

# Klinische richtlijnen voor therapie met samengestelde gezinnen: wat therapeuten moeten weten

Patricia L. Papernow

## Samenvatting

Voor het formuleren van enkele richtlijnen voor een evidence-based en klinisch gedegen therapie voor samengestelde gezinnen, grijpen we in dit artikel terug op veertig jaar onderzoek naar samengestelde gezinnen, en naar de klinische praktijk.

Ondanks het feit dat het samengestelde gezin een fundamenteel andere gezinsvorm is dan het kerngezin zijn weinig therapeuten opgeleid om te werken met de intensieve, vaak complexe dynamiek van het samengestelde gezin. Daarom leunen therapeuten daarvoor vaak op hun eigen opleiding die gericht was op kerngezinnen. Behalve dat dit vaak weinig oplevert, kan het voor cliënten ook onbedoeld schadelijk uitpakken.

In dit artikel wordt een groot aantal studies naar samengestelde gezinnen samengebracht, op basis van veertig jaar ervaring van de auteur in het werken met relaties in samengestelde gezinnen. Hierin beschrijf ik in welk opzicht samengestelde gezinnen verschillen van kerngezinnen, en ik zet de dynamiek uiteen van vijf grote problemen binnen samengestelde gezinnen. Die problemen zijn: (1) positie van insider/outsider is sterk en ligt vast; (2) kinderen krijgen te maken met verlies, loyaliteitsbanden en veranderingen; (3) opvoedkwesties, de opvoeding door stiefouders en verdeeldheid over discipline; (4) ouders moeten een nieuwe gezinscultuur opbouwen en daarbij navigeren tussen twee verschillende gezinsculturen; en (5) ex-partners (andere ouders buiten het huishouden) zijn onderdeel van het gezin. In dit artikel haal ik ook gegevens aan over de invloed van culturele en juridische verschillen op deze problemen. Verder

Clinical Guidelines for Working With Stepfamilies: What Family, Couple, Individual, and Child Therapists Need to Know (2017). *Family Process* 57 (1), 25–51. Copyright of Family Process is the property of Wiley-Blackwell and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserver without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use. Vertaling: Monica Keijzers, Leusden.

P.L. Papernow (✉)

Institute for Stepfamily Education, 6 Westridge Road, Hudson, MA 01749, Verenigde Staten  
e-mail: ppapernow@gmail.com

presenteer ik een model met drie niveaus van klinische interventies: psycho-educatie, interpersoonlijke en intrapsychisch/intergenerationele therapie. Tenslotte komen enkele 'valkuilen' voor therapeuten aan de orde, en een aantal algemene klinische richtlijnen voor therapie met samengestelde gezinnen.

Leden van samengestelde gezinnen moeten intieme relaties vormen binnen een fundamenteel andere infrastructuur, en dit kan grote problemen geven voor iedereen die erbij betrokken is. De problemen kunnen heel groot worden. Zo ligt het scheidingspercentage voor stiefpartners iets hoger dan voor eerste partners (Teachman 2008). De problemen komen niet alleen in relatie- en gezinstherapie naar voren, maar ook in individuele therapie met volwassenen en kinderen, als primaire focus of als belangrijke (maar vaak niet erkende) achtergrond van andere problemen. Goed geïnformeerde, systemisch gerichte hulpverlening kan een groot verschil maken.

Therapie met samengestelde gezinnen kan complex zijn. Het goede nieuws is echter dat een grote hoeveelheid studies (Ganong en Coleman 2017a, 2017b; Pasley en Garneau 2012; Pryor 2008; Stewart 2007) en veertig jaar klinische praktijk (Browning 2017; Browning en Artfelt 2012; Papernow 1987, 1993, 2008, 2013, 2014, 2015b; Visher en Visher 1979, 1996) voorzien in goede richtlijnen voor hulpverlening aan samengestelde gezinnen. Het slechte nieuws is dat maar weinig therapie-opleidingen therapie met samengestelde gezinnen in hun programma hebben; bovendien zijn er in de laatste twintig jaar maar twee boeken geschreven over relaties binnen samengestelde gezinnen (Browning en Artfelt 2012; Papernow 2013). Daarom ontbreekt het de meeste therapeuten aan inzicht in de dynamiek binnen samengestelde gezinnen. Maar al te vaak leunen ervaren therapeuten op gezinsmodellen van kerngezinnen, waardoor zij misleidende en soms zelfs schadelijke "adviezen" geven.

