

Verlies, Verdriet en Verlangen



Auteur: Ambrosius Duuk

Verlies, Verdriet en Verlangen

Omgaan Met Levend Verlies

Levend verlies:
rouwen om wat er
juist wel altijd is

Verlies, Verdriet en Verlangen

Levend verlies is geen statisch gegeven. Het beweegt met je mee. Het verandert van vorm, laat zich soms even stilhouden, en dringt dan weer onverwacht naar voren. Soms met een brok in je keel, soms met een klein glimlachje van herkenning. Er zijn dagen dat je het aankunt en dagen dat je niet meer weet hoe.

De liefde voor wie je verzorgt of mist is vaak onuitgesproken groot. Je draagt, zorgt, volhardt, vaak met meer geduld dan je ooit van jezelf had verwacht. Die liefde is wat je op de been houdt. Maar diezelfde liefde maakt het ook moeilijk om ruimte te maken voor je eigen gemis. Want hoe kun je verdrietig zijn om iemand die er nog is? Toch is dat precies waar levend verlies over gaat: het verdriet om dat wat ooit was, of wat nooit zal komen, terwijl je tegelijkertijd liefhebt en verbonden blijft.

Misschien hoop je dat het stabiel blijft, dat het niet erger wordt, dat je zelf sterk genoeg blijft. Hoop is vaak een onzichtbare metgezel in de reis van levend verlies. Een zachte kracht die je de dag doorhelpt. Maar ook een die je soms op scherp zet: want hoop betekent ook telkens opnieuw teleurstelling verwerken.

Er zijn situaties waarin je machteloos toekijkt hoe een geliefde verandert. Zoals bij dementie, of wanneer een kind met een beperking niet begrepen wordt door de buitenwereld. Je voelt je soms klein in een groot systeem. Of gevangen in een rol die je nooit hebt gekozen, maar wel vol overgave probeert te vervullen.

Veel mensen die leven met een blijvend verlies dragen stilletjes een schuldgevoel mee. Omdat ze moe zijn. Omdat ze soms zouden willen weglopen. Omdat ze ook dromen hebben, wensen, grenzen. Omdat ze, hoe graag ze ook zorgen, zichzelf onderweg dreigen kwijt te raken. Dat schuldgevoel mag erkend worden. Want juist in die erkenning ontstaat ruimte voor compassie, ook voor jezelf.

Verlies, Verdriet en Verlangen

Reflectie

- Wat draag jij mee in stilte?
- Welke gevoelens geef je weinig ruimte, omdat je bang bent dat ze 'niet mogen'?
- Wie of wat zou jou kunnen helpen om ruimte te maken voor alles wat er is?



Verlies, Verdriet en Verlangen

Er wordt vaak gezegd: "De tijd heelt alle wonden." Maar wie leeft met een blijvend verlies weet dat dit niet helemaal klopt. Tijd heelt niet per se, maar zij verandert. Ze schuurt, verzacht soms, verrast geregeld en opent gaandeweg nieuwe vensters op wat was en wat nog is.

Levend verlies kent geen einde. Het verliest zijn scherpste soms even, maar keert terug in golven. In nieuwe levensfases, bij onverwachte gebeurtenissen, op gewone dinsdagen. De tijd wordt daarin niet je therapeut, maar je reisgenoot. Een medereiziger die je uitnodigt om op adem te komen, stil te staan en soms ook verder te bewegen. Zelf kwam ik talloze keren oog in oog te staan met levend verlies. Een ouder met een ernstig ziek kind. Een partner met een dementerende geliefde. Een jongvolwassene met een erfelijke aandoening die zich stap voor stap openbaarde. Als mens en als hulpverlener liep ik mee, soms een klein stukje, soms jaren.

Ook in mijn persoonlijke leven, leven we met de impact van een erfelijke progressieve ziekte. Dit verlies kent geen afscheid, geen slotakkoord, maar een voortdurend zoeken naar houvast, acceptatie en manieren om er te zijn mét alles wat is. Tijd in deze context is geen maat voor genezing, maar voor beweging. Voor meebewegen. Voor durven toegeven dat het vandaag anders voelt dan gisteren en morgen misschien opnieuw.

