

2014

# Föräldraplan

Föräldraplan

Barnets/barnens namn:

  

Förälders namn:

# Föräldraplan

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. Barn behöver att viktiga vuxna kan samarbeta kring dem för att utvecklas och må bra. Att samarbeta betyder inte att göra allt lika. Barn kan hantera att föräldrar gör på olika sätt men far illa av att föräldrar bråkar om vilket sätt som är bäst.

I föräldraplanen har vi samlat några frågor som är vanliga konfliktområden vid samarbets svårigheter. 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.

Kom hela tiden ihåg att föräldraplanen är tänkt att hjälpa er i ert samarbete. Det är viktigt att ni gör överenskommelser ni kan stå för och har för avsikt att följa. Att göra tydliga överenskommelser kan avsevärt underlätta för föräldrar. Det betraktar vi som en bonus. Målet med att göra en föräldraplan är alltid att se till att barn slipper den belastning det innebär att utsättas för föräldrars konflikter.

Föräldraplanen skall utgå från barnets behov vilket innebär att den behöver förändras om 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.

Vi rekommenderar att ni skriver ut varsin kopia och sedan löser en fråga i taget och undertecknar varje överenskommelse när ni är överens. Ni kommer när ni är klara att ha varsitt original som vi föreslår att ni förvarar i plastfickor i en lättillgänglig pärm så att ni lätt kan påminna er om hur ni bestämt ifall ni skulle glömma det. Föräldraplanen går inte att fylla i via internet. Detta är medvetet gjort. När man går igenom Föräldraplanen lyfts många frågor som man kan behöva fundera kring. Vi tänker att det arbetet bör ske vid gemensamma träffar. Har ni svårt att prata med varandra om barnen utan att hamna i konflikt rekommenderar vi att samtalen sker i närvaro av en opartisk utomstående samtalsledare. Kontakta socialtjänsten, familjerätten eller familjerådgivningen i din kommun för vägledning om var ni kan få hjälp.

## Innehållsförteckning

<b>1. UMGÄNGESSCHEMA VARDAGAR OCH HELGER (ENLIGT DOM ELLER AVTAL) .....</b>	<b>4</b>
A. REGLER VID UMGÄNGET .....	5
B. BARNVAKT UNDER SINA UMGÄNGESDAGAR .....	6
C. TILLFÄLLIGA FÖRÄNDRINGAR I UMGÄNGET .....	7
D. FÖRÄNDRINGAR UTFRÅN FÖRÄLDERS ÖNSKEMÅL .....	7
<b>2. UMGÄNGESSCHEMA FÖR SKOLLOV; .....</b>	<b>8</b>
<b>3. UMGÄNGE UNDER HÖGTIDER OCH LOVDAGAR .....</b>	<b>9</b>
<b>4. UMGÄNGESSCHEMA UNDER SEMESTERPERIODEN (ENLIGT DOM ELLER AVTAL) .....</b>	<b>11</b>
<b>5. INFORMATION SOM SKALL FÖRMEDLAS ANGÅENDE VÅRT/VÅRA BARN .....</b>	<b>12</b>
<b>6. FÖDELSEDAGAR .....</b>	<b>13</b>
<b>7. AKTIVITETER.....</b>	<b>15</b>
<b>8. ANSVARFÖRDELNING MELLAN FÖRÄLDRARNA NÄR DET GÄLLER; .....</b>	<b>17</b>
E. REGLER OCH GRÄNSSÄTTNING .....	17
F. LÄKAR- OCH TANDLÄKARBESÖK.....	17
G. KONTAKT MED UTÖKADE FAMILJEN.....	18
H. SKOLAKTIVITETER (LOPPIS, FÖRÄLDRAFIKA, UPPVISNINGAR OCH LIKNANDE) .....	18
I. UTVECKLINGSSAMTAL OCH FÖRÄLDRAMÖTEN .....	19
J. REGLER OM VAL AV KLÄDER VID INKÖP .....	19
K. INKÖP OCH VAL AV KLÄDER .....	19
L. INKÖP OCH VAL AV SPORTUTRUSTNING, CYKEL, SKIDOR ETC. ....	20
M. INKÖP OCH VAL AV TEKNIK, DATOR, TV, MOBILTELEFON ETC.....	21
N. BARNETS SAKER, VAD KAN/SKA TRANSPORTERAS EMELLAN? .....	22
O. BARNETS FICKPENGAR.....	22
P. BARNETS PRESENTER TILL ANDRA .....	23
Q. HÅRVÅRD/FRISYRER .....	24
R. SMINK .....	24
S. PIERCINGAR, TATUERINGAR OCH ANDRA KROPPSUTSMYCKNINGAR.....	24
<b>9. BARNETS KONTAKT MED VIKTIGA VUXNA, ANDRA ÄN FÖRÄLDRAR OCH SLÄKTINGAR. ....</b>	<b>25</b>
<b>10. BARNETS/BARNENS MATCHER, UPPVISNINGAR O. DYL. ....</b>	<b>26</b>
<b>11. KONTAKT MED BARNET/BARNEN UNDER DEN ANDRE FÖRÄLDERNS UMGÄNGESTID.....</b>	<b>27</b>
<b>12. REGLER/RESTRIKTIONER .....</b>	<b>28</b>
<b>13. ANDRA ÖVERENSKOMMELSER VI GJORT FÖR ATT UNDERLÄTTA VÅRT SAMARBETE; .....</b>	<b>28</b>
<b>14. GENERELL ÖVERENSKOMMELSE.....</b>	<b>29</b>
<b>15. EGNA ANTECKNINGAR .....</b>	<b>30</b>
<b>16. UTVÄRDERING AV FÖRÄLDRAPLANEN .....</b>	<b>31</b>

