

# Ik & Co! Inhoudsopgave

- ★ **Wat te doen met Ik & Co!? 7**  
Informatie en uitleg
- ★ **Ik & Co! Dit ben ik! 9**  
Gegevens van het kind
- ★ **Ik & Co! Handig om te weten! 10**  
Telefoonnummers & andere info
- ★ **Ik & Co! 0-4 jaar 12**  
Kinderopvang
- ★ **Ik & Co! 4+ 16**  
School/bsv/vrije tijd
- ★ **Planning weekenden, vakanties & feestdagen! 24**  
In het kader van een bezoekregeling
- ★ **Weekschema Co-ouderschap 29**  
Bij co-ouderschap
- ★ **Ik & Co! Opvoeding & afspraken 34**  
Afspraken praktisch & opvoeding (ouderschapsplan)



★ **Ik & Co! Hoe gaat het?** 41

Communicatieschrijfje over hoe het met je kind is gegaan

★ **Ik & Co! Info** 77

Aanvullende informatiebronnen



## Wat te doen met *Ik & Co!*?

*Ik & Co!* is bedoeld voor ouders die uit elkaar zijn en de zorg voor hun kind(-eren) toch samen vorm willen geven. Je hebt afspraken over een bezoekenregeling voor de kinderen of jullie hebben gekozen voor co-ouderschap. In het ouderschapsplan heb je afspraken gemaakt over onder meer de opvoeding, huisregels en informatie-uitwisseling aan elkaar.

Dit boekje kun je gebruiken om de gemaakte afspraken te noteren en elkaar te informeren over hoe het met je kind gaat. Er zijn schema's en plannings die je kunt invullen om het overzicht te krijgen en te houden. Deze zijn ook te downloaden van [www.swpbook.com/1202](http://www.swpbook.com/1202). *Ik & Co!* kan een handig hulpmiddel zijn om het ouderschapsplan in de praktijk te brengen.

Het boekje is bedoeld voor ouders van kinderen in de leeftijd van 0 tot 7 jaar (of ouder, al naar gelang je eigen behoefte en ervaringen met dit boekje) en geef je iedere keer met je kind mee als deze naar de andere ouder gaat, als een soort heen-en-weerboekje. Voor kinderen in de leeftijd van 8 tot ongeveer 13 jaar is er overigens ook een boekje voor het kind zelf: *Ik & Zo!*

In het gedeelte 'Dit ben ik' kun je aangeven van welk kind dit boekje is.

Om voor jezelf en je kind overzicht te houden, kun je er de belangrijkste gegevens en informatie invullen. Zo zijn belangrijke telefoonnummers altijd direct voorhanden.

Daarnaast zijn er plannings en schema's in dit boekje opgenomen, over waar je kind verblijft en hoe zijn of haar (en dus ook jouw) week eruit ziet.



Bij 'Opvoeding & afspraken' kun je de belangrijkste afspraken die jullie hebben gemaakt noteren. Dit zouden afspraken kunnen zijn over bepaalde te hanteren regels met betrekking tot bijvoorbeeld opvoedzaken als slapen, eten, en dergelijke. Ook andere aandachtspunten kun je hier kwijt.

In het gedeelte 'Hoe gaat het?' is veel ruimte om op te schrijven hoe het in een week, weekend of vakantie is gegaan met je kind. Hij of zij leeft door de situatie soms zo in twee werelden, dat het lastig is om goed te kunnen vertellen hoe het is gegaan. Op deze manier kun je het zelf even teruglezen. In sommige gevallen is het erg lastig om bij je ex-partner navraag te doen over hoe het is gegaan, of om belangrijke zaken te melden. Nu kun je het via dit boekje vragen of doorgeven, wat voorkomt dat dergelijke zaken via je kind gecommuniceerd moeten worden. Daarnaast is het voor de minder aanwezige ouder fijn om op deze manier op de hoogte te blijven van het leven van jullie kind(eren).

Aan het eind van *Ik & Co!* vind je informatie over aanvullende sites, boeken en hulpverlening.



Ik & Co!



