

E-GIDS

Meet your merged family

"ALLES WAT JE AANDACHT GEEFT
GROEIT."



MERGED.

INHOUD

| | |
|---|----|
| 1. 'DE bOze stiEfmOedEr' | 9 |
| 2. Uitleg termen | 4 |
| 3. De multiculturele samenleving op microniveau | 5 |
| 4. Ritmes en rollen | 6 |
| 5. Insider en outsider positie | 7 |
| 6. Disbalans | 9 |
| 7. Cyclus | 10 |
| 8. Erkenning en verbinding | 11 |
| 9. Stichting MERGED. & Relevantie | 12 |

INLEIDING



Kom jij er ook achter dat je samengestelde gezin anders werkt? En helpt het goed bedoelde advies van je vriendin Karen niet? Je bent niet alleen.

Een samengesteld gezin is anders. Niet minder. Maar hij werkt op een andere manier. Hij is in de basis gebouwd op rouw en verlies, door de eerdere scheiding of breuk. En met de gevolgen hiervan heb je dagelijks te maken. Jij, je partner, de kinderen of de ex. Het is een feit, je samengestelde gezin is (vaak) een groter systeem van mensen waarvan je nooit had gedacht (lees=gehoopt) dat ze invloed zouden hebben op wat er bij jou 's avonds op de eettafel staat. Maar waarom is dit nu zo?

Naast de praktische verschillen zoals het hebben van verschillende ritmes, leefculturen en rollen is het zo dat in een samengesteld gezin een aantal basisbehoeften van de mens niet gemakkelijk worden vervuld. En daarmee worden bij alle gezinsleden blauwe plekken (gevoelige snaren) geraakt. Dus nee. Het ligt niet (alleen) aan jou. Dat knagende gevoel in je buik is een logisch gevolg van het niet aanpakken van je samengestelde gezin voor wie hij is.

Goed nieuws, je kan er wel wat aan doen. Je kan een groot verschil maken als je nu beslist dat je, net zoals dat je zou doen als je een business start, je samengestelde gezin gaat zien als een uitdaging. Een uitdaging om de moeilijkheden die je tegenkomt uit te zoeken en aan te pakken. Volgens mij heb je hierin je eerste stap gezet door het aanschaffen van deze E-gids. LETS GO en meet your MERGED. Family.

Met deze e-gids geven we jou meer inzicht in hoe jouw systeem in elkaar zit en wat je kunt doen om het gezelliger te maken.



‘DE bOze stiEfmOedEr’

Het verhaal van Danielle

“ Toen ik 25 jaar was kreeg ik een relatie met mijn vriend. Hij had al een dochter van toen 4 jaar oud. Er werd toen door mensen in mijn omgeving gezegd dat ik stiefmoeder was. Soms als grapje en soms serieus. Persoonlijk vond ik dit ongemakkelijk omdat ik haar niet kende en ik zelf niet eens moeder was. De titel ‘moeder’ vond ik niet passend en legde veel druk op mij (lees=ik vluchtte naar Afrika voor drie maanden).

loyaliteitsconflict

En ook druk op de dochter van mijn vriend vond ik. Ze had natuurlijk maar één moeder. Later kwam ik er achter dat de situatie bij mij ook een blauwe plek raakte uit mijn eigen jeugd, waarbij ik me ongemakkelijk had gevoeld bij het woord stiefmoeder en vaak in een loyaliteitsconflict kwam richting mijn eigen moeder.

Blauwe plek

Die blauwe plek maakte dat ik letterlijk boos werd als iemand mij stiefmoeder noemde. Mijn haren gingen recht overeind staan.

“\$@#\$\$%^&”

Disproportioneel reageren noemen ze dat. Dat deed ik toen, best vaak zelfs. Je kan wel stellen dat de stiefsituatie veel blauwe plekken bij mij raakte vanuit mijn jeugd, waardoor ik vaak disproportioneel reageerde. Boos en geïrriteerd. Ik voelde me op een gegeven moment steeds meer ‘dE bOze StiEfmOedEr’ uit alle sprookjes.

Stigma

Want het stigma dat stiefmoeders hebben helpt natuurlijk ook niet mee. En het taboe wat er nog op de moeilijkheden van een samengesteld gezin ligt, maakte ook dat ik er niet makkelijk over praatte met mijn omgeving.

