

Je ouders gaan uit elkaar? 8 tips voor jou:

Je ouders gaan uit elkaar. Dat is een grote verandering. Misschien voel je je verdrietig, boos, opgelucht, onzeker of heb je veel vragen. Wat je ook voelt: dat is helemaal normaal. Deze tips kunnen je helpen.

1. Het is niet jouw schuld

Het is niet jouw schuld dat je ouders uit elkaar gaan. Het ligt niet aan jou.

2. Je ouders blijven je ouders, ook na de scheiding

Je ouders blijven altijd je ouders, ook na de scheiding. Je mag van allebei blijven houden.

3. Jouw eigen plekje

Door de scheiding verandert er veel. Soms woon je bij je mama en soms bij je papa. Daarom is het fijn om te weten waar je wanneer zult zijn. Vraag aan je ouders om samen een duidelijk overzicht te maken. Probeer in beide huizen je eigen plekje te maken waar jij je goed voelt en volledig jezelf kan zijn. Je kan samen met je ouders kijken hoe je dat plekje gezellig kan maken.

4. Wat je ook voelt, praat erover

Het is heel normaal dat je je anders voelt door de scheiding. Misschien ben je soms verdrietig, boos of bang. Praat hierover met je ouders. Vertel wat je voelt en wat er in je hoofd zit. Je hoeft hier niet alleen mee te blijven zitten.

5. Er is altijd iemand om te luisteren naar jou

Lukt het niet om met je ouders te praten? Praat dan met iemand bij wie je je goed en veilig voelt. Dat kan bijvoorbeeld een juf, meester, familielid of andere volwassene zijn.

6. Wat vertel je op school?

Besprek met je ouders wat en wanneer je het op school vertelt. Zo weet je leerkracht dat jij het moeilijk hebt.

7. Geef aan wat jij leuk vindt en wat niet

Tijdens een scheiding moeten je ouders veel regelen en bespreken. Daardoor kunnen ze soms anders reageren dan je gewend bent. Toch is het belangrijk dat je vertelt wat je niet fijn vindt en wat jij nodig hebt. Zo weten ze beter hoe ze jou kunnen helpen.

8. Awel is er voor jou...

Wil je hier graag over praten? En heb je het gevoel dat je bij niemand in je omgeving terecht kan? Dan is Awel er voor jou. Je kan hen bellen, mailen of met hen chatten. Deze mensen staan klaar om naar je verhaal te luisteren.

