Zorgzaam Scheiden

E-BOOK

Mijn ouders gaan uit elkaar.
En ik dan?

Hey. Dit boek is voor jou.
Niet om te zeggen hoe je je moet voelen. Niet om je te overtuigen dat "het allemaal wel meevalt".
Maar omdat een scheiding gewoon… veel kan zijn. Zelfs als je doet alsof het je niks boeit. Zelfs als je het liever vergeet. Zelfs als je het eigenlijk wel prima vindt. Zelfs als je jezelf niet begrijpt.
En ja, je mag dit boek lezen op je kamer, in bed, tijdens gamen of op school terwijl je eigenlijk wiskunde hebt. Het is jouw leven. Jouw tempo. Jouw verhaal.

We hopen dat dit boek je helpt om te snappen wat er in je hoofd gebeurt, waarom je soms gek wordt van jezelf, en waarom het oké is om dingen ingewikkeld te vinden.
Je hoeft niets op te lossen. Je hoeft niemand te kiezen. En je hoeft al helemaal niet volwassen te zijn omdat je ouders dat soms niet zijn.
Dit is voor jou. Gewoon omdat je het verdient.



Inhoud

1 Als je ouders uit elkaar gaan – waarom het zoveel doet

2 Waarom je hoofd zo druk is (en je soms gek van jezelf wordt)

3 Herken jij dit? (Je bent niet de enige)

4 Vrienden & groepsdruk: hoe vertel je het (of juist niet)

5 Social media & scheiding (ja, dit is echt een ding)

6 Als er een nieuwe partner komt (of al is)

7 Verschil tussen jongere pubers (11–14) en oudere pubers (15–19)

8 Als je brein nét anders werkt (HSP, AD(H)D, autisme, HB, TOS)

9 Als je je ouder mist

10 Als je ouders veel ruzie hebben (of niet met elkaar praten)

11 Als jij mentale struggles hebt (en dat is oké)

12 Wat helpt als je ouders dingen vragen die je niet kan geven

13 Wat wél helpt (geen regels, gewoon opties)

14 Zinnen die jij mag gebruiken (als je wil)

15 Wat je ouders wél willen dat je weet

16 Nuttige plekken waar je terecht kan (als je dat wil)

17 Voor slechte dagen

18 Tot slot

01. Als je ouders uit elkaar gaan en waarom het zoveel doet

Misschien had je het door. Misschien kwam het uit het niets. Misschien ben je boos. Misschien opgelucht. Misschien voel je niks. Misschien alles tegelijk.

Alle manieren zijn normaal.

Hier zijn dingen die veel pubers denken (maar niet zeggen):

"Hoe moet dat met mijn leven nu?"

"Waarom gebeurt dit?"

"Is dit mijn schuld?"

"Moet ik kiezen?"

"Hoe moet dat met mijn vrienden?"

"Wat als mijn ouder ongelukkig wordt?"

"Waarom werkt het bij hen niet?"

Belangrijk om te weten: Echt 0% hiervan is jouw verantwoordelijkheid. Dat zeggen we niet om cliché te doen. We menen het.



02. Waarom je hoofd zo druk is (en je soms gek van jezelf wordt)

Je hersenen zijn bezig volwassen te worden. Niet in een rechte lijn, maar in chaos.

Het deel dat ervoor zorgt dat je:

- rustig blijft
- plannen maakt
- overzicht houdt
- verstandig reageert

…dat deel is nog in ontwikkeling.

Maar het deel dat zorgt voor:

- emoties
- angst
- woede
- paniek
- verliefdheid

…dát staat op standje turbo

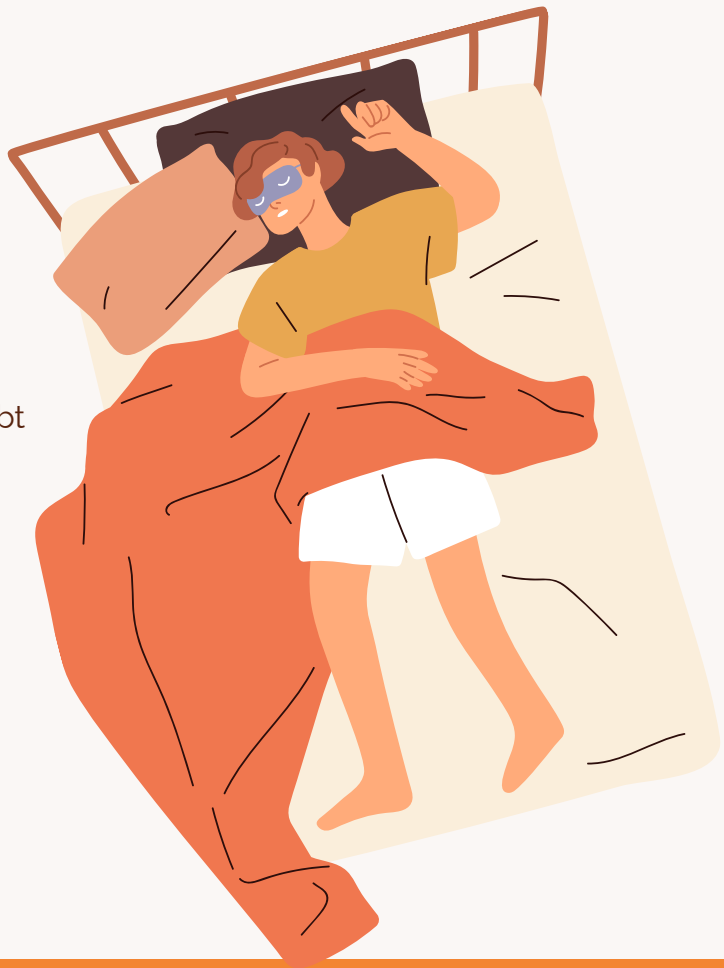
Daar kun jij niks aan doen. Daar is je brein voor gemaakt.

