



## ABC voor ouders

Graag bieden we je een wegwijzer in het doolhof van regels en dingen die je moet regelen of aan moet denken bij het krijgen van een kind. Een soort adressenboekje voor het ouderschap. We hebben het per onderwerp ingedeeld zodat je makkelijk je weg vindt.

We hebben de volgende onderwerpen waar we je graag meer over vertellen:

Geld

Relatie

Gezondheid

Opvang

Ouderschap

Werken





## Geld

Geld op de bank zorgt voor rust. We weten uit onderzoek dat financiële zorgen tot heel veel stress kan leiden. Die stress voelen kinderen ook en je relatie ook. Dus denk bij de komst van een kind goed na over hoe je alles gaat betalen? Wie er meer of minder gaat werken en wat dit betekent voor je portemonnee, ook op de lange termijn. Maar denk ook na over je verzekeringen en je pensioen.

### Verzekeringen

Ook je kind moet straks verzekerd zijn voor zorgkosten. Dat doe je door je kind na de geboorte bij te schrijven op je zorgpolis. Het is dan gratis meeverzekerd tot het 18 jaar is. Bekijk wel ieder jaar of je vindt dat jouw zorgverzekering nog bij jou en je gezin past. Je kunt desgewenst ieder jaar per 1 januari overstappen.

### Andere verzekeringen

Laat je kind na de geboorte bijschrijven op je andere verzekeringen. Denk aan je aansprakelijkheidsverzekering, reisverzekering en een uitvaartverzekering. Je kunt dit via je tussenpersoon doen, of rechtstreeks bij je verzekeraar. Voorkom dat je kind niet verzekerd is!

### Overlijdensrisicoverzekering afsluiten

Stel dat jij of je partner overlijdt, dan wil je natuurlijk dat je gezin niets tekortkomt. Ze moeten gewoon in hetzelfde huis kunnen blijven wonen. Met een overlijdensrisicoverzekering geef je je gezin die zekerheid. Je kiest zelf het bedrag dat je wilt verzekeren. Dat bedrag wordt bij overlijden in één keer uitgekeerd. Een overlijdensrisicoverzekering sluit je al af voor een paar euro per maand.

### Arbeidsongeschiktheidsverzekering afsluiten

Ben je ondernemer of zzp'er? Dan is het goed om na te denken wat er gebeurt als je niet kunt werken door een ongeluk of ziekte. Met een arbeidsongeschiktheidsverzekering ben je verzekerd van inkomen.

### Kosten verhuizen of verbouwen

Denk je aan verhuizen of verbouwen? Bekijk op tijd wat er allemaal voor nodig en mogelijk is, ook financieel. Zeker als je minder gaat werken, heeft dat gevolgen voor je maximale hypotheek.

## Pensioen

Ga je straks in deeltijd werken of neem je ouderschapsverlof op? Het heeft allemaal ook invloed op je pensioen. Hou hier rekening mee! Check jouw pensioenzaken met het [stappenplan](#) van Wijzer in geldzaken of de Pensioen [Schijf-van-Vijf](#) van het Nibud. Op [www.mijnpensioenoverzicht.nl/pensioenregister](http://www.mijnpensioenoverzicht.nl/pensioenregister) zie je hoe je er zelf voor staat.

Heb je nog meer vragen over je pensioen bijvoorbeeld als zelfstandige, hoe je je pensioen kan aanvullen of andere vragen, check dan het [pensioendossier](#) van Wijzer in Geldzaken.

Nog iets om te regelen: Bij een werknemerspensioen, hebben je partner en kind(-eren) vaak direct recht op [nabestaanden- en wezenpensioen](#). Kijk op [Mijnpensioenoverzicht](#) hoeveel pensioen je hebt opgebouwd, en waar, maar ook hoeveel je partner en kind(-eren) krijgen als jij zou overlijden. Voor tips en meer informatie kun je op [Wijzer in geldzaken](#) terecht.

