



BLAAUW LICHT COACHING

Hoe goed zorg jij
eigenlijk *voor jezelf*
sinds het verlies?

De Zelfzorgcheck *voor Zware Rouw*

Ontdek in **5 minuten** waar jij staat en welke vorm van zelfzorg
nu het meeste aandacht vraagt.



*Er is nog verdriet...
maar er is ook een pad.*

BIANCA BLAAUW
Rouwcoach | Ervaringsdeskundige



Welkom



Toen mijn dochter Samanta overleed, zette ik mezelf direct in de overlevingsstand. Er moest van alles geregeld worden en ergens had ik het gevoel dat ik sterk moest blijven. Voor mijn gezin, voor de mensen om mij heen en misschien ook wel voor mezelf.

Pas later ontdekte ik hoe uitputtend rouw werkelijk is. Niet alleen emotioneel, maar ook fysiek en mentaal. Mijn energie verdween, mijn hoofd maakte overuren en ik raakte onderweg een stukje van mezelf kwijt. Ik dacht dat ik vooral moest leren omgaan met het verdriet, maar wat ik eigenlijk nodig had, was beter leren zorgen voor mezelf.

Dat bleek veel moeilijker dan ik ooit had gedacht.

In mijn werk als rouwcoach zie ik dit ook terug bij de mensen die ik begeleid. We zijn vaak zo bezig met overleven, dat we vergeten stil te staan bij wat we zelf nodig hebben.

Daarom heb ik deze zelfzorgcheck voor je gemaakt. Niet om iets te moeten veranderen of verbeteren, maar om je een moment van rust en bewustwording te geven.

Zodat je kunt ontdekken waar jij nu staat, wat jou energie kost en welke vorm van zelfzorg op dit moment misschien wat extra aandacht verdient.

Want ook in de schaduw van verlies mag er ruimte zijn voor zachtheid en licht. 

*Je hoeft niet sterk te zijn
om verder te kunnen.*



Hoe gaat het met mij?

Lichaam & Energie



Geef jezelf per stelling een score:

1 = Helemaal niet van toepassing

5 = Volledig van toepassing

Vraag	1	2	3	4	5
1 Ik gun mezelf voldoende rust	☐	☐	☐	☐	☐
2 Ik slaap over het algemeen voldoende	☐	☐	☐	☐	☐
3 Ik luister naar de signalen van mijn lichaam	☐	☐	☐	☐	☐
4 Ik neem bewust momenten van ontspanning	☐	☐	☐	☐	☐
5 Ik voel mij lichamelijk voldoende fit	☐	☐	☐	☐	☐
6 Ik eet regelmatig en gezond	☐	☐	☐	☐	☐
7 Ik maak tijd voor beweging	☐	☐	☐	☐	☐
8 Ik voel mij niet voortdurend uitgeput	☐	☐	☐	☐	☐
9 Ik ervaar voldoende energie gedurende de dag	☐	☐	☐	☐	☐
10 Ik voel mij niet constant opgejaagd	☐	☐	☐	☐	☐
11 Ik neem rust zonder schuldgevoel	☐	☐	☐	☐	☐
12 Ik plan bewust tijd voor mezelf in	☐	☐	☐	☐	☐
13 Ik heb voldoende balans tussen inspanning en rust	☐	☐	☐	☐	☐
14 Ik voel me veilig in mijn eigen lichaam	☐	☐	☐	☐	☐
15 Ik zorg net zo goed voor mezelf als voor anderen	☐	☐	☐	☐	☐

*Zorg goed voor jezelf,
zodat je het leven weer kunt dragen.*

Jouw score pagina 1: _____

Hoe gaat het met mijn emoties?