Wanneer we de tijd als medereiziger erkennen, ontstaat er zachtheid. Niet vanuit de illusie dat het ooit 'over' gaat, maar vanuit het besef dat verlies verweven raakt met ons leven. Niet langer als vijand, maar als deel van ons verhaal. Dit vraagt moed. Want in veel culturen en contexten is er weinig ruimte voor het langdurige, schurende karakter van verlies dat niet af te ronden is. Toch blijkt juist het erkennen van deze lange adem, ook in transculturele gesprekken, een sleutel tot veerkracht.

Verlies, Verdriet en Verlangen

Oefening: Terugkijken met zachtheid

Neem een moment om terug te denken aan hoe jouw verlies voelde in het begin. En hoe het nu voelt. Wat is veranderd? Wat is gebleven? Wat heeft zich verdiept?

Schrijf dit in een paar zinnen op. Niet om iets vast te leggen, maar om even stil te staan bij jouw reis met de tijd als getuige.

Oefening: De weg die ik al heb afgelegd

"Soms zie je pas hoe ver je gekomen bent, als je even achterom kijkt."

Neem een vel papier of een schrift en teken een eenvoudige kronkelende weg, alsof je een pad tekent dat van links naar rechts over de pagina slingert. Je mag dit ook doen in je hoofd, als tekenen niet prettig voelt.

1. Begin links en schrijf daar één woord of een korte zin op die jouw leven markeert vlak vóór het moment dat het levend verlies zich aandiende.
2. Vervolg het pad en markeer 3 tot 5 momenten of fases die voor jou betekenisvol waren in hoe je met het verlies bent omgegaan. Het kunnen grote of kleine stappen zijn. Een gedachte. Een ervaring. Een moeilijke of juist dragende dag. Alles is goed.
3. Eindig rechts met het woord of beeld dat nu bij je opkomt. Hoe ervaar je je leven op dit moment, in relatie tot het verlies? Wat draag je met je mee?
4. Kijk nu naar het geheel van jouw weg. Erken de beweging. Misschien is het pad hobbelig, misschien onverwacht recht. Misschien zijn er bochten zonder richting. Dat is allemaal oké.

Sluit af met deze vraag:

"Wat wil ik mezelf vandaag toewensen als medereiziger op dit pad?"

Schrijf het op. Een woord is genoeg.

Verlies, Verdriet en Verlangen

Levend verlies vraagt niet alleen om veerkracht, maar ook om een liefdevolle manier van voor jezelf zorgen. Wanneer verlies geen duidelijk einde kent, maar zich dagelijks opnieuw aandient, kan het moeilijk zijn om je eigen grenzen, behoeften en signalen nog goed aan te voelen. Toch is juist dán zelfzorg geen luxe, maar een noodzakelijke levenshouding.

Zorg dragen voor jezelf begint met erkennen dat het leven met levend verlies intens en uitputtend kan zijn. Het vraagt voortdurende aanpassing, verwerking en opnieuw positioneren in relatie tot de ander, tot het leven en tot jezelf. Deze voortdurende belasting vraagt ook ruimte voor herstel. Zelfzorg betekent hier: erkennen wat er is, zonder schuld of schaamte.

"Het is oké om moe te zijn. Het is oké om af en toe op adem te komen."

In tijden van chronische zorg, verdriet of onrust is er vaak weinig ruimte voor uitgebreide rituelen van ontspanning of zelfontwikkeling. Zelfzorg hoeft echter niet groots of ingewikkeld te zijn. Het zit hem in kleine momenten:

- Een kop thee drinken in stilte
- Even naar buiten, hoe kort ook
- Nee zeggen zonder je te verantwoorden
- Een vriend(in) bellen en zeggen: "Ik wil gewoon even praten"

Zelfzorg is ook: jezelf toestaan te lachen, iets moois te maken, even niet aan verlies te denken. Dat is geen ontkenning, maar overleven met kleur.

Veel mensen die leven met levend verlies zijn mantelzorger of voelen zich verantwoordelijk voor het welzijn van anderen. Ze cijferen zichzelf weg, uit liefde, uit loyaliteit of omdat er weinig andere opties zijn. Maar grenzen bewaken is geen egoïstisch gedrag, het is een daad van compassie én noodzakelijke bescherming.

