



Waarom loopt het stroef  
in je samengesteld gezin?

En wat kan je daaraan doen?

C I N D Y   S C H E P E R S

# i n h o u d s t a f e l

## Inleiding

1. Bitterzoete realiteit
2. Waar lopen veel (plus)ouders tegenaan?
3. Van de regen in de drup?
4. Het samengesteld gezin is anders
5. Hoe komt er rust en harmonie?
6. Waarom krijg je dat niet in een handomdraai geregeld?
7. Wie ben ik en hoe kan ik je helpen?

# i n l e i d i n g

Dit e-book gaat over de relatie met de liefde van je leven. Tenminste, ik ga ervan uit dat je blij bent met je partner en liefst van al samen verder wil!

Met de kinderen uit vorige relatie(s) vorm je een samengesteld gezin\*.

Daarom schrijf ik. Ik wil je laten zien waarom dat soms stroef loopt. En wat er nodig is om gemoedsrust te vinden en echt thuis te komen bij elkaar.

Want dat wens ik je toe.

Het is pijnlijk als er relatieproblemen zijn, terwijl er zoveel liefde is. Zo hoeft het niet te zijn.

Hartelijke groet,

Cindy



\* wonen jullie niet samen? Ook dan kan dit e-book interessant zijn.

Ik spreek veel (plus)ouders die vol goede moed aan hun relatie begonnen zijn.

Ok, er waren misschien twijfels:

*Kan ik dat wel, leven met kinderen van een ander? Is mijn kroost er wel aan toe om me al met iemand anders te zien? Hoe gaat mijn ex reageren? In wat voor wespennest breng ik mijn lief?*

Niet bij iedereen:

*'Ik ben goed met kinderen en keek ernaar uit de zijne te ontmoeten. Ze hadden elk een tekening voor me gemaakt en gaven een rondleiding door hun huis, niet wetend dat ik daar al vaak geweest was! Toen we later dat jaar op vakantie gingen samen liep het vlot. Met al dat negatieve gedoe over 'stief' en 'samengesteld' hadden wij duidelijk niets te maken.'*

*'Mijn dochter gaf mijn vriendin spontaan een hand bij de kennismaking. Klinkt banaal? Ik wist wel beter! Mijn vorige twee relaties had ze totaal genegeerd. Dit zit wel goed. Dacht ik.'*

**Twijfels of niet: op een bepaald moment heb je beslist ervoor te gaan. Als je van elkaar houdt en je best doet, komt het wel goed!**

Toch?

Niet noodzakelijk.



# 2

## Waar lopen veel (plus)ouders tegenaan?

Het is soms meteen duidelijk dat niet alle kinderen enthousiast zijn. Of dat je van een ex-partner geen greintje medewerking hoeft te verwachten.

Maar ook als het eerst wel snor zat, merken jij of je partner uiteindelijk dat het anders loopt dan verwacht.

### V o o r b e e l d e n

- Als ouder ervaar je stress. Iedereen lijkt iets anders van je te vragen. Wat moet je doen om goed te doen? Altijd is het wel wat.
- Je bent bezorgd om het gedrag van je kinderen ('mijn partner kan er niets aan doen dat ze zich zo afzetten').
- ... of om dat van je partner ('accepteert zij mijn kinderen wel?' en 'hij zegt nooit eens iets positief!')
- Als plusouder kamp je met schuldgevoel, ergernis of jaloezie. Je voelt je buitengesloten en niet gezien. ('ik ben enkel goed voor de was en de plas of als ik me vrijwillig aanmeld als taxichauffeur!')
- Kinderen mijden de plusouder en spreken vooral de ouder aan. ('Ik zou niet liever WILLEN dat ze me vroegen als taxichauffeur! Nu mag ik geen deel uitmaken van hun leven.')

- Hoe gezelliger je het maakt, hoe meer de kinderen zich verzetten.
- Je merkt dat afspraken niet nagekomen worden. Je partner verandert 180° zodra de kinderen weer op de stoep staan.
- De ouder in het andere huis (de ex) praat in op de kinderen en komt afspraken niet na. Je partner gaat hier te laks mee om.
- Of je merkt dat jouw nieuwe partner veel drama maakt om je ex.
- Het gaat prima zolang je niet allemaal samen bent. Zodra iedereen er is, ontstaat er (onderhuidse) strijd over kleine en grote dingen. ('Wie zit waar in de zetel? Wie kiest wat we eten? Wie kaapt de aandacht van wie?')
- Wat jou betreft loopt het wel ok. Je enige probleem is dat je partner een probleem heeft : ) Hij/zij is niet gelukkig met hoe het loopt en vermijdt de situatie of komt steeds met nieuwe klachten of regeltjes aandraven.

