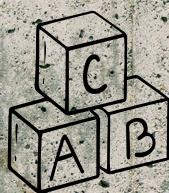
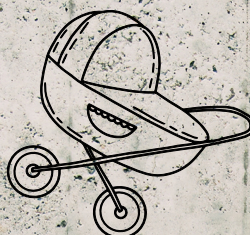


KIES 0-3 jaar plan

Kinderrechten en informatie over scheiding bij zwangerschap en jonge kinderen



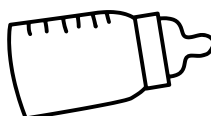
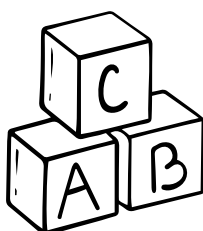
voor het kind

Scheiding, ouderschapsplan en KIES 0-3 jaar plan

Een scheiding is voor kinderen van elke leeftijd ingrijpend, ook voor baby's en jonge kinderen. Dit wordt vaak onderschat. Kennis over de impact van scheiding in verschillende ontwikkelfases van kinderen helpt ouders beter omgaan met hun keuzes en opvoeding. Ter ondersteuning is er, voor (aanstaande) ouders bij scheiding, het **KIES 0-3 jaar plan**. Dit plan helpt bij het opstellen van een ouderschapsplan en het regelen van gedeelde, liefdevolle en respectvolle zorg. Dit is in het belang voor de ontwikkeling van het kind. Het plan biedt informatie per leeftijdsfase, zwangerschap, dreumes en peuter en geeft praktische tips voor het regelen van omgang en het maken van afspraken.

Expertisecentrum Kind en Scheiding

'De eerste drie jaren van je leven,
zijn de meest belangrijke jaren
voor je gezondheid en ontwikkeling'



Geen ouder die een gezin start, bedenkt ooit weer te gaan scheiden. Tussen wat de bedoeling was en de praktijk ligt een groot verschil. De realiteit is dat ouders die kinderen krijgen of nog heel jonge kinderen hebben ook uit elkaar kunnen gaan. Wat de reden van jullie scheiding ook is, jullie samen zijn heeft voor altijd iets moois gebracht, jullie kind. Al was het samen zijn nog zo kort, je wordt of bent ook beiden voor altijd de ouders van jullie kind.

Het is heel begrijpelijk als het soms voelt alsof je recht hebt op jullie kind. Die gevoelens zijn menselijk en komen voort uit liefde en betrokkenheid. Toch is het goed om te beseffen dat een kind niet 'van' ouders is. In plaats daarvan mogen ouders een belangrijke, liefdevolle rol vervullen in het leven van hun kind.

Om als gescheiden ouders goed voor jullie kind te kunnen zorgen, is het belangrijk te weten wat jullie kind helpt voor een gezonde ontwikkeling. Het KIES 0-3 jaar plan ondersteunt hierbij door inzicht te geven in wat jonge kinderen ons (willen) 'vertellen' over wat ze nodig hebben en welke keuzes daarbij passen.

Wat fijn dat jullie de best mogelijke start geven aan jullie kind. ❤️





Lieve ouders,

Scheiden is niet makkelijk en ik weet dat jullie je best doen voor mij. Hieronder vind je informatie en tips die jullie en mij kunnen helpen.

Liefs van mij

WAT IS FIJN OM TE WETEN?

- ✓ Toen jullie mij kregen, werden jullie mijn ouders. Dat blijven jullie ook altijd voor mij.
- ✓ De scheiding en alle details over de scheiding snap ik niet en als ik het wel snap vind ik dat niet fijn om te horen. Ik wil wel graag weten wat er voor mij anders wordt. Leg je dit dan kort en eenvoudig aan mij uit? In dit plan bieden we per leeftijdsfase een aantal tips hoe je dit kunt doen.
- ✓ Als ik in twee huizen ga wonen, is het nog moeilijk voor mij om echt te begrijpen wat er allemaal gebeurt. Ik voel van alles en ik weet niet altijd wat ik daarmee moet doen of hoe ik iets duidelijk kan maken aan jullie.
- ✓ Als jullie gaan wonen in twee huizen dan is dat voor mij allebei mijn thuis.
- ✓ Weten welke dag en hoe laat het is, is nog moeilijk voor mij. Help mij door te vertellen wanneer ik bij wie ben.
- ✓ Jullie allebei regelmatig zien en horen of spreken is voor mij het fijnste en als ik één van jullie voor een langere tijd moet missen is dat best moeilijk.
- ✓ Ik kan het best moeilijk vinden als ik afscheid van jullie moet nemen. Dat betekent niet dat ik niet ook bij de andere ouder wil zijn.
- ✓ Ik heb even tijd nodig om te wennen als ik van het ene naar het andere huis ga. Kies en vind een moment dat voor mij het fijnste werkt.
- ✓ Ik vind het heel fijn als belangrijke rituelen, zoals een verhaaltje voor het slapen gaan, bij jullie allebei hetzelfde kunnen blijven. Houd de herkenbare onderdelen van bijvoorbeeld bed/ slaaprituelen zoveel mogelijk hetzelfde. Dat geeft mij een veilig gevoel.
- ✓ Als ik met een knuffel slaap, heb ik die graag bij jullie allebei bij me.
- ✓ Alle veranderingen door de scheiding, zeker grotere veranderingen, een verhuizing, vakanties, de komst van een nieuwe partner of kindje bijvoorbeeld, maken dat ik (weer) even tijd nodig heb om te wennen.

ALGEMEEN

KIES 0-3 jaar plan

- ✓ Schrik niet als ik anders reageer en terugval in mijn ontwikkeling. Het is normaal dat ik anders reageer als er dingen in mijn leven veranderen. Dat kan gebeuren en gaat meestal na een tijdje ook weer over. Maak jij je zorgen en/of mocht het langer duren, ga dan even met mij naar de huisarts en/of consultatieburo.
- ✓ Ik ben soms wel verdrietig of boos, maar kan ook van het ene op het andere moment weer gaan spelen. Dat hoort bij mijn ontwikkeling.
- ✓ Niet alles wat ik doe en laat zien komt door de scheiding. Ik ben gewoon aan het opgroeien.
- ✓ Jullie families horen bij mij. Als het kan en fijn voor mij is, zorgen jullie er dan voor dat ik mijn familie kan blijven zien.
- ✓ Als jullie op iemand anders verliefd zijn of worden, dan is het fijner als jullie ons aan elkaar voorstellen als jullie voor langere tijd samen zijn.
- ✓ Alle veranderingen door de scheiding en zeker grote, zoals een verhuizing, vakanties, de komst van een nieuwe partner of kindje bijvoorbeeld, maken dat ik (weer) even tijd nodig heb om te wennen.
- ✓ Ook al lijkt ik misschien op jullie, ik ben gewoon mijzelf.

