

Inför Föräldraplanen

Föräldraplan

Barnets/barnens namn:

Förälders namn:

Inför Föräldraplanen

Att vara förälder är bland annat att ställas inför många frågor och att behöva fatta beslut som rör ens barn. I bästa fall kan föräldrar stötta varandra i att fatta kloka beslut. I värsta fall hamnar föräldrarna i långvariga konflikter med varandra, vilket skadar barnen. I föräldraplanen har vi samlat några frågor som är vanliga konfliktområden vid samarbetssvårigheter. En föräldraplan är alltså en serie överenskommelser tänkt att hjälpa föräldrar att samarbeta kring sitt/sina barn. En plan för hur ni gemensamt skall kunna föräldra ert/era barn även om ni valt att inte leva ihop.

I det här häftet kan du läsa om vilka frågor föräldraplanen täcker. Det är bra om båda föräldrarna var och en för sig kan läsa igenom det innan man beslutar om man vill gå vidare med att göra en föräldraplan. Här finns också utrymme att fylla i grundläggande information om familjen, sådant som det är bra för den som hjälper er med föräldraplanen att känna till. Målet med att göra en föräldraplan är alltid att se till att barn slipper den belastning det innebär att utsättas för föräldrars konflikter. Eftersom föräldraplanen skall utgå från barnets behov kommer den att behöva förändras när barnets behov gör det.

Genomgående gäller att det som redan är beslutat i dom eller avtal om vårdnad, boende och umgänge skall gälla, i föräldraplanen kan förtydliganden och tillägg göras.

Att tänka på när föräldraplanen utformas;

”Barn har rätt till omvårdnad, trygghet och en god fostran. Barn skall behandlas med aktning för sin person och egenart och får inte utsättas för kroppslig bestraffning eller annan kränkande behandling.”

Lag (1983:47) FB1§.

- Barn behöver kärlek, omsorg, respekt, uppmuntran och vägledning från sina föräldrar.
- Barn har rätt till en god relation till båda sina föräldrar.
- Barn skall aldrig behöva välja sida eller förmedla budskap mellan föräldrar.
- Barn mår dåligt av att höra nedsättande omdömen om sina föräldrar.
- Varje barn är unikt, försök att utforma föräldraplanen utifrån varje barns specifika personlighet och behov.
- Ett umgängesschema bör kunna förändras utifrån barnets utveckling och behov.
- Barn mår generellt bra av en tydlig struktur och förutsägbarhet.
- Små barn kan behöva tätare skiften i umgänget medan äldre barn kan ha lättare för att vistas längre perioder hos vardera föräldern.
- Vissa barn mår bra av att ha en fast punkt och större delen av sitt boende på en plats medan andra mår bättre av att få lika mycket tid hos båda föräldrarna.
- Föräldraplanen kan göras precis så specifik som ni behöver för att få ert samarbete kring barnet/barnen att fungera.

Föräldraplanens innehåll;

1. Ordinarie umgängesschema – vardagar och helger.

- Var sker överlämningen?
- Vem ansvarar för transport av barnet/barnen och dess/deras saker till överlämningsstället?
- Hur bekräftas överlämningstider, vem kontaktar vem?
- Hur hanteras förseningar? När är umgängestiden förverkad?
- Vad händer när barnet är sjukt på överlämningsdagen?
- Kan förlorad umgängestid tas igen senare?
- Vilka förutom föräldrar kan hämta och lämna barnet/barnen?
- Har båda föräldrarna kontaktuppgifter till den/de som passar barnen i föräldrars frånvaro? Har den/de som passar barnen båda föräldrarnas kontaktuppgifter?
- Om det finns fler gemensamma barn, behövs planering för enskild tid med vart och ett av barnen?
- Vad händer om ena föräldern inte kan ta emot barnet/barnen? Skall den andre föräldern i första hand tillfrågas? Vem har ansvaret om inte heller den föräldern kan ta emot barnet/barnen eller kan nås?

