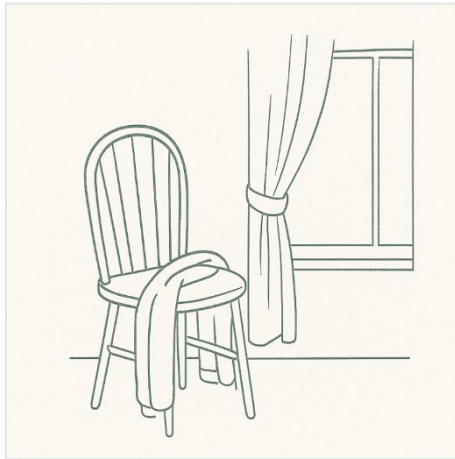


Dagboekmoment 1: Wat is veranderd sinds het verlies?



Veel voelt anders. En tegelijk draait de wereld gewoon door.

Verlies brengt rouw op vele lagen – in je lijf, in je relaties, in hoe je de wereld ervaart.

Misschien herken je iets. Misschien niet. Dit moment is van jou.

Na verlies verandert er vaak meer dan je op het eerste zicht kunt benoemen. Niet alleen het praktische – wie er naast je zit aan tafel, of wie je belt bij nieuws. Maar ook hoe mensen naar je kijken. Je wordt ineens ‘diegene die iets verloren’. Soms voel je afstand. Ongemak. Soms voel je onverwachte nabijheid.

Verlies duwt je in een andere rol, of je dat nu wil of niet. Zeker als je meer dan eens iemand verloren, verandert ook hoe jij jezelf ziet. Je staat er anders in. Sterker misschien, maar ook eenzamer. Voorzichtiger. Moe.

En soms voel je niet zoveel. Of weet je niet precies wat er veranderd is. Ook dat is oké.

En dan is er de taal. Wat anderen zeggen, raakt soms niet. Wat jij zelf voelt, is moeilijk te vatten. Je weet dat het echt is, en toch blijft iets in jou uitreiken naar wie er niet meer is. Een geur. Een stem. De structuur van een voorwerp. Een lichtval in huis. Alles wijst op afwezigheid, terwijl je binnenwereld zoekt naar aanwezigheid.

Soms merk je pas na maanden of jaren wat er eigenlijk veranderd is. Dat mag. Verandering hoeft zich niet meteen te tonen.

Dit dagboekmoment is er om dat allemaal even te laten bestaan. Zonder oordeel. Zonder vorm. Gewoon om te voelen wat er veranderd is – buiten jou, en in jou.

Vragen om bij stil te staan

- Wat merk je vandaag, nu, in je leven, dat anders is sinds het verlies?
- Welke dingen doen pijn omdat ze veranderd zijn?
- Zijn er dingen die nu stiller geworden zijn? Of juist luider?
- Hoe ben jij zelf veranderd – in wat je voelt, denkt of verlangt?
- Wat mis je in hoe mensen met je omgaan?
- Merk je dat je je anders moet gedragen tegenover anderen sinds het verlies?
- Zijn er woorden of reacties die je raakten – of juist niet?
- Voel je verschil in je lichaam sinds het verlies – in spanning, rust, vermoeidheid of adem?
- Is er ook iets dat gebleven is? Iets dat herkenbaar blijft in deze nieuwe realiteit?

Optioneel schrijfritueel

Kies één kleine verandering die je opmerkt. Groot of klein. Schrijf er een korte brief aan – of vanuit. Bijvoorbeeld:

- "Aan mijn lege ochtendritueel"
- "Vanuit mijn nieuwe manier van kijken"

Je hoeft het niet af te maken. Je hoeft het niemand te tonen. Eén zin is ook genoeg. Of drie woorden die je vandaag typeren.

Of schrijf niets. Misschien is vandaag alleen voelen al genoeg.

Alles mag. Niets moet.

Afsluiten met zachtheid en ruimte voor rouw

Wat is veranderd, hoeft niet op zijn plaats te vallen. Je hoeft niets te begrijpen. Niets op te lossen.

Het mag gewoon even ruimte krijgen. Op papier. In jou.

Dit hoeft niets te worden. Geen proces, geen stap. Alleen een moment met wat er is.

En als het schrijven iets in beweging bracht dat je liever niet alleen draagt – weet dan dat je welkom bent om contact op te nemen. Als het te veel wordt, mag je pauzeren. Ook dat is zorg.