

meens mediation

VOORBEREID NAAR DE MEDIATION

stappenplan, checklist
& ouderschapsplan

E-BOOK

INHOUD

Voorwoord

Wat is mediation?

Praktische voorbereiding op de scheiding

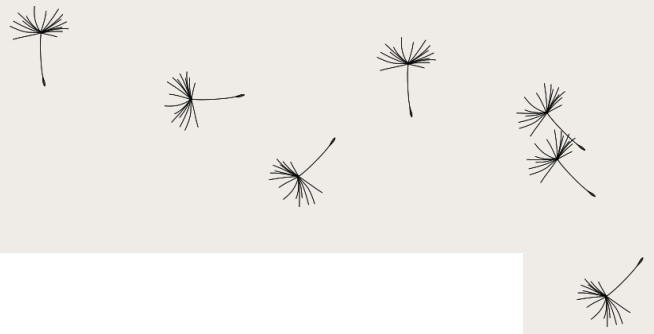
Scheiden volgens een aantal stappen

Ouderschapsplan: de belangrijkste elementen

Emotionele en communicatieve voorbereiding

Naar de afspraak - wat neem je mee?

Wat kan je van mij verwachten



Voorwoord

Een scheiding is een van de meest ingrijpende veranderingen in een gezin. Het brengt niet alleen praktische en emotionele uitdagingen met zich mee, maar vraagt ook om heldere afspraken. Zeker als er kinderen in het spel zijn.

In dit e-book help ik je om je goed voor te bereiden op de mediation. Door alvast na te denken over bepaalde onderwerpen en informatie te verzamelen, verlopen de gesprekken sneller, rustiger en efficiënter. Dat spaart tijd, kosten en energie.

Je vindt in dit e-book een checklist, een overzichtelijk stappenplan en belangrijke elementen die nodig zijn om samen een goed ouderschapsplan op te kunnen stellen. Het zijn onderwerpen die je uitnodigen om stil te staan bij de zorg voor jullie kinderen, de communicatie onderling en de praktische verdeling van taken.

Als mediator en pedagoog ben ik specialist op het gebied van scheidingen met kinderen en het vorm geven van ouderschap na de scheiding. Ik begeleid ouders met aandacht, structuur en oog voor het kind. Met dit e-book zet je een eerste stap richting duidelijke afspraken en een stabiele basis voor de toekomst.

Hartelijke groet,
Martine Meens

Wat is mediation

Mediation is een manier om samen afspraken te maken over de scheiding, onder begeleiding van een neutrale derde: de mediator. In plaats van tegenover elkaar te staan, zoeken jullie samen naar oplossingen die voor jullie allebei werken en voor de kinderen. Mediation helpt om de scheiding zo rustig en duidelijk mogelijk te laten verlopen. Door in gesprek te blijven en zelf keuzes te maken, houden jullie de regie in handen. Dat voorkomt onnodige conflicten en langdurige juridische trajecten.

Goede voorbereiding maakt het verschil. Wie weet wat hij of zij wil bespreken, wat belangrijk is voor de kinderen en welke informatie nodig is, zit sterker en rustiger aan tafel. Het geeft overzicht en helpt om samen sneller tot goede afspraken te komen. Een goed verlopen mediation levert vaak meer op dan alleen afspraken op papier. Het legt ook de basis voor de communicatie en samenwerking als ouders na de scheiding.

Mijn rol als mediator

Als mediator begeleid ik jullie stap voor stap door het proces. Ik zorg voor rust, structuur en ruimte voor ieders verhaal. Mijn focus ligt op het maken van duurzame afspraken en op het versterken van de samenwerking als ouders. Door mijn specialisme in scheiding met kinderen geef ik extra aandacht aan wat zij nodig hebben in deze periode.

Waarom mediation en voorbereiding loont

- Je houdt zelf de regie over de uitkomst
- Minder stress, minder strijd
- Sneller werkbare afspraken
- Betere basis voor de samenwerking als ouders
- Meer duidelijkheid voor de kinderen
- Voorbereiding helpt je om rustiger en gericht het gesprek in te gaan

Praktische voorbereiding op de mediation

Om jullie te helpen bij de praktische voorbereiding vind je hieronder een overzicht van wat je mee kunt nemen, punten waar je alvast over na kan denken en een overzicht van de stappen in een scheiding.

