

Hallo Francine,

Ik ben een groot fan van je boeken!

Wat moet ik doen want mijn ouders zijn gescheiden en ik vind het zo moeilijk.

Dikke kus Sherran (11 jaar)



Hallo Sherran,

Een scheiding is nooit fijn, hoewel het vaak ook het einde van een moeilijke periode is, en een nieuw begin.

De kans is groot dat alles nu beter wordt.

Gescheiden ouders hebben, daar moet je aan wennen, en dat kost tijd.

Survivaltips voor als je ouders (net) gescheiden zijn

1. Praat erover. Met je ouders, je zusje(s) broertje(s) als je die hebt, op school en met je vriendinnen. Je kunt ook een volwassene iemand zoeken, die jij vertrouwt.

2. Hou een dagboek bij. Schrijf daarin wat er gebeurt, maar vooral ook hoe je je voelt.

3. Als een van je ouders nare dingen over de ander zegt, zeg hem/haar dan weten dat je dat niet wil.

4. Denk een eindje vooruit: dit is een moeilijke tijd, maar over een poosje wordt het beter. Positief denken!

5. Bemoei je niet met je ouders problemen(en laat ze er jou ook niet mee lastig vallen).

Veel succes ermee!

Groetjes van Francine