Enzoverder...

Wanneer het niet loopt, leidt dat tot angst, twijfel of ongerustheid. **Logisch! Het gaat namelijk om je relatie, het welzijn van kinderen in ontwikkeling, je zelfwaarde en je thuis als veilige haven.**

‘Hoe kan dat nu? De kennismaking liep zo vlot!’ roept de ene. ‘Dit had ik van mijlenver zien aankomen!’ roept een ander.

Wat ik vaak zie gebeuren bij (plus)ouders, is dat ze in eerste instantie nog harder hun best gaan doen. Ze denken dat als ze maar beter zouden communiceren, samen cupcakes zouden bakken of leren door de vingers te zien, dat het wel beter zal gaan.



Sommigen gaan op zoek naar wat er mis is met hen (‘ik zou niet zo jaloers moeten zijn’, ‘ik ben gewoon geen goede ouder’, ‘misschien is de liefde niet voor mij weggelegd?’, ‘dit ligt aan mijn verleden’).

Weer andere hebben een *fake-it-till-you-make-it*-strategie: ‘We moeten hier gewoon even door en dan wordt wel duidelijk dat we het goed bedoelen. Dat ik (of mijn partner) helemaal niet zo een vreselijk mens ben. Dan begrijpen we elkaar. Komt er vertrouwen. Dan zal het beter gaan.’

Maar tijd brengt niet zomaar altijd raad.

Een samengesteld gezin vormen is namelijk niet zoïets als het passief uitzitten van een zwangerschap:

*'Stel bijvoorbeeld dat je als plusouder verwacht dat er na verloop van tijd een band zal ontstaan met het kind van je partner, als jij maar positief ingesteld blijft en je beste beentje voorzet. Helaas doet de kleine lastig: het wil jou niet, kijkt boos, voetbalt liever met papa of houdt meer van de spaghetti'saus van mama. Weekend na weekend. Maand in, maand uit. Dat is natuurlijk het ideale recept om frustraties te kweken! Je bedoelt het goed, maar er komt nauwelijks iets terug. Het spel zit al gauw op de wagen als dan ook nog eens je partner vindt dat je beter je best moet doen of zegt dat je er niks van moet aantrekken. Of als de ouder in het andere huis ('de ex') hier een boze mail over opstelt. Voor je het weet, gaat het bergaf in plaats van bergop.'* \*

Wat (plus)ouders niet doorhebben is dat ze te maken hebben met uitdagingen die van nature opgeroepen worden door de structuur van het samengesteld gezin.

Ze gaan er daardoor ook niet effectief mee om.



\*Uit 'Relatiestress in je samengesteld gezin', Cindy Schepers, 2023, Uitgeverij Gompel & Svacina



In plaats daarvan leiden hun zorgen en stress tot een beschuldigingen:



*Ik/jij/hij/zij moet beter mijn best doen!*

*Er is iets mis met je kinderen!*

*De ex is een narcist!*

*Je moet meer grenzen trekken!*

*We moeten betere afspraken maken!*

*Je moet meer geduld hebben!*

*Je moet meer initiatief nemen!*

*Je moet consequenter zijn!*

*Als je een echte plusouder was, zou je je liever opstellen!*

*Je moet je kinderen beter opvoeden!*

*Zolang de ex zo blijft reageren, maken wij geen schijn van kans!*

*Je moet duidelijk maken aan je kind dat...*

Oplopende ruzie of ingehouden spanningen zijn het gevolg.

Of je draait van die uitputtende rondjes met je partner.

### B i j v o o r b e e l d :

Partner A heeft het moeilijk en trekt zich terug. 'Als ik in de woonkamer blijf, ga ik me alleen maar zitten ergeren en zeg ik dingen waar ik achteraf spijt van krijg. Dit aan mijn partner proberen uitleggen heeft geen zin. Hij begrijpt me niet.'

Partner B ziet partner A vertrekken. 'Wat is er nu weer?' B laat A even gerust, maar probeert na een tijd toch terug contact te maken.

Resultaat? Een hoop emoties en onredelijke verwijten door partner A. 'Hier kan en wil je niet naar luisteren' aldus B. 'Zie je wel', zegt partner A. 'Ik had beter mijn mond gehouden. Je begrijpt me niet.'

