



ZE GAAN UIT ELKAAR

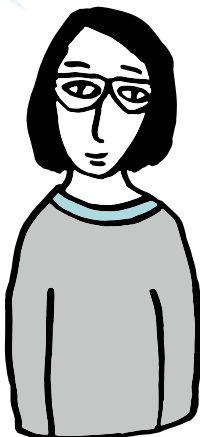
**HOE
OVERLEEF JE DE
SCHEIDING VAN
JE OUDERS?**

**EEN CREATIEF
ZELFHULPBOEK**

LEES OOK VAN LENKA BLAZE: MIJN KLEINE RODE BOEKJE

Hoi!

Mijn naam is Lenka en ik heb dit boek geschreven en geïllustreerd. Ik hoop echt dat je deze lastige periode zo goed mogelijk doorkomt. Er zijn geen eenvoudige oplossingen, maar ik denk dat creativiteit je veel kan helpen.



Nur 218 / 248 PV082601

Bisac JNF019020 / JNF001000

© MMXXVI Nederlandse editie: Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

© MMXXIV Tekst en illustraties: Lenka Blaze

Vormgeving: Lenka Blaze

Originally published by Blaze.je, 2024

Rights sold through Albatros Media a.s., albatrosmedia.eu

Oorspronkelijke titel: *Máma s tátou už nejsou spolu* /

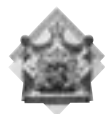
Mum and Dad Have Split Up

Nederlandse vertaling: Astrid Staartjes

Boekverzorging: Asterisk*, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor het trainen van kunstmatige intelligentie.



Bij KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLÉVERANCIER

kluitman.nl

INHOUD

INLEIDING 5

VOORWOORD DOOR STINE JENSEN 9

JOUW PAD 12

JE GEVOELEN 24

DONKERE TIJDEN DOORSTAAN 42

UITDAGINGEN EN UITWEGEN 72

(T)HUIS 100

SPREEK JE UIT 124

HOOP 154

VOOR OUDERS

→ De blauwe pagina's zijn speciaal voor jullie. Natuurlijk mogen jullie het hele boek doorlezen, maar geef je kind wel de ruimte en de privacy om er zelf mee aan de slag te gaan. Dring ze het boek alsjeblieft niet op.

→ Het boek is bedoeld voor kinderen van tien jaar en ouder. Jongere kinderen kunnen er ook iets aan hebben als ze het samen met een ouder lezen. Het kan ook als hulpmiddel dienen om een serieus gesprek aan te zwengelen. Het is belangrijk om begripvol te zijn en de gevoelens die bij je kind leven te respecteren.

Dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met mijn vroegere zelf. Bijdragen van andere kinderen en hun ouders én de muziek van rapper NF hebben me ook geholpen.



In dit boek worden de termen **UIT ELKAAR GAAN** en **SCHEIDEN** gebruikt om één en hetzelfde te beschrijven. Het hangt er maar net vanaf of je ouders getrouwd waren of niet. Als dat zo was, moet de relatie voor de wet worden beëindigd. Dat heet dan een scheiding. Maar voor hoe jij je eronder voelt maakt het allemaal geen verschil.

HOE JE DIT BOEK KUNT GEBRUIKEN

- Als er iets in staat waar je je ongemakkelijk bij voelt, blader dan gerust verder.
- Sla alles over wat in jouw ogen niet op jou slaat.
- Trakteer jezelf op iets kleins als je een hoofdstuk uit hebt.
- De ideeën op deze bladzijden zijn alleen maar suggesties. Als je meer ruimte nodig hebt, kun je bijvoorbeeld ook nog een dagboek bijhouden.



INLEIDING

Er waren waarschijnlijk al een tijdje spanningen tussen je ouders. Misschien hebben ze van alles geprobeerd om hun problemen op te lossen en bij elkaar te blijven. Maar relaties tussen volwassenen kunnen heel ingewikkeld zijn en zijn soms moeilijk te repareren.

Helaas kun jij de problemen tussen je ouders niet oplossen. Maar je kunt wel **IETS** doen, en daar kan **DIT BOEK** je bij helpen.

Dit is een lastige periode, maar geen zorgen, we komen er wel doorheen.

