

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 jullie kind 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 jullie kind later terugkijken op de scheiding?
- b. Wat zou jullie kind belangrijk vinden in jouw houding als ouder na de scheiding?
- c. Hoe zie je jouw toekomstige rol t.o.v. jullie kind?
- 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 jullie kind**

- a. Hoe zou je graag willen dat jullie kind 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 jullie kind?
- 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 jullie kind? (denk aan normen/waarden e.d.)
- c. Wat verwacht je daarin van de andere ouder?
- d. Wat is de gezamenlijke lijn?
- e. Welke verwachtingen heeft jullie kind 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

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 jullie kind?

We bepalen samen hoeveel ons kind krijgt

Dat wil ik zelf kunnen bepalen

Anders, nl.:

h. Wat zijn je ideeën over de vakanties met jullie kind?

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 jullie kind?

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 ons kind

Ik wil alles weten over de periode dat ons kind bij de andere ouder was

Schoolprestaties (huiswerk, rapporten, etc.)

- Vriendjes/vriendinnetjes van ons kind
- Anders, nl.:

d. Hoe ga je om met situaties m.b.t. jullie kind 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 ons kind op dat moment is.
- Anders, nl.:

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, familie-bijeenkomsten, verjaardagen, tijdens vakanties, etc.)?

- Direct, telefonisch
- Hangt er van af.....
- Anders, nl.:

h. Wat doe je bij een crisis m.b.t. jullie kind (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 ons kind 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 jullie kind?

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.

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:**