Gelukkig besloot ik toen dat er iets moest veranderen, dat ik niet moest vluchten maar de stiefsituatie onder ogen moest komen. Hoe deed ik dit? Blauwe plekken uitzoeken. Als ik geïrriteerd was. Waarom? wat vind ik belangrijk? Bij boosheid. Waarom raakt dit me zo? Wat zit hier achter? >>

Sorry to break it to you but..

Wist je dat het gemiddeld tussen de 4 en 7 jaar duurt voordat iedereen in een samengesteld gezin echt zijn plek heeft gevonden en zich op zijn gemak voelt?

Het opbouwen van nieuwe relaties en het vinden van een nieuw evenwicht kost tijd. Maar wees niet bang, dat betekent zeker niet dat de eerste paar jaren niet leuk kunnen zijn!

Met geduld(!), begrip en de juiste aanpak kunnen ook die beginjaren waardevol en leerzaam zijn voor het hele gezin.

Stief moeder(??)

Laatst vertelde mijn 'stiefdochter' dat zij het, vooral in het begin, ook gek vond om mij stiefmoeder te noemen. Want ook voor haar voelde stief te rot, en moeder te veel.

Maar hoe noemen we elkaar dan? voor ons is het een stuk minder ongemakkelijk geworden nadat we naar elkaar hadden uitgesproken dat we het niet vinden kloppen. Als ik het woord stiefmoeder nu gebruik, omdat het nou eenmaal makkelijk is, weten zij en ik beter. De key hierin is geweest om *het onderwerp open te gooien*, waarbij ik mijn gevoel deelde en zij hier open op reageerde.

Spiegel

En guess what? na een periode mezelf de 'waarom vind ik hier wat van' vraag te stellen, ben ik nog amper geïrriteerd en boos. Mijn samengestelde gezin is een spiegel waarin ik de kans heb gekregen om mijn blauwe plekken op te ruimen, of een plekje te geven."

Bye Bye Boze stiefmoeder.



Uitleg termen

Loyaliteitsconflict

Familiesystemen zijn door diepe loyaliteit met elkaar verbonden. Een kind is +/- 50% zijn vader en 50% zijn moeder. Op het moment dat het kind het gevoel heeft éénn van de ouders te kort te doen, doordat er bijvoorbeeld negatief over de andere ouder wordt gepraat, kan dit kwetsend zijn. Een kind kan zich afgewezen, verward en schuldig voelen. Helpend is om het kind altijd openlijk loyaal te laten zijn naar de andere ouder.

Spiegel

Waar je eigen kind een vergrootglas is, is je samengestelde gezin een spiegel die je confronteert met wat je belangrijk vindt én confronteert met jouw blauwe plekken. Wat je wel van je eigen kind of ouder kan hebben, omdat er een onvoorwaardelijke liefdesband is, kan je nou net niet van je stiefouder of stiefkind hebben.



Blauwe plek

We dragen allemaal oude pijn/ trauma's met ons mee, weggestopt tot iets ze weer oprakelt. En als dat gebeurt, voelen we die onverwerkte oude pijn opnieuw, alsof je een blauwe plek aanraakt. Ook al is er soms feitelijk niet zo veel aan de hand. Het is alsof ons lichaam zegt: "Hier moet je nog eens naar kijken." Dit zijn signalen dat we emotionele zorg nodig hebben.

Disproportioneel reageren

Op moment dat je ergens onredelijk en heftig reageert is er vaak meer aan de hand. In feite reageer je vanuit je eigen onverwerkte pijn. En is een blauwe plek geraakt. De situatie zorgt ervoor dat je secundaire emoties (vaak boosheid) opspelen om je op dat moment te 'beschermen' voor je onverwerkte primaire emoties (bijvoorbeeld verdriet). De secundaire emotie was ooit nodig om je te beschermen. Nu staat hij je in de weg. Helpend is om uit te zoeken welke primaire emotie opspeelt en daar aandacht aan te geven.



