De taal van mijn gemis

Voor elke ouder die zijn of haar kind mist en zoekt naar manieren om de ouderrol vast te houden, ondanks afstand of contactverlies. Met 100 reflectieve vragen biedt het ruimte om je gemis een plek te geven, verbonden te blijven met jouw ouderschap en woorden te vinden voor wat vaak onbeschreven blijft. Het helpt je stil te staan en vooruit te kijken bij een vorm van levend verlies waarvoor nauwelijks taal bestaat.

Lucy van Dorst
Maakplaats voor rouw

De taal van mijn gemis Een rouwdagboek met 100 verdiepende vragen over verlies en herstel bij contactverlies, om zelf in te vullen

Auteur Lucy van Dorst
Website www.maakplaatsvoorrouw.nl
ISBN 9789403806464
Uitgavejaar 2025
Druk Tweede druk
Uitgegeven via Bookmundo
Omslagontwerp Lucy van Dorst
Fotografie Souraya Hassan

© Lucy van Dorst, 2025

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, opgeslagen of verspreid zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Geen kind is zo aanwezig,
als het kind dat wordt gemist

Manu Keirse

Dit rouwdagboek is voor iedereen die een ouderrol heeft of heeft gehad, en daarin een verlies ervaart. Het is ontworpen voor alle soorten ouders: biologische ouders, bonusouders, grootouders of andere opvoeders die zich verbonden voelen met een kind. Of je kind jong is of volwassen, of je nu af en toe of helemaal geen contact meer hebt, dit boek is voor jou.

In plaats van te spreken over vaders, moeders of andere vormen van ouderschap, gebruik ik het woord 'ouder'. Voor de leesbaarheid spreek ik over jouw kind, ook als je meerdere kinderen hebt.

Jaarlijks verliezen duizenden ouders het contact met hun kind, door een scheiding, complexe familiedynamiek, uithuisplaatsing of andere omstandigheden. De aandacht gaat vaak naar het kind, de oorzaak of het juridische aspect. Maar wie ziet jou, als ouder die achterblijft? Wie vangt jouw verdriet?

Ik ben Lucy, rouwdoula en social designer bij de Maakplaats voor Rouw. In mijn eigen gezin heb ik dit verlies van dichtbij ervaren en weet ik hoe diep het raakt en doorwerkt. Ik ondersteun ouders die hun kinderen weinig tot niet mogen zien of die hun kind niet zelf mogen opvoeden.

Het missen van je kind is een ingrijpende verlieservaring, waarbij ouders niet alleen het contact, maar ook hun rol als ouder en het sociale aspect van het ouderschap verliezen. Ik help ouders plaats te maken voor hun situatie en rouwproces. We onderzoeken hoe zij hun rol als ouder (eventueel tijdelijk) op afstand kunnen blijven vervullen. Dit ondersteunt niet alleen hun herstel en eigenwaarde als ouder, maar ook dat van hun kinderen in de toekomst.

De taal van mijn gemis is een zoektocht naar woorden voor levend verlies, waarvoor nauwelijks taal bestaat. Je rouwt om iets wat afwezig is, maar tegelijk intens aanwezig blijft. Rouw hoort bij verlies. Als het geen plek krijgt, raak je verstrikt, ontregeld, verlamd en vreet het energie.

Dit boek nodigt je uit om te schrijven zoals het voelt: eerlijk, ongefilterd, op jouw tempo. Met 100 vragen die helpen orde te scheppen in de chaos van rouw en herstel. Dit boek helpt je om verbonden te blijven met je ouderschap. Zodat je jouw gemis niet hoeft weg te drukken, maar ruimte kunt blijven geven aan dat wat wél van jou is.

Hoe voel je je écht, als je helemaal eerlijk bent?

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

Wat betekent het gemis voor jou?

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

Welke emoties ervaar je het meest sinds het gemis?

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

Wat zou je willen dat anderen echt begrijpen over jouw situatie?

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

Waar ben je het meest boos over?

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….....

Wanneer werd de last te groot? Wat gebeurde er?

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

Wat is het moeilijkste gedeelte van het gemis?

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….....

Hoe heb je ‘afscheid’ kunnen nemen,
of heb je dat (nog) niet kunnen doen?

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….