

Michal Janssen

SCHEIDING KLETS

INVULBOEK VOOR KINDEREN
VAN GESCEIDEN OUDERS

Kies
een
vraag



Aan
de slag!

Eens of
oneens

Maak
een
lijstje



Schijf aan
de scheiding



ZO WERKT SCHEIDINGKLETS



JIJ bent de baas van dit boek. Kies een pagina en vul deze samen met papa of mama* in. Dat kan op een vaste dag in de week, bij een wisselmoment of gewoon wanneer je er zin in hebt.



Blijft het boek in één huis of gaat het mee heen en weer?
Dat bepaal je zelf!

Nog één ding. In dit boek **MOET** niks, maar **MAG** alles. Jij mag kiezen, vragen, mopperen en kletsen. Maar je mag ook een keer géén antwoord geven, zelf een vraag verzinnen of even **SCHIJT** hebben aan de scheiding!

* Misschien heb je 1 papa en 1 mama, misschien 2 papa's of 2 mama's. Misschien waren je ouders getrouwd, misschien woonden ze samen. Misschien woon je in 2 huizen, misschien in 1, misschien soms wel in 3. Misschien zie je allebei je ouders even vaak, of misschien zie je 1 ouder bijna nooit of helemaal niet.

Eén ding is zeker: iedereen is uniek en het liefst zouden we een boek maken dat precies bij jou past! Maar dan hebben we heel veel verschillende boeken nodig! Daarom lees je steeds: papa en mama. Dat kan dus ook 'papa en papa' of 'mama en mama' zijn. Of misschien wel 'mama en mama en papa'... of... Nou ja, je snapt wat we willen zeggen: alles kan! Maak het boek zo dat het bij je past!



Dit boek is van

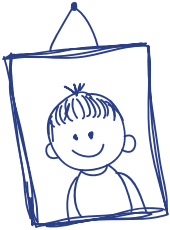
Ik ben jaar.



Ik woon in huis/huizen.

Deze mensen zorgen voor mij:

.....



Ik heb broers.*

Ik heb zussen.*

Er hangen nu jassen aan de kapstok.

Ik heb juffen.

Ik heb meesters.



Er liggen ballen in de tuin / op het balkon / op het dak.



Ik heb opa's.

Ik heb oma's.

Ik heb diploma's.



Ik heb huisdieren.

Er zijn nu tenen in ons huis.

Mijn geluksgetal is

* grote, kleine, hele, halve, nieuwe: kies zelf wie je meetelt!

DATUM

DAG

Hoe gaat het met je?

Kleur de vakjes. Hoe meer vakjes
je kleurt, hoe beter het gaat.

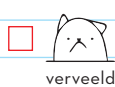


Hoe voel je je?

Je mag meer kruisjes zetten.

☐ druk ☐ vrolijk ☐ fijn ☐ stil ☐ dromerig

☐ trots ☐ rot ☐ lui ☐ alleen ☐ mopperig



Wat was LEUK?

Schrijf, teken of vertel.

Wat was STOM?

Schrijf, teken of vertel.

Kijk vooruit

☐ Ik heb zin in:

☐ Ik zie op tegen:

KIES EEN VRAAG

Waar wil jij over praten?
Kies een vraag. Of bespreek ze allemaal!

☐ Welke kinderen
ken jij met
gescheiden
ouders?

☐ Weet ... [de ouder
waar je nu bent]
hoe jouw kamer in
het andere huis
eruit ziet?*

☐ Welke regel is
hetzelfde bij
papa en mama?
En welke regel
is anders?**

BEDENK
ZELF EEN
VRAAG

*Voor de ouder: Je kunt – als dat mogelijk is – je kind vragen of hij/zij de kamer aan je zou willen laten zien. Is dat geen optie, dan kun je je kind vragen of hij/zij het fijn zou vinden om een foto te sturen.

**Voor de ouder: Het is niet erg als jullie verschillende regels hebben. Het belangrijkste is dat het voor je kind duidelijk is welke regel er in welk huis geldt.