(Gevolgd door dagenlange stilte. Met daarna goedmaakseks. Of een lang gesprek vol grote voornemens... waarna uiteindelijk alles bij het oude blijft.)

Niet bij iedereen lopen de gemoederen op.

Soms ontstaan er woordeloze spanningen of een kille sfeer in huis. Sommigen teren op hun reserves (zolang de voorraad strekt) en gaan nóg beter hun best doen.

Anderen twijfelen.

Er wordt eindeloos gepraat en geprobeerd de angsten te beteugelen door een resem afspraken te maken.

(Plus)ouders kunnen hier jaren in vast zitten. Geen wonder dat stress en ongenoegen zo hoog zijn en dat de scheidingscijfers van koppels uit samengestelde gezinnen de pan uit swingen.





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

*and ers*

# 4

## Het samengesteld gezin is anders

Een samengesteld gezin zit anders in elkaar dan een traditioneel gezin.

Het is echt cruciaal om dat goed te begrijpen en te accepteren én om je daar EXACT naar te organiseren. Zoniet loop je vast op de manieren die ik beschreven heb.

Hoezo, het is anders? Dat zit in verschillende dingen.

De ene partner heeft een bloedband met de kinderen en de andere niet. De ene is ouder, de andere niet.

Dat klinkt heel logisch, maar het heeft verregaande gevolgen die meestal onderschat worden. Gevolgen naar verdraagzaamheid, gevoel van veiligheid, vertrouwdeheid, loyaliteiten, verwachtingen, gewoontes, invloed enz.

### V o o r b e e l d

Een kind heeft de tafel niet afgeruimd zoals afgesproken.

Beide partners vinden dat vervelend. Wanneer de plusouder hiervan iets zegt, ervaart de ouder dit algauw als een aanval, zelfs al is hij/zij het inhoudelijk eens met wat de partner zegt ('Kon je dat nu niet iets vriendelijker zeggen?!' Of 'Bij je eigen kinderen zie je dit wél door de vingers!'). Dat heeft te maken met de biologie; met loyaliteit en bloedband.

# 4

## Het samengesteld gezin is anders

Dit roept in een plusouder makkelijk de indruk op er alleen voor te staan. Als je niet oplet wordt het kind voor die plusouder een symbool voor de kloof die hij/zij ervaart met zijn of haar partner.

Een ouder daarentegen stelt zich de vraag op of zijn/haar kroost wel echt welkom is. Ook voelt deze zich vaak verscheurd: enerzijds begrijp je je partner, anderzijds wil je een veilig klimaat voor de kinderen.

Dit soort momenten veroorzaakt gemakkelijk een kettingreactie aan gevoelens en neigingen, waardoor de sfeer gespannen geraakt en op den duur niemand zich nog echt thuis voelt.

Aan de biologie kan je niets veranderen. Wel kunnen jij en je partner je bewust leren worden van dit soort situaties waardoor andere reacties mogelijk worden en de sfeer helemaal niet hoeft te verzieken. Hierover vertel ik je verder op in dit e-book meer.

Naast de verschillende posities die beide partners hebben, spelen er nog andere dingen. Zo is er ook een andere ouder: de ex-partner of de overleden ouder. Deze persoon hoort bij jullie 'systeem', of je daar nu blij van wordt of niet en of de kinderen dat nu zelf leuk vinden of niet.

Het komt erop neer dat de loyaliteitslijntjes anders lopen in een samengesteld gezin. Daarmee is het fundament - de ruggengraat van het systeem - anders.

Soms staat gemis op de voorgrond. Typerend voor elk samengesteld gezin is namelijk dat de gezinsleden te maken hebben (gehad) met verlies. Verlies van het gezin, verlies van de mogelijkheid nog een kerngezin te zijn, verlies je kinderen fulltime te zien opgroeien enz.

Dit speelt bij de verschillende gezinsleden op een andere manier. Het maakt bijvoorbeeld dat sommige kinderen zich nog niet kunnen openen voor het nieuwe verhaal dat jij en je partner willen schrijven. Of dat jij dubbele gevoelens hebt, ook al is het zo klaar als een klontje dat je de man of vrouw van je leven ontmoet hebt. Of dat je in de greep gehouden wordt door schuldgevoel.

Niet bij elk verlies is het een kwestie van verwerken en klaar is kees. Het gaat soms om iets waar je je heel je leven opnieuw toe te verhouden hebt.

