




Hallo!


Ben jij een kind van gescheiden ouders?
Dit werkboekje is speciaal voor jou!

Als je ouders uit elkaar zijn kan dat lastig en verdrietig zijn.
Misschien ben je er boos over of denk je dat het jouw schuld is.
Het kan ook dat je het juist fijn vindt en dat je er al aan gewend bent.




De scheiding hoort bij jouw leven.
Je kunt er over tekenen en schrijven in dit werkboekje.

Dit werkboekje is helemaal van jou.
Jij mag zelf weten of je dit laat zien en aan wie.
Als je het liever voor jezelf wil houden, dan mag dat ook.




Misschien is het fijn voor je als iemand je helpt bij het werken in dit boekje, vraag dat dan maar! Je mag het boekje ook alleen invullen.

Dit werkboekje is er om je te helpen. Het helpt om alle dingen die je van binnen voelt kwijt te kunnen. Als je er uit laat komen wat je dwars zit dan lucht dat op!




Ik vind het in ieder geval al een hele Stoere Stap van je dat je dit boekje leest en invult!

Veel succes en plezier met jouw werkboekje!



Liefs van Manon
Stoere Stappen- na de Scheiding.



P.s. Je kunt zelf een leuke voorkant maken! Bijvoorbeeld door iets te knutselen of een mooie tekening!

DIT BEN IK

Foto

Mijn naam is _____

Ik ben geboren op _____

Dus nu ben ik _____

Ik heb _____ ogen en _____ haren.

Ik lijk het meest op papa / mama / allebei

Dit vind ik omdat _____

De naam van mijn school is _____

Ik zit in groep _____

Het leukste op school _____

Mijn hobby's zijn _____

De sport die ik graag doe is _____

Mijn lievelingslied _____

Mijn lievelingsboek _____

Mijn lievelingsfilm _____

Mijn lievelingsdier _____

Mijn lievelingseten _____

Het leukste om te doen met papa vind ik _____

Het leukste om te doen met mama vind ik _____

Minder leuk vind ik _____

Later word ik _____

Dit zijn drie goede eigenschappen van mij:

1. _____

2. _____

3. _____



MIJN GEZIN

Als je over een gezin praat denken mensen vaak aan een papa, mama en kinderen die bij elkaar wonen.

Maar er zijn heel veel soorten gezinnen.

Als een papa met een of meer kinderen samen woont, is dat ook een gezin. En als mama met een of meer kinderen samen woont is dat ook een gezin.

Een gezin blijft niet bij iedereen altijd hetzelfde.

Een gezin kan veranderen.

Een gezin verandert ook als de ouders gaan scheiden.

Soms lukt het ouders niet meer om bij elkaar te wonen.

Bijvoorbeeld als er veel ruzie is of als een van de ouders verliefd wordt op iemand anders.


Dan kunnen ouders gaan scheiden.

Dat is in jouw gezin ook zo...


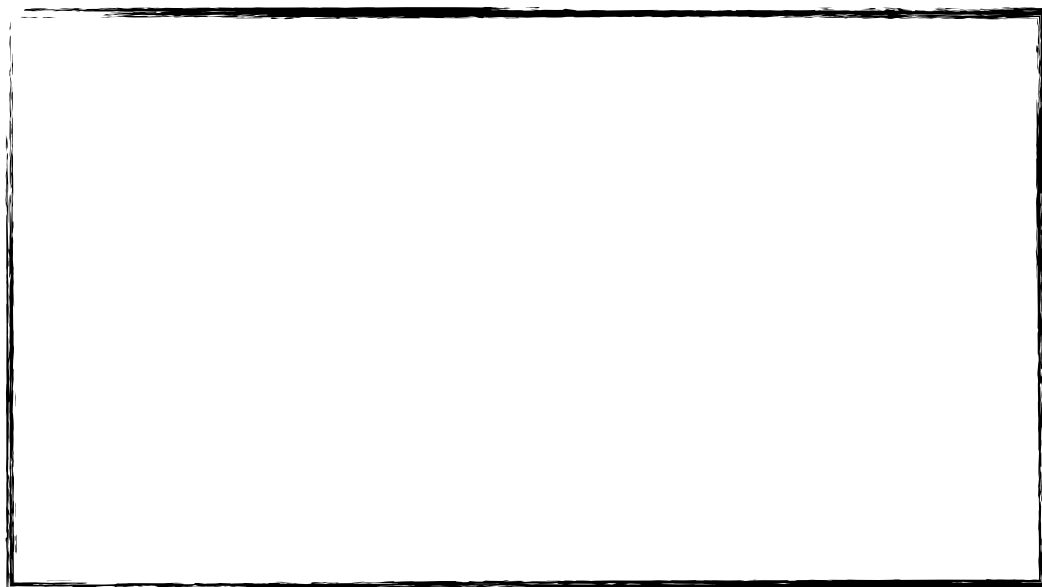
Jullie wonen nu niet meer allemaal in een huis.