Stigma

Het stigma rondom stiefmoeders betreft het negatieve beeld dat ze vaak de 'slechterik' zijn, zoals in verhalen. Dit leidt tot vooroordelen en kan de relatie met stiefkinderen bemoeilijken, terwijl stiefmoeders vaak hun best doen om liefdevol en ondersteunend te zijn. Het is belangrijk om deze stereotypen te doorbreken.

Taboe

Mede door dit stigma ligt er taboe op de complexiteit van samengestelde gezinnen. Er wordt (nog) niet open over gesproken. Het gevolg is dat de samengestelde gezinnen weinig ondersteuning krijgen en op dit moment vaak leiden tot een breuk.

De multiculturele samenleving op microniveau

Het gezin onder de loep

Verschillende leefculturen

Vond je het al lastig om te dealen met de normen en waarden van je partner? In een samengesteld gezin tel je daar ook nog de gewoonten van de kind(eren) én van de ex partner bij op. Laat dat perfecte plaatje van hoe jij je gezin altijd voor je zag maar los, want grote kans dat je leven er niet zo uit ziet. En hoe eerder je dat loslaat, hoe makkelijker het wordt.

Soms verschillende regels voor verschillende kinderen in één huis. Klinkt gek. Maar soms is dat de enige passende oplossing om iedereen in zijn waarde te laten. Bijvoorbeeld als het ene kind al 4 jaar lang frisdrank drinkt en het andere kind geen frisdrank mag. Gedeeltelijk oude gewoontes in stand houden is helpend voor alle gezinsleden om zich comfortabel te blijven voelen in hun woonomgeving.

Choose your battle

En soms gaat dit niet. Het ene gezin is gewend om thuis de schoenen uit te doen en de ander houdt de schoenen aan. Dan zit er niets anders op dan met elkaar hierover praten en aanpassen, hoe moeilijk dat ook is. CHOOSE YOUR BATTLES is hier the key to succes.



Gaat iets je echt aan het hart? bijvoorbeeld het uitdoen van schoenen in huis, leg aan de anderen uit hoe belangrijk het voor je is. Laat daarentegen de dingen die je misschien niet leuk vindt, maar wel mee kan leven, los. Daarnaast blijkt het inluiden van nieuwe gewoontes als 'nieuw samengesteld gezin' belangrijk om tot elkaar te komen. >>



Croissant van de bakker of zelf maken?

Bijvoorbeeld als alle kinderen er op zondag zijn, met z'n allen uitgebreid ontbijten. Met de jaren zul je merken dat de nieuwe gezinssituatie steeds natuurlijker aanvoelt, waarbij de 'oude gewoontes' wat meer zijn vervaagd en de nieuwe gewoontes vanzelfsprekend zijn. Geef het-tijd. Het vormen van een nieuw samengesteld gezin waarbij alle gezinsleden zich 'thuis' voelen duurt gemiddeld, niet schrikken, 3 tot 7 jaar.



(Heb geen) Verwachtingen

Verwachtingen spelen hierbij een grote rol. Als je namelijk verwacht dat het na een jaar als een 'gezin' aanvoelt, valt het tegen. Als je verwacht dat je binnen twee jaar van je stiefkinderen houdt, kan het tegenvallen als dat niet het geval is.

Wil je een geslaagd samengesteld gezin? laat de kaders van een 'traditioneel gezin' oftewel kerngezin los.



Ritmes en rollen

(Creëer) Orde in de chaos

Vader/stiefvader/partner/?

De ene dag vader, de andere dag stiefvader, de andere dag allebei. En als alle kinderen bij de andere ouder zijn, alleen partner. Wow. in één week tijd soms met 2,3 of 4 verschillende ritmes te maken, waarbij je je iedere dag moet aanpassen naar de bijbehorende leefculturen en rollen. Want wat wordt er vandaag van jou verwacht? Weet jij welke rol je hebt ten aanzien van de (stief) kinderen? Zijn hier afspraken over?

