GRATIS CHECKLIST

Scheidingschecklist

Wat moet je regelen bij een scheiding?

Een scheiding brengt veel regelwerk mee. Deze checklist zet de onderwerpen op een rij waar de meeste mensen mee te maken krijgen. Niet alles geldt voor iedereen: sla over wat niet bij jouw situatie past.

Print de checklist en vink af wat geregeld is. Bij feitelijke informatie staat een nummer tussen haakjes. Dat verwijst naar de bronnen achteraan.

Je veiligheid gaat voor

Samen afspraken maken kan helpen wanneer beide partners zich veilig en vrij voelen om te overleggen. Bij dwang, intimidatie, bedreiging, geweld, stalking of een ernstig ongelijke machtsverhouding is gezamenlijk overleg niet altijd passend. Zoek dan eerst onafhankelijke professionele hulp. Bel bij direct gevaar 112.

Veilig Thuis is gratis en dag en nacht bereikbaar via 0800 2000 [9]. Meer hulp: www.scheidingsdossier.nl/hulp#veiligheid

1. Eerste overzicht

- [ ] **Belangrijke documenten verzamelen.**
  Bijvoorbeeld identiteitsbewijzen, trouwakte of partnerschapsakte, huwelijkse voorwaarden of samenlevingscontract, hypotheek- of huurcontract, polissen, loonstroken en jaaropgaven.
- [ ] **Inkomsten, uitgaven, bezittingen en schulden noteren.**
  Bewaar ook de stukken waaruit de bedragen blijken.
- [ ] **Gezamenlijke en persoonlijke accounts inventariseren.**
  Bankrekeningen, e-mail, cloudopslag, webwinkels en andere online accounts.
- [ ] **Geen documenten of gegevens van de ander verwijderen.**
  Wijzig of wis geen stukken, berichten of bestanden van je partner. Bewaar je eigen kopieën op een plek die alleen jij gebruikt.

2. Kinderen

- [ ] **Kinderen op een passende manier informeren.**
  Vertel het op een manier die past bij hun leeftijd. Doe het samen als dat veilig kan. Tips: www.scheidingsdossier.nl/praten-met-kinderen

- [ ] **Hoofdverblijf en contactmomenten bespreken.**
  Waar wonen de kinderen vooral en wanneer zijn ze bij de andere ouder? Denk ook aan vakanties en feestdagen.

- [ ] **Ouderschapsplan maken.**
  Verplicht als jullie getrouwd zijn of geregistreerd partners. Dat geldt ook voor samenwonende ouders met gezamenlijk gezag. Het plan gaat onder meer over de zorgverdeling, informatie uitwisselen, belangrijke beslissingen en de kosten. [1]

- [ ] **School, opvang en zorg regelen.**
  Wie is aanspreekpunt voor school, opvang, huisarts en andere zorg? Hoe houden jullie elkaar op de hoogte?

- [ ] **Kosten van de kinderen bespreken.**
  Denk aan dagelijkse kosten, kleding, school, sport en kinderalimentatie. De hoogte hangt af van jullie situatie. Laat die berekenen door een mediator of advocaat.

- [ ] **Letten op de veiligheid en het welzijn van de kinderen.**
  Merk je dat het niet goed gaat? Waar kinderen en jongeren zelf terechtkunnen: www.scheidingsdossier.nl/hulp-voor-kinderen

3. Wonen

- [ ] **Huur- of koopwoning bespreken.**
  Wie blijft er wonen, is dat betaalbaar, of wordt de woning verkocht?

- [ ] **Hypotheek of huurcontract regelen.**
  Vraag de hypotheekverstrekker of één van jullie de hypotheek kan overnemen. Bij huur: vraag de verhuurder wie het contract voortzet.

- [ ] **Tijdelijke woonsituatie afspreken.**
  Wie woont waar tot alles geregeld is? Wie betaalt in die periode welke kosten? Verhuis je, geef je nieuwe adres dan door aan de gemeente: vanaf 4 weken voor de verhuizing tot uiterlijk 5 dagen erna. [5]

- [ ] **Verzekeringen en energiecontracten aanpassen.**
  Zet contracten op de juiste naam, of zeg ze op. Denk aan inboedel- en opstalverzekering, energie, water en internet.

- [ ] **Persoonlijke bezittingen en inboedel verdelen.**
  Maak een lijst en leg vast wie wat krijgt.

4. Geld

- [ ] **Bankrekeningen regelen.**
  Open zo nodig een eigen rekening. Spreek af wat er met de gezamenlijke rekening gebeurt.
- [ ] **Gezamenlijke lasten verdelen.**
  Wie betaalt wat tot de scheiding rond is, zoals huur of hypotheek, energie en verzekeringen?
- [ ] **Alimentatie bespreken.**
  Kinderalimentatie en eventueel partneralimentatie. Hoogte en duur hangen af van de situatie. Laat ze berekenen door een mediator of advocaat. Uitleg: www.scheidingsdossier.nl/alimentatie
- [ ] **Toeslagen en kinderbijslag doorgeven.**
  Geef de scheiding en andere wijzigingen (adres, inkomen, alimentatie) door aan Dienst Toeslagen. [6] Wijzigingen voor de kinderbijslag geef je binnen 4 weken door aan de SVB. [7]
- [ ] **Belasting nagaan.**
  Alimentatie en de woning kunnen gevolgen hebben voor je belastingaangifte. Kijk bij de Belastingdienst wat voor jou geldt.
- [ ] **Pensioen regelen.**
  Bij een scheiding na een huwelijk of geregistreerd partnerschap meld je de scheiding binnen 2 jaar bij de pensioenuitvoerder. [8]
- [ ] **Schulden in kaart brengen.**
  Voor gezamenlijke schulden blijf je vaak allebei aansprakelijk. Vraag bij elke schuldeiser na wat de scheiding betekent.
- [ ] **Verzekeringen nalopen.**
  Zorgverzekering (ook van de kinderen), aansprakelijkheid, rechtsbijstand en levensverzekering.

