

A young child with short, light brown hair, wearing a red t-shirt, is looking down and to the left. The child is standing in a grassy field with a blurred background of trees and foliage. The overall tone is soft and natural.

EEN OUDERSCHAPSLAN MAKEN

DE BESTE OMGANGS- REGELING PER LEEFTIJD

MET HET BELANG VAN JOUW KIND VOOROP



Wat goed dat je deze informatie aanvraagt!

Gaan jullie uit elkaar en ben je benieuwd hoe jij de impact op je kind zoveel mogelijk kan beperken? Kids First Mediation helpt jou om dat voor elkaar te krijgen.

Je krijgt straks aan reeks aan tips, om bij het maken van de omgangsregeling zoveel mogelijk vanuit het perspectief van je kind te blijven denken. Per leeftijdscategorie leg ik uit, welke overwegingen je kunt maken. Maar eerst iets anders...

Jij wilt het ook goed regelen voor jouw kinderen, toch?

Een werkbare relatie met jouw ex, is het mooiste cadeau aan je kind. Want je kunt de omgangsregeling nog zo goed met elkaar afstemmen, het valt of staat bij de uitvoering.

Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat co-ouderschap goed is voor je kind, maar er zijn ook onderzoeken die het tegendeel bewijzen. We weten niet altijd zeker wat nou de juiste keuze is. Dat is per kind en per situatie verschillend.

Maar uit alle onderzoeken blijkt dat scheidingskinderen baat hebben bij:

- ✓ Het gevoel dat ze van allebei de ouders mogen blijven houden. Dat vergt *emotionele toestemming* van de ouders;
- ✓ Dat ouders hun eigen bagage dragen. Dat wil zeggen dat kinderen niet betrokken worden in hetgeen er tussen de ouders speelt. Zij worden niet als boodschapper ingezet en ouders praten niet lelijk over elkaar. Zo vermijd je een *loyaliteitsconflict*.



Mijn naam is Danique Schoorl. Ik ben oprichter van Kids First Mediation. Samen met mijn collega's help ik elk jaar honderden ouders om het goed te regelen voor zichzelf en voor elkaar.

Betrouwbare informatie is daarbij belangrijk, want de emoties lopen soms op en als je dan toch moet discussiëren met elkaar, kun je maar beter weten wat jouw mogelijkheden, rechten en plichten zijn.



Omdat de vraag naar goede hulp maar bleef toenemen, kun je vanaf nu ook online aan de slag. Bijvoorbeeld een ouderschapsplan maken, alimentatie laten berekenen of werken aan het herstel in contact met de andere ouder.

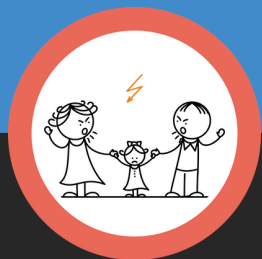
Zo kun je zelf doen wat kan, op jouw eigen tempo. En kun je uitbesteden waar je dat wilt. Omdat wij nooit willen inleveren op kwaliteit, is persoonlijke begeleiding altijd onderdeel van dat wat je online doet. Je kunt op je gemak alle informatie doornemen en vragen stellen aan de mediator, jurist of kindercoach.

Ga je daarna alsnog naar de mediator? Dan kom je tenminste goed geïnformeerd aan tafel. Dat scheelt tijd en geld en geeft jou bovendien overzicht en controle.

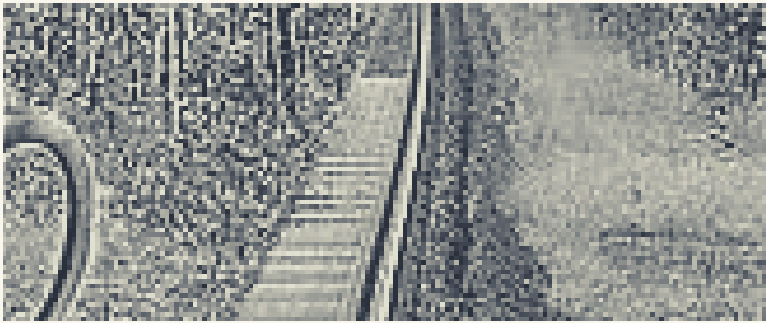
Omdat ik weet hoe fijn het is als je met al jouw vragen terecht kunt bij 1 persoon, word je in onze praktijk altijd begeleid door een vaste mediator. En ik weet hoe belangrijk het is dat die persoon dan ook echt verstand van zaken heeft. Je wilt immers dat alles goed op papier komt en je geen risico loopt.

Daarom zijn onze mediators niet alleen gespecialiseerd in het begeleiden van het scheidingsproces, maar zijn zij ook opgeleid om je financieel, fiscaal en juridisch de gevolgen van je scheiding uit te leggen. Zo kun jij weloverwogen beslissingen maken die bij jou passen.

Wil jij je laten begeleiden door mij of mijn collega bij jou in de buurt?
Bel mij even op 085-130 44 44 voor meer informatie.



JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR



"IK WILDE GEEN FOUTEN MAKEN. MIJN KIND MOCHT NIET DE DUPE WORDEN.