We zullen er altijd voor je zijn. Jij bent het allerbelangrijkst.



Misschien ben je in de war en voel je je onzeker over de toekomst. En al voelt het misschien nu even niet zo: je ouders houden nog steeds van je. Ze mogen dan niet meer bij elkaar zijn, maar ze blijven wel je ouders.



Je ouders worden al een tijdje opgeslokt door hun eigen problemen. Het is lastig te begrijpen en nog lastiger om aan te zien. Het duurt misschien even, maar meestal daalt het stof vanzelf neer en valt alles op zijn plaats.

Maar hoe ga je er nu mee om?

Misschien weten je ouders niet goed hoe ze met jou over de scheiding kunnen praten. Ze vinden het zelf lastig en misschien kunnen ze de woorden niet vinden om uit te leggen wat ze voelen. Maar dat betekent niet dat jij geen recht hebt op een verklaring.

Je hebt vast veel vragen, alleen weet je niet hoe je ze precies moet stellen. Je hebt allerlei gevoelens en misschien weet je niet goed hoe je daarmee om moet gaan. Dat is doodnormaal. Het is alleen niet goed om er te lang in je eentje mee rond te lopen.

Dit boek kan jouw **GIDS** zijn. Het is ontstaan uit veel gesprekken met kinderen en ouders over hun ervaringen. Het is bedoeld om kinderen van gescheiden ouders op een creatieve manier door de eerste moeilijke tijd te helpen. Ik wil je laten zien hoe je beter met je ouders kunt communiceren.

Wil je een poging wagen?



EEN PAAR OPMERKINGEN VOOR GEFRUSTREERDE OUDERS

Je kind kan de scheiding aan als jij het aankunt.

- Je kind en jij zitten in een moeilijke overgangsfase.
- Een scheiding is een verlies waar jullie allebei om moeten rouwen en mee moeten leren leven.
- Het helpt om lief te zijn voor je kind én voor jezelf. Wees geduldig en zit jezelf niet op de kop. Hoewel het pijnlijk is, zal die pijn geleidelijk aan verdwijnen.
- De relatie met je ex verschuift naar co-ouderschap.

Wees niet te streng voor jezelf als niet alles perfect gaat. Fouten zijn er om van te leren. Niemand is perfect – de perfecte ouder bestaat alleen op papier.



© Lenka Blaze, 2024

Het is geweldig dat je dit onderwerp bij de hoorns durft te vatten en je kind wil bijstaan.

VOORWOORD DOOR STINE JENSEN

'Als ik bij papa ben, dan mis ik mama. En als ik bij mama ben, dan mis ik papa.'

Misschien herken je dat gevoel. Misschien reis jij ook met een tas steeds heen en weer tussen twee huizen. Een tas met kleren, je tandenborstel, je lievelingsboek en je knuffel. En misschien heb je daar lang niet altijd zin in, dat geheen-en-weer.

Als ouders scheiden, verandert er veel. Er bestaat een lijstje van de meest ingrijpende dingen die een mens kan meemaken. Scheiding staat op de tweede plek op die lijst, na de dood van een dierbare. Bij een scheiding gaat er niet iemand dood maar gebeurt er wel iets groots: twee mensen, je ouders, die eerst samen waren, gaan uit elkaar. En dat verandert jouw wereld ook.

Scheiden kan voordelen hebben, daarna zijn er bijvoorbeeld minder ruzies thuis. Maar bijna geen enkel kind is blij met een scheiding. Want scheiden betekent ook afscheid nemen van hoe het was. Het betekent wennen aan nieuwe regels, nieuwe afspraken, misschien een nieuwe school, een nieuwe kamer, of de nieuwe vriend of vriendin van je vader of moeder. Het betekent dat je je ouders niet meer elke dag tegelijk ziet. En dat kan pijn doen.

'Scheiden doet lijden', zeggen mensen wel eens. Dat klinkt zwaar, maar het betekent eigenlijk gewoon: het doet soms pijn. En dat is niet gek. Want jij hebt niet gekozen voor deze verandering.

In een boek dat ik schreef over afscheid nemen, *Alles wat was*, vroeg ik kinderen om tips.