Behoeftte aan ordening

Het kan verwarrend en onduidelijk aanvoelen als je niet precies weet wat je plek is. De basisbehoefte 'behoefte aan ordening' speelt hier een rol. Mensen hebben van nature de behoefte om te weten wat er van ze wordt verwacht, behoefte aan duidelijkheid. Vaak weten we als 'stiefouder' niet direct wat er bij deze rol past en is het vooral in de eerste periode zoeken. >>>



Dit kan een onrustig gevoel geven. Stuur ik de kinderen na schooltijd aan om huiswerk te maken? Of stuur ik ze naar bed als ik zie dat hun ouder niet doorheeft dat het bedtijd is. Je zal maar net een rotdag hebben en blij zijn dat het eindelijk 20.30 uur is. Wat doe je dan als je partner dat niet doorheeft? Zeg je iets tegen je puberende stiefkind die niet naar bed wil? zeg je niets? Het niet weten wat je op zo'n moment kan doen, kan het gevoel geven dat je geen controle hebt over wat er in je eigen huis, en eigen leven, gebeurt.

Hoe creëer je dan wél duidelijkheid in je samengestelde gezin?

Grenzen en regels zijn belangrijk voor een veilige en stabiele opvoeding, vooral in samengestelde gezinnen. Het is goed om te kijken welke regels relevant zijn voor jullie situatie, zodat iedereen weet wat er van hen verwacht wordt.

Er zijn drie soorten regels:

1. Opvoedregels

Deze gaan over hoe je kinderen opvoedt, zoals waarden en gedrag. Meestal worden deze vastgesteld door de biologische ouders, en stiefouders hebben daar een ondersteunende rol in.

2. Huishoudregels

Dit zijn praktische regels voor het dagelijks leven, zoals wie de afwas doet en wanneer maaltijden plaatsvinden. Deze worden vaak samen met alle volwassenen in huis bepaald.

3. Grijsere regels

bevinden zich op het snijvlak van opvoedregels en huishoudregels. Deze regels zijn vaak complexer omdat ze elementen van beide categorieën bevatten en dus ook veel invloed hebben op zowel de biologische ouders als de stiefouders. Denk bijvoorbeeld aan voedingsgewoonten. De biologische ouders kunnen het belangrijk vinden om vaak gezond te eten terwijl de kokende stiefouder hier misschien minder waarde aan hecht.

Bespreek deze grijze regels met elkaar en ook hier geldt, choose your battles. Het is niet handig om als stiefouder in de beginfase gelijk alle regels aan te passen. Pak dit stapsgewijs aan en geeft iedereen de tijd om aan elkaar te wennen.

En Bovenal. Respecteer elkaars verschillen en laat iedereen in zijn waarde.

OPVOEDREGELS

- Schoolkeuze
- Geloofsovertuiging
- Piercing/tattoo
-
-
-
-

GRIJZE ZONE REGELS

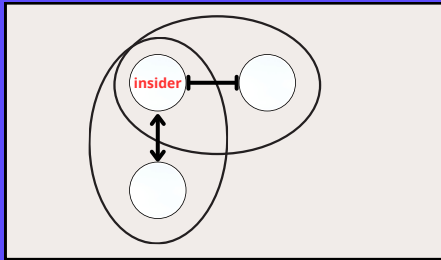
- Bedtijd
- Schermtijd
- Frisdrank
-
-
-
-

HUISHOUD REGELS

- Schoenen aan/uit
- Kamer opruimen
- Wel/geen toetje
-
-
-
-

Insider en outsider positie

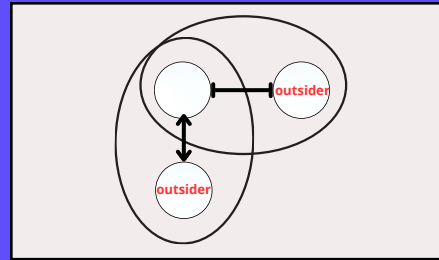
Van binnenstaander naar buitenstaander



Insider

Bij de insiderrol is er sprake van een onvoorwaardelijke liefdesband met de aanwezige gezinsleden. De insider kan het gevoel hebben dat hij/zij constant moet bemiddelen en tussen twee partijen instaat.

- De biologische ouder en/of het gezamenlijk kind.
- Hechting en loyaliteit naar alle gezinsleden
- Gezamenlijke leefcultuur/ samen (op)gegroeid
- In tweestrijd - verscheurd voelen tussen de outsiders



Outsider

De outsiderrol kenmerkt zich door het niet hebben van een hechtingsrelaties met alle gezinsleden. De stiefrelaties. Sommige outsiders ervaren het gevoel een buitenstaander te zijn of voelen zich minder belangrijk.

