



DOWNLOAD GIDS

Jouw moeder als spiegel voor je relatie met jezelf en anderen

**7 lessen om jouw moederwond
aan te kijken en te omarmen**

**Inclusief reflectievragen en praktische tips voor
duurzame verandering**



De relatie met je moeder zegt alles over je relatie met jezelf, anderen en je leven.

OMARMEN VAN JE MOEDERWOND

Lieve en sterke jij,

Je bent hier niet bij toeval.

Jouw reis, gekenmerkt door doorzettingsvermogen, heeft je geleid naar dit moment - een moment van herkenning en verlangen naar verandering. De moederwond, een diepe emotionele ervaring die jou op unieke wijze heeft gevormd, wacht op jouw moedige blik.

Klaartje Lenaerts

Systemisch coach/therapeut

Familieopsteller & Gezinswetenschapper

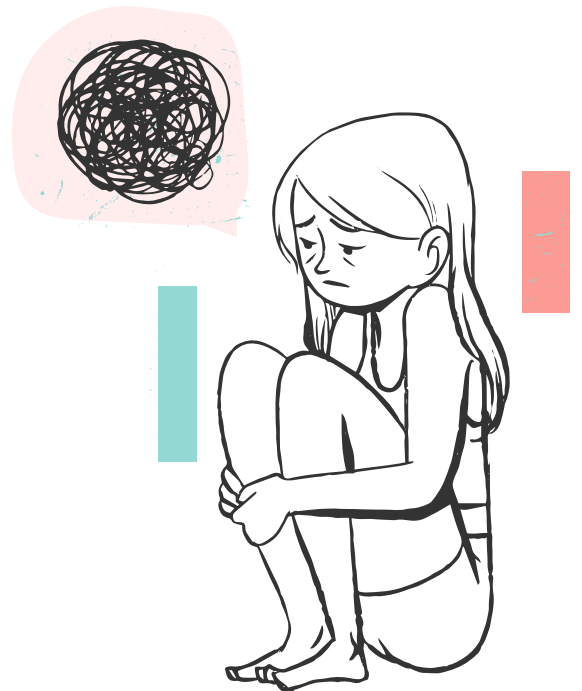


"Ik ondersteun volwassenen in het (h)erkennen van hun emotionele pijn om oude patronen uit hun verleden te doorbreken, zodat ze liefdevolle relaties met zichzelf en anderen kunnen aangaan."

De moederwond verwijst naar de emotionele, mentale of spirituele schade die is opgelopen door het gedrag, de woorden of zelfs de onuitgesproken houdingen en verwachtingen van een moeder.

Dit kan diepe en langdurige effecten hebben op het zelfbeeld, het vertrouwen en de relaties van een individu. Het gaat niet alleen om wat er letterlijk is gezegd of gedaan, maar ook om wat niet is verstrekt: emotionele steun, bevestiging of veiligheid.

Vaak wordt de moederwond overgedragen van generatie op generatie, doordat moeders hun onverwerkte pijn, angsten of trauma's —bewust of onbewust— doorgeven aan hun kinderen



De moederwond is een complex onderwerp dat raakt aan de kern van wie we zijn.

Het gaat over het herkennen, accepteren, en omarmen van de littekens die we hebben opgelopen door onze relatie met onze moeder - littekens die onze psyche en ons hart hebben gevormd.

Deze reis van aankijken, niet met het doel om te 'helen' in de traditionele zin, maar om te groeien door acceptatie en omarming, is zowel persoonlijk als universeel.

OMARMEN VAN JE MOEDERWOND

7 lessen

01

ERKENNING

Het begint allemaal met het erkennen dat de pijn er is, dat je een moederwond hebt. Dit is niet zomaar een stap; het is een moedige confrontatie met je verleden en het toelaten van je ware gevoelens.

Reflectie: Welke momenten uit je kindertijd komen in je op als je denkt aan de moederwond?

02

ROUWEN

Het gaat om verdriet toelaten en rouwen om wat je gemist hebt. Sta jezelf toe om te voelen wat je misschien jarenlang hebt onderdrukt. Dit verdriet aankijken is een krachtige stap richting zelfontdekking.

Reflectie: Welke gemiste ervaringen betreurt je het meest in relatie tot je moeder? Hoe heeft dit je gevormd?

03

DE ANDER

Leg de verantwoordelijkheid waar deze hoort: Je hebt misschien jarenlang lasten gedragen die niet de jouwe waren. Het is tijd om deze te laten waar ze horen. Dit is geen daad van afwijzing, maar een stap van empowerment.

