

Ideeën om herinneringen te maken aan je baby die je verloor in de prille zwangerschap

Kennisbank Kindverlies - Hulpkaarten

Het verlies van een kindje 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.





☐	Tekeningen maken en/ of laten maken (en deze inbinden)
☐	Brieven aan je baby (laten) schrijven. Bijvoorbeeld aan de hand van vragen uit invulboeken
☐	Een herinneringsboek of koesterboek maken
☐	Muziek uitzoeken en dit op een Play-list zetten
☐	Een boom, plant of struik planten
☐	Een herinneringsdoos maken
☐	(rouw)dagboek bijhouden
☐	Een afscheidsceremonie of herinneringsceremonie houden
☐	Een herdenkingsplek creëren
☐	Een tastbaar laten aandenken maken – gedenksteen, gedenksieraad, tattoo, schilderij
☐	Zelf een tastbaar aandenken maken – invulboek, workshop, schilderij

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

Bronvermelding

Otto, I. (z.d.) *Een miskraam, wat doe je met het opgevangen vruchtje*. Buurtmama's. Geraadpleegd op 22 januari 2025 van <https://buurtmamas.nl/mama/een-miskraam-wat-doe-je-met-het-opgevangen-vruchtje-afschied-nemen/>

Stichting Rouwkost (z.d.) *Hoe kan ik mijn kindje herdenken?* Geraadpleegd 15 februari 2025 van <https://rouwkost.nl/kennis/miskraam/>

Stichting Rouwkost (z.d.) *Ideeën voor rituelen van verlies in de zwangerschap*. Geraadpleegd op 26 februari 2025 van <https://rouwkost.nl/kennis/rituelen/>

24baby (z.d.) *Miskraam verwerken: wat kan je doen?* Geraadpleegd 26 februari 2025 van <https://www.24baby.nl/zwanger/miskraam/wat-te-doen-na-de-miskraam/>

Zuiver Verloskundigen (z.d.) *Verlies*. Geraadpleegd 26 februari 2025 van <https://zuiververloskundigen.nl/verlies/>

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.