DE ONLINE TRAINING VERTELDE ALLES WAT WE WILDEN WETEN.

AAN HET EIND VULDEN WE DE VRAGEN IN TOEN KWAM ONS OUDERSCHAPSPLAN ER METEEN IN WORD UIT.



TIJDENS DE GRATIS SKYPE CALL STELDE DANIQUE HELE GOEDE VRAGEN. DINGEN WAAR WE ZELF NIET OVER HADDEN NAGEDACHT.

WE HEBBEN TOEN TOCH NOG WAT AANGEPAST.

DE RECHTBANK HEEFT HET IN 1X KEER GOEDGEKEURD."



OMGANGSREGELINGEN

JULLIE ZIJN DE EXPERTS

Je kind (ver)delen, hoe doe je dat?

Hoe moet je als ouder nou zonder je kind? En vooral, hoe moet je als kind nou zonder één van je ouders?

De meest gehoorde klacht van scheidingskinderen is dat ze altijd één ouder moeten missen. En daar kunnen wij helaas niets aan doen.

Maar waar we wel wat aan kunnen doen, is dat we samen ouders blijven. Samen beslissingen nemen. Allebei betrokken zijn. Gelijkwaardig in het ouderschap.

Dat zit hem niet per se in een "eerlijke verdeling", want die bestaat niet. Maar dat zit hem wel in samenwerking tussen jullie als ouders. Elkaar voor vol aan zien.

Wanneer je kind het gevoel heeft niet te hoeven kiezen. Dat het van jullie allebei mag houden. **Wow, dan geef jij je kind al een een prachtig en sterke basis.**

De leeftijd van je kind is leidend

In praktische zin zal je toch een omgangsregeling moeten afspreken.

Iedere leeftijd van je kind kent daarbij andere uitdagingen. Van een goede hechting bij jonge kinderen, tot structuur en veiligheid daarna.

En dan die prachtig, snel ontwikkelende pubers, die de ruimte pakken die jullie ze geven.

Een goede communicatie is de sleutel tot succes. Daarom hebben wij de Ouderschap Na Scheiding training ontwikkeld.

Thuis op jouw eigen tempo werken aan een goede communicatie met de andere ouder. Maar voor praktische tips over het maken van een goede omgangsregeling, kun je met dit e-book een heel eind komen.

En met vragen mag je ons altijd even bellen.



0 - 2 JAAR

VAN BABY NAAR PEUTER

Een goede hechting is cruciaal voor een goede ontwikkeling van jouw kind

De periode van 0-2 jaar is een gevoelige periode voor een kind met betrekking tot hechting.

Het is ontzettend belangrijk voor een baby/peuter om de hechting tussen vader en moeder zo constant mogelijk te laten verlopen. En dat vraagt best iets van jullie. Dat is flink investeren.

Het is belangrijk dat jullie de band tussen ouders en kind zoveel mogelijk stimuleren.

Als de hechting in de periode van 0-2 jaar niet goed verloopt met de vaste verzorgers, kan dit in het verdere leven van jouw kind grote gevolgen hebben.

Een veilige hechtingsfiguur

Als de baby wordt geboren is in principe de moeder de eerste (primaire) hechtingsfiguur.

Baby's kunnen zich aan meerdere verzorgers hechten. Het is dan ook belangrijk dat de andere ouder vaak en veel de verzorging op zich neemt.

Het is ook belangrijk dat je het aantal verzorgers (op deze hele jonge leeftijd) enigszins beperkt. Denk aan opa's en oma's, dagopvang, ouders, tantes en oppassen.

Hoe sterk een kind zich hecht is onder andere afhankelijk van in hoeverre de verzorger reageert op de behoefte van het kind en emotioneel beschikbaar is. En niet te vergeten, de frequentie.

LET OP!

In dit e-book geven wij tips. Maar jij bent de expert. Jij kent jouw kind het beste. Neem daarom ook niet zomaar onze voorbeelden over. Het is de bedoeling dat je een omgangsregeling maakt die het beste bij jullie situatie past.

ZIE DIT ALS OPBOUWFASE

Hele jonge kinderen hebben nog geen tijdsbesef. Daarom zijn meerdere, korte contactmomenten met allebei de ouders van belang. Zorg dat je kind niet te lang zonder de andere ouder is.

Voor een veilige hechting is het belangrijk dat er zoveel mogelijk op de behoefte van het jonge kind wordt ingespeeld. Baby's kun je eigenlijk niet verwennen. Beperk het aantal verzorgers waar mogelijk en zorg voor veel contact met ouders en andere gezinsleden.

Rust, Ritme en Regelmaat. De opvoedboeken staan er vol mee. Juist ook bij gescheiden ouders is het belangrijk dat het jonge kind zoveel mogelijk rust ervaart. Dat kun je doen door het dagritme en routines op elkaar af te stemmen.

Hoe maak je de meest fijne verdeling tussen jullie als vader en moeder en jullie kind?

