

10 GOUDEN REGELS

Om samen een solide Ouderschapsplan te maken

SCHEIDINGSCAFE AMSTERDAM

1. Begin met voorlopige afspraken en maak pas definitieve wanneer de emoties zijn gezakt.
2. Zoek naar oplossingen vanuit gezamenlijke wensen in plaats van persoonlijke eisen.
3. Betrek je kind actief bij het plan.
4. Gun je kinderen beide ouders en laat ze nooit kiezen.
5. Vraag je steeds af: wat betekent deze afspraak voor jullie kind?
6. Zorg voor een goede sfeer en samenwerking als ouders.
7. Probeer woorden als nooit en altijd te vermijden, tel tot 10 voor je reageert en luister goed naar elkaar.
8. Zorg voor heldere afspraken, dat geeft rust en zekerheid.
9. Wees bereid tot een compromis en kies voor jullie kind.
10. Vinden jullie het moeilijk om er samen uit te komen, aarzel dan niet om deskundige hulp in te schakelen.



Gemeente Amsterdam
Ouder- en Kindcentrum
Oost



PEMMELAAR
FAMILIE MEDIATION