Jacob (10) zei: 'Er zijn ook voordelen. Vanaf nu ga je twee keer zo vaak met vakantie, heb je twee huizen, twee kamers en vier je twee keer alle feesten.'

Je veranderde leven is misschien even wennen, maar het is óók waar: soms komen er nieuwe dingen bij die je eerst niet zag.

Vicky (9) zei: 'Ik zou een knuffel meenemen en er een labeltje aan doen

waarop staat dat de andere ouder van je houdt.' Want ook al wonen je ouders niet meer samen, hun liefde voor jou verhuist niet.

Vicky vertelde ook dat haar moeder een liedje voor haar had uitgezocht om te luisteren als ze haar miste. 'Missen is niet leuk,' zei ze, 'maar ik mis iemand omdat ik diegene lief vind.' Dat is een bijzondere gedachte: als je iemand mist, betekent het dat die belangrijk voor je is.

Sophie (12) had weer een andere tip: 'Neem een trui mee van je andere ouder en ruik eraan.' Dat deed zij als ze van het ene huis naar het andere huis moest. Een geur kan je even terugbrengen naar iemand. Alsof diegene een beetje bij je is.

Heb jij zelf ook al slimme manieren bedacht? Of weet je nog niet goed wat je moet doen?

Dit boek helpt je om je gevoelens op een rijtje te zetten. Om woorden te geven aan boosheid, verdriet, opluchting, verwarring en misschien wel allemaal tegelijk. Je vindt verhalen, ideeën, vragen en tips. Als je je alleen voelt, wat is dan een veilige plek? Of als je ontploft van boosheid, wat kun je dan doen? Er zijn ook tips voor hoe je met je ouders kunt omgaan! Want die zijn soms net zo verdrietig als jij. Maar je kunt niet ook nog eens hun verdriet op je schouders nemen. Je mag in dit boek lezen, schrijven, dingen overslaan of juist drie keer lezen. Je mag het dichtklappen als het even te veel is. En weer openen wanneer jij eraan toe bent.

Want zo is het ook met een scheiding: soms gaat het even niet zo goed, en dan ineens weer wel, totdat het uiteindelijk steeds beter met je gaat (en met je ouders!).

Veel plezier met *Ze gaan uit elkaar*. Een troost-, lees- en doeboek ineen.

Veel liefs, Stine

IN DIT BOEK MAG JE NAAR HARTENLUST SCHRIJVEN EN TEKENEN!

**Als je iets interessants leest, blijf er dan even bijilstaan.
Je kunt het boek van voor naar achter lezen of heen en weer
bladeren. Je mag zelf kiezen.**

**Er zitten ook pagina's in dit boek die bedoeld zijn voor je ouders.
Ik wil dat ze begrijpen wat jij misschien allemaal doormaakt.
Je kunt het boek voor jezelf houden, of je kunt het met ze delen,
als je wilt. Doe wat voor jou goed voelt!**

*Ik heb geprobeerd het
soort boek te maken dat ik
zelf graag had willen hebben
toen mijn ouders gingen
scheiden. Ik hoop dat dit een
boek heeft opgeleverd waar
jij in deze moeilijke tijd
iets aan hebt.*