Vanuit de natuur is een baby nog erg gehecht aan de moeder, maar juist na de geboorte is het van belang je kind ook veilig te laten hechten aan vader. Je kunt meenemen in je overweging:

- Plan zoveel mogelijk korte bezoekenmomenten in, waarin de ouder iets met het kind doet. Bijvoorbeeld in bad doen, eten geven, naar bed brengen. Dit kun je ook plannen op de momenten dat de ander gaat sporten, of boodschappen gaat doen, zodat de baby thuis kan blijven.
- Zorg voor zoveel mogelijk stabiliteit. Door routines op elkaar af te stemmen, het kind niet te vaak te laten wisselen (steeds om en om logeren bijvoorbeeld).
- Hoe jonger het kind, hoe vaker je de zorgverdeling zal moeten evalueren. Dit is eigenlijk een opbouwfase naar een gelijkwaardige verdeling in het ouderschap.



**IN 8 DAGEN HELEMAAL
OPLADEN OP CURAÇAO**

RE-ENERGIZE IN PARADISE.NL

**Even tot jezelf komen op een
plek waar niets moet en alles
mag.**

**LUXE HOTEL AAN HET
STADSSTRAND | HEERLIJK
GEZOND ETEN | SAPPEN |
PERSONAL COACHING |
YOGA | LOL**

Gun jezelf een nieuwe start!

A photograph of a baby being held by a person's hands. The baby is looking towards the camera. The person holding the baby is wearing a white shirt. The background is a light-colored wall with horizontal lines.

COMMUNICATIE
IS DE SLEUTEL
TOT SUCCES

VOORBEELD REGELING

KIND TUSSEN 0-2 JAAR

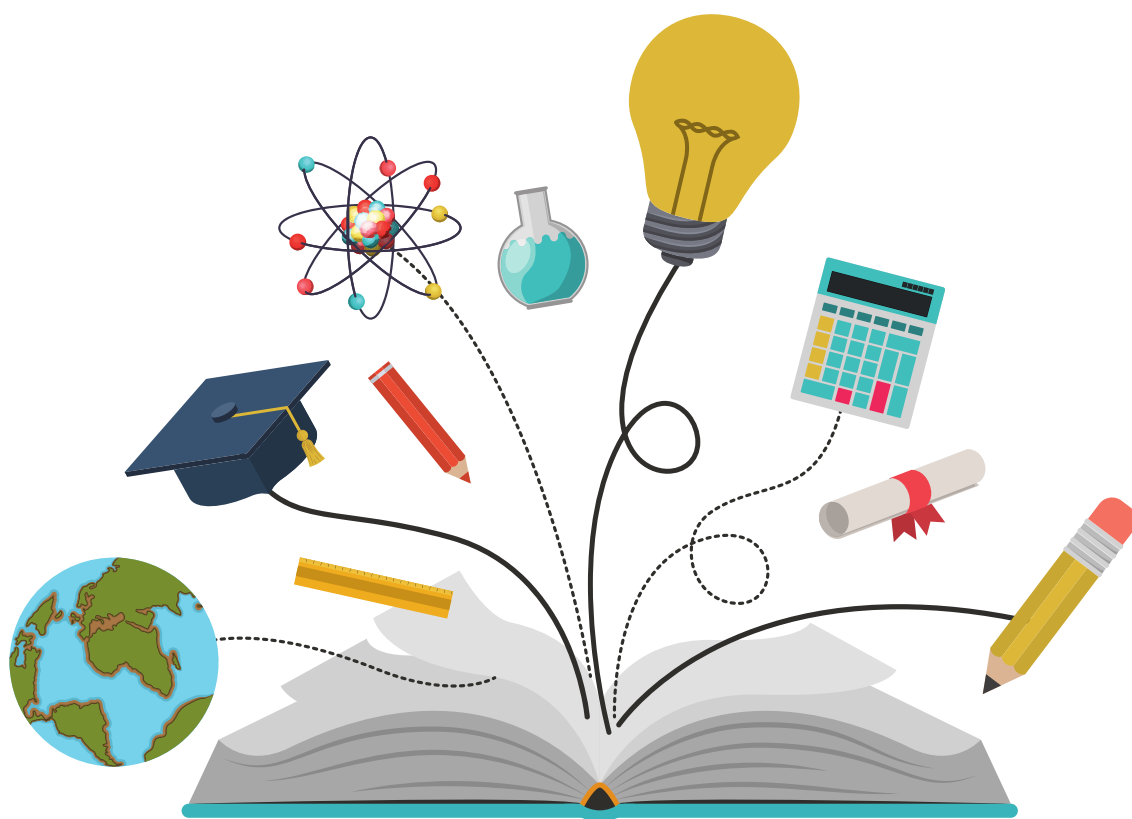
Baby woont bij moeder. Vader heeft dagelijks contact met de baby. Dat kan bestaan uit:

- Een of meerdere vaste dagdelen per week met papa
- Daarnaast vaste verzorgmomenten zoals bijvoorbeeld 2 x per week naar bed brengen, spelen, in bad doen of een flesje geven (in het huis van moeder). Hiervoor geldt eigenlijk dat regelmatig contact echt belangrijk is voor het ontwikkelen van een goede relatie tussen vader en kind.
- Eens per twee weken een weekenddag (overdag). Dit kan naarmate het kind wat ouder wordt dan worden omgezet in een overnachting.

