

Ideeën om hulp en steun te bieden na de uitvaart

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.





☐	Nodig de ouders uit om - te wandelen, te eten, een avondje uit, te praten. Help ze zich niet alleen te voelen
☐	Vraag en luister - hoe ze de dagen doorkomen, naar hun kind en het gemis
☐	Ga samen iets doen. – sporten, wellness, workshop, hobby. Samen werkt stimulerend en verlaagd de drempel om weer iets te gaan doen
☐	Houd een agenda bij en noteer de belangrijke en moeilijke dagen. En laat blijken dat je aan de ouders denkt op voor hen belangrijke en/ of moeilijke dagen
☐	Vraag aan de ouders of en hoe zij samen met jou hun kind met een ritueel willen gedenken
☐	Geef ouders de ruimte om - op het laatste moment af te zeggen, op het laatste moment wel te komen, eerder dan gepland naar huis willen
☐	Zorg ervoor dat ze zich tijdens de feestdagen niet nog eenzamer en verdrietiger voelen – nodig ze uit, ga bij ze langs, stuur een lief bericht

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

Bronvermelding

Condole (z.d.) *Hoe steun je ouders na een miskraam of stilgeboorte? 10 tips*. Geraadpleegd 26 februari 2025 van <https://condole.nl/10-praktische-tips-om-ouders-na-een-miskraam-of-stilgeboorte-te-kunnen-steunen/>

De Nationale Adviesbalie (z.d.) *Hoe kun je een rouwende ouder of grootouder ondersteunen bij het verlies van een (klein)kind*. Erfwijzer. Geraadpleegd 26 februari 2025 van <https://www.erfwijzer.nl/nieuws/hoe-kun-je-een-rouwende-ouder-of-grootouder-ondersteunen-bij-het-verlies-van-een-klein-kind.html>

Keirse, M (2020). *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. (10^e druk volledig nieuwe ed.). België, Tielt: Lannoo

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

Stille Levens Kenniscentrum Kindersterfte (z.d.) *Voor familie en vrienden*. Geraadpleegd 26 februari 2025 van <https://www.stillelevens.nl/informatie/brochures/>

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.