Wat kun je alvast verzamelen of opzoeken?

- ☐ Inkomsten en uitgaven (loonstrook, uitkeringen, toeslagen, vaste lasten)
- ☐ Bezittingen en schulden (bankrekeningen, auto's, leningen, hypotheek)
- ☐ Gegevens van de woning (huurcontract, koopakte, WOZ-waarde, hypotheek)
- ☐ Pensioen overzichten
- ☐ Verzekeringen (zorg, inboedel, aansprakelijkheid etc.)
- ☐ Eventueel eerder gemaakte afspraken (denk bijvoorbeeld aan een samenlevingscontract of huwelijkse voorwaarden)
- ☐ Gegevens en behoeften van de kinderen (school, opvang, zorgverdeling, hobby's)

Denk ook alvast na over:

- Wat jij belangrijk vindt in de verdeling van spullen, woning en financiën
- Wat de kinderen nodig hebben om zich veilig te voelen in de nieuwe situatie
- Of je hulp nodig hebt van bijvoorbeeld een financieel adviseur of kindercoach

Scheiden volgens een aantal stappen

Bij een scheiding komt er veel op je af. Er zullen dingen veranderen in je leven, maar hoe regel je een scheiding? Het stappenplan van Meens Mediation geeft jullie een overzicht van de stappen in het scheidingsproces. Dit is handig voor als je nog in de oriënterende fase zit, maar ook als je al wat verder bent in het proces. Daarnaast kan je gebruik maken van onze checklist.

1 Het besluit om te gaan scheiden.

De manier waarop jullie samen zijn geregeld is, heeft invloed op wat je moet regelen als je uit elkaar gaat. Zijn jullie getrouwd, geregistreerd partner of hebben jullie een samenlevingscontract? Hebben jullie wel of geen huwelijkse-/partnerschapsvoorwaarden?

2 Welke hulp heb je nodig?

Wanneer je uit elkaar gaat zijn er veel dingen die je moet regelen en waar je afspraken over moet maken. Dit e-book geeft je een overzicht van deze zaken. Lukt het om samen in gesprek te gaan? Welke zaken komen jullie al uit en waar heb je hulp bij nodig. Wanneer je goed voorbereid start met mediation en misschien zelf al samen keuzes hebt gemaakt scheelt dat een hoop. En laten we eerlijk zijn het kost allemaal al genoeg, dus hoe meer jullie zelf doen hoe meer profijt je daar van kan hebben. Lukt het nog niet helemaal of hebben jullie een aantal punten die erg lastig zijn? Binnen de mediation nemen we tijd om jullie argumenten, mitsen en maren en belangen naar boven te halen. Zeker wanneer jullie kinderen hebben kan het soms lastig zijn om tot afspraken te komen, hoe verdeel je je ouderschap zodat beide ouders zich betrokken en gezien voelen. Wat is het beste voor de kinderen en hoe betrekken jullie de kinderen op een passende manier

3 Afspraak maken met Meens Mediation

Het eerste kennismakingsgesprek van een half uur tot 45 minuten is bij ons altijd gratis. Een klik met de mediator is belangrijk om het traject met elkaar aan te gaan. Kan ik jullie bieden wat jullie nodig hebben? Dan maken we een vervolgspraak en tekenen jullie de mediationovereenkomst.

4 Afspraken maken in een scheidingsconvenant.

Tijdens de mediation maken jullie afspraken met elkaar. Deze afspraken worden vastgelegd in een convenant. Een convenant is geen statisch document, dat wil zeggen dat dit soms aangepast moet worden. De afspraken die gemaakt worden zijn passend in het moment waarop jullie het opstellen. Wanneer de situatie verandert kan het zijn dat er aanpassing nodig is.

