



Insider/outsider

beter samengesteld © basisprogramma

1

Outsider

- Stiefouder t.a.v. ouder-kind
 - Stiefouder t.a.v. partner – ex
 - Stiefkind t.a.v. ouder- stiefouder
 - Kind t.a.v. stief/halfbroer/zus
 - Ex t.a.v. NSG
- Ik voel me buitengesloten
 - Ik hoor er niet bij
 - Ik lijk niet van tel
 - Ik ben het vijfde wiel
 - Mijn leven wordt bepaald
 - Ik word genegeerd
 - Ik voel me niet gezien
 - Ik krijg stank voor dank
 - Met mij houden ze geen rekening
 - ...

beter samengesteld ©

2

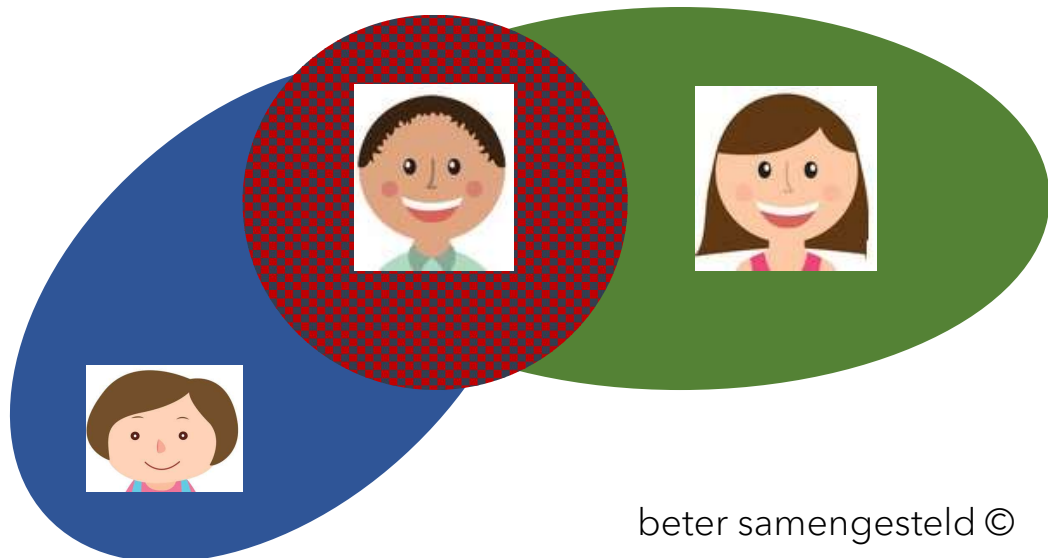
Insider

- Ouder t.a.v. partner-kind
 - Ouder t.a.v. partner – ex
 - Kind t.a.v. ouder- ouder (ex)
 - Kind t.a.v. ouder (ex) - stiefouder
- Ik zit tussen twee vuren
 - Ik doe het niet goed
 - Ik faal
 - Ik moet het oplossen
 - Ze vragen me partij te kiezen
 - Ik stel altijd wel iemand teleur
 - Ik voel me innerlijk verscheurd
 - Ik wil gewoon dat ze goed opschieten
 - Wat doe ik mijn kind toch aan...
 - ...

beter samengesteld ©

3

het spel van insiders en outsiders



beter samengesteld ©

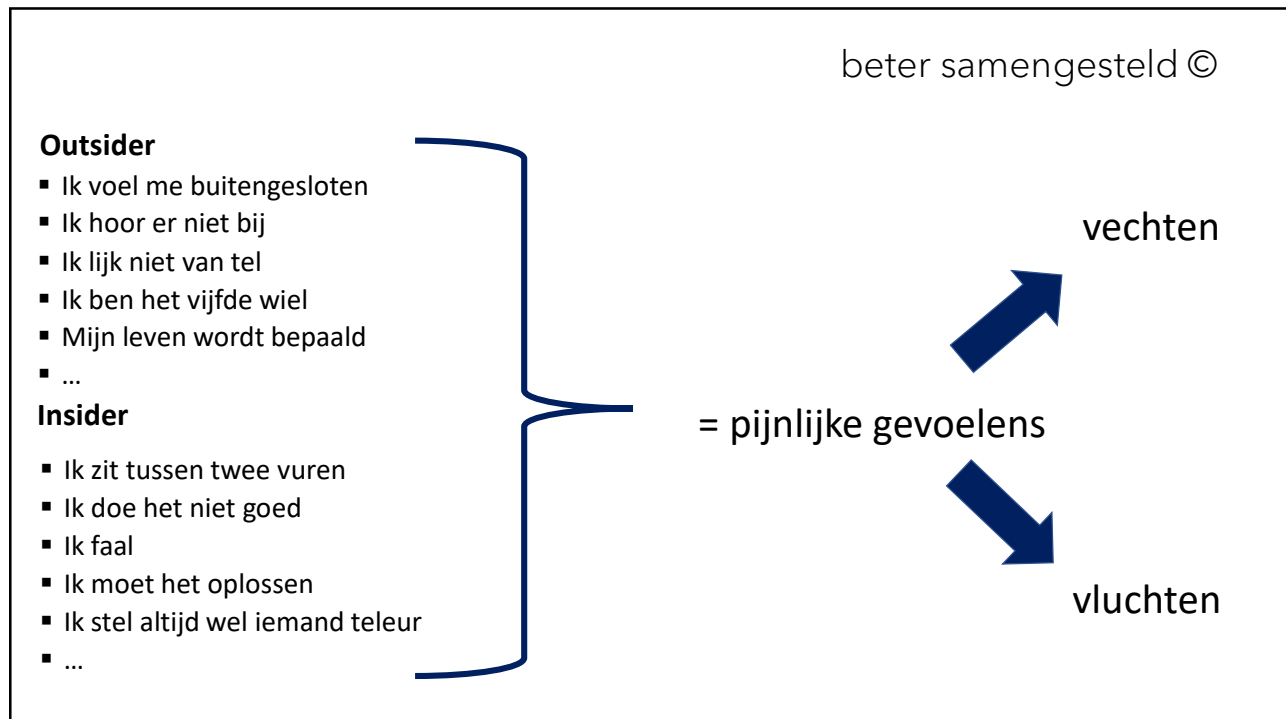
4



Hoe ga je er niet mee om?

