

Hét geheim van een succesvol samengesteld gezin



Cindy Schepers
Beter Samengesteld[®]

Fijn dat je dit e-book hebt gedownload!

Ik heb het speciaal voor jou geschreven, stiefouder of gescheiden ouder.

Maar ook voor je partner.

Mijn verlangen is dat jullie het beiden lezen en het er samen over hebben. En dat jullie leven en gezin daar de vruchten van mag plukken natuurlijk!

In dit e-book vertel ik je eerst mijn eigen verhaal. Daarna leg ik je uit wat volgens mij het geheim is van een succesvol samengesteld gezin en hoe je daar in drie stappen naartoe kan werken.

Ik wens je veel leesplezier en succes in jullie zoektocht.

Ik loop graag een stukje met je mee op jullie pad.



Cindy Schepers

Mijn verhaal...

Toen ik in 2005 een relatie begon met een man met kinderen en daarmee aan de wieg stond van ons kersvers nieuw samengesteld gezin, had ik geen flauw idee over wat ons te wachten stond.

Ik zag mijn partner graag, we leken het over zoveel eens te zijn én mijn achtergrond als psychotherapeute kon alleen maar in mijn voordeel zijn. Bij ons zou het wel gemakkelijk gaan!

We namen onze tijd, bleven veel praten, hadden veel plezier en eind 2006 gingen we samenwonen.



Ondanks goede voornemens bracht de realiteit mij snel met beide voeten op de grond.

Ondanks alles voelde ik me bij momenten rot, buitengesloten, niet gezien....

- ... over de regeling in de vakantie,
- ... over het afruimen van de tafel,
- ... over de manier waarop afspraken gemaakt werden,
- ... over hoe ik de kinderen kon duidelijk maken als iets niet door de beugel kon.

Vooraf was er dat ongrijpbare, beklemmende gevoel dat ik geen partner meer had van zodra de kinderen er waren.

Mijn frustraties probeerde ik eerst voor mezelf te houden, maar wie goed keek zag aan mijn mondhoeken dat ik kwaad was. Of hoorde aan de dreun waarmee de deur dicht viel dat dit op lange termijn niet vol te houden zou zijn.

En dan kreeg ik het verwijt dat ik niet te genieten was.

Tegelijkertijd was er dat stemmetje in mezelf dat zei dat wat er ook gebeurde, ik de kinderen moest sparen. Zij mochten zich in geen geval onwelkom voelen.

Maar als ik heel eerlijk was dan waren ze dat soms ook niet.

En ik wist dat ze dat voelden. Daarom werden ze nog meer terughoudend naar mij dan ze al waren.

Dan voelde ik me schuldig omdat ik zo een drukte had gemaakt om *pietluttigheden*. Maar wanneer ze dan alles via mijn man zeiden, voelde ik me gepasseerd. Dan vond ik dat er van mij te veel offers gevraagd werden en dat er te weinig tegenover stond. Dat maakte me onrustig en dan ging ik weer mijn best doen in de hoop zo mijn plekje te veroveren.

Zoals je leest bleef ik in een cirkeltje draaien:



Ik had op een of andere manier het gevoel dat mijn partner gelijk had wanneer hij zei dat ik me kinderachtig gedroeg.

Ik kon er de vinger niet op leggen. Ik was in de war. Het heeft lang geduurd voor ik doorhad dat dit patroon mij gevangen had.

Maar toen ik eenmaal helder begon te zien dat ik verstrikt zat met iets in mezelf dat wil behagen, zat ik nog steeds vast.

Want het leek wel alsof ik tegenstrijdige boodschappen kreeg: ik werd aangemoedigd tijd voor mezelf te nemen, mijn eigen ding te doen, op te komen voor mezelf. Maar tegelijk werkte het niet als ik dan gewoon maar mijn mening zei. Dan werd ik teruggefloten. Was het niet door mijn partner, dan wel door de kinderen.

En in dat laatste geval uiteindelijk ook weer door mijn partner die onrustig werd van gefrustreerde kinderen.

Ik wist toen nog niet dat mijn partner zelf ook in zo een cirkeltje draaide.

En dat we elkaar in onze cirkeltjes vast hielden als de ene of de ander iets anders wou proberen.

Het was een turbulente tijd.

Relaties en de invloed ervan op hoe iemand zich voelt hebben me altijd al geboeid. Ik verdiepte me daarom veel verder in het leven van een nieuw samengesteld gezin met vragen zoals deze:

Wat is de rol van de stiefouder eigenlijk?