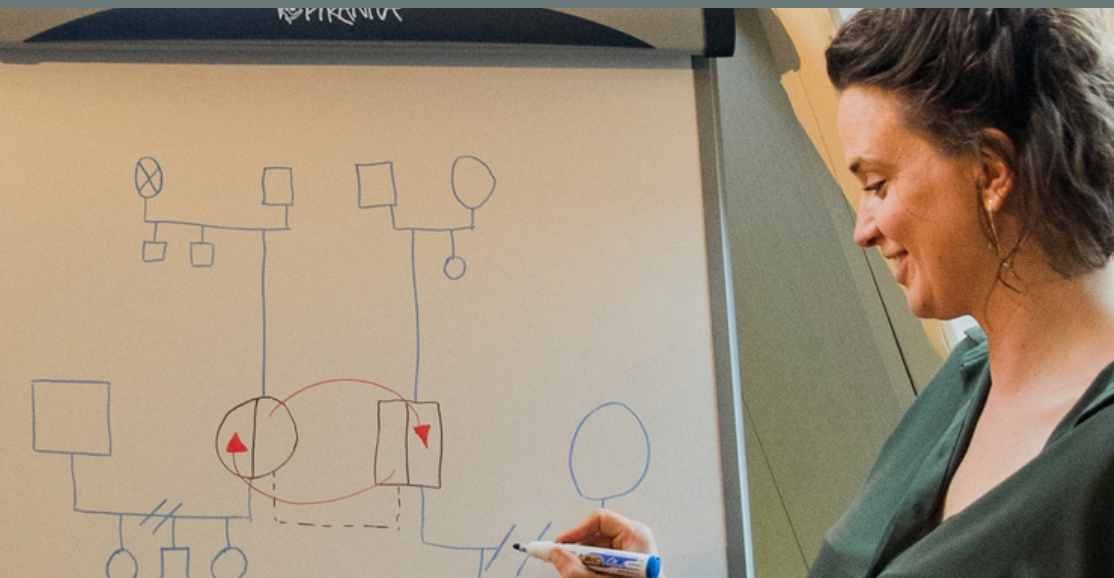
Is dat erg? Niet noodzakelijk. Dit kan immers ook een bron van diepgang en levenswijsheid zijn. Toch is het niet altijd fijn. Hiervoor niet altijd begrip bij de mensen om je heen.

Daarnaast is elk samengesteld gezin een soort van multiculturele samenleving op kleine schaal. Er komen twee sets aan gewoonten, regels, waarden en normen samen.

‘Komt wel goed’, denken (plus)ouders aanvankelijk. Ze verwachten dat ze naar elkaar toegroeien en dat er afstemming komt in de regels en opvoedstijlen als ieder water bij de wijn doet. Maar dat blijkt zo simpel niet: onderhuids spelen dus verschillende loyaliteiten, verlieservaringen en posities. Daardoor kom je helemaal niet gemakkelijk tot eensgezindheid.

Een samengesteld gezin  
is een multiculturele  
samenleving  
op kleine schaal.

Verschillen hoeven geen  
probleem te zijn als er een  
gevoel van erkenning is.





# 5

## Hoe komt er rust en harmonie ?

Wil je dat er rust en harmonie komt? Dan komt het erop aan eerst goed te leren hoe dat het samengesteld gezin anders is en wat daar bij komt kijken.

Als je de landkaart van het kerngezin blijft gebruiken, blijf je verloren lopen. Net zoals je onmogelijk je weg kan vinden als je met de kaart van Brussel in de hand door de straten van Antwerpen struint. Want je bent geen kerngezin, zelfs niet wanneer jij en je partner samen nog kinderen krijgen.

Vervolgens is het belangrijk dat je goed leert wat **jouw rol** is ten opzichte van de kinderen en wat de rol is van je partner en die van de ouder in het andere huis. Een plusouder is namelijk geen ouder en omgekeerd.

### H i e r o v e r l e v e n v e e l m i s v e r s t a n d e n

‘Je gedraagt je helemaal niet als een plusouder!’ roept de ene partner tegen de ander. Wat daar mee bedoeld wordt: ‘Je moet meer investeren in een positieve band met mijn kinderen. Bak samen cupcakes, trek een keer samen de stad in of toon interesse voor zijn muziekgroepje!’

Maar is dat wel zo? Soms is het enige wat een plusouder kan doen ruimte laten voor het kind en dus zichzelf niet op de voorgrond wurmen. Kinderen zijn namelijk lang niet altijd vragende partij voor deze situatie. Contact maken betekent dan dat je dat respecteert en je niet opdringt.

