



De vier ontwikkelingsfasen van het samengesteld gezin

“Onze liefde is onmetelijk! Dus als het ons niet lukt, dan is het vast onmogelijk voor anderen.” Je bent zeker niet de eerste die denkt het klusje wel even te kunnen klaren. Het vormen van een gezin is wellicht niet nieuw voor je, maar de dynamiek van een samengesteld gezin is wezenlijk anders dan die van een kerngezin. En deze verschillen zorgen ervoor dat wat voorheen soepel verliep, niet per se vanzelfsprekend werkt binnen jouw nieuw samengesteld gezin.

Het opbouwen van een nieuw samengesteld gezin is een complex proces dat meer vraagt dan enkel een overvloed aan liefde in je hart. Naast jouw inzet, doorzettingsvermogen, warmte en vertrouwen, speelt ook de bijdrage van alle andere (nieuwe) gezinsleden, ex-partners, omgeving en omstandigheden een cruciale rol. Hierdoor is het tempo en de mate van succes voor elk nieuw samengesteld gezin uniek. Heybroek en Overgaauw (2014) ontdekten dat er vier fasen zijn binnen de ontwikkeling van het samengesteld gezin. Ik vertel je hier meer over de verschillende fasen en hoe je ze het beste kunt doorlopen.

Fase 1: De droomperiode

Je ontmoet jouw prins op het witte paard, met achter hem stralende kinderoogjes.

Dit is een hele fijne fase, na een periode van verdriet en rouw om het uit elkaar vallen van dat wat voor jou lange tijd een ideaal plaatje is geweest, lacht het geluk je weer toe. Je ontmoet een nieuwe liefde en twee mooie werelden komen bij elkaar. Jouw ouderschap én verliefdheid. In deze verliefdheidsfase denk je alles aan te kunnen. Je hebt het volste vertrouwen in jullie gezamenlijke toekomst, wanneer jullie allebei jullie best doen, komt alles goed. Je bent niet naïef en beseft dat het soms wel even moeilijk zal zijn, maar dat zal jullie niet uit het veld slaan.

In deze fase delen jullie dromen, gaan volledig in elkaar op en de blik staat op oneindig. Uiteraard heeft de één wat meer voorzichtigheid dan de ander. Maar bekend is, liefde maakt blind. De negatieve kanten van je nieuwe partner zijn er misschien wel, maar zijn nog onzichtbaar of je wil ze nog niet zien.

Fase 2: de periode van wakker liggen.
De roze wolk draagt je niet meer.

De verliefdheid veranderd en je komt weer met twee voeten op aarde terecht. Afhankelijk van jouw ervaring val je hard en is er mogelijk onherstelbare schade, dit is niet hoe je had verwacht dat het zou zijn.

Je hebt vooraf met jouw nieuwe partner wel gesproken over problemen die je tegen zou kunnen komen in jullie samengesteld gezin, maar de praktijk blijkt toch anders te zijn. Er ontstaan spanningen en de overtuiging dat jouw nieuwe partner altijd naast je zou staan, lijkt nu soms anders en voel je je alleen.

Naast spanningen met je partner kunnen er irritaties en negatieve gevoelens richting de stiefkinderen ontstaan. Of je hierover kunt praten met je partner weet je niet goed, het is een gevoelig onderwerp. Het onbevengene in de relatie verdwijnt meer naar de achtergrond en je merkt dat je voorzichtiger wordt. In bed lig je te piekeren en twijfel je of je het wel goed ziet, til je niet te zwaar aan dingen? Stel je je aan? Met je nieuwe partner lukt het niet dit soort onderwerpen te bespreken, je wordt niet begrepen of er ontstaan discussies. Jullie doen je best, maar het lukt niet altijd.

In deze fase lukt het over het algemeen nog om de gevoelens wat opzij te zetten en het mooie van jullie liefde te blijven zien.

Fase 3: de periode van de nachtmerries.