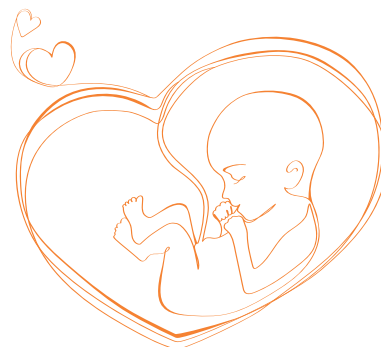




VOOR ALLE
KINDEREN
MET OUDERS
DIE GAAN
SCHEIDEN

KIES 0-3 jaar plan

**‘ELK KIND IS EEN WONDER.
EEN NIEUW MENSENKIND, GAAT HET LEVEN ONTDEKKEN
EN VORMGEVEN OP EEN HELEMAAL EIGEN MANIER.
WAT EEN EER OM ALS OUDERS MEE TE MOGEN LOPEN BIJ
HET OPGROEIEN.’**



ZWANGER van mij!

Voor mijn ouders,

Jullie zijn nog zwanger* van mij, jullie kind.

Ook al zijn jullie niet meer samen, jullie worden beiden mijn ouders.

Jullie families behoren tot mijn stamboom en vertellen mij over een stukje geschiedenis en waar ik vandaan kom.

Ik begrijp dat het lastig voor jullie kan zijn om als ouders jullie eigen belangen opzij te gaan zetten voor het regelen van de omgang. Dat is wel belangrijk voor mij.

Wat mij helpt is als jullie, vanuit mij en mijn positie, kunnen denken bij het regelen en afspreken van de praktische belangen rondom het opvoeden en wonen. Het is bijvoorbeeld fijn voor mij, als jullie er in de beginfase beiden voor mij kunnen zijn. Het is voor mij belangrijk dat mijn moeder in het begin zeker niet langer dan een dag uit beeld is. Ik zat 9 maanden zo dicht bij haar, dat ik, in die grote en voor mij nieuwe vreemde wereld, aan haar wel al een beetje meer ben gewend en haar niet zomaar kan missen.

Een dagelijkse bezoekenregeling of een aantal keren per week met mijn andere ouder kan voor mij, als dat kan, heel fijn zijn. Met een standaardregeling van eens per twee weken, een weekend of co-ouderschap van week-op-week-af doe je mij en mijn ontwikkeling in deze leeftijdsfase geen recht. Ik ben net op aarde en raak er misschien wat van in de war. Het kan mij onrustig en onzeker maken en ik hoop op een rustigere start.

Als jullie kindje vertrouw ik erop dat jullie je best doen om mij rustig te laten wennen na mijn geboorte en ons ook op een goed afgestemde manier aan elkaar te laten wennen, zodat ik me fijn en veilig kan voelen bij jullie allebei.

Liefs, jullie baby

*Bij 'zwangerschap' bedoelen we 'zwanger' in de breedste zin van het woord.
Ook adoptie, pleegzorg of andere vormen van ouderschap horen daar bij.

“Helpen jullie mij opgroeien in de grote wereld die ik ga ontdekken?”

Hoe kunnen jullie mij helpen?

Voor mij is het fijn en nodig dat jullie alles goed voor mij regelen rondom de zwangerschap. Ook al gaat zwangerschap en scheiding niet zomaar heel makkelijk samen. Toch kan dit met jullie inzet voor mij goed lukken:

- ✓ Jullie helpen jullie zelf én mij bijvoorbeeld door duidelijke afspraken te maken over de zwangerschap, de periode rond de geboorte en daarna. Dat is belangrijk, want stress rond de zwangerschap bij scheiding is niet fijn voor jullie zelf als aanstaande ouders, maar dit is ook niet wenselijk voor mij.
- ✓ Door belangrijke zaken van tevoren vast te leggen, kan alles voor jullie allebei overzichtelijker en minder stressvol worden. Vastleggen van afspraken zorgt ervoor dat belangrijke beslissingen gezamenlijk genomen zijn en dat jullie wederzijds respect tonen voor behoeften en wensen van elkaar én mij.
- ✓ Mediation of juridische hulp kunnen jullie inschakelen om te zorgen dat een ouderschapsplan goed wordt opgesteld en ook rechtsgeldig is.

Rechten van een ongeborn kind:

- ✓ Ik heb als ongeborn of geboren kind dezelfde rechten voor de wet als het gaat om kindbescherming.
- ✓ Ik heb als ongeborn kind recht op goede gezondheidszorg tijdens de zwangerschap.

Hieronder staan voorbeelden van zaken die jullie kunnen afstemmen om onzekerheid en stress te vermijden:

Afspraken tijdens de zwangerschap:

- ✓ **Gezamenlijke zorg en betrokkenheid:** Maak afspraken over hoe mijn andere ouder betrokken wordt bij afspraken, zoals echo's, medische controles, en andere zwangerschapsbezoeken.
- ✓ **Meeleven met de zwangerschap en mij:** Jullie vinden het vast allebei fantastisch om mijn hartje te horen kloppen, mij op echo foto's en filmpjes te zien en te horen hoe ik beweeg en groei. Vanaf ongeveer 23 weken kan ik de stem van jullie, mijn ouders, herkennen.
- ✓ **Verbinding met allebei:** Voor mij is het fijn als ik jullie warmte kan voelen en beide stemmen al kan horen in de buik. Dan leer ik jullie alvast een beetje kennen. Bespreken jullie hoe je daar rekening mee houdt?

