

Niet alle stiefmoeders zijn gemeen...



In alle sprookjes maken stiefmoeders het leven van hun arme stiefkinderen tot een hel. Wat hebben die verschrikkelijke vrouwen uit de tijden van prins, kikker en gifmengster van doen met de 150.000 tot 250.000 stiefmoeders in onze tijd?

Journaliste en ervaringsdeskundige Lydia van der Weide zocht het uit.

De prins (met kind) op het witte paard

Er was eens... een blonde vrouw van dertig. Ze werd halsoverkop verliefd op een oudere man met pretogen. Hij ook op haar. Hun sprookjesachtige geluk was wel complex: de man lag in scheiding en had een dochter van acht. De blonde vrouw uit dit waargebeurde sprookje was ik. Tot die tijd waren kinderen altijd iets voor 'ooit', 'later'. Nog maar weinig van mijn vriendinnen hadden kinderen en de mannen op wie ik viel, waren ongebonden losbollen. Tot deze meneer, laat ik hem Ronald noemen, de leukste man in jaren, in mijn leven kwam. Zijn kind moest dus vanzelfsprekend ook leuk zijn, dacht ik. En het zou ongetwijfeld klikken tussen ons. Ik was immers goed met kinderen.

Karin den Hollander (43), psycholoog, verbonden aan Stichting Stiefmoeders, zelf stiefdochter geweest en nu fulltime stiefmoeder: "Dit denkt vrijwel iedereen in dezelfde situatie. Verliefdheid zorgt voor een roze bril, tijdelijke ontoerekeningsvatbaarheid. Dat fikst ik wel even, denken vrouwen. De schouders eronder en dan worden we zó een leuk

gezin. Dat blijkt vaak een misrekening. Een samengesteld gezin is gebouwd op een fundament van verlies en verdriet en dat zorgt voor stormachtige dynamieken." Jeanette Hultzer (39), stiefmoedercoach en parttime stiefmoeder, vult aan: "Een stiefmoeder heeft geen idee waar ze aan begint en vrouwen die zelf al kinderen hebben, kunnen evenmin inschatten voor welke problemen zij komen te staan, er kan zo ongelooflijk veel opduiken. Alleen al de leeftijd van de kinderen is belangrijk. In het algemeen kan worden gesteld dat hoe jonger de kinderen zijn, hoe sneller de nieuwe partner zal worden geaccepteerd. Maar de houding van de biologische moeder is ook belangrijk. Als zij stoekt, kan alles bij voorbaat kansloos zijn." Jeanette Hultzer ziet dat stiefmoeders zich tegenwoordig al vroeg verdiepen in eventuele latere problemen. "Een hele ontwikkeling. Destructieve patronen zijn veel moeilijker te keren dan te voorkomen. En er is zo veel informatie te vinden: in boeken, op internet, bij lotgenotencontact. Of bij stiefmoedercafés, die ik organiseer en waar vrouwen zo kunnen binnenlopen."

Wat te doen?

- * **Stel je leven als stiefmoeder niet te idyllisch voor, maar bereid je erop voor door je in te lezen.**
- * **Bespreek vooraf je verwachtingen en behoeften met je partner.**
- * **Zoek contact met anderen in dezelfde situatie.**



Plotseling een kind in huis

Na enkele maanden werd ik heel benieuwd naar Ronalds dochter. We planden een quasitoevallige ontmoeting bij McDonald's. Rachel bleek dezelfde ogen te hebben als mijn lief en praatte wijs en grappig. Ze leek mij ook leuk te vinden en ik vond haar een grote aanwinst in mijn leven. Tot ze na enige tijd om de week een lang weekend bij ons kwam. Elke zondagavond

was ik afgedraaid. Ze maakte veel troep en wilde continu K3 luisteren. Ik vond het ook best vervelend dat Ronald amper oog voor mij had als zij er was. En als wij wel even contact hadden, sprong Rachel direct tussen ons in. Ook letterlijk: in de bioscoop pikte ze Ronalds stoel in toen hij even naar de wc ging en weigerde weer op haar eigen plek te gaan zitten.

Jeanette Hultzer: "Stiefmoeders vallen vaak snel van hun roze wolk. Een relatie met een vader is simpelweg anders dan met een vrije man, je moet altijd rekening houden met..."

Karin den Hollander: "De eerste ontmoeting past vaak nog in het ideaalplaatje. Dan is er meestal nog oprechte nieuwsgierigheid over en weer, en geen bedrei-

ging. De realiteit dient zich pas later aan. Iedere stiefmoeder komt in een rouwproces doordat ze ontdekt dat haar verwachtingen niet kloppen. Want zo mooi als ze het zich had voorgesteld, is het zelden.”