Bij de meeste kinderen van gescheiden ouders woont papa in het ene huis en mama in het andere huis. De kinderen wonen afwisselend bij mama en bij papa.

Je hebt na de scheiding waarschijnlijk dus twee plekken waar je woont.



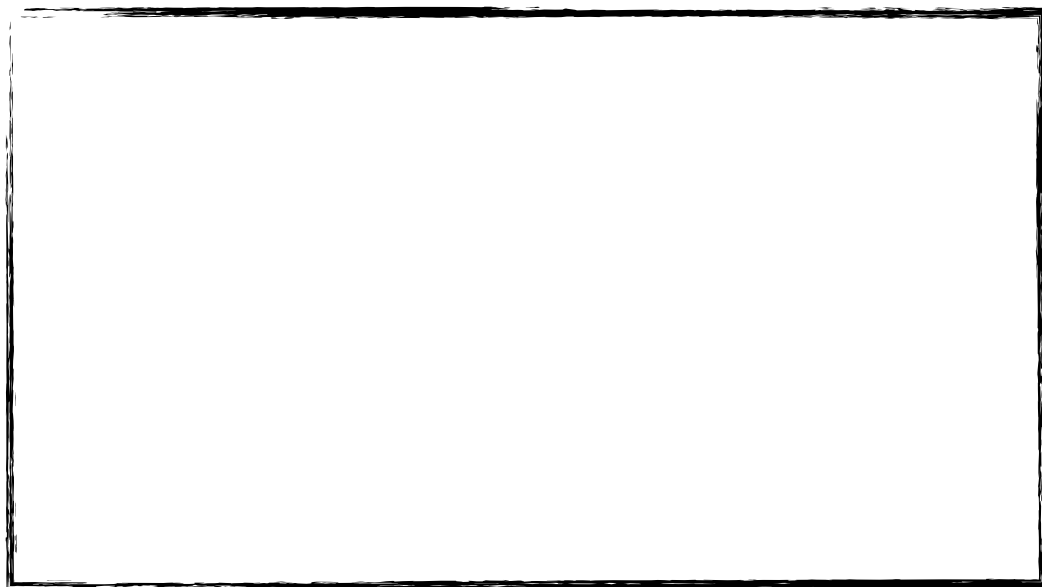
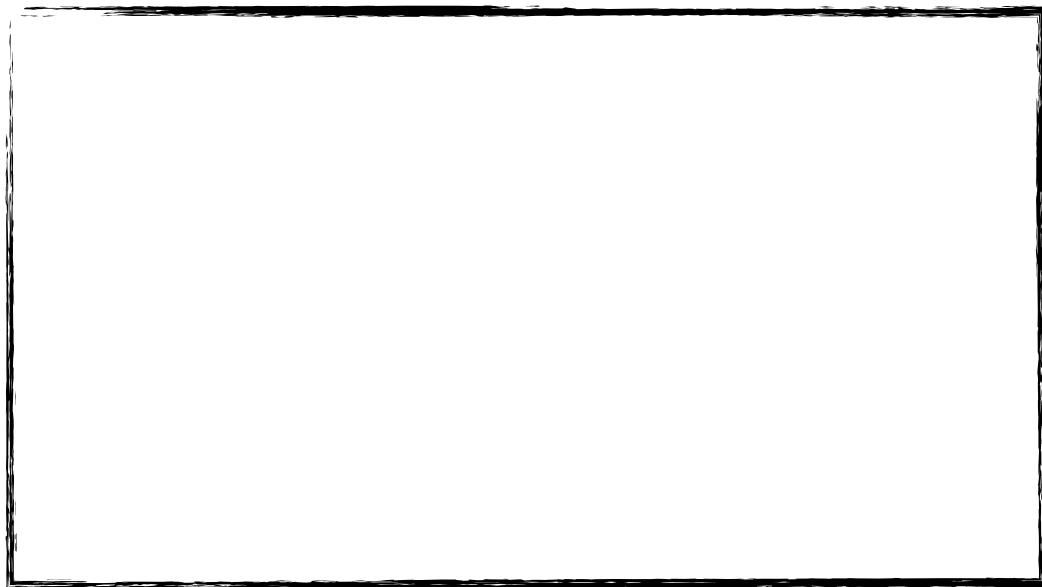
Teken hoe je eerst woonde en met wie