Moet deze zich wegcijferen of niet? En kan iemand dat wel?

Wat is de invloed en rol van de gescheiden ouder?

Wat mag je van een samengestelde partnerrelatie verwachten?

Wie gaat voor in een samengesteld gezin: de partners of de kinderen?

Mag je iets van scheidingskinderen verwachten?

Kan er überhaupt iets goed komen van een samengesteld gezin als er

een ex is die roet in het eten strooit?

Wat is de invloed van schuldgevoel op dit gezin?

Kunnen patronen zoals dat hierboven eenzijdig doorbroken worden?

Hoe laat je los wat je niet meer wil?

Kan je wel goed doen voor zowel jezelf als de ander?

Ik ging opnieuw zelf in begeleiding, leerde, protesteerde als ik me niet begrepen voelde, leerde opnieuw, las alles wat ik te pakken kon krijgen over stiefgezinnen en onderzocht proefondervindelijk waar ik iets mee was en waarmee niet.

Ik schoolde me om tot relatietherapeute en gooide ook mijn hele praktijk om.

Sinds 2012 begeleid ik nog uitsluitend stiefouders, gescheiden ouders en koppels die in een samengesteld gezin wonen.

De honderden koppels die ik sindsdien geholpen heb, hebben ook mij geholpen. Wat ik bij mezelf, mijn relatie en mijn gezin niet helder kreeg of in de praktijk kon toepassen, kon ik van op een afstandje waarnemen bij mijn cliënten. Zij zijn tot op vandaag een grote leermeester voor mij.

Met onze relatie, ons gezin, onze en zijn kinderen gaat het veel beter nu na al die jaren. We weten wat we aan elkaar hebben, wie we voor elkaar zijn en beleven daarin fijne momenten. We kunnen nu respectvol aangeven wat goed voelt en wat niet. We kunnen praten. Rechtstreeks, met elkaar.

We kunnen lachen.

Eindelijk!

Veel van onze worstelingen zie ik bij mijn cliënten terugkomen. Maar ook andere dingen waar wij zelf niet mee te maken hebben gekregen. Ik leerde dat er veel thema's zijn die terugkomen, maar niet altijd. Dat het patroon dat ik hierboven tegenkwam bij nog veel anderen voor kwam, maar soms ook niet.

Beter Samengesteld

De afgelopen jaren heb ik voor mijn bedrijf Beter Samengesteld een manier ontwikkeld om stiefouders en koppels te begeleiden naar – je raadt het al – beter samengestelde gezinnen.

Een beter samengesteld gezin is een gezin waarin

- er *minder* stress, spanningen, oplopende emoties of onzekerheden opduiken
- er *meer* respect, harmonie en ‘op je gemak zijn is

Concreet betekent het dat het volgende:

- Diegene met het petje op van **stiefouder** heeft niet langer de indruk dat hij of zij het vijfde wiel aan de wagen is. Je merkt dat je er helemaal bij hoort, ook al heb je een andere band met de kinderen dan je partner. Die band kan meer of minder hecht zijn. Je voelt je gerespecteerd en gehoord als je iets te melden hebt.

Jouw grenzen worden gerespecteerd. Je bent blij dat het samenleven met de man of vrouw van je leven jou lukt en je begint de kinderen hoe langer hoe meer als een meerwaarde te zien in je leven. Je komt graag thuis.

- De **ouder** heeft meer rust gevonden in zit niet langer tussen twee of drie vuren. Je bent gerust over het contact tussen je kinderen en je nieuwe partner. Je hoeft niet meer te schipperen en er komt meer vertrouwen. De angst dat je kinderen niet meer willen komen is naar de achtergrond verschoven.

Je ervaart steeds meer echte harmonie en geniet ervan om dit leven met je partner te leven en een thuis te kunnen bieden aan je kinderen.

- **De kinderen** ervaren meer veiligheid, durven komen waarmee ze zitten en respecteren hoe langer hoe meer de keuze van de ouder voor dit nieuwe gezin. Ze kunnen zich vooral bezig houden met datgene waarmee ze zich zouden moeten bezig houden: opgroeien.

In een beter samengesteld gezin is er sprake van een wij-gevoel.

Hieronder leg ik je mijn manier van werken uit. En uiteraard vertel ik je het geheim om tot succes te komen. Tot een beter samengesteld gezin.

Wat is precies de uitdaging van het samengestelde gezin?

Laat me even bij het begin beginnen.