**1. Umgångesschema vardagar och helger (enligt dom eller avtal)**

(Observera att i föräldraplanen kallar vi all tid föräldrar spenderar med sitt/sina barn som umgängestid.)

Förälder A .....

Förälder B .....

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

.....

.....

.....

.....

**A. Regler vid umgänget**

1. Vid umgängesskifte skall överlämningen ske;

vardagar (plats)..... kl. ....

helgdagar (plats)..... kl. ....

2. Vi är överens om att lösa transport av barnets/barnens och dess/deras saker vid lämning/hämtning enligt följande;

3. Vi är överens om att vid förseningar skall följande gälla;

Den förälder som är försenad meddelar detta på telefon.

Vidare överenskommelse;

4. Umgängestid som förloras på grund av försening kan tas igen senare.

Ja..... Nej.....

Om ja, skall följande gälla; .....

5. Vi är överens om att följande personer kan hämta och lämna barnet/barnen vid umgänge och/eller på förskola/skola/fritids; (ange namn och telefonnummer)

**B. Barnvakt under sina umgängesdagar.**

Vi är överens om att i första hand kontakta varandra då barnvakt behövs under våra umgängesdagar.

.....

Vi är överens om att i första hand kontakta de personer som anges under punkt 1 A5 eller punkt 8 då barnvakt behövs under våra umgängesdagar.

.....

Vi är överens om att var och en ordnar barnvakt för vårt/våra gemensamma barn under sina umgängesdagar.

.....

Vi är överens om att var och en ansvarar för att den/de som passar barnet/barnen har tillgång till båda föräldrarnas kontaktuppgifter.

.....

Vi är överens om att informera varandra om barnen har barnvakt mer än

..... (ange tid/tillfälle, t.ex. 12 timmar)

eller om (ange förutsättning, t.ex. övernattning).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### C. Tillfälliga förändringar i umgänget

- Om barnet/barnen är sjukt/sjuka på överlämningsdagen är det överlämnande/mottagande förälder som stannar hemma och vårdar barnet/barnen. (stryk det som inte är aktuellt)

.....

- Umgängestid som förloras på grund av sjukdom kan tas igen senare.  
Ja ..... Nej .....

Om ja, skall följande gälla;

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

- Då förskola/skola är stängt sker överlämning enligt följande;

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

### D. Förändringar utifrån förälders önskemål

Föräldrarna kan tillfälligt förändra umgängesschemat om båda är överens, det är bra att göra överenskommelsen skriftligt via mail eller sms. Generella överenskommelser om förändringar kan läggas in i föräldraplanen, som exempel;

- Förfrågan och information om förändringar skall förmedlas den andre föräldern senast..... före dag för förändringen.

