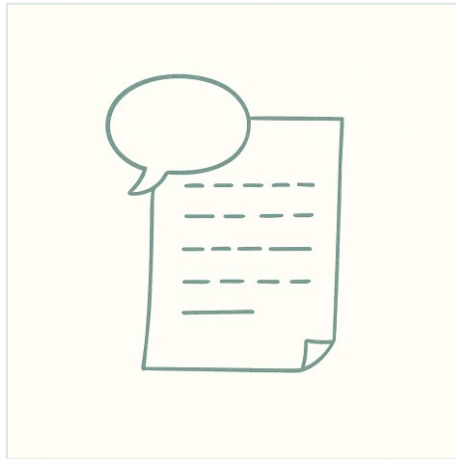


## Dagboekmoment 4: Welke woorden kreeg je (niet)?



---

*Taal kan verbinden. En taal kan ontbreken.*

---

Na verlies zeggen mensen van alles. Soms iets dat je raakt. Soms iets dat helemaal niet klopt. Soms blijft het stil. Wat gezegd wordt, kan troost geven. Maar ook verwarring. Of pijn.

Misschien kreeg je woorden als: “Je moet verder.” Of: “Alles gebeurt met een reden.” Misschien kon iemand alleen maar zeggen: “Ik weet niet wat ik moet zeggen.” En misschien zei niemand iets.

En tegelijk: misschien was er ook een zin die je onthoudt, omdat die wél iets betekende. Iemand die echt aanwezig was in wat hij zei. Een blik of een gebaar dat meer zei dan honderd woorden. Of een stilte die klopte.

Woorden kunnen steun geven. Je optillen. Je even raken in wat onzegbaar is. En ze kunnen ook afstand scheppen. Je uit je verhaal duwen. Je terugflitsen naar onbegrip of onmacht.

Soms doen woorden pijn. Soms missen we juist wat er niet gezegd werd. En soms weten we niet goed wát het precies is: de inhoud, de toon, de timing — of hoe we het hoorden.

En dan is er ook de taal die je zelf vond, of moest vinden. Woorden om jezelf te begrijpen. Of om iets uit te leggen. Taal die je bouwde, omdat niemand anders het voor je deed.

Misschien voel je ook iets in je lijf bij bepaalde woorden — spanning, een brok in je keel, een adem die stukt.

In dit dagboekmoment hoef je niets te analyseren. Wel mag je even stilstaan bij hoe taal, of het ontbreken ervan, je geraakt heeft. Wat je heeft verbonden — of juist gemist bleef.

## Vragen om bij stil te staan

- Welke woorden of zinnen zijn je bijgebleven sinds het verlies?
- Was er iets dat je raakte — in goede of moeilijke zin?
- Zijn er woorden of stiltes die je juist als steunend hebt ervaren?
- Wat had je misschien graag gehoord, maar kwam niet?
- Wat gebeurde er in je lichaam toen je iets hoorde of juist niet?
- Hoe spreek jij vandaag zelf over het verlies — tegen anderen, of in jezelf?
- Voel je verschil in hoe je spreekt afhankelijk van wie er luistert (familie, werk, zorg)?

### Optioneel schrijfritueel

Kies een zin die je gehoord hebt — of juist gemist hebt. Schrijf ze op. En schrijf daarna een korte reactie alsof je op dat moment iets mocht terugzeggen. Bijvoorbeeld:

- “Je moet verder.”  
→ “Ik doe wat ik kan, maar ik ben nog hier.”
- “Hij zou niet willen dat je verdrietig bent.”  
→ “Mijn verdriet heeft ruimte nodig.”

Of schrijf zelf de woorden die je had willen horen. Voor jezelf. Zonder bedoeling.

Alles mag. Ook stilte.

## Afsluiten met zachtheid en ruimte voor rouw

Taal laat sporen na — soms zacht, soms rauw.

Je mag vandaag terugkijken, niet om te begrijpen, maar om te voelen.

Wat geraakt werd, mag bestaan.

Wat niet gezegd werd, mag erkend worden.

Wat je nu voelt, is van jou.

Soms helpt het om dat te delen. In gesprek. Of in stilte met iemand die luistert. Je bent welkom.