Zeker gezien de aantallen waar het hier om gaat, is dit een probleem. Een recent rapport van het Pew Research Center laat zien dat 42 % van de Amerikanen een stiefrelatie heeft (Parker 2011). In 26 % van alle huwelijken zijn stiefkinderen aanwezig (Stykes en Guzzo 2015). Het aantal gezinnen, waaronder samengestelde gezinnen, van ongehuwde paren stijgt snel (Martinez et al. 2012; McLanahan et al. 2010; Parker 2011). 30 % van de kinderen woont voordat zij volwassen zijn enige tijd in een samengesteld gezin (Bumpass et al. 1995; Copen et al. 2012). Dit aantal is in de Verenigde Staten weliswaar wat hoger dan elders, maar over de hele wereld bestaat een groot deel van de gezinnen uit samengestelde gezinnen (Ganong en Coleman 2017a). In dit artikel presenteer ik dus een raamwerk voor therapie met samengestelde gezinnen, waarin wat uit de wetenschap bekend is, wordt geïntegreerd met mijn eigen klinische ervaringen van de afgelopen veertig jaar. Allereerst zet ik uiteen in welk opzicht een samengesteld gezin anders is. Elk van de vijf eerder genoemde problemen wordt vervolgens uitgebreid omschreven, waarna een aantal "best practices" voor het omgaan met deze problemen voor de drie verschillende niveaus uiteengezet wordt. Ook besteden we aandacht aan de beschikbare gegevens over de invloed van culturele en juridische krachten op de problemen van samengestelde gezinnen, zoals stigmatisering. En

nogmaals, tenslotte volgt dan de bespreking van valkuilen en algemene richtlijnen voor therapeuten.

### Hoe samengestelde gezinnen verschillen van kerngezinnen

Allereerst is het van wezenlijk belang om te begrijpen dat samengestelde gezinnen in een heel andere setting intieme relaties moeten opbouwen dan kerngezinnen (Papernow 2013, 2015b).

#### Structuur van het kerngezin

In de meeste kerngezinnen hebben de volwassen partners tijd om samen zonder kinderen hun hechtingsrelatie te verdiepen, vertrouwen op te bouwen alsmede eigen gewoonten en levensritmes te ontwikkelen. Kinderen in kerngezinnen komen binnen in de al gevestigde relatie van hun ouders. En heel belangrijk, kinderen in kerngezinnen zijn geprogrammeerd voor hechting met *beide* ouders en omgekeerd. Als alles goed blijft gaan, wordt de hechtingsrelatie in de loop van de tijd sterker, evenals het “middengebied” (Papernow 1987): hun gezamenlijke visie op “hoe we dingen doen”.

#### Structuur van het samengestelde gezin

In het samengestelde gezin lopen er diep ingesleten verbindingslijnen tussen ouders en hun kinderen, en niet tussen de volwassen partners of tussen stiefouder en stiefkind. Dat geldt ook voor gevestigde afspraken zoals over “wat een paar sneekers mag kosten” en over de definitie van “lawaai”, “rommel” of “grappig”. Daarnaast is tenminste een ouder buiten het huishouden, dood of levend, onderdeel van het gezin. Dit is wat ik “de architectuur van het samengestelde gezin” noem.

#### Samengestelde gezinnen zijn er in alle soorten en maten

Samengestelde gezinnen zijn er in alle soorten en maten.

De stiefpartners kunnen getrouwd zijn of niet; in de Verenigde Staten zijn er steeds meer ongetrouwde stellen (Bumpuss en Lu 2000; Cherlin en Seltzer 2014; Parker 2011).

Het kan zijn dat een van de volwassenen kinderen heeft, of dat beide volwassenen kinderen hebben, waardoor er ineens twee sets van sommige gevestigde relaties en afspraken zijn.

