

12 tips voor een samengesteld gezin



Stiefgoed[®]

werkt voor samengestelde gezinnen

Anders vanaf het prilste begin

Hallo, wat ontzettend fijn dat je de 12 tips hebt gedownload. Het toepassen van de tips is de eerste stap naar het creëren van meer rust en balans in jullie samengesteld gezin. Want wat een uitdaging kan dit zijn.

Vanaf het prilste begin is een samengesteld gezin anders dan een kerngezin. Vanaf de eerste ontmoeting kijkt de alleenstaande ouder niet alleen voor zichzelf naar de ander, maar ook door de ogen van de kinderen. Maar het is zelden de werkelijkheid die men ziet, want verliefdheid beïnvloedt het kijken. Bovendien is er ook nog rouw, over het gezin dat verloren is gegaan of het gedroomde gezin dat er nooit zal komen. Dit maakt de start van een relatie als deze anders dan wanneer er nog geen kinderen zijn.

Liefde maakt veel goed maar zorgt niet voor de benodigde ingrediënten om een samengesteld gezin te laten groeien. Het houdt het gezin bij elkaar, totdat zelfs de liefde afbrokkelt. En in een samengesteld gezin gebeurt dit vaker dan wordt gedacht. De oorzaken hiervan zijn de verschillen in belangen, vormen van liefde, cultuur, maar ook invloeden van buitenaf en de onbekendheid over de positie van het samengestelde gezin.

Een nieuwe relatie betekent niet alleen een nieuwe partner, maar ook de kennismaking met een heel nieuw systeem. Dat zowel boven als onder waterlijn invloed uitoefent. Boven de waterlijn dat wat zichtbaar is, onder de waterlijn datgene wat onzichtbaar stiekem aan de touwtjes trekt. Het mooie van een samengesteld systeem is dat er twee werelden bij elkaar komen. Accepteren en omarmen zijn belangrijke werkwoorden voor het samengesteld gezin.

De 12 tips als bijsluiter voor het samengesteld gezin

Begrijpen hoe een samengesteld gezin werkt, is nog niet zo makkelijk. Ik noem het weleens de overtreffende trap van ingewikkeldheid. Gelukkig is er een rode draad, die Stiefgoed door het jarenlang begeleiden van samengestelde gezinnen heeft kunnen ontdekken. Dit deel ik heel graag met jullie, omdat ik het jullie zo gun om de sleutel tot succes te ontdekken en op weg te gaan naar rust en harmonie in het nieuwe gezin.

Ik wens je ontzettend veel leesen leerplezier.

Groetjes Patricia

Directeur Stiefgoed
Auteur 'Als ik dit eerder had geweten'



Tip 1

Met het nieuwe gezin gaat het oude verloren. Iedereen lijdt verlies.

Iedereen in het samengesteld gezin heeft te maken met rouw. Rouw komt in allerlei vormen voor. Bijvoorbeeld rouw over het verlies van samen die unieke 'eerste keren' beleven: samen voor de eerste keer een eigen huis kopen, samen voor het eerst een kind krijgen, samen het kind voor de eerste keer naar school brengen.

Ook kinderen rouwen. Het verlies van papa en mama altijd bij zich hebben, waardoor het kind nu steeds de één of de ander mist. Het verlies van tussen mama en papa in bed kruipen. En het verlies van 'helemaal mama', die het kind nu moet delen met haar nieuwe liefde. Het verlies van al die dagelijkse dingen, die nu net even anders gaan.

Rouw betreft alle mensen die betrokken zijn: andere ouder, grootouder, gezamenlijke vrienden en familie. Toen zij geconfronteerd werden met scheiding of overlijden hebben zij ook verloren. Voor de rouwende is het tempo van de nieuwe relatie en het samengesteld gezin altijd net even te snel of te langzaam om te kunnen volgen.

Sta eens stil bij het leven dat achter jullie ligt en de pijn die hierbij hoort. Deel dit en praat erover met je 'nieuwe' partner. En realiseer je dat:

rouw komt en gaat en samen kan gaan met 'nieuw' geluk.





Tip 2

Geniet van alle verschillen, de diversiteit is een verrijking.