Verdriet, Gedachten & Draagkracht

Geef jezelf per stelling een score:

1 = Helemaal niet van toepassing

5 = Volledig van toepassing

Vraag	1	2	3	4	5
1 Ik voel me verbonden met anderen	☐	☐	☐	☐	☐
2 Ik vraag hulp als ik vastloop	☐	☐	☐	☐	☐
3 Ik heb mensen om mij heen die echt luisteren	☐	☐	☐	☐	☐
4 Ik voel mij gezien in mijn verdriet	☐	☐	☐	☐	☐
5 Ik hoef niet altijd sterk te zijn voor anderen	☐	☐	☐	☐	☐
6 Ik durf eerlijk te zeggen hoe het met me gaat	☐	☐	☐	☐	☐
7 Ik voel me niet eenzaam in mijn rouw	☐	☐	☐	☐	☐
8 Ik heb voldoende steun om mij heen	☐	☐	☐	☐	☐
9 Ik maak tijd voor betekenisvolle contacten	☐	☐	☐	☐	☐
10 Ik voel dat mensen mij begrijpen	☐	☐	☐	☐	☐
11 Ik durf mijn grenzen aan te geven	☐	☐	☐	☐	☐
12 Ik weet bij wie ik terecht kan als het moeilijk wordt	☐	☐	☐	☐	☐
13 Ik voel mij verbonden met wat voor mij belangrijk is	☐	☐	☐	☐	☐
14 Ik ervaar nog momenten van liefde en verbondenheid	☐	☐	☐	☐	☐
15 Ik hoef mijn verdriet niet alleen te dragen	☐	☐	☐	☐	☐

*Zorg goed voor jezelf.
zodat je het leven weer kunt dragen.*

Jouw score pagina 2: _____

Sta ik er alleen voor?

Verbinding & Ondersteuning

Geef jezelf per stelling een score:

1 = Helemaal niet van toepassing

5 = Volledig van toepassing

Vraag	1	2	3	4	5
1 Ik voel me verbonden met anderen	☐	☐	☐	☐	☐
2 Ik vraag hulp als ik vastloop	☐	☐	☐	☐	☐
3 Ik heb mensen om mij heen die echt luisteren	☐	☐	☐	☐	☐
4 Ik voel mij gezien in mijn verdriet	☐	☐	☐	☐	☐
5 Ik hoef niet altijd sterk te zijn voor anderen	☐	☐	☐	☐	☐
6 Ik durf eerlijk te zeggen hoe het met me gaat	☐	☐	☐	☐	☐
7 Ik voel me niet eenzaam in mijn rouw	☐	☐	☐	☐	☐
8 Ik heb voldoende steun om mij heen	☐	☐	☐	☐	☐
9 Ik maak tijd voor betekenisvolle contacten	☐	☐	☐	☐	☐
10 Ik voel dat mensen mij begrijpen	☐	☐	☐	☐	☐
11 Ik durf mijn grenzen aan te geven	☐	☐	☐	☐	☐
12 Ik weet bij wie ik terecht kan als het moeilijk wordt	☐	☐	☐	☐	☐
13 Ik voel mij verbonden met wat voor mij belangrijk is	☐	☐	☐	☐	☐
14 Ik ervaar nog momenten van liefde en verbondenheid	☐	☐	☐	☐	☐
15 Ik hoef mijn verdriet niet alleen te dragen	☐	☐	☐	☐	☐

*Zorg goed voor jezelf,
zodat je het leven weer kunt dragen.*

Jouw score pagina 3: _____

Jouw uitslag

Totaalscore: _____



45 - 105 punten

Je staat waarschijnlijk al langere tijd in de overlevingsstand

Je doet wat nodig is om de dag door te komen,
maar ergens onderweg ben je jezelf kwijtgeraakt.
Niet omdat je zwak bent, maar omdat rouw zo ontzettend
veel energie vraagt.



106 - 165 punten

Je houdt jezelf overeind, maar het kost veel kracht

Aan de buitenkant lijkt het misschien alsof het redelijk gaat.
Van binnen draag je vaak meer dan anderen zien.
Je bent onderweg, maar één of meerdere
gebieden vragen nog aandacht.