Er wordt aangeraden om ook taken samen te doen, maar of dat mogelijk is, is afhankelijk van de relatie tussen de ouders.

Wanneer je een heel jong kind (in ieder geval tot een half jaar) wilt laten slapen bij de andere ouder, kun je meenemen in je overweging dat het niet 24 uur een ouder hoeft te missen. Dit kan voor een baby stressvol zijn, vanwege gebrek aan tijdsbesef. Denk aan 15 uur ophalen en de volgende dag om 9 uur terug brengen.

Probeer ervoor te zorgen dat je zoveel mogelijk het vaste schema van het kind aanhoudt. Rust, ritme en regelmaat biedt veiligheid aan het jonge kind. Maar laat dit geen veroorzaker worden van ruzie. Want ook het hele jong kind kan stress krijgen van ruzie tussen de ouders.



UIT ELKAAR GAAN MET

HET BELANG VAN JE KIND VOOROP



PEUTERFASE

"KINDEREN IN DE PEUTERFASE KUNNEN HET MOEILIK HEBBEN MET WISSELMOMENTEN. SCHREEUWEN, AAN EEN BEEN HANGEN, HUILEN. OOK DE PEUTERSPEELZAAL ZIET DIT VEEL"

2-4 JAAR

Een peuter heeft behoefte aan zorg, bescherming, structuur en de mogelijkheid tot groei en zelfstandigheid. Het is belangrijk dat jullie als ouders hier samen actief op letten en elkaar op de hoogte houden over de ontwikkeling van jullie kind(eren).

Een kind kan vanaf deze leeftijd wel al beter omgaan met verschillende regels. Zo kan het op de peuterspeelzaal zich meestal goed aanpassen aan de daar geldende regels en routine.

Opvoeding is een belangrijk element voor de ontwikkeling van een kind. Het is belangrijk dat jullie hier samen afspraken over maken. Zo kan een kind op deze leeftijd heel dramatisch doen. In de supermarkt op de grond gaan liggen krijsen als het de zin niet krijgt, of heel erg verdrietig worden bij een wisselmoment. Dit laatste hoeft écht niet te betekenen dat jouw kind niet van de andere ouder houdt, of het zich daar niet prettig voelt.

Een dreumes is heel gevoelig voor spanning en boosheid of agressie tussen ouders. Wees je hiervan bewust. Probeer daarom als er spanning is tussen jou en je (ex) partner, geen confrontatie op te zoeken waar jullie kind bij is.

Voor een kind tussen de 2-4 jaar staat dingen 'zelf' ontdekken centraal. Het is daarom ook van belang dat ouders consequent en in overeenstemming met elkaar zijn met betrekking tot de opvoeding. Peuters leren het best vanuit een gevoel van veiligheid.

Onder veiligheid valt ook voorspelbaarheid en structuur. Je kunt bij wat oudere peuters al gaan werken met planborden voorzien van pictogrammen om aan te geven wat er gaat komen. Papa-dag en Mama-dag bijvoorbeeld.

Kinderen hebben op deze leeftijd nog geen goed besef van tijd. Houd daar rekening mee. Een term als 'straks' is voor een peuter lastig te begrijpen.

Wees daarom altijd concreet. Het is ook makkelijker als de ouder waar het kind was het kind wegbrengt naar de ander. Zo voorkom je dat je kind (gevoelsmatig) eindeloos zit te wachten totdat het wordt opgehaald.

**MAAK ZELF JOUW OUDERSCHAPSPLAN
OP [KIDSFIRSTMEDIATION.NL](https://www.kidsfirstmediation.nl)**



OMGANGS- REGELING

Vertrouwen

VOORBEELD KINDEREN 2-4 JAAR

Ouders hebben vertrouwen nodig over en weer. In plaats van dat op te eisen, kun je daar ook samen aan werken.

Peuter woont bij moeder of vader. Om hier een afweging in te maken is het belangrijk te kijken naar wie de primaire verzorger was de afgelopen jaren. Heb respect voor de band tussen kind en de primaire zorgverlener. Wanneer de andere ouder een meer actievere rol wil gaan spelen, is het goed dit op te bouwen.

Was de zorg al gelijk verdeeld zal het voor het kind minder nodig zijn om te wennen en kan er sneller voor co-ouderschap worden gekozen.

Zo niet: de ouder waar het kind niet bij woont kan bijvoorbeeld om de dag langs komen om tijd met het kind door te brengen. In bad doen, naar bed brengen of naar de crèche brengen.

Die ouder heeft ook een vaste (mid)dag in de week waarop het kind naar die ouder gaat en daar bijvoorbeeld blijft eten. Beperk het aantal wisselmomenten, maar zorg wel voor voldoende contact tussen het kind en allebei de ouders. Wanneer ouder en kind goed op elkaar zijn ingespeeld kan er eens in de week een nachtje gelogeerd worden.