5 Het ouderschapsplan

Wanneer jullie minderjarige kinderen hebben ben je verplicht om een ouderschapsplan op te stellen. Zonder dit plan spreekt de rechter wellicht de scheiding niet uit. Het einde van jullie relatie betekent niet einde van jullie gezamenlijk ouderschap. Maar hoe verdeel je je ouderschap zodat beide ouders zich betrokken en gezien voelen. Wat is het beste voor de kinderen en hoe betrekken jullie de kinderen op een passende manier? Ik ben gespecialiseerd in scheidingen waar kinderen bij betrokken zijn. Het kind staat centraal en hoe kunnen jullie samende ouderrol vervullen zonder dat jullie kinderen te veel last hebben van de scheiding? In het ouderschapsplan komen de afspraken te staan die jullie maken over de kinderen. Wie zorgt wanneer voor de kinderen, hoe is de verdeling van de feestdagen en verjaardagen maar ook wie koopt de kleding en hoe ver wonen jullie uit elkaar. Net als een scheidingsconvenant is een ouderschapsplan een document wat zo nu en dan aanpassing nodig heeft als de situatie verandert.

Bijvoorbeeld wanneer de kinderen ouder worden.

6 & 7 De advocaat

Meens Mediation heeft een samenwerking met een vaste advocaat. Hebben jullie zelf een advocaat dan kan dat natuurlijk ook. De advocaat checkt de opgestelde documenten en legt waarschijnlijk nog een keer contact met jullie. Daarna zal hij het documenten ondertekenen en indienen bij de rechtbank. De rechter spreekt de scheiding uit, je hoeft hier niet fysiek voor naar een zitting.

8 Inschrijving van de scheiding bij de Burgerlijke Stand

Jullie tekenen beide een akte van berusting. Hiermee verklaren jullie dat jullie het eens zijn met de uitspraak van de rechtbank. Je verklaart dat je niet in hoger beroep gaat tegen de scheiding. Hierna kan de scheiding ingeschreven worden bij de gemeente.

Ouderschapsplan: de belangrijkste elementen

Als jullie samen kinderen hebben, is een ouderschapsplan verplicht bij een scheiding. Los daarvan is het een kans om bewust na te denken over hoe je samen vorm gaat geven aan jullie gezamenlijke ouderrelatie nu de partnerrelatie stopt. Een goed ouderschapsplan geeft rust, duidelijkheid en houvast voor jullie en voor jullie kinderen.,

Het doel van het plan is om afspraken vast te leggen over de zorg, opvoeding en communicatie. Daarmee voorkom je verwarring of conflicten achteraf. Er is niet één plan wat voor elke gezin werkt, een ouderschapsplan is dus op maat en kan indien nodig worden aangepast.

Wat hoort er in een ouderschapsplan te staan?

- Zorgverdeling: hoe verdelen jullie de dagen, weekenden en vakanties?
- Informatie uitwisseling: hoe houden jullie elkaar op de hoogte over belangrijke zaken?
- Opvoedafspraken: hoe gaan jullie om met regels?
- Financiën: hoe regelen jullie de kosten voor de kinderen? Denk aan kleding, sport, opvang etc.
- Communicatie: hoe, wanneer en op welke manier spreken jullie met elkaar als ouders?
- Wijzigingen en evaluatie: wat als er iets verandert?

Basis document ouderschapsplan

Zorgverdeling

Woonafspraken:

.....

Weekverdeling (schoolweken):

.....

Verdeling vakanties en feestdagen :

.....

Informatie uitwisseling

Schoolinformatie delen via:

.....

Gezondheid / medische zaken bespreken via:

.....

Wie gaat er mee naar ouderavonden, doktersbezoeken etc :

.....

Opvoedafspraken

Gezamenlijke afspraken over regels (bijvoorbeeld bed- en schermtijd):

.....

Hoe stemmen we verschillen in opvoeding op elkaar af:

.....

Financiën

Kindgebonden budget / toeslagen:

.....

Kinderalimentatie:

.....

Verdeling kosten zoals kleding, sport, onvoorziene (medische) kosten:

.....

Basis document ouderschapsplan

Communicatie

Hoe en wanneer stemmen we af over de kinderen:

.....

Wat spreken we af bij meningsverschillen of onenigheid:

.....

Evaluatie en bijstelling

Wanneer evalueren we het ouderschapsplan:

.....

Hoe gaan we om met veranderingen (werk, wonen, nieuwe partners etc):

.....

Dit document is een basis om samen over na te denken en het gesprek te openen. Alles wat jullie al samen kunnen invullen helpt om het proces soepeler te laten verlopen. Wat nog lastig is of waar jullie over verschillen van mening, nemen we mee in de gesprekken tijdens de mediation.