166 - 225 punten

Je bent voorzichtig ruimte aan het maken voor jezelf

Het verlies is er nog steeds, maar er ontstaat langzaam
weer wat ademruimte.
Je lijkt steeds beter aan te voelen wat je nodig hebt
om het verlies te verweven in je leven.

*Welke score je ook hebt:
wees mild voor jezelf.
Rouw is geen wedstrijd.*



BLAAUW LICHT COACHING



Waarom rouw soms zo zwaar blijft voelen



Wat ik in mijn praktijk vaak zie, is dat mensen jarenlang proberen hun verlies alleen te dragen.

- 
- Ze lezen boeken
- 
- Ze luisteren naar podcasts
- 
- Ze praten met hun omgeving

Maar toch blijven ze moe, verdrietig of raken ze zichzelf kwijt.

Rouw vraagt om begeleiding, erkenning en ruimte om opnieuw te leren leven met wat er is gebeurd.

Niet omdat ze iets verkeerd doen.

Maar omdat rouw niet vraagt om nóg meer doorzetten.



Jouw volgende stap



Misschien heb je tijdens deze zelfzorgcheck ontdekt dat één of meerdere gebieden in jouw leven aandacht vragen. Dat is niet vreemd.

Rouw raakt namelijk niet alleen je emoties. Het raakt ook je lichaam. Je gedachten. Je gevoel van verbinding met anderen. En soms zelfs de betekenis die je aan het leven geeft.

Veel mensen proberen vooral door te gaan. Ze hopen dat het met de tijd vanzelf lichter wordt.

Maar zelfzorg begint niet bij harder werken aan jezelf. Zelfzorg begint bij stilstaan. Bij luisteren naar wat jouw verlies van je vraagt.

In mijn begeleiding werk ik vanuit vijf pijlers van zelfzorg. Vijf gebieden die samen bepalen hoeveel rust, draagkracht en ruimte jij ervaart in je leven.

Wanneer één van deze pijlers uit balans raakt, kost rouw vaak veel meer energie dan nodig is.

Wanneer er weer aandacht komt voor alle vijf, ontstaat er langzaam meer ademruimte.

Niet omdat het verlies verdwijnt. Maar omdat jij leert hoe je het kunt dragen.



Op de volgende pagina ontdek je de 5 pijlers van zelfzorg.



Rouw hoeft niet lichter te worden
om draaglijker te voelen.



De 5 pijlers van zelfzorg



Zelfzorg is niet iets extra's.
Het is de basis waarop jij mag bouwen.



1. Lichaam

Zorg voor rust, slaap,
voeding en beweging.
Een moe lichaam maakt
rouw zwaarder.



5. Verbinding

Zoek mensen bij wie
je jezelf kunt zijn.
Je hoeft het niet
alleen te dragen.



Zelfzorg

Zorg goed voor jezelf,
zodat je het verlies
kunt dragen op jouw
manier.



2. Hoofd

Geef je gedachten
ruimte, maar laat ze
je niet overnemen.
Breng zachtheid in
je denken.



4. Betekenis

Weten wat je raakt en waar
je voor wilt staan. Zin en
richting vinden,
stap voor stap.



3. Emoties

Voel wat je voelt.
Alle emoties mogen er zijn,
ook de moeilijke.
Dat lucht op.



BLAAUW LICHT COACHING

Persoonlijke Zelfzorgsessie

Tijdens een vrijblijvend
kennismakingsgesprek kijken we samen naar:

- ♥ waar jij vastloopt
- ♥ wat jouw grootste energielekken zijn
- ♥ welke vorm van rouwarbeid nog aandacht vraagt
- ♥ hoe je meer rust en draagkracht kunt ervaren

Gewoon een persoonlijk gesprek
waarin we samen onderzoeken
wat jij nodig hebt.

Plan jouw persoonlijke zelfzorgsessie

- 📞 Telefonisch | +31 614466165
- 💻 Online via Teams | info@blauwlichtcoaching.nl
- 🏠 In mijn praktijkruimte in Helmond

*Rouw hoef je niet op te lossen.
Je mag het leren dragen.*

