

# VAN ROUW NAAR VERBINDING



## Gids

Een zachte gids met **systemische** handvaten voor heling.  
7 dagen **ruimte** voor jouw **verlieservaring**.

# Welkom bij deze gids

## Van Rouw naar Verbinding

### 7 dagen ruimte voor jouw verlieservaring

#### Over Klaartje



Ik ben **Klaartje – systemisch coach en therapeut**, met expertise in **hechting, trauma en rouw**.

Al jaren begeleid ik mensen die opgroeiden in emotioneel onveilige contexten: met **afwezige of instabiele ouderfiguren**, of met pijn die nooit benoemd werd maar diep voelbaar bleef.

Mijn werk vertrekt vanuit **zachtheid, maar schuwt de diepte niet**. Via re-exist help ik je **oude patronen te herkennen én te transformeren** - zodat jij je plek opnieuw kan innemen. **Jouw juiste plek**.

**Deze gids is geen eindpunt, maar een begin.**

Een uitnodiging om stil te staan. En om zachtjes te gaan bewegen.

#### Welkom zachte ziel,

Wat je nu in handen hebt, is een gids voor rouw. Een plek waar jouw verlieservaring ruimte mag krijgen – zacht, systemisch en in jouw tempo.

Verlies komt in vele vormen: een afscheid, een onvervuld verlangen, of iets wat je als kind nooit ontvangen hebt. Wat je ook meedraagt, dit is jouw uitnodiging om erbij stil te staan. Niet om het te verwerken, maar om het te mogen voelen.

In deze gids neem ik je 7 dagen lang mee, met kleine oefeningen, rituelen en reflecties. Elke dag opent een nieuw laagje, afgestemd op jouw tempo. Je volgt ze in volgorde, in deze gids – je hoeft nergens op te wachten.

We kijken samen met een systemische blik. Dat betekent: we richten onze aandacht niet alleen op wat nu zichtbaar is, maar ook op wat onder de oppervlakte leeft. Je gezin van herkomst, oude dynamieken, onvervulde behoeften – alles wat mee vormgeeft aan hoe jij rouwt. En hoe jij verbindt.

Maar voor we beginnen, wil ik je iets vertellen. Een brief. Van mens tot mens. Lees traag. Adem zacht.

**Hier begint jouw reis van rouw naar verbinding.**

*Klaartje*

# Lieve jij,

Het leven heeft je door elkaar geschud en tot bij mij gebracht.

**Het eerste wat ik je wil zeggen is: het is oké.**

**Het is echt helemaal oké hoe jij je nu voelt.** Je mag verdrietig zijn. Je hoeft geen masker op te zetten, niet bij mij. Wat jij voelt, verdient ruimte. Zonder schaamte. Zonder haast.

Misschien is er iemand gestorven.

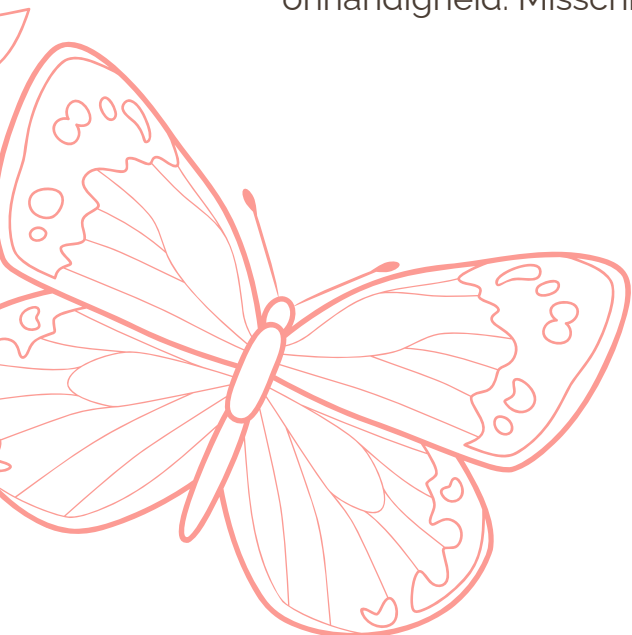
Misschien heb je afscheid moeten nemen van iemand die belangrijk voor je was.

Misschien ging je partner weg, of verloor je een zwangerschap, een droom, een toekomstbeeld.

Misschien rouw je wel om iets dat je als kind nooit kreeg.

