

Activiteiten die je kunnen helpen in de periode 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.





☐	Ga er even tussenuit. Zodat je de tijd hebt om alles wat er gebeurd is op een rijtje te zetten.
☐	Zorg voor dagritme
☐	Probeer dagelijks te wandelen – een ommetje te maken -
☐	Doe yoga – oefeningen of start met yoga
☐	Mediteer en/ of volg een cursus mindfulness
☐	Gun jezelf me-time – zelfliefde -
☐	Laat een tastbare herinnering aan je kind maken
☐	Verzamel herinneringen in een speciale herinneringen box
☐	Geef toe aan je emoties. Onderdruk ze niet.
☐	Schrijf je emoties en gevoelens van je af – maak gebruik van invulboeken, rouwdagboeken
☐	Doe iets creatiefs – volg een workshop -
☐	Maak zelf een tastbare herinnering aan je kind - volg een workshop, gebruik invulboek, ontwerp fotoboek
☐	Zoek iets dat jouw kind symboliseert – een vlinder, een zonnebloem, een regenboog, een jaboosladder, een vogeltje, een bloem
☐	Plant een boom, struik, plant of bloembollen. Zaai bloemzaden
☐	Uit je gevoelens in poëzie/gedichten of lees poëzie/gedichten
☐	Restyle je woning of laat het restylen
☐	Neem vrij op de voor jou belangrijke of moeilijke dagen – geboortedag, sterfdag, uitgerekende datum
☐	‘Vier’ de feestdagen en bijzondere dagen op een manier die goed voor jou voelt
☐	Kijk feel-good films en comedy’s
☐	Voer rituelen uit en maak gebruik van rituelen – een kaarsje branden, as strooien op het vakantieadres, een steentje in het water gooien, taart op de (ver)jaardag



☐	Luister muziek of maak muziek. Maak een Play-list die je helpen je emoties te uiten, je helpen te ontspannen, je opvrolijken
☐	Stel doelen in om weer op te pakken. Weet dat je (weer) moet leren om activiteiten op te pakken en te genieten
☐	Start je werkzaamheden. Bouw niet op in uren maar in taken
☐	Herstel fysiek door begeleiding van professionele coaches – voedingsdeskundigen, fysiotherapeuten, yogadocenten, sportinstructeurs
☐	Herstel mentaal door begeleiding van professionele coaches – rouwcoaches, haptotherapeuten, mindfulnessstrainers, gespecialiseerde psychologen, yoga-docenten -
☐	Praat over je kind en het gemis
☐	Zoek contact met lotgenoten
☐	Haal herinneringen op aan je kind
☐	Beweeg op een manier die je prettig vindt. Maar beweeg. Want bewegen helpt je bij het rouwproces

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

Bronvermelding

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

Mentaalbeter (z.d.) *Rouwen, hoe kom je daar goed doorheen?* Geraadpleegd 27 februari 2025 van <https://mentaalbeter.nl/artikelen/rouwen-hoe-kom-je-daar-goed-doorheen/>

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

Rouwbehandeling (z.d.) *10 tips voor het omgaan met verlies en rouw*. Geraadpleegd 27 februari 2025 van <https://rouwbehandeling.nl/nieuws/rouwen-hoe-tips-rouwverwerking/>

Thuisarts (z.d.) *Ik rouw*. Geraadpleegd 15 februari 2025 van <https://www.thuisarts.nl/rouw/ik-rouw>

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.