



arteveldehogeschool

Rosita van Eijsden ©

## **20. IK ERVAAR VOLDOENDE STEUN IN MIJN OMGEVING, ZOWEL EMOTIONEEL (BV. EEN GOED GESPREK) ALS PRAKTISCH (BV. OPVANG KINDEREN, KLUSJES IN HUIS)**

### **EXPLOREND E VRAGEN**

- Op wie kan je zelf rekenen? Wie is belangrijk voor jou?
- Bij wie kan jij terecht om jouw zorgen te delen?
  - Ervaar je voldoende emotionele steun in jouw omgeving?
  - Welke zorgen durf/kan je met niemand delen?
- Bij wie kan jij terecht voor praktische hulp?
  - Ervaar je voldoende praktische steun in jouw omgeving?
  - Welke praktische steun mis je? Weet je waar je hiervoor terecht kan?
- Bij wie kan jij terecht om je te ontspannen en samen leuke dingen te doen?
  - Denk je soms wel eens dat je hiervoor meer tijd moet maken?
- Heb je nood aan meer sociale contacten?
  - Weet je waar je hiervoor terecht kan?

### **NUTTIGE FICHES**

- Praat erover! Een goed gesprek helpt!
- Mijn ouders hebben het moeilijk met de scheiding.
- De impact van de scheiding op de vriendenkring.
- De impact van de scheiding op de familie.
- Zorg voor jezelf!

