



In de komedie 'Yours, Mine & Ours' (2005) staan Helen (Rene Russo) en Frank (Dennis Quaid) aan het roer van een nieuw samengesteld gezin met 18 kinderen.

‘Onthoud: je bent verliefd op elkaar, niet op elkaars kinderen’



Nieuw samengestelde gezinnen krijgen doorgaans heel wat uitdagingen voorgeschoteld. Toch verlangen ouders nog altijd naar een ideaalbeeld van hun nieuwe gezin. ‘De realiteit is bijna altijd complexer’, zegt **Cindy Schepers** (43), relatietherapeut en auteur van *Relatiestress in je samengesteld gezin*.

tekst SOPHIE PYCKE

Dat ‘perfecte’ gezinsplaatje loslaten is een eerste stap?

“Het helpt als koppels tot het besef komen dat ze met allerlei uitdagingen te maken krijgen omdat ze voor elkaar hebben gekozen. Hun ‘reason why’ zit in de partnerrelatie. Ze zijn samen omdat ze verliefd werden op elkaar, niet op

Vaak speelt er bij de plusouder ook een gevoel van jaloezie?

“Plusouders voelen zich vaak het vijfde wiel aan de wagen. Ze vinden het gênant om toe te geven, maar soms zijn ze jaloers op het kind dat zo makkelijk de aandacht van de partner wegkaapt. Zij zullen sneller voor een

‘PLUSOUDERS VINDEN HET GÊNANT OM TOE TE GEVEN, MAAR SOMS ZIJN ZE JALOERS OP HET KIND DAT ZO MAKKELIJK DE AANDACHT VAN DE PARTNER WEGKAAPT. ZIJ ZULLEN DAAROM SNELLER EEN VECHTSTRATEGIE KIEZEN OM EEN OPLOSSING AF TE DWINGEN’

elkaars nageslacht. Ze moeten dan ook leren verdragen dat een samengesteld gezin afwijkt van het klassieke en geïdealiseerde gezinsbeeld, en out-of-the-box oplossingen vraagt die niet altijd zo ‘gezinsachtig’ aanvoelen: niet alles samen doen, vakanties opsplitsen...”

In samengestelde gezinnen speelt vaak een onderschatte, maar bepalende dynamiek: die van insiders versus outsiders. Leg eens uit.

“In mijn praktijk zag ik onlangs Bert en Frauke. Hij heeft een zoon, zij heeft geen kinderen. Bert is de insider in de driehoeksverhouding, want hij heeft een primaire relatie met zowel Frauke als met zijn zoon Luca. Frauke maakt deel uit van de liefdesverhouding, maar staat buiten de ouder-kindrelatie. Luca behoort dan weer niet tot de partnerrelatie. Hij en Frauke zijn hier allebei outsiders. “Die dynamiek verklaart waarom zij erop gebrand is om ’s avonds, als Luca in bed ligt, een glas wijn te drinken met Bert. Die wijn symboliseert het territorium van de volwassenen. Het is een klein ritueel waarmee Luca niets te maken heeft en dat als tegengif dient voor de vele vader-zoonmomenten. Het verklaart ook waarom Frauke het niet leuk vindt als Luca onverwacht een paar dagen langer blijft of waarom Luca naast zijn vader in de zetel ostentatief veel ruimte inneemt zodat Frauke op de harde stoel moet gaan zitten. Luca wil haar laten voelen dat zijn vader bij hem hoort.

“Of de gezinsleden die structuur van insiders versus outsiders als positief ervaren, hangt af hun capaciteit zich in elkaars positie in te leven. Als je even niet oplet, verval je in een concurrentiestrijd over opvoeding, verschillen, kampen en regeltjes. Maar in de diepte gaat die strijd over erbij horen, betrokken en gekoesterd worden, gezien worden voor wie jij bent en wat voor jou belangrijk is.”

Waar loopt het vaak mis?