In het begin bestaat elk nieuw samengesteld gezin uit een stelletje relatief vreemde mensen met de bedoelingen er het beste van te maken en een nieuwe thuis te creëren.

Dat hoeft voor de meesten onder ons zelfs niets spectaculairs te worden: gewoon vriendelijk en respectvol met elkaar omgaan en zo nu en dan eens leuke momenten beleven samen zou al meer dan tevreden stellen.

Wij wensen onszelf de gewone dingen toe.

Meer nog: in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, hebben stiefouders nauwelijks de intentie om de andere ouder te vervangen. En ook de gescheiden ouders hebben het met alle partijen goed voor.

So far so good.

De realiteit blijkt voor velen echter andere koek.

Beide (nieuwe) partners staan voor de uitdaging twee deelgezinnen te integreren tot een nieuw geheel. Of de stiefouder op te nemen in een nieuw geheel, als deze zelf geen kinderen heeft.

Het lijkt daarmee wel wat op de fusie van twee bedrijven tot een goed functionerend bedrijf.

Dit integratieproces doorloopt verschillende fasen en neemt een aantal jaar in beslag.

Maar omdat samengestelde gezinnen een andere gezinsstructuur hebben dan traditionele gezinnen en er verlieservaringen, kinderpijn, ouderpijn, ex-partners en verwachtingen mee gemoeid zijn, loopt dit naar elkaar toegroeien lang niet altijd van een leien dakje.

Het proces geraakt gemakkelijk geblokkeerd omwille van het volgende:

- De relaties tussen de gezinsleden zitten anders in elkaar dan bij een traditioneel gezin.
- Er zijn verschillende (tegenstrijdige) emotionele belangen.
- Je buikgevoel over relaties en opvoeding klopt niet meer. Je komt er niet door enkel je gezond verstand te gebruiken of de oude vertrouwde opvoedkundige truckjes uit de kast te halen om je gezin naar je hand te zetten.

Hierdoor ontstaan uitdagingen waar een traditioneel gezin niet mee te maken krijgt.

Er is meer nodig dan tijd, goede bedoelingen, een hart vol liefde en een lijstje met de regels op het prikbord in de keuken.

Zelfs met de juiste communicatievaardigheden heb je geen garantie op succes.

Wat helpt wél om die uitdagingen aan te gaan?

Ten eerste beseffen dat het leven in een samengesteld gezin bijzondere uitdagingen met zich meebrengt en uitvissen welke uitdagingen dat in jullie geval precies zijn.

Met andere woorden: niet langer de kop in het zand steken, beseffen dat jullie geen gewoon gezin zijn en ook nooit zullen worden.

Tot dit besef komen is niet gemakkelijk omdat je kijk vertroebeld is door je emoties, irreële verwachtingen, een te eenzijdige blik en daaruit voortvloeiende wederzijdse beschuldigingen ('als je ex maar niet zo manipulatief was', 'als ik maar beter mijn best kon doen', 'als jij wat liever zou zijn voor mijn kind', 'als jouw kind zich nu eens aan de afspraken zou houden' enz.).

Soms doorloop je een rouwproces om het beeld dat je had van het intacte gezin los te laten. Je had geen idee dat het zou lopen zoals het nu loopt, dat je jaloers zou zijn op je stiefkind, dat je je schuldig zou blijven voelen, dat je zo vasthoudend zou zijn aan jouw manier van opvoeden enz.

Dit is alles is **de eerste stap** uit de methode van Beter Samengesteld. Deze fase heet 'je kompas bijstellen'. (In totaal zijn er drie stappen)

Beseffen dat er werk aan de winkel is, is één ding; aan de slag gaan iets anders. Want waarmee moet je dan aan de slag?

Het eigenlijke werk zit zoals gezegd niet in het maken van die afspraken of het opdoen van tips en tricks. Dat is ook belangrijk, maar dat is toch niet het geheim.

Wat is het dan wel?

Om dat te begrijpen, is het belangrijk dat je eerst het volgende goed tot je laat doordringen:

Het hele getouwtrek in samengestelde gezinnen gaat over relaties, over hoe we ons verhouden ten aanzien van elkaar.

Hoe zit dat precies?

Wij mensen zijn relatiedieren: ieder van ons verlangt er naar om een plek te krijgen, om zich gezien te weten, zich belangrijk te voelen, om respect te ervaren voor wie hij of zij is. We hebben daar de ogen van de ander voor nodig.

Zie mij. Respecteer mij. Heb mij lief. Erken mijn verdriet. Wees er voor mij.

Dáár gaat de strijd in het samengestelde gezin over.

