

# Rouwritme

Tanja Helderma

Eerder verschenen van Tanja Helderma:

Drijfkracht  
Over leven  
Lefregels  
Liefzang

Ontwerp omslag: vandijk ontwerpt, Eindhoven  
Binnenwerk: Palmslag, Groningen  
Foto portret: Zelda Bonnet

© 2023 Uitgeverij Palmslag | Tanja Helderma

[www.palmslag.nl](http://www.palmslag.nl)  
[info@palmslag.nl](mailto:info@palmslag.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photo-print, microfilm or any other (digital) means without written permission from the publisher.

ISBN 978 94 93245 86 0  
NUR 306

## **ROUWRITME**

Het leven is een opeenstapeling van ervaringen die ons leren dat alles tijdelijk is. Aan afscheid, rouw en de dood valt niet te ontkomen. We kunnen ze dan ook maar beter een zachtmoedige plek in onze maatschappij geven. Ruimte voor rouw is daarbij essentieel. Soms zijn gedichten niets meer dan woorden die je gedachten dragen; zinnen die je omarmen als de dagen daaromvragen.

Ieder in zijn eigen rouwritme.

## VOOR JOU

voor wie alleen is  
en verward  
voor wie de stilte  
pijnlijk hard

voor wie in twijfel  
en in angst  
voor wie de kortste dag  
het langst

voor wie bezorgd is  
en bezwaard  
voor wie geen hoop  
of licht ervaart

voor wie er kans  
noch perspectief  
voor wie zijn hoofd  
en hart verliest

het is voor jou  
in dit gedicht:

ik wens je warmte  
ik wens je licht

## HOUDEN

als ik kon kiezen  
dan zou ik je houden  
dan zou ik je sparen  
genezen, bewaren

als ik kon kiezen  
dan zouden we samen  
nog tientallen jaren

als ik kon kiezen  
verkoos ik het leven  
de rust, het gerief

als ik kon kiezen  
dan nam ik geen afscheid  
maar had ik je bij me  
en  
eindeloos lief

## LICHTER

laat je bladeren  
langzaam vallen  
lager, trager  
op de grond

afgegeven aan  
de wortels  
waar het leven ooit  
ontstond

en vertel het  
aan de mensen  
die ronddwalen in  
het bos:

wees niet bang om  
te verliezen  
maar vertrouw  
en laat het los

want de herfst  
heeft nog meer waarde  
als je alle kleuren ziet

en het donker  
wordt al lichter  
met de lente  
in 't verschiet

## ONHEEL

kan iets wat onheel is  
nog heel worden gemaakt?  
kan iets wat er niet meer is  
nog steeds worden geraakt?

kan iets wat kapot is  
nog diepe wonden slaan?  
herstelt de chaos in mijn lijf  
en kan mijn hoofd het aan?

kan iets wat onheel is  
nog helen met de tijd?  
kom, zeg me dat het beter wordt  
bevrijd me van mijn strijd

## **HART**

waar je met  
je hoofd  
niet bij kan

ligt misschien  
wel binnen  
hartbereik



## IN WEZEN

nu tellen we seconden  
en vatten we de moed  
nu voelen we nog beter  
wat liefde met ons doet

nu luchten we de harten  
en haalt de tijd ons in  
nu heffen we de glazen  
en vullen ze met zin

nu laten we ons raken  
door wat in wezen is:  
het leven  
het verlangen  
de liefde  
het gemis

## ACHTER JE GLIMLACH

je wringt je in bochten  
en baant je een weg  
je doet wat je goeddunkt  
belooft wat je zegt

je gaat voor de vorm  
verbijt je verdriet  
en pinkt weer een traan weg  
als niemand het ziet

je slikt nog een keer  
haalt 'n hand door je haar  
stift gauw nog je lippen  
· bent net op tijd klaar

het is wat het lijkt  
maar toch ook weer niet  
want achter je glimlach

schuilt kwetsbaar  
verdriet