

# Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	13
<b>1 Klaar voor de start</b>	
Het geheim van een goede relatie	17
Relatiestress vermijden	19
De stiefouder voegt iets toe	20
Verwachtingen bij de start van het stiefgezin	24
<b>2 Op zoek naar harmonie</b>	
Hoe wordt het weer leuk in je samengestelde gezin?	27
Herken outsider- en insidiergevoelens	32
Ik wil je begrijpen	37
Op vakantie met je nieuwe gezin	39
Een stiefgezin vraagt om veel erkenning	43
<b>3 Stiefouderrollen</b>	
Moet ik voor mijn stiefkinderen zorgen?	45
Vier typen stiefvaders (en stiefmoeders)	49
Vaders en hun rol in het samengestelde gezin	54
Mag mijn stiefkind mij mama noemen?	60

#### **4 Opvoedkwesties**

Pubers in een samengesteld gezin	62
Gedragsproblemen en loyaliteit	69
Storend gedrag: een manier van communiceren	76
Een band opbouwen met je stiefkinderen	78
Opvoeden in een samengesteld gezin	81
Wat maakt grenzen stellen zo moeilijk in een stiefgezin?	86
Stiefkinderen opvoeden zonder straf. Kan dat?	89
Mijn stiefkind liegt	92
Ergernissen bespreken zonder ruzie	97
Problemen met je stiefkinderen samen oplossen	101
Als praten niet meer helpt in jullie samengestelde gezin	105

#### **5 Gevoelens**

Je thuis voelen in een samengesteld gezin	107
Mijn stiefkind negeert me	110
Ik houd niet van mijn stiefkind	115
Schaamte na echtscheiding en in het samengestelde gezin	117
Negatieve gevoelens loslaten	121

#### **6 Ouderschap na echtscheiding**

Hoe vervul je de ouderrol na echtscheiding?	123
Hoe laat je de wissel soepel verlopen?	126
Van wie is dit probleem: van jou, je ex-partner of jullie kind?	130
Het kind als boodschapper	132
Het nut van boosheid	136

<b>7 Omgaan met de ex-partner</b>	
Hoe voorkom je problemen met de moeder van je (stief)kinderen?	138
Levensweg	144
Wel of niet toegeven aan je ex-partner?	145
Communicatieadviezen om ruzie met je ex-partner te voorkomen	152
De ex-eclips: inmenging van de ex-partner	155
<b>8 De omgangsregeling</b>	
Afwijken van de omgangsregeling. Het kind de regie geven	157
Mijn kind wil een andere omgangsregeling	160
Wat als de stiefkinderen bij jullie komen wonen?	165
Ouderverstoting: wat als je kinderen niet meer willen komen?	168
<b>9 Voor grootouders en andere betrokkenen</b>	
Oude en nieuwe familierelaties	175
Een samengesteld gezin is geen kerngezin	179
De rol van grootouders	186
<b>Bijlage</b>	
55 vragen voor wie wil gaan samenwonen met iemand die al kinderen heeft	189
Nawoord	195
Dankwoord	197
Literatuur	199
Relevante websites	200