“Als de insider de lieve vrede probeert te bewaren en de outsider voor de aanval kiest. Insiders zitten snel in een loyaliteitsconflict (‘Ik kan blijkbaar niet voor alle partijen goed doen, ook al doe ik zo mijn best’). Ze voelen zich verscheurd (‘Ik sta tussen twee vuren’) of gefaald (‘Wat ik ook doe, het is nooit goed’). Als er frictie is, kiezen insiders makkelijker voor vluchtstrategieën. Ze willen dat iedereen overeenkomt, maar voor de plusouder voelt het alsof hun partner de kop in het zand steekt.”

vechtstrategie kiezen om een oplossing af te dwingen: kritiek geven, dingen eisen, problemen op tafel leggen... Stel dat Frauke, Bert en Luca naar een film kijken en er voor Frauke geen plek meer is in de zetel. Bovendien werd haar niet gevraagd welke film zij eventueel wou bekijken én staat Bert toe dat Luca van de wijn proeft... Frauke zal de klok in de gaten houden en uit haar krammen schieten als de bedtijd overschreden wordt. Die buitenspelpositie innemen, is vermoeiend. De beleving van Bert is helemaal anders. Hij beleeft rustige qualitytime met zijn lief én zijn kind, dat morgen weer naar de moeder gaat.”

Heel wat problemen vallen weg wanneer partners elkaars positie beter begrijpen en erkennen, schrijf je.

“Een goede verstandhouding doet je geliefd voelen. Je weet dat er rekening met jou gehouden wordt. Je komt makkelijker tot creatieve oplossingen omdat je emotionele brein kalmeert en je uit die overlevingsmodus raakt. Frauke zal het makkelijker verdragen als ze een keer op de iPad naar haar serie moet kijken in plaats van op het grote scherm als ze weet dat er op andere momenten ook met haar rekening gehouden wordt. Als Bert merkt dat Luca echt welkom is, zal hij er beter mee om kunnen dat zijn zoon eens door Frauke begreund wordt. Hoe meer psychologische veiligheid, hoe beter mensen zich voelen en hoe minder ze zullen struikelen over verschillen.”

Hoe we naar onze partner of onze (plus)kinderen kijken bepaalt dus voor een stukje het gedrag van die persoon. De theorie van de selffulfilling prophecy?

(knikt) “Stel dat Bert naar Frauke blijft kijken als een emotioneel en onredelijk mens dat altijd maar problemen zoekt, zal ze dat oppikken, zelfs als hij dat gevoel niet uitspreekt. Frauke zal er ongemakkelijk van worden, en nóg emotioneler dan ze al was. Dat heet de liefdesparadox: mensen zijn pas bereid om te veranderen als ze het gevoel hebben dat de ander hen in hun totaliteit accepteert. Zodra Bert beseft dat Frauke emotioneel is omdat ze het moeilijk vindt om in het gezin ruimte voor zichzelf te maken, zal hij meer begrip hebben voor haar gedrag, waardoor zij zich aanvaard zal voelen, en de kans groter is dat ze haar gedrag aanpast.

“Stel dat jouw partner de insider is die zijn kop in het zand steekt en jij in het defensief gaat: ‘Jij voedt je kinderen niet goed op! Jouw schuldgevoel maakt hen verwen-

nesten'. Het conflict zal enkel groter worden. Je zegt beter: 'Natuurlijk vind je het niet leuk om te praten over het gedrag van jouw dochter en hoe dat bij mij binnenkomt. Jij zit tenslotte tussen twee vuren'. Wat niet betekent dat je eindeloos begrip moet opbrengen en als een deurmaat

"Gescheiden ouders kiezen vaak voor extra mildheid in de opvoeding, omdat ze na de breuk worstelen met een schuldgevoel. Soms valt de zorg hen te zwaar of zitten ze in een populariteitswedstrijd met de ex. Plusouders neigen van nature meer naar discipline en structuur. Begrijpelijk,

'JE KAN ALS OUDER BESLUITEN NIET TE GAAN SAMENWONEN MET JE PARTNER OMDAT JE VERMOEDT DAT DAT TE VEEL TUMULT ZOU VEROORZAKEN IN HET LEVEN VAN JE KIND. MAAR JE HOEFT NIET ALTIJD TE REKENEN OP HUN BEGRIP'

over je heen moet laat lopen. Maar het helpt om anderen echt te proberen begrijpen, en niet te praten over wie wat verkeerd doet."

Een eenvoudige, maar in de praktijk moeilijk te implementeren raad: aanvaard je situatie.