- ✓ **Ondersteuning:** Bespreek wie, waarbij emotionele en praktische steun tijdens de zwangerschap geeft. Het kan variëren tussen helpen met aanschaffen van benodigdheden, het inrichten van mijn babykamer, tot het ondersteunen tijdens de zwangerschap.
- ✓ **Communicatie:** Stem af hoe en wat jullie communiceren over de gezondheid van moeder en mij. Zorg bijvoorbeeld voor een afgesproken regel over het informeren van mijn andere ouder bij belangrijke ontwikkelingen.
- ✓ **Betrokkenheid bij keuzes:** Stem af in hoeverre en hoe belangrijke keuzes rondom de zwangerschap, zoals keuze van ziekenhuis, geboorteplan, zorgverleners gedeeld en besproken worden.

Afspraken rondom de geboorte:

- ✓ **Wie is bij de bevalling aanwezig:** Spreek af of mijn beide ouders aanwezig zijn bij de bevalling en welke rol iedere ouder heeft.
- ✓ **Bevallingsplan:** Welke verwachtingen en voorkeuren zijn er voor de bevalling en wat wil je daarover delen met elkaar? Dit kan betrekking hebben op zaken zoals pijnbestrijding, bevallingspositie, wie er evt. verder betrokken is als een doula, familie en andere wensen.
- ✓ **Huisvesting en vervoer:** Denk aan wie vervoer regelt naar en van het ziekenhuis. Wat zijn de afspraken voor de opvang van eventuele andere kinderen, mijn (half) zus(sen)/broer(s)?
- ✓ **Verantwoordelijkheden tijdens kraambed:** Maak afspraken over wie welke zorgtaken op zich neemt tijdens de periode thuis of in het ziekenhuis. Denk hierbij aan het zorgen voor de moeder en mij, het regelen van bezoek, het ondersteunen bij borstvoeding of flesvoeding, etc.

Geboortekaartjes en meldingen bij het stadhuis:

- ✓ **Geboortekaartjes:** Stem af wie verantwoordelijk is voor het ontwerpen, bestellen en versturen van geboortekaartjes en naar wie. Maak afspraken over de tekst op de kaartjes en wie welke taak op zich neemt. Zorg dat hier geen misverstanden over ontstaan en regel het op tijd.
- ✓ **Melding van geboorte:** Spreek af wie de officiële aangifte van de geboorte bij de gemeente doet.
- ✓ **Registratie van de naam:** ben het er als beide ouders over eens wat mijn naam zal zijn, welke achternaam of achternamen ik ga dragen en wie de registratie hiervan doet. Sinds 1 januari 2024 kunnen kinderen de achternamen van één of beide ouders krijgen.

Ouderschap en gezag:

- ✓ **Ouderschap en gezag:** Al ben ik jullie kind vanaf dat jullie zwanger zijn van mij, er is ook een juridisch verhaal. Sinds 1 januari 2023 geldt, dat ongehuwde en niet-geregistreerde partners automatisch gezamenlijk ouderlijk gezag krijgen met de moeder. Dat gebeurt als jullie mij als jullie kind erkennen. Jullie hoeven het gezag niet samen met mijn moeder aan te vragen bij de rechtbank.

Na de geboorte:

- ✓ **Gezamenlijke zorg voor mij:** Hoe gaan jullie de zorg en opvoeding van mij verdelen? Denken jullie aan afspraken over wie wanneer en waar zorgt voor mij, hoe vaak ik mijn andere ouder zie en op welke manier dat lukt en het fijnste en beste is voor mij?

- ✓ **Zorgverlof en werk:** Maken jullie afspraken over het opnemen van ouderschapsverlof? Wie neemt wanneer en hoe lang verlof op en hoe worden de werkverplichtingen van jullie gecombineerd met de zorg voor mij?
- ✓ **Gezamenlijke beslissingen over mij:** Hoe nemen jullie belangrijke beslissingen over de opvoeding?

Financiële afspraken:

- ✓ **Kinderbijslag en kosten:** Spreken jullie af wie, welke kosten van mij draagt? Denk aan kosten voor verzorging, kinderopvang, medische kosten en verzekering. Wie gaat welke bijdrage leveren aan de kosten van de opvoeding?
- ✓ **Verhouding in de kosten:** Hebben jullie afgestemd hoe de directe en indirecte kosten van de zwangerschap, geboorte en eerste zorg worden gedeeld?

Emotionele en mentale gezondheid:

- ✓ **Ondersteuning voor mijn moeder na de bevalling:** Na de bevalling moet mijn moeder weer herstellen. Het duurt ongeveer 9 maanden voor haar lichaam om te 'ontzwangeren'. Hoe zorgen jullie dat mijn moeder voldoende emotionele en praktische steun krijgt in de eerste maanden na de geboorte? Het is fijn als dingen besproken worden als hulp bij het huishouden, zorg voor mij en het regelen van een zorgplan.
- ✓ **Ondersteuning voor mijn andere ouder:** Aan de hartslag en geur van mijn moeder kon ik al een beetje wennen door de zwangerschap. Helpen jullie mij om als ik geboren ben een band met mijn andere ouder op te bouwen? Die wil ik ook graag leren kennen.
- ✓ **Overgang naar co-ouderschap:** Maken jullie afspraken over de aanpak van co-ouderschap voor na mijn geboorte? De praktijk gaat leren wat werkt voor mij. Jullie kunnen wel al nadenken over de frequentie van contact en ook het contact tussen jullie als ouders. Het is belangrijk dat jullie het eens zijn over hoe eventuele conflicten op een gezonde manier worden opgelost. Jullie vinden er in dit document bij de verschillende leeftijden informatie over.

Flexibiliteit en communicatie:

- ✓ **Duidelijke communicatiemiddelen:** Kunnen jullie afspraken maken over hoe jullie effectief blijven communiceren door bijvoorbeeld een gedeelde agenda, via de telefoon, of met een app.
- ✓ **Ouderlijke flexibiliteit:** Het is voor mij het fijnste en belangrijk dat het ouderschapsplan flexibel genoeg is om in te spelen op onverwachte veranderingen en situaties die zich kunnen voordoen tijdens en na de zwangerschap.

Dank jullie wel!