Samen een leven opbouwen en alle vragen die daarbij horen rustig onderzoeken, verloopt in een samengesteld gezin niet zoals in de eerste relatie. Dat kan voelen als een gemis. Het enige wat helpt om het gemis te verminderen is acceptatie van deze nieuwe situatie. Daarnaast is het ook interessant wat de ander meeneemt. De partner heeft inmiddels een visie en een mening over de wereld gevormd en beproefd. Dat maakt de ander ook zo leuk en speciaal. Er gaat een nieuwe wereld open. Dat geldt ook voor de stiefkinderen. Wat zijn ze toch anders!

Er zijn verschillen in sociale activiteiten, eetgewoonten, hoe men met geld omgaat, huisregels en hoe er gesproken wordt in huis. Het vraagt om het vertrouwen dat de één het niet slecht met de ander voor heeft, maar dat beiden alleen maar harmonie willen.

Duik er helemaal in en verwonder je! En realiseer je ook dat kinderen tijd nodig hebben om te wennen en te ontdekken wat die nieuweling brengt.

**Stiekem is dit natuurlijk
ook wat jullie nodig
hebben..**



Tip 3

Waardeer ieders inspanning er iets van te maken, zowel de grote als de kleine gebaren.

Deze tip is belangrijk in de relatie tussen de stiefouders en stiefkinderen en de stiefouder en de ex-partner.

Een veelgehoorde klacht van kinderen en ouders is, dat de stief geen rekening met hen houdt, niet zijn best doet om het gezin tot een succes te maken of het vertikt om een beetje aardig te doen. Ze voelen weinig of geen waardering van de ander voor hun positie en inzet.

Het is onwaarschijnlijk dat de ander echt niet investeert in het nieuwe gezin en de bijbehorende rol. Het is namelijk heel ongewoon dat iemand bewust iedereen tegenwerkt. Er is altijd wel iemand in het gezin waar diegene zijn best voor wil doen en wil zorgen dat hij of zij zich fijn voelt.

Onderstaand voorbeeld illustreert bovenstaande situatie. Het Stiefkind zit altijd stil aan tafel en schuift wat met zijn eten heen en weer, terwijl de stiefouder enorm zijn best heeft gedaan een heerlijke maaltijd op

tafel te zetten. Logisch dat hij of zij vindt dat het stiefkind hem moet belonen met een glimlach en het leegeten van zijn bord. Zo investeren mensen tenslotte in een relatie en laten zij de ander zich gezien voelen. Maar een kind kan denken dat het beter is om zo min mogelijk op te vallen, om de nieuwe situatie zo min mogelijk te verstoren en op die manier te investeren in een zo fijn mogelijk nieuw gezin. En dan zegt een kind al helemaal niet dat het echt niet van Hollandse gerechten houdt en houdt zijn mond..

Stel elkaar vragen om te leren hoe de ander in elkaar zit. Daag jezelf uit om de ander het voordeel van de twijfel te geven, als de ander zegt dat hij/zij zijn best doet. Ga na welk investerend gedrag voorbijkomt en leer elkaars gebaar te waarderen.

**Geen aannames doen,
maar praten met elkaar,
is het enige dat helpt!**



Tip 4

Wees flexibel, dat scheelt veel energie.

En dan ontmoet iemand die prachtige, lieve nieuwe partner en ziet het helemaal voor zich. Opgaan in elkaar, altijd in verbinding, heerlijke kinderen, een prachtig huis, mooie vakanties. Op en top gelukkig! En hier begint het vastzetten. De droom is gecreëerd. De eerste paar tegenslagen kan iemand nog negeren, maar na een poosje valt hij onverbiddelijk van zijn roze wolk af. Een zeer pijnlijke ervaring.

Een partnerrelatie met het bijbehorend samengesteld gezin vraagt een grote flexibiliteit. Het vraagt om het hebben van zo min mogelijk ideeën voor de toekomst. Flexibiliteit is de enige manier om ontspannen door de ontwikkeling van een samengesteld gezin te rollen. Wat vandaag geldt, kan morgen weer anders zijn.

Een verjaardag waarbij de stiefkinderen op het laatste moment toch voor het eten terug moeten naar de andere ouder, terwijl de (stief)ouder net zo lekker voor ze had gekookt. De beste reactie is het eten in de vriezer stoppen, de kinderen een dikke zoen geven en vertellen hoe fijn het was dat ze er waren. Het verandert niet en het gaat ook niet over.