Bij alle gezinsleden.

Ja, óók bij de ex en óók als we het daar ogenschijnlijk niet over hebben, zoals bij discussies over tafelmanieren, badkamergebruik, beleefdheidsregels en wie de hond uitlaat.

Als dit verlangen naar verbinding en respect voor onze eigenheid niet ingelost lijkt te worden, trekken we als een dier ten strijde.

We vechten, in de vorm van het maken van verwijten en het uiten van beschuldigingen en kritiek.

We vluchten door weg te kruipen in onze schulp, te verzuipen in onze emoties en uit de weg te gaan wat we in de ogen zouden moeten kijken.

Wij mensen zijn relatiedieren en er is geen plek dat ons daar harder mee confronteert dan het samengestelde gezin.

In tegenstelling tot de fusie van twee bedrijven, is de vorming van een nieuw samengesteld gezin dus geen louter zakelijke aangelegenheid.

Het gaat om ons privéleven, om onze thuis!

Onze veilige haven. Onze kinderen. Onze relatie. Ons zelfbeeld. Wie we zijn en hoe we ons geliefd weten.

Geen wonder dus dat we er niet alleen maar komen met goede afspraken en nieuwe regeltjes: er hangt zoveel van af.

Dáárom lopen onze emoties zo hoog op.

En emoties hebben de neiging ons tot actie aan te zetten. Acties waar we achteraf, als de emoties bedaard zijn, soms spijt van hebben.



De twee partners – beiden kapitein van het samengestelde schip – vervallen als ze niet opletten elk in hun eigen emotioneel gekleurde waarheid. Hoe meer de ene pleit voor A ('hou toch ook eens rekening met mij!'), hoe meer de andere wijst naar B ('ja, maar de kinderen!').

Wie zich blind laat leiden door zijn emoties (of zich er van afsnijdt), neemt een steeds extremere positie in.

De twee kapiteins maken dan van het schip een stuurloze boot die alleen maar een rots nodig heeft om zich op stuk te beuken.

En, oh ja: rotsen genoeg in het samengestelde gezin.

De ex hoeft maar met zijn of haar ogen te knipperen en het zit er al tegen, bij wijze van spreken.

Deze **tweede stap** om tot een **Beter Samengesteld gezin** te komen gaat over het herstructureren van de relaties.

Dat is waar het echte werk plaatsvindt.

Dat is de fase die het meeste tijd in beslag neemt. Hier is het niet voldoende om informatie in te winnen, maar om echt te kijken op dagelijkse basis hoe je met elkaar omgaat en hoe dat anders kan.

Hoe zit dat nu met dat geheim?

Om onze relaties te veranderen, moeten we onszelf veranderen. We moeten naar onszelf kijken: zien hoe we reageren, waarom we zo reageren, wat we eigenlijk nodig hebben en daar iets anders mee doen dan de instinctieve neiging die we hebben.

Uitdagingen aangaan die het samengesteld gezin met zich mee brengt, dwingt jou ertoe om je bewust te worden van de manier waarop jij in relatie staat tot jezelf, je partner, je kinderen of stiefkinderen, je omgeving.

En daar verandering in te brengen.

Dát is het geheim.

Laat dit tot je doordringen want het is de kern van de zaak: dit gezin dwingt JOU er toe om je bewust te worden van de manier waarop JIJ in relatie staat.

Het gaat over jou. Over wat JIJ kan doen om betere relaties te krijgen.

Hoe we in relatie staan, zegt heel veel over ons. Om onze relaties te veranderen, moeten we onszelf veranderen. Om ons nieuw samengesteld gezin goed te besturen, moeten we onszelf veranderen.

Ja maar... kan dat wel?

Misschien vraag jij je af of je jezelf wel kán veranderen.

Ik weet dat dat wel degelijk kan.

Misschien niet je karakter of de neiging die je hebt om onder stress op je oude vertrouwde automatische piloot te functioneren.

We zijn relatiedieren, maar ook meer dan dat: **we zijn mensen.**

In tegenstelling tot dieren kunnen wij mensen bewustzijn ontwikkelen en nadenken over onszelf. We kunnen leren nee zeggen tegen emotionele impulsen en reflecteren over wat er gebeurt.

Misschien is dat wel het enige cruciale verschil met dieren.

