

VRAGEN BIJ SCHEIDING

Een goed gesprek
is het halve werk

WERK

Is je hoofd leeg genoeg om je werk af te krijgen?



Kun je bij collega's terecht?

Lukt het de prioriteiten in je werk en privé helder te krijgen en ernaar te handelen?

Als je tijdens je werk bezig bent met je scheiding, waar denk je dan aan?

Ga je met evenveel plezier naar je werk als voor de scheiding?

KINDEREN

Hoe ervaren de kinderen de scheiding?



Hoe verloopt de communicatie met je ex?

Hoe zal de zorg voor de kinderen verdeeld over de week worden?

Wat denk je dat je kinderen (nog) nodig hebben?

Kun je ze de aandacht geven die ze nodig hebben?

NETWERK

Zijn er 'energielekken' in je netwerk?

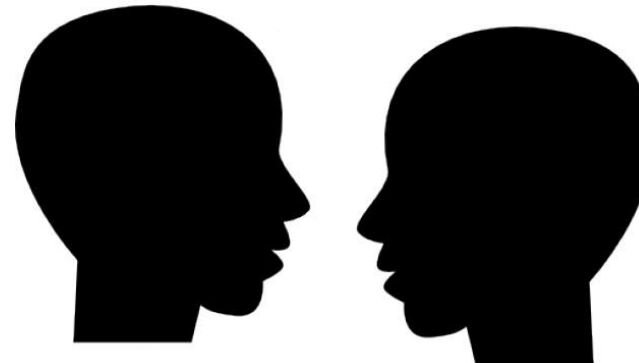


Zijn er twee kampen in je vriendengroep ontstaan?

Ervaar je voldoende steun bij je familie, vrienden, collega's en kennissen? Hoe ziet dat eruit?

Hoe gaan je ouders, broer(s) en zus(sen) met de scheiding om?

Hoe gaat je ex-schoonfamilie ermee om? Heb je ze nog gesproken?



WONING

Blijven jij en je ex bij elkaar in de buurt wonen?



Hoe verloopt het wisselmoment van de kinderen?

Ga je verhuizen of blijf je waar je woonde voor de scheiding?

Wat moet in het geval van een verhuizing allemaal gebeuren?

Kun je iets leuks kopen of huren met je nieuwe inkomen?

GEZONDHEID

Lukt het om gezond te leven mbt eten en drinken?



Heb je een nieuwe weekstructuur eigen gemaakt?

Slaap je goed of pieker je geregeld in bed over je scheiding?

Neem je de tijd om te sporten of te wandelen?

Ga je er regelmatig even tussenuit; alleen of met anderen?