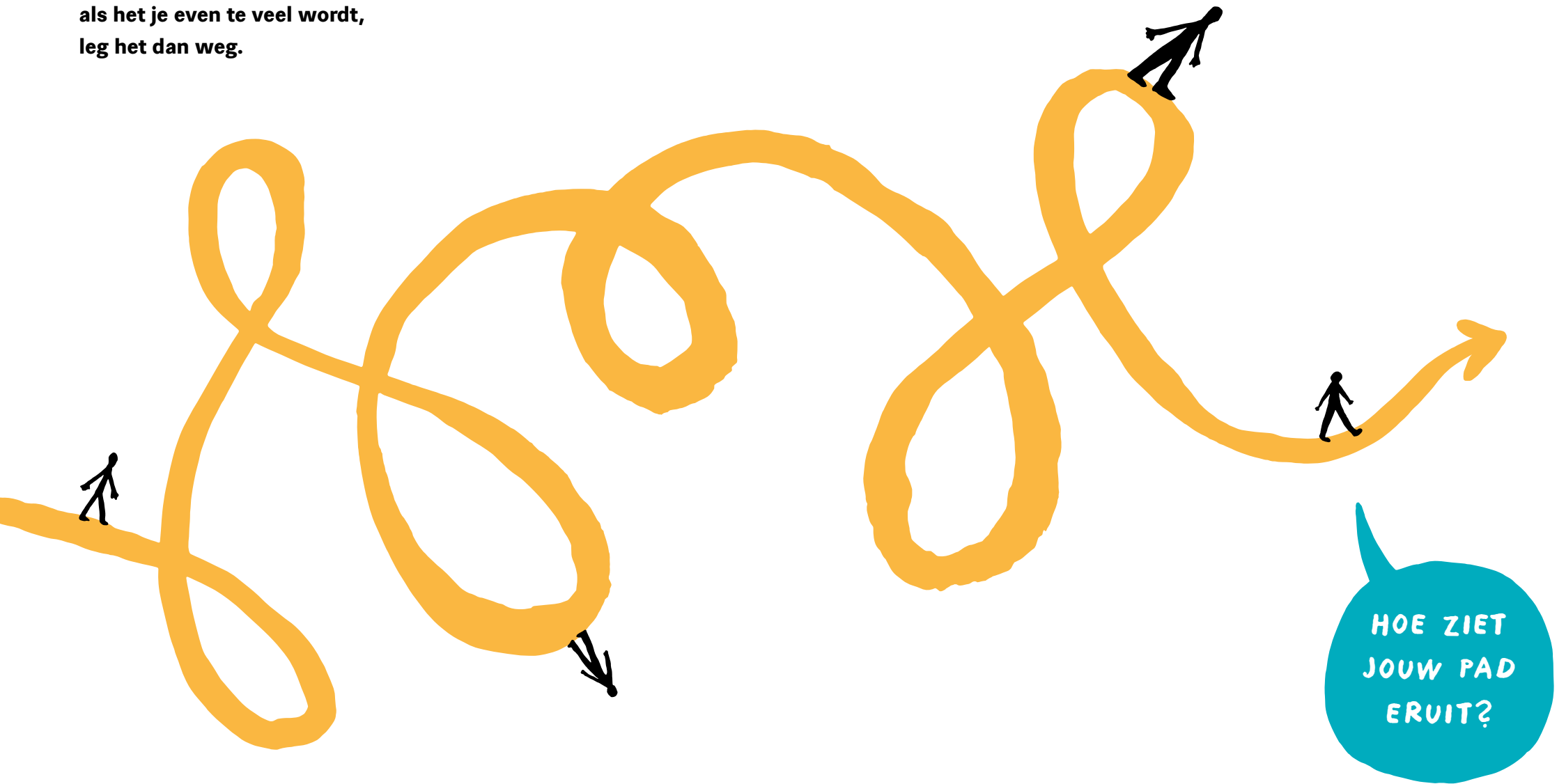
JOUW PAD

ALS JE BEGINT TE
LOPEN, WIJST DE
WEG ZICH VANZELF.

RUMI

ER ZIJN MEER MANIEREN OM HIER DOORHEEN TE KOMEN

Voor dit boek geldt ook:
als het je even te veel wordt,
leg het dan weg.