Tillfälliga förändringar av umgängesschema;

Föräldrarna kan förändra umgängesschemat om båda är överens, det kan vara bra att göra det skriftligt. Generella överenskommelser om förändringar kan läggas in i föräldraplanen, som exempel;

- Hur lång tid innan förändring skall förfrågan och information meddelas?
- Hur skall fråga och svar meddelas, e-post, sms?
- Inom vilken tid skall förfrågan besvaras?

Umgänge

15 § Barnet skall ha rätt till umgänge med en förälder som det inte bor tillsammans med. Umgänget kan ske genom att barnet och föräldern träffar varandra eller genom att de har annan kontakt.

Barnets föräldrar har ett gemensamt ansvar för att barnets behov av umgänge med en förälder som barnet inte bor tillsammans med så långt möjligt tillgodoses. Särskilt förordnade vårdnadshavare har ett motsvarande ansvar.

Barnets vårdnadshavare har ett ansvar för att barnets behov av umgänge med någon annan som står det särskilt nära så långt möjligt tillgodoses.

Om barnet står under vårdnad av båda föräldrarna och skall umgås med en förälder som det inte bor tillsammans med, skall den andra föräldern lämna sådana upplysningar om barnet som kan främja umgänget, om inte särskilda skäl talar mot det. Om barnet skall umgås med en förälder som inte är vårdnadshavare eller med någon annan som står barnet särskilt nära, skall upplysningar enligt första meningen lämnas av vårdnadshavaren. Lag (2006:458).

2. Umgångesschema för skollov;

- Sportlov
- Påsklov
- Sommarlov
- Höstlov
- Jullov

3. Umgänge under högtider och lov dagar;

- Påskhelgdagar
- Valborgsmässoafton
- 1:a maj
- Mors dag
- Kristi Himmelfärds dag
- Nationaldagen
- Midsommarhelgen
- Allhelgonahelgen
- Fars dag
- Julhelgen
- Nyårshelgen
- Andra högtider och lov dagar;
-
-
-
-
-
-
-
-

4. Umgångesschema under semesterperioden;

- Hur fördelas semesterumgänget?
- Antal sammanhängande veckor?
- Rutiner och överenskommelse om val av semesterveckor, när man senast skall meddela önskade veckor?

5. Vilken information behöver föräldrarna förmedla till varandra angående barnet/barnen?

- Var, när och hur skall den informationen förmedlas?

6. Födelsedagar;

- Barnets/barnens födelsedagar
- Barnets/barnens kalas/fest
- Föräldrarnas födelsedagar

7. Aktiviteter;

- Fritidsaktiviteter, vems val/beslut? Gemensamma eller enskilda beslut? Gemensamt eller enskilt ansvar, transport, kostnader, kringarrangemang? Max omfattning.
- Läger/kollo. Gemensamma beslut?
- Arbete? I vilken ålder, typ av arbete, max omfattning, hur disponeras lön?

8. Ansvarsfördelning mellan föräldrarna när det gäller;

- Regler och gränssättning
- Läkar- och tandläkarbesök
- Kontakt med utökade familjen
- Skolaktiviteter, loppis, föräldrafika, uppvisningar och liknande
- Utvecklingssamtal och föräldramöten
- Inköp och val av kläder
- Inköp och val av sportutrustning, cykel, skidor etc.
- Inköp och val av teknik, dator, TV etc.
- Barnets saker, vad kan/ska transporteras emellan?
- Barnets fickpengar
- Barnets presenter till andra
- Hårvård/frisyrier
- Smink, piercingar, tatueringar och andra kroppsutsmyckningar

