



Het samengestelde gezin

Uitdaging voor cliënten en coach

“Zolang we met ons tweeën zijn, hebben we het zo fijn met elkaar. Dan is alle verliefdheid er weer en weet ik dat ik voor altijd met hem samen wil zijn. Maar dan gaat de achterdeur open en roept mijn hele lijf: weg hier!”

Ik zit tegenover Inge en Pim. Ze houden elkaars hand vast. Zij heeft twee handen om zijn hand heen. Hij is met zijn lijf iets van haar afgedraaid. Hij kent haar verwijten, haar pijn, haar verlangen. Maar hij weet niet wat hij eraan kan doen. “Zodra mijn kinderen binnenkomen, laat ik haar los en wil ik er voor mijn dochter en zoons zijn. Ik weet gewoon echt niet hoe ik het goed kan doen.”

Auteur: Anouk Bloemers

Waar je relatie en je gezin een spiegel zijn voor jezelf, is het samengestelde gezin een vergrootglas. Stiefmoeders zonder eigen kinderen kunnen zich intens alleen en buitengesloten voelen. De vader die een nieuw kindje heeft met zijn nieuwe partner voelt zich in een spagaat; alsof hij met elke voet op een boot staat die een andere kant op vaart. Hoe de kerst wordt gevierd, of andere rituelen vormgegeven, hoe je met pubers omgaat als de vrijheid en de regels ver uit elkaar liggen; het lijkt in samengestelde gezinnen soms zo veel complexer dan bij een kerngezin (een gezin waarbij de ouders bij elkaar zijn en de natuurlijke ouders zijn van alle kinderen in huis).

Waar in de meeste kerngezinnen de partners tijd hebben om samen hun hechtingsrelatie te verdiepen voordat de kinderen geboren worden, en de kinderen geprogrammeerd zijn voor hechting met beide ouders en omgekeerd, lopen in samengestelde gezinnen diep ingesleten verbindinglijnen tussen ouders en hun kinderen, maar niet tussen de volwassen partners en stiefouder en kinderen. Het is van wezenlijk belang te begrijpen dat samengestelde gezinnen in een compleet andere

setting intieme relaties moeten opbouwen dan kerngezinnen (Papernow, 2017).

Het aantal kinderen en volwassenen dat over tien jaar onderdeel is van een samengesteld gezin zal toenemen. We weten dat op dit moment ongeveer twee derde van de nieuw samengestelde gezinnen de eerste vijf jaar niet overleeft. Dat is problematisch voor de betrokken kinderen die zich net weer zijn gaan hechten en gewend geraakt zijn aan de nieuwe gezinssituatie.

In dit artikel bespreek ik een aantal theorieën voor de behandeling van en de kijk naar het samengestelde gezin, zodat we als behandelaren meer handvatten hebben om deze cirkel te doorbreken.

Problemen

Papernow (2017) onderscheidt vijf grote problemen binnen samengestelde gezinnen. Zo is de positie van de insider/outsider sterk en deze positie ligt vast: de biologische ouder is de insider, de stiefouder is de outsider. De dynamiek die aan deze problematiek ten grondslag ligt raakt aan de basisbehoefte van erbij willen horen.

Zelden komen de ideeën van de eigen ouder en de stiefouder overeen waar het opvoedkwesties en discipline betreft.

Kinderen krijgen te maken met verlies en loyaliteitsbanden komen onder spanning te staan. Zij moeten leren omgaan met deze veranderingen en gevoelens van verlies.

Zelden komen de ideeën van biologische en stiefouder exact overeen waar het opvoedkwesties en discipline betreft. Beiden moeten leren wat hun rol inhoudt en vooral ook wat wel en niet aan de biologische ouder of stiefouder is. Zo wordt er een onderscheid gemaakt tussen huisregels en opvoedregels.

De nieuwe partners moeten een nieuwe gezinscultuur opbouwen en navigeren tussen twee verschillende gezinsculturen.