**Wat het ook is – ik weet dat het pijn doet. En dat die pijn eindelijk kan aanvoelen.**

Je omgeving begrijpt het niet altijd. We leven in een maatschappij waar verlies weinig ruimte krijgt. Waar maskers de norm zijn. En waar veel mensen niet geleerd hebben om te blijven bij verdriet. Misschien is dat onhandigheid. Misschien is het onschuld.



### **Wat jij voelt, mag er zijn.**

Je bent niet alleen – ook al voelt het soms wel zo. Er zijn zoveel mensen die door een soortgelijke, vaak eenzame periode gaan. En net in die eenzaamheid, zijn we samen. Dat besef brengt mij vaak troost. Ik wens het jou ook toe.

Schaam je niet. Veroordeel jezelf niet. **Rouw is de achterkant van liefde.** Hechten betekent dat je ooit ook kunt moeten loslaten (of anders vasthouden). Maar het betekent nooit dat je moet vergeten. **Laat je pijn je niet tegenhouden om opnieuw te verbinden.** Pijn ontwijken betekent vaak ook het leven ontwijken. En jij mag volop leven.

Wat jij doormaakt, is een persoonlijk proces. Uniek. Gelaagd. Daar horen tegenstrijdige gevoelens bij. Dat is normaal. Maar je bent je verdriet niet. Je bent geen slachtoffer – ook al is dit je overkomen. Dag per dag. Stap voor stap. Misschien verrast een bepaalde dag je wel.

Ik loop graag 7 dagen met je mee. Met kleine, helende stappen.

In deze gids vind je ruimte om te rouwen, te voelen, te verbinden.

Je bent welkom, precies zoals je bent.

Liefs,

*Klaartje*

re-exist



## Dag 1 – Bekrachtiging

Vandaag starten we met met een fijne oefening rond bekrachtiging. Het is belangrijk om ons in deze drukke maatschappij met alle bijhorende problemen elke dag positief te bekrachtigen. **Jouw innerlijke stem is van groot belang en is zeer krachtig in alles wat we doen en uitstralen en dus ook hoe anderen op ons reageren.**

Vanaf vandaag wil ik dat jij elke dag 3 positieve zaken over jezelf noteert. Je mag opschrijven:

- waar je goed in bent
- waar je trots op bent
- Enkele voorbeelden: ik ben slim, ik heb al veel bereikt, ik ben mooi.

Zorg er vooral voor dat je je elke dag drie complimenten geeft en wees niet verlegen om ze te noteren. Je mag er zijn, je talenten mogen gezien worden.

Noteer het voluit als bijvoorbeeld: ik ben een goede vriendin.

Een persoonlijke tip: wat mij extra geholpen heeft is om al die bekrachtigingen op een spiegel te plakken – of een ander plekje :) Op deze manier zag ik dagelijks mijn sterktes en werd ik eraan herinnerd.

Ze plakken nu nog steeds in een boekje en soms kijk ik er nog eens naar om me eraan te herinneren van waar ik kom.

Zet eventueel dagelijks een wekkertje om je eraan te herinneren of koppel het aan een dagelijkse gewoonte, bv. tanden poetsen.

Je doet dit minstens 2 weken en liefst doe je ermee verder tot je voelt dat het genoeg is.

Geloof in jezelf, want ik geloof in jou!

Liefs,  
*Klaartje*

## Dag 2 – De wet van polariteit

Deze wet houdt in dat er aan alles een keerzijde is. Zoals ik in mijn brief schreef: rouw is de achterkant van liefde.

Je hebt dag & nacht, licht & donker, positief & negatief. En als mens –zeker in deze maatschappij– hebben we vaak de neiging om aan de negatieve pool te blijven hangen.

Toch hebben we altijd een keuze. Of we naar het donker of naar het licht kijken, wordt vaak bepaald door onze opvoeding en eerdere ervaringen.

Zelfs de zwaarste negatieve gebeurtenis heeft een tegenpool. Je kan rouw enkel kennen doordat je liefhad.

Na een verlieservaring blijven we meestal vastzitten aan de negatieve kant. Ik wandel met je mee, van donker naar licht. En daarom nodig ik je uit om vandaag eens stil te staan bij de andere kant.

Het kan zijn dat dit moeilijk is, en dat je weerstand voelt.