In deze fase lukt je dat niet meer. Je had je een voorstelling gemaakt hoe het zou zijn, maar dit is absoluut niet zoals je het voor je hebt gezien! Alles wat je ook doet, niets lijkt goed uit te pakken. Je partner verwacht van alles van je, de stiefkinderen lopen zonder iets te zeggen langs je heen, je hoort een zucht als je vraagt of ze iets voor je willen doen. Je bent er voor iedereen, maar je hebt het idee weinig terug te krijgen. Je vraagt je zelfs af of je er wel toe doet voor de anderen. Als ouder heb je het idee de hele tijd in een spagaat te zitten. Het is zo ontzettend vermoeiend!

Eén ding is zeker: Je gaat hier samen doorheen en leert ervan óf de relatie wordt beëindigd.

Negatieve gevoelens richting de stiefkinderen komen steeds vaker voor en je overziet het niet meer. Het is onmogelijk om de frustratie en teleurstelling langer te verbergen. Er zijn zoveel verwachtingen die niet uitkomen. Wat het extra moeilijk maakt is het besef dat er een duidelijk verschil zit in tolerantie voor stiefkinderen en 'eigen' kinderen. Spanningen en conflicten lopen op. Dit is het moment waarop je kunt denken dat je zo niet verder wilt of dat je bang bent dat jouw partner op die manier over jullie relatie denkt. In deze fase ga je samen serieus aan de slag door veel te praten of, als je twijfelt of jullie dit samen kunnen oplossen, wordt de hulp van een professional ingeroepen.

Fase 4: de periode van droom en werkelijkheid.

Hier had je niet meer over durven dromen, maar gelukkig is de nachtmerrie voorbij en je merkt dat er een redelijke harmonie is ontstaan. Er is meer balans gekomen in dat wat jij en jouw nieuwe partner investeren. Je voelt weer waarom je samen bent met hem of haar. Het is prima dat de stiefkinderen er zijn, je voelt je comfortabeler in je rol als stiefouder. Je accepteert dat het niet perfect zal worden. Zo ben je erachter gekomen dat je niet kunt verwachten dat jullie samengestelde gezin net zo hecht zal worden als een kerngezin. Op bepaalde, vooral emotionele, momenten is het toch weer duidelijk dat er sprake is van twee gezinnen in huis.

Steeds vaker is het gezellig in huis. De band met jouw stiefkind voelt beter en je bouwt samen aan vertrouwen en vriendschap. Hoe verder in de tijd, hoe meer gezamenlijke herinneringen. Jullie ontwikkelen tradities die steeds meer waarde krijgen.



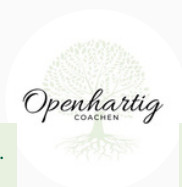
Een positieve verandering begint altijd met het zetten van de eerste stap.

Tips om goed deze fases te doorlopen:

In fase 1: Het is verstandig je goed te laten informeren en besef je dat je echt niet alles kunt weten én kunt voorkomen. Als je weet welke dynamieken je kunt verwachten ben je beter in staat ze te ondergaan en weet je wat je moet doen. De ingewikkelde gesprekken hebben jullie dan al gevoerd of op gang gebracht en ben je beter voorbereid op het nemen van besluiten. Jullie liefde kan beter blijven stromen, daar is toch iedereen bij gebaat?

In fase 2 of 3: Zit je in één van deze twee fases, dan is het voor jullie verstandig om hulp in te schakelen. Het is bekend dat in de derde fase de kans zeer klein is dat jullie dit alleen kunnen oplossen. Hoe langer je wacht, hoe meer tijd en inspanning er nodig is om de problemen op te lossen. Ik kan jullie begeleiden in dit ingewikkelde proces. Ik werk volgens de Stiefgoedmethodiek, deze methodiek biedt voldoende houvast om van deze fases door te stromen naar fase vier, waar rust en harmonie de boventoon voeren.

In fase 4: Jullie samengesteld gezin is gevormd, er is tijd om samen te genieten. Natuurlijk is het soms nog ingewikkeld, maar dat hoort erbij. Het vertrouwen is er dat het wel goed gaat komen. Wanneer er obstakels zijn die voor jullie lastiger zijn kan je altijd terugvallen op de begeleiding die ik aanbied. Samen met jou maak ik een passend onderhoudsplan.



Heb je vragen over deze nieuwsbrief? Stel ze me gerust.
linda@openhartigcoachen.nl
06 - 24 21 42 56

De volgende nieuwsbrief verschijnt op woensdag 1 mei 2024