Wanneer ze al gewend zijn aan een gelijke zorgverdeling is meerdere nachtjes zelfs mogelijk, om zo ook tijd door te brengen met de andere ouder én te wennen aan een tweede thuis.

Langer dan 2 a 3 nachtjes weg bij de primaire verzorger is op deze leeftijd niet zo maar aan te raden. Omdat jonge kinderen geen goed besef hebben van tijd, kunnen zij niet goed inschatten wanneer ze de andere ouder dan weer gaan zien. Week op, week af is voor kinderen van deze leeftijd daarom niet altijd even makkelijk.

VERBETER DE COMMUNICATIE MET JOUW EX.
VOLG DE ONS TRAINING OP
WWW.KIDSFIRSTMEDIATION.NL



WIJ HEBBEN AL RUIM
2648+ OUDERS
GEHOLPEN HET
ONDERLING TE REGELEN

**98% VAN DE
MEDIATIONS
IN 2019 WAS
SUCCEESVOL**

Je hebt maar één kans om het goed te doen. Dan wil jij toch ook geen risico nemen?

MAAK EEN AFSPRAAK MET DE
KIDS FIRST MEDIATOR BIJ
JOU IN DE BUURT
KIDSFIRSTMEDIATION.NL OF
BEL DANIQUE 085-130 44 44

Heb je veel aan dit stappenplan? Graag gedaan! Deel het gerust met anderen.



WAT ALS ER
GEEN
VERTROUWEN IS?

LOS LATEN

IS NOG NIET ZO MAKKELIJK

Je kind uit handen geven is iets waar veel ouders tegenop zien. Zelfs wanneer er wel sprake is van vertrouwen. Je kind moeten missen valt veel ouders zwaar.

Om dit soort stress te reduceren kun je elkaar op de hoogte houden van wat jullie kind heeft gedaan. Dat kan bijvoorbeeld in een communicatieschrift. Of via een app. Maar ook via de mail of Whatsapp zou kunnen werken.

Belangrijk is dat je een manier vindt die voor jullie allebei werkt. Zo kun je een vast belmoment afspreken. Let hierbij wel op of dit niet te belastend is voor jullie kind. Wanneer je kind hierdoor steeds van slag raakt, kun je jezelf afvragen of dit het je waard is.

Geef elkaar tips en laat elkaar weten dat als er wat is, jullie altijd voor jullie kind en mogelijk voor elkaar klaar staan. Hoe vervelend jullie relatie ook is. Het belang van jullie kind gaat voor. Vallen de tips niet goed? Beperk je dan alleen tot wat echt noodzakelijk is. Is het ruzie waard? Nee? Dan niet doen!

Vraag ook aan elkaar wat de ander nou echt eng vindt en hoe jij daar rekening mee zou kunnen houden. Heb begrip voor elkaars angsten, kom elkaar tegemoet en voel je niet direct aangevallen. Geef elkaar het voordeel van de twijfel.

Geef aan wat jullie knap of goed vinden wat de ander doet in het ouderschap. Hiermee stel je jezelf en je (ex) partner gerust.



WAT JE WILT WETEN

Vroege basisschool periode

"De alles draait om mij-fase"

4 TOT 9 JAAR

Uit onderzoek blijkt dat het allerbelangrijkst voor een kind is dat het een goede band met allebei de ouders kan behouden (of ontwikkelen). Dat zij zich vrij moeten voelen om echt van beide ouders te mogen houden.

HOE HET WAS ALS UITGANGSPUNT

WAS DE ZORG AL EERLIJK VERDEELD?

Dan is het voor kinderen vanaf 4 jaar veel gemakkelijker om direct co-ouderschap voort te zetten. Was één van jullie beide de primaire verzorger? Dan is het zaak hier misschien nog een tussenfase in te lassen.

Je kind heeft er baat bij om in de storm aan veranderingen ten gevolge van de scheiding, ook een aantal dingen hetzelfde te houden.

Kinderen ontwikkelen zich sterk tijdens de basisschool periode en staan open voor het leren van normen en waarden en regels. Probeer als ouders hier in de grote lijnen gelijkmatige afspraken te maken. Lukt dat niet? Ruzie is vaak erger.

Het is belangrijk dat in een periode van scheiding jullie kind ook tijd heeft om de ouders leuke dingen te doen en om uit te rusten en te ontspannen. Zorg dat je emotioneel beschikbaar bent en je voelspriet open hebt staan.

Het kind richt zich tot de leeftijd van 7 jaar voornamelijk op alles wat er binnen het gezin speelt. Het is de 'centre of the universe' en zal zich daardoor ook veel aantrekken van wat er gebeurt. Of zich schuldig voelen.

Daarna krijgen ze vriendjes, wordt het zich steeds meer bewust van de eigen 'ik' en richt het de blik ook steeds meer naar buiten. Zij zijn bezig met wie zij zelf zijn in verhouding tot anderen. Zij leren het meest van het gedrag wat wij als ouders laten zien en hen voordoen. In stand houden van de omgeving en externe routine is daarom wenselijk (sport, school, vriendjes etc)

Wil jij dat je kind leert vergeven, ervaart dat het niet perfect hoeft te zijn en fouten mag maken? Dan is het belangrijk dat jullie dit als ouders (ook naar elkaar) voordoen.

