



# 5 tips

voor meer harmonie en rust  
in je samengesteld gezin

Waarom dit e-book?

Voor wie is dit geschreven?

Wie is Cindy?

Tip 1: accepteer dat het anders is

Tip 2: neem je rol op

Tip 3: praat met elkaar op een verbindende manier

Tip 4: respecteer het onvermogen van sommige kinderen

Tip 5: gebruik de verschillen om meer afstemming te vinden

Zo help ik je verder



# W A A R O M D I T E - B O O K ?

Wat fijn dat je dit e-book hebt gedownload! Daardoor weet ik dat iets in jou gelooft in de liefde en ervoor wil gaan. EN... ik vermoed ook dat je waarschijnlijk nog niet de verbinding en harmonie ervaart die je zou willen?

Ik spreek veel (plus)ouders die vol goede moed aan hun relatie begonnen zijn. Ze geloven in de liefde en willen echt iets maken van het leven samen.

Vervolgens zakt de moed hen in de schoenen. Ze doen enorm hun best, maar de sfeer in huis blijft gespannen. Ze worden moe.

Je bent er ondertussen waarschijnlijk achter dat er meer bij komt kijken dan je eerst dacht. Met alleen goede bedoelingen en je best doen kom je er niet. Je samengesteld gezin vraagt iets anders.

Je hebt altijd een keuze!

Je kunt blijven doen wat je altijd al deed en het geloof in de liefde langzaam verliezen. Of je kunt eens diep in- en uitademen en alsnog besluiten het anders aan te pakken.

Als jij bent zoals ik, dan laat je de liefde niet los. En voel je diep vanbinnen dat het tijd is om anders met elkaar om te gaan. Je staat open om te onderzoeken wat jouw rol daarin is.

Ben je er klaar voor? Let's go!

*Cindy*

# V O O R   W I E   I S   D I T ?

Dit e-book is voor mensen die een relatie hebben waarbij minstens één kind uit een vorige relatie betrokken is. Misschien was jij al ouder toen jij je partner leerde kennen of was je partner dat. Of jullie allebei.

Met andere woorden: je bent een plusouder (stiefouder of bonusouder) of je bent gescheiden of weduwe(naar).

Het maakt me niet uit of je samenwoont of niet, wat je geaardheid of leeftijd is en of je contact hebt met elkaars nageslacht.

In al deze situaties spreek ik over samengestelde gezinnen.

Het maakt me niet uit of je nog maar net samen bent en je tinderaccount hebt opgezegd of dat jullie al jaren samen zijn.

In al deze gevallen geloof ik dat mijn werk voor je van betekenis kan zijn.

Lees vooral verder!





# W I E I S C I N D Y ?

Dit e-book is voor jou en ik wil het vooral over jou hebben. Ik kan me ook voorstellen dat je eerst wilt weten wie ik ben en waarom je iets van me zou aannemen.

Ik ben Cindy Schepers, psychotherapeute en relatietherapeute. Ik geloof in al mijn cellen dat de liefde voor iedereen weggelegd is, ongeacht de omstandigheden waarin je relatie zich bevindt.

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

Ik was gek op hem en we leken het over zoveel eens te zijn. Mijn achtergrond als therapeute kon alleen maar in ons voordeel zijn dachten we. We namen onze tijd, bleven veel praten en hadden veel plezier. Eind 2006 gingen we samenwonen. Bij ons zou het gemakkelijk gaan!

Ondanks goede voornemens bracht de realiteit mij snel met beide voeten op de grond. Ik voelde me buitengesloten en niet gezien...

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



# W I E I S C I N D Y ?

Vooral was er dat beklemmende gevoel dat ik geen partner meer had zodra de kinderen er waren. Ik herkende hem niet in zijn opvoedstijl.

Mijn frustraties probeerde ik voor mezelf te houden. Maar wie goed keek zag mijn kwaadheid. Of hoorde aan de dreun waarmee de deur dicht viel dat dit niet vol te houden was. Tegelijkertijd was er dat stemmetje in mijn hoofd dat zei dat wat er ook gebeurde, de kinderen gespaard moesten worden. Zij mochten zich in geen geval onwelkom voelen.

Maar als ik heel eerlijk was dan waren ze soms ook niet welkom. En ik wist dat ze dat voelden. Daarom werden ze nog meer terughoudend naar mij dan ze al waren. Dan voelde ik me schuldig en ging ik cupcakes met hen bakken of haren vlechten. Maar wanneer ze daarna weer vooral via hun papa communiceerden of mijn naam niet op hun nieuwjaarsbrief vermeldden, voelde ik me gepasseerd. Het vijfde wiel aan de wagen. Dan vond ik dat er van mij te veel offers gevraagd werden en dat er te weinig tegenover stond.