- ☐ Bewaren jullie een echo afbeelding van mij en andere leuke herinneringen?
 - ☐ Maken jullie foto's als ik geboren ben waar ik met jullie en andere familie op sta?

'Daar ben ik dan, jullie kind!
Ook al zijn of gaan jullie uit elkaar, jullie blijven altijd verbonden met mij.
Jullie families, zijn mijn families.
Jullie zijn mijn voorbeelden.
Jullie gaan voor mij zorgen. Misschien minder samen met elkaar, maar wel samen
naast elkaar.

Ik ben blij dat ik er mag zijn, door jullie.
Door jullie allebei, mag ik me welkom voelen!



Hoe kunnen jullie mij helpen?

- ✓ Kijken jullie naar een zorgregeling die goed bij mij en mijn leeftijd past? Ik ben graag afwisselend bij jullie allebei als dit kan en veilig is met niet te veel tijd ertussen.
- ✓ Vermijd ruzie en conflicten waar ik bij ben. Daar krijg ik spanning en stress van.
- ✓ Laat mij wennen aan de geur van jullie allebei door bijvoorbeeld knuffels/doekjes met de geur van de ouder mee te geven naar de andere ouder.
- ✓ Maken jullie duidelijke afspraken over hoe jullie voor mij zorgen en doen jullie dat een beetje op dezelfde manier?
- ✓ Houd rekening met aanpassingen wanneer dat nodig is voor mij als ik bijvoorbeeld ziek ben of even minder lekker in mijn vel zit door een prik of een 'ontwikkel sprongetje'.
- ✓ Praat positief over de andere ouder: zelfs als jullie gescheiden zijn, helpt het mij om te weten dat jullie er allebei voor mij zijn en dat ik van jullie allebei mag houden.
- ✓ Veel van wat belangrijk en fijn voor mij was in de zwangerschap (zie tips bij zwangerschap), zijn nog steeds belangrijk en fijn!

Welke afspraken over de zorgregeling maken jullie over mij om mij te kunnen hechten aan jullie allebei?

'Maken jullie een foto van mij en jullie samen? Die wil ik graag hebben als ik wat ouder ben.'



Rechten van een baby:

- ✓ Recht op zorg en liefde: Ongeacht de scheidingssituatie heb ik recht op liefdevolle zorg van mijn beide ouders, zolang dit in een veilige en gezonde omgeving gebeurt.
- ✓ Recht op binding met beide ouders: Mijn basisbehoefte is, om een sterke band te ontwikkelen met mijn beide ouders. Dit is essentieel voor mijn gevoel van veiligheid en vertrouwen.
- ✓ Recht op stabiliteit: Ik heb behoefte aan voorspelbare, constante zorg. Veranderingen in mijn omgeving moet met zorg en geleidelijk worden ingevoerd, zodat ik me veilig voel.

**'Ik ben er nog maar net.
Nog voor alles wat jullie gaan
regelen heb ik de eerste maanden
vooral rust, zorg en liefde nodig.'**



De zorgregeling afstemmen:

Ik kan jullie nog niet alles vertellen in woorden, maar ik kan al wel heel veel voelen. Ik kan ook reageren met mijn gedrag, maar het is ook moeilijk om aan te geven wat ik bedoel. Ik kan huilen, maar huil niet altijd van verdriet. Soms heb ik honger, ben ik moe, heb ik buikkrampjes of moet ik even wennen aan een verandering. Met mijn gedrag probeer ik te laten merken hoe het met me gaat en wat mij helpt om het leven en jullie ritme te snappen. Hier wat tips om mij te kunnen begrijpen:

Omgang en het ouderschapsplan bij kinderen van 0 tot 3 maanden

- ✓ Mijn moeder en ik hebben kort na de zwangerschap nog steeds een sterke lichamelijke band en hebben elkaar van nature nodig. Tot ik ongeveer 9 maanden oud ben, voel ik geen verschil tussen mijn eigen lichaam en dat van mijn moeder.
- ✓ Mijn andere ouder kan na mijn geboorte ook voor mij gaan zorgen, zo leren we elkaar kennen bij momenten van verschonen, knuffelen en troosten.
- ✓ Mijn moeder heb ik graag nog zoveel mogelijk in de buurt. Dat helpt me bij de start op aarde.
- ✓ Als ik moedermelk krijg dan kan ik, als de borstvoeding eenmaal goed verloopt, ook langzaam aan wennen aan borstvoeding uit de fles, zodat jullie mij beiden kunnen voeden.
- ✓ Voor de omgang kan het fijn zijn als ik met mijn andere ouder in het huis van mijn moeder af kan spreken of even in de buurt kan wandelen. Dat kan 2-4 keer verspreid over de week één tot enkele uren omdat ik nog veel slaap en rust nodig heb.

Omgang en het ouderschapsplan bij kinderen van 3 tot 9 maanden

- ✓ Het is belangrijk voor mij, dat mijn uitwonende ouder zeker een paar keer per week contact met me heeft.
- ✓ Het is goed als jullie mij allebei in bad doen, verzorgen, met mij spelen en/of naar bed brengen.
- ✓ Door regelmatig contact met jullie, kan de band met elkaar worden behouden of worden opgebouwd.
- ✓ Als jullie allebei betrokken en actief waren voor mijn verzorging vooraf aan de scheiding, dan kan een overnachting bij mijn uitwonende ouder rustig aan worden uitgetoetst.
- ✓ Het is en blijft belangrijk dat jullie letten op mijn reacties op al jullie besluiten en keuzes voor de omgang. Ik probeer ermee om te gaan, maar moet ook best aan alle nieuwe dingen wennen.

Omgang en ouderschapsplan bij kinderen van 9 tot 12 maanden

- ✓ Lees ook de informatie voor kinderen van 0-9 maanden.
- ✓ Het is fijn voor mij als er regelmatig contact is tussen ons en ik één van jullie liefst niet langer dan 2 of 3 dagen moet missen. Als we minder contact hebben, is het lastiger voor mij om me op een natuurlijke manier aan jullie te hechten.
- ✓ Stemmen jullie de gewoontes en jullie regelmaat voor mijn beide huizen een beetje op elkaar af, dat is fijner en makkelijker voor me.
- ✓ Mijn tip aan jullie is om met elkaar te communiceren met behulp van een heen- en weer schrift of bijvoorbeeld e-mail en app.
- ✓ Als jullie mijn opvoeding en verzorging volledig deelden voor jullie uit elkaar gingen, dan kunnen jullie gaan toewerken naar een vorm van co-ouderschap. Ik ben er dan al aan gewend.

'Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis, zeker met een baby erbij. Zoeken jullie steun voor jezelf bij familie, vrienden, of een professional?! Hoe beter het gaat met jullie, des te beter jullie er voor mij kunnen zijn!'

'Kijk eens, hoe ik groei.

Ik word een beetje groter, beetje wijzer, beetje sneller.

Ik begin de wereld te ontdekken, stapje voor stapje.

Ik zeg al woordjes, wijs dingen aan, wil van alles proberen.

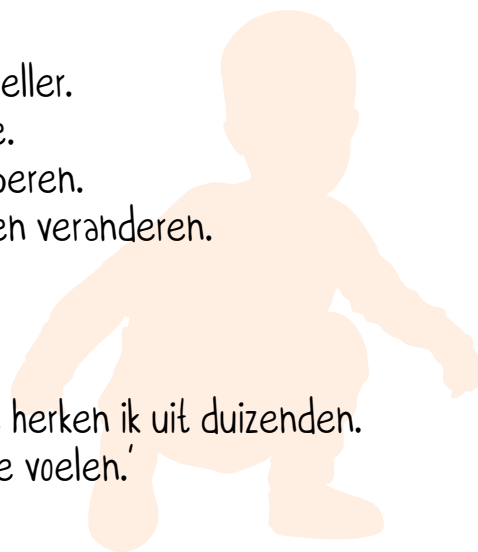
Maar ik begrijp nog niet wat jullie bedoelen als dingen veranderen.

Wat ik wél weet:

Ik hoor bij jullie allebei.

Jullie stemmen, jullie geuren, jullie knuffels – die herken ik uit duizenden.

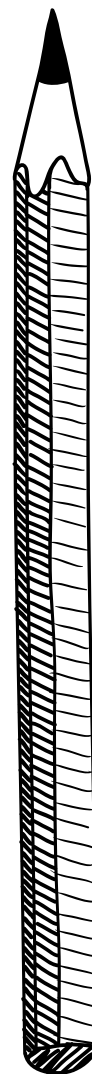
Ik heb jullie allebei nodig om me veilig en geliefd te voelen.'



Hoe kunnen jullie mij helpen?

- ✓ Houd mijn dagen voorspelbaar en rustig.
- ✓ Ik begrijp tijd nog niet, maar ik voel het wél als dingen anders gaan. Vaste momenten, rituelen en een vertrouwd ritme helpen mij om me veilig te voelen.
- ✓ Laat me jullie allebei vaak zien.
- ✓ Ook al kan ik het niet goed zeggen, ik mis jullie als ik de ander een tijdje niet zie. Regelmatig contact met jullie allebei helpt me om jullie allebei dichtbij te houden.
- ✓ Een doekje, knuffel of trui die naar de ander ruikt, helpt me tijdens het wennen in een ander huis. Zo voel ik me nooit helemaal alleen.
- ✓ Wisselmomenten tussen jullie kunnen spannend zijn. Help me door deze momenten rustig te maken, met aandacht en liefde.
- ✓ Praat tegen elkaar zonder lading en stemverhef, vooral waar ik bij ben.
- ✓ Ik begrijp jullie woorden misschien nog niet, maar ik voel het wél als er spanning is. Dat maakt me onrustig of verdrietig.
- ✓ Zeg aardige dingen over elkaar of praat neutraal over de ander. Ik leer over mezelf door wat ik over jullie hoor. Als jullie respectvol over elkaar praten, weet ik dat ik van jullie allebei mag houden.
- ✓ Het over en weer de omgang positief benaderen en stimuleren van de relatie met mijn andere ouder, maakt de uitwisseling voor mij een stuk makkelijker.
- ✓ Kijk goed naar hoe ik me gedraag. Als ik meer huil, slechter slaap of sneller boos word, kan dat komen omdat ik moet wennen aan alles. Geef me geduld, rust, liefde en nabijheid.
- ✓ Stem jullie zorg een beetje op elkaar af. Als bedtijd, eetmomenten en gewoontes niet te veel verschillen, weet ik beter wat ik kan verwachten. Dat helpt mij om me aan te passen.
- ✓ Een duidelijk schema voor de omgang helpt mij en jullie.
- ✓ Veel van wat belangrijk voor mij was als baby (zie tips bij baby), zijn nog steeds belangrijk en fijn!

Wat vinden jullie belangrijk in mijn opvoeding?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

'Ik begrijp nog niet alles wat er gebeurt.
Maar ik voel het wél, van top tot teen.
Spanning tussen jullie, veranderingen in mijn dag,
of het gemis van een vertrouwde stem...'

Rechten van een dreumes (1 – 2 jaar):

- ✓ Recht op liefdevolle zorg van beide ouders: Ook als jullie niet meer samen zijn, heb ik jullie liefde, knuffels, aandacht en zorg allebei nodig. Het helpt mij om me veilig te hechten.
- ✓ Recht op verbinding: Ik heb jullie allebei nodig om me écht te kunnen ontwikkelen. Als ik de ene ouder te lang niet zie, raak ik in de war. Regelmatig en liefdevol contact met jullie allebei helpt me groeien.
- ✓ Recht op rust en voorspelbaarheid: Mijn wereld is nog klein. Grote veranderingen kunnen me snel verwarrren. Ik heb behoefte aan vertrouwde ritmes, bekende stemmen en vaste plekken.

'Gun mij de tijd om te wennen.

Gun mij jullie allebei.

En regel wat nodig is voor mij,

zodat ik rustig verder kan leren lopen, lachen en leven'

De zorgregeling afstemmen (1 – 2 jaar)

Ik kan al een paar woordjes zeggen, maar wat ik voel, kan ik nog niet vertellen.

Gelukkig kan ik wél veel laten zien met mijn gedrag.

Soms ben ik vrolijk, dan weer boos of ineens heel verdrietig. Dat is niet altijd omdat er iets mis is. Misschien ben ik moe, of moet ik nog wennen aan een nieuwe plek of een ander gezicht.