“Zeker wanneer je met z’n allen in één huis woont, duiken de problemen op,” vult Jeanette Hultzer aan. “Ik adviseer om niet te snel te gaan samenwonen. Sowieso is het belangrijk om eerst uit te zoeken of een relatie bestendig is, om kinderen niet weer met een scheiding te confronteren. Soms blijkt samenwonen geen goed idee. Zeker als je zelf kinderen hebt, en het om pubers gaat, kan het verstandiger zijn om te blijven latten tot de kinderen het huis uit zijn.”

Karin den Hollander geeft aan dat het heel begrijpelijk is dat een stiefmoeder zich weleens jaloers of eenzaam voelt vanwege alle aandacht die een kind krijgt. Je kunt je buitengesloten voelen bij het zien van zo’n hechte band, helemaal als je zelf geen kinderen hebt met wie je op dat soort momenten een wij-gevoel kunt ervaren. Zeker de band tussen vaders en dochters kan confronterend zijn. Soms wordt ook oude pijn geraakt: door eindeloos geknuffel tussen vader en kind bijvoorbeeld, als je zelf niet zo’n warme jeugd hebt gehad.”

Jeanette Hultzer: “Stiefmoederschap is vaak parttime. Vaak willen mannen de tijd waarin ze hun kind niet hebben gezien compenseren door er volledig voor ze te zijn als ze wél samen zijn. Daardoor kun je denken: hallo, ik ben er ook nog! Het is belangrijk dat een man qualitytime voor zijn vriendin inruimt, en dan níet over zijn kinderen praat!”

Ga niet te snel samenwonen. Het is heel belangrijk om eerst samen uit te zoeken of de relatie wel bestendig is

Wat te doen?

- * **Houd je in het begin op de achtergrond.**
- * **Zorg voor voldoende qualitytime met je partner.**
- * **Doe af en toe iets alleen met één van de stiefkinderen.**
- * **Zorg voor voldoende adempauzes.**
- * **Stel niet te hoge eisen aan jezelf.**
- * **Erken dat je de moeder niet bent en nooit zult worden.**
- * **Ga niet te snel samenwonen of overweeg te blijven latten.**
- * **Erken het verschil tussen bloed- en stiefband.**



Mee-opvoeden? Wassen, strijken en zorgen?

Naarmate mijn verliefdheid op Ronald wat zakte, werden ook mijn jaloerse gevoelens minder hevig. Gelukkig maar, want ik vond het vreselijk. Had ik maar geweten dat ik niet de enige was, dat had me heel wat schuldgevoel gescheeld...

Met de tijd sloot ik Rachel steeds meer in mijn hart. Ik ging zowaar mee naar een concert van K3 en vond het nog leuk ook. Ik werd steeds doller op dat meisje. Maar de ergernissen bleven, dat wel. Met stip op 1: dat ze niets lustte. Ja, patat met appelmoes en witte boterhammen met hazelnootpasta. De rest ging erin met lange tanden. Zelf moest ik als kind alles eten en daar ben ik blij om: ik kan nu overal van genieten. Dus wanneer Ronald de frituurpan maar weer op het vuur zette, zat ik me te verbijten. En geen maaltijd ging zonder knoeien. Knoeien op kleding die ik had gewassen en gestreken.

Veelvoorkomende irritaties, meent Jeanette Hultzer. “Stiefmoeders schieten vaak in een verzorgende rol. Ze trekken taken en verantwoordelijkheid naar zich toe die helemaal niet bij hen horen. Het is ook moeilijk om dat niet te doen, want het is een oerinstinct van vrouwen. Mannen laten dat vaak gebeuren. Maar als je te veel op je bordje neemt, komt er geheid een dag waarop je wakker wordt en denkt: waar ben ik aan begonnen?”

Karin den Hollander bevestigt dat het vele zorgen voor frustratie kan zorgen. “Tussen ouders en kinderen speelt een verticale loyaliteit. Ouders geven, kinderen nemen. Voor de biologische ouder is dat prima, die houdt onvoorwaardelijk van zijn kind, daar zit een natuurlijke balans. Als stiefmoeder ken je die verticale loyaliteit niet: net als bij vrienden wil je iets terugkrijgen voor alles wat je geeft. Maar zo werkt het niet bij kinderen. Hierin ligt een taak voor de partner, om de broodnodige erkenning en dankbaarheid wél te geven. Er ligt ook een taak voor de stiefmoeder zelf om de balans te zoeken. Soms betekent dat: zorgtaken die ze (onbewust) overnam, teruggeven aan de vader en moeder van de kinderen. Een vrouw die al