# Ik & Co! Dit ben ik!

Dit boek is van \_\_\_\_\_



## Mama

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Telefoonnummer(s) \_\_\_\_\_

## Papa

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Telefoonnummer(s) \_\_\_\_\_



# Ik & Co! Handig om te weten!

## Huisarts

Naam

---

Telefoonnummer(s)

---

Medicijnen \_\_\_\_\_

---

---

Hoeveel en hoe vaak in te nemen \_\_\_\_\_

---

---

Ik ben allergisch voor \_\_\_\_\_

---

---



**Andere belangrijke telefoonnummers/informatie:**

Naam

---

Telefoonnummer(s)

---

Naam

---

Telefoonnummer(s)

---

Naam

---

Telefoonnummer(s)

---

---

---

---

---

---

---



# Ik & Co! 0-4 jaar

## Kinderopvang

Is je kind tussen de 0 en 4 jaar, dan kun je deze gegevens invullen. Verandert de planning, dan kun je de wijzigingen in een volgend schema verwerken. Om die reden is het aan te raden om de datum in te vullen vanaf wanneer het schema ingaat.

Kinderdagverblijf/opvang

---

Groep

---

Adres

---

---

Telefoonnummer(s)

---

---



Ik & Co!



Datum: \_\_\_\_\_

Dag	Tijd van/tot	Gebracht door	Gehaald door
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Datum: \_\_\_\_\_

Dag	Tijd van/tot	Gebracht door	Gehaald door
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Opmerkingen

---

---

---

---

---

Kinderdagverblijf/opvang

---

Groep

---

Adres

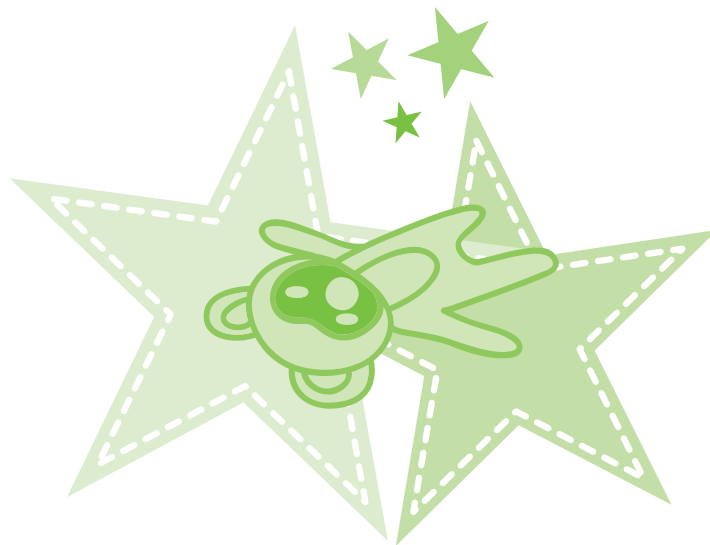
---

---

Telefoonnummer(s)

---

---



Ik & Co!

Datum: \_\_\_\_\_

Dag	Tijd van/tot	Gebracht door	Gehaald door
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Datum: \_\_\_\_\_

Dag	Tijd van/tot	Gebracht door	Gehaald door
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Opmerkingen

---

---

---

---

---



# Ik & Co! 4+

## School/bsv/vrije tijd

Als je kind 4 jaar of ouder is, kun je onderstaande gegevens invullen.

### School

Naam

---

Adres

---

---

Telefoonnummer(s)

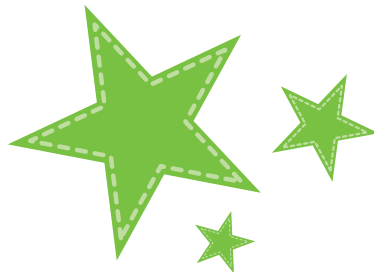
---

Groep

---

Leerkracht

---



Ik & Co!



## Schooltijden

Dag	Ochtend van/tot	Opgehaald door	Overblijven (zet een kruisje)	Middag van/tot	Opgehaald door
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					

Als er iets in de planning verandert, kun je het in het volgende schema aanpassen.

**Datum:** \_\_\_\_\_

Dag	Ochtend van/tot	Opgehaald door	Overblijven (zet een kruisje)	Middag van/tot	Opgehaald door
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					