

**Als ik me verdrietig voelde,
ging ik naar buiten om een potje te
voetballen of te BMX-en. Dan kon ik het
rotgevoel meestal wel van me afzetten.**

Daan, 13 jaar

**Als ik verdrietig was, ging
ik op de bank zitten met onze poes. Ze
kwam bij mij op schoot liggen en dan aaide
ik haar. Ik heb ook een geluksknuffel die
ik soms mee naar bed nam.**

Lieke, 10 jaar



Kruis in dit lijstje vijf dingen aan die jou het beste afleiding geven.

- | | |
|--|--|
| ☐ Tekenen of schilderen | ☐ Filmpjes kijken |
| ☐ Gamen | ☐ Shoppen |
| ☐ Buiten spelen | ☐ Voetballen |
| ☐ Fietsen | ☐ Muziekinstrument spelen |
| ☐ (Strip)boek lezen | ☐ Bij iemand spelen |
| ☐ Slapen | ☐ Stoeien |
| ☐ Muziek luisteren | ☐ Knuffelen met huisdier of knuffel |
| ☐ Taart bakken | ☐ Zingen |

Na een tijdje moet je moeder naar het ziekenhuis voor de uitslagen. Je merkt waarschijnlijk aan haar dat ze zenuwachtig is voor dit gesprek. De sfeer thuis is gespannen. Ook voor de rest van de familie en alle vrienden is dit een spannende dag. Misschien ben jij op deze dag thuis met een oppas of met je opa en oma. Misschien speel je bij een vriendje of vriendinnetje. Het wachten totdat je moeder opbelt of terugkomt vanuit het ziekenhuis, duurt best lang. In de tussentijd kun je niks doen. Het is misschien fijn om afleiding te zoeken. Je kunt een spelletje doen, buiten spelen of televisiekijken. Dan gaat de tijd vanzelf voorbij.

**Wanneer ik me rot
voel, wil ik het liefst even rustig
alleen zijn. Het is niet fijn om dan
te praten, want daar wordt het
alleen maar erger van.**

Tijmen, 13 jaar

Op welke dag kreeg jouw moeder alle uitslagen?

.....

Hoe voelde jij je die dag?

.....

.....

.....

.....