De oorspronkelijke co-ouderrelatie kan zijn geëindigd in een scheiding of door een overlijden; door een groeiend aantal ongehuwd samenlevende ouders en – in sommige bevolkingsgroepen vaker voorkomende – buitenechtelijke kinderen, wor-

den samengestelde gezinnen steeds minder vaak voorafgegaan door echtscheiding of overlijden.

De partners in het samengestelde gezin kunnen homoseksueel, heteroseksueel, biseksueel, transgender of twijfelend zijn.

In het gezin kunnen nieuwe kinderen van de stiefpartners komen of niet. De partners kunnen apart wonen in een duurzame relatie (L.A.T.) of niet (Benson en Coleman 2016; Coulter en Hu 2015; Jong Gierveld 2004). Hoewel de echtscheidingscijfers in de Verenigde Staten zijn gedaald en gestabiliseerd, geldt dit niet voor de groep boven de 50 jaar waarvoor deze cijfers snel stijgen (Brown en Lin 2012). Daardoor neemt het aantal nieuwe stellen met volwassen kinderen en kleinkinderen evenredig toe (Papernow 2013, 2016b, 2017).

Al deze gezinnen zijn samengestelde gezinnen. Ze hebben gemeen dat er *tenminste een ouder-kindrelatie aan de volwassen relatie is voorafgegaan*. De basisstructuur van samengestelde gezinnen ligt aan de basis van vijf belangrijke problemen voor de intieme relaties.

### Een plattegrond voor therapie met samengestelde gezinnen: vijf problemen en drie werkniveaus

Of de therapeut nu individueel werkt met een volwassene of een kind, of met een stel of een gezin; de dynamiek binnen een samengesteld gezin is fundamenteel intens, en vaak chaotisch en verwarrend. Het gebruik van een plattegrond van kerngezinnen voor het navigeren door stiefrelaties is hetzelfde als door Los Angeles rijden met een plattegrond van Boise, Idaho. U en uw cliënten zullen vaak een verkeerde afslag nemen, de frustratie zal snel toenemen net als het aantal ongelukken. Een goede plattegrond met de juiste routebeschrijving is essentieel. Mijn eigen plattegrond voor dit gebied kent vijf belangrijke problemen en drie niveaus voor klinische interventie (Papernow 2013, 2015b).

#### Vijf problemen als gevolg van de structuur van het samengestelde gezin

Samengestelde gezinnen zijn door hun aard complex en zeer verschillend. Maar binnen alle vormen van samengestelde gezinnen zie ik vijf terugkerende problemen met elk herkenbare en terugkerende patronen, die het gevolg zijn van de “architectuur van het samengestelde gezin”:

1. de positie van insider en outsider is sterk, samengestelde gezinnen houden deze posities lang in stand;
2. kinderen in samengestelde gezinnen krijgen te maken met verlies, loyaliteitsconflicten en veranderingen;
3. opvoedkwesties kunnen verdeeldheid zaaien onder ouders en stiefouders;

4. samengestelde gezinnen moeten een nieuwe gezinscultuur opbouwen en daarbij respectvol navigeren tussen bestaande gezinsculturen;
5. Ouders buiten het huishouden (ex-partners) zijn onderdeel van het gezin.

Het meeste onderzoek is nog steeds gericht op gehuwde, blanke, samengestelde gezinnen uit de middenklasse, met kinderen onder de achttien jaar. Maar mijn ervaring is dat ongehuwde stiefpartners en partners met volwassen kinderen vaak voor dezelfde problemen staan. Sociale, culturele en juridische krachten kunnen de intensiteit van deze problemen beïnvloeden, net als de beschikbare middelen om hiermee om te gaan. Hoewel onderzoek naar "verschillende samengestelde gezinnen" nog heel recent is, komen in dit artikel gegevens naar voren over Afrikaans-Amerikaanse en Latijns-Amerikaanse samengestelde gezinnen, over samengestelde gezinnen van homoseksuele en lesbische partners en over niet-Westerse samengestelde gezinnen, waarbij ik vooral gebruik maak van mijn ervaringen met Japanse samengestelde gezinnen. Verder zullen we kijken naar het toenemende aantal kwetsbare Amerikaanse samengestelde gezinnen van jonge, ongehuwde stiefpartners, die lager zijn opgeleid, een lager inkomen hebben en waarvan de vader vaker in de gevangenis zit dan bij gehuwde partners het geval is (McLanahan et al. 2010). De problemen van samengestelde gezinnen met oudere partners worden afzonderlijk besproken (Papernow 2017).