Het kan ook zijn dat ik het lastig vind, iets niet goed aan jullie duidelijk te kunnen maken.

Misschien snap ik nog niet waarom ik van het ene huis naar het andere ga. Of waarom jullie er niet allebei tegelijk zijn en dat ik daar aan kan leren wennen.

Ik probeer op mijn manier te vertellen hoe het met me gaat.

Willen jullie goed kijken naar wat ik laat zien?

Tips voor de zorgregeling bij dreumesen van 1-2 jaar:

- ✓ Maak overgangen rustig en voorspelbaar.

Wisselen van het ene huis naar het andere kan spannend voor mij zijn. Ik snap nog niet goed wat er gebeurt, maar ik voel het wel. Help me door steeds hetzelfde ritueel te gebruiken, bijvoorbeeld: mijn tas samen inpakken, een knuffel meegeven, of me even voorbereiden met een kort zinnetje als: 'Straks ga je/breng ik je, naar papa/mama.'

- ✓ Zorg voor herhaling en herkenbaarheid. Ik snap tijd nog niet, maar ik voel ritme wél. Vaste dagen, dezelfde vertrouwde slaapliedjes en gewoontes bij jullie allebei, helpen mij om grip te krijgen op wat er gebeurt. Kleine voorspelbare dingen geven mijn dag een veilig gevoel.
- ✓ Laat me jullie allebei regelmatig zien.
- ✓ Als ik één van jullie een paar dagen niet zie, kan ik jullie gaan missen, ook al kan ik dat nog niet zeggen. Onze band en mijn hechting groeit en versterkt door herhaling en nabijheid. Korte, regelmatige contact- en verzorgingsmomenten zijn fijner voor mij dan af en toe lang. Het is helpend voor mij als er om de 2 a 3 dagen contact met elk van jullie is en zorg wordt verleend.
- ✓ Stem gewoontes een beetje op elkaar af.
- ✓ Het helpt me als ik bij jullie allebei ongeveer op dezelfde tijd eet, slaap en speel. Zo hoef ik niet telkens opnieuw te wennen, en voel ik me sneller thuis bij jullie allebei.
- ✓ Vertel me wat er gebeurt, ook al zeg ik weinig terug.
- ✓ Gebruik eenvoudige woorden en herhaal ze vaak. Zinnen als 'We wonen niet samen, maar we houden allebei van jou,' helpen mij op de lange termijn om te begrijpen wat er aan de hand is.
- ✓ Help me bij het blijven verbinden met jullie. Dagelijks contact via bijvoorbeeld beeldbellen op een vast tijdstip kan soms geruststellend zijn voor mij en ook soms voor mijn andere ouder. Een foto van mij samen met mijn andere ouder in mijn kamer vind ik ook fijn.

Naar een ouderschapsplan dat bij mij past:

- ✓ Als jullie vóór de scheiding allebei voor mij zorgden, kan ik meestal geleidelijk wennen aan overnachten bij jullie allebei. Begin rustig en kijk goed naar mijn reacties.
- ✓ Was één van jullie mijn vaste verzorger? Dan heb ik meer tijd nodig om aan langere momenten of overnachtingen bij de andere ouder te wennen. Bouw het op met korte, liefdevolle contactmomenten. Bij het beginnen met een overnachting is het steunend voor mij, dat ik daarvoor en daarna, niet al te lang van mijn andere ouder gescheiden wordt.
- ✓ Kijk steeds goed hoe ik me voel. Houden jullie rekening met de behoeftes en het temperament van mij? Als ik ineens veel huil, slecht slaap of snel boos word, is dat misschien omdat ik moet wennen aan iets nieuws. Dan helpt het als jullie wat aanpassen voor mij.
- ✓ Laat mij wennen in mijn eigen tempo. Geef me de tijd, de rust en de ruimte om me veilig te gaan voelen in twee huizen. Dwing niets. Vertrouwen groeit langzaam.
- ✓ Doe lief! Ik ben erg gevoelig voor spanning, boosheid en elke andere vorm van geweld tussen jullie en reageer daar ook op.

**'Voor mij willen jullie vast de beste ouder zijn.
Dat kan door te begrijpen:
hoe meer voorspelbaarheid, rust en herhaling,
hoe beter ik de scheiding kan verwerken en hoe veiliger
ik me kan hechten aan jullie allebei.'**

'Ik ben alweer een stukje groter!'

Ik ontdek de wereld, ik leer praten, ik probeer dingen zelf te doen.
Maar ook nu heb ik jullie allebei heel hard nodig.
Ook al wonen jullie niet samen, ik blijf jullie kind.

Ik hoor bij jullie allebei.
Ik ben met jullie verbonden.
Als jullie goed voor mij blijven zorgen, voel ik me veilig.
En als ik me veilig voel, kan ik groeien en de wereld aan.'



Hoe kunnen jullie mij helpen?

- ✓ Maak een duidelijke en rustige planning.
Ik hou van herhaling en voorspelbaarheid. Het helpt mij als ik weet waar ik ben, wanneer ik ga en wanneer ik weer terugkom.
- ✓ Zorg voor contact met jullie allebei.
- ✓ Ik mis de ouder die ik even niet zie, ook al kan ik dat misschien nog niet goed zeggen. Ik wil jullie allebei blijven zien, horen en voelen.
- ✓ Ben rustig en vriendelijk als jullie met elkaar praten.
- ✓ Als er spanning is tussen jullie, voel ik dat meteen. Daar kan ik boos of verdrietig van worden, ook als ik niet snap waarom.
- ✓ Laat vertrouwde spullen met me meegaan.
- ✓ Mijn knuffel, dekentje of een t-shirt die naar jullie ruikt, helpt mij om me thuis te voelen – waar ik ook ben.
- ✓ Praat met mij over wat er gebeurt.
- ✓ Gebruik eenvoudige woorden en blijf herhalen: "Mama en papa wonen niet meer samen, maar we blijven allebei van jou houden."
- ✓ Zorg dat jullie een beetje op elkaar afstemmen.
- ✓ Als de regels, gewoontes en rituelen bij jullie niet al te verschillend zijn, weet ik beter wat ik kan verwachten. Dat geeft me rust.
- ✓ Kijk naar mijn gedrag. Als ik drukker ben, slecht slaap of sneller boos word, kan dat komen omdat ik moet wennen. Geef mij wat extra liefde, tijd en aandacht.
- ✓ Gun mij jullie allebei.
- ✓ Zeg lieve dingen over elkaar waar ik bij ben. Dat helpt mij om van jullie allebei te mogen houden, zonder schuld of verwarring.
- ✓ Veel van wat belangrijk voor mij was als baby en dreumes (zie tips bij de andere leeftijden), zijn nog belangrijk en fijn!

