

Alles schreeuwt.

WAT NU?

EERSTE HULP BIJ SCHEIDING

*Adem. Stap voor stap.
Je hoeft dit niet alleen te doen.*

SOS
schreiding



BEGRIJPEN



VOELEN



BEGRENZEN



RICHTING KIEZEN

Scheiden in kleur
van breuk naar nieuwe kracht

6 EERSTE STAPPEN *voor als alles te veel is*

1



STOP

Mag ik even pauzeren?
Ik heb nu niets op te lossen.

Geef jezelf toestemming om
even te stoppen en niet meteen
te reageren of beslissen.

2



ADEM & GROND

Ik adem rustig in en uit.
Ik voel mijn voeten op de grond.

Rust in je lichaam kan ruimte
brengen in je hoofd.

3



WAT MOET NU?

Wat moet veilig en noodzakelijk
vandaag?

Kies één kleine, concrete actie
voor vandaag. Klein is oké.

4



WAT KAN WACHTEN?

Wat hoeft niet vandaag?
Ik laat los wat kan wachten.

Zo ontstaat er ruimte
en minder chaos.

5



WIE KAN HELPEN?

Bij wie kan ik terecht?
Ik heb dit niet alleen te dragen.

Durf hulp te vragen.
Een gesprek kan al lucht geven.

6



ZORG VOOR MIJ

Wat heb ik nu nodig om
lief te zijn voor mezelf?

Kleine zelfzorg ondersteunt
je veerkracht.



BEN JE NIET VEILIG?

112 — onmiddellijk gevaar of dringende medische hulp

101 — dringende politiehulp

1813 — gedachten aan zelfdoding, 24/7

1712 — geweld, misbruik of stalking

Neem bij ernstige lichamelijke of psychische klachten contact op met je huisarts.



NIET-DRINGENDE BEGELEIDING BIJ SCHEIDING

Barbara Lemmens - Bachelor Sociaal Werk & scheidingscoach

WhatsApp 0490 15 99 56 | scheideninkleur.be

Scan voor informatie en ondersteuning.