- Geen biologische band en hechtingsproces met alle gezinsleden
- Je komt er later bij
- Voelt soms alsof je bij een ander gezin op bezoek bent.
- Buitengesloten, onbelangrijk, 3e wiel

Insider

“Toen onze gezamenlijke dochter net geboren was had ik vaak het gevoel dat mijn andere dochter en mijn partner (haar stiefvader) niet tevreden waren. Waar 'vroeger' de meeste dingen vanzelfsprekend waren moest nu ineens alles herzien worden. Mijn vriend en ik waren nog niet zo lang samen toen ik zwanger raakte,

Voor mijn dochter vielen alle veranderingen zwaar. Voordat mijn vriend bij ons kwam wonen lagen we vaak 's avonds samen op de bank een film te kijken of kwam ze 's ochtends bij me liggen als ze wakker werd.

Logisch dat je als puber geen zin hebt om bij een 'vreemde' man te gaan zitten, maar het brak mijn hart om te zien hoe zij vervolgens weer terug ging naar haar eigen kamer. Aan de ene kant lagen mijn baby en de man waar ik zo verliefd op was geworden. Aan de andere kant van de gang mijn prachtige dochter, die ik voor mijn gevoel in de steek liet. Waarom konden we niet gewoon met z'n allen zijn?

-Liza



Outsider

“Ik heb sinds drie jaar een relatie met mijn vriendin. Zij heeft een dochter van 12. Ik kan het goed met haar vinden en ik merk dat onze band steeds hechter wordt. Toch overvalt het afgewezen gevoel me soms als we aan tafel zitten en er grapjes en verhalen worden opgerakeld uit een periode waarin ik er nog niet bij was. Als ik dan ook nog eens het gevoel heb dat ze alleen elkaar aankijken, voel ik me buitengesloten. Ik kan dan ineens weer verlangen naar mijn leven alleen” - *Stiefvader P.*



De behoefte om ergens bij te horen

Ook de basisbehoefte: 'behoefte om ergens bij te horen' wordt niet gemakkelijk vervuld in een stiefgezin. Dit is een overlevingsinstinct van de mens. Het in de basis niet behoren tot alle gezinsleden in je huis, denk aan stiefouder en stiefkind relatie(de outsiders), kan het gevoel geven dat je een buitenstaander bent. Als kind hoor je namelijk bij je ouders, maar je stiefouder krijg je er zomaar bij. Hetzelfde geldt voor de stiefouder. Je behoort niet tot het kerngezin. Dit kan maar beter gezegd en erkend worden want de stiefouder en stiefkind voelen het toch. En dat is oke. Wel behoren alle leden tot het nieuw gevormde samengestelde gezin.

TIPS

- **Open Communicatie:** Praat regelmatig over gevoelens en verwachtingen om misverstanden te voorkomen.
- **Vertrouwen opbouwen:** Neem de tijd om relaties op te bouwen. Leuke dingen doen met zijn allen kan in een samengesteld gezin, zeker in het begin, juist de gevoelens die horen bij de insider en outsider rol vergroten. Zorg daarentegen voor tijd met alleen insiders. Ouder + kind(eren) en partners onderling. In deze momenten kunnen alle gezinsleden volledig zichzelf zijn en opladen waardoor het open staan voor nieuwe verbindingen met nieuwe gezinsleden makkelijker is.
- **Respecteer Grenzen:** Erken de unieke dynamiek van het gezin en respecteer de grenzen van alle gezinsleden. Forceer elkaar niet.
- **Wees geduldig:** Verwacht niet dat alles meteen perfect is. Geef elkaar de ruimte om aan elkaar te wennen en met elkaar tradities en herinneringen te creëren.
- **Acceptatie:** Accepteer dat je nooit één gezin wordt. Laat dat idee los en werk aan onderlinge banden. Het zijn meerdere goed werkende systemen onder een dak.



Disbalans

Het is niet vanzelfsprekend

Balans in geven en nemen

De behoefte aan balans in geven en nemen is een basisbehoefte van de mens. In relaties tussen vriendschappen, partners en collega's is er sprake van een horizontale loyaliteit waarbij er balans is in geven en nemen. Is dat er niet? dan zal de relatie vroeg of laat stuklopen. Bij de ouder - kind relatie ligt dit anders. Er loopt een verticale loyaliteit waarbij de ouder geeft en het kind neemt.