Gooi daar een scheiding bovenop → dan heb je een perfecte storm.

03. Herken jij dit? (Je bent niet de enige)

- Je doet normaal, maar voelt je anders
- Je slaapt slechter
- Je wordt sneller boos
- Je hebt minder zin in school
- Je wilt niet praten, maar voelt wel veel
- Je irriteert je sneller aan je ouders
- Je komt nergens aan toe
- Je voelt druk waar je geen woorden voor hebt
- Je bent af en toe verdrietig zonder reden

Dit betekent niet dat er "iets mis" is.
Dit betekent dat je mens bent.



04. Vrienden & groepsdruk: hoe vertel je het (of juist niet)

Veel pubers vinden dit het moeilijkste stuk:

Wat je vrienden gaan denken.

Je hoeft het niet aan iedereen te vertellen. Je mag het zeggen tegen:

- niemand
- één iemand
- je hele vriendengroep
- of gewoon "mensen komen er vanzelf achter"

Alle opties zijn oké.

Wat veel pubers doen:

> Gewoon zeggen: "Mijn ouders gaan uit elkaar, dus ik ben ff klaar met drama."

> Grappen maken (werkte verrassend goed bij veel pubers).

> Niks zeggen, maar wel extra chagrijnig zijn op school, totaal begrijpelijk.

> Alleen tegen je beste vriend(in) zeggen.

> Doen alsof het je niet raakt.



Wat je mag zeggen als ze ongepast vragen:

> "Ik heb er nu geen zin in. Komt later wel."
>
> "Is privé."
>
> "Thanks dat je vraagt, maar hoeft niet nu."

Andere pubers zeggen dit:

> "Mijn vrienden wisten het al, want ik deed anders. Ze waren eigenlijk best chill." – 15 jaar

05. Social media & scheiding (ja, dit is echt een ding)

Misschien herken je dit:

- TikToks over "je ouders die weer ruzie maken"
- memes over "scheidingskinderen"
- DM's van vrienden: "gaat het?"
- foto's van vrienden met perfecte gezinnen
- ouders die selfies posten terwijl jij kapot gaat

Social media kan alles versterken.

Wat helpt:

even offline als je prikkelbaar bent	Meldingen dempen van mensen die irritant zijn	iemand blokkeren die te veel wil weten
niet alles hoeven delen	je account op privé zetten	je ouders vragen jou niet online te taggen

Jij mag bepalen wat je deelt. Niemand heeft recht op jouw privéleven.

06. Als er een nieuwe partner komt (of al is)

Misschien vind je het prima.
Misschien haat je het. Misschien wil je er niet over nadenken.

Jij bepaalt:

- Of je diegene wilt ontmoeten
- Wanneer je daar klaar voor bent
- Of je er voorlopig liever niets mee doet

Alle drie = normaal

Wat je wél moet weten:

Het betekent NIET dat je ouder jouw andere ouder vervangt.

Jij hoeft niets te delen als je daar nog niet klaar voor bent.

Je mag eerlijk zeggen dat je het spannend vindt.

Je mag het ongemakkelijk vinden, dat vinden bijna alle pubers.

07. Verschil tussen 11 tot 14 jaar en 15 tot 19 jaar

11 tot 14 jaar

Je kunt:

- je onzeker voelen
- sneller boos worden
- meer huilen
- je schamen voor je gezin
- bang zijn dat mensen je raar vinden
- veiligheid zoeken

15 tot 19 jaar

Je kunt:

- meer nadenken
- meer verantwoordelijkheid voelen
- je afvragen wat je toekomst betekent
- vragen stellen over geld/wonen/studie
- conflicten sterker ervaren

Beide groepen voelen veel. Alleen anders.

08. Als je brein nét anders werkt (HSP, AD(H)D, autisme, HB, TOS)

Hooggevoelig (HSP)

Je voelt spanningen sneller, dat is niet "aanstellen". Je hebt rust nodig en dat is logisch.



AD(H)D

Wisselen tussen huizen = chaos. Je hebt misschien lijstjes of reminders nodig. Dat is geen falen, dat is slim.