.....

- Förfrågan meddelas via .....(sms, e-post, brev..)

.....

- Bekräftelse på mottagen förfrågan skickas via..... vid mottagande.

.....

- Förfrågan besvaras inom..... från mottagningsdatum.

.....

*Förfrågan som inte bekräftas eller besvaras skall anses besvarad med nej . I dessa fall skall ordinarie umgängesschema gälla.*

## 2. Umgångesschema för skollov;

Vi är överens om att barnet/barnen vistas hos respektive förälder enligt gällande umgängesschema även under skollov.

.....

Vi är överens om att barnet/barnen spenderar vartannat skollov hos respektive förälder enligt nedan;

- Sportlov .....

.....

- Påsklov .....

.....

- Sommarlov .....

.....

- Höstlov .....

.....

- Jullov .....

.....

.....

Vi är överens om annan planering för barnets/barnens skollov;

- Sportlov .....

- Påsklov .....

- Sommarlov .....

- Höstlov .....

- Jullov .....

.....

.....

.....

- Vi är överens om och införstådda med att i de fall vi gjort överenskommelser om umgänge vid skollov som ligger utanför vad som anges i dom så utgår det ordinarie umgänget under de tider vi specificerat.

.....

### 3. Umgänge under högtider och lovdagar

Vi är överens om att barnen spenderar högtider och lovdagar enligt ordinarie umgängesschema med den förälder som de bor hos då de infaller.

.....

Vi är överens om att vi fördelar umgänget under högtider och lovdagar växelvis enligt följande;

- a) Påskhelgdagar .....
  - b) Valborgsmässafton .....
  - c) 1:a maj .....
  - d) Mors dag .....
  - e) Kristi Himmelfärds dag .....
  - f) Nationaldagen .....
  - g) Midsommarhelgen .....
  - h) Allhelgonahelgen .....
  - i) Fars dag .....
  - j) Julhelgen .....
  - k) Nyårshelgen .....
  - l) Andra högtider och lovdagar; .....
  - m) ..... .....
  - n) ..... .....
  - o) ..... .....
  - p) ..... .....
  - q) ..... .....
  - r) ..... .....
- .....

Vi är överens om annan fördelning av umgänget under högtider och lovdagar enligt nedan;

- a) Påskhelgdagar .....
- b) Valborgsmässafton .....
- c) 1:a maj .....
- d) Mors dag .....
- e) Kristi Himmelfärds dag .....
- f) Nationaldagen .....
- g) Midsommarhelgen .....

- h) Allhelgonahelgen .....
- i) Fars dag .....
- j) Julhelgen .....
- k) Nyårshelgen .....
- l) Andra högtider och lov dagar; .....
- m) .....
- n) .....
- o) .....
- p) .....
- q) .....
- r) .....

- Vi har följande tillägg till överenskommelse om umgänge vid högtider och lov dagar;

Vi är överens om att lösa förändringar av umgänget under högtider och lov dagar löpande utifrån aktuella önskemål. Vi är också överens om att den som vill göra förändring i ordinarie umgängesschema meddelar den andre via e-post eller sms senast ..... före aktuell dag. Vi är överens om att svar ges senast ..... efter att frågan ställts.

- Vi är överens om och införstådda med att i de fall vi gjort överenskommelser om umgänge vid högtider som ligger utanför vad som anges i dom så utgår det ordinarie umgänget under de tider vi specificerat.

#### 4. Umgångesschema under semesterperioden (enligt dom eller avtal)

- Umgänget under semesterperioden fördelas enligt fast schema;

förälder	v.24	v.25	v.26	v.27	v.28	v.29	v.30	v.31	v.32	v.33	v.34	År
A												Udda
A												Jämna
B												Udda
B												Jämna

- .....
- Umgänget under semesterperioden fördelas enligt årsvis överenskommelse;
- .....

- Antal veckor för respektive förälder;

Förälder A..... varav minst ..... sammanhängande.