Ouder en stiefouder hebben dus een specifieke plek in het gezinssysteem. Net zoals de ouder in het andere huis (of de overleden ouder) dat heeft.

Het geheel van deze posities noem ik **het fundament**.

Je zorgt er best voor dat jullie dit fundament op een goede manier neerzetten. Anders loopt het niet en voel je je niet veilig of op je gemak bij elkaar. En kunnen ook de kinderen hun plek niet vinden.

Dat is extra uitdagend als de ex-partner zich niet constructief opstelt. Dat voelt dan onrechtvaardig. Het zorgt ervoor dat een samengesteld gezin niet maakbaar is; je hebt namelijk niet overal invloed op.

Toch is het belangrijk dat je je hierdoor niet laat ontmoedigen en uitzoekt hoe jij en je partner je kunnen opstellen. Zodat jullie kant van het fundament goed komt te staan. Je kan dan misschien geen samengesteld gezin creëren exact zoals jij dat liefst zou willen; je kan er wél voor zorgen dat je een veilige plek bouwt voor de kinderen én dat je een vervullende partnerrelatie krijgt.

Hierover met je partner kunnen uitwisselen helpt enorm. Jullie hebben elkaar nodig bij het vervullen van je rol.

Wat die rollen precies zijn en of je elkaar tegenwerkt of niet lees je uitgebreid in mijn boek 'Relatiestress in je samengesteld gezin'.



## Even samenvatten.

Je hebt dus die andere landkaart ter hand te nemen en er zijn de verschillende rollen die je passend moet invullen om tot een stevig fundament te komen.

Daarnaast is het nodig dat jullie inzetten op **veiligheid en verbinding** in de afzonderlijke relaties. Want het is pittig om met deze kaart rond te lopen terwijl je zo verlangt naar die andere kaart. Het is pittig om de verschillende uitdagingen in goede banen te leiden, uitdagingen die 'van nature' ontstaan doordat de loyaliteitslijntjes anders lopen dan je gewoon bent. Om met de verliezen om te gaan of met kinderen die zich niet vrij voelen om zich open te stellen. Dat DOET iets met een mens.

(Herken je dat het iets doet met jou? Gelukkig maar! Je blijkt dus een mens met gevoelens te zijn...)

We kunnen daar allemáál steun in gebruiken.

**Zo helpt het enorm als een kind merkt dat het nog steeds bij de ouder terecht kan.** Dat het kan voelen dat het ok is om de nieuwe situatie niet leuk te vinden (wat niet wil zeggen dat alle gedrag getolereerd wordt of dat het kind de touwtjes in handen hoort te krijgen).

**Zo helpt het enorm wanneer je je hart kan luchten bij je partner en geruststelling ervaart.** Want het is niet niets om ouder te zijn in een nieuwe relatie (schuldgevoel, twijfel, onmacht, je verantwoordelijk voelen...) of plusouder (de vreemde eend, niet weten hoe geven en nemen in balans komen, twijfel, schuldgevoel, jaloezie...).

De *look & feel* van een samengesteld gezin zijn dus niet hetzelfde als bij een traditioneel gezin. Daar moet je aan wennen en dat is ok.

Wanneer je steun ervaart bij je partner en als ouder vertrouwen opbouwt dat je nog steeds emotioneel beschikbaar kan zijn voor je kind, dan komt er rust. Je lijf kan als het ware ontspannen.

Van daaruit ontstaan *nieuwe mogelijkheden*:

- Je kan creatieve oplossingen verzinnen voor de ogenschijnlijk onverenigbare problemen. Je staat open voor out-of-the-box-oplossingen.
- Je verzamelt de moed om enkele huisregels op te stellen waar je je effectief aan kan houden. Moed om de kinderen aan te spreken op een betrokken én duidelijke manier.
- Het is vanuit die staat dat je als plusouder de energie vindt om afstemming te vinden ten opzichte van je stiefkinderen.

Je zal merken dat hoe meer en hoe vaker je in die staat komt, het samengesteld gezin steeds meer waardevol en betekenisvol wordt. Je staat bewuster in het leven en ontwikkelt een rijke persoonlijkheid. Je voelt je *diep geliefd en verbonden* met de mensen met wie je al die watertjes doorzwommen hebt.

Dat is in mijn ogen precies wat we nodig hebben in de wereld vandaag. Wat waardevol is voor onze kinderen en stiefkinderen.

Een uitstekende basis ook voor heel wat *plezier en hilariteit!*

# 6

## Waarom krijg je dat niet in een handomdraai geregeld?

Er zitten een paar addertjes onder het gras.