BELANGRIJK

ZIE DE BEHOEFTE VAN JOUW KIND

EN HOE KUN SAMEN ALS OUDERS
HELPEN DIE WENS UIT TE LATEN
KOMEN?

SOMMIGE KINDEREN KUNNEN MET GEMAK EEN WEEK ZONDER DE ANDERE OUDER

Een ander kind is weer erg gehecht aan één vaste thuisbasis. In hoeverre een omgangsregeling werkt voor jouw kind, is ook afhankelijk van het karakter en omgevingsfactoren.

Bijvoorbeeld of jullie dicht bij elkaar wonen.

Kinderen zijn ook heel praktisch ingesteld en kunnen ook een voorkeur hebben voor een plek, gewoonweg vanwege dat leuke buurmeisje, een grotere kamer of de afstand tot school.



KINDEREN HEBBEN VAAK VEEL MEER DOOR DAN WIJ ALS OUDERS DENKEN.

Kinderen kunnen met zorgen en emoties zitten waar wij als ouders geen weet van hebben. Wees je ervan bewust dat ook wanneer jouw kind het op school goed doet en ogenschijnlijk geen last heeft van de scheiding, dit beeld meestal niet helemaal klopt. Zij houden zich vaak groot, omdat ze hun ouders niet extra willen belasten.

Tijdens een periode van scheiding kan er bij een kind een tweestrijd ontstaan met betrekking tot de loyaliteit. Een kind is namelijk altijd loyaal aan beide ouders. Probeer je hier altijd bewust van te zijn en spreek daarom nooit negatief over de andere ouder in het bijzijn van je kind.

Doet je kind lastig? Een kind wat lastig gedrag vertoont wil eigenlijk altijd iets zeggen. Het heeft een beetje hulp nodig om onder woorden te brengen wat er aan de hand is en daar een oplossing voor te vinden.

Raak ook niet direct in paniek. Kinderen zijn net mensen. Helemaal niet zo gek als zij in deze periode van stress even uit hun hum raken. Verdriet, boosheid of andere veranderend gedrag hoort er allemaal bij. Het betekent niet dat er iets mis is met je kind.

Vaak komt dit vanzelf weer goed. Met een beetje hulp van een begripvolle vader en moeder, komen de meeste kinderen weer op hun pootjes terecht. Zo niet? Dan kun je altijd begeleiding inschakelen.



ONLINE OUDERSCHAPSPLAN MAKEN

Bij Kids First Mediation kun je aan de slag op een manier die bij jullie past. Online of bij de mediator.

Volg de training 'Ouderschapsplan maken, bekijk video's, maak de oefeningen. Hierin krijg je tips hoe je het voor je kind goed kunt regelen, maar ook juridisch goed kunt dichttimmeren, zodat je later niet in de problemen komt.

Vul daarna de ouderschapsplangenerator in en jouw gepersonaliseerde plan is klaar. Even aanpassen waar je dat wilt.

Vervolgens wordt het nagekeken door de professional (kindercoach en mediator) en heb jij een ouderschapsplan gemaakt, wat door alle rechtbanken in Nederland wordt geaccepteerd.

Je houdt 365 dagen toegang tot de training, dus je kunt de informatie altijd later nog even terug kijken.

Goed, betaalbaar en op jouw eigen tempo.

Check **KIDSFIRSTMEDIATION.NL** en ga direct aan de slag.





VOORBEELD OMGANGSREGELING

KIND TUSSEN 4 EN 9 JAAR

Het kind woont bij vader of moeder.


Daarnaast kan het kind elke week 1 tot 3 dagen overnachten bij de andere ouder. (Belangrijk dat jullie beiden kijken hoe jullie kind hier mee om gaat).

Wanneer je de weekenden gaat verdelen, houd dan ook rekening met sport en andere hobby's. Is dit haalbaar vanuit beide adressen?

Beperk het aantal wisselmomenten, zoveel mogelijk maar stimuleer het contact tussen beide ouders. Laat je kind vrij om contact op te nemen met de andere ouder.

Indien de ouders ver uit elkaar gaan wonen is het niet altijd prettig om zo vaak van woonomgeving te wisselen. In dat geval is een regeling waarbij de andere ouder de kinderen om-het-weekend heeft soms het beste.

Er zijn kinderen die de ene week bij de ene-ouder wonen en de andere week bij de andere ouder en dat heel prettig vinden. Voor jonge kinderen kan dit soms teveel zijn.





MOGEN ZIJ ZELF KIEZEN?

TIENERS

Ook vanaf 12 jaar mogen kinderen niet kiezen!

VOORBEELD OMGANGSREGELING

Een voorbeeld voor kinderen met de leeftijd van 10 jaar, het kind woont bij vader of moeder. En gaat een aantal dagen (en nachten) per week naar de andere ouder.