Sta stil bij vragen als:

- Wat is vandaag echt belangrijk?
- Waar zeg ik ja tegen uit gewoonte, maar voel ik eigenlijk een nee?
- Wat zou ik tegen een vriendin zeggen die in mijn schoenen staat?

Verlies, Verdriet en Verlangen

In veel culturen wordt zorgen voor de ander als vanzelfsprekend gezien, vaak zelfs als morele plicht. Deze collectieve waarden kunnen botsen met de westerse nadruk op individuele behoeften en grenzen. Als je leeft tussen deze werelden, kan zelfzorg voelen als verraad aan je familie of gemeenschap.

Daarom is het belangrijk ruimte te maken voor het erkennen van deze innerlijke spanningen. Zelfzorg hoeft geen tegenstelling te zijn tot zorg voor de ander; het is een voorwaarde om het vol te houden.

"Je hoeft niet te kiezen tussen trouw zijn aan jezelf en trouw aan je omgeving. Het mag naast elkaar bestaan."

Bij mensen die te maken hebben met levend verlies zie ik hoe moeilijk het is om ruimte te maken voor jezelf. Als geen ander weet ik hoe snel de eigen behoeften ondersneeuwen. Ook in mijn persoonlijke leven, waar erfelijke ziekte meedraaide in het ritme van het gezin, heb ik de gevolgen van langdurige overbelasting ervaren. Het heeft me geleerd hoe helend het is om elke dag één klein moment voor jezelf te claimen.

"Zelfzorg is niet iets wat je doet als er tijd over is. Het is wat je nodig hebt om te blijven geven zonder zelf leeg te raken."



Verlies, Verdriet en Verlangen

Oefening: Mijn zelfzorgkompas

Teken een cirkel en verdeel deze in vier gelijke delen:

- Lichaam
- Geest
- Hart
- Relaties

Schrijf per deel één ding op dat je de komende week voor dat onderdeel zou willen doen. Houd het klein en haalbaar.

Voorbeeld:

- Lichaam: elke dag 10 minuten wandelen
- Geest: een hoofdstuk lezen in een inspirerend boek
- Hart: een warm bad nemen met muziek
- Relaties: iemand bellen zonder agenda

Hang dit kompas ergens zichtbaar op als vriendelijke herinnering dat jij er ook mag zijn.

Oefening 2: De vriendelijkste stem

Ga rustig zitten en sluit, als het prettig voelt, even je ogen. Stel je voor dat er in jou een vriendelijke, wijze stem woont – eentje die niets van je eist, die jou ziet zoals je bent.

Stel je nu deze vraag:

- "Wat heb ik vandaag nodig om goed voor mezelf te zorgen?"

Wacht rustig op wat er in je opkomt. Misschien is het rust, misschien beweging, contact, stilte of iets kleins als een warm dekentje of frisse lucht. Neem dit antwoord serieus. Schrijf het eventueel op en probeer er vandaag iets van mee te nemen in je dag.

"De meest helende woorden zijn vaak die we onszelf fluisteren."

Verlies, Verdriet en Verlangen

Levend verlies verandert niet alleen je dagelijks leven, maar ook je kijk op de wereld en op jezelf. Veel mensen zoeken – bewust of onbewust – naar een manier om betekenis te geven aan wat hen overkomt. Niet omdat het verdriet opgelost moet worden, maar omdat betekenis ons houvast biedt in een veranderde werkelijkheid. Zingeving is geen antwoord dat je vindt, maar een bedding die je draagt. Het is de ruimte waarin je mag voelen wat dit verlies met jou doet. Misschien verandert het je perspectief op wat belangrijk is, of voel je ineens de behoefte om op een andere manier aanwezig te zijn in relaties, werk of gemeenschap.

"Zingeving begint vaak met de vraag: wat doet ertoe – voor mij, hier, nu?"

Een van de manieren waarop we betekenis geven, is door verhalen te vertellen. Over wie we zijn, wie we waren, en wie we proberen te worden in het licht van verlies. Deze verhalen kunnen pijnlijk, hoopvol, rauw of warm zijn – maar ze geven vorm aan wat anders ongrijpbaar blijft.

