

## MEER WETEN? Surf naar [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be)

Voor meer informatie en persoonlijk advies ben je ook steeds welkom in een opvoedingswinkel in je buurt.

Hier de stempel of sticker van de aanbieder

## GEHEUGENSTEUN

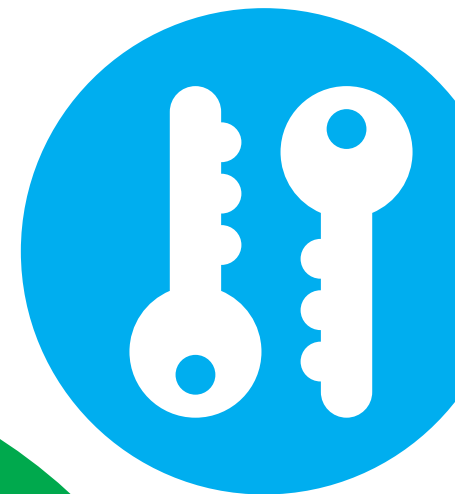
Knip dit kaartje uit en stop het in je portefeuille of agenda

### VOOR PLUSOUDERS: ZO WERKT HET MET JE PLUSKIDS

- Gun jezelf én je pluskinderen tijd: een vertrouwensband opbouwen, doe je niet van vandaag op morgen.
- Sta open voor het verleden van je pluskind: zo leer je je stiefkind beter kennen en het toont je oprechte interesse.
- Geef je pluskind de ruimte en de tijd om z'n gevoelens te plaatsen.
- Blijf wat op de achtergrond, dring jezelf niet op. Soms kan teveel liefde geven omgekeerd werken.
- Vraag de mening van de kinderen, maak samen afspraken over hoe je de dingen wil aanpakken in jullie gezin.
- Praat met je partner over je gevoelens en twijfels. Probeer op één lijn te staan wat de opvoeding betreft.

 V.U.: EXPOO, Katrien Verhegge, administrateur-generaal, Kind en Gezin - Vlaams agentschap

**Groeimee.be**  
over opvoeden gesproken



**‘EIGENLIJK  
IS HIJ BIJNA  
ONS BROERTJE,  
HÉ?’**

*Een nieuw samengesteld gezin worden.*

## EEN NIEUW GEZIN, EEN NIEUW BEGIN

*Hou je van iemand met kinderen? Hoe reageren je kids op je vriend(in)? Gaat het allemaal wel lukken? Zal het klikken tussen jullie kinderen? Wat als jullie samen nog een baby krijgen? Samenleven in een nieuw samengesteld gezin is een uitdaging die veel energie en aanpassing vraagt, maar die alle gezinsleden vaak ook een pak kansen biedt.*

## WAT IS EEN NIEUW SAMENGESTELD GEZIN?

*Ga je samenwonen of trouwen? En heeft minstens één van jullie al kinderen uit een vorige relatie? Dan vorm je een nieuw samengesteld gezin, ook wel patchworkgezin of combinatiegezin genoemd.*

*Vaak zijn nieuw samengestelde gezinnen grote gezinnen waar 4, 5 of 6 kinderen geen uitzondering zijn. De kans bestaat dus dat je bij momenten een drukke bende onder je vleugels hebt.*

- *In gezinnen met co-ouderschap zijn de kinderen er meestal 1 week op 2.*
- *Vaak komen de kinderen in het weekend en tijdens de vakanties.*
- *Soms zijn de kinderen er altijd.*
- *In bepaalde gevallen zie je de kinderen niet of heel weinig.*

*In heel wat nieuw samengestelde gezinnen zie je een combinatie van wat hierboven staat. Als je met je nieuwe partner nog kinderen krijgt, bijvoorbeeld.*

### Stiefouder of plusouder?

*Wie de term stiefouder hoort, denkt spontaan aan de sprookjes van de gebroeders Grimm waar alle stiefmoeders gemene krenge zijn. Om komaf te maken met dit negatieve imago organiseerde de VZW Stiefouders een wedstrijd om een positiever woord te vinden. Het woord plusouder won: het benadrukt de meerwaarde die de nieuwe partner aan het nieuw samengesteld gezin biedt.*

## EEN NIEUW EVENWICHT VINDEN, HET IS EVEN WENNEN!

### Wat stellen we vast?

*Je verwerkt de breuk met je ex. Je laat het verleden los en je richt je leven opnieuw in. Je kinderen moeten hun weg vinden in een wereld waar hun ouders niet langer onder één dak wonen. Op een dag kom je iemand tegen waarmee het klikt. De vonk slaat over. En dan?*

## DE PLUSSEN VAN EEN STIEFOUDER

**Een stiefouder kan extra geborgenheid bieden.** *Het gezin lijkt weer meer een echt 'gezin'.*

**Een stiefouder biedt waardevolle nieuwe mogelijkheden:** *andere (eet) gewoontes, andere hobby's, een andere levensstijl, ...*