beter samengesteld © basisprogramma

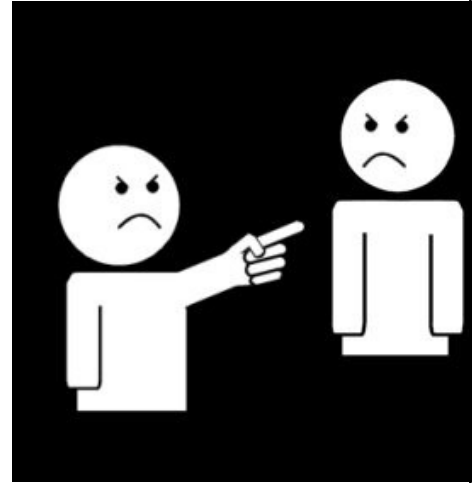
5



6

Vechten

- Klagen
- Kritisch worden
- Verwijten maken of jouw fouten opnoemen
- Schreeuwen
- Jou vertellen wat je beter moet doen
- Boos worden – ontploffen
- Mijn frustratie op een boze manier uiten
- Afkeurende opmerkingen maken
- Jou als HET probleem bestempelen
- Dreigen



7

Vluchten

- Me proberen af te sluiten
- Kalm blijven en redelijk met je praten
- Jou buitensluiten
- Iets anders gaan doen
- Niet luisteren
- Van onderwerp veranderen
- Mezelf verdedigen
- Gewoon niet reageren
- Weigeren te praten
- Het opgeven en mezelf terugtrekken



8



Hoe ga je er wel mee om?

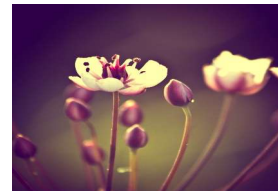
beter samengesteld © basisprogramma

9

beter samengesteld ©



- Veiligheid
- Stabiliteit
- Rust
- Thuis komen
- Ergens bij horen
- Samenzijn
- Verbinding
- Hechting



- Jezelf zijn
- Ontwikkelen
- Zelfstandigheid
- Gerespecteerd worden
- Erkenning
- Autonomie
- Identiteit
- Individuatie

10

De sleutel is te vinden in
verbinding en erkenning

beter samengesteld ©

11

Algemene tips

- ✓ Bereid je samen voor op overgangen
- ✓ Bouw de relaties 1 op 1 uit
- ✓ Rouw om het beeld van het kerngezin
- ✓ Zorg voor ruimte en regelmatige time-outs
- ✓ Ouder: prop je leven niet te vol
- ✓ Stiefouder: zorg voor een leven buiten dit gezin

12

Tips voor als je wel samen bent

- ✓ Kleine momenten van intimiteit voor het koppel, ook als de kinderen er zijn
- ✓ Kleine momenten tussen ouder-kind, ook als de stiefouder er is
- ✓ De ouder erkent de stiefouder
- ✓ De stiefouder erkent de ouder en het kind
- ✓ Hou je aan je rol

13

Benoem de olifant in de kamer

- ✓ Benoem het als insider/outsider
- ✓ Partners: spreek hierover met elkaar
- ✓ Ouders: spreek hier over met je kinderen
- ✓ Praat over de vicieuze cirkel ipv over het gedrag van elkaar
- ✓ Spreek over behoeften ipv over fout gedrag
- ✓ Erkenning voor frustratie én ze leren verdragen door meer verbinding
- ✓ Verbinding gaat vóór oplossing
- ✓ Verbindende communicatie: naar de essentie

14

Voorbeeld

1. Feiten: "Mijn kind vraagt iets aan jou en jij zegt niets terug"
2. Gevoel: "ik merk dat iets in mij daar verdrietig van wordt"
3. Behoeftte: "ik wil dat we respectvol met elkaar kunnen omgaan"
4. Verzoek: "kan je me zeggen wat er aan de hand is?"

15

1. Feiten: "Als jouw dochter mij niet aankijkt tijdens het eten"
2. Gevoel: voel ik me ongemakkelijk.
3. Behoeftte: ik voel me dan niet gezien.
4. Verzoek: het helpt me als ik dit gewoon even met je kan delen. Is het ok voor jou als ik dat af en toe even doe? Ook zou ik het fijn vinden te horen hoe dit voor jou is.

beter samengesteld ©

16

1. Feiten: "Als Marijke jou iets vraagt en jij zegt niets terug
2. Gevoel: maak ik me zorgen
3. Behoeftte: ik wil dat we beleefd met elkaar omgaan
4. Verzoek: wil je vertellen hoe dit voor jou is?
je hoeft haar niet graag te zien, maar ik verwacht wel dat
je antwoordt als ze jou iets vraagt. Kan ik daar op
rekenen?

beter samengesteld ©

17

Verbindende communicatie als manier
om de juiste plek in te nemen

beter samengesteld ©

18