## Ook belangrijk!

Ook is het belangrijk om nu alvast uit te zoeken wat de financiële gevolgen zijn voor jou en je gezin als je minder gaat werken, of helemaal stopt met werken. Vaak staan ouders hier niet of te weinig bij stil met helaas alle gevolgen van dien. Het heeft bijvoorbeeld ook invloed op de hoogte van je pensioen of de hoogte van je hypotheek, mocht je een nieuwe willen aanvragen. Op de websites van het [Juridisch Loket](#), het [NIBUD](#) en [WomenInc](#) kun je je alvast inlezen.

## Wat kost een baby?

De babykamer, spulletjes voor de verzorging van je kind: er is veel om over na te denken, te regelen... en te betalen. Op de website Wijzer in geldzaken staan alvast [9 handige tips](#).

Ook het NIBUD informeert je over alle mogelijke soorten in iedere fase van het leven van je kind, zoals de kosten die komen kijken bij het krijgen van een [baby](#), tot [kosten van kinderen](#) in meer algemene zin. Ook hun [Geldwijzer](#) kan je meer inzicht geven op je persoonlijke situatie.

## Babyuitzet meeverzekeren

Is de babykamer klaar? Pas dan je inboedelverzekering aan. Het kan verstandig zijn om het verzekerde bedrag te verhogen.

## Sparen voor je kind

De meeste ouders [sparen voor hun kind](#). Bijvoorbeeld voor een studie. Of voor als ze later een eigen zaak willen beginnen. Begin vroeg. Dan hoef je per maand maar een klein bedrag opzij te zetten. En heeft je geld de tijd om te groeien.

## Financiële hulp? Check waar je recht op hebt!

Een gezin runnen kan aardig in de papieren lopen. Gelukkig zijn er verschillende landelijke en gemeentelijke regelingen om de financiële druk van de ketel te halen. Check daarom nu vast [je recht](#) op toeslagen en subsidies.

## Hoera, kinderbijslag!

Je bent er vast wel al achter: een kind opvoeden kost niet niks. Gelukkig is er kinderbijslag: een sociale verzekering, waarmee de Nederlandse overheid meebetaalt aan de kosten. Ook, als het gaat om geadopteerde kinderen; pleegkinderen; stiefkinderen of andere kinderen die je opvoedt en verzorgt alsof het je eigen kinderen zijn.

Je krijgt de kinderbijslag automatisch. Binnen 2 tot 4 weken na de aangifte van de geboorte krijg je bericht van de Sociale Verzekeringsbank. De Sociale Verzekeringsbank stuurt je binnen een maand nadat je aangifte van de geboorte van je kind bericht over. Heb jij ook recht op kinderbijslag? Op de website van de [Sociale Verzekeringsbank](#) (SVB) lees je alles over de voorwaarden en het aanvragen van kinderbijslag

Hoeveel kinderbijslag je krijgt, hangt af van de leeftijd van je kind. Nieuwsgierig? Kijk op [https://www.svb.nl/int/nl/kinderbijslag/betaling/hoeveel\\_kinderbijslag\\_krijgt\\_u/](https://www.svb.nl/int/nl/kinderbijslag/betaling/hoeveel_kinderbijslag_krijgt_u/)

## Kindgebonden budget

Kindgebonden budget is een toeslag van de Belastingdienst en een maandelijkse aanvulling op de kinderbijslag. Als je huur- of zorgtoeslag krijgt, kan het ook zijn dat je recht hebt op kindgebonden budget. De Belastingdienst stuurt je vanzelf bericht, als je hier recht op hebt. Meer informatie vind je bij het [Nibud](#).

## 1 op de 8 leeft in armoede

1 Op de 8 kinderen in Nederland groeit op in armoede. Geen geld voor een goed ontbijt, cadeautjes, sportspullen, laat staan geld voor lidmaatschap van een sportclub. Naast het gebrek aan geld komt er vaak schaamte om de hoek kijken. Je wilt als ouder je kind het beste geven en dan is er geen ruimte voor trakteren op school. Er zijn veel organisaties die je kunnen helpen. Ga als eerste naar je eigen gemeente, zij weten precies waar je lokaal recht op hebt. Maar ook organisaties als het [Jeugdeducatiefonds](#), [Sam&](#), [Leergeld Nederland](#) en [Stichting Jarige Job](#) helpen graag.



