



DOWNLOAD CHECKLIST

3 SLEUTELS naar heling & innerlijke kracht bij de Vaderwond

Opgroeien met een vader die fysiek of
emotioneel afwezig was



Een afwezige vader kan een leegte achterlaten die zich uit in het verlangen naar bevestiging en innerlijke rust.

3 SLEUTELS BIJ DE VADERWOND

Lieve en krachtige jij,

Je bent hier met een reden.

Jouw pad, vol doorzettingsvermogen, heeft je gebracht tot dit moment – een moment van herkenning en het verlangen naar verandering. De vaderwond, een diepe emotionele ervaring die jouw leven op unieke wijze heeft gevormd, vraagt om jouw moedige aandacht.

Klaartje Lenaerts

Systemisch & Holistisch coach/therapeut
Familieopsteller & Gezinswetenschapper



"Ik ondersteun volwassenen in het (h)erkennen van hun emotionele en ouderlijke pijn en oude patronen uit hun verleden te doorbreken, zodat ze liefdevolle relaties met zichzelf en anderen kunnen aangaan."



De vaderwond kan een onzichtbare, maar diep voelbare aanwezigheid zijn in ons leven. Misschien miste je erkenning, liefde, of simpelweg de aanwezigheid van een vaderfiguur, en is dat een leegte die je altijd met je meedraagt.

Dit gemis kan doorwerken in je relaties, zelfbeeld en zelfs in je keuzes. Deze checklist helpt je om stapsgewijs contact te maken met jezelf en te onderzoeken hoe de vaderwond jou raakt – en hoe je langzaam kunt beginnen met helen.

DE 3 SLEUTELS BIJ EEN VADERWOND

ERKENNING VAN DE PIJN

Start met het erkennen van wat je voelt. Door je emoties een plek te geven, bied je jezelf ruimte om te helen. Deze eerste stap vraagt niet dat je alles in één keer voelt, maar geeft ruimte aan je ervaringen en herinneringen - zonder kritiek maar ook zonder te minimaliseren.

ONDERZOEK DE INVLOED OP JEZELF EN JE RELATIES

De vaderwond heeft vaak een verborgen invloed op ons zelfbeeld en onze relaties. Erkennen hoe deze invloed werkt, geeft je meer inzicht in wie je bent.

VERSTERK JE EIGENWAARDE EN ERKEN JEZELF

Het grootste geschenk dat je jezelf kunt geven, is de erkenning die je misschien van je vader niet kreeg. Door die erkenning in jezelf te vinden, leer je steeds meer dat je waardevol bent, precies zoals je bent.

REFLECTIEVRAGEN

ERKENNING VAN DE PIJN

- Wat voel ik als ik denk aan de afwezigheid of afwijzing van mijn vader?
- Hoe geef ik mezelf toestemming om die gevoelens (zoals verdriet, boosheid, of gemis) te voelen?
- Welke momenten in mijn leven herinneren mij aan dit gemis?
- Heb ik mezelf laten rouwen om wat ik gemist heb?

Schrijf vanuit deze antwoorden een brief aan je vader (je hoeft hem niet op te sturen). Schrijf alles op wat je voelt: je vragen, gemis, boosheid of verdriet.

Laat je hand de woorden vinden zonder oordeel. Dit helpt om je gevoelens een uitlaatklep te geven én te rouwen om wat je gemist hebt.

REFLECTIEVRAGEN

ONDERZOEK DE INVLOED OP JEZELF EN JE RELATIES

- In welke situaties zoek ik bevestiging of erkenning van anderen?
- Hoe reageer ik in relaties als iemand te dichtbij komt of juist afstand neemt?
- Welke overtuigingen heb ik over mezelf/anderen die misschien voortkomen uit een gemis aan erkenning?

Probeer de komende week bewust te zijn van momenten waarin je bevestiging zoekt.

Noteer deze situaties en vraag jezelf daarna af: Wat wil ik eigenlijk van die ander? En hoe kan ik dit aan mezelf geven?

Bijvoorbeeld: als je erkenning zoekt, probeer jezelf dan een compliment te geven.

REFLECTIEVRAGEN

VERSTERK JE EIGENWAARDE EN ERKEN JEZELF

- Wat waardeer ik aan mezelf, los van wat anderen denken?
- Welke successen of kwaliteiten heb ik die ik kan erkennen zonder dat iemand anders dit bevestigt?
- Wat heb ik helemaal op mezelf bereikt?

Kies op basis van jouw antwoorden een affirmatie die voor jou goed voelt, zoals: "Ik ben genoeg zoals ik ben" of "Ik erken mijn eigen waarde".

Schrijf deze affirmatie op en lees hem iedere ochtend door. Herinner jezelf eraan dat jouw waarde niet afhangt van wat anderen je wel of niet geven.



