

Relatiestress in het samengesteld gezin

In een samengesteld gezin is liefde alleen niet genoeg. Ondanks inzet en goede bedoelingen kunnen spanningen blijven sluimeren of plots oplaaien.

Veel ouders en plusouders begrijpen niet waarom het zo moeizaam loopt, of waar de voortdurende conflicten en ongemakken vandaan komen.

Na de begeleiding van meer dan 1.200 koppels met een samengesteld gezin heb ik een model gemaakt dat je helpt om relatiestress niet persoonlijk te nemen, maar te begrijpen als een samenspel van drie lagen.

Je vindt het in dit document, samen met enkele reflectievragen. Gebruik de reflectievragen als kapstok voor een gesprek met je partner, of als eerste stap naar meer helderheid en verbinding.

Ik wens je veel inspiratie zodat er meer rust en verbinding komt in jouw gezin!

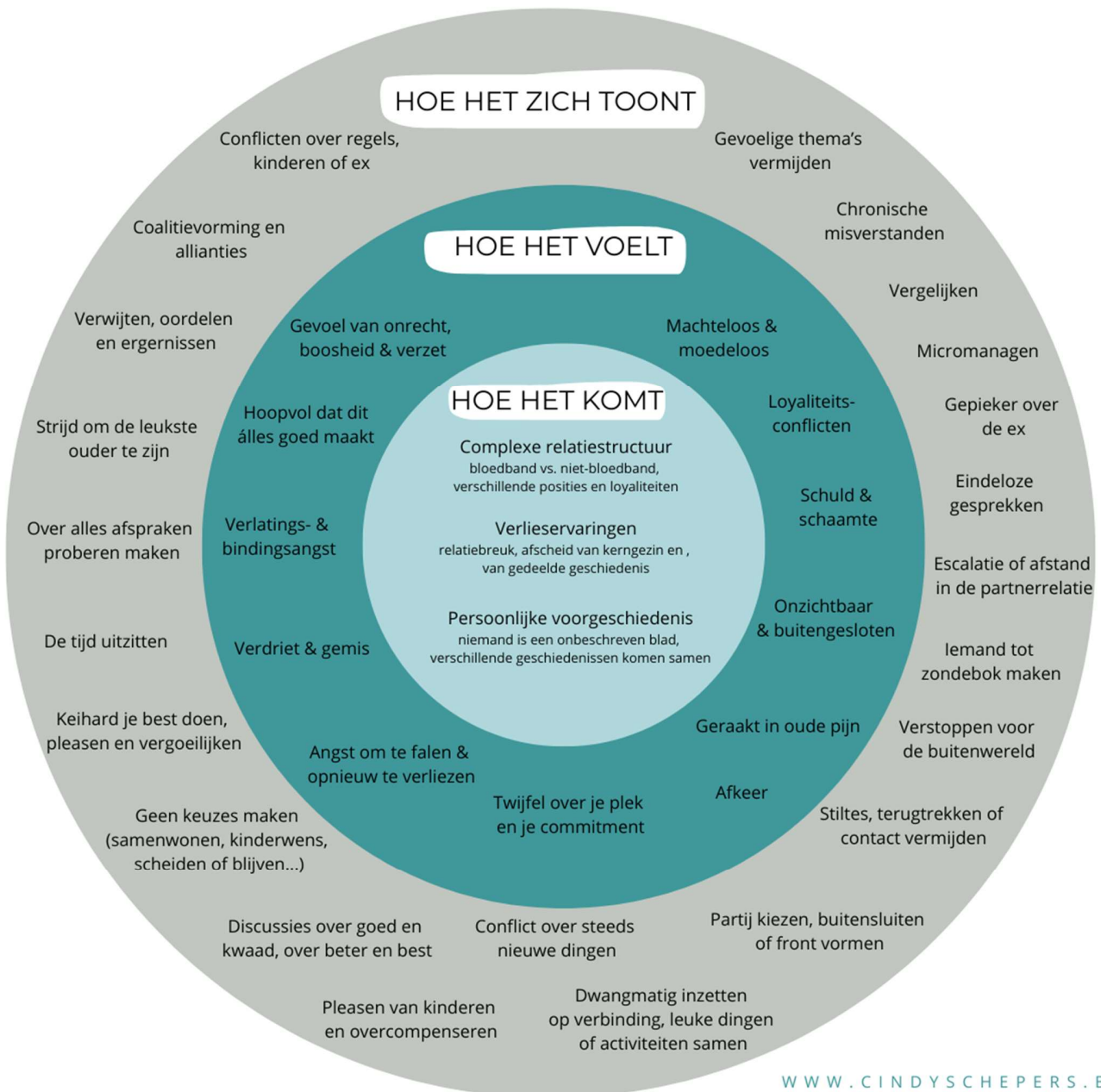
Hartelijk,

Cindy Schepers

relatietherapeute voor koppels met een samengesteld gezin

www.cindyschepers.be

Relatiestress in het samengesteld gezin



3 lagen

HOE HET KOMT – binnenste laag

Een samengesteld gezin ontstaat uit liefde: twee mensen kiezen ervoor zich met elkaar te verbinden. Door het gegeven dat minstens één van hen al kinderen heeft, ontstaat een samengesteld-gezinssysteem.

Dat systeem heeft enkele kenmerken. Die zijn op zich niet goed of fout. Ze zijn wat ze zijn én ze zijn niet op te lossen of te veranderen.

De kenmerken zijn:

1. Er is een complexe relatiestructuur

- Bloedband en niet-bloedband bestaan naast elkaar
- Er zijn verschillende posities in het gezin (biologische ouder, plusouder, ouder in het andere huis, kinderen van de ene en/of kinderen van de andere)
- Er leven verschillende loyaliteiten naast elkaar.