JOUW PAD

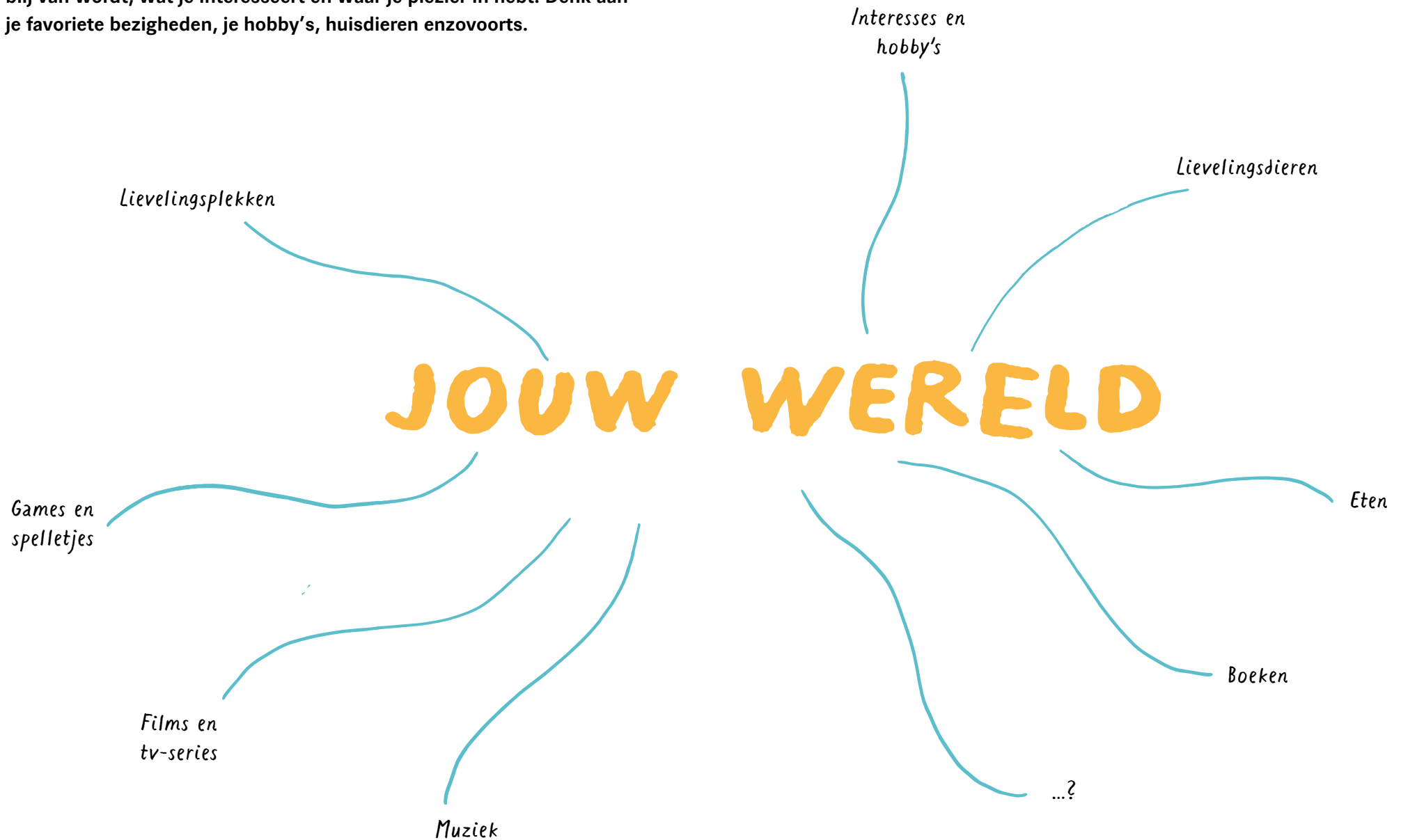
Het leven gaat altijd op en neer. Zie het als een reis. Geen reis is dezelfde. Hoe ziet jouw pad eruit? Is het kaarsrecht of zijn er veel bochten? Teken het hier en zet een kruisje waar je denkt dat jij nu bent. Je kunt ook de mijlpalen en grote veranderingen in je leven toevoegen. En waar gaat je pad hierna naartoe?

Voor mij waren de twee grootste veranderingen in mijn leven dat ik voor het eerst naar school ging en dat we vanwege de scheiding moesten verhuizen.