# Relatie

## Als jullie uit elkaar gaan

Het klinkt misschien gek, vooral als alles tussen jullie goed lijkt te gaan, maar toch is het goed om eens stil te staan bij het "wat als" scenario. Het beëindigen van een relatie is namelijk vaak een ingrijpende gebeurtenis. Nog meer, als er kinderen in het spel zijn. Hoe regelen jullie de zorg? Hoe de geldzaken? Hoe zorg je ervoor, dat jullie zelf, maar vooral ook je kind(-eren) goed uit de scheiding komen? Hoe voorkom je een vechtscheiding en wat doe je bij conflicten rond het uit elkaar gaan? Bespreek het met elkaar. En wees geïnformeerd, als het onverhoopt zo ver mocht zijn. Via de volgende links kom je meer te weten over uit elkaar gaan:

[Rijksoverheid](#)

[Juridisch loket](#)

[Nibud](#)

[Wijzer in geldzaken](#)

[Belastingdienst](#)

Kinderen hebben ook bepaalde **rechten** en bescherming waar rekening mee gehouden moet worden. En **Villa Pinedo** is de plek voor kinderen met gescheiden ouders. Ook handig om even te kijken. Een ouderschapsplan is verplicht. Wat het is en waarom, [lees je hier](#).

## Als 1 van jullie of jullie allebei er niet meer zijn....

Je moet er niet aan denken natuurlijk: maar wat als jij en/of je partner er ineens niet meer zijn? Wie zorgt er dan voor je kind? Het is goed om daar nu al over na te denken. Wie erft wat als je overlijdt? Het is een goed moment om je testament op te gaan maken of aan te passen.

Ook over een erfenis moet je nadenken. Nu is het zo dat de langstlevende echtgenoot (of geregistreerde partner) de erfenis krijgt. Kinderen kunnen hun erfdeel pas opeisen als beide ouders overleden zijn. Minderjarige kinderen waarvan beide ouders zijn overleden, krijgen hun erfenis op de dag dat ze 18 worden. Denk hierover na bij het opstellen van je testament: wie moet het geld beheren tot je kind 18 wordt? Let op: Als je niet getrouwd bent of geregistreerd partnerschap bent aangegaan, gelden de regels niet. Stel dan een testament op waarin je afspraken maakt over hoe de erfenis wordt verdeeld. Handig sites om te bekijken zijn het [Nibud](#) en het [Juridisch loket](#).



## Gezondheid

Jouw gezondheid en die van je kind zijn belangrijk. Het is goed om een aantal dingen te weten.

### Vraag het de verloskundige

De verloskundige.nl is een handige site met allemaal praktische tips tijdens maar ook na de bevalling. Zo hebben ze een [handige folder](#) gemaakt met tips over gezag en erkennen van je kind, financiële regelingen, wat je moet regelen na de geboorte etc.

### 8 Vragen; van hielprik tot zorgtoeslag

Met het beantwoorden van [8 vragen](#) krijg je een super overzicht van alle zaken die je moet regelen en moet doen op de rijksoverheid. Van de hielprik tot het aanvragen van zorgtoeslag! Superhandig! Even checken.

### Geen roze wolk

Misschien prikken we hier een sprookje door, maar niet iedere jonge moeder is zielsgelukkig en loopt op wolken na de bevalling. Sterker nog: veel vrouwen (zo'n 50 – 80%) hebben in de eerste periode de babyblues... misschien heb je ervan gehoord. De spontane huilbuien, prikkelbaarheid, nervositeit en slaapproblemen gaan gelukkig meestal vanzelf over. Maar wat, als je somberheid, angst, prikkelbaarheid maandenlang duurt? Dan spreken we van een 'vraag om hulp' aan je omgeving en aan je zorgverlener. De symptomen van een [postpartum depressie](#) zijn hetzelfde als een reguliere depressie. De depressie is echter gekoppeld aan de zwangerschap of de bevalling. Symptomen die kunnen voorkomen zijn onder andere: somberheid, nergens zin in hebben, waardeloos voelen, teveel of juist te weinig eten, slecht slapen, vermoeidheid, moeite met concentreren of beslissingen nemen en gedachtes aan dood of zelfmoord.