Schrijf eens op:

- Wat heb ik verloren?
- Wat is gebleven?
- Wat is er in mij veranderd?
- Wat heeft me tot hier gebracht?

Soms helpt het om dit te doen in de vorm van een brief aan jezelf of aan een dierbare.

Voor sommige mensen ligt betekenis in het geloof, voor anderen in de natuur, kunst, muziek of gemeenschap. Wat jou ook draagt, sta stil bij wat je helpt om je verbonden te voelen met iets groters dan jezelf. Dat kan ook het simpele besef zijn: ik ben niet alleen.

"Betekenis ligt vaak in kleine, alledaagse tekens – een glimlach, een vogel die overvliegt, een lied dat raakt."

Verlies, Verdriet en Verlangen

In verschillende culturen wordt verlies op andere manieren beleefd en betekenis gegeven. Rituelen, verhalen en symbolen kunnen een belangrijke rol spelen in het draaglijk maken van verlies. Door open te staan voor deze diversiteit, ontstaat ruimte voor ieders eigen vorm van betekenisgeving – ook als die verandert door migratie of het leven tussen twee werelden.

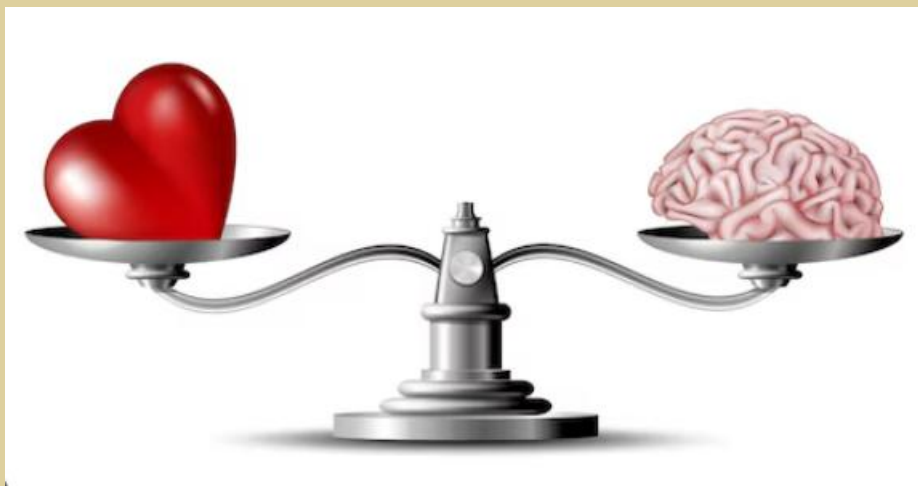
In mijn eigen leven, als kind, vader, partner, begeleider en mens heb ik ervaren hoe betekenis kan verschuiven. Hoe verlies je zachter kan maken, maar ook scherper en wijzer. Mijn professionele werk is diepgeworteld in deze zoektocht naar zin en heling. Niet door te zeggen wat het betekent, maar door samen te zoeken, stil te staan en te luisteren.

Oefening: Een symbool van betekenis

Neem even de tijd om stil te worden. Denk aan iets in jouw leven met levend verlies dat veel voor je betekent, een voorwerp, plek, geur, ritueel of herinnering. Iets kleins dat troost, houvast of betekenis geeft.

- Schrijf of teken dit symbool op een blad papier.
- Beschrijf ernaast waarom dit voor jou betekenisvol is.
- Als je wilt, kun je het voorwerp ook daadwerkelijk op een zichtbare plek neerzetten als herinnering aan jouw kracht, jouw reis en jouw verbinding.

"Wat betekenis geeft, verbindt verleden, heden en toekomst met elkaar in een stil maar krachtig gebaar."



Verlies, Verdriet en Verlangen

Wanneer verlies zich niet beperkt tot een moment, maar verweven is met het dagelijks bestaan, kunnen rituelen en symbolische handelingen houvast bieden. Ze markeren, verzachten en verbinden, niet alleen met de ander, maar ook met jezelf. Een ritueel hoeft niet groots of religieus te zijn. Het kan iets kleins zijn wat je steeds op een bepaald moment doet: een kaarsje branden, een lied beluisteren, een kop thee zetten in stilte. Juist door de herhaling krijgen deze handelingen betekenis. Ze maken ruimte voor herinnering, maar ook voor troost en aanwezigheid.