JOUW WERELD

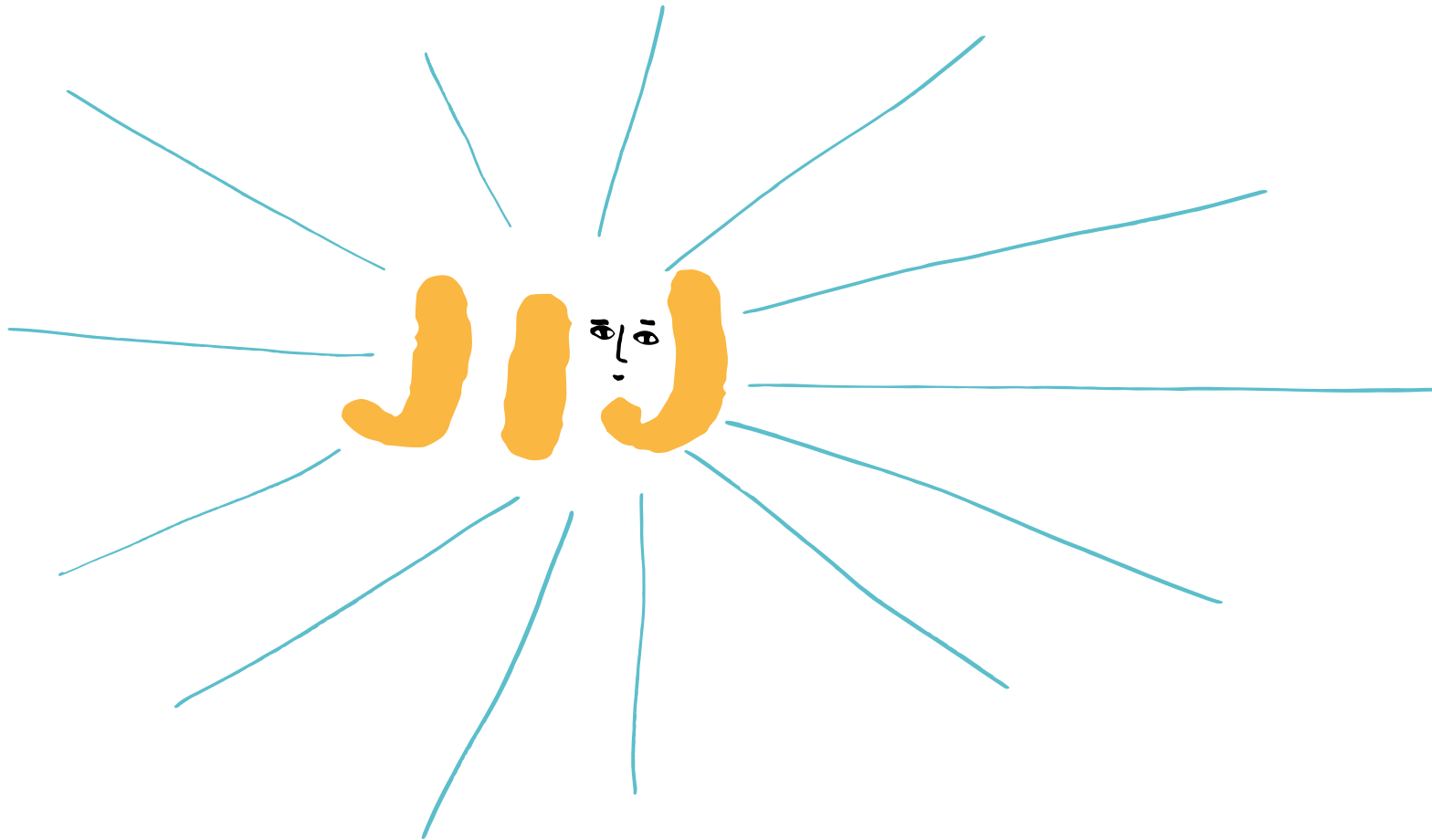
Hier kun je opschrijven of tekenen wat je allemaal leuk vindt. Alles waar je blij van wordt, wat je interesseert en waar je plezier in hebt. Denk aan al je favoriete bezigheden, je hobby's, huisdieren enzovoorts.



JE RELATIES

Schrijf de namen op van de mensen die je om je heen hebt. Het maakt niet uit of het er meer of minder zijn dan het aantal lijnen hieronder. Denk aan je ouders, grootouders, broers en zussen, familieleden, vrienden, kennissen van de familie, leraren, trainers, coaches, enzovoort.

Probeer ook lijnen te trekken tussen de mensen die elkaar kennen. Zo ontstaat er een interessant netwerk. Met wie van deze mensen kun je praten als je het even moeilijk hebt?