**Laat die weerstand toe. Aanvaard dat ze er is – maar blijf er niet in hangen.** Durf te onderzoeken of er ook iets anders is dan het pijnlijke alleen. Want als je daar niet bij komt, blijf je vasthangen in het negatieve.

Een voorbeeld uit mijn eigen leven: ik verloor mijn papa na een lange strijd tegen kanker. Het verlies zelf deed heel veel pijn. Desondanks bracht zijn overlijden mij ook rust. Rust omdat hij klaar was om te gaan. Rust omdat mijn leven weer kon beginnen. Bovendien heb ik nooit een mooier afscheid gekend dan dit afscheid.

Liefs,

Klaartje

## Dag 3 – Uitzoomen

Vandaag een creatieve oefening waarbij we gaan uitzoomen. Want dit is wat systemisch coachen inhoudt: we kijken naar een probleem als een symptoom van iets anders. We zoomen dus niet in op het probleem, we zoomen uit. Uitzoomen is je blik verruimen en onderzoeken waar het probleem of patroon vandaan komt.

Ik laat je op een creatieve manier kennismaken met dat uitzoomen. We gaan eens kijken naar de reden waardoor je bij mij terechtgekomen bent en deze gids gedownload hebt. Het eerste antwoord is meestal niet voldoende - we gaan laagje per laagje dieper, tot je bij je kern komt.

### Zo doe je de oefening

Ik schrijf het hieronder even uit aan de hand van een tekening, maar maak het zo creatief als je zelf wil. Gebruik materialen, poppetjes, papier, pen, ...

- Teken jezelf als de persoon die zich heeft ingeschreven voor deze gids.
- Teken rond jezelf een cirkel. Deze cirkel staat voor de reden waarom je de gids hebt gedownload. Schrijf die reden in de cirkel.
- Teken vervolgens opnieuw een cirkel rond de vorige. Stel jezelf de vraag: waarom is dat de reden?
- Schrijf ook deze nieuwe reden op. En herhaal.

**Bijvoorbeeld:** Waarom heb ik deze gids gedownload? → Omdat ik ondersteuning nodig heb.

Waarom heb ik ondersteuning nodig? → Omdat ik er altijd alleen voor sta. Enzovoort...

Blijf cirkels tekenen tot je niet meer verder kan.

Probeer minstens tien lagen op te bouwen — zo kom je meestal bij de kern, de echte reden achter jouw inschrijving.

*Klaartje*

## Dag 4 – Reflectie

We zitten over de helft.

Ik hoop dat het tot nu toe al waardevol voor je was.

Vandaag geen nieuwe oefening, wel **een moment van stilstand**. Een paar reflectievragen om te laten landen wat er al geweest is.

- Hoe was het voor jou om de drie voorgaande oefeningen te doen?
- Wat viel je op bij de bekrachtigingsoefening?
- Wat viel je op bij de oefening rond de wet van polariteit?
- Welke conclusie trek je hieruit?
- Als je dit koppelt aan jouw ware kern van de inschrijving, wat stel je dan vast?

Er zijn geen juiste of foute antwoorden.

Voel wat er komt. Alles mag er zijn.

Liefs,

Klaartje

## Dag 5 – Loslaten

Ik hoop dat je niet te moe bent van alle voorgaande oefeningen en vragen. Ik weet dat het best wat energie vraagt.

Daarom vandaag even niets nieuws, enkel een tekst die misschien wat rust mag brengen. **Een tekst over loslaten - geschreven door Nelson Mandela**, en voor mij altijd bijzonder helend geweest.

### Om los te laten is liefde nodig.

- Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt. Het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.
- Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer. Het is het besef dat ik de ander ruimte geef.
- Loslaten is niet het onmogelijk maken, maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.
- Loslaten is machteloosheid toegeven, hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.
- Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven, je kunt alleen jezelf veranderen.
- Loslaten is niet zorgen voor, maar geven om.
- Loslaten is niet oordelen, maar de ander toestaan mens te zijn.
- Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen, maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.
- Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen, het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.
- Loslaten is niet ontkennen, maar accepteren.
- Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag nemen zoals het komt en er mezelf gelukkig mee prijzen.
- Loslaten is niet anderen bekritisieren of reguleren, maar te worden wat ik droom te kunnen zijn.
- Loslaten is niet spijt hebben van het verleden, maar groeien en leven voor de toekomst.
- Loslaten is minder vrezen, en meer beminnen.