Ook kun je week om week wisselen. Of bijvoorbeeld een aantal vaste dagen:

ma-di bij vader, op woensdag wordt er gewisseld.

do-vrij bij moeder

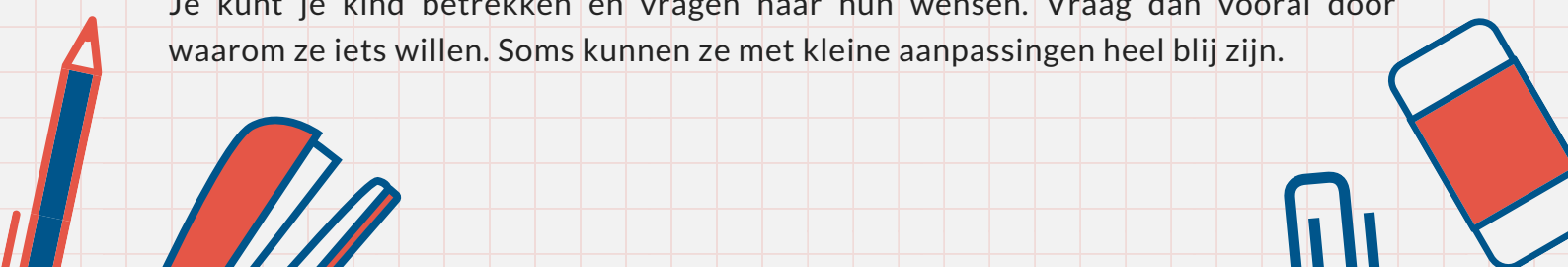
en dan om het weekend.

Ga je een schema opstellen dan is het vaak prettig om even een maandoverzicht erbij te pakken en de dagen erin te tekenen door middel van kleurtjes bijvoorbeeld.

Houd rekening met de wereld van je kind. Met name wanneer je niet zo dicht bij elkaar woont, dan kan het raadzaam zijn om naar de praktische invulling te kijken.

Na een weekend sporten, steeds 30km moeten reizen, houden veel kinderen niet vol. Kijk naar wat praktisch haalbaar is. Je kind moet immers dit co-ouderschap gaan uitvoeren.

Je kunt je kind betrekken en vragen naar hun wensen. Vraag dan vooral door waarom ze iets willen. Soms kunnen ze met kleine aanpassingen heel blij zijn.





CONTACT

WIL JIJ BELLEN? OF IS HET EEN WENS VAN
JE KIND?

Het is aan te raden om als ouder goed in contact te blijven met je kind. Kinderen kunnen bepaalde angsten ontwikkelen tijdens een na een scheiding, zoals bang zijn om hun ouders te verliezen.

Als een kind met dit soort angsten of bijvoorbeeld schuldgevoelens loopt, kan hij/zij regressieverschijnselen vertonen. Het kan helpend zijn goed op zoek te gaan naar wat je kind nodig heeft.

Regressieverschijnselen zijn gedragingen die horen bij een jongere leeftijd. Zo kan een kind van acht weer gaan vragen naar een flesje dat hem of haar kalmeert.

Daarnaast maken kinderen die zich bevinden in een periode van scheiding zich ook vaak zorgen over hun ouder(s). Ze houden zich dan ook vaak bezig met de ouder die het meest onder de scheiding leidt.

Dit kan zorgen voor parentificatie van het kind. Dit betekent dat een kind ongevraagd gedragingen gaat aannemen vanuit de ouderrol, zoals de ouder tevreden proberen te stellen en zich vaker aan passen. Het kind gaat eigenlijk voor een ouder (willen) zorgen. Het is daarom belangrijk dat je als ouder zelf de verantwoordelijk blijft dragen voor 'grote mensen' zaken en kinderen daar niet teveel in meeneemt.

Wil je weten hoe het in jouw situatie zit? Bel even met Danique op nummer 085 - 130 44 44. Eerste gesprek is altijd gratis.





LOYALITEIT

EEN KIND IS LOYAAL AAN BEIDE OUDERS

Pubers kunnen in een periode van scheiding het gevoel hebben dat zij hun voorkeur moeten uitspreken naar beide ouders, wat tot een innerlijk conflict kan leiden.

Daarnaast kunnen ze de scheiding ook persoonlijk opvatten. Probeer daarom een duidelijk en helder verhaal te vertellen waarom jullie uit elkaar zijn. Stem deze verhalen op elkaar af en beperk de persoonlijke details en zorg ervoor dat je niet de zwarte piet uitdeelt. "Je vader bakt er niets van in bed, of je moeder kan voor geen meter schoonmaken."

Geef aan bij jullie kind dat er ruimte is voor verdriet, woede of andere emoties. Voer regelmatig gesprekken. Erken hun emoties, toon begrip. Luister.

Zeg niets naars over de andere ouder en laat kinderen vertellen over wat ze hebben meegemaakt. Ook wanneer ze bij de andere ouder waren. Hoor ze niet uit, wees gewoon nieuwsgierig en geïnteresseerd. Heb geen mening over wat er bij de andere ouder gebeurt. Zelfs wanneer jij het anders zou aanpakken.

