

Föräldraplan



Vi respekterar varandra som föräldrar, vi godkänner varandras betydelse i våra barns liv och vi samarbetar i fostran av våra barn.

Vi har utformat vår föräldraplan så att den hjälper oss att ge våra barn en kärleksfull, trygg och stabil uppväxtmiljö, som motsvarar deras behov och utvecklingsskede.

Vi identifierar och godkänner våra barns rättigheter

- till psykisk och fysisk trygghet samt underhåll
- till kärlek och omsorg av oss föräldrar och andra viktiga närstående
- till att självständigt skapa nära relationer till oss föräldrar

Vi identifierar och godkänner att vi som föräldrar har ett gemensamt ansvar för:

- våra barns fysiska omvårdnad, hälsa och trygghet
- våra barns psykiska välbefinnande och ro att växa
- våra barns behov och för att de förändras när barnen växer upp och utvecklas
- våra barns försörjning
- att skydda våra barn från våra inbördes konflikter, vilka som hatiska och långvariga kunde skada barnen
- att vi fattar besluten tillsammans enligt vad som är bäst för våra barn
- att vi respekterar våra barns förhållande till båda föräldrarna

Vårt gemensamma barn är / Våra gemensamma barn är:

Vi har gjort upp denna föräldraplan daterad _____

Underskrift

Underskrift



Vad behöver vårt barn?

Vad är viktigt för barnet och bereder barnet glädje?

Vad har barnet svårt med?

Vad önskar barnet av oss föräldrar?

Vad innebär syskonrelationerna för barnet och hur borde de beaktas?

Vilka behov har barnet med tanke på skolgång eller daghem?

Vilka behov har barnet i fråga om fritidsintressen eller vänskapsförhållanden?

Har barnet särskilda fysiska eller psykiska behov?

Hurdana saker gör barnet med den ena föräldern, hurdana med den andra föräldern?
Finns det sådant där barnet särskilt behöver någondera föräldern?

Vilka saker är viktiga för barnet under eller efter separationen?

Fundera också på framtiden på lite längre sikt:

Föreställ er att ni om fem år diskuterar separationen med barnet –
vilka positiva minnen berättar barnet då?

Hur handlar ni som föräldrar för att ge barnet dessa goda minnen?



Informationsutbyte och kontakt

Diskutera nedanstående teman och markera de innehåll med ett kryss som vi antecknar i er gemensamma plan.

Frågor om informationsutbyte och kontakt mellan föräldrarna:

- ☐ Vilka beslut kräver gemensamma diskussioner mellan oss?
- ☐ Vilka frågor kan en förälder besluta om ensam?
- ☐ Behöver vi träffas regelbundet för att diskutera frågor som har att göra med våra barn och föräldraskapet i praktiken?
- ☐ Vid vilka tider är det lämpligt att ringa den andra och när är det inte det? Vilka andra sätt att hålla kontakt passar oss?
- ☐ Hur löser vi meningsskiljaktigheter? Hur kan vi lugna ner oss själva och varandra om diskussionen hettar till?
- ☐ På vilket sätt talar vi om den andra föräldern med barnen?
- ☐ Hur tänker vi bete oss och tala i sådana situationer där barnen ser oss tillsammans?
- ☐ Hur kan vi visa barnen att vi samarbetar för att de ska ha det bra?
- ☐ Hur förmedlar vi viktig information till varandra, t.ex. från daghem, skola eller hälsovård?
- ☐ Hur informerar vi varandra om barnet har problem?
- ☐ Hur handlar vi i eventuella undantags- eller nödsituationer?

Vår plan för informationsutbyte och kontakt mellan förälder och barn:

- ☐ Hur håller vi kontakt med barnet när barnet är hos den andra föräldern?
- ☐ Hur säkerställer vi att våra barn kan behålla kontakten med viktiga släktingar och vänner – också på den före detta partners sida?
- ☐ Hur säkerställer vi att barnen får säga sin åsikt om de nya arrangemangen?
- ☐ Hur vill vi att våra eventuella nya partners presenteras för våra barn?

