

Stiefouderschap - Valkuilen

25 maart 2005

Hoe komt het toch dat stiefmoeders zo'n slechte naam hebben? Misschien wel omdat ze in één of meer van de valkuilen zijn getrapt, die uitnodigend op hen liggen te wachten. Ietje Heybroek legt uit waar je voor op moet passen.

Acht valkuilen voor stiefmoeders

door Ietje Heybroek

In mijn praktijk zie ik veel stiefproblemen, die misschien voorkomen hadden kunnen worden als de desbetreffende stiefmoeders zich vooraf bewust waren geweest van een aantal gevaren die er op de loer liggen. Hieronder zal ik aangeven welke gevaren dat zijn, en hoe je ze kunt vermijden.

- **Het té goed willen doen** - Veel stiefmoeders voelen het verdriet (door scheiding of overlijden) van het hele gezin. Ze nemen dat verdriet op hun schouders. Ze denken dat alles goed zal komen als ze maar héél erg hun best doen.

Maar: jammergenoeg kunnen de pijn en het verdriet van de kinderen en de partner niet zomaar weggenomen worden. De stiefmoeder kan dat in ieder geval niet in haar eentje bewerkstelligen, hoe hard ze ook haar best doet. Stel uw verwachtingen dus niet al te hoog.

- **Te weinig tijd nemen** - Veel stiefmoeders denken dat ze binnen de kortste keren een gelukkig en harmonieus gezin moeten hebben. Ze gaan dan voorbij aan de vuistregel dat het bereiken van een nieuw evenwicht zo'n 4 tot 7 jaar duurt.

De haast om (te) snel klaar te zijn, is overigens mede te wijten aan de omgeving. Die vindt meestal dat het na een tijdje gewoon over moet zijn met het gedoe en het gezeur.

- **Jezelf wegcijferen** - Veel stiefmoeders hebben de neiging om hun eigen wensen en behoeften te onderdrukken. Dat kan een tijd goed gaan, maar op een gegeven loopt het spaak.

Pas op het moment dat er een crisis ontstaat, kom je erachter dat je ook zélf wensen en behoeften hebt. De stiefmoeder moet dan opnieuw overwegen wat zij eigenlijk wil...

- **Negatieve gevoelens wegstoppen** - Doorgaans kunnen stiefmoeders heel lang hun nare gevoelens en gedachten wegstoppen. Tot de bom barst.

Op een gegeven moment kun je het echt niet meer opbrengen om leuk en vrolijk te blijven doen. Een uitbarsting van alle nare gevoelens en gedachten kan dan het gevolg zijn. Er is crisis in het gezin, en er zal gepraat moeten worden. Veel handiger is natuurlijk om die ellende voor te zijn, en niet te lang te wachten met het uiten van datgene wat je dwars zit.

- **Denken dat je het niet kunt** - Stiefmoeders kunnen zich in de nieuwe situatie heel onzeker voelen. Dat is normaal en begrijpelijk. Het *zijn* nu eenmaal moeilijke omstandigheden waar je in zit. Funest is echter om hieruit af te leiden dat je faalt in je moederschap en te denken dat het allemaal aan jou ligt. Ook de schuldgevoelens die hiervan het gevolg kunnen zijn, zijn zeer schadelijk. Zowel voor jezelf als voor het gezin.

Veel stiefmoeder betrekken te snel alles op zichzelf, op hun eigen tekortkomingen. Natuurlijk heeft u tekortkomingen, maar die hebben we allemaal. Daar bent u echt niet de enige in. Het is dus zaak om de dingen in proportie te zien, en zo helder mogelijk te analyseren waar de werkelijke problemen zitten. Soms is daar hulp van buitenaf bij nodig.

- **Je te sterk richten op je stiefkinderen** - Veel stiefmoeders hebben het idee dat de relatie met hun partner pas echt goed is als ze een moeder kunnen zijn voor de kinderen. Voor de

kinderen is het echter veel belangrijker om te zien dat de relatie met uw partner (hun vader) goed is. Ze hebben immers de relatie van hun ouders ook al stuk zien gaan. Het advies is dus om je als stiefmoeder in eerste instantie te richten op je partner en niet op de kinderen.

Bewust of onbewust zullen veel kinderen de nieuwe relatie gaan uittesten, om te zien of die wel krachtig genoeg is, en of ze erop kunnen vertrouwen dat die relatie blijvend zal zijn. Het is dus belangrijk dat de kinderen voelen dat er niemand tussen u en uw partner kan komen, ook zichzelf niet. Met name kinderen die een echtscheiding hebben meegemaakt, kunnen daar nog wel eens op uit zijn.

Effectieve methodes om je niet al te veel op de kinderen te hoeven richten, zijn: werk en hobby's. Hoe meer je je daarmee bezighoudt, hoe beter. Het kan heel wat irritaties voorkomen.

- **De kinderen de schuld geven** - Veel stiefmoeders hebben de neiging om alles wat er fout gaat in een stiefgezin, te betrekken op de stiefkinderen. In die valkuil trap je heel gemakkelijk. Het stiefkind krijgt vaak de schuld, terwijl het in veel gevallen om een communicatieprobleem tussen de stiefmoeder en haar partner gaat.

Waak er dus voor dat de stiefkinderen niet de schuld krijgen van iets dat in werkelijkheid thuishoort bij de relatie met uw partner.

- **Denken dat je de vorige moeder kunt vervangen** - Sommige stiefmoeders denken dat ze een echte moeder voor hun stiefkinderen kunnen worden. Dat kan helaas niet. Meer dan een stiefmoeder kun je nooit worden. De kinderen hebben namelijk al een moeder, ook al is die overleden of niet dagelijks aanwezig.

Elke poging om de moederrol over te nemen is misplaatst en tot mislukken gedoemd. Probeer je dat wel, dan verlies je vaak meer meer dan je wint. Maar niet getreurd: een goede stiefmoeder is ook heel wat waard!

Ietje Heybroek