



de gele deur
ROUW EN VERLIESBEGELEIDING

Eerste Hulp Bij Rouw noodkaart

(Af te printen voor momenten van hevige rouw)

Vooraf: je rouwtroostdoos klaarmaken

zodat je iets hebt liggen voor moeilijke momenten:

- Verzwarringsdeken of -knuffel
- Geurkaars, kruidenzakje (lavendel of kamille) of essentiële olie
- Een brief die je aan jezelf schreef om door hevige rouwgolven te komen
- Een playlist voor moeilijke momenten
- Een lijstje met mensen die je kan bellen (al opgeschreven, zodat je niet hoeft na te denken)
- Een boekje met korte troostende teksten (bv. Francis Weller, Rumi)
- Kleurpotloden en een kleurboek voor volwassenen
- Papieren waar je op kan krassen of verscheuren

Adem - grond jezelf

- Voeten plat op de vloer.
- Adem in voor 4 tellen, even vasthouden, uit voor 6 tellen. Drie keer.
- Leg een hand op je hart. Zeg een mantra zoals 'ik ben hier'.

Doe één klein ding

- Bel iemand. Je hoeft niets uit te leggen.
- Drink iets warm. Voel de warmte in je handen.
- Ga even wandelen, rouw in beweging zetten helpt écht.
- Zet muziek op. Laat het gevoel er zijn.

Als het echt niet gaat

- Tele-Onthaal: 106 - gratis · anoniem · 24/7
- Zelfmoordlijn: 1813 of www.zelfmoord1813.be

Blijven ademen, minuut per minuut. This too shall pass.