Je verwacht bijvoorbeeld niet van je kind dat hij jou was doet. We zorgen dag in en uit voor onze kinderen en ons kind hoeft maar naar ons te lachen en we staan weer quitte. In de stiefouder - stiefkind relatie ontstaat hier een disbalans bij de stiefouder omdat de stiefouder (vaak) mee zorgt, zonder dat er sprake is van een verticale loyaliteit. De stiefouder - stiefkind relatie heeft eigenlijk een horizontale loyaliteit. Maar je kan ook niet van je stiefkind verwachten dat hij jou was doet.

Ondanks dat je hier als stiefouder misschien zelf voor hebt gekozen en met liefde bijdraagt aan je samengestelde gezin, zorgt dit vroeg of laat voor uitputting bij de stiefouder.

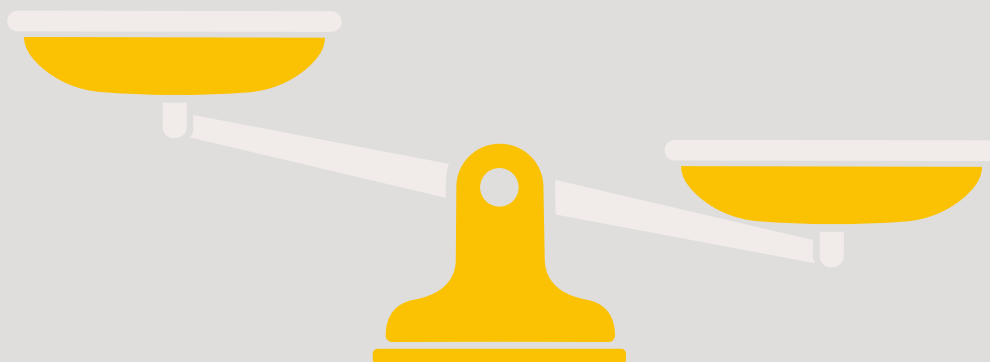
Tips om hier mee om te gaan:

- Wees je bewust dat wat je voor je stiefkind(eren) doet niet vanzelfsprekend is.
- Overleg met de ouder hoe jij de ouder kan ondersteunen in zijn of haar opvoeding.
- De ouder kan jou dan (extra) waardering geven voor de ondersteuning die jij hem/haar geeft.
- Ouder: bedank je partner op jullie manier voor wat hij/zij voor jullie gezin doet, ook al voelt het als vanzelfsprekend.
- Ouder: ontvang van je partner dat hij/zij je met liefde ondersteunt. Als je niet bewust kan ontvangen, kan je ook niet geven. Verbinden betekent in staat zijn om te geven en ontvangen.

Stiefmoeder A. vertelt:

"Vorige maand werd mijn stiefzoon 9 jaar. Ik weet dat zijn verjaardag een gevoelig moment is waarin hij veel vragen krijgt die hij maar moeilijk kan beantwoorden. Waar wil je je verjaardag vieren? met zijn alle of apart? Wie regelt je kinderfeestje? Wie wil je erbij hebben?"

Ik gunde hem daarom een zorgeloze verjaardag. Ik ben bezig geweest met de voorbereidingen, het uitnodigen van de gasten, het regelen van de taart, boodschappen, koken en versieren. Een aantal vrienden die binnenkwamen feliciteerde alleen mijn man met zijn zoon. Toen de taart werd aangesneden stond mijn stiefzoon tussen zijn ouders in en kregen zij een dikke knuffel als bedankje. De glimlach van mijn stiefzoon toen hij de taart zag maakte een hoop goed. Toch merkte ik dat ik de dag erna behoefte had om alleen te zijn. Ik ben koffie gaan drinken met een vriendin terwijl mijn man en stiefzoon samen thuis bleven."



Cyclus

Een doorlopend proces in een samengesteld gezin

Afscheid, acceptatie en verbinding.

Alle gezinsleden bevinden zich wisselend in de verschillende fasen. Het is belangrijk dat er aandacht wordt gegeven aan de bijbehorende behoeften van elke fase.

