

## Hoe kom ik over de scheiding van mijn ouders heen?

### Omgaan met gedachten en gevoelens wanneer je ouders uit elkaar gaan

Ook al ben je geen klein kind meer, als je leven op zijn kop staat omdat je ouders gaan scheiden kun je je behoorlijk klein voelen. Het is bedreigend, vooral wanneer het huis en het gezin waarin je bent opgegroeid veranderen in iets volkomen anders. Daar word je echt wel onzeker, gespannen, boos en verdrietig van. Om deze verandering heb jij niet gevraagd.

De activiteiten en oefeningen in dit boek kunnen je helpen je gevoelens en gedachten over de scheiding op een rijtje te krijgen en bieden handvatten om met de situatie om te gaan.

Een hulpboek voor jongeren vanaf 12 jaar

#### In dezelfde serie verschenen:

Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken?

Hoe kom ik van die angsten af?

Hoe krijg ik die boosheid onder controle?

Hoe kom ik van die sombere gedachten af?

Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?

Hoe kom ik van die stress af?

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?

**ISBN:**

9789085606505

**Auteur:**

Lisa M. Schab

**Prijs:**

€ 21,00

**Meer info:**

[swpbook.com/1574](https://swpbook.com/1574)