### Drie niveaus van klinische interventies

Ik gebruik een model met drie niveaus om de therapie voor deze problemen te organiseren (Papernow 2008, 2013, 2015b, 2016d). In dit model worden verschillende routes van mijn eigen klinische zoektocht samengebracht, waaronder een levenslange betrokkenheid bij preventieve educatie voor de geestelijke gezondheidszorg, de opleiding in een aantal relatie- en gezinssysteemmodellen en verschillende opleidingen voor traumaverwerking. Deze routes zijn allemaal belangrijk voor het werken met de dynamiek van samengestelde gezinnen.

#### I Psycho-educatie: het "wat" niveau

Op dit niveau geven we informatie over wat normaal is, wat werkt en wat niet bij de problemen van samengestelde gezinnen. Op dit niveau vindt interactie plaats tussen de therapeut en de partners, het gezin of de individuele cliënt. Zoals Froma Walsh het verwoordt, "Het verschil met gemiddelde of ideale normen wordt vaak als een stigmatiserende afwijking gezien: ontoereikend en beschamend" (Walsh 2012, pag. 46). Op dit niveau zeggen we: "Dit is zoveel pijnlijker en verwarrender dan je had verwacht. We weten een heleboel over wat er gebeurt en wat werkt en wat niet. Wil je het horen?". Ik vraag steeds, "Hoe is het om dit horen?".

Systeemtherapeuten wordt soms geleerd om zich meer te richten op het proces dan op de inhoud. Aandacht voor het proces is van cruciaal belang tijdens de therapie met samengestelde gezinnen, maar samengestelde gezinnen raken vaak de

weg kwijt op dit moeilijk begaanbaar terrein. Naar mijn ervaring zijn evidence-based richtlijnen (Nevo en Slonim-Nevo 2011) essentieel voor het bevorderen van het welbevinden.

#### II Interpersoonlijke verbinding: het "hoe" niveau

Dit niveau is gericht op *hoe* leden van een samengesteld gezin samen met hun problemen omgaan. Op dit niveau zeggen we: "Dit is een belangrijk gesprek. Kan ik je helpen dit gesprek te voeren op een manier die jullie meer tot elkaar brengt in plaats van uit elkaar trekt?". Op dit niveau vraag ik mijn cliënten zich tot elkaar te richten. Ik richt me op patronen en interactiecycli en op het verbeteren van de verbinding, niet alleen door het uitwisselen van informatie; maar ook door te proberen mijn cliënten op het moment zelf op een andere manier met elkaar om te laten gaan. *Ik ben ervan overtuigd dat dit niveau even belangrijk is in individuele therapie bij leden van een samengesteld gezin, als bij partners en gezinnen* (In individuele therapie helpt een rollenspel cliënten vaak bij het internaliseren van nieuwe vaardigheden).

In verschillende culturen (Kim 2010; Nozawa 2015; Papernow 2013, 2015a, 2016d; Webber 2003) leiden aanhoudende, onverwachte misverstanden, een slecht aanpassingsvermogen en verwarrende verrassingen in het leven van een samengesteld gezin vaak tot verdeeldheid en ontregeling. Onderzoekers zien dat succesvolle samengestelde gezinnen voor dezelfde problemen staan als met zichzelf worstelende samengestelde gezinnen, maar succesvolle stiefpartners hebben betere interpersoonlijke vaardigheden en geven elkaar meer steun (Golish 2003; Pace et al. 2015; Shapiro 2014; Shapiro en Stewart 2012; Stanley et al. 1999).

Mijn werk op dit niveau bestaat uit twee belangrijke onderdelen: (1) het aanleren van de belangrijkste interpersoonlijke vaardigheden (bijv. Fishbane 2013; Gottman en Gottman 2017; Nielsen 2017; Papernow 2013, pag. 177-186; Stanley et al. 2002) en (2) het in de sessie creëren van ervaringen die een empathische en affectieve verbinding bevorderen (bijv. Halford et al. 2007; Johnson 2008; Papernow 2013, 2016a).

