

A field of purple chives flowers with a white frame overlay.

COACHPRAKTIJK VIAMARLON

# Lentemagazine 2024

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

Voor je ligt weer een nieuw 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 lentemagazine vind je de volgende artikelen:

- Nieuws uit mijn praktijk
- Interview Koers van Oers
- Café Doodnormaal
- Nieuw in de webshop
- Verschillende soorten verdriet
- Lenterecept
- Energievreters & energiegevers
- Tips voor meer beweging in de lente
- Tot slot



Veel leesplezier!

*Liefs, Marlon*





# Nieuws uit mijn praktijk

Het is weer lente en daarmee formeel het einde van de winter!

Zoals de winter een ideale periode is voor reflectie en bezinning staat de lente vaak symbool voor een nieuwe start, een fris begin.

En dat geldt ook voor mij 😊

Vorig jaar heb ik me vooral gericht op het maken van producten zoals cursussen en trainingen.

2024 is het jaar waarin ik mezelf meer zichtbaar ga maken en mijn missie ga uitdragen.

Mijn missie om het praten over verlies en rouw 'doodnormaal' te laten zijn en de impact daarvan op het werk meer zichtbaar en bespreekbaar te maken.

Zo ben ik aangesloten bij het Drukke Dames Netwerk, een netwerkclub van ambitieuze vrouwen uit Veldhoven en omgeving. Ook stond er in een lokaal maandblad een mooi interview met mij over mijn praktijk. Ik heb hier veel reacties op gehad en heb hele mooie persoonlijke verhalen mogen horen.

En: 25 april a.s. verzorg ik een avond in Café Doodnormaal!

Ook ga ik starten met maandelijkse blogs over persoonlijke ervaringen, ervaringen uit mijn praktijk en over actualiteiten die te maken hebben met verlies en rouw.

Heb jij suggesties voor een blog? Laat het me weten!



## that one moment that changes your life



VERLIES-EN ROUW  
BEGELEIDING

- voor mensen die een verlies ervaren
- voor iedereen die een naaste na een verlies wil ondersteunen
- voor bedrijven die hun werknemer na een verlies willen ondersteunen

Marlon Hulshorst-Moonen



Tel. 06 - 24 13 97 07

A.P. de Bontstraat 13

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

5507 NS Veldhoven

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

## That one moment that changes your life...

Herken jij dat? Waarschijnlijk wel want iedereen krijgt in het leven te maken met verlies. Een overlijden, relatiebreuk, verlies van gezondheid of werk... Allemaal momenten waardoor je leven voorgoed verandert. Er is voortaan een wereld vóór en een wereld ná het verlies.

### Coachpraktijk ViaMarlon

Ik ben geboren en getogen in Oerle en woon met

heel veel plezier samen met Kees in de A.P. de Bontstraat (onze kinderen Nick en Sanne zijn inmiddels het huis uit). Mijn leven veranderde

voorgoed door het overlijden van mijn broer Mark. Hij was 28 jaar toen hij plotseling overleed aan een hersenbloeding. Ik ben toen in de 'regelstand' geschoten, wilde alles zelf doen en had geen hulp nodig. Een

overlevingsstrategie die ik onbewust ook bij andere verliezen heb volgehouden. Tot ik uitviel door een burn-out. Pas op dat moment kon ik hulp accepteren.

In de jaren daarna voelde ik steeds meer dat ik mijn ervaringen wilde inzetten om anderen te helpen. Ik ben coachopleidingen en trainingen gaan volgen en startte in 2022 een coachpraktijk: ViaMarlon.



Marlon Hulshorst

### Waarom verlies- en rouwbegeleiding?

In mijn werk als coach merk ik dat er onder de vraag waarmee iemand bij mij komt, vaak onverwerkt verlies en rouw zit.

De impact van een verlies is enorm en is voor iedereen anders. We leren nergens hoe we daar mee om kunnen gaan. Sterker nog, we vinden het vaak al moeilijk om hierover te praten.

Ik droom van een wereld waarin rouw er mag zijn. Een wereld waarin mensen zich gehoord en gezien voelen met hun verlies. Je bent je daar niet altijd bewust van, maar een verlies leidt tot een rouwproces dat nooit helemaal over gaat.

Maar rouwen is keihard werken en roept heel veel vragen op: Is wat ik voel wel normaal? Hoe overleef ik dit verlies? En hoe ga ik verder in een toekomst die voor altijd veranderd is?

Ik heb zelf gemerkt hoe belangrijk het is om hier mee aan de slag te gaan. Hoe pijnlijk de emoties misschien ook zijn, het helpt je wel een stap verder.

### Online en offline

Als verlies- en rouwcoach zorg ik voor een veilige plek waar je je verhaal kwijt kunt.

Ik luister naar jou en zoek samen met je met verschillende werkvormen naar wat voor jou werkt om het verlies onder ogen te zien en zelf de regie weer te kunnen pakken.

Naast deze coaching bied ik ook online cursussen, trainingen en e-boeken aan. Hiermee kun je in je eigen tempo, je eigen tijd en op je eigen vertrouwde plek voor bepaalde thema's aan de slag met je rouwproces.

