



Mama en papa gaan uit
elkaar, wat nu?

Je hebt het nieuws gekregen...

Je hebt te horen gekregen dat je ouders uit elkaar gaan of gaan scheiden. Misschien vraag jij je af wat dit juist betekent?

Als kinderen te horen krijgen dat hun ouders uit elkaar gaan kan dat een heel enge en stressvolle periode zijn. Veel kinderen hebben veel vragen aan hun ouders wat er gaat gebeuren en hoe hun toekomst eruit gaat zien.

Via deze weg willen we jou graag helpen in dit proces. Onthoud dat wat je ook voelt tijdens dit proces, oke is om te voelen.

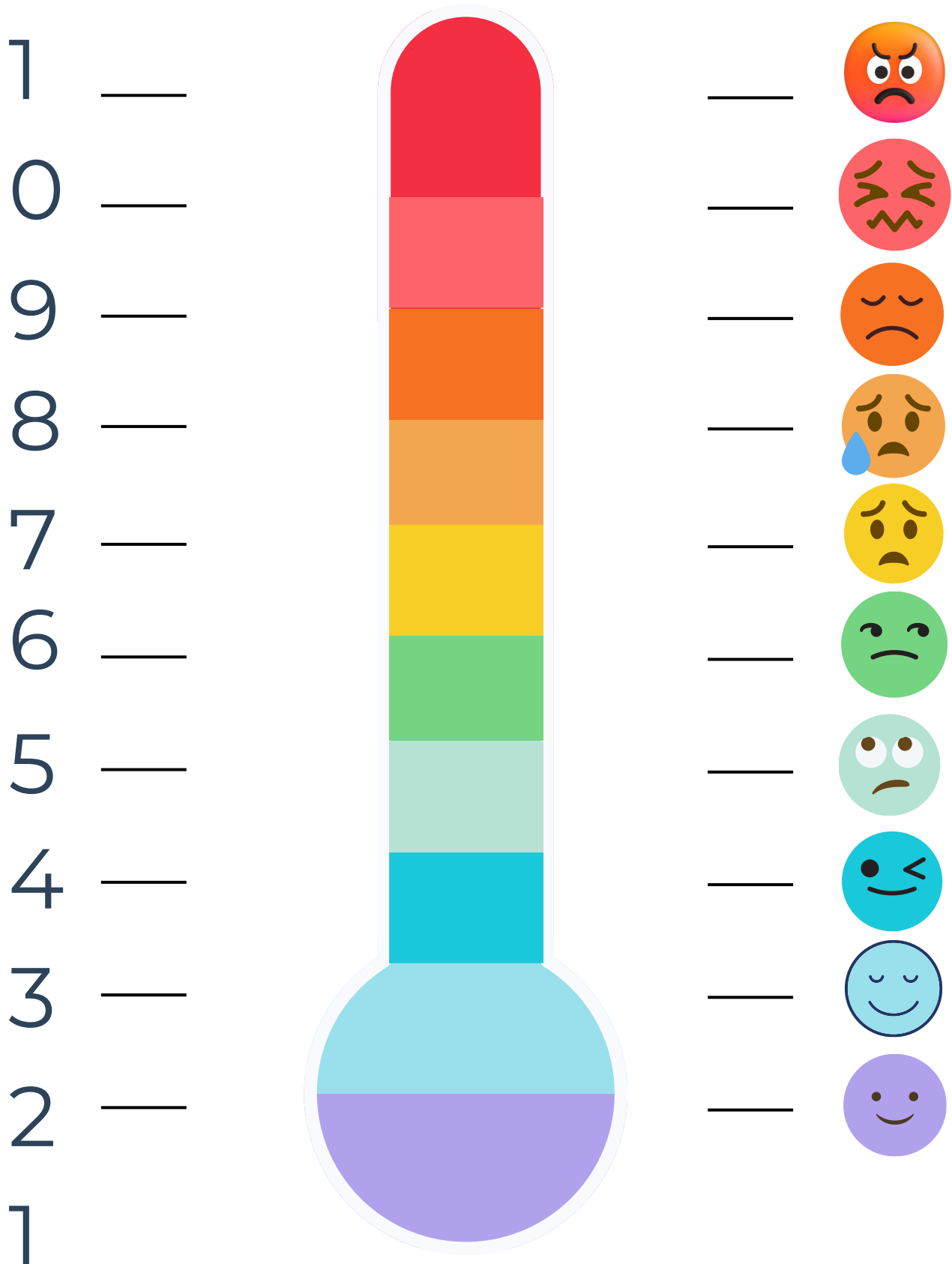
Wat betekent scheiden of uit elkaar gaan?