Wat we wel degelijk in de hand hebben en kunnen veranderen heeft te maken met:

- ✓ De manier waarop we met onze emoties omgaan
- ✓ De manier waarop we die uiten en communiceren
- ✓ Of we überhaupt communiceren
- ✓ De mate van verantwoordelijkheid die we nemen voor ons handelen
- ✓ Of we ons bewust zijn van de (negatieve) effecten die onze acties hebben (ook al bedoelen we ze goed)
- ✓ De snelheid waarop we reageren
- ✓ Of we effectief doen wat we zeggen
- ✓ Enz.

Dit heeft zoals je ziet helemaal niets te maken met het opzetten van een of andere roze bril, zoals sommige mensen verkeerdelijk denken.

Ik grijp terug naar mijn eigen voorbeeld om dit duidelijk te maken:

- Ik ben me eerst bewust geworden van het steeds terugkerende patroon waarin ik verzeild geraakte.
- Daarna ben ik beginnen zien dat dit patroon in gang gezet werd door de *pleaser* in mezelf en hoe dat komt. Het heeft te maken met de fragiele positie die een stiefouder heeft en – in mijn geval – met een aantal gebeurtenissen van vroeger.
- Vervolgens moest ik vaststellen dat dat inzicht niet genoeg was. Want telkens ik aanstalten nam om hier iets anders mee te doen, kreeg ik mijn partner tegen me. En dat maakte me pas echt bang (“Wat als onze relatie hierdoor op de klippen loopt? Kom, doe nu niet moeilijk. Zo erg is het toch niet?” zei ik tegen mezelf.).
- Ik ben anders met die angst beginnen omgaan.
- Daardoor kon ik in contact met hem beter bij mezelf blijven, mezelf kalmeren. Ik kon – in plaats van mezelf te verdedigen, beginnen rationaliseren of beschuldigen – ‘gewoon’ bij mijn standpunt blijven, ook als hij door het lint ging of zijn trukendoos bovenhaalde.

Ik kon dan bijvoorbeeld zeggen:

“Lieve schat, ik weet dat je niet liever zou willen dan dat ik met jullie op vakantie ga. Ik maak je graag blij, want daar word ik meestal zelf blij van. Maar ik weet uit het verleden dat ik dat niet zo lang volhou en dan weer begin te vitten op vanalles en nog wat. Zo wil ik niet zijn. Dit jaar kies ik er voor om thuis te blijven. Ik zie aan jouw gezicht dat het iets met je doet. Als je wil kunnen we daar over praten. Maar mijn besluit staat vast: ik blijf thuis, gaan jullie maar. En als jullie terug komen, zal ik jullie met open armen ontvangen.”

Dan pas kon zichtbaar worden wat er bij hem allemaal speelde.

Dat hij wel wist dat dat niet kon, maar toch verlangde naar een normaal gezin. Dat hij zich schuldig voelde over de scheiding. Dat hij ook wel beseft dat het niet gemakkelijk is voor mij. En dat hij niet weet hoe hij het leven van al deze mensen die hij zo graag ziet gelukkig kan maken.

Met andere woorden: dan pas kon hij zich bewust worden van het patroon waarin HIJ verstrikt zit. Voorheen probeerde ik hem daar al eens op te wijzen, maar dat mondde dan uit in een welles-nietes spelletje.

Het verschil met dit moment was dat mijn partner het zelf tot in zijn tenen voelde en kon zien dat zijn gedrag gestuurd werd door dingen waar ik op zich geen zaken mee had.

Als ik helder word over mezelf (bewust zijn) en helemaal de verantwoordelijkheid neem voor wie ik ben (in mijn doen en laten), nodig ik mijn partner daar automatisch ook toe uit.

Als we leren als volwassenen met onze emoties omgaan, dan kunnen we stoppen met elkaars verantwoordelijkheid over te nemen en echt elk op onze eigen plek gaan staan.

Zo komen we uit de verstriking van de complexe relaties en kunnen we echt naar elkaar toegroeien.

Zo zijn wij **van binnenuit** anders met onszelf, met elkaar, met ons gezin beginnen omgegaan. Zo zie ik het keer op keer gebeuren in de mensen die ik mag begeleiden.