Kortom: ik draaide in rondjes!

Toen ik uit mijn please-gedrag probeerde stappen, veranderde er nog steeds niets. Want er waren tegenstrijdige boodschappen. Enerzijds moedigde Peter me aan om uit te spreken als iets niet ok voor me was. Maar wanneer ik dat deed en vertelde dat ik het niet ok vond hoe de badkamer erbij lag, bijvoorbeeld, werd ik teruggefloten. Was het niet door mijn partner, dan wel door de kinderen.

Zij haakten af, wilden eerder naar hun mama en dat was precies de grootste angst van mijn partner.

Ook hij had dus veel stress en wist niet wat hij moest doen om goed te doen. Ik wist toen nog niet dat hij zelf ook in zo een cirkeltje draaide.

# W I E I S C I N D Y ?

Lang verhaal kort! Uiteindelijk leerden we anders praten en elk beter onze rol invullen. Er volgde een periode waarin ik meer tot rust kwam en hij een woelige tijd tegemoet ging. Hij begon dingen te beseffen. Bijvoorbeeld dat hij wel wist dat dat niet kon, maar toch verlangde naar een 'normaal' gezin. Dat hij zich schuldig voelde. En dat hij niet weet hoe hij het leven van al deze mensen die hij zo graag ziet gelukkig kan maken.

Van daaruit kon ook hij echt veranderen.

Met zijn kinderen begon hij gesprekken te voeren over hoe het liep. Iets wat hij tot dan toe wat had vermeden. Zij begonnen te vertellen wat zij ervan vonden. Dat was eerst niet zo fijn en erg emotioneel. Maar mijn partner bleef staan en was er voor zijn kinderen.

Uiteindelijk kwam er rust.

We voerden gesprekken met zijn allen. Met een lach en een traan vonden we creatieve oplossingen voor dingen als de rondslingerende handdoeken in de badkamer (ieder een eigen kleurtje).

Vandaag kan ik met de hand op mijn hart zeggen dat ik een heel fijn contact heb met mijn stiefkinderen. Anders dan met mijn eigen kinderen (die ik samen met mijn man op de wereld heb gezet). Maar ik zou hen voor geen geld van de wereld nog uit mijn leven willen.

Dankzij ons samengesteld gezin ben ik erg gegroeid als mens. Ik ken mezelf beter, sta sterker in mijn schoenen en voel nu veel meer openheid naar zijn dochters. Ook als koppel zijn we gegroeid. Het is lang niet altijd makkelijk geweest, maar ik ben supertrots op waar we nu staan en zou dit leven voor geen geld willen missen.

# W I E I S C I N D Y ?

Als relatietherapeute heb ik me jaren geleden gespecialiseerd in de begeleiding van koppels met samengestelde gezinnen. Letterlijk meer dan 1000 ouders en plusouders zijn ondertussen mijn praktijk (of zoom!) gepasseerd.

Ik gun het jou dat ook jij rust en harmonie vindt in je relatie.

Er komt alleen meer bij kijken dan je eerst verwacht had. Zowel emotioneel als organisatorisch. Je hebt wat watertjes te doorzwemmen, maar zolang je bereid bent om dat te doen is verandering mogelijk.

Ja, ook als je het al twintig jaar onhandig aanpakt : )

Tips die ik elke keer weer geef aan mensen, vind je in dit e-book.



# Tip 1



accepteer dat  
het anders is

Het scheidingspercentage van koppels met kinderen uit eerdere relaties ligt hoger dan bij andere koppels.

Dat is niet leuk om mee te beginnen. Het is wel de realiteit.

En weet je wat straf is? Dat als partners in een samengesteld gezin ondervraagd worden over hun liefdesband met elkaar, ze meer dan andere koppels aangeven dat ze de kwaliteit van hun relatie goed vinden.

Laat dat even binnenkomen.

Dit betekent dat breuken in tweede of latere relaties pijnlijker zijn. Meestal is de liefde niet 'op'. Uit mijn bevraging van (plus)ouders komt de scheiding voort uit spanningen in het samengesteld gezin:

- De plusouder trekt de stekker eruit omdat hij of zij zich niet gezien of gewaardeerd voelt. Het gezin komt niet over als een thuis.
- De ouder trekt de stekker eruit omdat hij/zij lijkt te moeten kiezen tussen partner en kinderen. Hij of zij maakt zich zorgen om de kinderen.
- Of de partners zijn uitgeput van hun gevechten over opvoedstijlen, grenzen ten opzichte van de ex of wie er voorgetrokken wordt en wie niet.