Het wilt zeggen dat je ouders niet meer samen gaan leven. Je ouders zullen altijd je ouders blijven maar ze zullen jouw ouders zijn die elk in een ander huis wonen. Wanneer je ouders getrouwd zijn met elkaar, zullen ze scheiden en dan gaan ze niet langer getrouwd zijn met elkaar.

Als je ouders niet getrouwd waren en ze gaan uit elkaar, stopt hun romantische relatie. Ook al gaan er dingen veranderen en wonen je ouders niet meer bij elkaar, zullen jullie altijd een familie blijven.

Nu zal jij je afvragen waarom ouders uit elkaar gaan of scheiden. Er zijn hier heel veel redenen voor, die je niet allemaal hoeft te weten. Je moet vooral weten dat het nooit jouw schuld is.

Hoe voel ik mij?



In ieder jaar zijn er 4 seizoenen

In ons leven zijn er veel veranderingen, elk jaar heeft zo ook verschillende seizoenen. Teken de seizoenen voor jezelf en schrijf erbij welke gevolgen het voor je heeft wanneer het seizoen verandert.

Zomer

Winter

Lente

Herfst

In je leven zijn er verschillende fases

In ons leven veranderen ook wij zelf, wij zullen anders zijn als baby, kind, jongere of volwassene. Teken jezelf bij iedere leeftijd. Er zal veel veranderen he!