"Wanneer je in een samengesteld gezin stapt, zeg je 'ja' tegen een concept waarvan je de concrete invulling onmogelijk kan inschatten. De start voelt vaak fijn en hoopvol, maar na een tijdje laat die typerende relatiestructuur van insiders en outsiders zich voelen. Het gevaar zit 'm dan in te blijven vergelijken met de dynamiek van een klassiek kerngezin: 'Wat is er toch mis met ons?'"

"Acceptatie wil niet zeggen dat je je staart intrekt of een toontje lager zingt. Het betekent evenmin dat relationeel geluk niet meer voor jou is weggelegd of dat je kinderen in een minderwaardig nest zullen groot worden. Kijk, ik had ooit een plusmama in mijn praktijk die zei: 'Mijn pluszoon vertegenwoordigt de relationele geschiedenis van mijn vriend en de foute keuzes die hij gemaakt heeft. Zonder hem zouden mijn lief en ik de perfecte relatie hebben.' Bleek dat pijn uit haar eigen verleden één en ander wakker maakte. Als kind was er niemand voor haar geweest en nu moest zij er plots zijn voor het kind van een ander. Ze slaagde er uiteindelijk in om aan te geven wat ze nodig had: 'Het zou me helpen als ik kan wegglippen naar mijn werkkamer als je zoon er is, zonder dat je me raar bekijkt.' Pas op dat moment begon ze haar rol als plusmoeder te accepteren en klikte ze ook beter met de pluszoon."

Onze wensen en noden moeten we dus expliciet formuleren naar onze partner?

"Vraag jezelf af waar het voor jou echt om draait als je geraakt bent door een bepaalde situatie en wat jou zou helpen. Je zou ervan schrikken hoe vaak koppels daarop vastlopen. Ze proberen de ander een zelfgekozen oplossing op te dringen of ze verwachten dat de partner automatisch aanvoelt wat zij nodig hebben. Zoals wel vaker zit de oplossing in open communicatie: 'Het zou me helpen als ik je van tijd tot tijd mag vertellen over hoe ik het ervaar' of: 'Zou je de volgende keer zelf aan mijn kinderen kunnen vertellen dat ze de vaatwasser niet leeggemaakt hebben?'"

Als outsider kan het moeilijk zijn om een rol binnen het gezin in te nemen. Veel plusouders willen bijvoorbeeld snel structuur opleggen. Geen goed idee?

want over hun rol bestaat veel onzekerheid. Je bent geen ouder, tante, oom, leerkracht of vriend. Wie ben je eigenlijk wel? Het voelt soms als een hele klus om de rol van outsider te verduren waardoor je tolerantie voor kinderen die de lijntjes overschrijden veel kleiner is. Vandaar de neiging naar regeltjes en structuur. Maar als je je pluskind nog niet lang kent of geen goede band hebt, is het geen goed idee om te disciplineren. Vergelijk het met de nieuwe baas die je nauwelijks kent maar je wel al commandeert. Toon interesse in de leefwereld van je pluskind. Dat werkt beter."

Hoe gaat een plusouder best om met het cliché: 'Jij bent mijn echte moeder/vader niet'?

"Zeg dat het kind gelijk heeft en herhaal je verzoek: 'Ik ben inderdaad je ouder niet, maar ik wil wel dat je de tafel afruimt zoals we afgesproken hebben met je vader.' Erken ook de gevoelens van het kind: 'Voor jou zal het ook wel niet makkelijk zijn. Hoe zouden we beter overeen kunnen komen?'"

"Kinderen testen plusouders al eens uit. Belangrijk is dat je zelf geen onrealistische verwachtingen ontwikkelt over jouw rol in het gezin. Ga niet elke woensdagmiddag babysitten als de situatie zich daar niet, of nog niet, toeleent. Bepaal samen, als koppel, wanneer de plusouder welk mandaat opneemt. Doe het niet à l'improviste of omdat het 'hoort' bij een 'normale gezinssituatie'."

We moeten dus emotioneel beschikbaar zijn: emoties en gedachten willen delen en ontvangen. Als plusouder, maar zeker ook als ouder.

