



# MIJN OUDERS ZIJN GESCEIDEN OF GAAN SCHEIDEN. IK BEN IN DE WAR, VERDRIETIG EN ZIT MET VEEL VRAGEN... WAT NU?

Door Awel | 11-24 jaar

Wanneer je ouders beslissen om uit te elkaar te gaan, brengt dat vaak veel en felle emoties mee. Het is een beslissing waar je **zelf geen invloed** op hebt en die veel veranderingen met zich zal meebrengen.

Kinderen voelen zich vaak **machteloos**. Het is ook heel normaal dat je hierdoor in de war bent, je verdrietig voelt of soms zelfs boos voelt. Die gevoelens minderen soms, maar kunnen terugkomen, ook na lange tijd. Veel kinderen en jongeren hebben wel enige tijd nodig om eraan te wennen.

Het is heel belangrijk dat je **niet alleen blijft zitten** met deze gevoelens. Probeer je ouders te vertellen hoe je je voelt en samen te zoeken naar dingen die je kunnen helpen. Als het niet lukt om dit met je ouders te bespreken kan je ook altijd je **hart proberen te luchten** bij vrienden, familie, een leerkracht, lieve buurvrouw, ... Soms helpt het om een tekening te maken of je verhaal op te schrijven.

## Waarom gaan mijn ouders uit elkaar?

De redenen waarom ouders uit elkaar gaan, zijn vaak heel verschillend. Maar meestal **voelen ze zich niet meer goed bij elkaar**. Soms maken ze veel **ruzie** en vinden ze het beter om elk apart verder gaan in hun leven.

Weet dat **jij geen schuld treft**. Het is niet omdat je ouders uit elkaar gaan dat ze jou niet meer graag zien. Ze zien jou nog altijd heel graag maar elkaar niet meer. Meestal hebben ouders **goed nagedacht** voor ze de stap zetten om uit elkaar te gaan. Mama en papa kunnen zich hier soms ook weleens droevig of boos over voelen. Dat is heel normaal.

## Waarom willen mijn ouders niet meer met elkaar praten?

Wanneer ouders uit elkaar gaan, maken ze soms **veel ruzie** over allerlei dingen. Ze zijn het bijvoorbeeld niet eens over de verdeling van geld, goederen of de bezoekenregeling. Ook voor hen is het soms moeilijk om goed na te denken door alle heftige **emoties**. Ze zijn soms zo boos op elkaar dat het hen niet meer lukt om rustig met elkaar te praten.

Het is belangrijk dat je weet dat het **iets is tussen je ouders** en dat ze dit zelf moeten oplossen. Als je ouders niet meer met elkaar kunnen praten, worden de gesprekken vaak gevoerd via advocaten.

## PRAAT EROVER



### Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



### Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



### Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.



### Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Hoe ga ik om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!



**NOKNOK.BE** 



**Hoe veerkrachtig ben jij? Doe de test!**  
**FITINJEHOOFD.BE** 