**Stiefkinderen doen meer levenservaring op.** *Ze kunnen hun gevoelens en gedachten vaak beter verwoorden dan leeftijdsgenoten. Ze zijn minder naïef over relaties. Een nieuw samengesteld gezin daagt je uit om minder in clichés te denken en om door te zetten. Ook als het moeilijk gaat.*

**Een nieuw samengesteld gezin maakt je familie groter.** *Een paar stiefbroers of -zussen zorgen voor meer speelkameraden en voor meer gezelligheid.*

**Je stiefkinderen praten soms gemakkelijker met jou.** *Eigen ouders maken zich zo snel zorgen. Ze kunnen met jou ook bespreken wat hen dwars zit bij hun eigen ouder.*

**Stiefkinderen zijn tolerant.** *De verschillende levensstijlen en visies waar je als stiefkind mee in aanraking komt zijn verrijkend. Het maakt je ook toleranter naar andere culturen en ideeën toe.*

## GEHEUGENSTEUN

### VOOR BIOLOGISCHE MAMA'S EN PAPA'S

- *Probeer niets negatiefs te zeggen over je ex, het blijft de mama/papa van je kinderen.*
- *Laat de kinderen foto's en herinneringen aan je ex een plaats geven in hun leven, en in je huis.*
- *Verwacht niet van je nieuwe partner dat hij/zij zich direct aanpast. Jij kent je kinderen al hun hele leven, je partner nog maar pas.*
- *Hou rekening met ideeën en tips van je partner, ook al heeft die zelf geen kinderen.*
- *Deel je zorgen. Met 2 kom je meestal verder dan alleen.*
- *Geef je kinderen de aandacht die ze nodig hebben.*

**Knip dit kaartje uit en stop het in je portefeuille of agenda**

## WEBSITES

[www.stiefouder.be](http://www.stiefouder.be), [www.plusouder.be](http://www.plusouder.be), [www.eennieuwgezin.be](http://www.eennieuwgezin.be)

*Welkom bij een nieuw gezin*

[www.tweehuizen.be](http://www.tweehuizen.be)

*Als ouders apart gaan wonen*

## BOEKEN VOOR (PLUS)OUDERS

- Schaubroeck, K. (2006), 'Bijna familie', Standaard Uitgeverij
- Weldon, F. (2009), 'Dagboek van een stiefmoeder', Amsterdam: Contact
- Heybroek, I. (2006), 'Samen gesteld, de dynamiek van een stiefgezin', SWP
- De Potter, V. & Lambert, M. (2008), 'Het kind in een nieuw samengesteld gezin'

## BOEKEN VOOR KINDEREN

- Van Heijningen, N. (2006), 'Dag papa', de Fontein Jeugd (4+)
- Vandermeren, H. (2009), 'Operatie Bernie Buiten', Davidsfonds/infodok (7+)
- Slee, C. (2000), 'Hokus pokus...plas', Houten (8+)
- Linders, J. (2007), 'Het verdriet van Lars en Lotte', Bakermat (9+)
- Salinas, S. (2005), 'De kinderen van de Masai', de Bezige Bij (10+)



## TURBULENTE EN RUSTIGE PERIODES WISSELEN ELKAAR AF

### De vlinderfase: een nieuwe relatie, een andere wereld

*Jullie zijn verliefd. Je hebt het gevoel dat je alles aankan en je doet hard je best. De kinderen zijn blij je opnieuw gelukkig te zien. Iedereen ziet het zitten, en je gaat samenwonen met de beste bedoelingen.*

### De piekerfase: waar zijn we aan begonnen?

*Je ontdekt dat je elkaar én elkaars kinderen niet altijd leuk vindt. Dat je soms andere ideeën hebt over opvoeden. En dat verschillende agenda's, huizen en meningen niet altijd gemakkelijk te combineren zijn. De kinderen vragen veel aandacht en zorg, er is weinig tijd om je relatie uit te bouwen.*

### De donkere fase: het is een nachtmerrie

*De irritaties nemen toe. Er zijn discussies over geld. De verschillende achtergronden (ex, familie) spelen je parten. Jullie visie op opvoeding lijkt heel anders. Je denkt dat je pluskinderen je niet aanvaarden: je voelt je buitengesloten. Je vindt dat je te weinig aandacht krijgt van je partner. Jullie praten en zoeken eventueel hulp. Of er wordt een punt achter de relatie gezet.*

### De harmonische fase: hehe, het is gelukt

*Een opluchting. Je geduld wordt beloond en de rust keert terug. Het nieuw samengesteld gezin functioneert: de onderlinge banden worden (h)echter. Iedereen voelt zich goed en veilig.*

## PLUSOUDERS VERSUS BIOLOGISCHE OUDERS

### Moelijk voor plusouders: je pluskinderen tonen weinig dankbaarheid

*Kinderen kunnen het nog lastig hebben. Met de scheiding of met de afwezigheid van de andere ouder. Als plusouder kan je wel eens het gevoel krijgen dat je je energie, zorg of geld in een bodemloos vat stopt. Misschien voel je je buitengesloten door het gezamenlijke verleden dat je partner met de kinderen deelt.*