Verbinding

In het begin zien we vaak dat de ouder en de nieuwe partner in verbinding zijn. Ze zijn verliefd en zitten op een roze wolk. Kenmerkend bij deze fase is de behoefte om alles samen te doen en iedereen naar elkaar toe te willen trekken.

Afscheid

Het kan tegelijkertijd zo zijn dat de kinderen zich in fase 'afscheid' bevinden. Bijvoorbeeld omdat de nieuwe relatie van papa of mama bevestigd dat papa en mama niet meer bij elkaar terugkomen en het kind bijvoorbeeld niet meer teruggaat naar de oude school.

De stiefouder bijvoorbeeld op het moment dat hij of zij zich realiseert dat er nooit een traditioneel gezin zal zijn. En de ouder kan met rouwgevoelens te maken krijgen als het bijvoorbeeld ziet hoe moeilijk het kind het heeft met de nieuwe gezinssamenstelling.



Accepteren

Bewust afscheid nemen van de oude situatie is belangrijk om de nieuwe situatie te accepteren. Als alle gezinsleden bewust afscheid nemen van de oude situatie en daarbij ruimte maken voor de bijbehorende emoties, zal de mogelijkheid tot nieuwe verbindingen ontstaan. Op het moment dat er zich een situatie voordoet, een verjaardag of moederdag, kan je opnieuw geconfronteerd worden met rouwgevoelens. Er is dan opnieuw aandacht nodig voor de emoties.

Helikopterview

In een ideale wereld hang je als het ware boven je kind en zie je in welke fase van de cyclus je kind zich bevindt. Als kinderen bijvoorbeeld bij papa zijn en uitspreken dat zij mama missen, zijn we snel geneigd om te zeggen: maar hier is het toch ook gezellig. Daarmee bagatelliseer je de gevoelens van het kind terwijl het kind behoefte heeft om erkend te worden in bijvoorbeeld zijn rouwgevoelens. Wat je dan beter kan doen is erkenning geven. "ik snap dat je mama mist, ik mis ons oude huis soms ook."



De Stieftrein

Leuk he? vakanties plannen met je partner, ex, zijn of haar nieuwe partner, zijn of haar ex en zijn of haar nieuwe partner... Volg je het nog? ik ook niet. We noemen dit de (soms) oneindige stieftrein. Heel eerlijk. Ik heb geen tips voor je. Dit is vaak vervelend en deze moet je gewoon nemen in een stiefgezin. We leven in ieder geval met je mee. Wel zou ik je adviseren om de dingen je belangrijk vindt op tijd te plannen, voordat de ex van de nieuwe partners ex al de eerste drie weken van de zomer heeft ingepikt.



Erkenning en verbinding

Ons "antwoord"

Erkenning erkenning erkenning

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden.

Erkenning is key.

Erkennen dat een samengesteld gezin anders is, en anders werkt.

Erken de verschillende rollen waarmee jullie te maken hebben. Erken de bijbehorende moeilijkheden en gevoelens van afwijzing en rouw. Erken dan ook gelijk hoe uniek jullie zijn en hoe bijzonder het is dat jullie dit gewoon aan het doen zijn, ondanks de complexiteit.

Hoe komen we tot verbinding?

Uhm.. Door niet te verwachten dat jullie volledig in verbinding komen ;)

Tips & tools

- Het duurt gemiddeld 4 tot 7 jaar voordat iedereen zich helemaal thuis voelt in een samengesteld gezin.
- Maak regelmatig tijd voor de onderlinge relaties (insiders).
- Behoudt tradities en gewoonten uit het eerdere gezin.
- Luidt nieuwe gezinstradities in als samengesteld gezin.
- Sta stil bij de mogelijke rouwgevoelens van gezinsleden en praat er met elkaar over.
- Zie je samengestelde gezin als meerdere gezinnen in één huis. Of ga lekker niet samenwonen, als het te ingewikkeld wordt, of als je er simpelweg geen zin in hebt. Het moet niet.
- Laat alle verwachtingen en kaders van een traditioneel gezin los.
- Verbinden betekent in staat zijn om te geven én te ontvangen.