Zoek naar alternatieven om het gezin zo goed mogelijk te laten functioneren en ook nog fijne momenten te hebben samen, dan wordt dit de nieuwe norm. Het helpt om alles zoveel mogelijk open te houden,

**te genieten en berusten in
datgene wat er is en wie er is.**





Tip 5

Emoties horen erbij, leuk of niet.

Twee gezinnen samen betekent ook twee culturen samen. En niet één cultuur gaat hetzelfde om met emoties. Er zijn gezinsculturen waar het tonen van emotie heel welkom is. 'Gooi het er maar uit, daarna kun je weer verder'. Maar ook culturen waar van iedereen altijd een blij gezicht wordt verwacht. Uitspraken als 'Het is zo'n makkelijk kind, ze is altijd vrolijk' of 'Huilen doe je maar op je kamer' komen wellicht bekend voor.

Kenmerkend voor Nederland is dat dramatisch gedrag het minst geaccepteerd is. In tegenstelling tot bijvoorbeeld het zuiden van Europa, kiezen Nederlanders er meestal voor om emoties binnen te houden en het verdriet enigszins gecontroleerd te uiten, in plaats van zich erin te storten.

Emoties tonen zorgt ervoor dat ze voor anderen zichtbaar worden. Zichtbare emoties maken duidelijk dat er iets aan de hand is. Verdriet, maar ook blijdschap. Oprecht

getoonde blijdschap geeft aan dat een gezinslid zich fijn voelt. Emoties hebben een signaalfunctie. Het is fijn als het signaal zonder morren wordt opgepakt, zodat een gezinslid en daarmee ook het samengesteld gezin de ruimte krijgt om gezien te worden. Het is helemaal fijn als, na gehoord worden, de situatie ook nog wordt opgelost op een manier waarbij met alle partijen rekening wordt gehouden.

Ga bij jezelf na wat in je kerngezin de meest getoonde emoties waren en welke emoties niet zo gewoon waren. Hoe heb je deze emoties geleerd en welke boodschap dragen ze in zich. Als deze emoties er ook mogen zijn in het samengesteld gezin en ze mogen stromen,

dan stroomt het samengesteld gezin en de partnerrelatie ook.



Tip 6

Maak problemen bespreekbaar, vermijden doet lijden.

Een samengesteld gezin is een groep van mensen die samen een systeem vormen en geen gezamenlijke geschiedenis hebben. De één komt van links, de ander van rechts. In de beginfase van een samengesteld gezin is alles nieuw en vreemd en is er nog onvoldoende veiligheid om zich helemaal te laten zien. Dan komt de stormfase. In deze fase dienen conflicten zich aan. Deze fase is een kans om elkaar echt te leren kennen en als samengesteld gezin te groeien.

Het vraagt lef om conflicten die zich aankondigen ook daadwerkelijk aan te gaan. En de één kan dat eerder of beter aan dan de ander. Meestal schrikken gezinsleden bij de eerste ruzie, omdat dit simpelweg spannend is. Ze hebben dit nog nooit met elkaar meegemaakt. Even terug naar tip 5, de één schrikt als de ander een spier in het gezicht vertrekt, de ander is nog steeds niet onder de indruk als er een bord door de kamer wordt gesmeten. Dat heeft alles te maken met wie iemand is als mens, maar ook met wat iemand in het verleden heeft geleerd over emoties.

De één gaat conflicten structureel uit de weg. Het blijft ogenschijnlijk rustig, maar

de relatie komt geen steek verder. Gedoe gaat onder het tapijt, waar het blijft liggen en gaat broeien. Uiteindelijk doemt het gedoe, plus alle opgebouwde en onderdrukte emoties die erbij horen, in verhevigde vorm op. Daarnaast zijn er mensen die over alles moeten vechten, zo hebben zij het geleerd. Dat levert uiteindelijk ook alleen maar onrust op. Voor hen geldt dat het bespreken van problemen wat vriendelijker mag.

Problemen effectief bespreken is niet vanzelfsprekend. Problemen die blijven sudderen leiden tot grotere problemen. Niets is zo groot als datgene wat er niet mag zijn.