#### III Intrapsychisch, gezin van herkomst

Als de informatie niet beklijft of als de verbeterde interpersoonlijke vaardigheden niet goed aangeleerd kunnen worden en/of de weerstand hoog (of laag) blijft, dan weet ik dat ik mijn aandacht moet richten op de individuele wonden uit het gezin van herkomst en de intergenerationele nalatenschap die de weerstand stimuleren.

Op dit niveau zeg ik, "Niemand zou dit leuk vinden ... en er is iets dat je verstand offline stuurt." Ik vertel dan vaak over de "blauwe plekken-theorie van gevoelens", een metafoer die de oude wonden depathologiseert (Papernow 2013, pag. 10): *Als je een klap krijgt op een gezonde arm doet het pijn. Maar als daar een blauwe plek zit doet het heel anders pijn. Als het een diepe blauwe plek is krijg je een trauma-reactie: vechten, vluchten, verstijven of vastklampen* (zie ook de kwetsbaarheidscyclus van Scheinkman en Fishbane (2004)). Vooral als de blauwe

plekken diep zijn, zijn effectieve therapiegesprekken over het gezin van herkomst nodig voordat verdere voortuitgang mogelijk is.

## Eerste probleem: positie van insider/outsider is sterk en ligt vast

### Inzicht in de positie van insider/outsider

In een samengesteld gezin lopen de vastgestelde lijnen van intieme verbindingen en de gemakkelijke interactieritmes binnen de ouder-kindrelatie, en niet binnen de relatie van de stiefpartners of de stiefouder-stiefkindrelatie. In een kerngezin roteren de posities van insider/outsider: soms is moeder hechter met een bepaald kind, de volgende dag of het volgende jaar is vader dat. Als een kind (of een ex-partner) de kamer binnenloopt of zich in een gesprek mengt, duwt de structuur van het samengestelde gezin de stiefouder in een outsider positie en trekt de ouder in de vaste positie van insider. Dit verandert wel in de loop der jaren, maar in mijn ervaring blijft dit probleem in afgezwakte vorm steeds terugkeren bij belangrijke veranderingen in het gezin, zoals een huwelijk (Papernow 2013). Neem het gezin van Jake, een jaar nadat zij een samengesteld gezin zijn geworden:

Jake heeft twee kinderen, Emma (12) en Josh (10). De stiefmoeder van de kinderen, Eva, zegt tegen Jake, "Steeds als je kinderen komen lijkt het of ik onzichtbaar word." Jake antwoordt, "Maar het zijn mijn kinderen. Wat verwacht je?" Eva slaat terug: "Maar ik ben je vrouw: Wanneer kom ik op de eerste plaats?". Jake zegt wanhopig, "Eva, alsjeblieft. Dwing me niet tot een keuze." Eva barst in tranen uit.

Het volgende zou aan deze woordenwisseling vooraf hebben kunnen gaan: Eva, de stiefouder, heeft eindelijk een moment alleen met Jake gevonden. Midden in hun gesprek komt de dochter van Jake, Emma, uit school en wil graag haar belevenissen van de dag vertellen. Emma heeft haar vader nodig, niet haar stiefmoeder. Ze stormt binnen en roept, "Papa, papa, je gelooft het niet ...". Jake doet wat elke goede ouder doet. Hij luistert naar zijn dochter. En plotseling, op hetzelfde moment dat Eva, de stiefouder, zich genegeerd en onzichtbaar voelt (en is), voelt (en is) Jake, de ouder, zichtbaar, nodig en betrokken.

In samengestelde gezinnen komen stiefouders vast te zitten in de rol van outsider, elke dag opnieuw, tijdens de maaltijd, in "gezinsgesprekken", in de auto, tijdens besluitvorming met de ex-partner. Op hetzelfde moment zit de ouder vast in de rol van insider.