Er is in veel gevallen iets aan te doen.

- Ga naar je huisarts, ook als het om je partner gaat.
- Bespreek het met elkaar.
- Zoek informatie op, bijvoorbeeld bij [Lentis](#) of bij [Trimbos](#).
- Sta geregeld stil bij de vraag: "Wat wil ik, eigenlijk?" en bedenk hoe je dat kunt realiseren
- Praat erover en je zult "lotgenoten" treffen. En mensen die daarover meedenken, je daarbij willen helpen. Of zelfs samen met jou iets willen ondernemen.
- Regel af en toe een oppas om te doen waar je zin in hebt. Wat dat ook is.
- Maak met je partner afspraken over 'me-time' om en om.

- Zet een kruis door het weekend. Als er iemand vraagt of je dat weekend kan, dan zeg je; 'Nee, ik heb al iets staan.'
- En tenslotte: laat de perfectie los... en gebruik de tijd die dat oplevert om te ontspannen!

## Psychische gezondheid

Steeds meer jonge ouders ervaren toenemende druk in het ouderschap. Er staat druk op tijd en druk op geld en het vinden en houden van de balans is behoorlijk lastig. Daarnaast ervaren veel bevallen vrouwen lichamelijke veranderingen en hormoonschommelingen die ook zijn weerslag hebben op hoe je je voelt. Hieronder vind je diverse links naar meer informatie, testjes en hulp als de balans even zoek is.

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/zelftests>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/werkstress>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/burn-out>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/keuzestress>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/mantelzorg>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/mentaal-fit>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/mindfulness>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/ontspanningsoefeningen>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/overspannen>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/postpartum-depressie>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress-overspannenheid-burn-out>

<https://mindhulplijn.nl/onderwerpen/relatieproblemen/verwachtingen-afstemmen>

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/flyers-en-informatie>

<https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/handige-tools/slaapcheck/#check>

<https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/bewegen/>

[Wij zijn Mind](#) heeft ook een aantal uitdagingen bedacht om mentale gezondheid en slapen op de kaart te zetten:

<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/challenges>

<https://formulieren.hersenstichting.nl/slaapchallenge>

## **Het Hoofdkwartiertje**

In deze drukke wereld is het belangrijk om goed voor je hersenen te zorgen. Dit doe je door regelmatig te bewegen, gezond te eten en goed te slapen. Maar ook door je hersenen af en toe de rust en ruimte te geven om te ontspannen. Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door af en toe te mediteren. Met de serie van de Hersenstichting 'Je brein in balans' ontdek je hoe jij kunt ontspannen. [Beluister hier Het Hoofdkwartiertje!](#)

## **HersenCoach**

Wil je nog meer? De HersenCoach is een gratis online training van vijf weken. Iedere week delen hersenexperts zoals prof. dr. Erik Scherder wetenschappelijk onderbouwde tips, video's en opdrachten. Al 100.000 mensen gingen je voor en beoordeelden het programma met een 8. Wil jij ook aan de slag om je hersenen zo gezond mogelijk te houden? [Start dan nu met de HersenCoach!](#)





## Kinderopvang

Als je werkt heb je ook opvang nodig. Dat kan misschien met opa en oma, maar de meeste ouders maken gebruik van de dagopvang of gastouder. De Nederlandse kinderopvang hoort bij de beste van Europa. Er werken professionals die niets liever doen dan bezig zijn met kinderen en de ontwikkeling van kinderen. Uit onderzoek blijkt ook dat kinderopvang goed is voor de ontwikkeling van kinderen. Vooral vanaf 1 jaar. Daarom geven we je graag tips over de kinderopvang.

### Hoe kies je kinderopvang?

Als je gaat werken, dan is kinderopvang een goede oplossing. Je kind kan spelen en ontwikkelen met andere kinderen en jij kan met een gerust hart naar je werk. Er zijn verschillende vormen van kinderopvang, van kleinschalig bij de gastouder tot in een babygroep bij het kinderdagverblijf. Maar hoe kies je de goede? Wat past bij jou? Check bijvoorbeeld [dit filmpje](#) voor wat tips. Of lees je in op [de website](#) van de belangenvereniging voor ouders in de kinderopvang.

