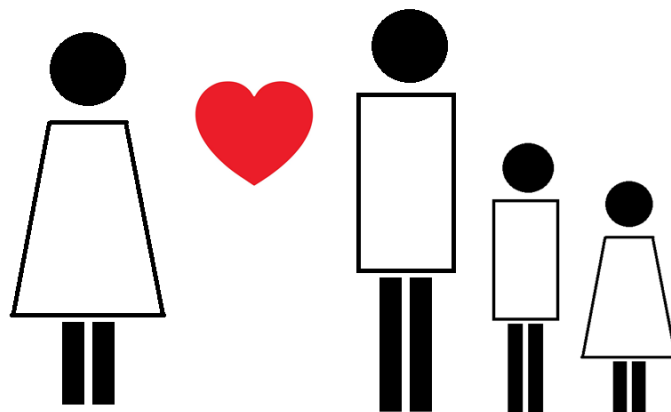




Gratis 'plus'boekje

'Pluslesjes'



Van harte gefeliciteerd!

Proficiat! Hoe fijn! Geniet ervan! Dat zeggen mensen tegen kersverse ouders. En terecht! Er bestaat geen beter gevoel dan je pasgeboren baby in je armen sluiten. Lang heb je er op gewacht. En nu is ie er! Je kan dat kleine roze mensje eindelijk knuffelen en vertroetelen. En aan de wereld laten zien!

Wel, ik zeg dit ook tegen jou, plusouder. Van harte gefeliciteerd! Hoe fijn dat jij plusmama of -papa bent geworden. Want ook dat is nieuw. Ook dit is een keuze. Je kiest voor een partner die reeds ouder is. En dus vanzelfsprekend voor zijn/haar kinderen. Dit kan alleen als je sterk in je schoenen staat, een groot hart hebt en een goede dosis zelfbewustzijn. Dus van mij aan jou... wat fijn dat je een 'plusser' bent!

In deze 'Pluslesjes' vind je een aantal tips voor jou, de plusouder. Staar je niet blind. Dit zijn geen wijsheden, nieuwigheden of garanties op succes. Nee, dit zijn tips die ik je meegeef omdat ik ze ondervonden heb, gefaald heb of ze met glans heb toegepast. Dit zijn mijn tools voor jou. Om je te helpen. Om je te laten zien... je bent niet alleen.

Heel vaak worstelde ik met mijn plusrol. Heel vaak faalde ik, als partner én als plusouder. Dat mag ook. Plusouderschap is op dat vlak niet anders dan ouderschap.

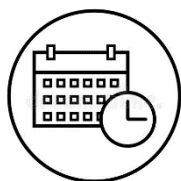
Mijn do's. Lees ze. Gebruik ze. Pas ze in jouw leven. Maak ze je eigen. Vul ze aan. En hopelijk brengen ze je iets moois.

Benieuwd?



Let's go!

1. NEEM JE TIJD



Niets loopt van de eerste dag op rolletjes. Niet je nieuwe job, je start-to-run programma en dus ook niet je plusgezin. En dat hoeft ook niet. Leg de lat gerust wat lager. Neem je tijd. Tijd om je nieuwe rol te ontdekken. Je plaats te zoeken. Elkaar te leren kennen. Om afgestemd te raken op elkaars ritme en gewoontes. Traag is ook een snelheid. Er is geen deadline of finish die je hoeft te halen. Dus doe gerust wat kalm aan. Dat mag!

2. STEL REALISTISCHE VERWACHTINGEN



Een plusgezin is geen kerngezin. Hoe hard je het ook wilt en je best doet. Een plusgezin is nu eenmaal anders. Probeer je plusgezin niet in een standaardhokje te proppen. Bespaar jezelf de ontgoocheling van niet te voldoen aan de opgelegde standaarden.

En vergeet je verwachtingen niet aan te passen. Wees realistisch. Er wordt niet gegoid met boeketten of dankbetuigingen na je 'stiefweek', ook al bracht je tientallen oudertaken tot een goed einde. Jij vindt wat je doet voor je plusjes uitzonderlijk. En terecht. Een ander echter vindt het heel normaal. Vanzelfsprekend zelf.

