

MEI

maak
plaats
voor
rouw

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

WAT SPEELT ER DEZE MAAND

CONCRETE ACTIES

-
-
-
€

REFLECTIE

OUDERSCHAPSMETER



Waarom deze planner er toe doet

voor jou én voor je kind.



Contactbreuk met je kind is een verlies dat de meeste mensen om je heen niet begrijpen. Je kind leeft nog. En toch ervaar je een intens verlies en rouw je.

Psychologen noemen dit ambigue rouw; Een verlies zonder duidelijke einde, zonder rituelen en zonder maatschappelijke erkenning.

En terwijl je rouwt, wankelt ook je identiteit als ouder. Want wie ben je nog, als je die rol niet meer kunt invullen?

Deze planner biedt structuur binnen dat onopgeloste verlies. Geen oplossingen, maar kleine ankerpunten.

Onderzoek laat zien dat juist geplande (zelf)zorg en betekenisgeving rouwsymptomen verminderen en emotionele stabiliteit herstellen. Niet omdat de situatie verandert, maar omdat jij leert er in te blijven staan zonder jezelf kwijt te raken.

Wanneer een kind het contact met een ouder verbreekt, internaliseren kinderen de afwezigheid van hun ouder vaak als bewijs dat ze niet de moeite waard zijn om van te houden. Dat maakt wat jij nu doet belangrijker dan het misschien voelt.

Want als je kind later terugkijkt of terugkomt, is de vraag: wat treft hij of zij aan? Onderzoek toont aan dat een kind een gouden weg terug nodig heeft naar het hart van zijn ouder. Een weg die zegt: "ik als ouder heb je nooit opgegeven." Het is de correctie op de overtuiging die je kind onbewust meedraagt. Deze planner is een deel van die weg. Een tastbaar bewijs, voor jezelf én voor je kind, dat jij er was. Dat jij bleef.

Hechtingsonderzoek bevestigt dat de behoefte van een kind om van zijn of haar ouders te houden nooit verdwijnt. Wanneer het later ontdekt dat jij er altijd was, kan dat heling in gang zetten; in de relatie én in zijn of haar zelfbeeld: "ik was het blijkbaar toch de moeite waard."

Deze planner helpt jou er te blijven. Voor jezelf. En uiteindelijk ook voor hen. Print de planner en instructies uit en ga aan de slag.

Warme groet, Lucy | Rouwdoula bij de Maakplaatsvoorrouw.

MEI

maak
plaats
voor
rouw

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

WAT SPEELT ER DEZE MAAND

CONCRETE ACTIES

-
-
-
€

REFLECTIE

OUDERSCHAPSMETER



Zo gebruik je de planner

Begin klein

Je hoeft niet de hele maand vol te vullen.
Begin met één moment dat voor jou haalbaar voelt. Dat is genoeg.

Kijk voor hulp en tips op:

www.maakplaatsvoorrouw.nl/jaarplannertips

1. Ouderschapsmeter

Hoe voel je je als ouder deze maand?
Geef je gevoel een aantal sterren. Niet om te oordelen, maar om te zien waar je aan het begin staat.

2. Wat speelt er deze maand?

Zijn er specifieke of speciale dagen?
Zijn er dagen (verjaardag, feestdagen)?
Wat houdt je bezig rondom je kind?
Is er iets wat je mist, hoopt of moeilijk vindt?
Schrijf een paar woorden op. Meer hoeft niet.

3. Concrete acties

Kies één of een paar kleine, haalbare dingen.

Bijvoorbeeld:

- een brief schrijven (die je niet verstuurt)
- een herinnering opschrijven
- een foto bekijken of verzamelen
- een symbolisch bedrag sparen
- iets doen wat jou helpt om te blijven staan

4. Ga aan de slag

Plan de concrete acties in op specifieke dagen. In plaats van: "ik wil hier iets mee" plan je momenten. Zo hoef je niet elke keer opnieuw te bedenken wat je gaat doen. Leg je planner op een plek waar je hem ziet. Dat helpt om er vanzelf weer even bij stil te staan. Vier ook de momenten bij wat lukt.

5. Reflectie

Kijk aan het einde van de maand even terug.
Wat heb je gedaan?
Wat deed dat met je?
Wat hielp, al was het maar een beetje?
En als je nu opnieuw naar de ouderschapsmeter kijkt, hoe is die veranderd?