### Gewoon stellen al die vragen!

Maak een afspraak om een keer te kijken op het kinderdagverblijf of bij de gastouder. Stel hen vooral al je vragen: Wat is het voedingsbeleid? Hoe wordt er omgegaan met traktaties? Wat vind je hierin zelf belangrijk? Werkt de organisatie samen met andere organisaties bijvoorbeeld een muziekschool, het consultatiebureau? Hoe werkt de oudercommissie? Kan ik ook dagen wisselen als het kind bijvoorbeeld ziek is geweest? Wanneer is de organisatie dicht met bijvoorbeeld feestdagen? Hoe zit het met de veiligheid van mijn kind? Je kan ze allemaal stellen aan de organisatie. Ze helpen je graag ook al voel jij je misschien een overbezorgde ouder. Gewoon stellen al die vragen!

### Kwaliteit Kinderopvang: wat doet de overheid?

Ook de overheid vindt: je mag voor de opvang van je kind rekenen op kwaliteit. De gemeente is erom die kwaliteit voor jou en alle andere ouders in de gaten te houden. Daarom checkt de lokale GGD in opdracht van de gemeente, geregeld alle kinderopvangorganisaties en gastouderbureau's op kwaliteit en veiligheid. Pas als een organisatie goedgekeurd wordt, komt het in het [Landelijk Register Kinderopvang](#) (LRK). In dit register kun je ook van iedere organisatie/bureau de inspectierapporten van de GGD van de afgelopen jaren lezen. Je kunt natuurlijk ook contact opnemen met de [GGD](#) in jouw regio met eventuele vragen.

### Hoe vraag je kinderopvangtoeslag aan?

Als je kind is geboren, dan kan je ook de kinderopvangtoeslag aan gaan vragen. Doe dit wel snel! Hoeveel kinderopvangtoeslag je ontvangt, hangt af van je inkomen, het aantal kinderen en het soort opvang. Je ontvangt

een vergoeding voor maximaal 230 uur opvang per kind per maand. Daarnaast gelden er bepaalde maximumtarieven. Meer informatie over kinderopvangtoeslag vind je op de website van [de Belastingdienst](#).

Er zijn verder nog een paar wetenswaardigheden als het gaat om het aanvragen van kinderopvangtoeslag. Het is belangrijk om te weten of jouw kinderopvangorganisatie of gastouderbureau is goedgekeurd door de gemeente en de GGD. Dit is een belangrijke voorwaarde om kinderopvangtoeslag te krijgen. Je kan dit controleren in het [LRK](#). Volgende stap is om te kijken of jij recht hebt op kinderopvangtoeslag. Check hiervoor de site van de [Rijksoverheid](#). Op de site van Toeslagen kan je ook een [proefberekening](#) maken om te kijken wat je terug krijgt. Daarna ga je met je DigiD naar [Mijn Toeslagen](#) om officieel kinderopvangtoeslag aan te vragen.

Toeslag aanvragen kan alleen tot 3 maanden terug! Doe dit op tijd.

## **Kinderopvang: verandert er iets? Geef het door!**

Verandert je inkomen? Gaat je kind vaker of juist minder vaak naar de opvang? Gaan jullie uit elkaar, of juist samenwonen? Er zijn veel situaties die gevolgen hebben voor de hoogte van je kinderopvangtoeslag. Veranderingen moet je dan ook binnen vier weken aan de Belastingdienst doorgeven. Welke dat precies zijn lees je [hier](#).

## **Die eerste dag...**

Die eerste dag dat je kind naar de opvang gaat is voor veel ouders pittig. Voor het eerst vertrouwd jij je kind toe aan iemand die je niet kent. Dus als je je kind overdraagt aan de pedagogisch professional, vertel dan eventuele bijzonderheden over je kind. Voor de professional is het goed om alles te weten. Onthou dat zij hiervoor geleerd hebben en dat ze aan allemaal regels moeten voldoen om de veiligheid en gezondheid van jouw kind te waarborgen. Zorg er vervolgens voor dat je iets voor jezelf gaat doen. Ga niet thuis op de klok zitten kijken totdat je je kind weer mag halen. Maar spreek af met iemand, ga even het dorp of de stad in. Doe iets leuks. Voor je het weet is de tijd voorbij en mag je je kind weer ophalen.