Baby

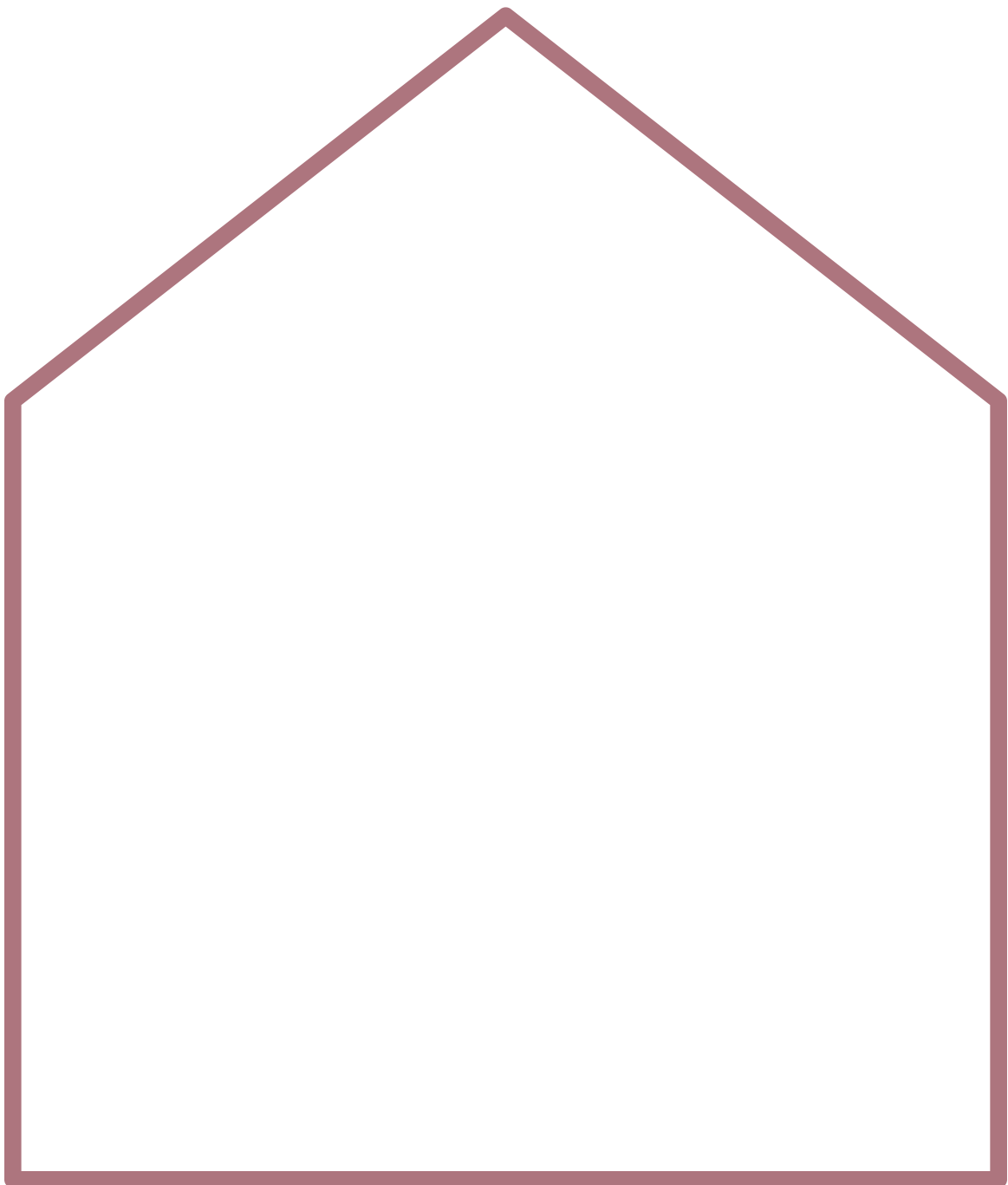
Kind

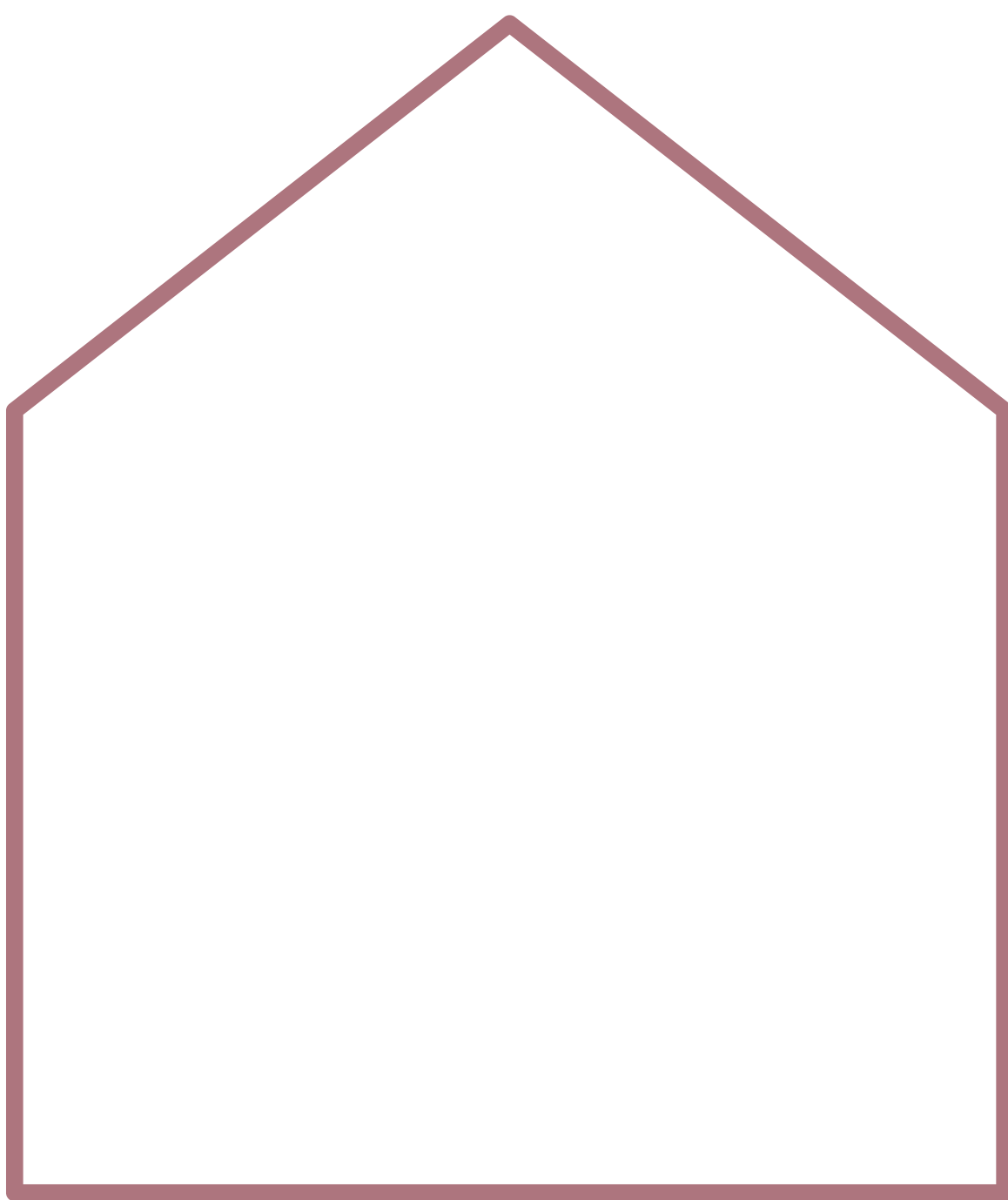
Jongere

Volwassene

Veranderingen door scheiding

Als je ouders scheiden, gaan er dus extra aanpassingen komen. Het kan zijn dat je iedere week bij een andere ouder verblijft of dat je door de week bij mama bent en in het weekend bij papa. Teken hoe het huis eruit ziet bij beide ouders en wat je daar kunt doen.





