

Inhoud

Activiteit 01: Je gedachten en gevoelens	7
Activiteit 02: De scheiding van je ouders overleven	11
Activiteit 03: Acting out	16
Activiteit 04: Schuld	22
Activiteit 05: Angst	26
Activiteit 06: Verdriet en depressieve gedachten	31
Activiteit 07: Woede	36
Activiteit 08: Verdriet en verlies	40
Activiteit 09: Verlating	45
Activiteit 10: Verwaarlozing	51
Activiteit 11: Blijdschap	55
Activiteit 12: Verwarring	59
Activiteit 13: Andere gevoelens	63
Activiteit 14: Hopen op verzoening	68
Activiteit 15: Een van je ouders de schuld geven	71
Activiteit 16: De scheiding de schuld geven	75
Activiteit 17: Jouw mening over trouwen	79
Activiteit 18: Je seksualiteit	83
Activiteit 19: Verhuizen	89

Activiteit 20: In twee huizen wonen	95
Activiteit 21: Omgangsregeling	100
Activiteit 22: Financiën	106
Activiteit 23: De kracht van je houding	110
Activiteit 24: Dingen die niet veranderen	115
Activiteit 25: Lichaamsbeweging	120
Activiteit 26: Rustig bewegen	124
Activiteit 27: Ademhaling	129
Activiteit 28: Met je ouders communiceren	134
Activiteit 29: Zelfhulp	140
Activiteit 30: Hulp krijgen van een therapeut	144
Activiteit 31: Lotgenotencontact	149
Activiteit 32: Hulp krijgen van volwassenen in wie je vertrouwen hebt	153
Activiteit 33: Jouw recht om van beide ouders te houden	159
Activiteit 34: Je recht om je afzijdig te houden van de problemen van je ouders	164
Activiteit 35: Je recht om tiener te blijven	169
Activiteit 36: Je recht op ouderlijke verzorging	173
Activiteit 37: Je recht om contact te houden met je familie	177
Activiteit 38: Je recht om je van je familie los te maken	180
Activiteit 39: Als een ouder ver weg gaat wonen	184
Activiteit 40: Als een ouder je verlaat	189
Activiteit 41: Als een ouder hulp nodig heeft	193
Activiteit 42: Mogelijke positieve neveneffecten	197

Voorwoord

Lieve lezer(es),

Je bent al een tiener, maar wanneer je ouders in scheiden liggen voel je je soms net een klein kind. Het is voor iedereen die meemaakt dat een gezin uit elkaar valt een hele uitdaging om overeind te blijven. Je leven wordt overhoop gehaald door een verandering waar je niet om gevraagd hebt en waar je echt niet op zit te wachten. Het is normaal dat je overstuur bent, maar je kunt overeind blijven en dit boek kan je daarbij helpen.

Het boek is speciaal voor jou ontworpen, om je te helpen bij het verwerken van de scheiding van je ouders. De oefeningen zijn geen toverformules waardoor alles opeens beter gaat. Ze kunnen niet voorkomen dat je ouders uit elkaar gaan, en ze zorgen er ook niet voor dat je ouders weer bij elkaar komen. Maar ze kunnen je wel helpen om je gedachten en gevoelens over de situatie beter te begrijpen, en je leert dingen om met de nieuwe situatie om te gaan.

Bij een scheiding komen een aantal zaken bij iedereen voor, andere dingen verschillen van gezin tot gezin. Tijdens het lezen van dit boek kom je meer te weten over de ervaringen die andere tieners met scheiding hebben. Sommige lijken op die van jezelf, en andere helemaal niet. Niet alle oefeningen in dit boek zijn voor jou van belang. Voel je vrij om uit elke activiteit datgene te kiezen waar je het meest aan hebt en over te slaan wat niet van toepassing is.

Wees geduldig en lief voor jezelf wanneer je de oefeningen doet, en je door het veranderingsproces heen worstelt – en geef niet op. Er zijn heel veel leeftijdgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt en er goed doorheen zijn gekomen. Probeer een balans te vinden tussen je gevoelens onder ogen zien en er afstand van te nemen. Dat is allebei nodig om te groeien en te helen.

Heel veel tieners vinden het makkelijker om met een scheiding om te gaan als ze de ervaring met iemand kunnen delen. Aarzel niet om met een vriend of vriendin, een mentor of een andere volwassene over de oefeningen in dit boek te praten. En denk eraan dat, hoe meer je doet om jezelf te helpen, hoe makkelijker het wordt om deze gebeurtenis, die je leven ingrijpend verandert, een plaats te geven.

Ik wens je succes, je hebt een wijze en volwassen stap naar zelfhulp gezet.

Lisa M. Schab

01

Je gedachten en gevoelens

Je moet weten dat

Als ouders besluiten te scheiden, kan niemand ze op andere gedachten brengen, zelfs hun eigen kinderen niet. Je hebt misschien het gevoel dat je ouders hun besluit nemen zonder zich iets van jou aan te trekken. Door zulke gedachten en gevoelens kenbaar te maken, kun je erachter komen of ze waar zijn.

Bryan kreeg de schok van zijn leven toen zijn ouders hem vertelden dat ze gingen scheiden. Hij wist dat ze vaak ruzie maakten, maar dat deden ze al zolang hij zich kon herinneren; hij had niet verwacht dat ze echt uit elkaar zouden gaan. Bryans broer Brad studeerde en woonde niet meer thuis. Bryan sprak een paar keer met Brad over de scheiding, maar niet met iemand anders.

Na een poosje voelde Bryan dat hij kwaad werd. Hij snauwde zijn vriendin af, hij reageerde kortaf op zijn leraren en zijn trainer, en hij reed agressiever dan normaal. Hij dacht de hele tijd aan de scheiding. Hij probeerde met zijn moeder te praten, hij vroeg haar of er nog een kans bestond dat ze van gedachten zou veranderen. Zijn moeder keek hem alleen maar strak aan en zei nee.

Bryan moest een opstel schrijven over iets waar hij zich druk over maakte. Zijn oom was aan lonkanker overleden, daarom wilde hij over het gevaar van roken schrijven. Maar toen hij achter zijn computer kroop, dwaalden zijn gedachten steeds opnieuw af naar de scheiding. Voordat hij het in de gaten had, schreef hij over de scheiding van zijn ouders, wat hij daarvan dacht en hoe hij zich daaronder voelde. Toen hij zijn opstel in de klas voorlas, merkte hij dat het een goed gevoel gaf om erover te vertellen. Het was fijn dat er mensen naar zijn kant van het verhaal luisterden.

■ Aan de slag

Doe alsof je een spreekbeurt moet houden waarin je de negatieve en positieve aspecten van een scheiding benoemt. Maak een lijst van voors en tegens om je spreekbeurt voor te bereiden. Nummer ze in volgorde van belangrijkheid.

	Argumenten voor een scheiding	Argumenten tegen een scheiding