"Een ritueel is als een anker in een onstuimige zee. Het houdt je niet vast, maar biedt richting."

In gezinnen met levend verlies bijvoorbeeld bij een kind met een beperking of een ouder met dementie kunnen rituelen helpen om het gewone leven voort te laten duren, ook als alles anders is. Samen eten, een avondliedje, een wekelijkse wandeling: het zijn bruggetjes tussen vroeger en nu, tussen verlies en verbinding. Rituelen zijn diep geworteld in cultuur en traditie. In veel gemeenschappen zijn er specifieke gebruiken rond verlies en zorg van wierook tot wassing, van gebeden tot gezamenlijke maaltijden. Ook wie in een andere culturele context leeft, kan kracht putten uit deze gewoontes of nieuwe vormen vinden die passen bij het leven tussen twee werelden.

"Soms zijn het niet de woorden, maar de gebaren die ons dragen."

Naast rituelen kun je ook ankers inbouwen: kleine, bewuste handelingen die je helpen om jezelf terug te vinden op moeilijke momenten. Denk aan:

- Een geur (zoals lavendel of koffie) die je tot rust brengt
- Een plek in huis waar je even op adem komt
- Een herinneringsvoorwerp dat je kracht geeft
- Een gebaar (hand op je hart, diepe ademhaling) dat je veiligheid geeft

In mijn eigen leven zijn rituelen vaak kompas en troost geweest. Een steen die ik vasthield tijdens moeilijke gesprekken. De geur van bomen die me aan mijn opa deed denken. Als therapeut heb ik gezien hoe ook cliënten opbloeien wanneer ze hun eigen rituelen hervinden of vormgeven, hoe klein ook.

Verlies, Verdriet en Verlangen

Oefening: Mijn ritueel van verbinding

Neem een moment om stil te staan bij iets dat je mist of koestert.

- Bedenk een klein ritueel dat je zou kunnen uitvoeren om hiermee verbonden te blijven. Bijvoorbeeld: iedere zondagochtend een kopje thee drinken bij een foto, een korte zin opschrijven in een boekje, een liedje luisteren.
- Maak dit ritueel concreet: Wat doe je? Wanneer? Waar?
- Probeer dit enkele keren per week te doen en voel wat het met je doet.

"Een ritueel hoeft geen woorden te hebben. Het hoeft alleen maar van jou te zijn."

Oefening: Mijn persoonlijke troostplek

Deze oefening helpt je om een innerlijke of fysieke plek te creëren waar je steeds naar terug kunt keren als je geraakt wordt door het levend verlies.

5. Sluit je ogen (als dat prettig voelt) en adem rustig in en uit.
6. Stel je een plek voor waar jij je veilig en gedragen voelt. Dit mag een echte plek zijn (zoals een stoel in je huis, een bankje in het park) of een plek uit je verbeelding.
7. Beeld je in: Wat zie je daar? Welke geluiden hoor je? Wat voel je onder je voeten of handen? Is er iemand bij je, of ben je alleen?
8. Geef deze plek een naam, iets dat voor jou betekenisvol is, zoals "mijn anker", "mijn rustplek" of "mijn eiland".

Schrijf daarna kort op:

- Wat maakt deze plek voor mij zo troostend?
- Wanneer heb ik behoefte om daar naartoe terug te keren?

Anker het in je dagelijks leven. Denk aan een voorwerp, geur of handeling die je aan deze plek herinnert, zoals een geurige olie, een steentje in je jaszak, een kort gebed of het openen van een speciaal boekje.

"In mij leeft een plek waar ik mag rusten – telkens opnieuw."

Verlies, Verdriet en Verlangen

Verhalen geven menselijkheid aan wat soms onzegbaar lijkt. Ze laten ons voelen dat we niet alleen zijn in onze worsteling en tonen hoe verschillend levend verlies zich in het dagelijks leven kan manifesteren. Hier volgen vier verhalen, opgetekend met toestemming en met zorg geanonimiseerd.