Tot slot zijn en blijven exen onderdeel van het systeem. De nieuwe partner heeft de ex 'in te sluiten' zoals dat systemisch genoemd wordt. Het niet accepteren van een ex lokt over het algemeen bij kinderen een reactie uit, bewust of onbewust.

Fases

In het werken met stellen die leven in een samengesteld gezin kijk ik naar een zestal fases. Daarbij onderzoek ik hoe deze fases zijn verlopen, waar het al wel goed gaat en waar nog helemaal niet.

1. Erkenning en acceptatie

Het begin van de reis waarin gezinsleden erkennen dat ze een samengesteld gezin zijn. Acceptatie van elkaars geschiedenis en het begrijpen van de complexiteit zijn kernpunten.

2. Verbinding en communicatie

Het opbouwen van positieve relaties en open communicatie tussen alle leden van het gezin. Delen van positieve ervaringen en gevoelens bevordert deze verbinding.

3. Afscheid en verandering

Het loslaten van onrealistische verwachtingen en het omarmen van veranderingen. Dit omvat het accepteren dat het gezin uniek is en niet noodzakelijkerwijs hetzelfde zal zijn als een kerngezin.

4. Onderhandeling en afspraken

Het vaststellen van duidelijke grenzen, regels en afspraken binnen het gezin. Open communicatie, het vermogen om te luisteren naar elkaars wensen en compromissen te sluiten zijn essentieel.

5. Bouwen aan de toekomst

Het richten op het creëren van een gezamenlijke toekomst met nieuwe ervaringen en herinneringen. Hierbij wordt de nadruk gelegd op positieve aspecten en gezinsdoelen.

6. Zelfzorg en reflectie

Het belang van individuele zelfzorg (bijvoorbeeld een 'stiefvakantie') en regelmatige reflectie binnen het gezin. Dit helpt om een gezonde dynamiek te behouden.

Stiefcirkel

"Zijn kids zijn echt wel leuk hoor, maar ik wil eigenlijk alleen maar bij Pim zijn. Nou ja, ik bedoel: ik wil als enige bij Pim zijn." Pim zucht. "En daar voel ik me dus schuldig over. Ik wil dat ook hoor, maar ik heb ook mijn gezin kapotgemaakt. De kinderen moeten door mij altijd heen en weer. Er is niet één thuis meer. Als ik dan dichtbij jou ben als ze binnen komen, dan is dat toch niet fijn voor ze."

De Stiefcirkel (Figuur 1) kan als psycho-educatiemodel ingezet worden bij het coachen van samengestelde gezinnen (Hengst & Den Hollander, 2019). Aan de hand van deze Stiefcirkel leren de betrokkenen over zes aspecten die onderdeel uitmaken van een nieuw systeem. Tijdens het werken met dit model wordt er per aspect in de cirkel dieper ingegaan op de onderliggende dynamieken. In het werken met de Stiefcirkel gaat het er onder

andere om dat je bewust wordt en accepteert dat verschillende mensen in het systeem zich op verschillende plekken in de cirkel kunnen bevinden. Zo is er bijvoorbeeld de kinderloze stiefmoeder die verliefd is en heel hard haar best doet om 'ontzettende leuke' activiteiten met de pubers van haar nieuwe partner te ondernemen en er telkens tegenaan loopt dat ze niets met haar te maken willen hebben. Deze stiefmoeder zit in het verbindingsaspect van de cirkel, terwijl de pubers nog aan het rouwen zijn (Figuur 1). Het model is als een cirkel vormgegeven omdat het een circulair proces is. Er blijven voortdurend veranderingen van positie plaatsvinden.