Förälder B..... varav minst ..... sammanhängande.

- Överenskommelse om val av semesterveckor

Förälder A har förtur till val av ..... semesterveckor med barnen under ..... år och meddelar senast ..... önskemål om semesterveckor.

Förälder B har förtur till val av ..... semesterveckor med barnen under ..... år och meddelar senast ..... önskemål om semesterveckor.

- Utlandsresor och pass;

Vi är överens om att båda föräldrarna har rätt att resa utomlands med barnet/barnen. Ja / Nej

Passen skall förvaras .....

Passen skall överlämnas senast .....före bokad avresa.

Under resor med barnen skall följande gälla;

.....

.....

- Vi är överens om och införstådda med att i de fall vi gjort överenskommelser om umgänge under semesterperioden som ligger utanför vad som anges i dom så utgår det ordinarie umgänget under de tider vi specificerat.
- .....
- .....

## 5. Information som skall förmedlas angående vårt/våra barn

Oavsett hur barnets/barnens umgänge med respektive förälder är ordnat så kommer det att hända saker den tid barnet umgås med ena föräldern som det är bra att båda föräldrarna känner till. Viktig information från förskola/skola/fritids eller hälso-sjukvård bör förmedlas löpande, helst både från föräldrar och från berörd instans. Kan man hitta sätt att förmedla även annan information så gynnar det barnen. Det kan vara allt ifrån att barnet har ramlat och fått ett litet sår till att ha fått en ny kompis eller är väldigt stolt över något. Om det är en händelse som är viktig för barnet så är det bra om man som förälder kan förmedla det till den andre föräldern. Det kan hjälpa barn att uppleva att det finns en röd tråd i livet även om man bor växelvis på olika platser i olika familjekonstellationer. Det ger er som föräldrar också ingångar till samtal med barnet, något som är nog så viktigt.

Vanliga sätt att förmedla information är via telefon, via mail, via kontaktbok eller gemensam kalender på internet. Vi listar här några punkter som man kan använda som underlag när man utformar någon slags mall;

- ✓ Information från förskola/skola/fritids
- ✓ Information från fritidsaktivitet
- ✓ Information angående tandläkar-läkarbesök
- ✓ Hygien och hälsa generellt, mat-, sov- och tvättrutiner
- ✓ Mående och humör
- ✓ Specifika händelser, nyheter
- ✓ Frågor från barnet/barnen att ta ställning till gemensamt
- ✓ Kompisrelationer
- ✓ Annat som är viktigt för det specifika barnet

Vi är överens om att följande information förmedlas;

.....

.....

.....

Vi är överens om att information förmedlas via .....

.....

(vecka/veckodag/efter umgänge/annat alternativ).....

.....

.....

## 6. Födelsedagar

- Barnets/barnens födelsedagar

Vi firar barnets/barnens födelsedagar gemensamt och planerar tillsammans vid varje enskilt tillfälle.

.....

Vi är överens om att barnet/barnen firas enskilt hos båda föräldrarna.

.....

Vi är överens om att barnet/barnen firas hos den förälder där de bor på födelsedagen.

.....

Vi har en annan överenskommelse om barnets/barnens födelsedagar enligt följande;

.....

.....

.....

- Barnets/barnens kalas/fest

Vi ansvarar för att anordna barnets/barnens kalas/fest gemensamt och planerar tillsammans vid varje enskilt tillfälle.

.....

Vi är överens om att barnets/barnens kalas ordnas hos den förälder där de bor på födelsedagen.

.....

Vi är överens barnets/barnens kalas/fest anordnas hos föräldrarna vartannat år. Var och en ansvarar för planering och kostnad under sitt år. Förälder A ansvarar udda/jämna år och förälder B udda/jämna år.

.....

Vi har en annan överenskommelse om barnets/barnens kalas/fest enligt följande;

.....

.....

.....

.....

- Föräldrarnas födelsedagar (fler alternativ möjliga samtidigt)

Vi är överens om att barnen ges möjlighet att fira båda föräldrarnas födelsedagar oavsett vem de bor hos vid tillfället. Vi planerar från gång till gång på vilket sätt det kan ske.