Autisme

Je hebt duidelijkheid nodig. Vraag het ook. Dat is geen 'moeilijk doen'. Dat is je brein.



Hoogbegaafd

Je stelt scherpe vragen. Je doorziet onzin. Niks mis mee.



TOS

Soms helpen plaatjes, schema's of simpele zinnen. Dat is oké.



09. Als je je ouder mist

Dat gevoel komt vaak onverwacht.

Misschien:

- 's avonds in bed
- op school
- bij het sporten
- bij feestdagen
- of gewoon omdat een liedje je raakt

Het betekent niet dat je de ander minder lief vindt. Het betekent niet dat je "kies" voor iemand. **Het betekent dat je mens bent.**



Wat veel pubers helpt:

appje sturen

foto bekijken

iets doen waardoor je je verbonden voelt

knuffel, trui of parfum

een reminder: "ik zie ze straks weer"

10. Als je ouders veel ruzie hebben (of niet met elkaar praten)

Dat is ontzettend zwaar. Veel pubers voelen dan spanning in hun lijf, schuldgevoel, boosheid, verantwoordelijkheid, en angst voor de toekomst.

Wat je moet weten

Het is niet aan jou om voor rust te zorgen
Jij hoeft niemand te verdedigen

Jij hoeft niet te kiezen
Jij bent niet de reden dat zij botsen

Het conflict is van je ouders. Niet van jou.

11. Als jij mentale struggles hebt (en dat is oké)



Dat gevoel komt vaak onverwacht.

Je kunt last hebben van:

- piekeren
- slecht slapen
- somberheid
- concentratieproblemen
- eetproblemen
- spanning
- paniek

En nee, dat betekent NIET dat je "stuk" bent.
Het betekent dat je hersenen proberen te snappen wat er gebeurt.

Wat kan helpen:

- iemand vertrouwen
- sporten
- muziek
- frisse lucht
- praten op jouw moment
- routine

En soms: ***iemand inschakelen die met je meedenkt***
Niet omdat je zwak bent, maar omdat het slim is.

12. Wat helpt als je ouders dingen vragen die je niet kan geven

Pubers vertellen dit vaak:

> "Ik moet de sfeer goed houden."
> "Ik zorg dat ze niet ruzie maken."
> "Ik ben de rustige van het gezin."
> "Ik wil niemand teleurstellen."

Maar luister:

> Jij hoeft de volwassene niet te zijn.
> Jij bent niet de vredestichter.
> Jij bent niet de schuldige.
> *Jouw taak is: puber zijn.*

13. Wat wél helpt *(geen regels, gewoon opties)*

Praten met iemand die je vertrouwt
Op tijd rust nemen
Je emoties voelen in kleine stukjes
Muziek
Buiten
Humor
Me-time
Je hobby's blijven doen
Opstaan na slechte dagen
Grenzen aangeven
Je ouder laten weten als je iets lastig vindt



14. Zinnen die jij mag gebruiken (als je wil)

"Ik weet niet hoe ik me voel, maar ik voel wél iets."
"Ik snap het niet helemaal, maar dit zit me dwars."
"Ik heb even ruimte nodig."
"Kun je dit later nog een keer uitleggen?"
"Ik ben oké, maar niet super."
"Ik vind dit ingewikkeld."

15. Wat je ouders wél willen dat je weet

Dit horen wij van ouders. Bijna allemaal zeggen ze:

"Het is niet jouw schuld."
"Je hoeft niet te kiezen."
"We blijven altijd je ouders."
"Je mag alles voelen."
"We zijn trots op je."

Ze zeggen het misschien niet elke dag. Maar ze menen het.

16. Nuttige plekken waar je terecht kan (als je dat wil)

- Je mentor
- Een docent die chill is
- Je vertrouwenspersoon op school
- De huisarts
- Je ouder
- Een volwassene bij wie je je veilig voelt
- Kindertelefoon: 0800-0432 (of chat)
- Een kindertherapeut

Niemand hoeft alles alleen te dragen. Ook jij niet.

17. Voor slechte dagen (Screenshot dit)

- Je bent niet kapot.
- Jouw gevoelens kloppen.
- Dit is niet jouw fout.
- Je hoeft niemand te redden.
- Je mag ruimte innemen.
- Je bent niet verantwoordelijk voor volwassen gedoe.
- Je mag boos, verdrietig, moe of in de war zijn.
- Je komt hier doorheen.
- **Je bent sterker dan je nu denkt.**

Tot slot

Ook al voelt het nu misschien alsof je wereld uit elkaar valt... Jij valt niet uit elkaar. Je bent nog steeds jij. Met jouw muziek, jouw humor, jouw toekomst, jouw kracht. En je hoeft dit niet alleen te doen. Er zijn mensen die er voor je zijn. Echt!

> Je bent belangrijk.
> Je voelt dingen omdat je leeft.
> Je mag precies zijn wie je bent.

Eén dag tegelijk. Je redt dit.