2. Er waren ervaringen van verlies

- Er was een relatiebreuk of overlijden.
- De gezinsleden nemen allen afscheid van het kerngezin
- Er is geen gedeeld gezinsverleden.

2. Ieder brengt een persoonlijke geschiedenis met zich mee.

- Niemand van jullie is een onbescheven blad. Je bent iemand met een verleden, met talenten, voorkeuren en ervaringen.

Reflectievragen:

- Welke 'onzichtbare werkelijkheid' speelt in jouw gezin mee?
- Heb je al eens stilgestaan bij wat ieder van jullie verloren is vóór/na jullie dit gezin vormden?
- Kan je dit uitspreken aan elkaar en benoemen? Waarom wel? Waarom niet?
- Welke stukken uit je persoonlijke geschiedenis lijken nu (ongewild) opnieuw op te duiken?

HOE HET VOELT – middelste laag

Deze complexiteit roept veel op.

Niet altijd zichtbaar, maar wel voelbaar: twijfel, verdriet, hoop, uitputting, angst, jaloezie, frustratie, onzekerheid en noem maar op. Over je rol als ouder, als plusouder, als partner. Over wie jij bent als mens en wat je mag verwachten van je relatie en van het leven.

Sommige van die gevoelens blijven onderhuids en worden niet benoemd.

Andere gevoelens sijpelen door tot in de derde laag. Ze komen tot uiting in je gedrag en communicatie.

Reflectievragen:

- Waar krijg jij het meest stress van in je rol als partner, ouder of plusouder?
- Voel jij je op je plek in dit gezin? Waar twijfel je soms aan?
- Wat zou jou kunnen helpen om je meer thuis te kunnen voelen?
- Welke gevoelens spreek je niet uit? Waar heeft dat mee te maken?
- Welke gevoelens leven diep vanbinnen bij de andere gezinsleden denk je? (Denk je dat of weet je dat zeker? Wat zeggen die gedachten over jou?)
- Wat zou hen kunnen helpen denk je?

HOE HET ZICH TOONT – buitenste laag

Relatiestress wordt vooral zichtbaar aan de buitenkant: ruzie, stiltes, verwijten, vermijden, allianties, misverstanden. Noem maar op.

Wat zichtbaar wordt, is niet de oorzaak. Het is het gevolg van wat eronder leeft. Hopelijk heeft het schema met de drie lagen je dat ondertussen duidelijk kunnen maken!

Waar de kenmerken van het samengesteld gezin onveranderlijk zijn (binnenste laag), zijn de reacties die je hebt en hoe je je uit (buitenste laag) wél dingen waar je invloed op hebt.

Het is belangrijk hierbij stil te staan. Want 'gewoon je gevoel volgen' leidt vaak tot actie-reactiepatronen waardoor jullie gemakkelijk vast komen te zitten.

Ik raad je aan om hier samen met je partner naar te kijken. Wanneer jullie elkaar beter kunnen vinden en begrijpen in wat er bij ieder van jullie gebeurt van binnen (middelste laag), bouw je aan een stevige basis. Daarmee kunnen jullie beter omgaan met de uitdagingen van het samengesteld gezin (binnenste laag) en verandert op den duur hoe jij je voelt (middelste laag).

In mijn coachingtrajecten voor koppels met een samengesteld gezin werken we aan deze drie lagen. (Meer info op www.cindyschepers.be/begeleiding)

Reflectievragen:

- Welke terugkerende spanningen zie je in jullie gezin?
- Wat probeer je met mijn gedrag duidelijk te maken, zonder woorden?
- Wat zou er kunnen gebeuren als jij en je partner hier samen naar durven kijken?
- Wat zouden andere manieren kunnen zijn om over mijn spanningen en gevoelens te communiceren?

Hoe nu verder?

Dit model nodigt uit tot mildheid én bewustzijn. Het helpt je om gedrag niet langer te zien als een persoonlijk falen of een mismatch tussen jou en je partner, maar als een signaal van wat er speelt in het systeem.



In mijn boek 'Relatiestress in je samengesteld gezin – groeien als koppel van spanning naar verbinding' neem ik je stap voor stap mee in herkenbare voorbeelden, oefeningen en inzichten. Je ontdekt wat de drie processen zijn die jij en je partner goed te doorlopen hebben om met rust te vinden in het complexe en rijke systeem dat een samengesteld gezin is.

Wil je graag verder met elkaar zonder al die relatiestress?

Lees dan mijn boek. Je bestelt het bij je favoriete boekhandel of via www.cindyschepers.be/boek

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

Wie is Cindy?

Ik ben Cindy Schepers (°80), psychotherapeute en relatietherapeute. Ik geloof in al mijn cellen dat de liefde voor iedereen weggelegd is, ongeacht de omstandigheden waarin je relatie zich bevindt.

Zelf woon ik ook in een samengesteld gezin: mijn partner heeft twee dochters uit een vorige relatie. Samen kregen we nog twee kinderen. Ondertussen zijn we meer dan twintig jaar samen en ken ik deze relatievorm met alle uitdagingen en valkuilen dus vanbinnen en vanbuiten!

Afgelopen jaren specialiseerde ik me in de begeleiding van koppels met één of meer kinderen uit een vorige relatie.

Op www.cindyschepers.be vind je heel wat informatie, artikels en blogs ter inspiratie voor een fijner gezin waarin iedereen zich meer kan ontspannen.

Ook ben ik host van podcast Harmonie 2.0, speciaal voor ouders en stiefouders die écht een shift willen maken in hun samengesteld gezin. Luister via spotify of klik op www.cindyschepers.be/podcast

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!



Hartelijk,

Cindy