Vår plan för informationsutbyte och kontakt:



Boendearrangemang och tid som barnet vistas hos föräldrarna

Frågor om boendearrangemangen och den tid som barnet vistas hos föräldrarna:

- ☐ Hur mycket tid tillbringar varje barn tillsammans med vardera föräldern?
- ☐ Vid vilken ålder kan en baby eller ett litet barn börja övernatta hos den andra föräldern?
- ☐ Vid vilken ålder kan barnet resa på egen hand till den andra föräldern?
- ☐ Hur tillbringar barnet sitt sommarlov hos föräldrarna?
- ☐ Hur upprätthåller vi kontakten mellan barnet och den förälder som bor på annat håll?
- ☐ Hur sköter vi transporter av barnet mellan hemmen? Hur sköter vi överlämningarna?
- ☐ Vem tar hand om barnets klädvård?
- ☐ Vilka kläder/saker/leksaker transporteras mellan hemmen?
- ☐ Hur sköter vi transporter av barnet till fritidsaktiviteter och ser till den utrustning som behövs vid aktiviteterna?
- ☐ Hur ordnas tillfällig barnpassning?

Vår plan för boendearrangemangen och den tid som barnet vistas hos föräldrarna



Fördelning av det ekonomiska ansvaret

Frågor om fördelningen av det ekonomiska ansvaret:

- ☐ Vilka är de dagliga utgifterna för barnet, såsom kostnader för kläder och andra personliga artiklar, fritidsintressen, telefonräkningar, skolböcker, skolresor, försäkringspremier o.d.?
- ☐ Hur delar vi på kostnaderna för större anskaffningar av engångsnatur, t.ex. hobbyredskap, instrument, datorer, telefoner o.d.?
- ☐ Hur ska vi göra med kostnaderna som uppstår för träffarna?
- ☐ Betalar vi veckopeng till barnen – gäller olika regler i olika hem?
- ☐ Hur gör vi om det uppstår oväntade utgifter (t.ex. sjukdomar, olyckor)?
- ☐ Vad gör vi om vår livssituation förändras och det inte är möjligt att genomföra den plan för fördelning av det ekonomiska ansvaret som vi tidigare gjort upp?

Vår plan för fördelningen av det ekonomiska ansvaret:



Barnets skolgång och daghem

Frågor som gäller skolgång och daghem:

- ☐ Hur vill vi i framtiden förhandla om barnens skolfrågor, såsom valet av skola eller specialklass eller behov av särskilt stöd?
- ☐ Hur håller vi kontakt med skolan/daghemmet: båda var för sig eller endast den ena av oss, som sedan informerar den andra föräldern? Skaffar vi båda användarnamn till Wilma?
- ☐ Deltar vi båda i skolans/daghemmets föräldramöten eller endast den ena av oss?
- ☐ Deltar vi båda i skolans/daghemmets fester och andra evenemang?
- ☐ Hur berättar vi för barnets lärare eller vårdare om förändringarna i barnets liv i och med separationen?

Vår plan gällande frågor i anslutning till skolgång och daghem:



Övriga frågor

- ☐ Hur gör vi i fråga om läkarbesök – vem tar barnet till läkaren?
- ☐ Har barnet hälsoproblem eller finns det andra frågor i anslutning till barnets välbefinnande som kräver att vi funderar över rutinerna?
- ☐ Har barnet t.ex. särskilda anlag för konst eller idrott eller fritidsintressen som vi vill förhandla om att understöda?
- ☐ Vad vill vi komma överens om när det gäller barnets religiösa fostran?
- ☐ Hur vill vi göra i fråga om barnets modersmål – vilket språk talar barnet med den ena föräldern, vilket med den andra; vilket språk gäller vid valet av skola eller daghem?
- ☐ Finns det i vår familj kulturbundna frågor, vars respekterande vi vill diskutera, t.ex. barnets kost?
- ☐ Har våra barn sällskapsdjur, vars skötsel kräver nya arrangemang?

Vår plan i anslutning till övriga frågor:



Att komma överens med den unga: