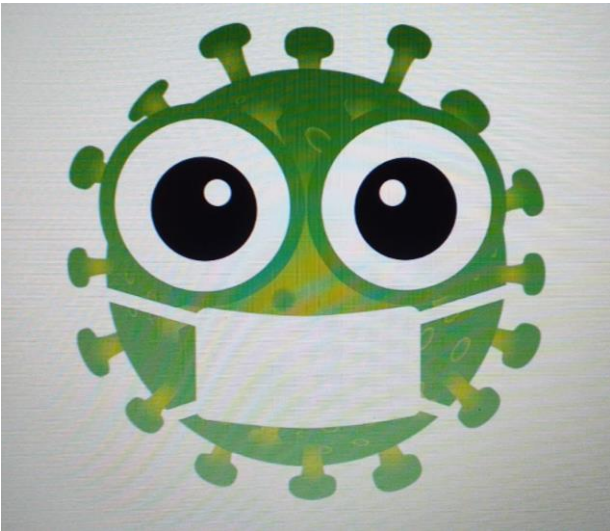


Samen Gesteld in tijden van corona



Verbeter de relatie met het kind van je partner

www.cindyschepers.be

23 maart 2020

What's in the name?

in tijden van Corona



What's in a name?

Bonusouder

Patchworkouder

Stiefouder

De partner van

Plusouder

Cadeau-ouder

beter samengesteld ©

Geen beeld of geluid?

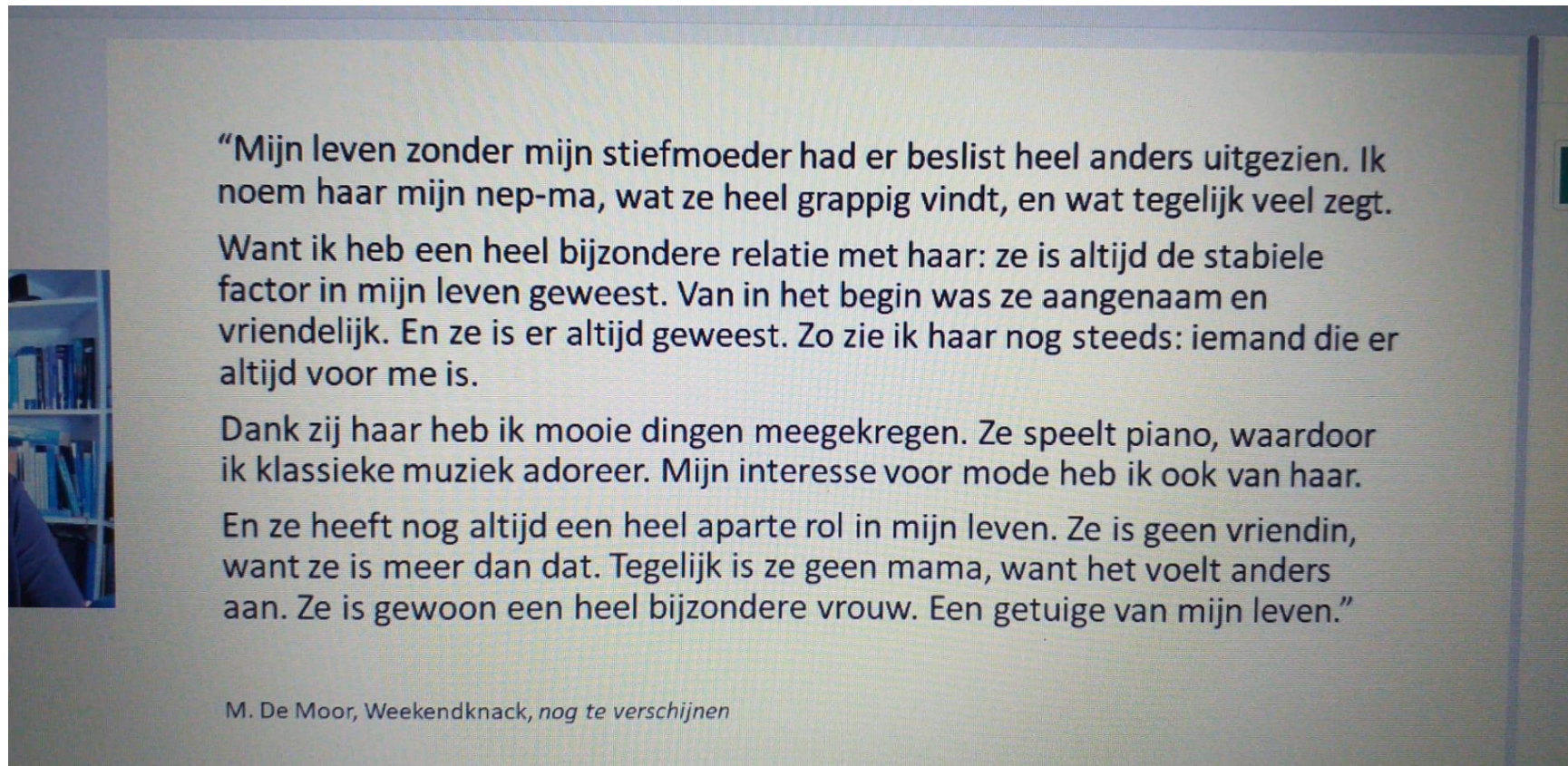
Gebruik andere video speler

Zelf ook webinars geven?

IV Ilse V ik hoo

Er zijn ook positieve kanten...

- cindyschepers.be/blog/samengesteld-gezin-in-tijden-van-corona



“Mijn leven zonder mijn stiefmoeder had er beslist heel anders uitgezien. Ik noem haar mijn nep-ma, wat ze heel grappig vindt, en wat tegelijk veel zegt.

Want ik heb een heel bijzondere relatie met haar: ze is altijd de stabiele factor in mijn leven geweest. Van in het begin was ze aangenaam en vriendelijk. En ze is er altijd geweest. Zo zie ik haar nog steeds: iemand die er altijd voor me is.

Dank zij haar heb ik mooie dingen meegekregen. Ze speelt piano, waardoor ik klassieke muziek adoreer. Mijn interesse voor mode heb ik ook van haar.

En ze heeft nog altijd een heel aparte rol in mijn leven. Ze is geen vriendin, want ze is meer dan dat. Tegelijk is ze geen mama, want het voelt anders aan. Ze is gewoon een heel bijzondere vrouw. Een getuige van mijn leven.”

M. De Moor, Weekendknack, nog te verschijnen

Crisis = kans

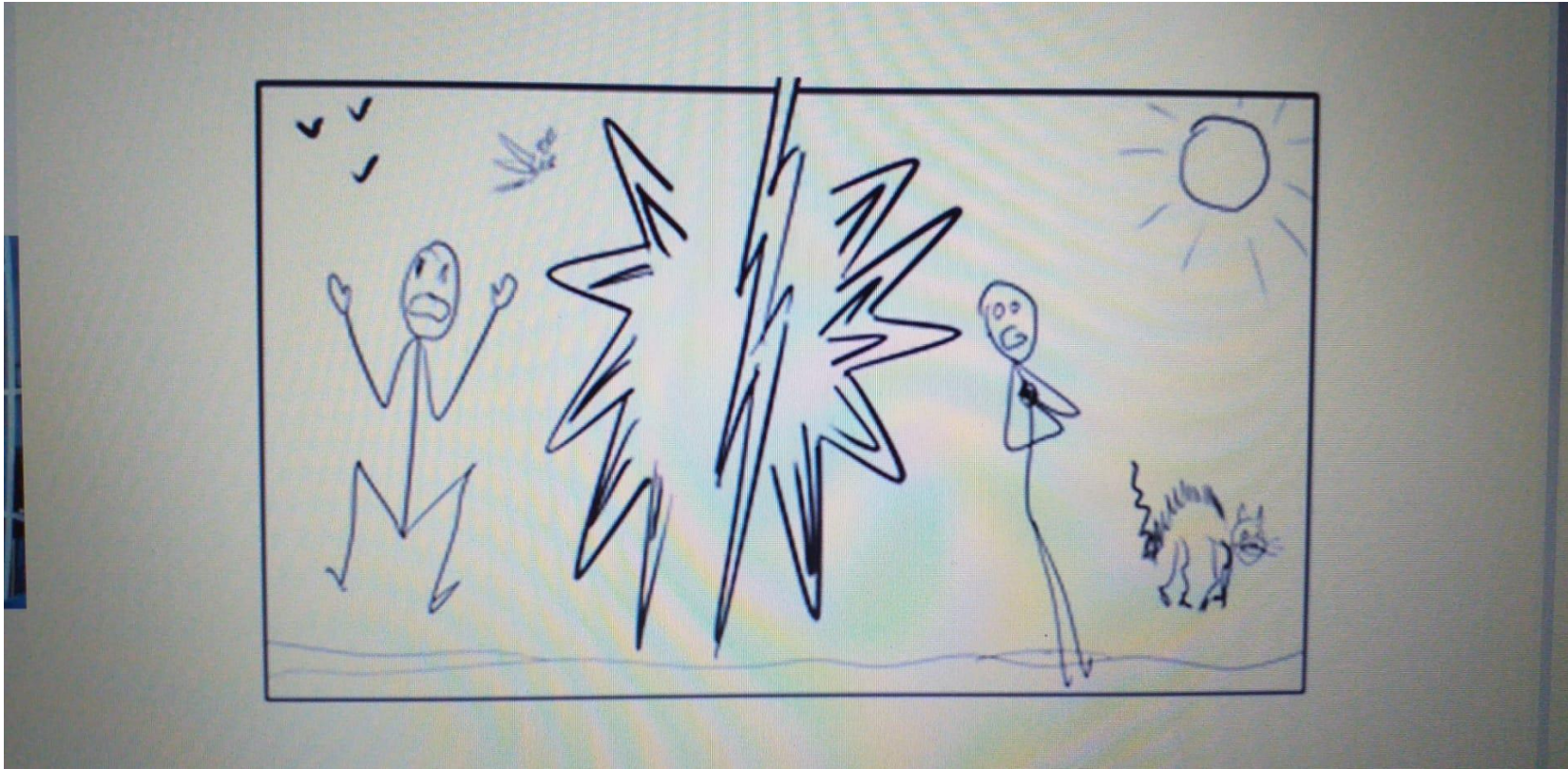
beter samengesteld ©

- Een crisis dwingt ons tot handelen, je kan niet weglopen...
- Elke crisis, ook deze corona-crisis, biedt kansen tot ontwikkeling
- Het potentieel om af te stemmen op elkaar

1. Algemene tips
2. Stief-tips voor beginners
3. Stief-relaties voor gevorderden

beter samengesteld ©

1. Algemene tips



Afwisselende gevoelens van

- Onrust + onzekerheid, tsunami van bange gevoelens, stress-momentjes, oerpaniek
- Even mag alles stilvallen, rust, minder stress

10 algemene tips !

1. Zorg voor basisstructuur per dag
2. Betrek kinderen in de dagplanning
3. Durf afwijken
4. Wees duidelijk over wat wel/niet
5. Afwisselen alleen/samen
6. Afwisselen binnen/buiten
7. Afwisselen bewegen/stilzitten
8. Kleine dingen om naar uit te kijken
9. Wees je bewust van emoties
10. Morgen is een nieuwe dag



beter samengesteld ©

Eerste hulp bij emoties – inspiratiebron...



Ademen, bos, douche, mat,
hond, muziek, stilte, dans, sigaret,
knuffel, hardlopen, tuin, alleen,
fietsen, wandelen...

beter samengesteld ©

2. Stief-tips voor beginners

1. Geloof niet alles wat je denkt!



Heb jij last van beperkende gedachten/overtuigingen?

Gedachten waardoor jij denkt dat een positieve plusrelatie niet mogelijk is, dat positieve plusouderschap niet bestaat...?

Het is belangrijk om je bewust te zijn van je gedachten en overtuigingen die ondermijnend kunnen zijn.

Ondermijnende gedachten en opvattingen

'je moest eens weten wat de ex
allemaal doet om daar iets voor
te steken'

'Het meisje moet mij gewoon niet.
Daarmee is toch alles gezegd?!'

Durf er een groot ? achter te zetten !

Wat als deze gedachten nu eens
niet waar zouden zijn?!

- Wat als deze gedachten niet waar zijn, maar jij ze wel gelooft?
- Met welke gekleurde bril kijk je dan...?

2. Stief-tips voor beginners

1. Geloof niet alles wat je denkt!
2. Ken je rol 

Wat is een plusouder NIET

De stiefouder is niet de ouder en zal dat ook nooit worden.

beter samengesteld ©

Wat is een plusouder WEL

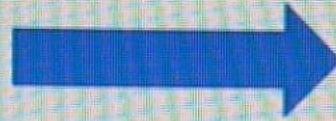
De stiefouder is de partner van
iemand met kinderen.

beter samengesteld ©

Plusouder is PARTNER + HUISGENOOT

Rol plusouder

Maak ruimte voor
de kinderen



Rol ouder

Je partner
maakt ruimte
voor jou



- Deze cirkel draait enkel in positieve zin als elk zijn deel opneemt



Is niet jouw taak/zaak: **opvoeden**

- Huiswerk
- Kamer opruimen
- Schermtijd...

Loslaten! Je mag/kan niet ambitieuzer zijn dan de ouders.

Stel je de vraag: heb je er last van?



Is wel jouw taak/zaak: regels over het **huishouden**

- Taakjes verdelen
 - Ieder zijn deel
 - Elkaar helpen, zeker nu in corona-tijden
- Plusouder = volwaardig lid van het huishouden !

Respect t.o.v. elkaar zit in alle zones, geldt in elke relatie !!!

Schema rol van plusouder = uitdaging

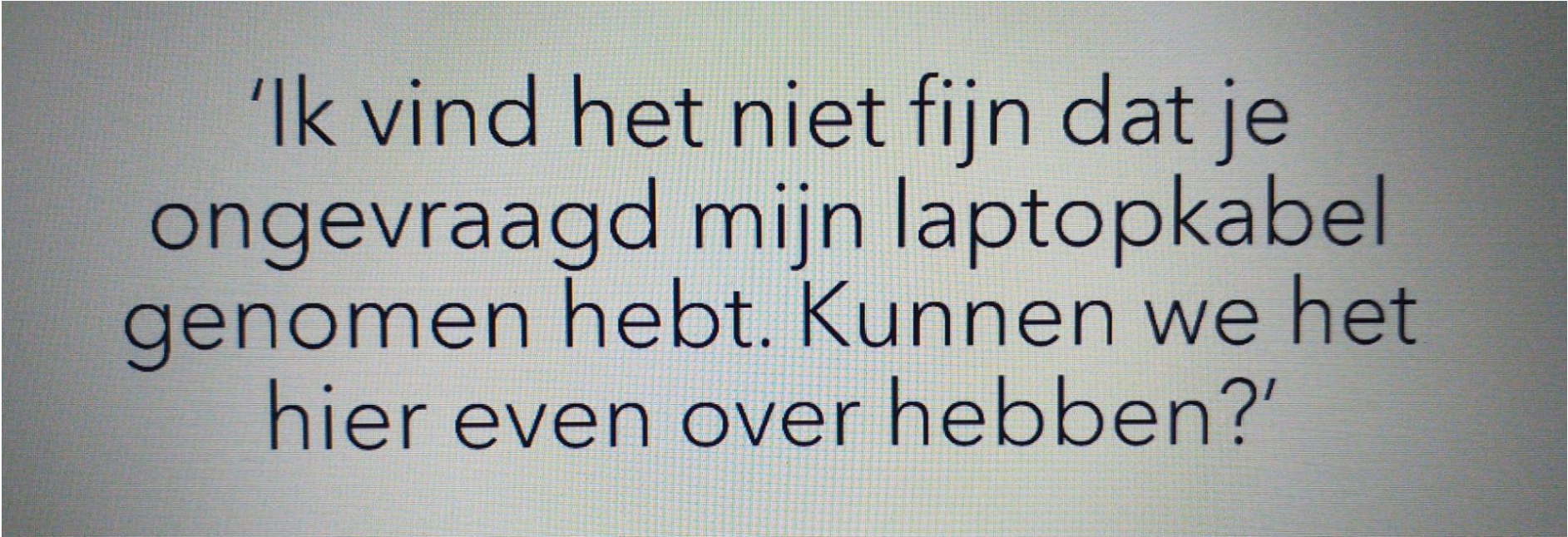
Dit betekent niet dat je niet mag
spreken!

beter samengesteld ©

2. Stief-tips voor beginners

1. Geloof niet alles wat je denkt!
2. Ken je rol
3. Trek grenzen terwijl je in relatie blijft 

Balanceren tussen...
eisen/kwaad worden en geen grens trekken

A screenshot of a text message conversation on a screen. The text is displayed in a white font on a dark, textured background. The message reads: 'Ik vind het niet fijn dat je ongevraagd mijn laptopkabel genomen hebt. Kunnen we het hier even over hebben?'

'Ik vind het niet fijn dat je
ongevraagd mijn laptopkabel
genomen hebt. Kunnen we het
hier even over hebben?'

Je moet/mag zichtbaar worden!