Dat soort dingen.

Er zijn uiteraard ook koppels die wél samenblijven en die wél gelukkig zijn.

Wat is het verschil tussen de ene groep en de andere?



Dat zit niet noodzakelijk in externe factoren. Ik heb al heel wat stellen begeleid die te maken hebben met ex-partners die er een levenstaak van gemaakt lijken te hebben hen het leven zuur te maken. De ene rechtzaak is nog niet rond of er start al een volgende. Ze krijgen te maken met kinderen die niet van de stiefouder moeten weten. Met een netwerk dat niet meewil.

Toch zijn dit niet noodzakelijk de relaties die weer opbreken of ongelukkig zijn. Omgekeerd heb ik ook heel wat koppels gezien zonder al te veel gedoe rondom hen. Toch haalden ze het niet.

Het verschil tussen de gelukkige koppels en de sukkelende koppels (om het even oneerbiedig te zeggen) zit in de verwachtingen die ze hebben.

Uiteraard, niemand van ons zit te wachten op miserie, afwijzing of kille blikken. Allemaal verlangen we naar rust, harmonie en een fijn contact, toch?

Het punt is dat vele mensen (stiekem) verwachten dat ze ooit – als ze maar lang genoeg wachten of maar hard genoeg hun best doen – als een ‘gewoon’ kerngezin gaan zijn.

Maar dat gaat niet gebeuren. Niet na het lezen van dit e-book. Niet over een jaar of vijf. Niet na 100 sessies therapie. Want je bent geen kerngezin.

Je bent geen kerngezin.

Je bent een samengesteld gezin.

Dat betekent dat de ene niet de ouder is van de kinderen en de andere wel. Dat betekent dat je elk van nature iets anders voelt en kan verdragen van de kinderen (en omgekeerd zij van jullie). Dat betekent dat je van nature te maken krijgt met bondjes en clubjes. Met verschillende culturen en ritmes.

# TIP 1

Wanneer je accepteert dat dit zo is, ga je anders kijken naar hetgeen er gebeurt onder je dak. Het maakt dat je dingen niet meer zo vanzelfsprekend neemt en andere vragen gaat stellen.

Het maakt ook dat je steeds meer open zal staan om ook de volgende tips uit dit e-book te overwegen : )

Want deze tip is natuurlijk niet: leg je er maar bij naar. Nee. Mijn tip is: accepteer dat het anders is en ga met die kennis aan de slag. De tips die hier volgen lichten een tipje van de sluier op en laten je de richting zien van waarmee je dan aan de slag moet.

Als je niet aanvaardt wat is, dan vecht je tegen de realiteit. Dat brengt je alleen maar verder van de harmonie waar je zo naar snakt.



[Klik hier om mijn podcast te beluisteren:](#)  
['Zo open je de weg naar meer](#)  
[ontspanning in je samengesteld gezin'](#)



E e n  
s a m e n g e s t e l d  
g e z i n i s

*and ers*

# Tip 2



neem je rol op

Een plusouder is geen ouder en een ouder is geen plusouder. Al kan je in een zogenaamd dubbel samengesteld gezin wel beide rollen hebben. Het klinkt ingewikkelder dan het is : )

Wat ik vooral duidelijk wil maken is dat er een fundamenteel verschil is wanneer je een bloedband hebt met het kind of niet. De relatie tussen ouder en kind is onverbreekbaar. Die tussen plusouder en pluskind is dat niet.

Je kan het nog zo verpesten als biologische ouder, als puntje bij paaltje komt ben en blijf jij wel één van de twee ouders. Er zal altijd 'iets' zijn tussen jullie, zelfs al is er geen contact meer.

Als plusouder kan je daar niet tegenop. Al wil dat niet zeggen dat je geen warme band kan ontwikkelen met je stiefjes. Het is alleen geen gegeven.

Er ontstaat veel verwarring rondom het woord *plusouder*.

Het woord dekt de lading niet. Mensen denken bij 'plus' vaak aan extra, meer, toegevoegde waarde. Maar dat is meestal helemaal niet hoe het is. En dus wringt het als er geen contact is of enkel iets afstandelijks. Een plusouder is ook geen 'ouder'. Beide biologische ouders zijn en blijven de ouders. Zij twee dragen de verantwoordelijkheid voor de kinderen.