### Privé en werk

Daarnaast richt ik me ook specifiek op de impact van verlies en rouw op de werkplek. Door collega's en werkgevers te coachen en te trainen om iemand die na een verlies weer aan het werk gaat, op een goede manier te kunnen ondersteunen.

Want verlies hang je niet aan de kapstok als je op de werkplek binnen komt!

### Meer informatie

Dus, heb jij hulp nodig of vind je het fijn om eens met iemand over verlies en rouw te praten?

Je bent van harte welkom in mijn praktijk: A.P. de Bontstraat 13 in Oerle. Je kunt me natuurlijk ook altijd bellen of appen: 06 - 24 13 97 07.

Meer informatie vind je op mijn website [www.viamarlon.nl](http://www.viamarlon.nl). Hier vind je ook mijn webshop met liefdevolle cadeautjes met betekenis. Wees welkom!

# Interview

## Koers van Oers februari 2024



Marlon bij een van haar sessies met een client





# Café Doodnormaal

25 april a.s.

## Zie ik jou bij Café Doodnormaal?

Cordaad Welzijn organiseert enkele keren per jaar Café Doodnormaal.

In Café Doodnormaal is er tijd en ruimte om met elkaar te praten over dood, verlies en rouw. Donderdag 25 april a.s. verzorg ik een bijeenkomst die over het verdriet gaat dat ontstaat bij verlies door een beperking, ziekte of (hersens)letsel.

Ik vertel hier meer over en we ontdekken samen hoe je goed voor jezelf én de ander blijft zorgen.

Je bent van harte welkom in MFA Hapert.

Vanaf 19.00 uur zijn de deuren open.

Het programma duurt van 19.30 - 21.00 uur, toegang is gratis.

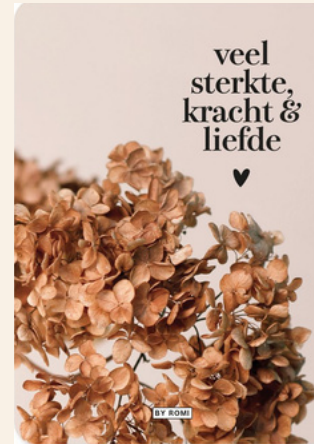
Voor meer informatie, zie [www.cordaadwelzijn.nl](http://www.cordaadwelzijn.nl)



# Nieuw in de webshop



kaarthouders met forex € 7,50 pst.  
cirkel en droogbloemen



veel nieuwe kaarten  
€ 1,95 pst.



diverse kaarthouders met kaart v.a. € 3,50 pst.



forex cirkels met en zonder kaarthouder v.a. € 2,00 pst.



# Verschillende soorten verdriet

Verdriet is een normale reactie op een verlies. En zoals je meerdere soorten verlies hebt, heb je ook meerdere soorten verdriet. Dit weten helpt je mogelijk om je eigen verdriet beter te begrijpen. Enkele van de meest voorkomende soorten:

1. Anticiperend verdriet: verdriet waarbij je rouwt om een verlies dat nog gaat komen. Bijvoorbeeld als iemand niet lang meer te leven heeft, of als je moet stoppen met werken. Je rouwt om de toekomst die je had verwacht en niet gaat komen.
2. Ambigu verdriet: verdriet als iemand 'weggaat zonder afscheid', bijvoorbeeld bij vermissing, of 'afscheid neemt zonder weg te gaan', bijvoorbeeld bij dementie.
3. 'Stapeltjesverdriet': als een verlies bovenop een bestaand verlies komt. Bijvoorbeeld als je na een relatiebreuk ook nog je huis moet verlaten.
4. Uitgesteld verdriet: dit is verdriet dat je niet direct na een verlies toelaat, bijvoorbeeld omdat je in shock bent of omdat je het verlies ontkent. Het kan jaren duren voor dit verdriet er mag zijn.
5. Niet-erkend verdriet: verdriet dat er in de maatschappij niet mag zijn, vanwege de aard van de relatie, de vorm van uiting van het verdriet of het verlies is gestigmatiseerd. Voorbeelden zijn verlies van een partner door gevangenschap of van een minnaar in een buitenechtelijke relatie,

Weet dat deze soorten verdriet ook in elkaar kunnen overlopen. De kans is dus groot dat je je in meerdere soorten herkent.



# Lenterecept

citroenrijst met gegrilde zalm

## DIT HEB JE NODIG

100 g zilvervliesrijst  
1 citroen  
2 zalmmoten  
1 halve komkommer  
3 tomaten  
1 rode ui

## EN ZO DOE JE HET

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rasp de citroen en pers het sap eruit. Verhit een grillpan en bestrijk de zalmmoten met de helft van het citroensap, olie, peper en zout. Grill de zalmmoten zo'n 8 minuten op de grillpan. Keer halverwege om.

Snijd ondertussen de komkommer in vieren, de tomaat in blokjes en de rode ui fijn.