Roep een gezinsvergadering in het leven. Bespreek hier wat er speelt, wat er goed gaat en wat minder goed. Zo leert iedereen om zich uit te spreken en te overleggen, met als bonus dat men elkaar beter leert kennen. Zo krijg je weet van elkaars gedachten, waardoor het onderling begrip groeit.

Er ontstaat dan ruimte om tot nieuwe afspraken te komen voor de toekomst.





Mijn verhaal

Ik ben Mirna van Dalfsen, Stiefgoedcoach Zuid Limburg. Raar, maar waar. Maar pas toen ik in contact kwam met Stiefgoed beseftte ik me dat ik in een samengesteld gezin leefde. Mijn beeld was dat het bij mij allemaal niet zo ingewikkeld was, omdat mijn partner geen kinderen heeft.

Met de kennis die ik nu heb, is niets minder waar. En ik heb een samengesteld gezin en het is best ingewikkeld. Soms denk ik wel eens: 'had ik die kennis maar eerder gehad, dan waren ons een hoop problemen gespaard gebleven.'

Hoe zijn we tot een samengesteld gezin gekomen? Na een relatie van 16 jaar en 2 prachtige kinderen, ben ik gescheiden. Een periode van het zelf doen brak aan. Na 2 jaar ontmoette ik een bijzondere man. Hij had geen kinderen en mijn kinderen waren op dat moment 12 en 9 jaar. We waren zo zeker van elkaar dat een kennismaking met de kinderen al best snel volgde.

Zolang alles maar bij het oude bleef en mijn partner in de flow van het gezin mee liep, was het voor de kinderen prima. Dit

was niet mijn partners idee van een gezin. De gevolgen: 'Mama, wij vinden je nieuwe partner niet leuk' Tja, wat moest ik daar nu mee? Ik wilde niet zo'n moeder zijn die ten koste van de liefde een slechte band met haar kinderen kreeg. Dus ik ging heel hard werken om ervoor te zorgen dat de kinderen mijn partner leuk vonden en dat mijn partner zich anders ging gedragen. Geen goede ingrediënten voor een harmonieus gezin en relatie, kan ik je nu vertellen.

Flinke stormen in ons samengesteld gezin. Stormen waar iedereen zijn stuk heeft. Vooral onderling was hier geen ruimte voor. Menig keer heb ik op het punt gestaan alleen verder te gaan. De liefde hield ons gelukkig bij elkaar. Ontdekken wat er onder die waterlijn tussen ons speelde en weten wat we anders kunnen doen, heeft heel veel rust gebracht. Wanneer er nu stormpjes zijn weten we wat te doen. Dit start voor ons met praten en luisteren en proberen ons te verplaatsen in de ander met respect voor een ieders standpunt. Het genieten van elkaar is nu echt begonnen!

Lieve groet, Mirna



Tip 7

De bloedband staat voor onvoorwaardelijke liefde, de stiefband vraagt om onderhoud.

De liefde van een ouder voor zijn kind is niet te verbreken. Andersom gaat de liefde van de kinderen voor de ouders ook niet over. De diepe systemische verbondenheid blijft altijd bestaan, ook als levens gescheiden zijn.

Van stiefkinderen houden is een bonus, geen vanzelfsprekendheid.

De stiefband is voorwaardelijk en vraagt onderhoud. In een voorwaardelijke relatie moet er hier een balans zijn tussen geven en nemen. Eigenlijk vraagt de stiefouderrelatie van een stiefkind om ook te geven, terwijl dit niet de taak van een stiefkind is. Van de stiefouder wordt altijd verwacht dat hij geeft, hij is immers volwassen en de kinderen hebben recht op zorg en aandacht. Om de balans in geven en nemen te krijgen,

dient de stiefouder te kunnen nemen van de partner. Dit betekent dat de partner door erkenning en waardering te geven aan de stiefouder de balans onderhoudt in het geven en nemen. Bijvoorbeeld de ouder geeft de stiefouder een compliment voor dat wat hij gekookt heeft.

Wil je de band met je stiefkind verdiepen, ga dan op zoek naar gezamenlijke interesses en nodig het stiefkind uit iets te ondernemen. Dat kan in het groot en in het klein, zoals samen die ene serie kijken of iedere zaterdagochtend samen naar de puppencyclusus.