5. Juridisch

- [ ] **Mediator of advocaat kiezen.**
  Kies hoe jullie de afspraken maken: samen met een mediator, samen met één advocaat of ieder een eigen advocaat. Met een laag inkomen kom je mogelijk in aanmerking voor een toevoeging. Het Juridisch Loket kan je daarover informeren. [4]
- [ ] **Scheidingsconvenant opstellen.**
  Hierin staan de afspraken over bijvoorbeeld alimentatie, de kinderen en pensioen. Een advocaat, mediator of notaris kan helpen. [2]
- [ ] **Verzoekschrift laten indienen.**
  Een echtscheiding loopt via de rechtbank. Een advocaat dient het verzoekschrift in. [3] Voor geregistreerd partners en samenwoners gelden andere regels.
- [ ] **Scheiding laten inschrijven.**
  Na de uitspraak moet de scheiding binnen 6 maanden worden ingeschreven bij de gemeente. Pas dan ben je officieel gescheiden. Meestal regelt je advocaat dit. [3] [4]

- [ ] **Gemaakte afspraken schriftelijk vastleggen.**
  Ook tijdelijke afspraken. Zo kun je later nalezen wat jullie hebben afgesproken.

6. Digitaal en administratie

- [ ] **Eigen e-mailadres gebruiken.**
  Een adres dat alleen jij kunt lezen, voor post van advocaat, mediator en instanties.
- [ ] **Veilige wachtwoorden instellen.**
  Wijzig wachtwoorden die je partner kan kennen. Zet tweestapsverificatie aan waar dat kan. Controleer ook gedeelde apparaten en het delen van je locatie.
- [ ] **DigiD alleen zelf gebruiken.**
  Je DigiD is persoonlijk. Deel hem met niemand en wijzig je wachtwoord als iemand anders het kent.
- [ ] **Belangrijke correspondentie bewaren.**
  Brieven en e-mails van de rechtbank, je advocaat of mediator en instanties.
- [ ] **Overzicht maken van abonnementen en contracten.**
  Telefoon, streamingdiensten, sportschool, verenigingen en contributies van de kinderen.

7. Na de scheiding

- [ ] **Gemeente en instanties.**
  Controleer of de scheiding is ingeschreven en of je adres overal klopt.
- [ ] **Toeslagen en verzekeringen controleren.**
  Klopt de berekening van je toeslagen? Staan polissen en de zorgverzekering van de kinderen goed?
- [ ] **Testament en begunstiging nalopen.**
  Laat je testament nakijken door een notaris. Controleer wie begunstigde is van je levensverzekering en andere polissen.
- [ ] **Nieuwe financiële planning maken.**
  Maak een begroting die past bij je nieuwe inkomen en vaste lasten.
- [ ] **Afspraken evalueren.**
  Veranderen de omstandigheden? Bespreek dan of het ouderschapsplan of de alimentatie moet worden aangepast.

Algemene informatie

Deze checklist geeft algemene informatie en is geen persoonlijk juridisch of financieel advies. Regels en bedragen kunnen veranderen. Voor advies over jouw situatie heb je een mediator, advocaat of andere deskundige nodig.

Bronnen

Nagelezen op 16 oktober 2026.

1. Rijksoverheid: Wat is een ouderschapsplan? rijksoverheid.nl/vraag-en-antwoord/scheiden/ouderschapsplan
2. Rijksoverheid: Echtscheidingsconvenant. rijksoverheid.nl/vraag-en-antwoord/scheiden/echtscheidingsconvenant
3. De Rechtspraak: Procedure echtscheiding. rechtspraak.nl/onderwerpen/echtscheiding/procedure
4. Het Juridisch Loket: Echtscheiding aanvragen. juridischloket.nl/familie-en-relatie/echtscheiding/echtscheiding-aanvragen
5. Rijksoverheid: Verhuizing doorgeven aan de gemeente. rijksoverheid.nl/vraag-en-antwoord/gemeenten/hoe-kan-ik-mijn-verhuizing-doorgeven-aan-de-gemeente
6. Belastingdienst, Toeslagen: Wij gaan uit elkaar. belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslagen/content/wij-gaan-uit-elkaar
7. SVB: Veranderingen in uw gezin (kinderbijslag). svb.nl/nl/kinderbijslag/veranderingen-in-uw-gezin
8. Rijksoverheid: Scheiding melden bij een pensioenuitvoerder. rijksoverheid.nl/vraag-en-antwoord/hoe-meld-ik-mijn-scheiding-of-ontbinding-geregistreerd-partnerschap-bij-een-pensioenuitvoerder
9. Rijksoverheid, contactgids: Veilig Thuis. rijksoverheid.nl/contact/contactgids/veilig-thuis

Vrij te delen. Mediators, advocaten, scheidingscoaches en andere professionals mogen deze checklist gratis met cliënten delen, zolang de inhoud en de bronvermelding intact blijven.

Versie 16 oktober 2026. De nieuwste versie en meer uitleg staan op www.scheidingsdossier.nl/scheiding-checklist