Als plusouder hoef je veel minder dan je nu misschien denkt. Of dan je partner van je verwacht. Als jij en je partner er in slagen de contacten met de kinderen daarnaar in te richten, komt er meteen heel wat meer rust en harmonie in 'het systeem'.

Als ouder blijf je zoals gezegd gewoon de ouder. Je bent en blijft verantwoordelijk voor je kroost.



## TIP 2

Als ouder draag je niet de volle verantwoordelijkheid voor al het reilen en zeilen in het gezin. Stop dus maar met micromanagen ('ik moet ervoor zorgen dat mijn partner niet ziet dat mijn kinderen hun bord niet leeggeten hebben want dan krijgen we weer ruzie dat ik niet streng genoeg ben naar hen'). Dat scheelt je alvast een hoop energie!

Als ouder heb je natuurlijk wel in te grijpen als de kinderen onbeleefd zijn naar je partner. Net zoals je zou ingrijpen als ze onbeschoft zijn of doen ten opzichte van je buurvrouw, collega of vrienden.







Luister hier  
naar de podcast die ik samen  
met Evy Gruyaert en Joris  
Hessels opnam voor Radio 2,  
onder andere over de rol van  
de plusouder

>>

# Tip 3

The image features two hands, palms up, holding a white silhouette of a family of four. The family consists of a man, a woman, and two children, all holding hands in a line. The background is a soft, out-of-focus light color.

praat met elkaar  
op een  
verbindende  
manier

Weet je, het is heel gemakkelijk voor mij om hier achter mijn laptop dit e-book te maken en de ene na de andere tip op te lepelen. Ik weet uit ervaring dat het allemaal niet zo simpel is, helaas.

Ja, het is waar dat je moet ingrijpen als je kinderen onbeschoft doen tegen je partner. Maar wat als jij je schuldig voelt? Als je vreest dat jij je ex tegen je krijgt? Wat als jouw partner zelf nukkig doet? Zo gemakkelijk is dat allemaal niet.

Hetzelfde met je rol als plusouder. In theorie klinkt het mooi: je bent niet de ouder. Easypeasy. Maar wat als je partner met puppy-oogjes naar je kijkt en hoopt dat jij en de kids het prima met elkaar vinden? Wat als je stiefkinderen je straal negeren? Als er onenigheid is tussen de kinderen of je echt niet akkoord bent met elkaars opvoedstijl?

Moet je dat dan maar allemaal gewoon verdragen? Nee natuurlijk niet.

We zijn allemaal relatiedieren. Het is logisch dat je het met een en ander moeilijk hebt. Dat je bijvoorbeeld in theorie wel weet dat je de kinderen moet aanspreken, maar dat toch niet durft.

Mijn derde tip is om regelmatig verbindende gesprekken te voeren met je partner. Verbindende gesprekken zijn conversaties waarin je je gevoelens deelt. Waarin je echt naar elkaar luistert. Niet omdat je advies moet geven of elkaars problemen moet oplossen. Maar om elkaar nabij te zijn en elkaar te steunen.

Onze partner is namelijk een belangrijke hechtingsfiguur. Een soort van veilige haven. Als het contact goed zit én als we de indruk hebben dat we onze besognes kunnen delen, ontstaat er rust in ons lichaam.

# T I P 3

Om je relatie in rustiger vaarwater te brengen en tot rust en ontspanning te komen in je samengesteld gezin is het dus nodig dat jullie werken aan een andere relatiecultuur, waarin ieder zich op zijn of haar manier veilig en thuis voelt.

Dat begint tussen jullie twee.

Ga voor jezelf na of dit ook voor jou klopt: als jij je gezien en gehoord voelt, als je de diepe indruk hebt dat je geliefd bent, ruimte mag innemen, dat je belangrijk bent, dan kan je veel gemakkelijker omgaan met uitdagingen. Met uitdagingen als verschillende opvoedvisies, een ex die een rottig bericht stuurt, een kind dat zich niet aan de regels houdt.

Pas als er een betere relatiecultuur is, komt er ruimte om naar de verschillen te kijken en oplossingen te verzinnen voor de vele dagelijkse uitdagingen.

De stelregel is: verbinding komt vóór oplossing.



Wil je partner niet met je praten?  
Luister hier naar de  
podcastaflevering die ik hierover  
opgenomen heb >>

Geen idee wat ik bedoel met verbindende gesprekken?

Ervaar hoe volgende zinnen bij je binnen komen:

*'Ik vind het niet gemakkelijk, die rol als stiefouder. Ik wil niet tussen jou en je kinderen komen én ik wil me verbonden voelen. Kunnen we vanavond als de kinderen in bed liggen even wat tijd voor elkaar nemen?'*



Kan je je voorstellen dat dit helemaal anders overkomt dan verwijten over de kinderen?