1. Leven met cystic fibrosis – ouderschap in balans

Een jong ouderstel met drie kinderen, waarvan twee dochters lijden aan cystic fibrosis (taaislijmziekte). Het leed is intens: terugkerende ziekenhuisopnames, hevige benauwdheid en de wetenschap dat de levensverwachting beperkt is. Tussen deze zorg door groeit hun gezonde zoontje op, onzichtbaar rouwend, vaak op de achtergrond. Hij mist zijn zieke zusjes en ouders die regelmatig fysiek en emotioneel afwezig zijn. In dit gezin is elke dag een oefening in evenwicht: aandacht verdelen, verdriet dragen, hoop behouden.

2. Dementie – wanneer nabijheid vervaagt

Een volwassen dochter, zelf moeder van drie kinderen en werkzaam in de zorg, ziet haar moeder langzaam verdwijnen in het mistige landschap van dementie. Hun band was altijd hecht, maar de ziekte verandert moeders gedrag. Ze wordt hard, wantrouwend en soms ronduit onvriendelijk. De dochter worstelt met schuldgevoelens over de plaatsing in het verpleeghuis, maar ook met het verdriet over het verlies van wie haar moeder ooit was. De liefde blijft – maar zoekt een nieuwe vorm.

3. Een leeg plekje aan tafel – leven met progressieve spierziekte

Een jonge moeder van vier kinderen probeert haar gezin draaiende te houden, met een partner die veel van huis is voor zijn werk. Hun jongste kind lijdt aan een progressieve spierziekte. Naarmate zij ouder wordt, vraagt de zorg steeds meer. Uiteindelijk is thuis wonen niet langer mogelijk. De uithuisplaatsing, al is die liefdevol, voelt als een verscheurend verlies. Het lege plekje aan tafel symboliseert wat niet meer terugkomt. Ook de broers en zussen rouwen, ieder op hun eigen manier. En de ouders? Die proberen te leven tussen liefde, leegte en loyaliteit.

Verlies, Verdriet en Verlangen

4. Leven met een erfelijke ziekte – onzekerheid als metgezel

In een gezin met drie kinderen wordt pas na het overlijden van opa duidelijk dat er sprake is van een erfelijke, dodelijke ziekte. De moeder blijkt eveneens drager, en mogelijk ook haar inmiddels jongvolwassen kinderen. Het nieuws slaat in als een bom. Naast het verdriet om opa ontstaat een intense onzekerheid over de eigen gezondheid, toekomstplannen en kindervens. Wat betekent het om te leven met een genetische dreiging in je bloed? Hoe geef je vorm aan hoop, terwijl de toekomst zo beladen voelt? Het gezin zoekt houvast in informatie, gesprekken en verbondenheid – maar de wetenschap dat de tijd iets kan onthullen wat niemand wil weten, weegt zwaar. Levend verlies als sluimerende schaduw.

Zelfreflectievraag

Wat raakt mij het meest in één van deze verhalen en waarom?

Sta even stil bij de ervaring die het meeste bij je oproept. Herken je iets uit je eigen leven? Roept het medeleven op, verdriet, weerstand, hoop? Laat dit zonder oordeel toe. Je reactie vertelt iets over jouw eigen verhaal, waarden of verlangens.

Oefening 1 – Hoofd: Mijn plek in het grotere verhaal

Pak pen en papier. Stel je voor dat jouw leven ook een hoofdstuk is in een groter boek over veerkracht. Schrijf dan het volgende af:

- De titel van mijn hoofdstuk zou zijn: "..."
- De kern van mijn verhaal is: "..."
- Wat ik tot nu toe geleerd heb van mijn situatie is: "..."
- Wat ik hoop dat anderen ooit over mijn hoofdstuk zeggen is: "..."

Deze oefening helpt je je eigen ervaring te plaatsen in een groter geheel. Niet om iets mooier te maken dan het is, maar om richting en samenhang te vinden.

