



7.

04:10 00:00

IN DE RUIMTE VAN ROUW

Maak plaats voor rouw

Scan en ga mee op audioris

BELANGRIJKE DATA

CONCRETE ACTIES

OUDERSCHAPSMEETER

Voor meer uitleg en inspiratie klik op maakplaatsvoorrouw.nl/jaarplannertips

5. €

29	30	31				
22	23	24	25	26	27	28
15	16	17	18	19	20	21
8	9	10	11	12	13	14
	2	3	4	5	6	7

Maand

Maak plaats voor rouw

Voor ouders die hun kind moeten missen terwijl hun kind nog leeft.

Deze 5 oefeningen laten je kennismaken en onderzoeken wat er met jou als ouder gebeurt en wat je daarmee kunt doen.

2. Met een ROUW'N gesprekskaart ga je met een naaste in gesprek over jouw situatie en het gemis van je kind(eren). <Uit de ROUW'N gesprekskaartenset>

3. Door te schrijven onderzoek je wat levend verlies met je doet en wat ouderschap voor jou betekent. <Uit het rouwdagboek De taal van mijn gemis>

4. Door een zelfportretje te maken onderzoek wie jij bent als ouder. <Uit de cursus Ben ik in beeld?>

5. Met het maandplan plan je momenten en rituelen voor jezelf en je kind, zodat je ondanks de afstand ouder kunt blijven. <Uit de Eenzijdig Ouderschapsplanner>

7. Ontdek de Ruimte van rouw. <Via de audiosessies op Spotify>

@maakplaatsvoorrouw

Op welke momenten voelt het gemis het meest aanwezig?

ROUW'N
2.

Wat zou je willen dat je kind ooit over jouw liefde weet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

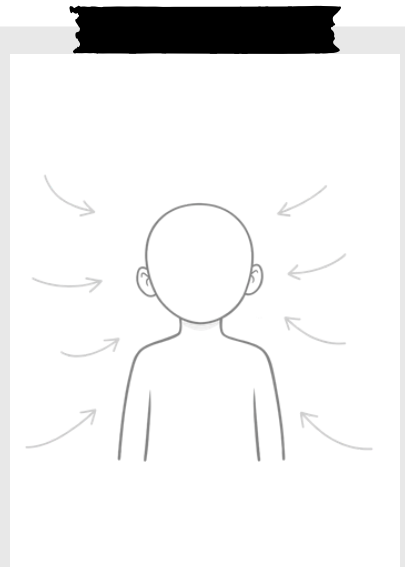
.....

.....

.....

.....

3.



Schets een versie van jezelf als ouder en laat met vorm, houding of symbolen zien wie jij bent en hoe je, ook op afstand, in beeld wilt blijven.

4.