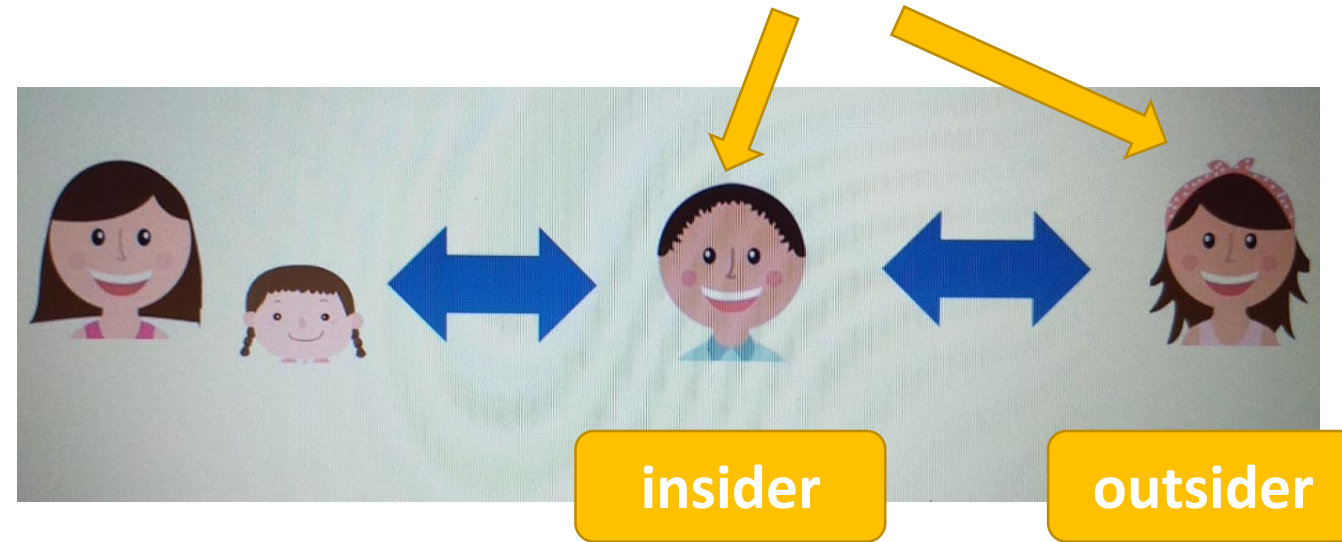
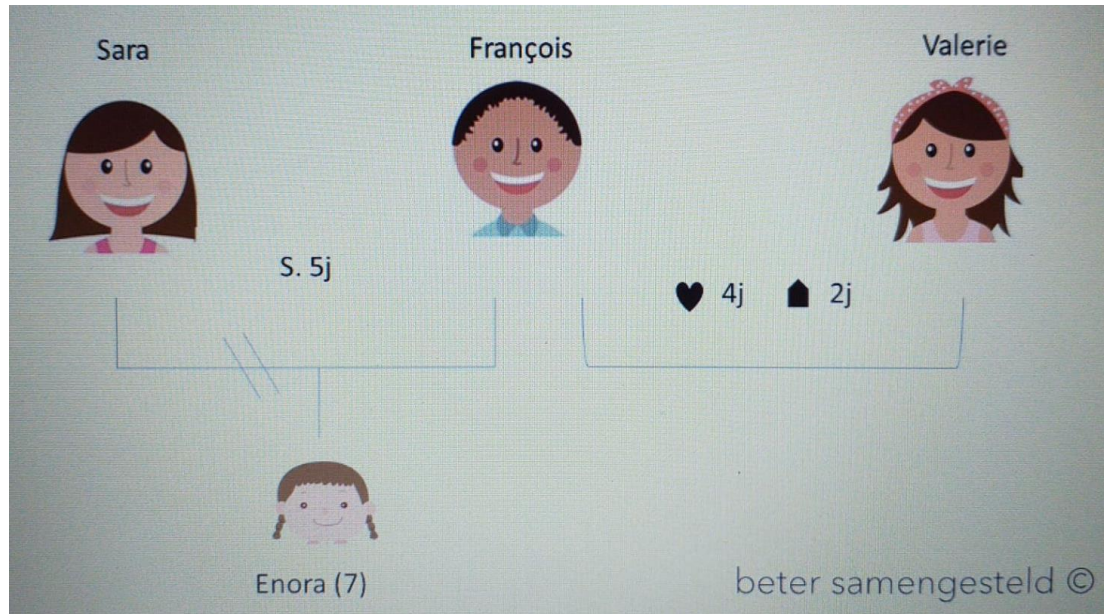
2. Stief-tips voor beginners

1. Geloof niet alles wat je denkt!
2. Ken je rol
3. Trek grenzen terwijl je in relatie blijft
4. Zorg voor verbinding met je partner



Zorg dat je een veilige haven creëert met je partner

- ouder en plusouder hebben elk hun eigen kwetsbaarheden



Een tip als het echt moeilijk is...