‘Ik kan al best veel zeggen, maar lang niet alles wat ik voel. Als jullie goed naar me kijken en luisteren, snap je misschien wat ik nog niet in woorden kan uitleggen.’

Rechten van een peuter van 2-3 jaar bij scheiding:

- ✓ Recht op liefde en veiligheid: Ik heb jullie allebei nodig om me veilig, geliefd en begrepen te voelen. Als jullie uit elkaar gaan, verandert er veel, maar ik moet kunnen blijven voelen dat ik er helemaal bij hoor. Bij jullie allebei.
- ✓ Recht op duidelijkheid en herhaling: Als ik weet wat er komt, voel ik me rustiger. Herhaling, vaste rituelen en voorspelbaarheid helpen mij.
- ✓ Recht op verbinding met beide ouders: Ik wil met jullie allebei lachen, huilen, knuffelen, spelen en slapen. Jullie zijn belangrijk voor mij, ook al wonen jullie niet samen.

Wat ik jullie wil vertellen voor het afstemmen van de zorgregeling:

Ik ben nog volop aan het leren praten en bewegen. Ik word al wel zelfstandiger, maar ik blijf nog klein. Grote veranderingen, zoals door een scheiding, zijn moeilijk voor mij om te begrijpen. Soms kan ik ineens boos worden of jullie meer nodig hebben dan voorheen. Dat is geen ‘lastig gedrag’, dat is mijn manier om te laten zien dat ik me onzeker voel. Als jullie begrip hebben, geduldig zijn en liefdevol blijven, geef je mij de rust om me aan nieuwe situaties aan te kunnen gaan passen.

Tips voor de zorgregeling bij peuters van 2-3 jaar:

- ✓ Houd de overgang tussen jullie huizen voorspelbaar. Wisselmomenten kunnen spannend voor mij zijn. Help mij daarbij met vaste rituelen, bijvoorbeeld samen mijn tas of koffertje pakken, nog even een verhaaltje voorlezen voor ik ga en ook een kus voor de knuffel die meegaat.
- ✓ Zorg voor regelmaat. Een eenvoudige, herhalende planning van dagen bij de ene ouder en de andere ouder, helpt mij om grip te krijgen. Tijd en de weekdays zijn nog lastige begrippen. Ik snap wel uitleg als ‘als we wakker zijn, na het avondeten of kruisjes zetten op een kalender voor meer inzicht over hoeveel dagen’.
- ✓ Laat me niet te lang zonder één van jullie. Als ik één van jullie dagenlang niet zie, kan ik me verdrietig of onzeker gaan voelen. Regelmatig contact met allebei helpt me om jullie liefde te blijven voelen. Het is helpend voor mij als er om de 2 a 3 dagen contact met elk van jullie is en zorg wordt verleend.
- ✓ Stem gewoontes een beetje op elkaar af. Als de bedtijd, eetmomenten en regels ongeveer gelijk zijn, weet ik beter wat er van mij wordt verwacht. Dat maakt me rustiger.
- ✓ Benoem dingen simpel en herhaal ze. Zeg bijvoorbeeld: ‘Wij wonen niet (meer) samen, maar houden allebei van jou.’ Ik leer van herhalingen en duidelijke woorden, zeg het gerust eens vaker.

Naar een ouderschapsplan dat bij mij past:

- ✓ Als jullie vóór de scheiding allebei voor mij zorgden, kunnen jullie samen werken aan co-ouderschap en een verdeling van de zorg waarbij ik bij jullie allebei overnacht.
- ✓ Als één van jullie voor de scheiding meer de verzorging deed, heb ik tijd nodig om bij de andere ouder rustig te wennen aan langere momenten of blijven slapen.
- ✓ Kijken jullie steeds goed naar hoe het met mij gaat. Soms heb ik wat extra aandacht of aanpassing nodig. Dat is meestal vooral in periodes waarin veel verandert of bijvoorbeeld als ik ziek ben.
- ✓ Laten jullie me wennen aan de nieuwe situatie op mijn tempo? Zo helpen jullie me om mij veilig en vertrouwd te voelen bij jullie beiden en kan ik fijner opgroeien.

‘Jullie maken nu misschien afspraken op papier, maar ik hoop dat jullie mijn hart blijven volgen. Daarin is plek voor jullie allebei.’



Lieve ouders,

Zelf kan ik nog niet vertellen wat voor mij belangrijk is als jullie gaan scheiden of uit elkaar zijn. Gelukkig is er veel bekend over wat belangrijk voor mij is of op termijn belangrijk zal zijn.

Het is belangrijk dat jullie begrijpen dat het opstellen van mijn zorgregeling maatwerk is, waarbij het van belang is dat aan de volgende voorwaarden is voldaan:

- ☒ Ik ben veilig bij jullie allebei.
- ☒ Ik krijg liefde en troost bij jullie allebei.
- ☒ Jullie letten op mijn gezondheid en ontwikkeling.
- ☒ Jullie proberen mijn gedrag te volgen en begrijpen.
- ☒ Jullie werken samen als dat in mijn belang nodig is.
- ☒ Jullie communiceren onderling; lossen conflicten op, proberen zo nodig flexibel te zijn in de zorgregeling.
- ☒ Jullie accepteren mijn relatie met jullie beiden en stimuleren mijn relatie met mijn andere ouder.
- ☒ Jullie doen je best voor een voor mij zo fijn mogelijk ouderschapsplan of een schema voor de zorgregeling. Ik wil dan graag regelmatig contact. Voor mijn hechting is dat heel belangrijk. Dit geldt ook voor mij als jullie voorheen nooit of alleen kort samen waren of woonden.
- ☒ Jullie open staan voor (vroegtijdige) begeleiding en ondersteuning als dat nodig blijkt om conflicten tussen jullie beheersbaar te maken en houden. Dit is belangrijk voor mij en helpt me om de band met jullie beiden na de scheiding te kunnen behouden.