Mijn familie is nu veranderd omdat:

Wanneer ik aan de scheiding van mijn ouders denk voel ik mij:



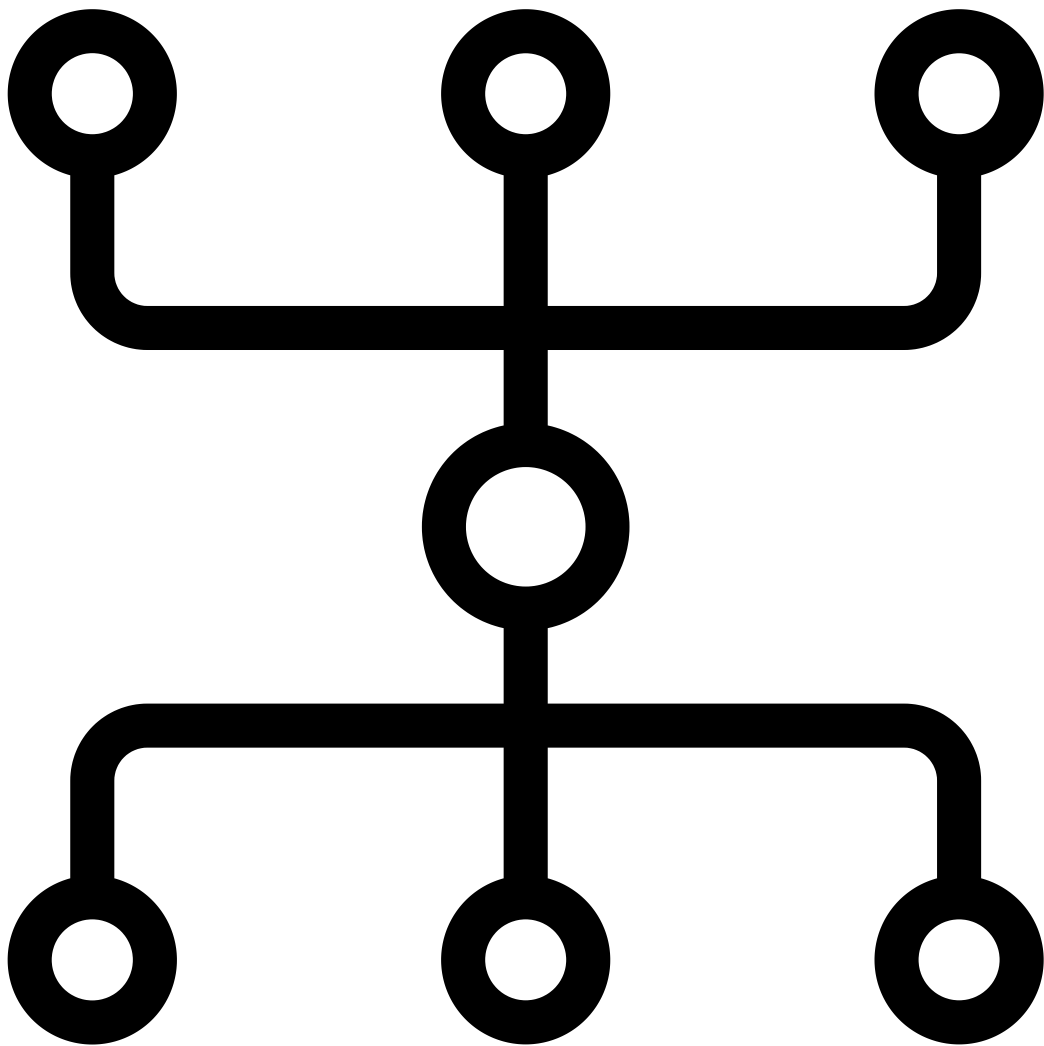
Enkele voordelen van de scheiding van mijn ouders:



Veranderingen waar ik niet blij om ben

Mijn steunbronnen

Wie kan er voor jou zijn wanneer je het moeilijk hebt?



Een brief

Wat zou je graag willen dat je
ouders weten?