Actief interesse tonen in de ander, zonder dat er direct antwoord op komt, is ook helpend.





Tip 8

Een samengesteld gezin is anders dan het kerngezin. Probeer het niet gelijk te maken.

Hoe groter de inzet om het beeld van een kerngezin op het samengesteld gezin te plakken, hoe groter het risico op het uiteindelijk verbreken van het samengesteld gezin. Dit is over het algemeen het moeilijkst voor stiefouders die in voorgaande relaties nog geen ouder zijn geworden. Zij beleven het gezinsleven voor de eerste keer en hebben geen eerdere ervaring als ouder in een gezin. Het valt niet mee om in een onbekend landschap een eigen plek te vinden.

Mensen die een samengesteld gezin beginnen, weten niet waar ze aan beginnen. In de mooie, verliefde periode denken ze alles te kunnen. Alles komt goed. En dat is ook zo, mits zij zich snel kunnen overgeven aan de complexiteit die een samengesteld gezin anders maakt. Het verhaal gaat steeds net even anders. Iedere poging om het samengesteld gezin het-

zelfde te laten zijn als het kerngezin kost energie.

Het loslaten van het kerngezin-ideaal gaat altijd door te rouwen. Dat wat je niet kunt veranderen, dien je te accepteren. Iedereen bepaalt zelf onbewust of en zo ja, wanneer dit moment er zal zijn. Wat daarbij helpt is meer te weten komen over de wijze waarop een samengesteld gezin wel werkt en gesprekken met ervaringsdeskundigen.

Pas wanneer je de gedachte kunt omarmen dat het kerngezin verleden tijd is, kunnen mensen verder kijken dan de teleurstelling.

Dan wordt er plaats gemaakt voor al het moois dat een samengesteld gezin te bieden heeft.



Tip 9

Iedereen hoort erbij, ook de andere ouder en familieleden. Negeren werkt averechts.

De pijn richting ex-partners is soms groot. Zo groot soms, dat er ook in de praktijk niet over gesproken mag worden. Ook hier geldt: niets is zo aanwezig als datgene wat er niet mag zijn. Bij het negeren van de ex-partner zien we dat de ouder, net zoals de kinderen, in de knel zit.

De ex is en blijft de andere ouder. Wat er ook gebeurt, hoe iemand ook zijn best doet, niemand is in staat de andere ouder van zijn ouderplek te ontslaan, zelfs niet met tussenkomst van de rechter. Dit is een systemische wet. Als ex voel jij dit, ondanks wat de ander gedaan heeft wat woede en verdriet rechtvaardigt. Een biologische

ouder is niet vervangbaar. Stiefouders voelen dit niet, daarom is het belangrijk deze boodschap te geven.

Een ander belangrijk gegeven is dat kinderen het product zijn van hun afkomst. Als mensen die bij hun systeem horen worden genegeerd, wordt ook een deel van het kind genegeerd. Nee zeggen tegen de mama van het kind is ook nee zeggen tegen het kind, omdat het mama's kind is.

**Wees ervan door-
drongen dat het effect
van uitsluiting levenslang
is voor kinderen.**





Tip 10

Geef jezelf en de ander tijd, het samengesteld gezin hoeft niet in één dag gebouwd.

Dan hebben mensen de liefde van hun leven ontmoet en willen ze ook alles in één keer. Tenminste, als zij hun angst onder controle kunnen houden.

Hoe de ontwikkeling van een nieuwe relatie ook verloopt, beide partners wachten op het juiste moment om te beginnen aan het gezamenlijke avontuur. Voor de één komt dat moment altijd eerder dan voor de ander. Dit fenomeen geldt natuurlijk ook bij het vormen van een eerste relatie en een kerngezin. Wat het in een samengesteld gezin anders maakt, is dat men niet alleen met de eigen partner te maken heeft, maar met een heel systeem waarin alle individuen een eigen tempo hebben. Terugvallen in de tijd en het ervaren van het gemis wat daarbij hoort is een onlosmakelijk onderdeel van dit proces.

