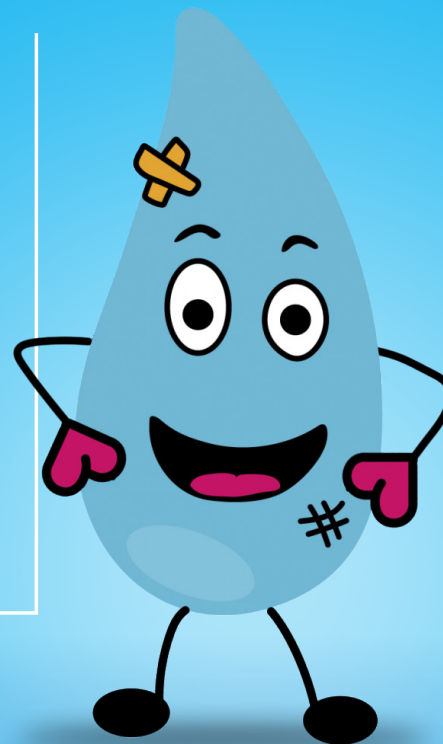


Hoi, ik ben Blue.  
Leuk dat je er bent.  
Hoe gaat het met  
jou vandaag?

PRATEN  
HELPT

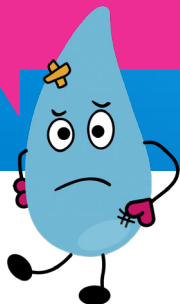


Ik ben  
verdrietig



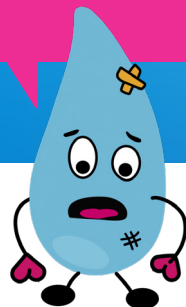
Ik was ook best vaak verdrietig. Het is heel normaal om je even verdrietig te voelen. Bij wie kun jij troost zoeken?

Ik ben boos



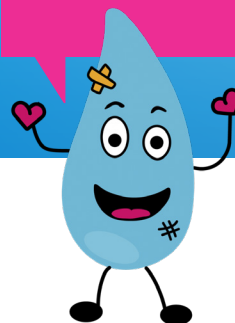
Dat begrijp ik! Wanneer er dingen gebeuren die niet leuk zijn, kan het zijn dat jij daar boos om bent. Ik was af en toe ook boos. Mijn juf begreep dat. Het is daarom belangrijk dat je er met iemand over praat.

Ik ben bang



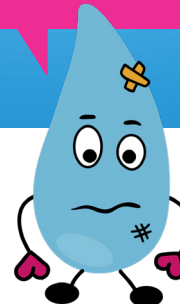
Het is heel normaal dat je soms bang bent. Je kunt je om veel redenen bang voelen. Maar het is belangrijk dat jij je thuis veilig voelt. Kun je aan iemand vertellen dat je bang bent?

Ik ben blij



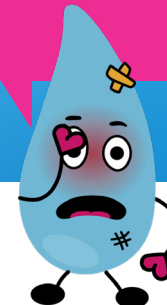
Wat fijn! Het is belangrijk om altijd dingen te blijven doen waar jij blij van wordt.

Ik voel me  
schuldig



Dat snap ik. Soms denken kinderen dat het door hen komt als er thuis problemen zijn. Dat is niet zo, het komt niet door jou! Praat erover met iemand.

Ik schaam me



Veel kinderen schamen zich als het thuis niet goed gaat. Ze denken dat ze de enige zijn en durven er niet over te praten. Maar jij bent niet de enige die dit meemaakt. Je hoeft je niet raar te voelen!

Ik weet  
het niet



Ik weet ook niet altijd hoe ik me voel. Dat is heel normaal. Soms weet je het ook even niet, of ben je een beetje in de war. Ook dat kun je tegen iemand zeggen.

## Vroeger was Blue best verdrietig

Hoi, ik ben Blue!

Vroeger werd ik vaak alleen achter gelaten en kreeg dan geen eten. Mijn buik knorde als ik in bed lag.

Er is veel veranderd sinds toen. Ik heb het tegen mijn juf gezegd en die heeft met mijn ouders gepraat, dat hielp echt!

Luister, dit is heel belangrijk en moet je goed onthouden. Het is niet normaal of oké als iemand jou pijn doet.

Laat nooit iemand je vertellen dat het goed is. Als dit jou wel overkomt kun jij er iets aan doen om te zorgen dat het stopt.

Wil je mijn hele verhaal zien, kijk dan op mijn website en bekijk de video waarin ik je alles vertel!

[www.ikbenblue.nl](http://www.ikbenblue.nl)

## Wat doe jij als je verdrietig bent?

Hi, ik ben Blue! Hoe gaat het? Hoe heet jij?

Schommelen met Yellow vind ik het allerleukst. Wat vind jij leuk om te doen?

Als Yellow verdrietig is, dan praat ze daar met mij over. Of ze zegt het tegen haar oma of de juf. Wat doe jij als je verdrietig bent?

Het maakt mij blij wanneer een vriend mij helpt. Ben jij vandaag blij? Teken een gezichtje hoe jij je vandaag voelt, blij of verdrietig?

Yellow is verdrietig omdat haar ouders veel ruzie maken. Voel jij je ook wel eens verdrietig? En waarom?

[www.ikbenblue.nl](http://www.ikbenblue.nl)

## Blue helpt zijn vriendinnetje Yellow

Hoi, ik ben Blue en dit is mijn vriendinnetje Yellow!

Yellow is vaak verdrietig. Als haar papa en mama elkaar zien, maken ze veel ruzie. Ze schreeuwen dan heel erg.

Het is niet jouw schuld dat je papa en mama ruzie maken.

Ik denk dat het door mij komt dat ze zo boos zijn op elkaar.