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

Vi är överens om att barnet/barnen själva avgör om de vill fira förälders födelsedag. Vi kommer att hjälpa barnet/barnen om de behöver det.

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

Vi är överens om att vi själva hjälper barnet/barnen att fira vår födelsedag och planerar detta under våra umgängesdagar

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

Vi har en annan överenskommelse angående förälders födelsedagar enligt följande;

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

## 7. Aktiviteter

- Barnets/barnens fritidsaktiviteter

Vi fattar gemensamma beslut om barnets/barnens fritidsaktiviteter och om hur vi fördelar kostnader och ansvar för transport etc.

.....  
.....

Vi är överens om att var och en kan fatta beslut om fritidsaktiviteter under sina umgängesdagar. Vi ansvarar enskilt för kostnader och transport etc.

.....  
.....

Vi har en annan överenskommelse angående barnets/barnens fritidsaktiviteter enligt följande;

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

- Läger/kollo.

Vi fattar gemensamma beslut om barnets/barnens läger/kollovistelse och om hur vi fördelar kostnader och ansvar för transport etc.

.....

Vi är överens om att var och en kan fatta beslut om läger/kollovistelse under sina umgängesdagar. Vi ansvarar enskilt för kostnader och transport etc.

.....

Vi har en annan överenskommelse angående barnets/barnens läger/kollovistelse enligt följande;

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

- Barns arbete.

*Hur barn och unga får arbeta finns reglerat i lag. Reglerna om hur barn och ungdomar får arbeta finns i Arbetsmiljölagen och i föreskrifterna om minderåriga (AFS 1996:1). Med minderårig menas att man inte har fyllt 18 år. De överenskommelser föräldrar gör skall utgå från dessa regler.*

Vi fattar gemensamma beslut om vårt/våra barns arbete när frågan dyker upp.

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

Vi är överens om att var och en kan fatta beslut om ifall vårt/våra barn får arbeta under våra umgängesveckor.

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

Vi har en annan överenskommelse angående barnets/barnens arbete enligt följande;

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

Föräldraplan

## 8. Ansvarsfördelning mellan föräldrarna när det gäller;

(fler alternativ möjliga samtidigt)

### E. Regler och gränssättning

Vi är överens om att var och en sätter upp regler och gränser för barnet/barnen under sina umgängesdagar. Vi har tillit till varandras förmåga att sätta sunda regler och gränser och kommer inte att ifrågasätta dem inför barnen. Invändningar tar vi upp med varandra.

.....

Vi är överens om att följande regler och gränser bör vara gemensamma för barnet/barnen;

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

.....

### F. Läkare- och tandläkarbesök

Vi deltar om möjligt båda två vid barnets/barnens läkar/tandläkarbesök.

.....

Vi är överens om att ansvara för de läkar/tandläkarbesök som planeras på respektive förälders umgängesdagar.

.....

Vi är överens om att.....ansvarar för samtliga läkar/tandläkarbesök.

.....

Vi planerar gemensamt vid varje enskilt tillfälle.

.....

.....

Vi har en annan överenskommelse avseende barnen läkar/tandläkarbesök enligt följande;

.....

.....

.....

### G. Kontakt med utökade familjen

Vi är överens om att vi kan planera för att barnets/barnens umgänge med den utökade familjen på bådas sidor, oavsett vem de bor med vid det aktuella tillfället.

.....

Vi är överens om att var och en av oss ansvarar för barnets/barnens umgänge med den utökade familjen på bådas sidor under den tid barnen bor hos oss.

.....

Vi är överens om att var och en av oss ansvarar för barnets/barnens umgänge med den utökade familjen på vår sida och under den tid barnet/barnen bor hos oss.

.....

Vi har en annan överenskommelse avseende barnets/barnens umgänge med den utökade familjen enligt följande;

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

### H. Skolaktiviteter (loppis, föräldrafika, uppvisningar och liknande)

Vi deltar om möjligt båda två vid barnets/barnens skolaktiviteter.

.....

Vi är överens om att ansvara för de skolaktiviteter som planeras på respektive umgängesdagar.

.....