Boterhammen zijn boterhammen, wie ze ook gesmeerd heeft. Een kind merkt niet het verschil. Een buitenstaander evenmin. Verwacht dus ook niet elke keer een 'dank u'. Leg de lat voor je plusjes ook niet te hoog. Verwacht niet te veel. Als er dan iets onverwachts komt (en dat doet het zeker), is dit jouw kers op de plustaart. En weet... knuffels, een lach of een lief woord zijn ook anders verpakte 'dank uutjes'.

3. WEES JEZELF



Kinderen zijn slim, ontzettend slim. Net zoals dieren hebben ze uiterst scherpe voelsprietten. Ze ruiken als het ware hoe jij je voelt en merken onmiddellijk of je oprecht bent of niet. Het heeft dus geen enkele zin iets te verstoppen of je anders voor te doen. Jij bent jij. En dat is dik ok. Durf jezelf te zijn. Wees jezelf. Wie anders zou je willen zijn?

4. WEES DE PLUS IN PLUSOUDER



Je pluskids hebben een papa en een mama. En die twee rollen zijn nu eenmaal uniek.

De eerste keer dat mijn plusdochter boos riep dat ik haar mama niet was, brak mijn hart. Wat een ondankbaar wicht was zij! Ik deed alles voor haar. Maar in se had ze gelijk. Ik hoor het kinderen soms zeggen. 'Ik heb twee mama's en twee papa's'. Heel vertederend. Want deze uitspraak bewijst dat er veel ruimte is in hun hart. En toch doet het mijn huid een beetje krullen.

Iedereen heeft maar 1 mama en 1 papa. (in een heterorelatie toch) En zo hoort het ook, naar mijn gevoel. Dit wil echter niet zeggen dat jouw rol als plusser minder waard is. Integendeel! Jouw bijdrage is net heel waardevol. Je pluskids leren ook van jou. Andere dingen. Even waardevolle dingen. Jij deelt geen DNA met hen. Je droeg hen niet onder je hart gedurende 9 maanden. Maar je bent er wel. Je geeft om hen. Je wil het beste voor hen. En dat maakt jou heel bijzonder. Jij bent de plus. De gratis incentive aan hun leven. Own that!

5. BEWAAK JE GRENZEN



'Je bent maar de plusmama.' Hoe vaak heb ik dat niet gehoord!? Belangrijke beslissingen voor de kinderen werden steevast zonder mij genomen. Maar ik was wel goed genoeg om de kinderen rond te rijden op woensdagnamiddag. Van een verjaardagsfeestje naar de voetbal, naar de dansles. Ik voelde me vaak zo aan de zijlijn gezet. Rode kaart. Op de strafbank.

Tot ik besepte dat ik mezelf dat gevoel gaf. Ik was degene die voorstelde om taxi te spelen. Ik zou wel dat feestje organiseren of kadootjes regelen. Grenzeloos was ik. Bang om als slecht bestempeld te worden. Angstig om geen goede stiefmoeder te zijn.

Jaren leefde ik onder een vergrootglas. Ik had het gevoel dat elke stap die ik zette, nauwlettend in de gaten werd gehouden. En beoordeeld werd. Of veroordeeld. En elke keer was ik een wrak, toen er kritiek werd gegeven. Tot ik voor mezelf grenzen stelde. Ik doe dit zo en dat vind ik goed. Tot hier en niet verder. Je zou versted staan hoe goed dit voelt!

6. RESPECT IS GRATIS



'Je koos toch voor een man met kinderen!' De nummer 1 uitspraak tegen plusouders. Ik koos inderdaad voor een partner met kinderen. Ik wist echter niet op voorhand hoe dit zou zijn. Van iemand anders zijn/haar kinderen houden, is geen evidentie. Het is een opgave ergens. Het komt niet vanzelf. Niemand bereid je er op voor of kan je de toverformule vertellen. Ik had (nog) geen innerlijke moederkloek die me influisterde hoe ik alles moest doen. Nee, ik leerde met vallen en opstaan, met tonnen boosheid en rivieren tranen. Van ontgoocheling, van onmacht, van verdriet.