### Moelijk voor biologische ouders: de eeuwige sleutelrol

*Als biologische ouder in een nieuw samengesteld gezin moet je met heel wat karakters en partijen rekening houden. Je bent de sleutel tussen:*

#### • je nieuwe partner en je kinderen

*Je kan je verscheurd voelen tussen wat je partner verlangt en wat je kinderen willen. Je bent bang dat je een slechte ouder bent of dat je je partner teleurstelt. Spreek die angsten uit en maak goede afspraken.*

#### • je eigen kinderen en je pluskinderen

*Kinderen letten er sterk op dat er niemand wordt voorgetrokken of achtergesteld. Maar ook voor ouders ligt dit gevoelig: een gelijke behandeling van alle kinderen is een must.*

#### • je ex-partner als co-ouder en je nieuw samengesteld gezin

*Sommige beslissingen kan je moeilijk nemen zonder te overleggen met je ex: vakanties, bij wie feestdagen doorgebracht worden, medische behandelingen, ... Een open communicatie en respect voor je ex als co-ouder is erg belangrijk.*





## TIPS VOOR EEN VLOTTERE OVERGANG NAAR EEN NIEUW SAMENGESTELD GEZIN

### Wat kan je als (plus)ouder doen?

#### Take it easy

Forceer niets. Een nieuw samengesteld gezin vormen of 2 gezinsculturen samenvoegen, vraagt tijd. Realiseer dat het even (gemiddeld zelfs 7 jaar!) kan duren voordat jullie als nieuw samengesteld gezin één zijn.

#### Laat kinderen langzaam wennen

Probeer veranderingen en nieuwe regels stap voor stap door te voeren, na overleg met de kinderen. Wacht als plusouder met berispen, commentaar geven en orde op zaken stellen tot er een vertrouwensband is.

#### Verwacht niet te veel

Ga er niet van uit dat alles goedkomt als je elkaar maar graag genoeg ziet. Verwacht als plusouder niet dat de kinderen van je partner je om de nek vliegen van dankbaarheid. Verwacht als biologische ouder niet dat je nieuwe partner direct een lieve zorgouder is. En verwacht niet dat jullie kinderen meteen vrienden zijn.

#### Zet je zorgen opzij en doe leuke dingen met je partner

Trek er een dag of een weekend op uit. Ga naar de film of een concert. Ontspannen (plus)ouders zijn blijere (plus)ouders.

#### Zorg goed voor jezelf

Cijfer je niet volledig weg voor je nieuw samengesteld gezin. Blijf tijd nemen voor je job en je hobby's. Een nieuw samengesteld gezin kan best druk zijn: zoek de rust op, verzorg jezelf en gun jezelf af en toe een extraatje.

#### Laat los wat je toch niet kan veranderen

Aanvaard dat er dingen zijn waar je geen vat op hebt. Kinderen zetten bijvoorbeeld in geen tijd je huis op z'n kop. Laat het je humeur niet bederven en ga vooral niet meteen als een bezetene opruimen.

#### Ga open met elkaar om, luister en praat met je (plus)kinderen

Zowel de kinderen als de (plus)ouders moeten vrij kunnen zeggen wat er scheelt. Een respectvolle, open houding tegenover elkaar brengt je al ver. Las eventueel een wekelijks overlegmoment in om dingen te bespreken, te veranderen of te verbeteren.

#### Geef iedereen een eigen plek, een thuisgevoel

Probeer elk kind - ook al woont het niet fulltime bij jou - een eigen hoekje of kamer te geven. Of laat biologische broers/zussen een kamer delen.

#### Weg met schuldgevoelens

Als plusouder hoef je niet evenveel van je pluskinderen te houden als van je eigen kids. Als biologische ouder mag je het best moeilijk hebben als je partner je kinderen berispt. Weet dat dit heel natuurlijke en normale gevoelens zijn.

## EN DAN BEN JE PLOTS PLUSOUDER, OF MEE-OUDEER.

### Hoe pak je dat aan?

#### Maak contact, communiceer en doe samen leuke dingen

Stel je op als vriend. Werk aan een vertrouwensband, word een leuke huisgenoot en laat belangrijke beslissingen en sancties geven over aan je partner.

#### Besef dat je pluskind het ook moeilijk heeft

Je pluskind moet eraan wennen dat z'n ouder liefde en aandacht geeft aan iemand anders. Misschien is het wel bang om z'n ouder te verliezen. Maak er geen strijd om aandacht van. Kus je nieuwe partner bijvoorbeeld niet hartstochtelijk als je pluskind erbij is. En geef geen kritiek op de ex van je partner.

#### Vind je je pluskind 'lastig'?

Waarschijnlijk vindt je pluskind het dan ook lastig om met jou om te gaan. Toon respect voor het kind. Neem de tijd om aan elkaar te wennen. Bespreek problemen of conflicten rustig met je partner.

#### Aanvaard je gevoelens en probeer er positief mee om te gaan

Schaam je niet als je soms negatieve gevoelens of gedachten hebt. Je hoeft niet onvoorwaardelijk van je pluskids te houden. Het is normaal dat je je soms een vreemde voelt in je eigen huis. Praat erover met je partner.