EEN PAAR OPMERKINGEN VOOR GEFRUSTREERDE OUDERS

Gun jezelf de tijd om aan alle veranderingen te wennen.

- Voor kinderen zijn veiligheid, zekerheid, stabiliteit, structuur en voorspelbaarheid belangrijk. Kwaliteitstijd met jullie vinden ze ook erg fijn.
- Gun je kinderen (en jezelf!) tijd om zich aan te passen. Geduld helpt: dingen duren vaak langer dan je denkt.
- Laat je kind niet de rol van je partner overnemen.



Ik wou dat mijn moeder eens tijd voor me had. Ze heeft het altijd druk met werk of andere dingen.

Ik wil graag weten waar ik sta en wat er gaat gebeuren. Ik hoop dat ze me dat snel vertellen.



ZEKERHEDEN



Ook al verandert er van alles om je heen, toch blijft ook veel hetzelfde. Deze zekerheden geven ons rust en kracht. Wat verandert er níét in je leven? Schrijf ze onder de kopjes.

Dingen waar je van houdt en die je niet kwijtraakt:

Familietradities die niet veranderen:

Dingen die je ouders zeggen of doen waaruit blijkt dat ze van je houden en dat je belangrijk voor ze bent:

Ik heb een teddybeertje aan mijn sleutelhanger.



Mijn vader doet vaak leuke dingen met me en mijn moeder leest me voor.

JE GEVOELENS

HADDEN WE GEEN
EMOTIES, DAN WAREN WE
STOMPZINNIGE ROBOTS.

MATT RIDLEY

HET IS GOED OM JE GEVOELENS EN EMOTIES TE ERKENNEN EN TE UITEN

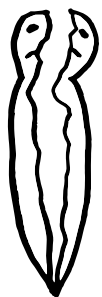
Hoewel het niet altijd makkelijk is, lucht het op om je emoties onder ogen te zien en ze uit te spreken. Ze negeren of onderdrukken werkt misschien even, maar niet voor lang. Emoties komen vaak zomaar op en kunnen heel heftig zijn. Het zijn net golven. Als de nare gevoelens zijn verdwenen, komen er fijne gevoelens voor in de plaats.

HOE VOEL
JIJ JE NU?



JE KUNT EEN HEEL SCALA AAN EMOTIES VOELEN, WAARONDER PIJNLIJKE.

Moet je kijken hoe mensen zich allemaal kunnen voelen. Heb jij kortgeleden een van deze emoties gehad? Kruis ze aan of kleur ze in.



Vertwijfeld



Bezwaard



Onbegrepen



Dichtgeklapt



Onzichtbaar



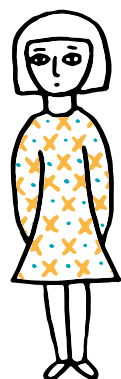
Somber



Overvallen



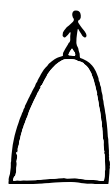
Teleurgesteld



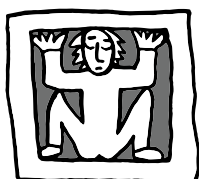
Afwachtend



Beschaamd



Eenzaam



Opgesloten



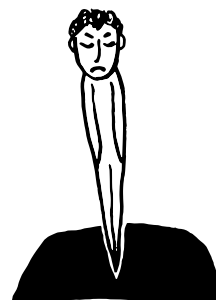
Ondeugend



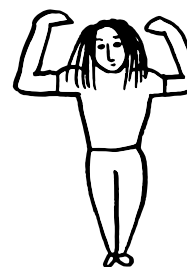
Verward



Opstandig



Beklemd



Onverschrokken



Nieuwsgierig



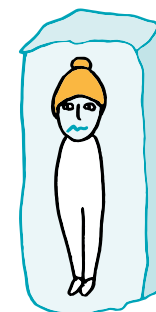
Gebroken



Geïrriteerd



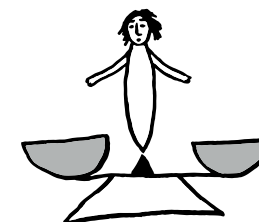
Opgetogen



Verstijfd



Woedend



Besluiteloos



Ik sta op knappen



Kalm