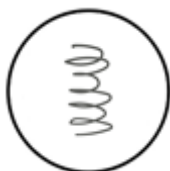
Respect kost niets en is voor plusouders van onschatbare waarde. Dat is het voor mij alleszins. Ik hoef geen standbeeld of medailles voor wat ik doe voor mijn pluskids. Een simpel 'Hé, dat deed je leuk.' Of 'Toch tof dat je dat doet.' volstaat. Sommige partners – zoals de mijne- doen het uit zichzelf. Andere hebben even dat duwtje in de rug nodig. Claim deze complimentjes. Ze geven je de kracht om je plusjes te blijven vertroetelen.

7. WEES LIEF VOOR JEZELF



Heb je een baaldag? Wordt het managen van je plusgezin je even te veel? Of heb je simpelweg even tijd nodig voor jezelf? Zet jezelf gerust vooraan. Dit is niet egoïstisch. Integendeel, dit is net heel gezond. Neem een bad. Lees een boek. Ga sporten met een vriendin. Of knijp er gewoon even tussenuit. Dat mag! Wees lief voor jezelf.

8. OMARM JE VEERKRACHT



Ik ken best wel wat plusouders. Vooral mama's dan. Stuk voor stuk mooie sterke veerkrachtige powervrouwen. Om te 'overleven' in een plusgezin moet je heel sterk in je schoenen staan. De druk die op je schouders rust, de stress die 'kinderen van een ander' met zich meebrengen, het wordt zwaar onderschat. Keer op keer sta ik versteld van hun veerkracht. Van mijn veerkracht. Want excuseer, we doen het toch maar! Dus wees fier. Hoofd omhoog. Omarm die veerkracht als een superkracht. Want oh boy, het is er één!

9. VERVANG CONCURRENTIE DOOR COMPETENTIE



Ik heb het vaak gehoord. 'Mijn mama doet dat zo.' Niets zo ergerlijk dan steeds bekritiseerd en vergeleken te worden. De ex van je partner is geen concurrentie. Er is een reden waarom je partner bij jou is. Van jou houdt. Gooi weg die concurrentiestrijd. Stop met vergelijken. Buig dit gevoel om. Vervang het door competentie. Rijmt mooi. En is veel constructiever voor jezelf. Doe je ding, hoe jij het wil en goed kan.

10. SCHUD JE SCHULDGEVOEL



Schuldgevoel. Het is iets raar. Ongewild, ongevraagd, ongecontroleerd overvalt dit gevoel je. Het grijpt je vast en houdt je stevig in zijn greep. Vaak genoeg heb ik me schuldig gevoeld in mijn plusrol. Over alles. Ik deed niet genoeg. Ik was niet genoeg. Ik voelde niet genoeg. Ik hou net dat ietsje meer van mijn eigen kind. En zo kan ik nog wel even doorgaan. En weet je...? Dat schuldgevoel leidt tot niets. Niemand wordt er beter van, vooral jij niet. Buig dit gevoel om. Je bent zeker genoeg! Je bent er! Je doet het! En dat ik genoeg. Schudden dat schuldgevoel!

11. BLIJF COMMUNICEREN



Communiceren is niet eenvoudig. Niet zelden is communicatie tussen mensen een struikelblok.

Op de werkvloer is communicatie vaak een issue. In vriendschappen zijn er wel es misverstanden. Ook in plusgezinnen verloopt communiceren vaak stroef. Alle partijen hebben een andere rol, een ander perspectief. Ook hebben bio-ouders een ander gevoel naar de kinderen dan een plusouder. Zo ontstaan er misverstanden, frustraties en gevoelens van onbegrip.

Hoe moeilijk het soms ook is, blijf communiceren. Met je partner. Met de ex van je partner. Dit is zo cruciaal, voor het welzijn van de kinderen. Ieder van jullie houdt van de kinderen. Dat is jullie gemene deler. Praat met elkaar. Hoe het gaat op school. Over kleine of grote incidenten. Over hun gezondheid. Hun toekomst. Praat! Of mail. Of app. Of skype. Maar blijf in contact. Die connectie is nodig en ontzettend waardevol.

12. Open je hart en heb lief



Open je hart en heb lief. Dit is waarschijnlijk de passe-partout onder de adviezen in eender welke intermenselijke relatie.

Zonder liefde is er niets. Dus open je hart. Voel. Omarm de magie.



ANBIGU COACHING

www.anbigu-coaching.com

hello@anbigu-coaching.com

0473/75.00.16