Vi är överens om att.....ansvarar för samtliga skolaktiviteter.

.....

Vi planerar gemensamt vid varje enskilt tillfälle.

.....

Vi har en annan överenskommelse avseende barnen skolaktiviteter enligt följande;

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

### I. Utvecklingssamtal och föräldramöten

Vi deltar om möjligt båda två vid barnets/barnens utvecklingssamtal och föräldramöten.

.....

Vi är överens om att ansvara för de utvecklingssamtal och föräldramöten som planeras på respektive umgängesdagar.

.....

Vi är överens om att..... ansvarar för samtliga utvecklingssamtal och föräldramöten.

.....

Vi planerar gemensamt vid varje enskilt tillfälle.

.....

Vi har en annan överenskommelse avseende barnets/barnens utvecklingssamtal och föräldramöten enligt följande;

.....

.....

.....

### J. Regler om val av kläder vid inköp

Vi har inga specifika regler angående val av kläder och litar på varandras omdöme.

.....

Vi är överens om att följande regler skall gälla för val av kläder;

1. ....
2. ....
3. ....

.....

### K. Inköp och val av kläder

Vi är överens om att ..... står för val och inköp av alla barnets/barnens kläder.

.....

Vi är överens om att ha ett gemensamt konto för inköp av kläder där förälder A sätter in ..... kr och förälder B ..... kr varje månad. Vid inköp konsulteras den andre föräldern om beloppet överstiger..... kr.

.....

Vi är överens om att båda föräldrarna köper kläder till vårt/våra gemensamma barn så att det/de har en basgarderob hos vardera föräldern. Vi delar på kostnaden för större inköp som vinterytterkläder och skor. Dessa kläder kan barnet/barnen använda hos båda föräldrarna. Vid inköp konsulteras den andre föräldern om beloppet överstiger..... kr.

.....

.....

.....

Vi är överens om att vardera föräldern handlar kläder till barnet/barnen och har ansvar för att se till att barnet har alla de kläder barnet/barnen behöver.

.....

Vi har en annan överenskommelse avseende val och inköp av kläder enligt följande;

.....

.....

#### **L. Inköp och val av sportutrustning, cykel, skidor etc.**

Vi har inga specifika regler angående vilka sporter vårt/våra barn får utöva och vi litar på varandras omdöme.

.....

Vi är överens om att följande regler skall gälla för val av sport och inköp av sportutrustning;

1. ....
2. ....
3. ....

.....

Vi är överens om att ..... står för alla inköp av sportutrustning.

.....

Vi har ett gemensamt konto för inköp av sportutrustning där förälder A sätter in .....  
kr och förälder B ..... kr varje månad. Vid inköp konsulteras den andre föräldern om  
beloppet överstiger..... kr.

.....

Vi är överens om att båda föräldrarna köper sportutrustning till vårt/våra gemensamma barn  
så att det/de har en basutrustning hos vardera föräldern.

.....

Vi har en annan överenskommelse avseende inköp av sportutrustning enligt följande;

.....

.....

### **M. Inköp och val av teknik, dator, TV, mobiltelefon etc.**

Vi har inga specifika regler för inköp av dator, TV, mobiltelefon etc. och vi litar på varandras  
omdöme.

.....

Vi är överens om att följande skall gälla för inköp och val av dator, TV, mobiltelefon etc.;

1. ....
2. ....
3. ....

.....

Vi är överens om att ..... står för alla inköp av dator,  
TV, mobiltelefon etc. till vårt/våra gemensamma barn.

.....

Vi har ett gemensamt konto för inköp av dator, TV, mobiltelefon etc. där förälder A sätter in  
..... kr och förälder B ..... kr varje månad. Vid inköp konsulteras den andre  
föräldern om beloppet överstiger..... kr.

.....

Vi är överens om att vardera föräldern ansvarar för beslut angående inköp av dator, TV,  
mobiltelefon etc. till vårt/våra gemensamma barn.

.....

Vi har en annan överenskommelse avseende inköp av teknik, TV, mobiltelefon etc. enligt följande;

.....  
.....