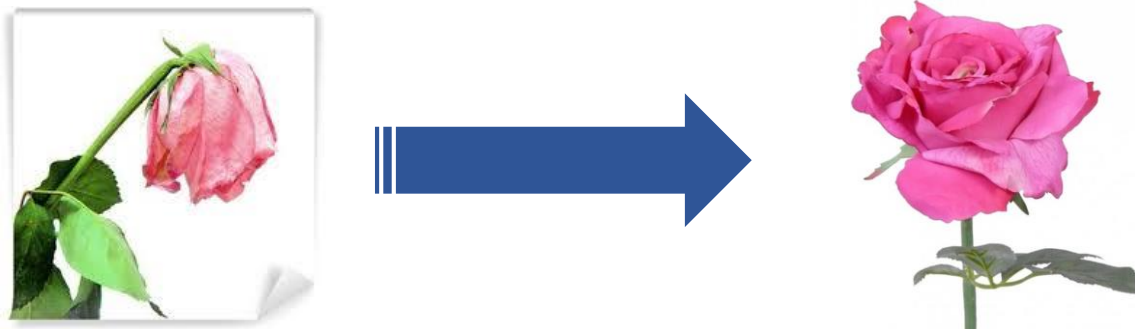
Het integratieproces van het samengestelde gezin verloopt op het ritme van de persoonlijke verandering van de twee kapiteins van het schip, de partners.

Het herstructureren van de relaties (stap 2) betekent dat je je als mens anders leert opstellen. Je haalt het beste uit jezelf naar voren en presenteert dat aan je huisgenoten. Hiermee bedoel ik niet dat je maar moet leren toegeven of loslaten of een onverbeterlijke optimist moet worden.

Het beste halen uit jezelf betekent soms dat je op een vriendelijke, maar duidelijke manier grenzen aangeeft.

Dat je jezelf en de ander bloedserieus neemt.

Omdat een beeld soms meer zegt dan duizend woorden, denk ik dat de volgende plaatjes je zou kunnen helpen dit goed te begrijpen:



Het gaat er niet om dat jij iemand anders wordt. Het gaat er om dat je de beste versie van jezelf wordt.

Dit is de reden waarom mijn werk niet ophoudt bij het rondstrooien van informatie over samengestelde gezinnen en het geven van tips en tricks. Ok, het snappen van wat een samengesteld gezin is en hoe het werkt is een cruciale eerste stap. Net zoals je bij het leren autorijden de kennis tot je neemt over waar de gaspedaal staat en hoe de versnellingen werken.

Maar net zoals bij het auto rijden gaat het niet om kennis en weten. Het gaat over het toepassen ervan in real life situaties met real life mede-weggebruikers.

Mensen hebben dus een veranderproces te doorlopen. Het gaat hier om hoe jij je opstelt ten opzichte van de ander.

Voor alle duidelijkheid nog dit:

Van mijn cliënten leer ik dat het niet altijd de stiefouder is die als eerste naar zichzelf kijkt wat de relatie en het gezin betreft. Het kan ook de gescheiden ouder zijn.

Meestal is de persoon die dit veranderingsproces in gang zet diegene die het meeste last heeft van de situatie. Als hij of zij dan beslist dat het genoeg geweest is en zo niet langer wil leven en daarom het eigen doen en laten onder de loep begint te nemen, DAN beginnen de relaties te veranderen.

Kijken naar hoe jij je opstelt in relatie is óók nodig als de kinderen onderling ruzie maken of als de ex iets doet wat niet het plan was. Met andere woorden: het is evengoed van toepassing op situaties buiten jou.

Want het gaat niet om wat jou wordt aangedaan, maar om hoe jij reageert. Het gaat niet op de plek die je krijgt, maar om hoe jij je plek inneemt.

Mijn methode om mensen naar een beter samengesteld gezin te leiden bestaat dus uit 3 stappen.

Hierboven heb je reeds met twee van de drie stappen kennis gemaakt. Ik vat ze even voor je samen en geef ook een woordje uitleg bij de derde stap.

1. Je kompas bijstellen

Het is nodig te weten waar je aan toe bent en in welk schuitje je terecht gekomen bent. Want een samengesteld schuitje ziet er anders uit dan een traditionele boot.

In deze fase vergaar je de juiste informatie over het samengesteld gezin. Dit is belangrijk omdat je met een juist kompas een goede koers kan uitvaren.

Het is nodig de spelregels te kennen om dat samengestelde gezin van jou goed te kunnen aanpakken.

Je moet weten:

- wie heeft wat te zeggen,
- wat werkt wel en niet,
- wat is de rol van de stiefouder,
- hoe bouw je een band op met je stiefkind
- hoe help je het kind bij de scheidingsverwerking
- hoe ga je om met verschillende opvoedstijlen
- hoe je je om met insiders en outsiders
- hoe begrenst je de ex-partner enz.

Geen enkel 'spel' valt te 'winnen' als je de regels niet kent.