Overigens, er zijn ook ouders die de vlag uithangen en niet kunnen wachten om weer aan het werk te gaan. Iedereen ervaart dit anders.

## **Oudercommissie: iets voor jou?**

Meedenken en meebeslissen: leuk en belangrijk! Wil je (meer) betrokken zijn bij de opvang van je kind? Geef je dan op als lid van de oudercommissie! Bij iedere kinderopvang mogen ouders namelijk meepraten. De oudercommissie geeft gevraagd en ongevraagd advies over van alles en nog wat zoals voedingsbeleid, pedagogisch beleid, de prijs en veiligheid. Een belangrijke taak in het belang van de kinderen. Bovendien een waardevolle aanvulling voor de organisatie. Nog een pluspunt: je leert meteen andere ouders kennen!

## **Ouderbelangen in de kinderopvang**

Als je kind gebruik maakt van kinderopvang, kun je soms tegen dingen aanlopen, waar je zo gauw geen oplossing voor hebt. Heb je vragen over of hulp nodig bij iets dat met kwaliteit, regelgeving, organisatie, prijzen en financiering van kinderopvang te maken heeft? [Stichting Voor Werkende Ouders](#) helpt je graag. Je kunt terecht voor informatie, advies en ondersteuning. Ook vertegenwoordigen ze oudercommissies en ouders bij beslissingen die in de kinderopvang en bij de Rijksoverheid genomen worden. Ook kan je terecht bij de [belangenorganisatie van ouders in de kinderopvang](#).

## **Klacht over de opvang van je kind? Kaart het aan!**

Zeker als het om de opvang van je kind gaat, wil je dat alles goed geregeld is. Toch kan het gebeuren, dat je ontevreden bent over de kwaliteit van de opvang van je kind. Of dat je het niet eens bent met de gang van zaken bij, of bepaalde besluiten van het kinderopvangcentrum of gastouderbureau. Is dit het geval? Kaart het dan vooral aan bij de oudercommissie, de leidinggevende, de locatiemanager of de directie. Een goed gesprek doet vaak wonderen. En zet eventuele afspraken samen op papier (of in de mail). Heb je je klacht besproken en/of via het intern klachtenreglement van de kinderopvangorganisatie ingediend, maar komen jullie er samen niet uit? Voel je je niet gehoord? Vraag het [Klachtenloket Kinderopvang](#) om advies of bemiddeling. Helpt ook dit niet, dan kun je ervoor kiezen de [Geschillencommissie Kinderopvang en Peuterspeelzalen](#) in te schakelen.



# Ouderschap

Wie doet er wat? Wat vinden jullie belangrijk in het ouderschap en opvoeding? Het is goed om na te denken over het ouderschap. Vaak wordt het een soort van aangenomen dat je dit wel even doet. Maar de waarheid is dat er echt veel bij komt kijken.

## Ouderschapsplan

Met het grote nieuws, dat je een kind krijgt, breekt direct een bijzondere, spannende en drukke tijd aan: bezoeken aan de verloskundige, het inrichten van de babykamer, een lijf dat verandert en om goede zorg vraagt, het kiezen van babynamen... Genoeg te doen! Maar hebben jullie het er al over gehad, wie straks wat doet? Wie de bezoeken aan de dokter op zich neemt? Wie brengt en haalt naar en van opvang, school, clubjes, sport? Hoe doe je het financieel? [Maak een ouderschapsplan.](#)

## Het keukentafelgesprek

Het keukentafelgesprek is niet een gesprek dat je maar 1x voert. Nee het is een gesprek dat je regelmatig voert. Ook als alleenstaande ouder voer je dit gesprek met je omgeving. In het keukentafelgesprek bespreek je de 6W's:

Wie

Wat

Waar

Wanneer

Waarom

Werkt het?

In de [ouderschapsbox](#) hebben we het overzichtelijk voor je opgemaakt. Ook deze [gesprekskaarten](#) kunnen je helpen.