Natuurlijk verandert de hele sfeer in huis niet omdat je een keer een zinnetje verandert. Al zeker niet als je het als een truckje probeert.

Het gaat over het neerzetten van een bepaalde cultuur. Een cultuur van verbinding, respect en harmonie.

Die creëer je van zin tot zin. Van interactie naar interactie. Elke dag opnieuw.

# Spreekt dit e-book je tot nu toe aan en wil je dieper ingaan op hoe er rust en harmonie in je samengesteld gezin komt?

Meld je dan aan voor mijn gratis online masterclass.

In 90 minuten laat ik je zien waarom er zo gemakkelijk relatiestress opduikt als er één of meer kinderen zijn uit een vorige relatie én wat jij kan doen om dat te veranderen

## Wat bespreek ik in deze masterclass?

1. Je krijgt inzicht in wat er precies aan de hand is in een samengesteld gezin.
2. Ik ga het met jou hebben over wat JIJ kan doen om meer rust en harmonie te vinden!
3. Aan het einde van de masterclass weet jij wat de meeste gemaakte valkuilen zijn waardoor heel wat koppels het niet halen. Je krijgt nog meer tips. Doe er je voordeel mee!



‘Jouw online masterclass en trainingen zijn van enorme kwaliteit, Cindy. Ik raad ze steeds aan mijn cliënten aan. Je slaagt erin iets heel complex op een duidelijke en leuke manier over te brengen!’

-Ingrid Druyts-

[Klik hier voor meer info >>>](#)

Je komt niet in beeld en blijft anoniem voor de andere deelnemers :)



# Tip 4

A close-up photograph of two hands, palms up, holding a white silhouette of a family consisting of a man, a woman, and two children. The background is a soft, out-of-focus light color.

respecteer het  
onvermogen van  
sommige  
kinderen

Sommige kinderen zijn (nog) niet in staat zich open te stellen voor het nieuw samengesteld gezin. Niet voor de nieuwe partner van hun moeder of vader. Niet voor de stiefbroers of -zussen. Niet voor de nieuwe woonplaats. Zelfs niet als de stiefjes de liefste van de wereld zijn of als het nieuwe huis leuker is of hun kamer groter is.

Ze willen niet komen. Of enkel met een lang gezicht. Ze zeggen geen woord of komen niet van hun kamer. Ze verstoppen de spullen van de plusouder of gaan op hun plaats in de zetel zitten. Ze zijn ronduit onbeschoft.

Dat komt snoeihard binnen. Want je doet je best en hoopt dat jullie een mooie toekomst tegemoet kunnen.

Dit gedrag is het laatste wat je wil. Je bent bezorgd om hun welzijn en wil dat ook zij prima kunnen aarden. Als de kinderen nog wat jonger zijn, ben je bekommerd om wat dat gaat geven als het straks pubers zijn.

Een kind dat niets zegt of niet van zijn kamer wil komen doet dus wat met je. Je voelt je schuldig, boos, onheus behandeld. Je wil misschien terugkrabbelen, eens goed de waarheid zeggen, hen proberen overtuigen om het anders te bezien of een boos telefoontje doen met de ex.

Dit is een lastig onderwerp. Het is lastig voor jou, lastig voor je partner en lastig voor het kind.

Sommige kinderen zijn niet in de mogelijkheid zich te openen naar het samengesteld gezin.

Omdat ze nog teveel in shock zijn om de scheiding. Omdat ze zich in de steek gelaten voelen. Omdat ze rouwen om wat niet meer is. Omdat ze het gevoel hebben dat ze de andere ouder (de ex-partner of de overleden partner) verraden als ze het leuk zouden vinden. Omdat...

Mijn vierde tip in dit e-book is voor heel wat (plus)ouders een aartsmoeilijke. Moeilijk, maar wel noodzakelijk als je rust wil. Dus adem even in en uit!

Sommige kinderen kunnen zich (nog) niet openen naar het nieuwe gezin en de beste manier om daarmee om te gaan is om dat te respecteren.

Voor je op je achterste poten staat: lees verder! Want dit wil niet zeggen dat je alles zomaar moet aanvaarden. Dat de kinderen alles moeten bepalen. Dat zij het voor het zeggen mogen hebben. Of dat je eens een hartig woordje moet gaan praten met de ouder in het andere huis.