Het ouderschapsplan is geen eenmalig document, maar iets dat meebeweegt met jullie leven en dat van jullie kinderen. Verandert er iets in jullie situatie dan is het verstandig om het plan opnieuw te bekijken. Dat kunnen jullie samen doen of, als dat fijner voelt, met ondersteuning van Meens Mediation.

Samen zorgen we ervoor dat het plan klopt, werkbaar is en aansluit bij jullie gezin,

Emotionele en communicatieve voorbereiding

Een scheiding is niet alleen een praktische regeling, maar ook een emotionele gebeurtenis. Vaak lopen er nog allemaal gevoelens door elkaar: verdriet, boosheid, schuld, opluchting of onzekerheid over wat er komen gaat. Dat deze emoties er zijn is niet vreemd en dat is ook oké. Het is echter wel belangrijk om te kijken hoe je op een goede manier kan omgaan met deze emoties. Zowel binnen als buiten de mediation kan het je behoorlijk in de weg zitten. Als je midden in het scheidingsproces zit is het heel normaal dat nog niet alles verwerkt is en een plekje heeft gekregen. Het kan wel een jaar duren voordat het "stof" een beetje neergedaald is. En vergeet ook niet, scheiden is een rouwproces! Wat helpt is om bewust alvast stil te staan bij wat jij nodig hebt om het gesprek goed aan te gaan en hoe je met de ander wil communiceren. De gesprekken aan de mediationtafel kunnen soms ook best lastig zijn, zeker als jullie het niet met elkaar eens zijn.

Mediation vraagt openheid en samenwerking, terwijl emoties soms in de weg zitten. Het is belangrijk om met elkaar in gesprek te blijven, ook al botst het even. Als mediator kan ik jullie helpen om te zeggen wat je belangrijk vindt, zonder dat je in verwijten of aannames vervalt.

Voor jezelf: Wat helpt mij in dit proces?

- Wat zijn mijn zorgen, angsten of behoeften?
- Waar ben ik al helder over en wat voelt nog onduidelijk?
- Wat wil ik vooral goed geregeld hebben? Voor mezelf en voor de kinderen?
- Waar zit bij mij nog boosheid of teleurstelling en wat wil ik daar mee doen?

Schrijf je gedachten op of bespreek ze met iemand die je vertrouwt. Dat helpt je om met meer rust en overzicht het gesprek in te gaan.

Tips voor het gesprek:

- Neem pauzes als het te veel wordt.
- Praat in de ik-vorm
- Luister ook naar de ander, zonder meteen te reageren.
- Focus op de toekomst, niet alleen op het verleden.
- Als iets nog te gevoelig ligt, mag je dit altijd benoemen.

Naar de afspraak - wat neem je mee

C H E C K L I S T

-
- 01 Identiteitsbewijs
 - 02 Inkomsten- en uitgavenoverzicht
 - 03 Gegevens van bezittingen, woning en eventuele schulden
 - 04 Pensioenoverzichten
 - 05 Eerdere contracten of afspraken (bv samenlevingscontract)
 - 06 Gegevens over de kinderen
 - 07 (Eventueel) ingevuld deel van het ouderschapsplan
 - 08 Aantekeningen of vragen die je wilt bespreken
-

Wat kan je van mij verwachten

Als mediator werk ik vanuit vertrouwen en respect. Het is voor mij essentieel dat beide partijen zich gehoord en serieus genomen voelen. Ik bied ruimte voor ieder verhaal, maar begeleid ook met structuur en richting zodat jullie samen tot duidelijke en haalbare afspraken kunnen komen.

Kiezen jullie voor Meens Mediation, dan werken we op basis van een mediation overeenkomst. Ik vind het belangrijk dat gesprekken vertrouwelijk zijn en dat er een veilige sfeer is waarin alles gezegd mag worden.

Mediation is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Het vraagt inzet, openheid en de bereidheid om samen stappen te zetten. In het belang van jezelf, elkaar en eventuele kinderen.

Klaar om de eerste stap te zetten?

Kijk op www.meensmediation.nl of mail naar welkom@meensmediation.nl.

Het eerste kennismakingsgesprek bij Meens Mediation is gratis en vrijblijvend.