

## Info

### Rouweilanden

Kinderen vragen regelmatig wat dat nou is: rouwen.

In de sessies verbeeld ik het vaak als twee eilanden. Het eiland van verlies en het bouweiland. Rouwen is het heen en weer varen tussen die eilanden.

#### Eiland van verlies

Het eiland van verlies is het eiland wat ingericht is rondom het verlies wat iets of iemand. Dit is het eiland waar je mist. Hier zijn je herinneringen, waar je boos of verdrietig bent. Kinderen verbeelden dit eiland zoals zij het ervaren. Soms is er een schatkist met herinneringen of een boksbal om boos tegen te kunnen slaan. Wat hebben zij nodig als ze op dit eiland zijn?

#### Bouweiland

Het bouweiland richt zich op het aanpassen van het leven aan het verlies. Kinderen verbeelden hier bijvoorbeeld twee huizen en twee verjaardagsfeestjes bij een scheiding, een nieuwe school of nieuwe ritmes na het overlijden van een gezinslid. Ook hier is de vraag: Wat heb jij nodig als je op dit eiland bent?

#### Slingeren tussen de eilanden

Rouwen is het slingeren tussen deze eilanden. Het ene moment kan je kind vol energie kletsen over de nieuwe slaapkamer in het nieuwe huis en het volgende moment huilen om het gemis. Wanneer je opmerkt dat je kind vast komt te zitten op één van de eilanden, kan het zinvol zijn om hulp te vragen. In dat geval kan je kind vast komen te zitten in het gemis of juist alleen maar bezig zijn met de toekomst en het verlies geen ruimte geven.

## Nieuws

### Facturen

Vanaf deze maand zien de facturen er anders uit. Dit komt omdat het nieuwe software programma MijnDiad ze maakt.

Mocht je hier vragen over hebben of een onjuistheid opmerken, dan hoor ik dat natuurlijk graag!

### Mooie podcast over autisme

Soms kom ik een programma, boek of podcast tegen die ik graag deel. In dit geval is het de podcast over autisme van de Podcast Psycholoog. Het is gericht op volwassenen, maar ook de kindertijd komt naar voren. Dit verhaal heeft een positieve insteek over autisme en verduidelijkt veel. Bijvoorbeeld waardoor er vaak overbelasting ontstaat bij mensen met autisme. Zeker de moeite waard om te luisteren! (Ook wanneer niet je eigen kind autisme heeft, maar wel je collega of een kind van een vriend.)

## Agenda

### Februari 2023

- 25 februari t/m 3 maart  
Voorjaarsvakantie: de praktijk is open