Heling kost tijd en geduld.

Deze checklist is een begin, een handreiking om met liefde naar jezelf te kijken en jezelf de erkenning te geven die je verdient.

Stap voor stap zul je zien dat jouw eigen kracht en waarde al die tijd in jou schuilde.



IK BEN KLAARTJE

Trauma & verlies
expert

TRAUMA, OMARM WAT JE NIET KAN VERANDEREN

In 2019 maakte ik de sprong naar zelfstandigheid, na jaren in HR-en verantwoordelijke rollen, gedreven door een verlangen om een diepere impact te maken. Als loopbaancoach begon ik, maar al snel verschoof mijn focus naar het specialiseren in verlies en trauma. Ondertussen heb ik reeds meer dan 300 mensen mogen begeleiden bij professionele en persoonlijke uitdagingen. En dat worden er nog veel meer.

Als geen ander weet ik hoe lastig het is om je trauma's aan te kijken en niet steeds opnieuw te focussen op anderen in plaats van op jezelf. Want dat is comfortabel. Sinds 2009 kijk ik mijn verleden aan en blijf ik ontdekken. Ik wil jou helpen om je verleden aan te kijken en te omarmen, want herschrijven kunnen we niet.

Als maker van het 'Roots Transformatie Traject' ondersteun ik volwassenen die uit een onzekere of emotioneel afstandelijke thuissituatie komen. Ik help hen om hun innerlijke pijn te erkennen, ongezonde patronen te doorbreken, en een gezonde relatie met zichzelf en anderen op te bouwen. Met 1-op-1 coaching/therapie bied ik de aandacht en begeleiding die je nodig hebt om jouw eigen kracht te hervinden en te groeien. Soon komt er ook een DIY versie :)

En wie ben jij? Daar ben ik zeer benieuwd naar!

x Klaartje

Mijn reis begon in 2009 met een persoonlijke zoektocht naar heling en groei, wat me heeft geleid tot het oprichten van re-exist.

In 2010, na de confrontatie met mijn eigen verhaal van complex meervoudig trauma en verlies, besloot ik een nieuwe studierichting in te slaan: Gezinswetenschappen. Mijn doel was om de intergenerationale dynamieken te begrijpen die mijn leven en dat van velen anderen hebben gevormd.

Gedreven door mijn persoonlijke ervaringen en de opgedane kennis, richtte ik me verder op coaching en persoonlijke ontwikkeling. Ik volgde talloze opleidingen en onderging jarenlang therapie en coaching, wat mijn inzicht in menselijk gedrag en trauma verdiept heeft. Deze reis stelde me in staat om de diepste lagen van mijn eigen ervaringen te verkennen en anderen te helpen hun eigen pad te vinden.

EN NU? WAT WORDT JOUW VOLGENDE STAP?

Ben jij klaar om de schaduw van je verleden onder ogen te zien en jouw grootste pijn om te zetten in jouw grootste kracht? Ik nodig je uit voor een gratis online kennismakingsgesprek, waarbij we samen een kop thee drinken.

Voor wie is dit gesprek?

- Ambitieuze en gedreven volwassenen met een 'can-do' houding.
- Intelligente en sterke volwassenen die niet vastzitten aan een slachtoffergevoel, maar bereid zijn nieuwe stappen te zetten, zelfs als deze ongemakkelijk zijn.
- Volwassenen die klaar zijn om verantwoordelijkheid op te nemen en in de spiegel te kijken.

BEN JIJ DIT?

**DAN KOM IK GRAAG
MET JE IN GESPREK**

"Klaartje is een uitzonderlijke coach die echt het verschil maakt. Haar benadering is niet alleen empathisch en ondersteunend, maar ook ongelooflijk doeltreffend."

BOEK JOUW GESPREK

x Klaartje

BOEK JOUW GRATIS KENNISMAKING

Heb je de inzichten in deze gids nuttig gevonden en ben je klaar voor een diepgaandere transformatie? Dan nodig ik je uit voor een gratis kennismakingsgesprek.

In dit gesprek verkennen we hoe mijn 'Roots Transformatie Traject' specifiek kan bijdragen aan jouw persoonlijke groei en het opbouwen van een liefdevolle relatie met jezelf en anderen.

Klik onderaan om een afspraak te maken en ontdek wat de volgende stap in jouw transformatie kan zijn.

WIL JE DIEPER INGAAN OP DIT ONDERWERP? BEZOEK MIJN BLOG VOOR MEER INSPIRATIE EN TOOLS.



BEN JE KLAAR OM DE REGIE TE NEMEN?

Voor meer persoonlijke groei, emotionele
vrijheid, sterker gevoel van eigenwaarde
en betere relaties?

Are you in?

Liefs, Klaartje

IK SPREEK JE SNEL