Helpen jullie mij door:

- ☒ Lief te zijn voor mij en gewoon of aardig te doen tegen elkaar.
- ☒ Mij te laten hechten aan jullie allebei en mijn families. Dan kan ik dat later ook beter met andere mensen.
- ☒ Met een goede afstemming over de gewoontes rondom eten, slapen en dagelijkse verzorging.
- ☒ Te willen blijven leren over hoe je mij het beste kunt ondersteunen en opvoeden.
- ☒ Te begrijpen dat ik best veel voel van hoe het tussen jullie gaat. Ook als er ruzie, spanningen en conflicten zijn.
- ☒ Dat mijn wens is dat jullie samen als ouders de beste keuzes voor mij blijven maken.

Dank jullie wel voor jullie inzet voor mij!

Liefs jullie kind

Naam ouder:

Naam ouder:

Datum:

Datum:

Handtekening:

Handtekening:



BEGRIPPENLIJST

Ouderschapsplan

Als ouders gaan scheiden, moeten ouders die het gezamenlijke gezag hebben, een ouderschapsplan over de zorg van hun kinderen maken en hun belang betrekken bij de afspraken die over hen gaan. Dat is bij wet bepaald. In het ouderschapsplan staan in ieder geval afspraken over:

- de wijze van betrekken van de kinderen bij het ouderschapsplan;
- hoe de zorg en opvoeding verdeeld is en de omgang met de kinderen geregeld wordt;
- op welke manier en hoe vaak ouders elkaar informatie geven over hun kind;
- hoe samen beslissingen worden gemaakt over belangrijke onderwerpen;
- de kosten van de verzorging en opvoeding;
- andere relevante afspraken

KIES Kindplan

De wensen, behoeftes en rechten van kinderen vertolkt aan ouders, staan in een kindplan.

Co-ouderschap

Bij co-ouderschap heb je als beide ouders de zorgtaken en opvoedtaken voor jullie kind(eren) redelijk evenwichtig verdeeld. Jullie kind is dan bij allebei ongeveer even vaak en jullie verzorgen jullie kind allebei. Als ouders moeten jullie wel goed kunnen overleggen en samenwerken om een co-ouderschap goed te laten lukken. Dat vraagt om overleggen over alles

wat jullie baby rust en regelmaat brengt. Met elkaar moet je zorg dragen voor voorspelbaarheid. Voor het hechtingsproces met jullie beiden, is co-ouderschap gunstig, omdat jullie kind beide ouders even vaak ziet en door jullie beiden als ouders verzorgd wordt.

Hechting

Voor de ontwikkeling van een positief zelfbeeld is het belangrijk dat een kind zich aan beide ouders goed kan hechten. In het eerste levensjaar wordt de basis gelegd voor de hechting. Voor een goede hechting is het nodig dat beide ouders genoeg beschikbaar zijn en een kind allebei de ouders meerdere keren per week moet zien en door allebei de ouders moet worden verzorgd.

Mediator of advocaat mediator

Goed afstemmen, overleggen en afspraken maken, kan bij een scheiding of uit elkaar gaan lastig zijn. Ouders kunnen samen een mediator of familierecht advocaat inschakelen om de scheiding te regelen.

Scheiden met een (KIES) Mediator

Belangrijk is daarom dat ouders die uit elkaar gaan met elkaar in gesprek blijven. Een mediator kan jullie hierbij ondersteunen. Irritaties, frustraties en andere zaken worden bespreekbaar gemaakt en besproken wordt hoe je onderling lange termijn afspraken maakt. De mediator legt alle (inclusief financiële) afspraken voor jullie vast in

het ouderschapsplan. Er zal tussen jullie als ouders een nieuwe vorm gevonden moeten worden waarbij de ouders wel een manier vinden om als team ouders voor de kinderen kunnen blijven zorgen en de spanningen niet meer tussen hen in blijven staan

KIES professional

Een KIES professional is een (ortho)pedagoog, psycholoog, kindtherapeut, jeugdwerker of bijvoorbeeld een maatschappelijke werker die zich heeft gespecialiseerd in de behoeftes en rechten van kinderen bij scheiding. Zij zijn er voor professionele begeleiding en hulp. Ook zij kunnen helpen om samen een ouderschapsplan op te stellen en jullie kind centraal te zetten.

Zorg- en omgangsregeling

Een zorgregeling is een officiële afspraak over hoe de zorg en opvoeding van de kinderen wordt verdeeld tussen gescheiden ouders.

Een omgangsregeling is een juridische term die bepaalt wanneer en hoe een kind contact heeft met de ouder die geen gezag heeft.

De zorg- en omgangsregeling is niet iets waarover onderhandeld moet worden om ergens in het midden van de wensen van ouders uit te komen. De behoeften van het kind moeten bij het recht doen aan het kind centraal staan.

Kindvriendelijke regeling

Het is belangrijk dat je je als ouders inzet om tot een gezamenlijke oplossing te komen. Ook bij de zaken waar jullie het lastig over eens kunnen worden. Ieders belang is belangrijk; dat van jezelf, je ex-partner, maar vooral en niet in de laatste plaats van jullie kind. Door de scheiding met een kindvriendelijke regeling onderling af te stemmen, wordt het kind en diens ontwikkeling waar mogelijk voorop gesteld aan de individuele belangen van ouders.

Op de website www.kiesvoorhetkind.nl vind je KIES professionals en KIES mediators en advocaten die jullie kind centraal zetten bij het regelen van de scheiding.

“Alles is een tijdopname en veranderbaar. Blijven praten met elkaar helpt om de dingen die moeilijk zijn samen beter te kunnen maken en mee om te kunnen gaan. Je hebt als kind altijd het recht om gehoord te worden. Volwassenen zijn verantwoordelijk en nemen de besluiten.”

Nelly Snels-Dolron
Directeur Expertisecentrum Kind en Scheiding