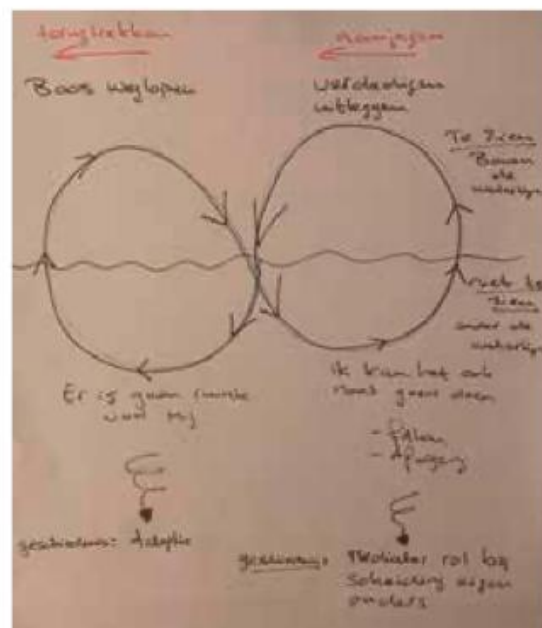
Figuur 1. De Stiefcirkel (Hengst & Den Hollander, 2019)

Emotionally Focused Therapy

"En als de kids dan binnenkomen, dan duw je mij gewoon weg. Er is dan geen ruimte meer voor mij." "Ja, en dan loop jij weer boos weg. En dan zegt mijn dochter dat het bij ons ook nooit gezellig is met zo'n chagrijnige stiefmoeder. Ze zei laatst dat ze liever bij haar moeder wil gaan wonen. Je begrijpt toch wel dat ik dat niet wil. Ik wil dat mijn kinderen het fijn hebben bij ons. Het lukt me niet om het voor iedereen goed te doen."

Emotionally Focused Therapy (EFT) is ontwikkeld door Sue Johnson uit Canada als een effectieve manier om de verbinding tussen twee partners te herstellen en/of te verbeteren. Deze wetenschappelijk onderbouwde vorm van relatietherapie gaat ervan uit dat niemand is gemaakt om alleen te zijn, je meer aan kunt in de veilige aanwezigheid van een geliefde, en ieder mens zich goed voelt binnen een veilige en verbonden relatie. Belangrijk is dat beide partijen bereid zijn zich open te stellen en in te zetten voor de relatie.

EFT wordt gebruikt om de zich herhalende patronen in beeld te krijgen. Het laat zien dat gedrag voortkomt uit het hechtingsverhaal: wat heb je geleerd over liefde, verbinden, een plek krijgen enzovoort. Het gedrag van de ene partner raakt het hechtingsverhaal van de ander, wat weer effect heeft op diens gedrag. En zo komen ze vanzelf in de door Sue Johnson benoemde 'duivelse dialogen'.



Figuur 2. Patroon van het gedrag en het hechtingsverhaal van Inge en Pim

Ik neem Pim en Inge mee in de verschillende dynamieken van het samengestelde gezin en richt me op hun wens om één gezin te zijn; die wens komt maar niet uit, hoe hard ze daarvoor ook hun best doen. De spagaat waarin Pim zich bevindt is pijnlijk en Inge 's bubbel om met Pim een eigen gezin te stichten spat uiteen. Als ik uitleg dat er altijd twee systemen in huis zullen blijven, en dat ze dat mogen accepteren, komt er rust. Het verlies van hun illusies brengt rouw met zich mee. De erkenning, het begrijpen dat deze dynamieken 'erbij horen', dat ze niet zoveel fout doen, ook al kan het wel anders, biedt troost. Het is oké. Vervolgens kijken we aan de hand van een familieopstelling hoe Inge in haar gezin van herkomst, waarin ze geadopteerd was, ook altijd het gevoel heeft gehad te moeten knokken voor haar plek. Die pijn herhaalt zich nu. Ze oefenen met ruzies stoppen, rust creëren en eerst te kijken naar wat ze zelf allemaal voelen. Dan kunnen ze verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gedrag, voor ze door hun overlevingsstrategie gegijzeld worden.

Van buiten naar binnen

Bij het begeleiden van samengestelde gezinnen is het belangrijk om te beginnen met psycho-educatie, vervolgens interpersoonlijke oefeningen in te zetten en dan pas de stap te zetten naar het intra-psychische werk. Met andere woorden: van buiten naar binnen werken (Papernow, 2013). Ik merk zelf dat psycho-educatie, vooral het normaliseren van de ingewikkeldheid van de dynamiek, voor de meeste stellen veel opluchting geeft.

