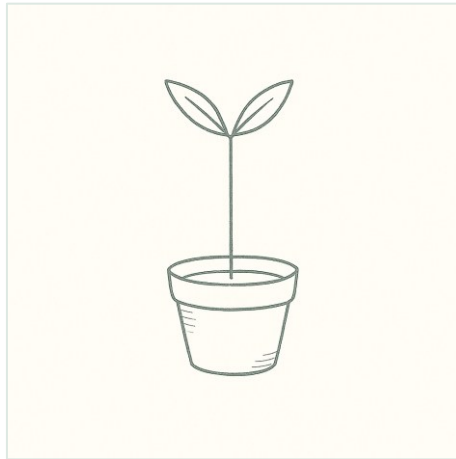


## Dagboekmoment 3: Wat blijft er leven?



---

*Niet alles stopt met een verlies. Sommige dingen blijven.*

---

Als je iemand of iets verliest, verandert er veel. En tegelijk: niet alles verdwijnt. Sommige gewoontes blijven. Herinneringen duiken op, vaak onverwacht. Je hoort een lied. Je zegt een zin. Je maakt iets klaar zoals zij het deed. Zonder dat je het gepland had, leeft er iets voort.

Verlies kan ook iets blijvends aanraken – iets wat verbonden blijft, soms zichtbaar, soms ongreepbaar. Die verbondenheid na verlies is niet altijd licht. Ze kan troosten én schuren.

Soms is dat welkom. Soms pijnlijk. Vaak beide. En soms is wat blijft net iets wat je liever niet zou voelen. Ook dat hoort erbij.

Wat blijft leven, hoeft niet tastbaar te zijn. Het kan een gebaar zijn. Een gedachte. Iets wat je meekreeg. Iets wat je niet wil loslaten. Of net iets wat zich opdringt.

Misschien voel je die sporen ook lichamelijk – een trek in je schouders, een stille onrust, een warme golf. Alles heeft zijn plek.

Soms merk je pas veel later wat er in jou is blijven leven.

Dit dagboekmoment is er om daar even bij stil te staan. Niet om het mooier te maken dan het is. Maar om ruimte te geven aan wat zich toont. En ook aan wat jij liever laat gaan.

## Vragen om bij stil te staan

### Wat blijft vanbinnen?

- Wat leeft er vandaag nog in jou, ondanks het verlies?
- Zijn er woorden, beelden of zinnen die zijn blijven hangen?
- Voel je het ook ergens in je lichaam?
- Voel je ook dubbelheid in wat blijft – iets dat tegelijk mooi en pijnlijk is?
- Is er iets dat blijft leven wat je liever niet zou voelen?
- Verandert wat blijft ook iets aan wie jij nu bent?

### Wat blijft rondom jou?

- Doe je soms iets ‘zoals vroeger’, zonder dat je het bewust plant?
- Welke sporen merk je in je dagelijks leven?
- Hoe reageren anderen op wat jij vasthoudt of herhaalt?
- Zijn er gewoontes of woorden die van anderen komen – iets familiaal, cultureel, of ritueel?

### Optioneel schrijfritueel

Maak een lijst van dingen die nog leven.

Je hoeft geen volledige zinnen te schrijven. Denk aan:

- Woorden die je nog hoort
- Handelingen die blijven terugkomen
- Gewoontes die je nog volgt
- Een gedachte die vaak langskomt
- De manier waarop je koffie zet
- Een zinnetje dat je blijft herhalen

Je kan het ook tekenen of in steekwoorden noteren.

Alles mag. Ook niets.

## Afsluiten met zachtheid en ruimte voor rouw

Wat blijft leven, is niet altijd licht. Het kan troosten én schuren. Het kan welkom zijn of ongewenst. Of beide tegelijk.

Toelaten wat blijft, is een manier om jezelf niet kwijt te raken. Je hoeft niets te verklaren. Alleen even erkennen wat er nog is. En morgen mag dat anders zijn.

Soms helpt het om hier samen even bij stil te staan – in gesprek, in een mail, of op jouw manier. Je bent welkom om contact op te nemen.