Ik heb geleerd bij de (stief)ouders die ik begeleid (en ook uit mijn eigen leven natuurlijk, want ook ik woon in een samengesteld gezin), dat de meeste mensen niet zomaar aan de slag kunnen met wat helpend is.

Dat heeft soms te maken met onwetendheid, maar meestal met emoties. En met hoe we met onze emoties omgaan. Of uit de weg gaan.

Denk aan emotionele reacties omdat je geen zin hebt in die andere relatiestructuur. Omdat je niet wil **aanvaarden** dat je met de verkeerde landkaart rondloopt, bijvoorbeeld. Of omdat je geraakt wordt door iets wat met je **verleden** te maken heeft.

Ook ontstaan er heel gemakkelijk **emotionele kettingreacties** en **hardnekkige patronen**.

### B i j v o o r b e e l d

Ouders voelen zich gemakkelijk schuldig en verantwoordelijk. Hun positie in het geheel maakt dat ze zich al gauw tussen twee vuren wanen. 'Nooit kan ik voor iedereen goed doen', zuchten sommigen. Hierdoor vinden ze het soms lastig om naar hun partners te luisteren: ze weten niet hoe ze diens grieven kunnen oplossen zonder partij te trekken of zonder de ouder te worden die ze niet willen zijn.

Onderhuids leeft bij vele ouders een gevoel van schaamte en schuld, het idee niet goed genoeg te zijn en de schrik nog eens te falen. Veel voorkomende reacties daarop zijn: lastige situaties negeren, uit de weg gaan, minimaliseren, goedpraten, proberen bemiddelen, de zaken positiever voorstellen dan ze zijn, ja knikken maar nee doen, alleen maar willen inzetten op harmonie en gezelligheid. Of effectief partij trekken.

Combineer dat met de positie van de **plusouder**. Plusouders leven al eens met de diepe vraag of ze er wel mogen zijn. Of hun partner wel écht voor hen kiest en of ze - als puntje bij paaltje komt - niet aan het kortste eindje zullen trekken. Of ze niet gek zijn om zoveel te investeren in iets waar ze nauwelijks iets voor terug krijgen.

Veel voorkomende reacties langs hun kant zijn daarom: hun diepe zorgen en behoeften aan verbinding uiten in de vorm van kritiek en verwijten. Over de kinderen, over het ouderschap en partnerschap van de ander. Of zich terugtrekken in een cocon, in stilte boos en gefrustreerd zijn of tegen zichzelf zeggen dat ze nóg meer hun best moeten doen.

Helaas is dit laatste het ideale recept voor de creatie van de boze stiefouder.

Deze combi zet partners vast in een vicieuze cirkel van aanvallen, terugtrekken en verdedigen. Wanneer ook kinderen het lastig hebben vanuit hun positie of vanuit de vele veranderingen, gemis en loyaliteitsconflicten, loopt een samengesteld gezin onvermijdelijk vast.

# 7

## Wie ben ik en hoe kan ik je helpen?

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 meer bij kijken dan je waarschijnlijk 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 : )

**Jij en je partner kunnen bij me terecht voor vragen die te maken hebben met:**

- bouwen aan een cultuur van verbinding en respect
- uit negatieve vicieuze cirkels geraken
- een stevig fundament bouwen
- je rol als ouder en plusouder opnemen
- beter communiceren
- vertrouwensbreuken herstellen
- omgaan met kinderen in loyaliteitsconflict
- verschillen accepteren en hanteren
- keuze van al dat niet samenwonen

Op [www.cindyschepers.be](http://www.cindyschepers.be) lees je hoe ik je kan helpen.



Ik heb enkele coachingtrajecten ontwikkeld, die zowel online als face to face te volgen zijn.

## Mijn verhaal

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 ontstonden  
... over hoe ik de kinderen kon duidelijk maken dat iets niet door de beugel kon.

Vooraf 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.

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.

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

Wil je meer te weten komen over  
wat er speelt en hoe je het  
aanpakt in je samengesteld gezin?  
Zodat er rust komt bij jou, je  
partner en de kinderen?

Bestel dan hier  
mijn boek 'Relatiestress  
in je samengesteld gezin'

>>



'Veel relatieboeken reiken kant-en-klare recepten aan die vaker frustreren dan helpen. Dit boek is daarop een uitzondering. Klaar, nuchter, soms pijnlijk ontzuenderend. Maar ook liefde- en hoopvol. Een aanrader voor elk samengesteld gezin.'

-Rika Ponnet-