De meeste mensen met wie ik werk zijn langer dan 3 jaar samen. Ze schamen zich soms omdat ze na 'al die tijd' de spelregels nog moeten leren. Als je dat bij jezelf herkent, kan ik je geruststellen: dat is volledig normaal en je zit helemaal op schema.

De meeste startende samengestelde koppels zijn gewoon niet eerder bereid om de irrealiteit van hun verwachtingen onder ogen te zien (het is dan ook pijnlijk voor velen van ons), hun problemen onder ogen te zien of toe te geven dat ze er zelf niet uit geraken.

(Ben je minder dan drie jaar samen? Ook jij bent van harte welkom om van me te leren uiteraard 😊)

2. De relaties herstructureren

Het echte werk zit in het herstructureren van de relaties. Want het onevenwichtige van het samengestelde gezin zit in het gegeven dat de ene een betere band heeft met het kind dan de andere. Er is daardoor een deelgezin in het grotere gezin. Of er zijn twee deelgezinnen.

Bovendien is – in tegenstelling tot een traditioneel gezin – de partnerrelatie minder goed uitgewerkt dan de ouder-kindrelatie.

Er is dus nog wel wat werk in het smeden van verbindingen en het leren jezelf openen naar elkaar.

Het herstructureren van de relaties is een complex proces dat erg afhangt van de manier waarop jullie samengesteld zijn, de bagage die je uit vroegere relaties meeneemt en de fase waarin jullie nu zitten.

Wat ik je voor nu wel kan meegeven over deze fase is dat er een volgorde in het uitbouwen van de relaties zit én dat er een systematische manier is om dat te doen. De rode draad ben jij zelf. Dat is het geheim, weet je nog?

3. Vind nieuwe manieren

Eenmaal je bij deze derde fase aanbeland bent, is het grootste werk geleverd. Je hebt immers van binnenuit je relaties verbeterd. Daarmee is er een **bedding** gecreëerd om makkelijker tot oplossingen te komen voor complexe problemen.

Want hoe je het ook draait of keert: er is meer nodig dan aan de relaties werken.

Leven in een samengesteld gezin vraagt om praktische oplossingen voor dagelijkse problemen die in andere gezinnen helemaal niet voorkomen.

Denk aan situaties waarbij van de ene partner wel frisdrank op tafel mag bij de maaltijd, en van de andere niet. Of aan het gegeven dat de kinderen van de ene ouder niet gewoon zijn om mee klusjes te doen en de kinderen van de andere ouder dat niet gewend zijn.

Er blijken soms tientallen punten te zijn in een gezin waar naar gekeken moet worden. Een extra uitdaging daarbij is dat sommige issues niet oplosbaar blijken te zijn. In deze stap leer je het onderscheid maken tussen oplosbare en onoplosbare problemen en de verschillende manier om daar mee om te gaan.

Waarom dit pas als laatste aan bod komt? Omdat er eerder vaak geen vertrouwen en bereidheid is om je samen over deze moeilijke onderwerpen te buigen.

Want stel je voor: jij hebt het gevoel dat je niet gehoord wordt, dat je steeds water bij de wijn moet doen of wat dan ook. Dan lijkt het me heel logisch dat je niet bereid bent om te onderhandelen over die ene moeilijke huisregel. Want dat voelt dan alsof je nóg meer water bij de wijn moet doen.

Om echt met die verschillen om te gaan en om echt tot nieuwe manieren te komen, is er een basis van verbinding nodig tussen jou en je partner. Niet zomaar verbinding – ik ga er van uit dat die er an sich tussen jullie is of geweest is – maar echte verbinding over de moeilijke onderwerpen. Over de onderwerpen waarop jullie verschillen. Dat zijn vaak de kinderen, want in de kinderen zijn jullie niet verbonden.

De derde fase duurt meestal niet lang. Het succesvol doorlopen ervan hangt af van de kwaliteit van de relaties waar je in de tweede fase aan gewerkt hebt.

Is het nodig om alle stappen te doorlopen?

Niet iedereen hoeft alle stappen te doorlopen: sommige mensen wensen zich louter te informeren en hebben daarmee genoeg aan het bijstellen van hun kompas (stap 1).

Ze komen een keer bij mij op gesprek, volgen een infosessie of webinar en kunnen verder. Op www.cindyschepers.be/aanbod vind je een overzicht van de manieren waarop je mijn hulp kan inschakelen.

De mensen die spanningen ervaren of relatieproblemen hebben, dienen echter wel alle fasen te doorlopen willen ze hun samengesteld gezin effectief verbeteren.