Connectie met je partner zonder
woorden.

Elkaar aankijken, elkaar vasthouden...

2. Stief-tips voor beginners

1. Geloof niet alles wat je denkt!
2. Ken je rol
3. Trek grenzen terwijl je in relatie blijft
4. Zorg voor verbinding met je partner
5. Communiceer wat jij nodig hebt



beter samengesteld ©

SPREEK !

Niet:

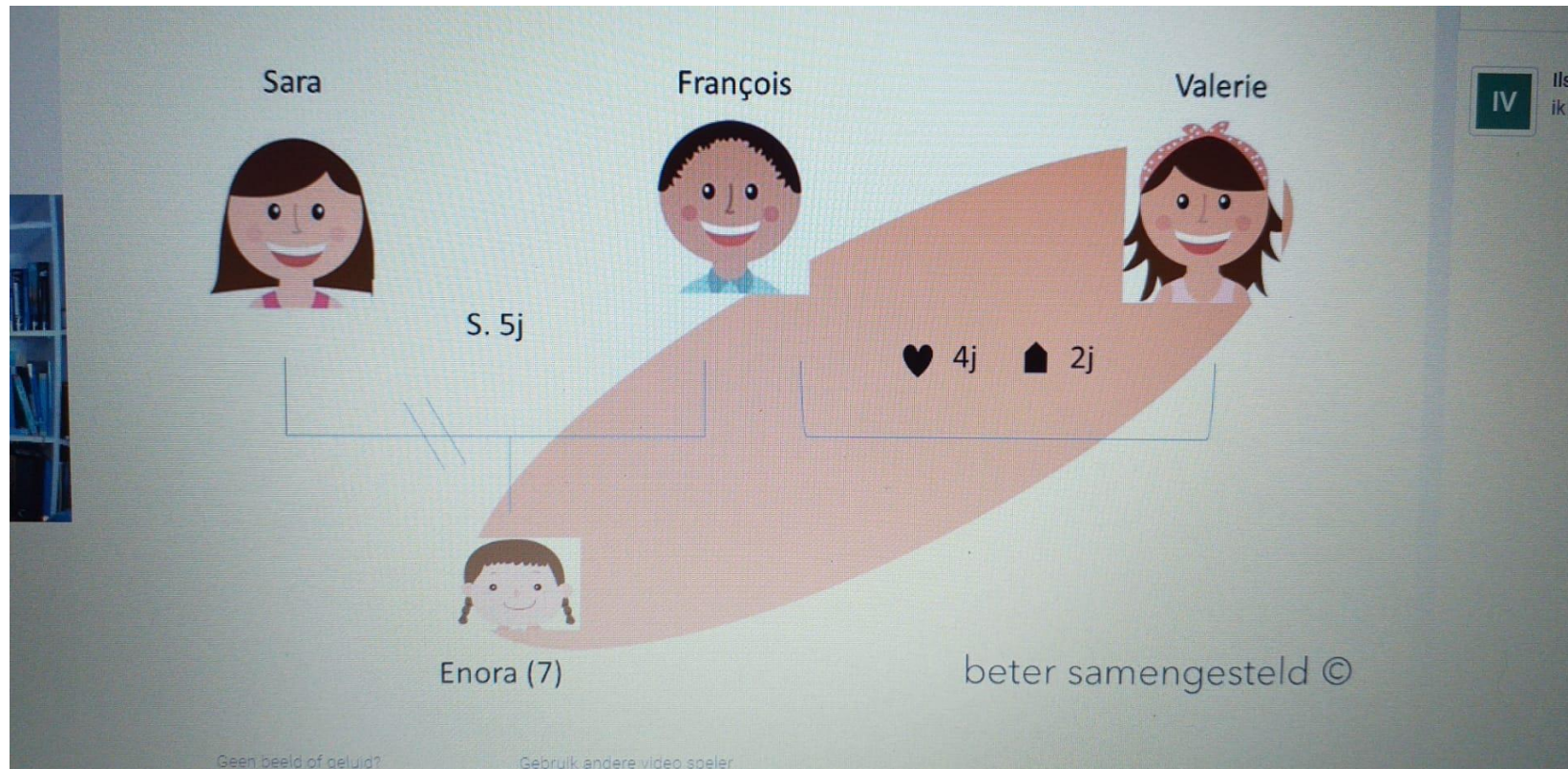
'Ik heb het nu nodig dat je tijd met mij doorbrengt en je kind dat duidelijk maakt'