Psycho-educatie

Onder psycho-educatie voor insider/outsider-problematiek vallen het normaliseren van het probleem, het aanmoedigen van een-op-eentijd en meer privémomenten voor de partners inlassen.

Interpersoonlijke vaardigheden

Het aanleren van basisvaardigheden en creëren van verbindingservaringen zijn voorbeelden van interpersoonlijke vaardigheden.

Intra-psychisch werk

Mocht er in de eerste twee fases te weinig ruimte zijn om beter met elkaar te leren verbinden (traumarespons: *fight, flight, freeze*), dan is de kans groot dat er nog oude pijnen uit het



Bij het begeleiden van samengestelde gezinnen is het belangrijk om te beginnen met psycho-educatie, vervolgens interpersoonlijke oefeningen in te zetten en dan pas de stap te zetten naar het intra-psychische werk.

verleden meespelen. Dan is het noodzakelijk om meer innerlijk werk aan te gaan, zodat er ruimte is voor rouw en heling van de wonden die geactiveerd worden door de dynamiek van het samengestelde gezin.

Tot slot

Gelukkig is er tegenwoordig veel meer kennis over de dynamieken in het samengestelde gezin en kunnen we als behandelaren betere zorg verlenen aan onze cliënten. Ik hoop dat we er met elkaar voor kunnen zorgen dat ouders het samengestelde systeem en zichzelf beter gaan begrijpen, zodat kinderen in samengestelde gezinnen veilig kunnen hechten.



Anouk Bloemers is relatietherapeut (EFT), psychodramatherapeut, systemisch coach (familieopstellingen) en rouwtherapeut. Naast haar eigen praktijk werkt zij als relatie-therapeut en systemisch opsteller bij de Academie voor Systemisch Werk, als trainer en therapeut voor samengestelde gezinnen en stiefvaders-/moeders en sparringspartner voor professionals bij de Stiefacademie Nederland en biedt zij retraiteweekenden voor stellen. www.anoukbloemers.nl

Referenties

- Heije-Jansen, P. (2021). *Als ik dit eerder had geweten: het samengestelde gezin ontrafeld – Het naslagwerk voor professionals*. Tilburg: Heijwell.
- Hengst, M., & Hollander, K. den (2019). *De mijne zijn de liefste: Dynamieken in samengestelde gezinnen*. Heeze: In de wolken.

- Johnson, S. (2012). *Houd me vast: Zeven gesprekken voor een hechte(re) relatie*. Utrecht: Kosmos.
- Papernow, P. L. (1993). *Becoming a stepfamily: Patterns of development in remarried families*. New York: Routledge.
- Papernow, P. (2013). *Surviving and Thriving in Stepfamily Relationships: What Works and What Doesn't*. New York: Routledge.
- Papernow, P. (2017). Clinical Guidelines for Working With Stepfamilies: What Family, Couple, Individual, and Child Therapists Need to Know. *Family Process*, Vol. x, No. X. doi: 10.1111/famp.12321, https://www.researchgate.net/publication/331625906_Klinische_richtlijnen_voor_therapie_met_samengestelde_gezinnen_wat_therapeuten_moeten_weten
- Schepers, C. (2023). *Relatiestress in je samengestelde gezin: Groeien als koppel van spanning naar verbinding*. Antwerpen: Gompel & Svacina.

Meer informatie

- Stiefacademie Nederland is een platform om kennis en ervaring uit te wisselen over het leven in een samengesteld gezin, met als doel een optimaal veilige, stabiele en prettige (op) groei- en ontwikkelomgeving te bevorderen voor kinderen. www.stiefacademienederland.nl
- Op Stepfamily Relationships (Engelstalig) biedt Patricia Papernow (achtergrond) informatie, video's, podcasts en artikelen gebaseerd op decennialang onderzoek om dynamieken en problematieken in samengestelde gezinnen te illustreren, ter ondersteuning in begeleiding. www.stepfamilyrelationships.com