In de praktijk merk ik dat ik wel eens vragen krijg die enkel betrekking hebben op de derde fase (vind nieuwe manieren): ‘als jij ons gewoon even zegt hoe we het moeten doen, dan zal het wel in orde komen’.

Zo werkt het helaas niet: alle stappen zijn essentieel en geen enkele kan overgeslagen worden. Het gaat bij het verbeteren van samengestelde relaties zoals gezegd niet aan het opdoen van kennis of louter bijstellen van gedrag, maar om het aanleren van belangrijke relationele vaardigheden, zodat je je anders opstelt en beter communiceert. En van daaruit betere relaties opbouwt.

Je hebt die auto echt *in het echt* te besturen.

Sommige partners geraken snel doorheen de 3 fasen en hebben niet veel tijd nodig om het tij te keren.

Ze kunnen relatief snel de knop omdraaien en gestructureerd werken in het naar elkaar toegroeien. Anderen hebben meer tijd voor nodig.

Wacht niet te lang met het zoeken van hulp als je merkt dat jullie vastlopen of steeds terugkerende conflicten hebben.

Op mijn website www.cindyschepers.be/aanbod lees je hoe ik je kan helpen.

Ten slotte nog dit

In mijn werk en leven heb ik geleerd dat iedereen uiteindelijk verlangt naar erkenning voor wie hij of zij is. Elke relatie is een levensschool en een relatie in een nieuw samengesteld gezin is dat des te meer.

Bekijk alle moeilijkheden en crisissen in je gezin of relatie dus als kans: een kans op een veel echtere relatie. Op diepgang. Om dichterbij jezelf te komen.

We weten allemaal dat veel samengestelde gezinnen het niet halen. Dat de scheidingspercentages hoger liggen dan bij eerste relaties of huwelijken.

Het is jammer dat er op die manier heel wat potentieel verloren gaat. Partners die elkaar in wezen graag zien en elkaars leven zouden kunnen verrijken, maar uiteindelijk geen andere uitweg vinden door uit elkaar te gaan.

Als we daardoor onze hoop verliezen, is dat een pijnlijke zaak.

En dan zijn er nog de kinderen.

Onze kinderen hebben doorgaans niet veel in de pap te brokken. Ze hebben hier niet voor gekozen en ondergaan de relatieperikelen van hun ouders en

stiefouders. Wie weet wat zijn de diepe indrukken die ze opdoen en de conclusies die zij uit onze levens trekken?

Laat ons dus kijken hoe we het beste kunnen halen uit onszelf. Om zo van binnenuit ons samengestelde gezin te laten slagen.

Voor onszelf, omdat we dat verdienen.

En voor onze kinderen. Omdat ze het nodig hebben.

Stief of niet.

Ik wens je veel geluk en goede moed.

Van harte,

Cindy Schepers

Dit e-book...

Ik hoop dat dit e-book je meer inzicht gegeven heeft in wat er echt nodig om tot een goed functionerend samengesteld gezin te komen. Daar bestaan helaas veel misvattingen over.

Kan je hulp gebruiken bij het leren toepassen van wat ik je aangereikt heb? Je bent niet de enige. Surf naar <http://cindyschepers.be/aanbod> om je te informeren over mijn huidig aanbod in begeleidingen.

Hoe jij mij kan helpen...

Als dit e-book jou geholpen heeft, kan je mij helpen het verder te verspreiden. Stuur het daarom naar andere (stief)ouders en deel het op Facebook of andere sociale media.

Heb je dit e-book via iemand toegestuurd gekregen? Registreer je ook zelf op www.cindyschepers.be/nieuwsbrief, want ik verstuur regelmatig artikels over het leven in een nieuw samengesteld gezin. **Ook ontvang je dan meteen gratis in je mailbox de 10-delige videoreeks over hoe je een beter samengesteld gezin krijgt.**

Ook op mijn facebookpagina post ik regelmatig video's, tips en andere inspiratie: geef www.facebook.com/scheperscindy een dikke **duim** en je hoeft niets meer te missen 😊

Met het downloaden van dit e-book ontvang je ook mijn nieuwsbrieven, artikels en updates. Geen zin in? Je kan je op de eerst volgende nieuwsbrief uitschrijven. Lees er alles over in mijn privacy policy: www.cindyschepers.be/privacy

Het niet respecteren van de auteursrechten, zoals het overnemen van inhoud zonder duidelijke verwijzing naar mijn naam en website, is een schending van het auteursrecht en wordt effectief opgevolgd.