Wat was er toen fijn? _____

Wat was er toen niet zo fijn? _____

Teken hoe je nu woont en met wie



Wat is er fijn? _____

Wat is er minder fijn? _____

DE SCHEIDING

Ik was _____ jaar oud toen mijn ouders gingen scheiden.

Ik hoorde over de scheiding van _____

Ik voelde me toen _____

Mijn ouders zijn gescheiden omdat _____

Vaak verandert er veel door de scheiding.

Je gaat bijvoorbeeld verhuizen en ziet je papa of mama minder vaak. Andere veranderingen zijn bijvoorbeeld dat je niet meer naar je clubjes kan, dat je spullen mist bij het heen-en-weer gaan maar ook dat je andere kinderen leert kennen in je nieuwe buurt.

Wat is er bij jou veranderd door de scheiding?

Schrijf ze hieronder op.

Dit zijn dingen die anders zijn geworden door de scheiding:



GEVOELEN

Als je ouders gaan scheiden heb je veel verschillende gevoelens.

Het kan zijn dat je je verdrietig voelt of juist blij. Misschien ben jij wel boos of soms ook bang. Door de scheiding kun je een naar gevoel hebben over wat je meemaakt.

Als je gaat spelen of tv kijken gaat het gevoel even weg, maar het komt ook weer terug.

Soms heb je allemaal verschillende gevoelens tegelijk.

Dit is heel gewoon.

Deze gevoelens zijn helemaal niet raar, dit hoort er bij.

Dit zijn dingen die ik lastig vind door de scheiding:



Ik voel me nu _____

Tip:
Praat over wat je denkt en voelt.
Er over schrijven, tekenen of kleien kan ook.

Met _____ kan ik goed praten over de scheiding.

Allemaal gevoelens

Ik voel me **verdrietig** als _____

Als ik verdrietig ben, dan denk ik _____

Als ik verdrietig ben, dan ga ik _____

Dit helpt mij als ik verdrietig ben: _____

Ik voel me **bang** als _____

Als ik bang ben, dan denk ik _____

Als ik bang ben, dan ga ik _____

Dit helpt mij als ik bang ben: _____

Tip:

Vraag hulp als je het nodig hebt!

Ik voel me **boos** als _____

Als ik boos ben, dan denk ik _____

Als ik boos ben, dan ga ik _____

Dit helpt mij als ik boos ben: _____

Ik voel me **blij** als _____

Als ik blij ben, dan denk ik _____

Als ik blij ben, dan ga ik _____

HEEL VEEL VRAGEN

Bij een scheiding verandert er heel veel. En als er iets verandert wil je meestal weten waarom.

Waarschijnlijk heb jij hier wel vragen over. Veel kinderen van gescheiden ouders hebben vragen.

Als je deze vragen in je hoofd laat zitten, raakt je hoofd na een tijdje overvol. Het lukt dan niet goed meer om nieuwe dingen te leren of je krijgt zelfs hoofdpijn.

Het is belangrijk om je vragen te stellen. Dan krijg je ook weer meer ruimte in je hoofd.