moeder is, is er meer aan gewend zichzelf weg te cijferen, maar zij zal een duidelijk verschil in loyaliteit ervaren naar haar eigen kinderen en de stiefkinderen. De liefde voor je eigen kind is toch anders. Veel stiefmoeders voelen zich daar schuldig over, maar het is gewoon zo, dat geeft ook helemaal niets. Je kunt het beter maar gewoon accepteren. Een ander frictiepunt kan liggen in een andere opvoedingsstijl. De verantwoording ligt in principe bij de vader, maar zeker bij jonge stiefkinderen zal de stiefmoeder gedwongen zijn mee op te voeden. Als het al pubers zijn, is het soms makkelijker daar afstand van te houden. Het is verstandig om samen huisregels te bepalen.” Jeanette Hultzer vult aan: “De stiefmoeder met eigen kinderen zal ongetwijfeld een andere opvoedstijl hebben dan de man. Er zal ook verschil zijn in cultuur en gewoontes, dus wat betreft de bedtijden, tafelmanieren, het vieren van verjaardagen. Het is een utopie om te denken dat je helemaal op één lijn kunt komen te

Vakanties worden geacht leuk te zijn, maar het blijkt keihard werken

zitten. Mijn advies is: pik de belangrijkste items eruit en accepteer dat je de rest nu eenmaal anders doet. Ga niet telkens weer het gevecht aan. Een goede communicatie is essentieel in een samengesteld gezin. En het is belangrijk elkaar nooit af te vallen.

Je ziet het altijd weer: in een kerngezin zullen kinderen er alles aan doen om ouders bij elkaar te houden; in stiefgezinnen springen ze juist direct in een eventuele kloof tussen ouder en stiefouder. Dat komt door het bewuste of onbewuste oerverlangen hun echte ouders weer bij elkaar te zien. Zelfs volwassen kinderen kunnen die wens nog koesteren.”

Wat te doen?

- * **Bespreek met je partner de opvoeding waar de kinderen níet bij zijn.**
- * **Stel duidelijke huisregels op, die de vader uitdraagt naar zijn kinderen (dus: wel regels, niet opvoeden).**
- * **Parttime stiefmoeders: laat de opvoeding zo veel mogelijk aan de vader over.**
- * **Fulltime stiefmoeders, zeker van jonge kinderen: je zult niet 100% ontkomen aan opvoeden, maar stem dit af met de vader en laat het zo veel mogelijk aan hem over. In beide gevallen geldt: jullie huis is ook jÓuw huis, dus jij beslist óók over hoe het eraan toegaat.**
- * **Val elkaar niet af in het bijzijn van de kinderen.**
- * **Uit je positieve gevoelens naar het kind; dit schiet er vaak bij in.**
- * **Kijk wie het kind daadwerkelijk is en toon daar aandacht voor.**
- * **Als het niet loopt: zoek hulp!**
- * **Geef alles de tijd.**



Ruzies en explosies

Na flink wat ruzies met Ronald – als Rachel bij haar moeder was – leerde hij om iets strenger voor zijn dochter te zijn, maar leerde vooral ik mijn ergernissen los te laten. Want daar had ik alleen mezelf mee, het was mijn kind immers niet. Na twee jaar dacht ik dat Rachel en ik goed op elkaar ingespeeld waren. Haar was liet ik inmiddels aan haar vader over, terwijl ik genoot van haar verhalen over vriendjes op school. Wat was het ook leuk om zo’n opgroeïend meisje mee te maken. Het verraste me dan ook dat een drieweekse vakantie in Griekenland fout leek te lopen. Aan het strand van Parga kon ik geen minuut relaxen. “Kijk, een schelp!” “Ga je mee zwemmen?” “Ik heb het te warm.” “Ik heb dorst.” Mijn vriend, haar vader, lag stoïcijns te slapen – of deed alsof. Slapen, dat deed Rachel juist niet: elke avond zat ze tot middernacht bij ons. Dan moesten we kaarten, pesten, waarbij zij continu vals speelde. Op de avond dat we alle drie tegen elkaar hadden geschreeuwd, zocht ik huilend op internet naar een eerdere vlucht naar huis.