Het wil alleen zeggen dat je hun gevoelens te respecteren hebt. Dat je misschien zelfs letterlijk tegen hen zegt dat het ok is dat ze het niet leuk vinden. Dat hoeft ook helemaal niet. Jij en je partner hebben voor elkaar gekozen. De kinderen hebben dat niet gedaan.

Vraag geen liefde en begrip van hen, maar respecteer hun gevoelens. Vraag wel beleefd gedrag.

Dit is superuitdagend op korte termijn. Maar het is mijn ervaring dat als kinderen en jongeren echt kunnen ervaren dat er respect is voor hoe zij de dingen ervaren, dat dit op langere termijn echt weten waarderen.

Ik raad je aan om voor de lange termijn te gaan en niet voor korte termijn resultaat.

# Tip 5



gebruik de  
verschillen om  
afstemming te  
vinden

Er zijn natuurlijk ook heel wat praktische uitdagingen.

- De kinderen van de ene zetten netjes hun schoenen in de kast, hangen hun jas aan de kapstok en maken spontaan de vaatwasser leeg. De kinderen van de andere laten al die spullen her en der door huis slingeren en lijken niet eens te weten hoe die afwasmachine open gaat.
- De ene partner verwacht dat jullie altijd samen eten, voor de andere hoeft dat niet.
- De ene verwacht dat conflicten uitgepraat worden en dat kinderen aangesproken worden op hun gedrag, de ander voelt daar niet zoveel voor.
- De ene vindt het logisch om vakantiefoto's naar de ex-partner te sturen, voor de andere is dat een no go.

Als je een relatie hebt en er zijn al kinderen, dan komen twee culturen samen.

Nu, dat geldt in principe voor elke relatie.

Maar in een samengesteld gezin is dat meer uitgesproken. Want er zijn niet alleen twee partners die afstemming zoeken. Er zijn ook de kinderen. Kinderen die loyaal zijn aan de ouder in het andere huis. Kinderen die niet staan te springen om zich aan te passen (zie tip 4). Er is al zoveel veranderd.

Om dan nog maar te zwijgen van het onderhuidse gedoe waarbij persoon A niet wil veranderen naar situatie B. Niet omdat situatie B slecht is, maar omdat het gevraagd wordt door persoon C. Niet omdat er met persoon C iets mis is, maar omdat persoon C symbool staat voor het verlies, de veranderingen en de uitdagingen in het heden.

(Mensen zonder samengesteld gezin begrijpen hier doorgaans geen sikkepit van :)

## T I P 5

Een samengesteld gezin is een multiculturele samenleving en het is niet altijd gemakkelijk daar je draai in te vinden.

De twee culturen bij elkaar gooien, de gulden middenweg vinden, van iedereen water bij de wijn vragen... het is mooi in theorie maar het werkt niet in een samengesteld gezin. Om alle redenen die ik net kom op te sommen.

Met deze vijfde en laatste tip uit dit e-book wil ik je bewust maken van dit fenomeen. Zodat je stopt met het vanzelfsprekend vinden dat als de ene blauw wil en de andere geel, dat je daar niet zomaar eventjes groen van kan maken. Of geel omdat 'die met de gele cultuur' in de meerderheid zijn.

Dat werkt niet. Of toch niet over heel de lijn.

Het is belangrijk dat jij en je partner dat inzien.

Dat jullie je verwachten aan die cultuurverschillen en dat jullie er de tijd voor nemen om elkaars manieren te leren kennen. Om nieuwsgierig te zijn naar de cultuur van de andere, ook al is het niet jouw cultuur.

Er is niet één ultieme manier om het leven te leiden of kinderen op te voeden. Ook al denkt jouw gut-feeling misschien van wel :)

Als je dit kan accepteren dat ontstaat er ruimte om elkaar erkenning te geven. Pas dan ontstaat er de mogelijkheid om oplossingen te zoeken.



Misschien kunnen jullie compromissen sluiten  
(geel plus blauw is groen).

Misschien moet de ene toegeven op de andere  
(geel plus blauw is geel).

Misschien vinden jullie wel een nieuwe manier  
(geel plus blauw is rood).

Het maakt op zich niet zo heel erg uit welke 'kleur' het wordt.

Belangrijk om te begrijpen is dat de verschillende culturen eerst gezien en gewaardeerd moeten worden. Bijvoorbeeld: eerst moet onderkend en uitgesproken worden dat als geel plus blauw geel is, dat de blauwen dan wel iets verliezen.

Door zo tijd te nemen om met verschillen om te gaan, leren jullie elkaar steeds beter kennen. Zo vinden jullie steeds meer afstemming.