DATUM

*

DAG

Hoe gaat het met je?

Kleur de vakjes. Hoe meer vakjes
je kleurt, hoe beter het gaat.



Hoe voel je je?

Je mag meer kruisjes zetten.

☐ druk ☐ vrolijk ☐ fijn ☐ stil ☐ dromerig

☐ trots ☐ rot ☐ lui ☐ alleen ☐ mopperig



Wat was LEUK?

Schrijf, teken of vertel.

Wat was STOM?

Schrijf, teken of vertel.

Kijk vooruit

☐ Ik heb zin in:

☐ Ik zie op tegen:

AAN DE SLAG!

Wat wil je doen? Kies:



DE WEEK (OF MAAND) DOORNEMEN

Wat gaat er deze week
(of maand) gebeuren?
Wanneer ben ik bij mama,
en wanneer bij papa?
Pak de agenda of kalender.
En neem hem samen door.*



BOKSEN

Pak een kussen.
Maak vuisten.
En stompen maar!
Wil je erbij roepen?
Iets wat stom of rot is?
Dat mag!



**Voor de ouder:* Misschien vindt je kind het leuk om zelf een kalender te maken.
Versier samen de kalender en laat je kind de afspraken noteren. Laat je kind ook
zelf nadenken: hoe geef je aan wat het ene huis is en wat het andere?

DATUM

*

DAG

Hoe gaat het met je?

Kleur de vakjes. Hoe meer vakjes
je kleurt, hoe beter het gaat.



Hoe voel je je?

Je mag meer kruisjes zetten.

☐ druk ☐ vrolijk ☐ fijn ☐ stil ☐ dromerig

☐ trots ☐ rot ☐ lui ☐ alleen ☐ mopperig



blij



boos



bang



verdrietig



verveeld

Wat was LEUK?

Schrijf, teken of vertel.

Wat was STOM?

Schrijf, teken of vertel.

Kijk vooruit

☐ Ik heb zin in:

☐ Ik zie op tegen:

EENS OF ONEENS

Ben je het **EENS**?
Klap dan in je **HANDEN**.

Ben je het **ONEENS**?
Stamp dan met je **VOETEN**.

Ik zou willen dat
er een taxichauffeur
was die me van het
ene naar het andere
huis zou brengen.

Ik zou weleens
met andere kinderen
willen praten die ook
gescheiden ouders hebben.*

Ik zeg soms niet
wat ik denk of vind,
om een ander geen
verdriet te doen.

* Voor de ouder: Heeft je kind hier behoefte aan, informeer dan eens op school of het mogelijk is je kind in contact te brengen met een 'maatje', of kijk in je eigen omgeving of familie of er een leeftijdsgenootje is met wie je kind zou kunnen praten.

DATUM

*

DAG

Hoe gaat het met je?

Kleur de vakjes. Hoe meer vakjes
je kleurt, hoe beter het gaat.



Hoe voel je je?

Je mag meer kruisjes zetten.

☐ druk ☐ vrolijk ☐ fijn ☐ stil ☐ dromerig

☐ trots ☐ rot ☐ lui ☐ alleen ☐ mopperig



blij



boos



bang



verdrietig



verveeld

Wat was LEUK?

Schrijf, teken of vertel.

Wat was STOM?

Schrijf, teken of vertel.

Kijk vooruit

☐ Ik heb zin in:

☐ Ik zie op tegen:

MAAK EEN LIJSTJE

Mijn lijstje met spullen die ik niet meer heen-en-weer wil slepen, maar dubbel zou willen hebben in allebei mijn huizen.*



*Voor de ouder: Hoe minder spullen er ingepakt moeten worden, hoe fijner dat is.

Natuurlijk is het niet haalbaar om alle spullen dubbel aan te schaffen.

Laat je kind toch eerst alles opschrijven wat hij/zij dubbel zou willen hebben.

Kijk dan welke spullen wel en welke niet aangeschaft kunnen worden en

leg het uit of maak daarover afspraken met je kind.