"Het gaat erom dat je je kind laat voelen dat je niet zal loslaten. Kinderen luisteren naar ouders die naar kinderen luisteren, zegt psychiater Peter Adriaenssens. Als je kind een verandering niet leuk vindt, toon dan begrip, breng de realiteit binnen en herhaal als een kapotte grammofonplaat je boodschap: 'Nee, je wilt geen stiefbroer. Ik hoor je, ik voel je. Toch is hij er. Ik heb voor Jan gekozen en nu heb je dus een stiefbroer. Kom hier, huil maar, wees boos.' De ondertoon van je boodschap is: je mag er zijn, met al je gevoelens."

Wat als een kind je door een loyaliteitsconflict verstoot en enkel nog de andere ouder wil zien?

"Vanuit angst, machteloosheid of wanhoop besluiten sommige ouders hun kinderen de waarheid te zeggen: 'Ik een

egoïst? Ik zal je eens zeggen hoe de vork echt aan de steel zit!' Of ze laten hun kind los: 'Blijf maar ginder als het daar beter is.' Wat je beter doet, is de loyaliteit van je kind voor die andere ouder erkennen. Dit gaat er niet automatisch toe leiden dat je kind jou ineens om de hals vliegt, maar de kans vergroot dat je zoon of dochter je op lange termijn als een veilige en betrouwbare ouder zal zien."

Uit schuldgevoel bedekken gescheiden ouders slecht gedrag vaak met de mantel der liefde.

"Niet doen. Benoem het gedrag dat niet door de beugel kan en erken het gevoel en de behoefte die eronder zit: 'Ik snap dat je boos bent en niet zat te wachten op al die veranderingen. Ik weet dat je nu liever bij papa zou zijn'. Blijf ondertussen je onvoorwaardelijke liefde verkondigen: laat voelen dat je kind belangrijk voor je is. Heel wat gedragsproblemen bij kinderen komen net voort uit een gebrek aan verbondenheid en erkenning."

Verder is het belangrijk de kinderen niet té veel te laten bepalen?

"Je kan als ouder besluiten om nog niet te gaan samenwonen met je partner omdat je vermoedt dat die stap te veel tumult zou veroorzaken in het leven van je kind. Maar je

hoeft niet altijd te rekenen op het begrip van je kinderen, en hun toestemming is al helemaal geen voorwaarde. Verwoord het zo: 'Jullie hoeven mijn nieuwe partner niet leuk te vinden, maar als je met hem een probleem hebt, dan heb je eigenlijk een probleem met mij. Want het is door mijn keuze dat jullie met de plusouder te maken hebben.'"

En als laatste, maar misschien wel belangrijkste punt: hopen dat er geen gekke ex roet in het eten gooit.

"Zulke situaties kunnen inderdaad zeer toxisch zijn. Ze duwen het kind in een onmogelijke spreidstand, waardoor een duurzame band met het nieuwe gezin uitbouwen vrijwel onmogelijk is. Verlies elkaar niet uit het oog, en schakel een versnelling lager, in het belang van het kind. Soms maken gezinnen te weinig tijd om het kind te begeleiden van het ene huis naar het andere. Ouders willen snel harmonie, en vaak hebben ze door hun drukke leven de mentale energie niet meer om soms jaren na de scheiding nog steeds te moeten palaveren over allerlei strubbelingen. Maar toch: maak er tijd voor. Je kind heeft het nodig."

Relatiestress in je samengesteld gezin. Groeien als koppel van spanning naar verbinding door Cindy Schepers is uitgegeven bij Gompel & Svacina, 180 p., 24,95 euro



Laat merken dat je de gevoelens van je pluskind erkent: 'Voor jou zal het ook niet makkelijk zijn, nee?'

3 tips voor meer harmonie in huis

"Verwacht niet dat je partner hetzelfde voelt voor je kind als jij, of dat je kind net zo gek is op je partner als jij."

"Laat je je kind even alleen met de plusouder? Geef dan expliciet, in de aanwezigheid van je kind, het mandaat aan je partner om toezicht te houden of in te grijpen mocht de situatie ontsporen."

"Laat je welzijn en bestaansredenen niet van je pluskind afhangen. Zorg voor voldoende andere 'projecten' in je leven waarover jij enthousiast bent en die je vervulling geven."