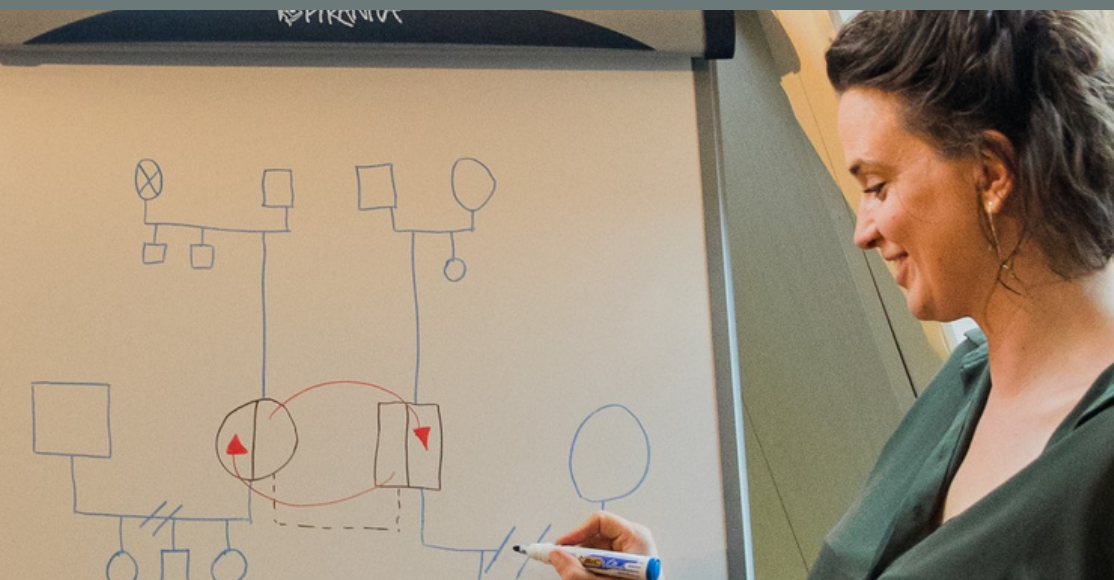


Ook hierover heb ik een podcast aflevering opgenomen. Luister naar 'dé sleutel om lastige situaties in je samengesteld gezin te deblokken.'

Een samengesteld gezin  
is een multiculturele  
samenleving  
op kleine schaal.

Verschillen hoeven geen  
probleem te zijn.

Verschillen tonen de weg naar  
afstemming.



# Wil je concreet aan de slag voor meer verbinding en rust ? Volg dan mijn online training: 'houd de verbinding met je partner als de kinderen er zijn.'

De mensen met wie ik werk willen met elkaar verder. Ze staan versteld dat het niet helemaal loopt en dat dit iets doet met de band tussen hen. Misschien herken je dat wel? Liefde is er zeker. Maar dit is er ook:

- Elke keer de kinderen komen verlies je elkaar. Achteraf is er tijd en energie nodig om mekaar terug te vinden. Tegen het zover is, staan de kinderen alweer bijna voor de deur (en neemt de stress weer toe).
- Spanningen over het gezin, de omgang met de kinderen, de verschillen maken dat er afstand komt. Dit vreet aan jullie relatie.
- Jullie kunnen hier niet goed over praten. Of het praten kost zoveel energie dat er geen ruimte overblijft voor fun en leuke dingen 😞

Om je gerust te stellen dat je niet alleen bent én om je enkele simpele en leuke tips te geven over hoe je de liefde en verbinding weer volop voeding geeft, heb ik een laagdrempelig online programma gemaakt. Hierin leer je:

1. Waarom dit vaak voorkomt bij koppels in een samengesteld gezin.
2. Wat je kan doen om je niet meer door bovenstaand gedoe te laten gijzelen. Je krijgt drie heel concrete tips die je meteen kan toepassen.

Dus ben jij klaar met aanrommelen en wil je dat er echt iets verandert? Start dan vandaag nog met deze training.

Koop de online  
training voor slechts  
29 euro en ga voor  
meer verbinding >>



'Dank voor deze training! Ik heb er echt van genoten. Ik vond het zo ontzettend herkenbaar, bijna confronterend! Ik heb er hoop van gekregen. We zijn meteen met je tips aan de slag!'

Weet dat het ook voor jou mogelijk is om rust en harmonie te creëren in je samengesteld gezin.

Mijn cliënten zijn doorgaans mensen die eerst heel wat jaren in rondjes hebben zitten draaien. Ze kunnen van nature niet echt goed om met hun emoties of met die van hun partner (of kinderen). Soms zijn de omstandigheden waarin ze zitten ronduit schrijnend.

