



## Dagboekmoment 7: Wat wil jij bewaren of doorgeven?



---

*Niet alles sterft. Sommige dingen blijven. In jou. In woorden. In aanrakingen. In wat je doorgeeft.*

---

Verlies betekent niet dat alles verdwijnt. Er zijn dingen die blijven. Soms onverwacht. Een gebaar. Een geur. Een lied. Iets in jouw stem. Iets in je handen. Iets in de manier waarop je naar iemand kijkt.

Soms weet je heel duidelijk wat je wil bewaren. Een voorwerp. Een foto. Een gewoonte. Een zin die iets openhoudt. Soms weet je het niet. En dat is ook oké.

Soms wil je iets bewaren voor jezelf. Heel stil. Niet om te delen, maar om nabij te houden. En soms wil je iets doorgeven – aan een kind, een vriend, of iemand die je nog niet kent.

Wat blijft, hoeft niet groot te zijn. Het hoeft niet benoemd. Het hoeft zelfs niet begrepen. Het mag bestaan, gewoon omdat jij het voelt.

Misschien wil je iets levend houden. Of iets helen. Of iets verderzetten. Misschien is dit jouw manier om betekenis te geven aan wat gebeurde.

Soms zit wat blijft in je lichaam: in hoe je kijkt, ademt, of iemand vasthoudt.

Wat je vandaag bewaart, kan morgen iets anders betekenen. Wat je nu doorgeeft, groeit verder in anderen.

Dit dagboekmoment is een uitnodiging om even stil te staan bij wat nog in je leeft.

## Vragen om bij stil te staan

- Wat wil jij bewaren — voor jezelf of voor later?
- Welke gebaren, zinnen of herinneringen raken je telkens opnieuw?
- Is er iets dat je van iemand hebt meegekregen en zelf doorgeeft?
- Wat zou je willen doorgeven aan iemand anders?
- Wil je iets tastbaars bewaren? Of iets in je manier van zijn?
- Is er iets wat je met anderen wil delen — of net heel dicht bij jou houden?
- Voel je verschil in wat je vandaag wil bewaren en wat je ooit zou willen doorgeven?

### Optioneel schrijfritueel

Schrijf een brief aan wat je wil bewaren. Of aan wie je iets wil doorgeven. Begin bijvoorbeeld met:

- "Ik draag je mee in..."
- "Wat jij me leerde, geef ik door aan..."
- "Wat blijft leven, is..."

Je kan ook kiezen om te tekenen of symbolisch iets te benoemen.  
Bijvoorbeeld een geur, een handeling, een plek.  
Wat het is, hoeft niemand anders te begrijpen. Jij voelt het wel.

Misschien wil je iets zichtbaar maken — een voorwerp op een plek leggen, iets vertellen, of een kleine daad herhalen.

Alles mag. Ook niets.

## Afsluiten met zachtheid en ruimte voor rouw

Wat je bewaart, hoeft niet perfect te zijn. Wat je doorgeeft, mag veranderen onderweg.  
Er is geen juiste manier. Alleen jouw manier.

Soms geef je iets door zonder het te beseffen. In hoe je luistert. Of in hoe je zwijgt. Of in hoe je handen troost geven.

Wat jij draagt, leeft verder. Niet ondanks het verlies. Maar ermee.

Wat blijft leven na een overlijden, hoeft niet tastbaar te zijn.  
Herinneringen bewaren kan stil en vormloos, of zichtbaar en gedeeld.  
Sommige mensen geven iets door via woorden, symbolen of dagelijkse handelingen.

Als je hierover wil delen, weet dat je welkom bent – in stilte, in verbinding.