– Nelson Mandela

**Wat wil jij vandaag loslaten?  
En wat wil je vasthouden?**

*Klaartje*

## Dag 6 – Wat bleef ongezegd?

Ik hoop dat het gedicht van Nelson Mandela jou gisteren wat rust heeft gebracht. Dat het je hielp om even te ademen, om los te laten wat te veel werd. En dat er ook ruimte kwam voor wat zich nu wil tonen.

Vandaag nodig ik je uit om stil te staan bij jouw rouw.  
Bij wie of wat je hebt moeten loslaten.  
En vooral: bij wat nog ongezegd bleef.

### **Als je vandaag denkt aan wie of wat je verloren bent:**

Wat had je nog willen zeggen, maar is nooit uitgesproken?  
Wat had je nog willen doen, maar kwam er niet van?

Laat de antwoorden maar komen, zachtjes.  
Neem hiervoor je tijd.  
Je hoeft niets op te lossen - alleen toe te laten.  
Wat je voelt mag er zijn, precies zoals het nu is.

Morgen doen we met deze woorden een ritueel.  
Vandaag is het genoeg om erbij stil te staan.

Liefs,

Klaartje

## Dag 7 – Ritueel

Vandaag gaan we verder met de oefening van gisteren. Als je niets genoteerd hebt, is dat prima. Misschien ben je er nog niet klaar voor. En ook dat is helemaal oké.

Als je gisteren woorden hebt gevonden

- Een zin
- Een tekst
- Een brief

neem die er dan nu even bij.

We gaan vandaag een ritueel doen, op jouw manier.

Kies wat voor jou juist voelt:

verbranden, verscheuren, begraven, loslaten in water, weggooien...

Er is geen juiste vorm.

Zolang het voor jou klopt, is het goed.

Via dit ritueel wissel je iets uit wat nog spanning met zich meedroeg.

Het is een veilige manier om ruimte te maken.

En vaak werkt het bevrijdend, helend, verzachtend.

Neem je tijd. Laat je emoties toe.

Doe het in stilte of met muziek. Alleen of in verbinding.

Wat jij nodig hebt, mag er zijn.

Dit was de laatste oefening van deze gids.

Liefs,

Klaartje

Van Rouw naar Verbinding  
7 dagen ruimte voor jouw verlieservaring



Lieve jij,

Je hebt de laatste oefening van deze gids gedaan.  
Of misschien heb je er gewoon bij stilgestaan.

Wat het ook was: het telt. Jij telt.

Misschien wil je nu even niets.  
Misschien voel je dat er iets in beweging is gekomen.  
Of misschien zit je nog met veel.

Laat dat er maar zijn.

Je hoeft geen volgende stap te kennen.  
Je hoeft niets te 'doen' met wat je gevoeld hebt.

Soms is afronden ook gewoon: even uitademen.  
Zacht landen. En voelen dat je niet alleen bent.

Dank je wel dat je hier was.  
Dank je wel dat je jezelf dit gegund hebt.

*Klaartje*

---

# En nu...



## **Dankjewel om mijn gids 'Van rouw naar verbinding' te downloaden.**

Dankjewel om deze gids te lezen, wat je hier hebt aangeraakt, mag tijd krijgen.  
Misschien voel je rust.  
Misschien ook onrust, gemis of vragen die nog wat blijven hangen.  
Dat is geen teken dat er iets mis is... maar dat er iets geraakt werd.

Dit is vaak het moment waarop je merkt dat rouw niet alleen over het verlies zelf gaat, maar ook over wat je vroeger hebt gemist en hoe je geleerd hebt om met jezelf om te gaan.

Je hoeft nu niets te doen.  
Alleen voelen dat dit bestaat, is al genoeg.

## **Wil je iets zacht om bij jezelf te blijven?**

### **Begeleide audio-visualisatie: Verbinding met het kind in jou**

In ieder van ons leeft een kind dat nog iets nodig heeft: veiligheid, troost of gezien worden.  
Deze visualisatie **helpt je om contact te maken met dat innerlijke deel en het liefdevol te omarmen.**  
Beluister [hier](#) de visualisatie

## **En als je voelt dat je verder wil schrijven en voelen...**

### **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

## **Wil je beter begrijpen of er iets dieperliggend wordt aangeraakt?**

### **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

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

---

*Klaartje*