Wel:

'Ik heb het even zwaar en zoek verbinding met jou. Ik zou het fijn vinden om even tijd voor elkaar te maken. Kan dat?'

- Stap 1: ga naar binnen!
Waar gaat het over? Weet wat jij zelf nodig hebt?
- Stap 2: besef dat je waardig genoeg bent om te zeggen wat je nodig hebt
- Stap 3: durf het te benoemen, ga de confrontatie aan

3. Stief-relaties voor gevorderden



Het gaat over een houding aanleren, om een relatie te ontwikkelen met je pluskind. Hiervoor is het nooit te laat, je kan altijd leren je anders op te stellen. Zelfs zonder steun van je partner (de ouder, wat natuurlijk wel wenselijk is, dat je steun krijgt van hem) kan jij iets doen t.a.v. je pluskind.

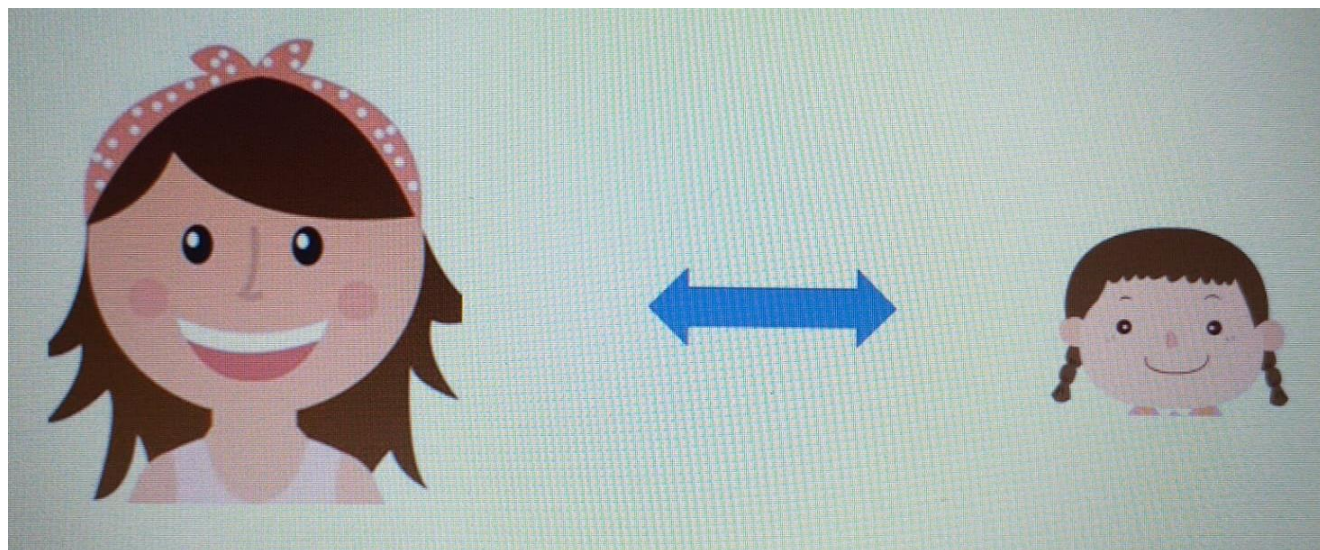
Staan centraal

Veiligheid
Thuis komen
Landen bij elkaar

beter samengesteld ©

Laat “streven naar hechte band” los...

We gaan voor een echte band,
geen hechte band



Hoe bekom je een echte band?

"Hallo" en "tot ziens"

"Volgens mij is wiskunde niet jouw lievelingsvak.
Klopt dat?"

