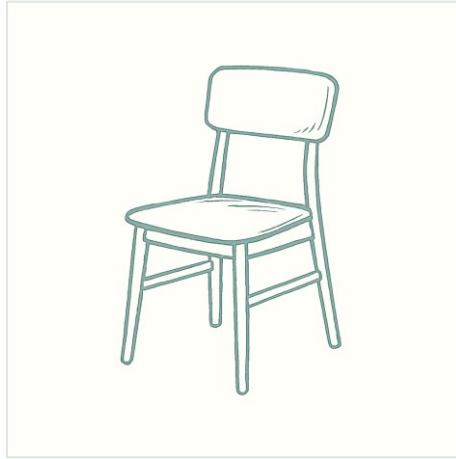


Dagboekmoment 2: Wat mis je, precies vandaag?



Gemis is niet altijd duidelijk. En zeker niet altijd hetzelfde.

Misschien weet je heel precies wat je mist: een stem, een aanraking, een vertrouwd ritueel. En soms voelt het gemis eerder als een wolk: zwaar, aanwezig, maar moeilijk te duiden.

Verlies brengt gemis op verschillende lagen – in je lijf, in je dagritme, in hoe mensen je benaderen.

Omgaan met gemis vraagt geen verklaring. Alleen aandacht.

Je kunt iemand missen in alles. En tegelijk ook iets anders voelen knagen: het ontbreken van rust, van nabijheid, van herkenning. Misschien weet je het niet precies. Misschien wisselt het per dag. Dat is geen teken dat je verkeerd voelt – het is gewoon hoe gemis werkt. Schurend, veranderlijk, soms verwarrend.

Er kunnen dagen zijn waarop je sterk verlangt naar iets wat niet meer is. Of naar iets wat je niet eens kan benoemen. En soms leidt dat verlangen tot keuzes die achteraf niet helemaal kloppen. Ook dat hoort erbij.

Misschien voel je het gemis ook in je lichaam – als spanning, onrust of vermoeidheid. Of misschien merk je het in hoe je reageert op kleine dingen.

Vandaag hoef je niets op te lossen. Alleen stilstaan bij wat er in jou leeft. En morgen mag dat anders zijn.

Vragen om bij stil te staan

- Wat mis je vandaag het meest? Kun je het benoemen?
- Is het iemand? Of iets van jezelf? Of een gevoel dat je kwijt bent?
- Zijn er aspecten van het gemis die je verwarren?
- Wat verlang je stiekem? En durf je dat verlangen toe te laten?
- Wanneer voel je je het sterkst 'niet compleet'? En wat doe je dan?
- Mis je ook hoe anderen met jou omgaan sinds het verlies?
- Waar in je lichaam voel je het gemis het sterkst vandaag?

Optioneel schrijfritueel

Gebruik de zin: *"Misschien mis ik..."*

Je kan ze één keer schrijven. Of meerdere keren, telkens met een ander einde.

- Misschien mis ik haar aanraking
- Misschien mis ik mijn oude rust.
- Misschien mis ik gewoon iemand dichtbij.
- Misschien mis ik een versie van mezelf.

Voel je niets komen? Ook dat is oké. Eén woord is al genoeg. Zelfs stilte kan geschreven worden.

Of schrijf niets. Alleen voelen mag ook.

Alles mag. Niets moet.

Afsluiten met zachtheid en ruimte voor rouw

Je hoeft niet zeker te weten wat je mist. Je hoeft het niet te verklaren, of te rechtvaardigen.

Missen is zelden logisch. Vaak is het gewoon een teken dat iets waardevols zijn plek zoekt.

Geef dat maar even ruimte. En als je voelt dat je dit liever niet alleen draagt – weet dan dat je welkom bent om contact op te nemen.