

PRAKTIJK TROTSE MOEDERS



Stiefkompas

wegwijzer voor stiefmoeders



door Marga van Holsteijn
Praktijk Trotse Moeders
www.praktijkrotsemoeders.nl



Hieronder een korte impressie van het Stiefkompas

Klein stukje uit module 2

Aangepast gedrag

Tijdens je jeugd heb je dingen meegemaakt, groot of klein, waar je onbewust een betekenis aan gegeven hebt.

Bijvoorbeeld:

Niemand luistert naar me.

Ik hoor er niet bij.

Ik moet het allemaal alleen doen.

Ik doe het nooit goed.

Niemand waardeert me.

Mijn zusje is veel mooier, leuker, slimmer, handiger dan ik.

Door deze overtuigingen pas je je gedrag aan. Je gaat je terugtrekken, want 'je hoort er toch niet bij'.

Of je doet enorm je best om het gevoel te krijgen dat je gewaardeerd wordt. Of je gedraagt je heel zelfstandig, omdat je denkt dat toch nooit iemand je helpt. Of je doet je uiterste best om de harmonie te bewaren en het iedereen naar de zin te maken.

Als deze overtuigingen en oude pijn niet écht opgehelderd en geheeld worden, draag je ze je hele leven mee. In allerlei toekomstige situaties beleef je deze gedachtes opnieuw en vertoon je, vaak zonder dat je je daarvan bewust bent, bijbehorend gedrag.

Klein stukje uit module 3

De 5 universele dynamieken die voor elk familiesysteem gelden

- 1 Ieder staat op de juiste plek
- 2 Ieder hoort erbij
- 3 Ieder draagt zijn eigen rugzak
- 4 Ouders geven en kinderen mogen ontvangen
- 5 Balans tussen broers/zussen en tussen partners

Klein stukje uit module 4

Je eigen rugzak en die van je partner

Als je een relatie krijgt, neem je allebei je eigen rugzak mee met je belemmerende overtuigingen, fantastische eigenschappen, gekke eigenaardigheden, opgedane leuke en vervelende ervaringen. Dat kan leuk én lastig zijn.

Dat hele pakket, die rugzak met alles erop en eraan, daar zal je mee om moeten gaan. Want iemand veranderen.....dat lukt bijna nooit, ook al zou je dat heel graag willen!

Het is fijn als jij de volle rugzak van je partner kunt accepteren. En precies datzelfde geldt voor je partner, ook hij heeft jou met álles wat bij jou hoort, te accepteren. De rugzak hoeft niet overgenomen of gedragen te worden, maar wel geaccepteerd.

Klein stukje uit module 5

Specifieke, kenmerkende thema's van samengestelde gezinnen

- a) Een fundament van verlies.
- b) Verschillende vormen van loyaliteit.
- c) Contact tussen stiefmoeder en moeder.

*Wat zijn voor jou belangrijke thema's in jouw samengestelde gezin?
Waar loop jij tegen aan? Geldt dat ook voor de andere gezins-leden?*

Klein stukje uit module 9

Stiefkwestie - Ik voel me alleen staan

Als zijn kinderen (10 en 12) er zijn, merk ik dat mijn partner ineens heel anders reageert. Hij heeft alleen maar aandacht voor hén, hij laat opeens alle regels los, en als er een verschil van mening is of een conflict tussen mij en de stiefkinderen kiest hij altijd partij voor hén. Het lijkt net alsof ze een bondje hebben waar ik niet bij hoor. Ik voel me alleen staan. Waarom is hij opeens zo anders?

Klein stukje uit module 14

Stiefkwestie - Oneerlijk dat ik er niet bij mag zijn

Ik ben al 16 jaar in het leven van mijn 21-jarige stiefdochter Céline. We hebben ups en downs gekend maar de laatste tijd gaat het heel goed. Nu krijgt ze binnenkort het langverwachte diploma van haar studie. Céline heeft haar vader gezegd dat ze niet wil dat ik daar bij ben. Een reden gaf ze niet, maar ik weet bijna zeker dat haar moeder mij daar niet wil tegenkomen. Zij en ik hebben in al die jaren enkel sporadisch contact gehad, en dat was altijd gespannen. Het voelt oneerlijk dat ik niet bij de diploma-uitreiking mag zijn, ik ken Céline al zó lang. Mijn man is ook geschokt. Hij twijfelt of hij wél moet gaan.

Bonus

Een paar kaartjes uit het vragenkaartjesspel (totaal 40 kaartjes)



Wil je meer informatie of het complete Stiefkompas aanvragen?

www.praktijkrotsemoeders.nl/stiefkompas