Reflectie: Welke verantwoordelijkheden heb je opgenomen die niet van jou waren?

04

JEZELF

Neem verantwoordelijkheid voor jouw leven. Dit gaat over het claimen van je eigen pad, los van de schaduwen van je verleden. Het is jouw leven, jouw reis. Niets is definitief, je hebt de keuze om het anders te doen.

Reflectie: Welke stappen kan je zetten om je eigen pad te claimen?

OMARMEN VAN JE MOEDERWOND

7 lessen

05

OORDEEL

Niet oordelen over je moeder, dit is misschien wel een van de moeilijkste lessen. Het gaat erom te erkennen dat ook zij hun eigen strijd en verhaal hebben, zonder jezelf boven hen te plaatsen.

Reflectie: bedenk situaties waarin je oordeelde over je moeder of jezelf. Hoe zou het voelen dat los te laten?

07

ACCEPTATIE

Acceptatie betekent niet dat je het eens bent met alles wat er is gebeurd, maar wel dat je erkent dat het een deel van jouw verhaal is. Omarming gaat nog een stap verder, het is het vinden van vrede met je verleden en het gebruiken als een fundament voor groei.

Reflectie: wat betekent acceptatie voor jou in de context van de moederwond?

06

TRANSGENERATIONEEL

Herken dat je ouders ook producten zijn van hun eigen opvoeding en omstandigheden. Dit inzicht kan bevrijdend werken en helpt je om een stap terug te doen van de pijn.

Reflectie: welke patronen herken je in jouw familiegeschiedenis die mogelijks hebben bijgedragen aan je moederwond?

Het aankijken van je moederwond is geen einde, maar een nieuw begin. Het biedt een kans om oude patronen te doorbreken en te bouwen aan een leven dat echt van jou is, op jouw voorwaarden.

Met deze gids nodig ik je uit om je eigen pad van zelfontdekking te bewandelen. Laat het een begin zijn van een reis waarin je niet alleen je verleden aankijkt en accepteert, maar ook je toekomst omarmt met open hart en geest.

INZICHT VAN DE LESSEN

De inzichten van Bert Hellinger, grondlegger van systemische opstellingen, en John Bowlby's hechtingstheorie vormen de basis voor onze benadering van de moederwond en de impact ervan op de relatie met jezelf, anderen en het leven. .

Systemische opstellingen: deze therapeutische methode helpt verborgen patronen in familierelaties zichtbaar te maken en te veranderen, vaak leidend tot diepgaande inzichten en veranderingen.

Hechtingstheorie: ontwikkeld door John Bowlby, deze theorie verklaart hoe de vroege banden met onze primaire verzorgers de basis leggen voor onze latere relaties en hechtingsstijlen.

Deze theorieën helpen ons om de diepere lagen van onze interacties en emotionele patronen te begrijpen en te transformeren. De zeven lessen bieden ons een pad naar diepgaande verandering:

Het erkennen van de invloed van vroege relaties op onze hechtingsstijl en gedragspatronen helpt om verstrikkingen binnen je familiesysteem te doorzien waardoor ruimte komt voor gezondere relatiepatronen.

INZICHT VAN DE LESSEN

Rouwen om wat je hebt gemist of verloren is cruciaal. Het maakt emotionele heling mogelijk en opent de deur naar nieuwe inzichten en relaties.

Het plaatsen van verantwoordelijkheid waar deze hoort vermindert emotionele lasten die je mogelijk (onbewust) draagt. Daartegenover staat dat het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen emotionele behoeften essentieel is voor het ontwikkelen van een autonoom zelf, wat de basis legt voor gezonde relaties.

Door oordelen ovr jezelf en je moeder los te laten, bevorder je empathie en begrip wat leidt tot harmonieuzere relaties.

Het herkennen en doorbreken van familiepatronen stelt ons in staat destructieve cycli te stoppen en gezondere gedragingen door te geven.

Acceptatie en omarming van het verleden leidt tot innerlijke vrede en een grotere capaciteit voor liefde en verbinding.