Ik zeg wel eens: 'Zolang het nog voelt als springen, moet je het niet doen'. Dan komt er namelijk angst bij kijken en dat zorgt voor een onveilig begin. Rustig aan doen, kleine stappen zetten en geen stress legt de gezondste basis voor een samengesteld gezin. Als een kind het nog niet aandurft om bij stiefmama in huis te slapen, is het beter dat jullie nog genieten van de uren die overblijven en de ene partner terugrijdt naar huis. Het is belangrijk om onnodige stress te voorkomen. Op een later moment kan samen slapen nog oneindig vaak. Wonen jullie al samen en wil een stiefkind alleen papa en mama op de tribune? Geef het kind dan nog wat ruimte om te wennen aan de stiefouder en aan het feit dat papa en mama niet meer samen zijn.

Zet het belang van het kind voorop!



Tip 11

Leven in een samengesteld gezin is teamwork en topsport. Samen sta je sterk.

Een gevoel van eenzaamheid is een veelgehoorde klacht binnen samengestelde gezinnen. Dit komt vooral voor als er kinderen in huis zijn. Zonder kinderen in huis lijkt het opgelost. Dit klinkt misschien tegenstijdig, want met kinderen in huis is er toch minder kans om zich eenzaam te voelen? Toch is het waar. De ouder en stiefouder kunnen het gevoel van samen zijn goed ervaren als ze met zijn tweeën zijn. Zodra de kinderen thuiskomen gaat het mis. Ze moeten zich nu tot meerdere individuen en partijen richten. Wanneer geeft men iedereen genoeg aandacht? En andersom, wanneer vindt iemand dat hij genoeg aandacht heeft ontvangen?

Als de samenwerking onder druk komt te staan, krijgen mensen al snel het gevoel te moeten kiezen tussen de één of de ander. Het probleem is dat als men kiest voor de één, men de ander verlaat. Op dat moment is er geen stevig fundament meer, waardoor teamwork direct verdwijnt. Van topsport kan geen sprake zijn, het gezin komt in de overleefstand.

Om dit te herstellen zal er weer opnieuw verbinding gelegd moeten worden. Alleen dan kan er verder gebouwd worden aan een topteam. De aanvoerders van het topteam, in dit geval het samengesteld gezin, zijn de ouder en stiefouder. Zoals in iedere teamsport is het niet erg als het schuurt tussen de leiding zolang het maar eenduidigheid en een heldere strategie oplevert, die ook zo gecommuniceerd wordt. Zodra de ouder en stiefouder tegenover elkaar staan, gaat het rommelen in het samengesteld gezin.

Het is noodzakelijk om met elkaar te overleggen, te accepteren dat er verschil in visies en soms ook in belangen is en uiteindelijk tot een compromis te komen.

Alleen dan kunnen de ouder en stiefouder naast elkaar staan en steunen en het team aanmoedigen.



Tip 12

Chaos is de nieuwe norm, geef je eraan over.

Er is er altijd wel één die probeert orde en overzicht te scheppen in het gezin. Dat is natuurlijk een hele mooie eigenschap, die ervoor zorgt dat iemand ver komt. Het maakt dat spullen netjes vindbaar zijn in de ladekast. Voor kinderen is het ook prettig, want dan hebben zij in ieder geval hun gymshoenen op de juiste dag mee naar school. Kortom plannen en organiseren is een samengesteld gezin is net zo belangrijk als in een kerngezin. En toch is het anders.

Niet dat het in het kerngezin wel altijd zo is, maar in een samengesteld gezin is de boel nooit helemaal onder controle. Als je denkt het eindelijk voor elkaar te hebben, komt de ex-partner met een vraag over het aanpassen van de zorgverdeling voor de kinderen. Of meldt de oudste dat ze

liever toch niet mee op vakantie gaat. In een samengesteld gezin gebeurt altijd wat. Dat is lastig, maar het is ook een gegeven. Voor ouders en stiefouders die graag controle houden is deze tip een uitdaging en regelmatig een reden om het samenleven op te geven.

Omgaan met chaos is een mooie training die het leven aanbiedt om te leren ontspannen in een omgeving die consequent aan verandering onderhevig is. Zodra er overgave is, begint de ontspanning.

**En uiteindelijk maakt
het niet uit hoe het loopt,
als het maar loopt.**



**Kijk voor meer informatie over
ons op www.stiefgoed.nl**

Deze tips zijn geschreven door Patricia Heije-Jansen, Directeur Stiefgoed



Stiefgoed[®]

werkt voor samengestelde gezinnen