Meng de komkommer, tomaat en de helft van de rode ui met de rest van het citroensap en roer dit goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de rest van de ui even kort aan. Voeg vervolgens de rijst en de citroenrasp toe en bak dit zo'n 5 minuten.

Serveer de rijst met de gegrilde zalm en de frisse salsa on top!



Smakelijk eten!

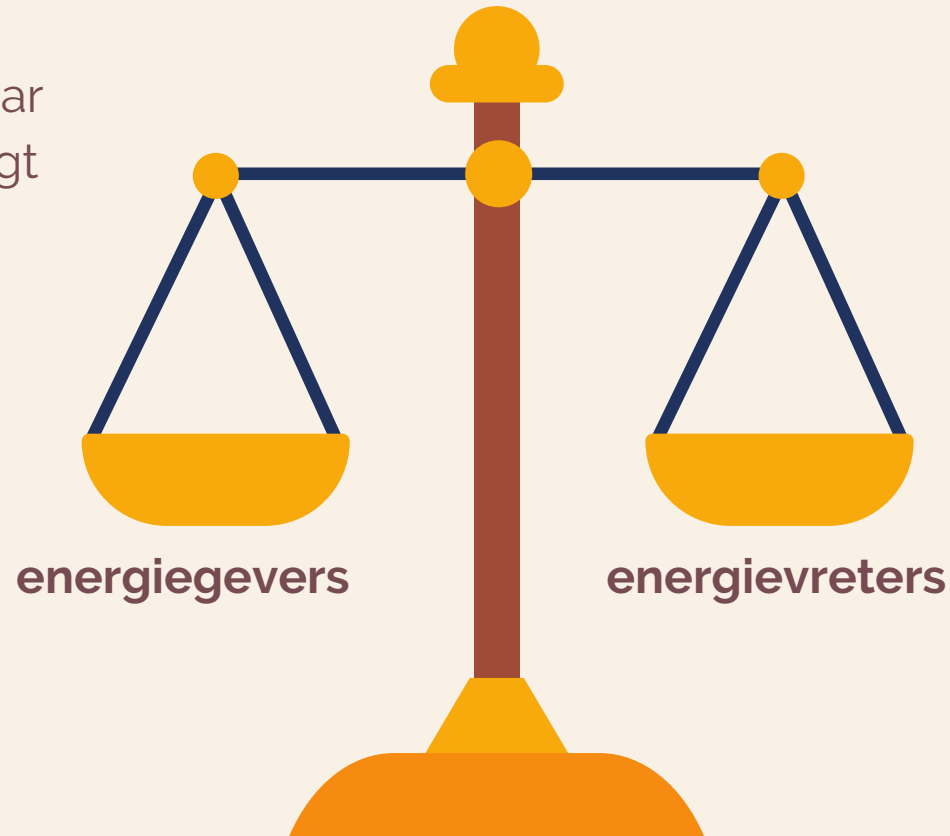




# Energievreters & energiegevers

In deze periode, einde winter/begin lente merken we allemaal wel dat we vaker moe zijn. Sta jij wel eens bewust stil bij hoe dat komt en wat je er aan kunt doen? Wat geeft jou energie en wat vreet energie? Met deze oefening kun je dit in beeld brengen.

Noteer alle dingen waar je veel energie van krijgt bij energiegevers.



Noteer alle dingen die je energie kosten bij energievreters.

Ben jij momenteel in balans? Heb je meer energiegevers dan energievreters? Super! Zo niet, let er op dat je meer energiegevers in je planning opneemt. Zo kun je elke 5 of 10 minuten in je agenda vrijmaken voor een energiegever. Welke 5 acties bedenkt jij zodat je de komende week meer energiegevers gaat inzetten?



# Tips voor meer beweging in de lente

Ook al is het lente, het is nog niet altijd weer dat uitnodigt om buiten van alles te doen. Daarom een paar simpele beweegtips voor binnen én buiten:

- Sta 10 minuten eerder op en begin met een paar rek- en strekoefeningen
- Stap een halte eerder uit als je met de bus gaat of parkeer je auto net een straat verder zodat je een stukje kunt lopen.
- Lentekriebels? Maak je huis of tuin lenteklaar. Pak elke dag een lade of kastje om op te ruimen of schoon te maken, plant bloembollen, veeg alle bladeren op je stoep op en zet de tuinmeubels weer buiten. Je hebt zo een complete work-out!
- Zit je veel in een stoel, op het werk of thuis? Ook dan kun je op een gemakkelijke manier bewegen. Opstaan uit de stoel stimuleert je beenspieren. Train deze door elke dag een aantal keren achter elkaar uit de stoel op te staan en weer te gaan zitten. Start met 10x per dag en breidt het uit tot elk uur 10x. Goed voor je benen én je conditie.



# Tot slot

**Because you are alive, everything is possible!**

Thich Nhat Hanh





**VIAMARLON**

VERLIES- EN ROUW  
BEGELEIDING

THAT ONE MOMENT THAT CHANGES YOUR LIFE

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

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

Tel. 06- 23 14 97 07

