

Je ouders gaan uit elkaar? Wat nu?

Een scheiding kan je wereld even door elkaar schudden. Misschien voel je je verdrietig, boos, opgelucht, onzeker of heb je heel veel vragen. Wat je ook voelt: dat is helemaal normaal. Deze tips kunnen je helpen om hiermee om te gaan.

1. Het is niet jouw schuld

Wanneer ouders beslissen om uit elkaar te gaan, ligt dat nooit aan jou. Jij bent niet verantwoordelijk voor de keuzes van je ouders.

2. Durf vragen te stellen

Vraag je je af waarom je ouders uit elkaar gaan of wat er gaat veranderen? Blijf niet met je vragen zitten en praat erover met je ouders.

3. Laat weten wat jij belangrijk vindt

Een scheiding brengt vaak veel veranderingen met zich mee. Denk aan wonen, school, vrije tijd of contact met je familie en vrienden. Vertel wat jij nodig hebt en wat voor jou belangrijk is.

4. Jouw stem telt

Je ouders maken afspraken over waar je verblijft en wanneer je bij welke ouder bent. Zij nemen de uiteindelijke beslissingen, maar jouw mening mag gehoord worden. Bespreek je wensen en verwachtingen.

5. Gevoelens mogen er zijn

Een scheiding kan veel emoties losmaken. Verdriet, boosheid, angst, opluchting of verwarring: alles mag er zijn. Probeer je gevoelens niet weg te stoppen.

6. Praat erover

Je hoeft dit niet alleen te dragen. Praat met je ouders, een vriend(in), familielid, leerkracht of iemand anders die je vertrouwt. Samen praten helpt vaak om je beter te voelen.

7. Hulp vragen is sterk

Soms is het fijn om met iemand buiten je gezin te praten. Bij organisaties zoals **JAC** kan je terecht voor een luisterend oor, advies en ondersteuning.

8. Je hebt rechten

Ben je tussen 12 en 18 jaar? Dan heb je het recht om gehoord te worden door de familierechter als je dat zelf wilt. Je ontvangt hierover informatie en kiest zelf of je dit wil doen of niet.



Onthoud dit vooral

Je bent niet verantwoordelijk voor de scheiding.
Je gevoelens zijn belangrijk.
Je mag vragen stellen.
Je mag hulp vragen.
Jouw mening telt.
Je staat er niet alleen voor.

Een boodschap voor jou

Een scheiding verandert veel, maar je hoeft er niet alleen doorheen te gaan. Er zijn mensen die naar je luisteren, je steunen en je willen helpen. Geef jezelf de tijd en wees mild voor jezelf. Jij bent belangrijk.