## Werken

Er zijn een aantal rechten en plichten die je moet weten als ouders als het gaat om je werk.

### Verlof

Zou je er als werkende ouder graag een tijdje (deels) uit willen? Of zijn er omstandigheden waardoor je tijdelijk minder of helemaal niet kunt werken? Op de [Verlofregelaar.nl](https://www.verlofregelaar.nl) lees je wat er allemaal kan en mag.

### Wet Flexibel Werken

Flexibel werken maakt gelukkiger, blijkt uit onderzoek. Bovendien leidt het tot minder stress, minder files en een hogere arbeidsparticipatie. Daarom is er sinds 1 januari 2016 de Wet flexibel werken. In deze wet staat vastgelegd dat je als werknemer het recht hebt om een verzoek in te dienen om flexibel te werken. Zo kan je vragen naar een flexibele arbeidsplaats, werktijden en arbeidsduur. Het hoe en wat lees je op de site van [CNV](https://www.cnv.nl).

### Je verdiende loon

Wat je verdient, is misschien niet altijd wat je ook daadwerkelijk krijgt. Heb je vragen over minimumloon, je salaris, bruto-/nettoloon, cao's, vakbonden? Wil je weten of je wel hetzelfde verdient als een ander die hetzelfde werk doet? Ben je zzp'er en wil je weten welke tarieven in jouw beroepsgroep gangbaar zijn? Vul je gegevens in op de [Loonwijzer!](#)

### Het hele financiële plaatje: de WerkZorgBerekenaar

Wat ga je doen? Wat doet je partner? Als er een kind op komst is, kan je besluiten minder te gaan werken. Maar ook op andere momenten kan je overwegen om meer of minder te gaan werken. Wat zijn nu de gevolgen van zo'n keuze voor je portemonnee? Dat is niet makkelijk in te schatten omdat er veel verschillende dingen invloed hebben op je inkomen. Het Nibud heeft het makkelijk gemaakt: Bereken in zeven stappen met de [WerkZorgBerekenaar](#) hoe je er nu financieel voor staat en bekijk wat een andere werk-zorgverdeling betekent voor je financiële situatie.

### Het UWV weet raad

Heel in het kort: ben je zwanger en werk je in loondienst of heb je een WW-, Ziektewet- of loongerelateerde WGA-uitkering van het UWV? Dan heb je recht op een zwangerschaps- en bevallingsuitkering (WAZO). Ben je zelfstandig ondernemer en zwanger? Dan heb je recht op een zwangerschaps- en bevallingsuitkering via het UWV. Word je binnenkort werkeloos, dan kun je via het UWV bovendien een werkloosheidsuitkering (WW) aanvragen.

Voor adoptie- en pleegouders bestaat de adoptie- en pleegzorguitkering. Het zijn heel veel afkortingen. Wat ook op jou van toepassing is, je leest er echter alles over op de [UWV website](#).

## **Werken tijdens je zwangerschap**

De zwangerschap is in veel opzichten een bijzondere periode. Als aanstaande moeder is het belangrijk, dat je je lichaam genoeg rust geeft en niet te veel belast. Maar ook dat je niet in situaties komt, die jou of je baby kunnen schaden. Voor werken tijdens een zwangerschap gelden dan ook wettelijke regels voor werktijden en werkomstandigheden, bijvoorbeeld als het gaat om werken in nacht- of ploegendiensten, of werken in de omgeving van gevaarlijke stoffen of straling.

En heb je een afspraak bij de dokter of verloskundige onder werktijd? Voor zwangerschapsonderzoek onder werktijd hoef je nooit vakantie-uren op te nemen (let op: voor "gewoon" doktersbezoek gelden weer andere regels). Ook kun je niet zomaar ontslagen worden als je zwanger bent en mag bij sollicitaties je zwangerschap geen rol spelen. Lees meer over [werktijden, werk en zwangerschap](#) op de site van FNV. Ook het [RIVM](#) heeft alles op een rijtje gezet.

Meer weten? De FNV heeft een [handige app](#) over Werk & Zwangerschap die je kunt downloaden.