

Ideeën om herinneringen aan je kind te maken en vast te leggen

Kennisbank Kindverlies - Hulpkaarten

Het verlies van een kind is onvoorstelbaar ingrijpend. In deze moeilijke tijd kunnen kleine handvatten helpen om keuzes te maken die passen bij jouw gevoelens en behoeften. Deze Kennisbank Kindverlies Hulpkaarten bieden praktische tips en ideeën om herinneringen te koesteren. Kies wat bij jou past, laat los wat niet goed voelt. Je staat er niet alleen voor.





☐	Handafdruk maken
☐	Haarlok afknippen
☐	Het lievelingsboek van je kind (voor)lezen
☐	De lievelingsmuziek van je kind luisteren (en meezingen)
☐	3D-afdruk (bodycasting) laten maken
☐	Foto's maken
☐	Fotoshoot (door professionele fotograaf)
☐	Filmpjes of film maken (door professionele videograaf)
☐	Tekeningen maken en/ of laten maken (en deze inbinden)
☐	Brieven aan je kind (laten) schrijven (met behulp van vragen uit invulboeken)
☐	Rouwkaart maken
☐	Alle lievelingsplekken van je kind bezoeken
☐	Een boom, plant of struik planten
☐	Een herinneringsdoos maken
☐	(rouw)dagboek bijhouden
☐	De kist of mand versieren. Bijvoorbeeld: beschilderen, beplakken, bloemenrand
☐	(oude) foto's en/of fotoboeken bekijken
☐	Herinneringen ophalen en met elkaar delen
☐	Een herinneringsboek maken
☐	Een tastbaar aandenken laten maken. - gedenksteen, gedenksieraad, schilderij
☐	Zelf een tastbaar aandenken maken. – workshop, gedenksteen, urn, invulboek

Meer informatie vind je op **kennisbankkindverlies.nl**

Bronvermelding

DELA (z.d.) *11 manieren om de herinneringen aan een overleden dierbare levend te houden*. Geraadpleegd 26 februari 2025 van <https://www.dela.nl/inspiratie/11-manieren-om-de-herinneringen-aan-een-overleden-dierbare-levend-te-houden>

Nuijen, L. (2022) *Je bent je kindje verloren...Hoe nu verder? Een boek met tips en inzichten die jou (en je naasten) verder helpen*. Mijn bestseller

Remeber me (z.d.) *Herinneringsproducten als aandenken aan je overleden kindje*. Geraadpleegd 26 februari 2025 van <https://www.rememberme.nl/inspiratie/as-aandenken/herinneringsproducten-als-aandenken-aan-je-overleden-kindje>

Remeber me (z.d.) *Samen met kinderen een overleden dierbare herdenken*. Geraadpleegd 26 februari 2025 van <https://www.rememberme.nl/inspiratie/as-aandenken/herinneringsproducten-als-aandenken-aan-je-overleden-kindje>

Steunpunt Nova (z.d.) *Hulpkaarten*. Geraadpleegd 15 januari 2025 van <https://steunpuntnova.nl/hulpkaarten/>

Disclaimer

We hebben er alles aan gedaan om de juiste bronnen te achterhalen. Mocht je menen rechten te hebben op stukken die wij hebben gepubliceerd, neem dan contact met ons op, dan regelen we het alsnog.