Stephen Porges betoogt dat wij in de kern zo geprogrammeerd zijn dat we niet verwachten dat intieme anderen ons de rug toekeren (2011). In samengestelde gezinnen moeten ouders steeds weer hun rug naar de stiefouder keren. Outsiders voelen zich vaak afgewezen, eenzaam en onzichtbaar. Insiders voelen zich sterk verbonden met hun nieuwe partner, hun kinderen en willen de vrede bewaren met de andere ouder van hun kinderen. Als de ouder zich moet richten tot zijn of haar kinderen voelt een stiefouder zich vaak in de steek gelaten. Als de ouder zich richt op de partner krijgen de kinderen misschien niet wat ze nodig hebben. Als de

ouder ervoor kiest om het conflict met de ex-partner te vermijden kan dit betekenen dat de stiefouder zich verraden voelt. De worsteling om balans te vinden met alle belangrijke mensen in je leven kan ervoor zorgen dat een insider zich verscheurd, angstig en inadequaar voelt.

In een positieve situatie wendt de stiefouder zich tot de ouder voor troost en begrip: "Dat was zwaar. Ik kan wel een knuffel gebruiken." De ouder bespreekt zijn of haar dilemma's met de stiefouder: "Ik voel me zo verscheurd!". Stiefpartners in een succesvolle relatie krijgen in de loop van de tijd steeds meer begrip voor wat het betekent om insider of outsider te zijn. Eva en Jake zijn niet zo'n stel. Eva blijft zich buitengesloten voelen, ze trekt zich terug en begint te mopperen en uiteindelijk roept ze uit, "Nou doe je het weer! Je sluit me buiten!" Jake verdedigt zich en roept, "Maak er niet zo'n probleem van. Ze is mijn dochter!" Eva antwoordt, "Maar ik ben je vrouw!". "Gezinstijd" wordt voor iedereen steeds meer gespannen.

In gezinnen met twee sets kinderen, zijn de kinderen die het minst in het huis zijn vaak de outsiders. Zij voelen zich soms "vreemdelingen in een vreemd land", nooit echt thuis. De kinderen die vaker thuis zijn, zitten vaak vast in de insider positie en zien de outsider als een indringer.

### Invloed van culturele krachten op het insider/outsider-probleem

Stigma kan het insider/outsider-probleem verergeren. De LBGQT-stiefouders (LBGQT is de Engelstalige afkorting voor "Lesbian, Bisexual, Gay, Transgender, Queer") in mijn praktijk die weinig steun hebben van hun familie en maar weinig contact met de LBGQT-gemeenschap, zijn veel afhankelijker van hun partner voor betrokkenheid en zorg, net als het geval kan zijn bij recent gevestigde stiefouders zonder papieren uit Zuid-Amerika of elders. De weinige cross culturele gegevens die er zijn, geven aan dat met name stiefouders in culturen waar de "ideologie van het kerngezin" nog sterk is, gemarginaliseerd worden (Ganong en Coleman 2017a). In Hong Kong, bijvoorbeeld, worden tweede vrouwen vaak "versleten schoenen" genoemd (Tai 2005).

Zoals in veel Oosterse culturen zijn Japanse stiefouders niet alleen outsider in de ouder-kindrelaties, maar ook in de grootouder-ouder-kindrelatie (Raymo et al. 2004); dat wordt versterkt door *oyakoko*, diepgewortelde waarden over de toewijding aan de kinderen. In de Japanse cultuur is het samenzijn zonder conflicten heel belangrijk (Lee et al. 2013): de Japanse idealen van *ishin denshin* (stilzwijgende overeenkomst), *ittaikan* (een-zijn) en *sassuru* (non-verbaal begrijpen van gevoelens van de ander) (Vogel 2013) zorgen ervoor, dat de actieve communicatie die nodig is voor de problemen van het samengestelde gezin nog veel moeilijker wordt (Papernow 2015a, 2016d). Mijn ervaring is dat hier therapeuten nodig zijn die de subtiele verschuivingen en non-verbale signalen goed kunnen lezen.

## Tegemoetkomen aan Insider/outsider-problemen

Wij gaan de stiefpartners helpen om te leren omgaan met hun insider/outsider-problemen op psycho-educatie, interpersoonlijk- en intrapsychisch niveau. Welk niveau de therapie ook heeft, stiefpartners komen vaak bij ons met gevoelens van eenzaamheid, schaamte en teleurstelling. Mijn eerste stap is bijna altijd om de liefde, de onderlinge genegenheid, bij hen vast te houden: “Jullie willen allebei heel graag verbinding. En jullie voelen je allebei zo alleen.” “Dit is zo niet wat jullie graag wilden.” “Dit is niet wat jullie verwacht hadden bij het woord ‘samengesteld’, hè!”