Voor Karin den Hollander is dit heel herkenbaar: “Vakanties zijn grote stressbronnen, net als de feestdagen. Bij Stichting Stiefmoeders zien we dan een grote toename van aanmeldingen voor gespreksgroepen. Vakanties worden geacht leuk te zijn, maar het blijkt keihard werken. Het is dan ook een snelkookpan van emoties: je zit opeens fulltime met z’n allen in een vaak kleine ruimte, er is geen ontsnappen aan. En in plaats van iets te doen wat je zelf leuk vindt, zit je als stiefmoeder opeens hele dagen in een krijspaleis.” Jeanette Hultzer stelt graag een overweging voor: “Je kunt je partner ook eens (deels) alleen met zijn kind(eren) laten gaan. Veel vrouwen steigen bij dit advies, maar moet je echt per se iets doen als je ertegen opziet? Ik vind van niet. Ik denk dat je als stiefmoeder je eigen behoeftes moet blijven volgen. Zelfzorg is essentieel. Ik zie vaak dat vrouwen veel opgeven: hobby’s, vriendinnen, uitgaan. Terwijl je juist dingen voor jezelf moet

houden waar je van oplaadt. Met eigen én stiefkinderen kan een vakantie helemaal ingewikkeld worden. Dan zijn er zo veel partijen met hun eigen wensen. Het is altijd belangrijk vooraf verwachtingen en behoeften te bespreken en te managen.” En tot slot: zoek hulp als het niet gaat! “Praat met een stiefmoedercoach of neem deel aan een gespreksgroep,” stelt Karin den Hollander. “Blijven aanmodderen loopt meestal verkeerd af.”

Wat te doen?

- * **Behoud je eigen bezigheden.**
- * **Bespreek wensen, verwachtingen en behoeftes.**
- * **Laat je partner (deels) alleen met de kinderen op vakantie gaan.**
- * **Plan ook geregeld vakanties en weekendjes weg, zoals jij ze nodig hebt, met vriendinnen bijvoorbeeld, of alleen met je partner zonder de kinderen.**
- * **Ruim eventuele oude pijn op met een therapeut, zodat er geen onafgemaakte zaken van invloed zijn op de huidige situatie.**



...nog lang en gelukkig?

Ik ben uiteindelijk niet vertrokken. Rachel moest zó huilen bij het idee alleen al dat ik direct vertederd was. Wel ging ik vanaf die avond af en toe een dagje alleen op pad. 's Avonds kon ik dan niet wachten om te horen hoe vader en dochter het hadden gemaakt.

Toch heeft mijn sprookje geen goed einde – en ergens ook weer wel. Rachel (ook haar naam is gefingeerd) is al een paar jaar mijn stiefdochter niet meer. Om redenen die niets met haar te maken hadden, besloten haar vader en ik uit elkaar te gaan. Opeens waren alle weekends weer van mezelf en hoefde ik nooit meer oeverloos bij een paskamer te wachten waar een puber veel te korte hemdjes stond te passen. Maar de opluchting bleef uit, het was een groot gemis.

Jeanette Hultzer: “Er wordt vaak gezegd dat het vier tot zeven jaar duurt voordat een stiefgezin in rustig, stabiel vaarwater komt. Ik vind dit misleidend, want het hangt van zo veel factoren af. Het ene stiefgezin functioneert na een jaar al heel goed, andere lukt dat nooit.” Ook Karin den Hollander stelt dat stiefproblematiek levenslang blijft spelen. “Na dertig jaar kan het opeens weer opspelen, bijvoorbeeld bij de geboorte van een kleinkind. Je moet accepteren dat het nooit ideaal wordt. Maar optimaal is ook genoeg. Helaas strandt tweederde van de stiefgezinnen op den duur. En als het misgaat, heeft de stiefmoeder geen juridisch rechten, dus ook niet op een bezoekenregeling. Soms is daar ook geen behoefte aan, dan is de teleurstelling en frustratie over de breuk te groot. Andere keren is er wel het gevoel van gemis en de behoefte elkaar op te zoeken. Als de rivaliteit en verplichtingen wegvallen, kan het contact daardoor veel soepeler en oprechter worden.”

Meer informatie:

* www.stichtingstiefmoeders.nl * www.stiefmoedercafe.nl * www.hultzer-coaching.nl * Mailadres Karin den Hollander (voor onder meer ‘uitwaaiweekends’ en gespreksgroepen): info@mensenidee.nl * Het boek *De bonusmoeder* van Nicolien Brzesowsky is voor € 12,50 inclusief verzending te bestellen via info@niccom.nl.

Wat te doen als het misgaat

- * **Neem afscheid van je stiefkind(eren) en geef uitleg over het waarom van je vertrek.**
- * **Laat ze weten dat het niet zijn/hun schuld is!**
- * **Als er een goede band is met je stiefkind(eren), overleg dan met de biologische ouder(s) of je contact kunt houden. Dat is voor beide partijen waardevol.**

