



In dit werkblad staan onderwerpen genoemd die beschreven kunnen gaan worden in het uiteindelijke ouderschapsplan. De vragen zijn enerzijds bedoeld om je mening te kunnen vormen over een aantal zaken die de kinderen betreffen, anderzijds om je eigen voorkeur in keuzes te kunnen bepalen.

De gezamenlijke afspraken die hieruit voortvloeien worden overgenomen in het Ouderschapsplan. Uiteraard is deze lijst aan te vullen met eigen onderwerpen die je graag besproken wilt hebben.

## Algemene vragen om over na te denken

### 1 Grondhouding

- a Hoe zou je willen dat de kinderen later terugkijken op de scheiding?
- b Wat zouden de kinderen belangrijk vinden in jouw houding als ouder na de scheiding?
- c Hoe zie je jouw toekomstige rol t.o.v. de kinderen?
- d Op welke gebieden wil of kun je een rol spelen als ouder?
- e Welke ruimte geef je aan de andere ouder?

### 2 Omgang met de kinderen

- a Hoe zou je graag willen dat de kinderen je als ouder beleven?
- b Hoe zie je jouw eigen rol als ouder?
- c Hoe zie je de rol van de andere ouder?
- d Hoeveel tijd, energie en aandacht kun /wil je steken in je kinderen?
- e In hoeverre ben je in staat je eigen woede/frustratie/teleurstelling opzij te zetten? Hoe doe je dat?

### 3 Opvoeding en praktische afspraken

- a Waar maak jij je t.a.v. de gezamenlijke opvoeding het meest zorgen over?
- b Wat vind je belangrijk in de opvoeding van je kinderen? (denk aan normen/waarden e.d.)
- c Wat verwacht je daarin van de andere ouder?
- d Wat is de gezamenlijke lijn?
- e Welke verwachtingen hebben jullie kinderen van de manier van opvoeden van elk van jullie?
- f Welke praktische taken als ouder zie je voor zichzelf weggelegd en welke voor de andere ouder?

#### Bijvoorbeeld:

Kopen van kleding

Zelf  Andere ouder  Beiden

Halen/brengen naar clubjes e.d.

Zelf  Andere ouder  Beiden

Vragen? Bel  
023 - 205 20 10

Cadeautjes kopen (verjaardagen, kinderfeestjes, Sinterklaas, etc.)

- Zelf  Andere ouder  Beiden

Bezoeken van dokter, tandarts, consultatiebureau e.d.?

- Zelf  Andere ouder  Beiden  Anders, nl:

**g** Hoe denk je over (de hoogte van) zakgeld voor de kinderen?

- We bepalen samen hoeveel de kinderen krijgen  
 Dat wil ik zelf kunnen bepalen  Anders, nl.:

**h** Wat zijn je ideeën over de vakanties met de kinderen?

- Dat beslist ieder voor zich  
 Per vakantie bespreken  
 Zo gelijk mogelijk verdelen, zowel qua tijd als kosten  
 Anders, nl.:

**i** Hoe zie je de omgangsregeling rond feestdagen?

- Ik wil met feestdagen de afgesproken omgangsregeling door laten lopen  
 Per jaar afspraken maken  
 Het ene jaar bij de één, het andere jaar bij de ander  
 Anders, nl.:

#### 4 Communicatie

**a** Op welke wijze wil je elkaar informeren / overleggen over de kinderen?

- Schriftelijk (per mail, middels een schrift, etc.)  
 Telefonisch  
 Persoonlijk (eigen woning, neutrale omgeving?)

**b** In welke frequentie?

- Dagelijks  
 Bij elke wisseling  
 Als ik dat nodig vind  
 Anders. nl.:

**c** Over welke zaken wil je geïnformeerd worden?

- Gezondheid en welzijn van de kinderen  
 Ik wil alles weten over de periode dat de kinderen bij de andere ouder waren  
 Schoolprestaties (huiswerk, rapporten, etc.)  
 Vriendjes/vriendinnetjes van de kinderen  
 Anders, nl.:

**d** Hoe ga je om met situaties m.b.t. jullie kinderen waar jullie beiden voor uitgenodigd worden?

- Ik wil dit zoveel mogelijk samen (blijven) doen  
 Liever niet samen, we spreken wel af wie gaat  
 Diegene gaat, waar de kinderen op dat moment zijn.  
 Anders, nl.:

Vragen? Bel  
023 - 205 20 10

- e** Wie onderhoudt de contacten met de school/ crèche/ buitenschoolse opvang etc.?  
 Zelf  Andere ouder  Beiden
- f** Wie onderhoudt de contacten met de grootouders?  
 Zelf  Andere ouder  Beiden
- g** Hoe informeer je elkaar in geval van bijzondere situaties (doktersbezoek, ziekte, familiebijeenkomsten, verjaardagen, tijdens vakanties, etc.)?  
 Direct, telefonisch  
 Hangt er van af.....  
 Anders, nl.:
- h** Wat doe je bij een crisis m.b.t. (één van) de kinderen (in geval van grote opvoedings- of gedragsproblemen)?  
 Ik wil dan overleg met de andere ouder  
 Ik zoek mijn eigen oplossing  
 Anders, nl.:

## 5 Periodieke bijstelling en evaluatie

- a** Onder welke omstandigheden vind je dat de gemaakte afspraken opnieuw besproken moeten worden?  
 Als ik dat nodig vindt, of de ander dat nu ook vindt of niet  
 Als ik signalen opvang dat het met de kinderen niet goed gaat  
 Als één van ons een nieuwe partner krijgt  
 Als de huidige omstandigheden veranderen  
 Als er op financieel gebied iets verandert  
 Als één van ons wil verhuizen  
 Anders, nl.:
- b** Welke procedure wil je daar over afspreken?  
 Zodra er iets verandert, ga ik dit bespreken met de andere ouder  
 Ik wil er een derde bij als ik vind dat we er niet uitkomen  
 Ik wil periodiek ( frequentie?) samen om de tafel om alles te bespreken  
 Anders, nl.:

## 6 Procedure bij conflicten

- a** Wat ga je doen als er een (dreigend) conflict is?
- b** Welke afspraken zou je willen maken om een conflict op te lossen met zo min mogelijk schade voor de kinderen?
- c** Welke persoon zou je kunnen helpen als er tussen jullie beiden een conflict is?  
 Een gezamenlijke vertrouwenspersoon, nl.:  
 Een professionele derde (psycholoog, mediator, advocaat)  
 Anders, nl.:

## 7 Gedragscode

Afspraken op papier zijn mooi, maar hoe pakt dat uit in de praktijk? Dit hangt nauw samen met de manier waarop jullie je tot elkaar kunt/wilt verhouden. Het kan goed zijn om, hoe de verstandhouding ook is, te kunnen vertrouwen op een basishouding, waarvan je weet dat de ander zich daar aan houden zal.

Vragen? Bel  
023 - 205 20 10

**Bijvoorbeeld:**

- Ik weet dat mijn ex nooit...
- In onze echtscheiding geldt als regel...
- Als het om de kinderen gaat, weet ik dat mijn ex...
- Wat wij in elk geval nooit zullen doen is...
- Etc.

Wat zouden wat jou betreft gedragsregels kunnen zijn die bij jullie situatie passen?

1

2

3

4

Ingevuld door:

Vragen? Bel  
023 - 205 20 10