



Expertisecentrum
Kind en Scheiding



Wat als je ouders niet meer samen zijn?

En je soms niet weet wat
je voelt.

Soms wonen je **ouders** niet meer samen.
Dan er kan veel **veranderen**.
Misschien woon je straks in **twee** huizen.
Of **misschien** is dat al zo.

Soms zeggen mensen verschillende dingen.
Je weet misschien niet goed wat waar is.
Dat kan lastig zijn.



Weet: het is niet jouw schuld

Hoe kun jij je voelen?

- Bang
- Verdrietig
- Boos
- Onzeker
- Of iets anders...

Dat is niet raar
Veel kinderen voelen zich zo



Wat is belangrijk om te weten?

Het is goed om te vertellen hoe **jij** je voelt.

Jij hoeft **niet** te kiezen tussen je ouders.

Jij mag van **allebei** je ouders houden.

Grote mensen problemen zijn niet voor jou.

Jij bent belangrijk

Jouw mening telt

Je hoeft het niet alleen
te doen

Wat kan jij doen?

Voel je je niet fijn?

Praat met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld:

- Je moeder
- Je vader
- Opa of oma
- Je juf/meester

Je kunt zeggen:

- Ik vind dit moeilijk
- Ik ben in de war
- Ik voel me verdrietig
- Ik wil graag praten



Onthoud dit goed:

Je hoeft niet te kiezen

Je mag van allebei je ouders houden

Het is niet jouw schuld

Je mag om hulp vragen

Meer weten over scheiden
of over KIES voor kinderen ?

Kijk dan op:



[KIES website](#) en [KIES kindplan](#)



Expertisecentrum
Kind en Scheiding

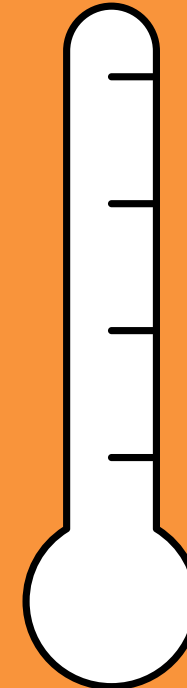
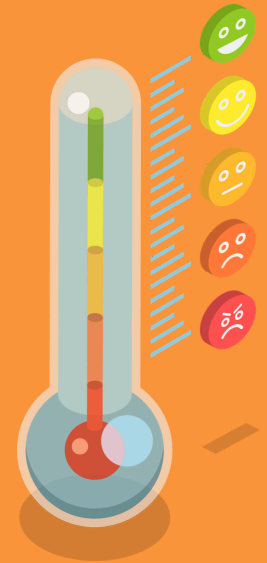
Emotie- thermometer

Hoe voel jij je vandaag?
Soms voel je van alles
tegelijk.

Met de thermometer
hieronder kun jij kleuren
hoe jij je voelt.

Kleur de thermometer in.
Gebruik deze kleuren:

- Groen = blij
- Oranje = verdrietig
- Rood = boos



Teken een
thermometer
zoals deze en
kleur zoveel als
past bij jouw
gevoel van
vandaag.
Voel je je een
beetje zo? Of juist
heel erg?
Kleur een klein
stukje groen... Of
juist een groot
stuk.
Alles is goed.