### I Psycho-educatie voor insider/outsider-problemen

- Normaliseren van het probleem

Mijn ervaring is dat als stiefpartners de taal van “insiders en outsiders” leren begrijpen dit heel geruststellend is. “Dit gebeurt niet omdat jullie niet van elkaar houden, maar omdat jullie in een samengesteld gezin wonen. Steeds als een kind in een samengesteld gezin de kamer binnen loopt of zich in een gesprek mengt, wordt de stiefouder vaak een outsider. De ouder wordt insider. Klopt dat?” “Hoe is het om dit te horen?”

- Aanmoedigen van één-op-één-tijd

Alle vijf problemen van het samengestelde gezin worden versterkt als het hele gezin samen is. Samengestelde gezinnen hebben tijd samen nodig om een “wij-gevoel” te creëren. Maar in samengestelde gezinnen gaan de subsystemen van ouder-kind, stiefpartners en stiefouder-stiefkind vaak de concurrentie met elkaar aan. Als er tegemoet wordt gekomen aan de hechtingsbehoefte in het ene systeem, blijft het andere systeem achter. Eén-op-één-tijd komt tegemoet aan de hechtingsbehoeften van de stiefpartners, maar ook van alle andere relaties binnen het gezin. Ik moedig stiefpartners aan om regelmatig tijd alleen in te plannen voor elk subsysteem, ook voor de stiefouder-stiefkind relatie. Wees je ervan bewust dat het verlossen van de “druk om samen te gaan” een opluchting voor de een kan zijn en een verschrikkelijk verlies voor een ander.

- Meer kleine privémomenten voor de partners

Ik moedig stiefpartners aan om samen kleine verbindingsmomenten te vinden buiten het gezichtsveld van de kinderen: een dagelijkse knuffel, een zes seconden durende nacht- of afscheidskus of een twintig seconden durende omhelzing, oogcontact, lieve kleine berichtjes, voetjevrijen onder de tafel (bijv. Fraenkel 2011; Gottman en Gottman 2017).

## II Interpersoonlijke interventies voor insider/outsiderproblemen

Alle problemen van samengestelde gezinnen kunnen hechtingsbreuken tussen ouders en stiefouders veroorzaken, vooral het insider/outsider-probleem. De verbinding kan niet tot stand komen via de “makkelijke weg” van hetzelfde voelen. In een samengesteld gezin zijn goede interpersoonlijke vaardigheden essentieel voor het opbouwen van wederzijds begrip en het in stand houden van het gevoel geliefd te zijn. Relatie- en gezinstherapeuten kunnen op dit niveau gebruik maken van een groot aantal modaliteiten. Ik richt me op twee verschillende manieren voor het versterken van de interpersoonlijke verbinding: (1) aanleren van belangrijke vaardigheden en (2) het in de sessie creëren van verbindingsservaringen.

### 1. Aanleren van basisvaardigheden

Uit wetenschappelijk onderzoek naar relatie- en gezinstherapie komen de belangrijkste vaardigheden voor het vormen en behouden van bevredigende relaties naar voren (Fishbane 2013; Gottman en Gottman 2017; Gottman en Silver 2015; Johnson 2008; Markman et al. 2010). Worstelende stiefpartners hebben vaak veel hulp nodig, maar ik heb gezien dat bijna iedereen in mijn praktijk wat meer basisvaardigheden kan aanleren. Hier zijn een paar van mijn favorieten:

*Haal adem:* voor veel therapeuten is zelfregulatie een belangrijke interpersoonlijke vaardigheid (Fishbane 2013; Gottman en Gottman 2017; Gurman et al. 2015). Dit geldt helemaal voor samengestelde gezinnen. Ik kijk goed naar het opwindingsniveau: “Oeps. Voel je dat de spanning toeneemt?” “Wat zijn de aanwijzingen?” “Als je dat merkt, haal dan adem.” Als de persoon in kwestie zich hier niet van bewust is: “Zal ik je helpen het op te merken?”