- Laat jezelf zien, zet je deur open, geef erkenning, benoem gewoon wat je ziet...
- De toon waarop is hierin belangrijk, oogcontact...
- Ongeacht of je pluskind zelf dit doet of niet, ongeacht of er iets terugkomt of niet... = het moeilijke

Hoe bekom je een echte band?

Aanvaard dat jullie geen gelijken zijn: ... volwassen/kind ...
... jij die gekozen hebt voor deze relatie/kind niet ...

Jullie relatie is NIET als onder
gelijken.

Kruip niet weg in een hoekje  Dring je niet ook niet op

Leer met die conflicten om te gaan

Het geheim van positieve taal t.a.v. pluskind



Welk gedrag vind je lastig?

Gedrag

Persoon

"Ik voel me niet gezien als jij geen goedemorgen zegt"



"Wat ben jij toch een onbeschoft kind dat je mij nog altijd niet respecteert!?!"

beter samengesteld ©

Welk gedrag stelt het kind specifiek en concreet in het hier en nu?

"Ik geraak nogal in de stress als de muziek zo luid staat."

"Ik hou van een opgeruimd huis en jij wil graag spelen, hoe gaan we dat voor elkaar krijgen?"

"Je hebt de vaatwasser niet leeg gemaakt. Kan je mij helpen dat te begrijpen?"



beter samengesteld ©

Welk behoefte heb jij?

Maak ruimte voor jezelf

= maak ruimte voor al wat je
ervaart en voelt

beter samengesteld ©

Spreek !

- Spreek pluskind op respectvolle manier aan
- Als spreken moeilijk is, kan je
 - Een tekening maken
 - Een brief schrijven
 - Een berichtje sturen...

Dat wil niet zeggen dat je altijd je
slag thuis haalt

Er mag geen machtsstrijd ontstaan... als je hierop focust, word je een
speelbal...

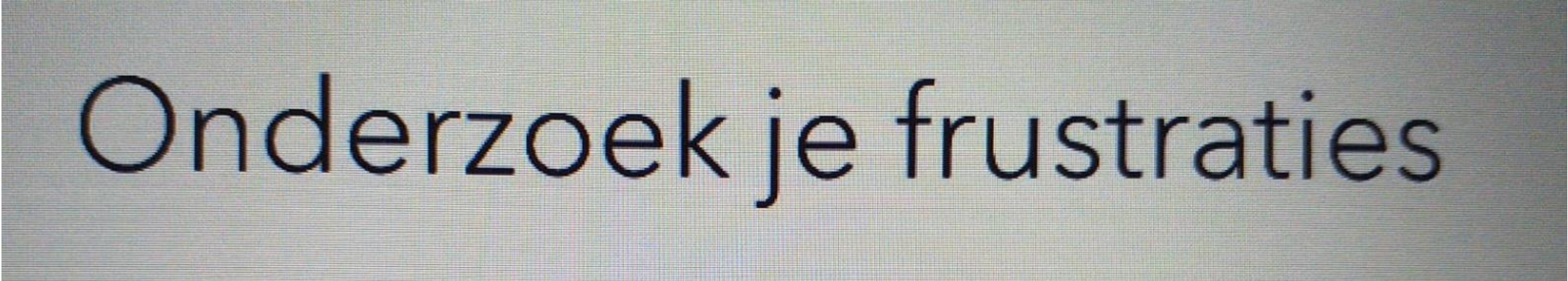
Het concrete samen leven hier en nu

Betrek je partner hierbij

Overweeg gezinsgesprekken

Heel concreet en praktisch over het dagelijks samen zijn, zeker nu we meer in ons kot moeten blijven...

Wat is jouw allergie?



Onderzoek je frustraties

- Pluskinderen maken veel los bij jou... soms uit je eigen jeugd...
- Wat zijn jouw triggers?
- Voorbeeld: jij bent opgegroeid in een gezin waar je niet over je gevoelens sprak...

Besluit !

Spreek !

Crisis = kans

Gebruik deze kans !

Spreek ! ... alsof het je laatste dag is... 😊

Tips voor samengestelde gezinnen door:

Ilse Veraa

- Gezinscoach – Triple P trainer
- Opvoedingswinkel Haspengouw
- CKG De Hummeltjes

Gazometerstraat 7

3800 Sint-Truiden – België

0492/27 72 91

ilse.veraa.ckg@hummeltjes.be

Bronnen

Webinar “Verbeter de relatie met je pluskind” van 23/03/2020, door Cindy Schepers. Cindyschepers.be