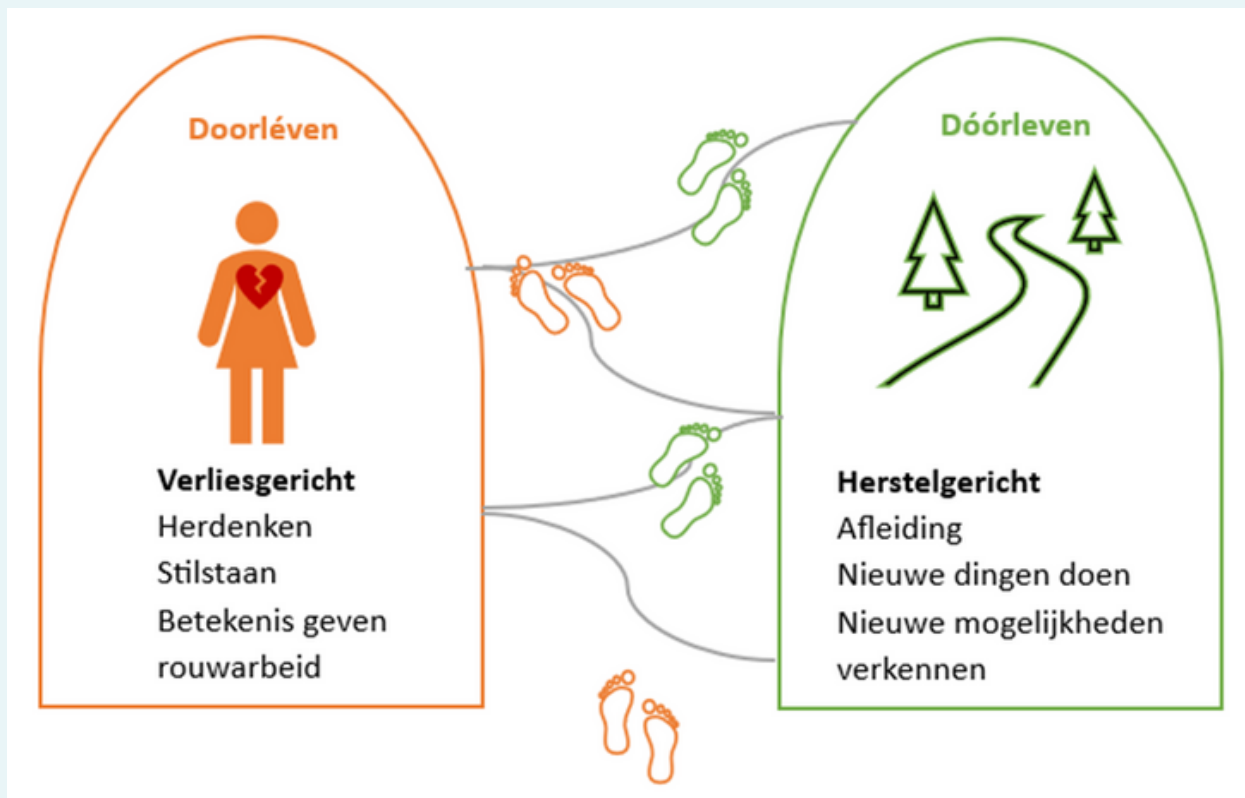
1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Doe de kikkererwten in een vergiet, spoel onder koud stromend water en laat uitlekken. Snijd de bloemkool in roosjes. Rasp de knoflook.
2. Meng de kikkererwten, bloemkool en knoflook met de cashewnoten, olie, garam masala en kurkuma. Verdeel over de met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca. 30 min. in het midden van de oven. Schep halverwege om.
3. Schil ondertussen de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 min. gaar. Doe de andijvie in een vergiet en giet de aardappelen erover af. Laat de aardappelen en andijvie goed uitlekken en stamp met de pureestamper tot stamppot. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Haal de bloemkool van de bakplaat en meng door de stamppot. Garneer de stamppot met de kikkererwten en cashewnoten.

Smakelijk eten!



Doorl even of d oorleven

Bijna iedereen die rouwt beweegt steeds heen en weer tussen verlies en herstel. Ze noemen dit het duale procesmodel (Stroebe en Schut, 1999). Dit model is een andere manier om naar verlies en rouw te kijken en geeft inzicht in hoe mensen omgaan met verlies. Hierbij wordt er van uit gegaan dat een rouwproces een proces van aanpassing is. Een continu veranderingsproces waarbij een balans moet zijn tussen twee tegengestelde processen: een verliesgericht- en herstelgericht proces. Onderstaand plaatje geeft een beeld van beide processen.



Dat op en neer gaan tussen verliesgericht en herstelgericht is een heel normale reactie. Vergelijk het met een roeiboot: als je maar  en roeispaan gebruikt vaar je in rondjes, Als je beide roeispanen gebruikt kom je pas vooruit.. Zo hebben het verlies en het dagelijkse leven ook allebei aandacht nodig.



Tips voor meer beweging in de winter

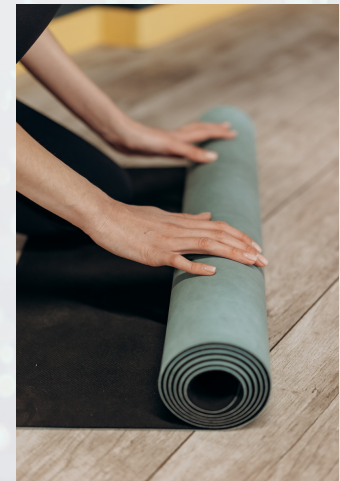
De winter nodigt niet altijd uit voor beweging door het vaak slechtere weer en de kou. Enkele simpele beweegtips die je ook in de winter kunt toepassen:

- loop rond als je aan het bellen bent
- ga 's morgens of in de pauze een blokje om
- sport in je huiskamer. Er zijn veel oefeningen waar je alleen een matje voor nodig hebt, push-ups, sit-ups, yoga enzovoorts. Kijk eens op internet voor inspiratie. Of doe een actief computerspel.

Probeer elke dag een van deze tips toe te passen.
Je zult merken dat het dan snel een gewoonte wordt.

En speciaal voor de winter nog 3 extra tips:

- ga een dagje naar het strand en waai lekker uit
- profiteer ervan als er sneeuw ligt en ga weer eens sleeën of maak een wandeling op de knisperende sneeuw
- ga schaatsen. Op natuurijs, de schaatsbaan of op je sokken door de huiskamer



Tot slot

van
oud
naar
nieuw

Het begin
van nieuw
is verbonden
met het einde
van oud.

Het afscheid
van oud
biedt ruimte
voor de kansen
van nieuw.





VIAMARLON

VERLIES- EN ROUW
BEGELEIDING

THAT ONE MOMENT THAT CHANGES YOUR LIFE

www.viamarlon.nl

E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com

Tel. 06- 23 14 97 07