Toch vinden komen ook zij tot rust en verbinding, waardoor hun samengesteld gezin kan blijven bestaan en iedereen steeds beter zijn of haar plek vindt.





Dag Cindy,

Wat doe je dat fantastisch en ben je inspirerend. Dank voor de rust die je ons bracht door je begeleiding.

Ons traject zit er nu al even op, toch volgen we je en beluisterden we nog je podcast, om bewust en alert te blijven, om als er toch nog iets wankelt te leunen op elkaar, uit te spreken wat leeft.

Toen we je podcast beluisterden, keken we glimlachend naar elkaar, en voelden we dat het goed zit. Door de inzichten die jij in ons losmaakte, heerst er een fundament van diepe verbondenheid, begrip, berusting, erkenning. Hierdoor beseffen we dat we sereen alles aankunnen, ook met de kids.

Duizendmaal dank.

Hey Cindy,

Het deed ons deugd. Merci !

We kwamen buiten en zeiden simultaan' tis echt een goede hierin hè ! ‘

We kijken uit naar de volgende sessies !

Groetjes,

F...ie

Verstuurd vanaf mijn iPhone

Zelfs toen de podcast er nog niet was 3 jaar geleden heb ik zooveel aan jouw steun en professionele hulp gehad. Ons NS gezin bestaat uit 6... jaja ZES kinderen en heel erg verscheiden karakters. Dankzij de inzichten die ik bij jou leerde lukt het ons al 5 jaar wonderwel. Met vallen en opstaan maar met behoud van respect en liefde voor onszelf. Dankjewel Cindy!





Dag Cindy,  
Even om te laten weten hoe het in ons 'gezinnetje' loopt.

Dankzij de 7 à 8 weken dat we jouw inzichten/therapie/raadgevingen/tips/...online konden volgen en beluisteren, hebben we al grote sprongen vooruit gezet.

Er is bij mij een soort rust gekomen. Ik moet niet voor alles instaan, heb ik er geen last van laat het dan, het is niet mijn verantwoordelijkheid,... Heel soms sluipt het nog eens binnen; Bv na een zware vermoeiende dag.

We hebben nog een weg te gaan en het zal steeds een avontuur blijven maar ik kijk er weer met veel goede moed tegenaan. Thuis is het ook veel leuker om samen aan tafel te zitten, om thuis te komen....

Hallo Cindy,

Een hele poos geleden heb je deze blog geschreven naar aanleiding van een vraag van mij in 2021 en sinds deze week is er (eindelijk) een groot kantelmoment gekomen in de relatie tussen mijn dochter en mijn vrouw. De kentering is begonnen -eerst bij mezelf- na afloop van de online cursus die ik gevolgd heb bij jou; het heeft me ieders positie beter doen begrijpen. Voor mezelf: in plaats van steeds de 'quick fix' te willen zoeken, heb ik me beperkt tot emotional support voor beide zijden. Er kwamen kleine stapjes van toenadering en deze week was het dan zover en zijn ze beiden weer 'on speaking terms'. Wat een verschil! Wat ik geleerd heb: in het verleden heb ik bepaalde zaken proberen te forceren. Ik heb geprobeerd gevoelens te stimuleren bij mijn vrouw/dochter die ze helemaal zo nog niet ervaren, gewoon omdat ik te graag (en te snel) wilde hebben dat ze met elkaar op zouden schieten. Dit heeft duidelijk zijn tijd nodig en ik heb geleerd om het de tijd te geven die nodig is.

Hoopvol de toekomst tegemoet,  
..

Wij doen de online training @ **Beter samengesteld - Cindy Schepers**, hadden we veel eerder (25 jr geleden 😊) moeten doen 🙏😭

Vind ik leuk Beantwoorden Verbergen 14 w



Auteur

**Beter samengesteld - Cindy Schepers**  
| beter laat dan nooit hè 😊

Vind ik leuk Beantwoorden 14 w



precies **Beter samengesteld - Cindy Schepers**, het laat alles op de juiste plaats landen, ook de zaken die nog ergens zweven 🙏



Dankjewel voor het lezen van  
dit e-book. Ik hoop dat je er veel  
uit hebt kunnen halen.

Vooraf hoop ik dat je ermee aan  
de slag gaat!

Daarom een laatste vraag:

Wat ga je nu concreet doen met  
hetgeen je gelezen hebt?



Koop de online  
training voor slechts  
29 euro en ga voor  
meer verbinding >>



Of klik hier om me op Instagram te volgen.  
Ik deel er regelmatig tips, verhalen en updates.