

happi.kids

HET MAGAZINE OVER BEWUST OUDERSCHAP

AYURVEDA

Kind om in

9
INZICHTEN
VOOR HOOG
GEVOELIGE
OUDERS

GET TOGETHER

GET TOGETHER

Interview Karin den Hollander

In een samengesteld gezin is het in de basis anders



Een samengesteld gezin heeft een eigen, uitdagende dynamiek en het is slim om daar rekening mee te houden. Liefst al voordat je gaat samenwonen, zegt Karin den Hollander, die stiefouders begeleidt met coaching.

Gezinsdynamiek is normaal al ingewikkeld en veranderlijk, maar in een samengesteld gezin is het nog vele malen ingewikkelder. Karin den Hollander is een van de oprichters van De Stiefacademie Nederland en co-auteur van 'De mijne zijn de liefste. Dynamiek in samengestelde gezinnen.' Ze heeft meer dan 10 jaar ervaring in het begeleiden van stiefouders.

Een samengesteld gezin begint net als een 'gewoon' kerngezin met twee volwassenen die verliefd zijn, maar verder is de situatie fundamenteel anders, zegt ze.

"Het belangrijkste verschil ligt voor de hand: een kerngezin bestaat uit ouders die samen dezelfde kinderen hebben gekregen, en die voor elkaar en de kinderen hebben gekozen. Bij een samengesteld gezin waren er een of twee eerdere gezinnen, die gezinnen zijn opengebroken en de resten stop je bij elkaar in een nieuwe eenheid. Er is dus altijd iets aan voorafgegaan. Of het nu een scheiding is of een overlijden, voor iedereen is er een geschiedenis van verdriet, ook voor het kind. Dat is het fundament waarop je iets nieuws bouwt."

Van twee kapotte gezinnen maak je iets nieuws en dat heeft een belangrijk gevolg voor de gezinsdynamiek: de verhoudingen liggen anders, het is anders 'geordend'.

"In een kerngezin komt je partner eerst, dan komen de

kinderen erbij. In het stiefsysteem komen jouw kinderen op de eerste plaats, daarna je partner, dan de kinderen van je partner."

Nog een reden waardoor de dynamiek in een samengesteld gezin anders is: er zijn op de achtergrond nog méér mensen bij betrokken. "We hebben het daarom ook liever over een stiefsysteem dan over een stiefgezin. In het systeem spelen ook mensen een rol die niet in het huis wonen, namelijk de ex-partners, en vaak ook de bijbeho-

'In het stiefgezin komen jouw kinderen op de eerste plaats, daarna je partner, dan de kinderen van je partner'

rende familie daarvan. Accepteren de exen dat er een nieuwe partner is, bijvoorbeeld? Ook als een partner overleden is, houdt die een plek in het systeem. Daarbij heeft de rouw veel ruimte nodig en zal er altijd zijn, zichtbaar of ondergronds, maar ook in de tradities die er waren, bijvoorbeeld hoe jullie verjaardagen vierden." Als een gezin topsport is, dan is een samengesteld gezin zoiets als onvoorbereid meedoen aan de Olympische Spelen, op alle onderdelen. De dynamiek komt bijvoorbeeld onder druk te staan als een nieuwe partner per se op de eerste plaats wil staan. Of als je als bonusouder te veel je best doet om het gezellig te maken, en je raakt teleurgesteld omdat de kinderen van je partner dat hele-



happi.kids

HET MAGAZINE OVER BEWUST OUDERSCHAP

AYURVEDA

kind om in

9
INZICHTEN
VOOR HOOG
GEVOELIGE
OUDERS

GET TOGETHER

GET TOGETHER



maal niet waarderen. En dan is er nog je eigen proces, waarin je, bijvoorbeeld, afscheid moet nemen van het idee dat je met je grote liefde alles samen zou doen. Hoe verliefd je ook bent op je nieuwe partner, het is slim om er rekening mee te houden dat het een uitdaging is. Je kunt warmte toevoegen en een familie-achtig gevoel creëren en het kan er heel gezellig uitzien, maar achter de schermen gaat het niet vanzelf goed, daar is echt tijd voor nodig. "Ga in elk geval niet te snel samenwonen," adviseert Karin den Hollander dan ook. "Zeker niet als er pubers bij betrokken zijn. Die zijn misschien opstandig en willen zich losmaken. En dan wil jij gezellig iedereen met elkaar verbinden, dan maak je het jezelf echt moeilijk." Lachend: "Maar ja, als je verliefd bent, wil je dat helemaal niet horen. Dan denk je: maar bij óns gaat het wel goed!" Wat kun je doen om de gezinsdynamiek te helpen? "Wees om te beginnen eerlijk: een samengestelde unit wordt nooit hetzelfde als een gewoon gezin, al doe je nog zo je best. Lukt het om dat te erkennen en te accepteren, dan kan dat ook ontspanning geven in de gezinsdynamiek en dan ben je al een heel eind. En dan kun je vervolgens van daaruit kijken wat je wél van elkaar bent of kunt worden. Wees daarin niet bang om creatief te zijn, een vaststaand concept is er immers niet." Het goede nieuws is dat er wel degelijk mooie nieuwe familie-achtige verbindingen kunnen ontstaan. "Het samengestelde gezin vraagt veel, maar je leert ook veel. Het heeft een dynamiek waarin je ook zelf kunt groeien en het is een geweldige boost in je persoonlijke ontwikkeling als het lukt." >

Meer weten?

- 'De mijne zijn de liefste. Dynamieken in samengestelde gezinnen', Magda Hengst en Karin den Hollander, uitgeverij In de Wolven
- stiefacademienederland.nl

Gezellig aan tafel

Als ergens de gezinsdynamiek aan de oppervlakte komt, dan is het wel tijdens de maaltijd. Daar komt van alles naar voren wat je zelf van huis uit meekreeg over samen eten. Moet een kind per se z'n bord leegeten? Mag het aan tafel een tikje chaotisch zijn, of moet het eten juist gestructureerd en rustig verlopen? Moeten de kinderen de hele maaltijd aan tafel blijven zitten, of mogen ze gaan spelen terwijl jullie natafelen? Vier tips voor een gezellige dynamiek-aan-tafel.

1. **Begin geen machtsstrijd over of de kinderen hun borden moeten leegeten. De sfeer aan tafel is belangrijker.**
2. **Een gezellig gesprek ontstaat door open vragen. 'Wat is je favoriete plek op school?' of 'Wat voor spelletjes doen jullie in de pauze?'**
3. **Eet iemand uit het gezin later? Ga er dan gezellig bij zitten.**
4. **Doe een complimentenrondje. Extra aandacht voor de dingen die goed gaan.**

Als ergens de gezinsdynamiek aan de oppervlakte komt, dan is het wel tijdens de maaltijd