

# Welke methode

- **W**at is er gebeurd?

- Terug bij het begin
- Lijkt alsof het gisteren gebeurd is
- Voel me alleen
- Snap niet dat di t nu nog zo'n pijn doet
- Dacht dat ik het een plak had gegeven
- Ik zag mezelf terug in die vrouw als in een film

- **E**motie?

- Verdrietig
- Boos
- Machtloos
- Wanhopig
- Kom er niet van los

- **L**astigste voor je?

- Ik voel wat ze doormaakt maak kan haar niet helpen het isolement waar je alleen doorheen moet
- Machteloosheid
- Woede nog steeds het feit dat het leven niet eerlijk is.

- **K**lim weer in het zadel

- Ik weet dat de pijn slijt
- Het verdriet een plekje krijgt
- Het verdriet je ondanks bovenstaande wetenschap je inees weer kan overvallen

- **E**mpathie tonen

- Ik heb hen een fijne dag mee bezorgt
- Verdriet mag er ook zijn