

Wat draagt

Zachte woorden voor wie zorgt



ELIEN ROELFSEMA

Lieve lezer,

Er is veel wat niemand ziet.
Niet omdat het klein is,
maar omdat het gebeurt
tussen twee ademhalingen.

In het blijven.
In het luisteren zonder woorden.
In het kennen van stilte.

Zorgen verandert iets,
in de dag,
in jou.

En midden in alles wat vraagt,
is er soms een zachte stilte.
Een weten: dit is genoeg.

Deze woorden zijn voor dat weten.
Voor wat jou draagt,
wanneer jij draagt.

Lees zonder haast.
Zoals je naast iemand zit.

Wat draagt, blijft.

Elien Roelfsema





Verweven

Ik ken jouw handen
beter dan de mijne:
hoe ze rusten,
hoe ze vragen
zonder woorden.

Wat jij niet meer zegt,
hoor ik toch.

Wat jij niet meer kunt,
draag ik stil mee.

Liefde heeft haar vorm veranderd,
stiller geworden,
dichter bij het bot.

Maar ze is er nog,
dieper verweven
dan ooit tevoren.





Onuitwisbaar

Nog vóór de dag kleur krijgt,
sta jij er al.

Je handen kennen het onuitgesprokene,
het onzichtbare gewicht van wat is.

Ze rusten niet,
ze raken zacht.

Je tilt wat zwaar is,
blijft wanneer het schuurt,
doet wat nodig is.

Zo draag jij,
steeds opnieuw.

Niet altijd zichtbaar,
maar onuitwisbaar.



Dit boekje is bedoeld als hart onder de riem voor wie zorgt.

Tekst: Elien Roelfsema

Illustraties: via Freepik (diverse makers)

© 2026 Elien Roelfsema

Contact: elien@seniorensupportelien.nl

Wat draagt

Zachte woorden voor wie zorgt

Zorgen is geen rol die je aantrekt.
Het groeit mee, stil en vanzelfsprekend, in de dag, in jou.

Wat draagt – Zachte woorden voor wie zorgt is een bundel gedichten over de onzichtbare kracht van wie naast een ander blijft. Over het kleine dat alles draagt. Over nachten, over lachen zonder reden, over handen die weten wat woorden niet zeggen.

Deze gedichten erkennen wat vaak niet gezegd wordt: hoe zwaar het soms is, en hoe waardevol ook. Hoe jij er bent voor een ander en hoe jij er ook voor jezelf mag zijn.

Voor wie voelt: ik geef veel en dat heeft waarde. Of om te geven aan iemand van wie je weet: hij of zij draagt veel en doet dat stil.

Meer informatie of contact: www.seniorensupportelien.nl