Probeer het proces van het hebben van een nieuwe partner zo rustig mogelijk aan te laten verlopen. Wil je dat een nieuwe relatie kans van slagen heeft? Neem dan de tijd om iedereen aan de nieuwe situatie te laten wennen.

LET OP JE KIND

Kinderen kunnen zich in een periode van scheiding extra zorgen maken.

Dit omdat een kind in deze leeftijdsperiode gevoeliger en emotioneler kan reageren op een scheidingssituatie. Het is aan te raden om af en toe met elkaar te bespreken wat er allemaal speelt in het leven van jullie kind. Probeer daarnaast ook in grote lijnen gezamenlijke afspraken te maken zoals rond de zelfde tijd thuis mogen komen.

Blijf hier consequent in (dat is iets anders dan rigide). Het kan je kind helpen als jullie je kind ondersteunen met plannen en bepaalde dingen organiseren.

Is één van jullie zelf wat emotioneel of instabiel? Zorg ervoor dat je kind niet voor de ouder gaat zorgen.

Een Jongere vanaf 14 jaar en ouder heeft naarmate hij of zij ouder wordt, behoefte aan zelfstandigheid en autonomie. De jongere heeft behoefte aan serieus genomen te worden en laat zijn stem ook graag horen. Laat hem of haar zijn of haar mening uiten over de scheidingssituatie.

Het kan zijn dat jullie een andere visie creëren of nastreven qua opvoeding, dan dat jullie eerst samen deden. Wees hier dan ook duidelijk over.

Jongeren kunnen in een periode van scheiding het gevoel hebben dat zij hun voorkeur moeten uitspreken naar beide ouders, wat tot een innerlijk conflict kan leiden bij een jongere.

Wil je zoveel mogelijk zelf doen? Met onze online trainingen kun je veel online opzoeken en doornemen. Vervolgens kun je je overeenkomsten door een (kinder)coach, mediator en jurist laten checken. Dat is efficiënt, kostenbesparend én toch juridisch dik in orde. [KIDSFIRSTMEDIATION.NL](https://www.kidsfirstmediation.nl)

Maak het niet moelijker dan het is

EEN GOEDE BAND MET JOUW KIND
KAN IN HEEL VEEL DINGEN ZITTEN.
BETROKKENHEID, INTERESSE, OPEN
KUNNEN PRATEN. DAT IS NIET
AFHANKELIJK VAN WIE DE MEESTE
TIJD MET HET KIND DOORBRENGT

ALLE OUDERS ZIJN CO-oudERS.
ALLEEN DE BELASTINGDIENST HEEFT
EEN DEFINITIE VAN CO-oudERSCHAP.
NAMELIJK WEEK OM WEEK, OF
TENMINSTE 3 DAGEN BIJ DE ÉÉN EN 3
DAGEN BIJ DE ANDER.

*Co-ouderschap
is geen
juridische term*

Thuis aan de slag?

Of jullie nou toe willen werken naar co-ouderschap. Of dat één van jullie beide een groter aandeel in de dagelijkse zorg op zich neemt.

Uit elkaar gaan heeft een grote invloed op je kind. Hoe groot en negatief die impact is, hangt voor een groot deel af van:

- Of je kind het gevoel heeft van jullie allebei te mogen blijven houden;
- Of jullie als ouders je eigen verantwoordelijkheid (blijven) nemen;
- Of jullie in staat zijn om samen te werken en ruzie te beperken.

Lukt dit op dit moment nog niet en wil je daar iets aan doen? Volg dan de ONS (Ouderschap Na Scheiding) training en leer:

- Hoe je de communicatie met de andere ouder kunt verbeteren (ook als die er een potje van maakt)
- Hoe ieder zijn eigen verantwoordelijkheid kan blijven nemen
- Hoe je uit conflict kunt blijven.

Ga naar kidsfirstmediation.nl en start direct. 30 min coaching altijd inbegrepen.

**Vond je de informatie in de e-book waardevol?
Wil je graag een ouderschapsplan maken en meer van dit soort handige informatie?**

Je kunt direct aan de slag op KIDSFIRSTMEDIATION.NL

1. Bestel jouw ouderschapsplan voor € 375,-
2. Volg de hoofdstukken en bekijk de video's
3. Maak de opdrachten (optioneel) en krijg feedback
4. Vul de vragen in en
5. Genereer direct jouw gepersonaliseerde ouderschapsplan
6. Pas het aan waar nodig
7. Laat het controleren door de professional
8. Het is klaar voor ondertekening en daarmee rechtsgeldig.

Je ontvangt nu tijdelijk de ONS training t.w.v € 175 GRATIS bij aankoop van het online ouderschapsplan.



JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

WIL JIJ EEN GRATIS
KENNISMAKING MET EEN
MEDIATOR DIE JOU HELPT OM
DE IMPACT OP JE KIND TE
BEPERKEN?

BEL ONS!
085-130 44 44 OF
MAAK DIRECT EEN AFSpraak
OP [KIDSFIRSTMEDIATION.NL](https://www.kidsfirstmediation.nl)