Verlies, Verdriet en Verlangen

Oefening 2 – Hart & handen: Ritueel van erkenning

Kies een voorwerp dat je verbindt aan jouw ervaring met levend verlies. Dit mag symbolisch zijn – een steen, een foto, een stukje stof, een kaars. Houd het even vast en spreek hardop of in stilte uit:

- "Dit staat voor mijn verdriet én mijn kracht."
- "Ik geef ruimte aan wat er is, en erken dat dit deel is van mijn verhaal."

Plaats het daarna op een plek waar je het af en toe kunt zien, als tastbaar anker van jouw erkenning en groei.



Verlies, Verdriet en Verlangen

Tijd voor een verzameling oefeningen die je kunnen helpen om ruimte te maken voor jouw verhaal, om stil te staan bij jouw ervaring van levend verlies, en om je veerkracht en zelfzorg te versterken. De oefeningen zijn gekozen vanuit verschillende werkvormen die ik ook in mijn praktijk toepas: systemisch, kunstzinnig, muzikaal en lichaamsgericht. Kies wat bij je past en voel je vrij om ze aan te passen aan je eigen tempo en behoefte.

Thema 1: Ruimte maken voor jouw verhaal

Oefening 1 – Systemisch: "De plek van verlies"

Teken een grote cirkel op een vel papier. Zet jezelf als een stip of symbool in het midden. Geef vervolgens de verschillende personen, gebeurtenissen of thema's in je leven die met het verlies te maken hebben ook een plek in de cirkel. Laat je intuïtie leiden: waar horen ze, hoe dichtbij of veraf? Groot of klein?

Sta daarna stil bij vragen als:

- Wie of wat trekt mijn aandacht?
- Waar is het leeg, waar stroomt het?
- Wat zou er mogen verschuiven om mij meer rust of ruimte te geven?

Deze oefening helpt je om inzicht te krijgen in de innerlijke ordening van jouw beleving van verlies en verbinding.

Reflectievraag: Wat vertelt deze ordening mij over hoe ik omga met mijn verlies?

Thema 2: Zelfzorg en veerkracht versterken

Oefening 2 – Kunstzinnig: "Kleuren van mijn dag"

Neem kleurpotloden of verf en maak elke dag gedurende een week een kleine tekening (max. 5 minuten) die uitdrukt hoe je je voelt of wat je dag kleurt. Denk niet te veel na: laat je hand en gevoel het werk doen.

Na een week: kijk terug. Welke kleuren zie je vaak? Welke vormen komen terug? Wat zegt dit over wat je nodig hebt of wat je kracht geeft?

Reflectievraag: Welke kleur zou ik morgen willen gebruiken, als uitnodiging aan mezelf?

Verlies, Verdriet en Verlangen

Oefening 3 – Muzikaal: "Mijn lied van kracht"

Kies een lied dat je raakt, dat troost geeft of dat je krachtig laat voelen. Ga zitten of liggen en luister bewust. Laat de muziek binnenkomen. Voel waar het in je lichaam resoneert.

Schrijf daarna op:

- Waarom raakt dit lied mij nu?
- Welke zin of klank wil ik als motto meenemen?
- Wat gebeurt er met mijn ademhaling, gevoel, herinnering als ik dit lied hoor?

Je kunt dit lied gebruiken als een anker, een ritueel of een oppepper op moeilijke dagen.

Oefening 4 – Lichaamsgericht: "Adem en aanraking"

Ga rustig zitten of liggen. Leg één hand op je hart, de andere op je buik. Adem een paar keer bewust in en uit. Voel de beweging onder je handen.

Zeg dan zachtjes tegen jezelf:

- "Ik ben hier."
- "Ik mag voelen wat ik voel."
- "Ik zorg voor mezelf, ook nu."

Laat je adem je begeleiden in het vinden van rust, van een kleine pauze in alles wat beweegt.

Reflectievraag: Wat merk ik op in mijn lijf als ik echt even aanwezig ben bij mezelf?

Deze oefeningen zijn uitnodigingen. Er is geen goed of fout, geen verwachting. Alleen jij weet wat past en wat voedt. Soms is het doen van een oefening op zich al voldoende. Soms komt er iets op dat je later met iemand anders wil delen. Alles is welkom.

Verlies, Verdriet en Verlangen

"Verlies mag verdrietig zijn, maar ook stil, zoekend, creatief en vol leven."