Heb je wel eens gevraagd waarom je ouders zijn gescheiden?

Ja/Nee. Dit was het antwoord: _____

Ook als de scheiding al lang(er) geleden is, kun je vragen waarom ze uit elkaar zijn. Natuurlijk kan je ook over andere dingen vragen. Wat zou jij nog willen weten?

Dit zijn mijn vragen:



Tip:
Stel alle vragen die je hebt!

Kijk naar jouw lijstje met vragen. Bedenk per vraag aan wie je de vraag kan stellen en wanneer je dat gaat doen.

Spannend? ... Dat wel ... Maar: Je kan het!

SAMEN MET PAPA

Plak hier een foto van jullie samen

Als ouders gaan scheiden hebben ze soms minder tijd voor de kinderen. Dat is niet leuk voor jou. Veel kinderen vinden het leuk om even iets alleen met hun papa of mama te doen. Jij vast ook!

Bedenk wat je leuk vind om te doen met papa. Is er bijvoorbeeld iets leuks van vroeger dat je graag nog eens alleen met papa zou willen doen?

Vraag eens aan je papa of dat ook kan.

En misschien heeft je papa zelf ook wel een leuk idee om met z'n tweeën te gaan doen?

Vraag je papa om in het hart een fijne boodschap aan jou te schrijven.



SAMEN MET MAMA

Plak hier een foto van jullie samen

Als ouders gaan scheiden hebben ze soms minder tijd voor de kinderen. Dat is niet leuk voor jou. Veel kinderen vinden het leuk om even iets alleen met hun papa of mama te doen. Jij vast ook!

Bedenk wat je leuk vind om te doen met mama. Is er bijvoorbeeld iets leuks van vroeger dat je graag nog eens alleen met mama zou willen doen?

Vraag eens aan je mama of dat ook kan.

En misschien heeft je mama zelf ook wel een leuk idee om met z'n tweeën te gaan doen?

Vraag je mama om in het hart een fijne boodschap aan jou te schrijven.



SCHRIJF, TEKEN OF PLAK HIER WAT JE NOG MEER KWIJT WIL



STOERE STAPPEN

Dit is het einde van dit werkboekje. Ontzettend Stoer van je dat je dit boekje hebt gelezen en ingevuld!

Misschien ben je benieuwd wie dit boekje heeft gemaakt?

Mijn naam is Manon. Mijn ouders zijn, net als die van jou, ook gescheiden. Ik vond dat heel lastig. Ik was er verdrietig en boos om, en soms ook wel bang. Alle gevoelens door elkaar eigenlijk. Ik wilde die nare gevoelens niet en stopte dit daarom ver weg. Maar ik heb geleerd dat de gevoelens steeds weer terug komen. Totdat ik ze er uit liet. Dat vond ik heel eng, maar het luchtte echt op!

Ook had ik veel vragen die ik niet goed durfde te stellen. Ik wilde niet dat mijn ouders me lastig vonden, ze hadden het nu al zo druk...

Maar mijn hoofd raakte overvol en ik kreeg heel erg hoofdpijn. Na een paar jaar leerde ik dat het juist belangrijk is om alle vragen te stellen.

En het gekke was: Mijn ouders vonden het juist fijn als ik vragen aan hen stelde. Ze wilden juist graag weten hoe het met me ging en wat er in mijn hoofd zat. ...En dat willen jouw ouders denk ik ook!

Ik heb stap voor stap geleerd om mijn gevoelens te laten zien en mijn vragen te stellen. Stoere Stappen zijn dat!

Ik help nu andere kinderen bij het zetten van deze Stoere Stappen, zodat zij leren omgaan met de nieuwe situatie en weer blij en gelukkig worden.

Ik wens dat jij ook weer blij en gelukkig wordt!
Dat kan. Dat weet ik zeker!



Als jij het fijn vindt om een keer je verhaal te vertellen, te spelen en te werken over de scheiding; je bent heel erg welkom!

Vraag wel eerst aan je ouders of dat mag. Als je ouders het goed vinden, kunnen ze me bellen of mailen om een afspraak te maken.