**N. Barnets saker, vad kan/ska transporteras emellan?**

Vi är överens om att barnet/barnen väljer vilka saker de vill ha med sig.

.....

Vi är överens om att följande saker skall följa med barnet/barnen vid överlämning;

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

Vi är överens om att mottagande/överlämnande förälder ansvarar för att transportera saker vid överlämning.

.....

**O. Barnets fickpengar**

Vi är överens om att vårt/våra barn får egna fickpengar fr.o.m .....års ålder.

.....

Vi är överens om att barnets/barnens fickpengar skall betalas av den vuxne som erhåller underhåll/barnbidrag.

.....

Vi är överens om att barnet/barnens fickpengar sätts in på konto.....

.....

Vi är överens om att barnet/barnen får fickpeng av umgängesföräldern.

.....

Vi har annan överenskommelse om barnets/barnens fickpengar;

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

**P. Barnets presenter till andra**

Vi är överens om att barnets/barnens presenter till andra skall betalas av den vuxne som erhåller underhåll/barnbidrag.

.....

Vi är överens om att barnets presenter till andra skall betalas av barnet själv ur dennes fickpengar.

.....

Vi är överens om att den förälder som barnet bor hos ansvarar för inköp av presenter barnet vill göra under umgängesperioden.

.....

Vi har en annan överenskommelse avseende barnens presenter till andra enligt följande;

.....

.....

.....

.....

Föräldraplan

### Q. Hårvård/frisyurer

Vi är överens om att båda föräldrarna kan besluta om när barnets/barnens hår skall klippas och hur.

.....

Vi är överens om att barnet/barnen själv/själva får välja hur och när de vill klippa och styla sitt hår fr.o.m. ....års ålder.

.....

Vi är överens om att konsultera varandra innan vi låter barnet/barnens hår klippas/stylas/färgas etc.

.....

.....

.....

### R. Smink

Vi är överens om att barnet/barnen får använda smink fr.o.m. ....års ålder.

.....

Vi är överens om att var och en av oss avgör om barnet/barnen får använda smink under våra umgängesdagar.

.....

### S. Piercingar, tatueringar och andra kroppsutsmyckningar

Vi är överens om att vårt/våra barn inte får pierca, tatuera eller göra andra kroppsutsmyckningar före 18 års ålder.

.....

Vi är överens om att vårt/våra barn får pierca, tatuera eller göra andra kroppsutsmyckningar fr.o.m. .... ålder.

.....

Vi har en annan överenskommelse hårvård/frisyurer, smink och piercingar/tatueringar och andra kroppsutsmyckningar enligt följande;

.....

.....

.....

## 9. Barnets kontakt med viktiga vuxna, andra än föräldrar och släktingar.

(fler alternativ möjliga samtidigt)

Vi ser att följande personer är viktiga för vårt/våra gemensamma barn;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vi har tillit till varandras omdöme när det gäller att bedöma hur vårt/våra barns kontakt skall se ut med andra viktiga vuxna.

.....

Vi har gjort följande överenskommelse angående vårt/våra barns kontakt med andra viktiga vuxna;

.....

.....

.....

**10. Barnets/barnens matcher, uppvisningar o. dyl.**

(fler alternativ möjliga samtidigt)

Om möjligt går vi båda två på barnets/barnens matcher, uppvisningar o. dyl.

.....

Vi är överens om vi går på de utav barnets/barnens matcher, uppvisningar o. dyl.

som planeras på respektive umgängesdagar.

.....

Vi planerar gemensamt vem som går vid varje enskilt tillfälle.

.....

Vi har en annan överenskommelse avseende barnets/barnens matcher, uppvisningar o. dyl.

enligt följande;

.....

.....

.....

.....

Föräldraplan

## 11. Kontakt med barnet/barnen under den andre förälderns umgängestid.

(fler alternativ möjliga samtidigt)

Vi är överens om att båda föräldrarna kan kontakta barnet/barnen under den andres umgängesdagar inom de tidsramar vi kommer överens om.

.....

Vi är överens om att barnet/barnen kan kontakta den andre föräldern inom de tidsramar vi kommer överens om.

.....

Kontakt kan ske via mail/telefon/chatt/skype el. likn. (stryk det som inte gäller)

.....