9. Barnets kontakt med andra viktiga vuxna.

10. Vem/vilka går på barnets/barnens matcher, uppvisningar o. dyl.?

11. Hur skall kontakten med barnet/barnen se ut under den andre förälderns umgängestid?

12. Finns det eller behöver det finnas restriktioner?

13. Andra överenskommelser som behöver göras.

14. Generell överenskommelse

Grundläggande information om familjen

Årtal för separation

De gemensamma barnens namn, kön och personnummer

7

Förälder A Civilstånd Gift Sambo Särbo Ensamstående

Andra personer boende på samma adress, namn, ålder och relation

Förälder B Civilstånd Gift Sambo Särbo Ensamstående

Andra personer boende på samma adress, namn, ålder och relation

1. Hur skulle du beskriva din relation till den andre föräldern?

Utmärkt Bra Okej Dålig Usel

2. Tror du att er relation påverkar ert/era barn?

Väldigt mycket Mycket Till viss del Lite Inte alls

3. Hur ofta har du kontakt med den andre föräldern?.....Hur?.....

.....

4. Är du rädd för den andre föräldern av någon anledning? Ja..... Nej.....

Om du svarat ja på ovanstående fråga, se vidare frågorna kring säkerhet sid. 9.

5. Anser du att du har problem med alkohol eller narkotika? Ja..... Nej.....

6. Finns det något du anser att du behöver bearbeta eller få hjälp med innan du känner dig beredd att underteckna föräldraplanen?

.....
.....
.....

7. Har du eller något av barnen någon diagnos och/eller särskilda behov som behöver beaktas i utformandet av föräldraplanen? Beskriv diagnos och/eller särskilda behov.

.....
.....
.....

8. Annan information om barnen som du anser är viktig för utformandet av föräldraplanen.

.....
.....
.....

9. Finns det nya partners eller andra viktiga vuxna som är viktiga för barnen och som kan underlätta utformandet av föräldraplanen?

.....
.....
.....

Säkerhet

Finns det säkerhetsaspekter som behöver vägas in när ni utformar er föräldraplan? Frågorna nedan kan ge vägledning i att bestämma om det är lämpligt med gemensamma samtal eller inte samt hur föräldraplanen behöver utformas.

Markera med kryss det som är eller varit aktuellt.

Har den andre föräldern;

- Uttryckt att det är okej att uppträda våldsamt mot dig eller barnen i någon situation?
- Skadat eller förstört saker, egendom eller skadat husdjur under en konflikt?
- Slagit, knuffat, örfilat, sparkat eller på annat sätt skadat dig eller barnen fysiskt?
- Psykiskt misshandlat dig eller dina barn genom kränkande bemötande?
- Hotat att skada eller döda dig, dina barn eller någon annan?
- Problem med alkohol eller droger?
- Hotat och/eller försökt att ta sitt liv?
- Använt vapen eller tillhyggen för att hota eller skada andra?
- Blivit dömd för att ha utnyttjat någon sexuellt?
- Blivit anhållen för att ha skadat eller hotat att skada dig eller någon annan?
- Hotat att inte överlämna eller inte överlämnat barnen enligt överenskommelse?
- Hindrat dig från att träffa andra?
- Hindrat dig från att lämna bostaden?

Om du svarat ja på en eller fler frågor ovan är det viktig information till den som hjälper er att utforma föräldraplanen. För din och dina barns säkerhet är det viktigt att man tar hänsyn till det. Vi rekommenderar att samtal angående samarbetet i dessa fall alltid sker efter konsultation av och i samarbete med samtalsledare från socialtjänst, familjerätt eller familjerådgivning.

”Det är vanligt att våldet i familjen förnekas och förminskas, både av den som blir slagen och av den som slår. Men barn hör, ser och känner... Många barn som bevittnar våld i hemmet kan senare få psykiska och sociala problem senare i livet. Det finns också studier som säger att barn som upplever våld under barndomen har större risk att utsättas för våld även som vuxen. Barn som bevittnar våld i hemmet utsätter oftare andra för våld som vuxen jämfört med dem som inte upplevt liknande.”

Källa:  **Rädda Barnen**

Anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Föräldraplan