

Vooraf – Waar licht bleef

Ik herinner me een ochtend, kort nadat hij er niet meer was. Het huis was stil – op een manier die je alleen ervaart wanneer iemand die naast je stond, plotseling wegvalt. Ik liep naar de keuken, zette koffie, en voor het eerst besepte ik hoe groot de stilte kan zijn.

En toch, midden in dat niets, gebeurde iets onverwachts. Terwijl ik daar stond, voelde ik een kleine vonk van iets wat ik later zou herkennen als veerkracht. Een kort, helder besef dat er iets in mij was dat doorging, ook in het ontbreken.

Dat moment – leeg en toch vol kracht – leerde me dat geluk ook kan bestaan in stilte. Soms is het een rustige adem, een stap vooruit, een lach door de tranen heen. En dat is waar deze verhalen over gaan: de stille kracht die groeit uit verlies.

Deze bundel draag ik op aan mijn dochters, zodat zij kunnen zien welke wegen ik bewandelde als weduwe en moeder, en hoe kracht kan groeien uit momenten van verlies.

Deze verhalen zijn er ook voor jongeren die nog een leven voor zich hebben en zich soms alleen voelen, en voor ouderen die een partner moeten missen.

Voor iedereen die door verlies gaat: mag je hier herkenning vinden, troost, en misschien het besef dat er altijd een plek is voor licht – zelfs in jouw donkerste tijden.

Voorwoord

6 oktober 2021,

Rouwen doen we allemaal – op onze eigen manier. Soms stil, soms met woorden, soms door te blijven bewegen. Deze verhalen zijn mijn reis door dat verlies, momenten die ik vastlegde toen niemand keek. Ik deel ze niet om verdriet te bewaren, maar om te laten zien dat het leven, ook na pijn, blijft stromen.

En dat er altijd kracht te vinden is – niet altijd luid, maar vaak op de meest onverwachte plekken. In een glimlach. In een traan. In een stilte waarin je je eigen stem weer hoort.

Licht en donker

Verlies leerde mij dat beide nodig zijn. Dat schaduw iets over het licht vertelt – en andersom. Soms is verdriet geen einde, maar een doorgang naar iets nieuws: zachtheid, kracht, zelfliefde.

*‘Zonder licht is er donker,
maar zonder donker – wat is dan licht?’*

Wat ik in het donker vond

Deze brief is voor jullie.

Voor de momenten waarop ik het niet kon uitleggen, maar waarin ik hoopte dat mijn nabijheid genoeg was. In stilte. In mijn blik. In liefde en in het ritme van onze dagen.

Soms is verlies niet alleen wat verdwijnt, maar ook wat achterblijft – in wie we worden. Jullie leerden mij dat liefde zich niet laat breken, maar zich steeds opnieuw vormt, zelfs in het donker.

Wat ik in het donker vond, was niet het einde, maar een begin. Een begin van zien. Van voelen. Van herinneren. Van de zachte kracht die ontstaat wanneer we niet meer vechten tegen wat er is, maar het durven toelaten.

Het eerste verlies

Op mijn zestiende werd mijn lichaam mijn vijand én leermeester tegelijk. Diabetes type 1 – een diagnose die alles veranderde.

Plotseling bestond er geen zorgeloosheid meer. Mijn lijf was niet meer vanzelfsprekend betrouwbaar. Ik voelde een angst voor wat komen zou – het was alsof ik een volwassenheid had gekregen die ik nog niet kon dragen.

En toen was daar mijn vriend, mijn eerste verliefdheid. Mijn houvast in een wereld die ineens zo ingewikkeld was. Hij bleef niet. Hij vertrok.

Het was alsof het verlies al in mijn leven zat en hij er niet naast kon blijven bestaan. Ik stond daar, zestien jaar, ziek, verlaten en gedwongen om te accepteren.

Sommige wonden draag je voor de rest van je leven. Soms is kracht niet luid; soms is het de stilte waarin je ademt – de manier waarop je ‘ja’ zegt tegen jezelf, ook als alles lijkt weg te vallen.

Het was mijn eerste verlies. Het begin van een proces van accepteren en aanvaarden. Het leerde me dat het leven doorgaat, hoe zwaar het ook aanvoelt – en dat kracht soms groeit in de momenten dat je helemaal gebroken bent.