Communicatie tip: Joinen

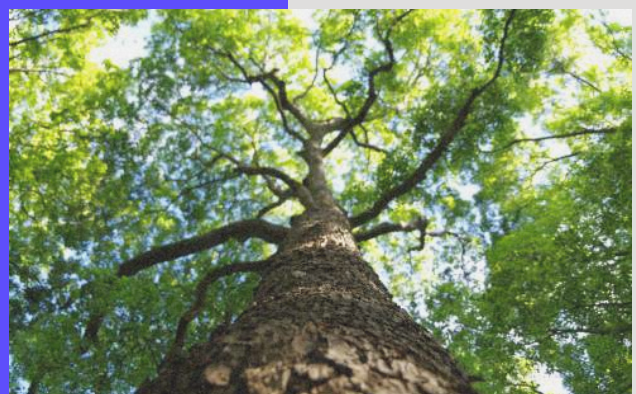
Joinen is een manier om de ander beter te begrijpen tijdens een gesprek. En om erkenning te geven aan het gevoel en de belevingswereld van een ander. Herhaal wat de ander zegt zonder er zelf een invulling of oordeel aan te plakken. Zodat je laat weten dat je hebt gehoord wat de ander zegt. Voelt heel onwennig en gek maar het helpt. Het probleem is niet direct opgelost maar je komt naast elkaar te staan i.p.v. tegenover elkaar.



Alles wat je aandacht geeft groeit.

In het begin werd het al duidelijk: zie je samengestelde gezin als een nieuw bedrijf. Lees in waar je mee te maken hebt, bekijk wat er nodig is om dit te laten slagen.

Uit onderzoek blijkt ook dat kinderen in een geslaagd samengesteld gezin meer flexibel en veerkrachtig zijn!



Stichting Merged & Relevantie

Stichting Merged.

Bij Stichting MERGED zetten we ons in voor **erkenning**, **verbondenheid** en het **doorbreken van taboes** rondom samengestelde gezinnen. We zien dat deze gezinnen vaak niet de erkenning krijgen die ze verdienen en stuiten op onbegrip van hun omgeving. Onze missie: open gesprekken stimuleren over hun unieke uitdagingen en ervoor zorgen dat elk lid van het gezin zich gezien en krachtig voelt binnen zijn of haar unieke plek. We voorzien hulpverleners en coaches van de juiste tools om de dynamiek van deze gezinnen te begrijpen en effectief te ondersteunen. We garanderen een integrale aanpak die recht doet aan de specifieke omstandigheden van elk samengesteld gezin. Daarnaast verwijzen we gezinnen die hier behoefte aan hebben, door naar de juiste plek. Niet alleen op het moment dat er iets "mis" gaat, maar ook preventief. Het doel is om taboes rondom dit onderwerp te doorbreken zodat open gesprekken plaats kunnen vinden en elk gezinslid krachtig in zijn eigen rol staat.

Relevantie

In 2024 zijn er in Nederland 570.000 kinderen onder de 18 jaar die in een samengesteld gezin leven, wat **19% van alle minderjarige kinderen** is. Deze gezinnen ervaren vaak problemen, met een **scheidingspercentage van 66% binnen vijf jaar**. Kinderen in stiefgezinnen presteren gemiddeld slechter op school en hebben meer emotionele en gedragsproblemen dan kinderen bij hun biologische ouders.

Onderzoek toont aan dat deze kinderen vaker te maken hebben met **loyaliteitsconflicten**, **onduidelijke rollen** en andere **uitdagingen**. De beginperiode van een nieuw samengesteld gezin is cruciaal, en met de juiste ondersteuning kunnen veel van deze problemen worden overwonnen.

Huidige hulpverlening schiet tekort door een gebrek aan expertise over de specifieke dynamieken van samengestelde gezinnen. Dit leidt tot verkeerde begeleiding en onvoldoende erkenning van de unieke problemen, wat stress en conflicten kan verergeren.

Experts pleiten voor gespecialiseerde benaderingen en vroege interventies om de veerkracht en het welzijn van samengestelde gezinnen te bevorderen.

Deze e-gids is gebaseerd op betrouwbare bronnen. Raadpleeg <https://merged.nl/relevantie/> voor een volledig overzicht.

Contact

info@merged.nl

www.merged.nl