Vi är överens om följande generella tidsramar;

Kontakt sker tidigast kl. .... på vardagar och kl. .... på helgdagar

.....

Kontakt sker senast kl. .... på vardagar och kl. .... på helgdagar

.....

Vi är överens om att föräldern ringer barnet/barnen varje ..... kl. ....  
då barnet/barnen vistas hos den andre föräldern.

.....

Vi är överens om att barnet/barnen ringer förälder varje ..... kl. ....  
då barnet/barnen vistas hos den andre föräldern.

.....

Vi har andra rutiner för kontakt med barnet/barnen under den andres umgängesdagar;

.....

.....

.....

## 12. Regler/restriktioner

Finns det eller behöver det finnas regler/ restriktioner angående barnvakter, barnets resor, gränssättning/konsekvenser vid regelbrott? JA..... NEJ.....

Om ja, vilka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 13. Andra överenskommelser vi gjort för att underlätta vårt samarbete;

1. .... sid. ...
2. .... sid. ...
3. .... sid. ...
4. .... sid. ...
5. .... sid. ...
6. .... sid. ...
7. .... sid. ...

.....

## 14. Generell överenskommelse

Vi har förstått att syftet med att göra en föräldraplan är att underlätta samarbetet för att skydda barnet/barnen från att ta del av våra konflikter. I de fall det visar sig att föräldraplanen inte täcker de frågor vi har att samarbeta kring kommer vi att ta upp nya frågor med varandra, inte via barnen. Vi meddelar önskan om nya överenskommelser eller justeringar skriftligt via mail, sms eller brev och vi svarar på ställd fråga inom rimlig tid.

Vi förstår att vårt/våra gemensamma barn behöver få vara fria att ha en egen relation till båda sina föräldrar och kommer inte att delge dem nedsättande omdömen om varandra. Vi förstår att detta även gäller för våra släktingar och vänner och kommer att ansvara för att informera våra respektive nätverk om vår intention att skydda barnen från vuxnas konflikter.

Om vi får ta del av information om varandras föräldraskap som vi reagerar negativt på så tar vi upp det med varandra. Vid stark oro skyddar vi barnen och anmäler missförhållanden till socialtjänst eller polis.

.....

.....



## 16. Utvärdering av Föräldraplanen

Vi är tacksamma om du tar dig tid att fylla i en kort utvärdering av Föräldraplanen. Det vi vill att du bedömer är om dokumentet varit till hjälp. Vi tackar på förhand!

### 1. Jag tror att föräldraplanen kan hjälpa oss i vårt föräldrasamarbete.

instämmer inte alls    instämmer till viss del    instämmer till stor del    instämmer helt

### 2. Jag anser att det varit lätt att förstå föräldraplanen.

instämmer inte alls    instämmer till viss del    instämmer till stor del    instämmer helt

### 3. Jag anser att de frågor som tas upp är relevanta.

instämmer inte alls    instämmer till viss del    instämmer till stor del    instämmer helt

### 4. Jag tycker att instruktionerna varit tydliga.

instämmer inte alls    instämmer till viss del    instämmer till stor del    instämmer helt

### 5. Jag tror att vi kommer att ha färre konflikter om barnen efter att ha gjort föräldraplanen.

instämmer inte alls    instämmer till viss del    instämmer till stor del    instämmer helt

### 6. Jag tror att vårt/våra barn gynnas av att vi gjort föräldraplanen.

instämmer inte alls    instämmer till viss del    instämmer till stor del    instämmer helt

### 7. Jag kan rekommendera andra föräldrar att göra en föräldraplan.

instämmer inte alls    instämmer till viss del    instämmer till stor del    instämmer helt

### 8. Jag anser att viktiga frågor saknas

instämmer inte alls    instämmer till viss del    instämmer till stor del    instämmer helt

t.ex .....

### 9. Jag vill lämna följande kommentar;

.....  
 .....

### 10. Jag har valt att inte göra föräldraplanen därför att;

.....

Ifylld utvärdering skickas/lämnas till: [annika@foraldraplan.se](mailto:annika@foraldraplan.se)