Je kan altijd met iemand praten! Je kunt al beginnen door met een vriendje of vriendinnetje te praten over hoe je je voelt. Dat helpt al snel!

Dankjewel Blue, het is fijn om er met iemand over te praten.

Wil je ons hele verhaal zien? Kijk dan op mijn website.

[www.ikbenblue.nl](http://www.ikbenblue.nl)

## Praten helpt

Doet iemand jou pijn? Maken je ouders veel ruzie? Of voel je je thuis niet fijn? Praat er met iemand over! Ook als er mensen zijn die zeggen dat je er niet over mag praten. Niemand mag jou pijn doen. Er zijn veel mensen die jou kunnen helpen. Praat met je juf of meester, je sportcoach, je tante of de papa of mama van een vriendje.

**Wil je het niet tegen iemand vertellen die je kent?** Dan kun je ook bellen of chatten met de Kindertelefoon. Met de Kindertelefoon kun je over alles praten. Ze vertellen dat aan niemand door. Je hoeft niet te zeggen wie je bent of waar je woont.

**DE KINDER  
TELEFOON.NL**

Bel gratis 0800 0342 of chat op [kindertelefoon.nl](http://kindertelefoon.nl)

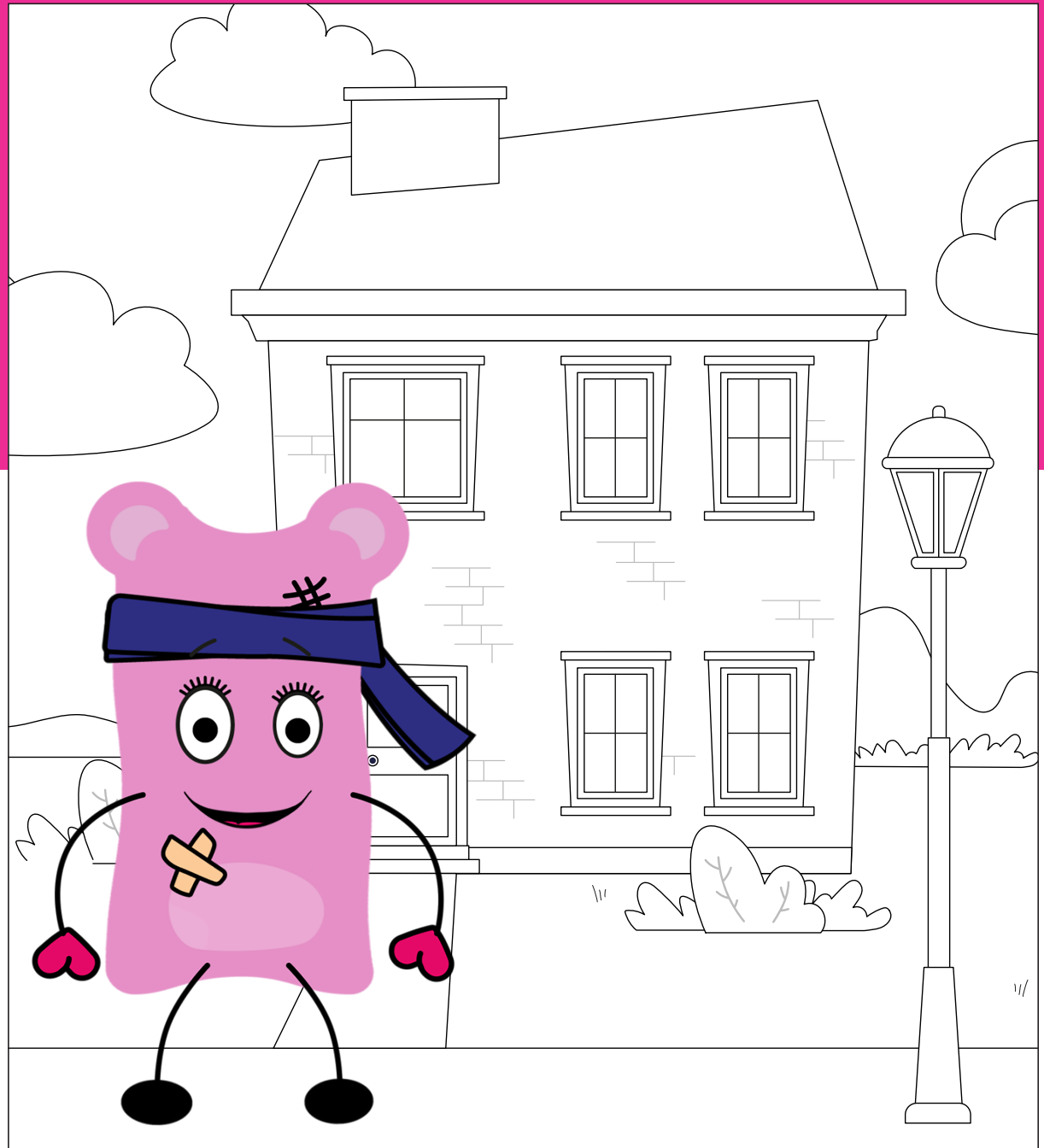
# Hoi, ik ben Pink.

Mijn moeder ligt soms de hele dag op bed.  
Ze wil dan niks doen en is heel moe.  
Daarom moet ik na school voor mijn broertje  
en zusje zorgen.  
Ik kan nooit afspreken met mijn vriendjes.

Gelukkig kon ik er met Blue over praten.  
Blue zegt dat het niet door mij komt dat mama zo doet.  
Dat komt door haar eigen problemen.  
Blue zei ook dat ik het tegen mijn tante moet zeggen.

**Met wie kan jij praten als  
je verdrietig bent?**

[www.ikbenblue.nl](http://www.ikbenblue.nl)



Geef jij Pink een mooie omgeving in deze kleurplaat?