TOEPASSING VAN DE LESSEN

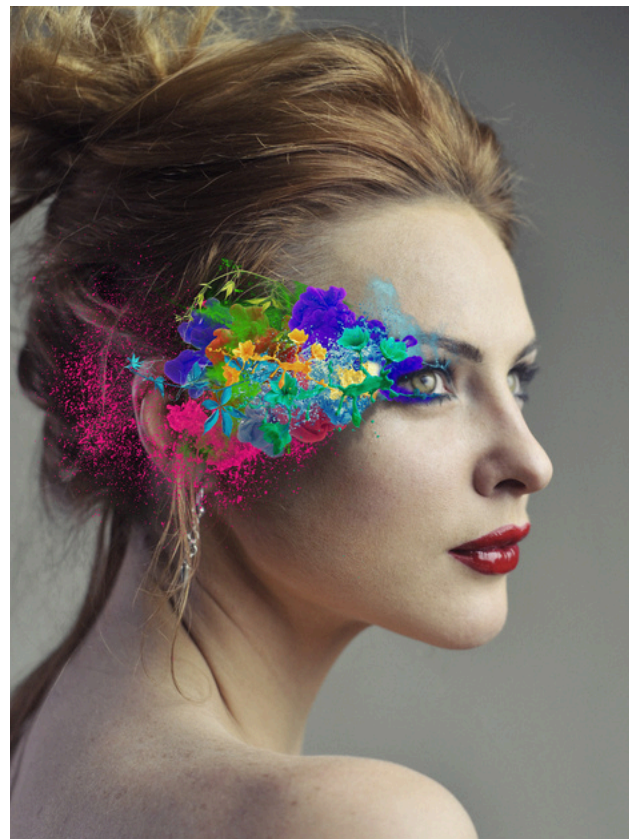
brengt jou...

Dieper zelfbewustzijn en autonomie: de lessen leiden tot een beter begrip van jezelf wat leidt tot een grotere zelfstandigheid in persoonlijke keuzes.

Emotionele heling en verbeterde relaties: door oude wonden te helen, verbeteren de relaties met jezelf en anderen.

Bevrijden van oude lasten: het aanpakken van de moederwond helpt je te bevrijden van oude lasten en patronen, waardoor een leven van bewuste keuzes en ware vrijheid dichterbij komt.

Duurzame persoonlijke groei: door voortdurende zelfontdekking en aanpassing kan je blijven groeien en je ontwikkelen op manieren die resulteren in blijvende positieve veranderingen.



TIPS

Bij deze 7 lessen



Begin een dagboek waar je jouw gevoelens en ervaringen noteert



Sta jezelf toe om in een veilige omgeving uitdrukking te geven aan je verdriet. Door te praten met een vriendin of via professionele hulp. Of druk je creatief uit door te schrijven of schilderen.



Zeg nee tegen kleine verzoeken die niet bijdragen aan jouw welzijn. Dit bouwt het vertrouwen op om grotere grenzen te leren stellen



Creëer een visiebord dat jouw dromen, jouw pad en toekomstige IK weergeeft.



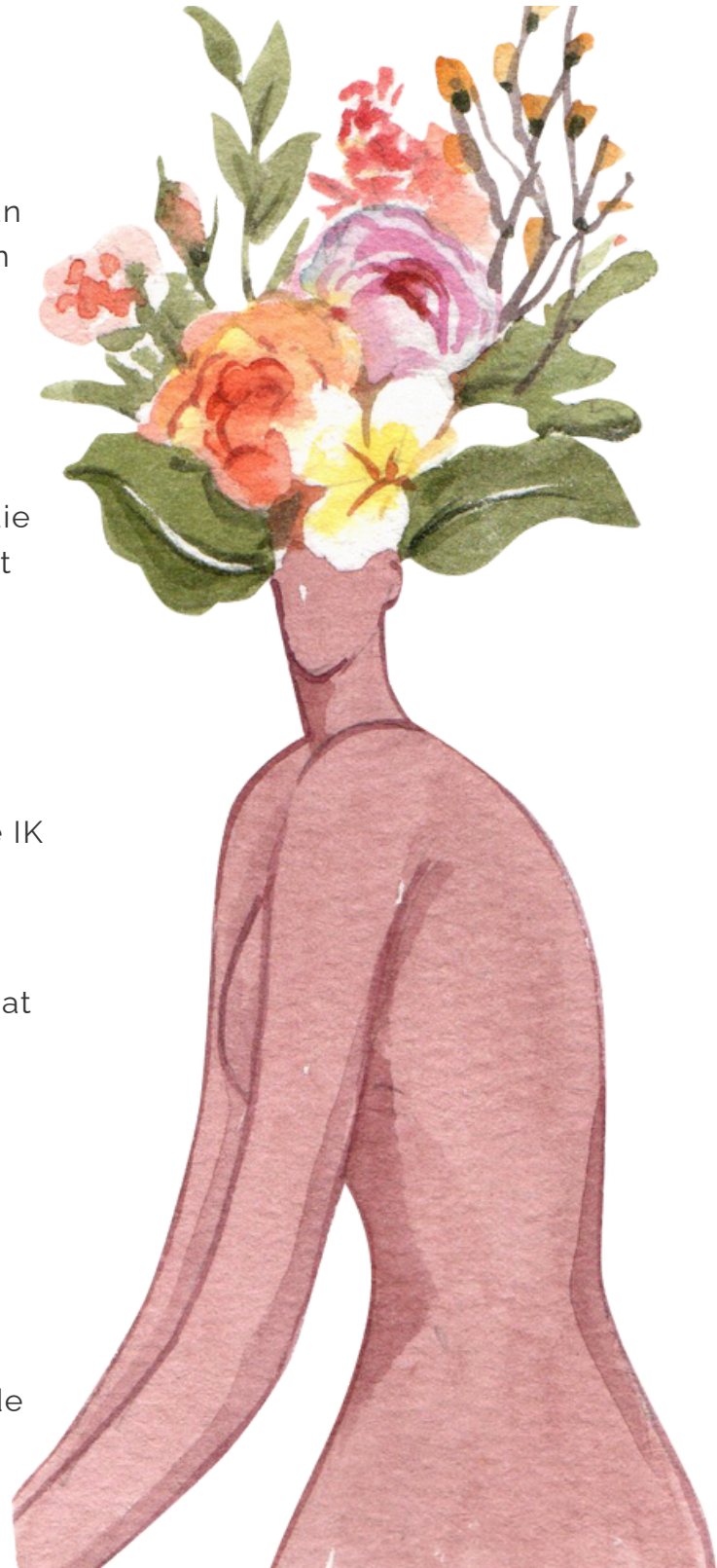
Oefen op compassie, denk eraan dat iedereen handelt vanuit eigen pijn en beperkinge.



