



**DOWNLOAD GIDS**

## **3 SLEUTELS naar heling & innerlijke kracht bij de vaderwond**

**Opgroeien met een vader die fysiek  
of emotioneel afwezig was**

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



*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 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.**

---

# En nu...



## **Dankjewel om mijn gids '3 sleutels naar heling & innerlijke kracht bij de vaderwond' te downloaden.**

De inzichten uit deze gids laten zien hoe de afwezigheid of afstand van een vader invloed had op jouw vertrouwen en grenzen.

Misschien voel je nu hoe diep de wens naar erkenning nog meespeelt, of hoe vermoeiend het is om bevestiging te blijven zoeken.

Stilstaan bij dit gemis is niet zwak, maar een belangrijke beweging. Niet om iets te forceren, wel om te erkennen wat je ooit nodig had. Van daaruit kan er stap voor stap iets verschuiven.

### **Dit is exact waar ik je bij kan helpen**

Ik ondersteun volwassenen die zijn opgegroeid 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.**

## **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*