Onderzoek je familiegeschiedenis om patronen te identificeren.



Oefen met affirmaties die zelfliefde en acceptatie bevorderen.



En nu...



Dankjewel om mijn gids 'Je moeder als spiegel voor je relatie met jezelf en anderen' te downloaden.

Wat je net las over de moederwond heeft mogelijks iets in beweging gebracht.
Misschien herkende je hoe oude loyaliteit, zorg of schuld nog meespelen in je relaties.

Het besef dat je dit niet meer eindeloos hoeft te herhalen, is vaak een eerste stap naar verandering.
Groeï ontstaat wanneer je met mildheid kijkt naar de delen van jezelf die ooit bescherming nodig hadden.

Dit is exact waar ik je bij kan helpen

Ik ondersteun volwassenen die zijn opgegroeïd met emotioneel onvolwassen of afwezige ouders om oude patronen te ontdekken, te doorbreken en opnieuw verbinding te maken met zichzelf en anderen.

Er zijn verschillende, vooral zachte, manieren waarop je verder kunt.

Zelf verdiepend aan de slag?

Wil je hier niet alleen over lezen, maar er ook echt mee werken?

Systemisch journal: Wat je als kind miste en nu mag voelen

Dit journal vertrekt vanuit de moeder-kindrelatie en hoe gemis in die relatie vandaag doorwerkt.
Je brengt in kaart wat je als kind gemist hebt, hoe dat zichtbaar is in je zelfbeeld, relaties en professioneel leven, en hoe je jezelf stap voor stap anders kunt dragen. **Inclusief een begeleide audio-visualisatie om de moederlijn te verzachten zodat je meer rust kan ervaren en niet alles alleen moet doen.**

Bestel [hier](#) het journal

Nog iets gratis proberen?

Gids: 10 jeugdtrauma's: hoe een onveilige of instabiele opvoeding doorwerkt

Lees hoe je opvoeding invloed heeft op je relaties, emoties en stressreacties, en waarom je soms zo sterk reageert of je verantwoordelijk voelt en **krijg meer grip op waar het vandaan komt.**

Lees [hier](#) de gids

Begeleide audio-visualisatie: Jij en je voorouders

Een zachte oefening om opnieuw verbinding te maken met jezelf en je familiesysteem, **zodat je voelt dat je er niet alleen voor staat.**

Beluister [hier](#) de visualisatie.

*Doorbreek patronen. Niet door harder te werken aan jezelf,
maar door zachter te worden voor wat ooit bescherming nodig had.*

Klaartje





IK BEN KLAARTJE

Trauma 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, transgenerationale dynamieken en vroegkinderlijk trauma.

Als geen ander weet ik hoe lastig het is om je verhaal 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.

Ik ondersteun 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.

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, verlies 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.

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