*Cultiveren van positiviteit:* positieve momenten vullen de “emotionele bankrekening” voor alle stellen en verzachten negatieve momenten. Ik haal vaak de bevinding van Gottman aan dat “meester-stellen” een verhouding van 5:1 aan positieve en negatieve interacties hanteren (Gottman en Gottman 2017), en de bevinding dat stellen die op een echtscheiding afgaan meer negativiteit zien en benoemen (Gottman en Gottman 2017; Gottman en Silver 2015; Markman et al. 2010). Er zijn al zoveel moeilijke momenten in een samengesteld gezin, daarom moedigen we stiefpartners aan om proactief op zoek te gaan naar positieve feedback: “Fijn dat je je zoon hebt gevraagd om de tafel af te ruimen. Dat helpt enorm.”

*Oefen met herstel en verontschuldiging:* “Ik reageerde heftig. Het spijt me echt!” Vermijd “de vier ruiters van de Apocalyps” Ik leer mijn cliënten deze vier soorten echtscheiding voorspellend gedrag te herkennen, zowel in mijn behandelkamer als thuis: kritiek, defensief reageren, minachting (“zwavelzuur voor relaties”) en onverschilligheid (Gottman en Silver 2015).

*Stel een vraag in plaats van kritiek:* “Wil je dat nog een keer zeggen, maar dan wat milder?” versus: “Je bent een trut”. Of “Je dochter is een sloddervos”, versus: “Wil je Alice vragen haar rugzak na school in haar kamer te leggen?”

## 2. Creëren van verbindingservaringen

Als de weerstand hoog is, is het aanleren van nieuwe vaardigheden niet mogelijk. In dit geval probeer ik in de sessie een ervaring te creëren van het gevoel gehoord en gezien te worden. Ik gebruik een zogenoemde verbidingsstructuur ("joining") om het tempo van de gesprekken omlaag te brengen en een empathische verbinding op te bouwen (Papernow 2013, pag. 179–180, 2016a).

Tegen Eva: "Kun je in een paar zinnen uitleggen wat je het belangrijkste vindt dat Jake moet begrijpen?" Eva zegt een paar dingen. Jake komt ertussen met: "Maar...". Ik geef het time-out-teken en zeg tegen Jake: "Voordat je reageert, ik weet dat je van deze vrouw houdt. Haal adem. Kun je het plekje in je hart vinden waar je WEL begrijpt wat Eva zegt?" "Kun je dat tegen haar zeggen?" Tegen Eva: "Begrijpt hij het?" "Hoe voelt dat?" "Wil je dat tegen hem zeggen?" Tegen Jake: "Vertel nu zelf iets. Wat je wilt dat Eva begrijpt". Voordat Eva reageert: "Kun je tegen Jake zeggen wat je WEL begrijpt van wat hij net gezegd heeft?"

We gaan heen en weer, heel traag. Als de partners met kritiek komen, probeer ik bij het gevoel te komen dat daaronder ligt (bijv. Johnson 2008, 2013). Bijvoorbeeld: Eva zegt tegen Jake: "Je kijkt niet eens naar me als je kinderen er zijn." Ik zeg tegen haar, "Eva, het klinkt alsof je wilt dat Jake naar jou kijkt. Het zou helpen als hij oogcontact met je zoekt. Klopt dat? Kun je dat tegen hem zeggen?"

### III intrapsychische problemen van gezin van herkomst en het insider/outsider-probleem

De vaste positie van insider en outsider lokken bij alle mensen heftige gevoelens uit. Maar voor stiefouders die zijn opgegroeid met een afgewezen, onbeschermd en verlaten gevoel is dit extra moeilijk. Ook ouders die niets goed konden doen bij hun ouders zullen sneller getriggerd worden door het klagen van hun partner. Mijn ervaring is dat "herhaling, herhaling, herhaling" van hetzelfde probleem een sterke aanwijzing is voor een verschuiving naar dit derde niveau. Het verkennen en helen van oude blauwe plekken kan hulpbronnen blootleggen die nodig zijn om de problemen aan te pakken. Ik begin altijd met het valideren van de normale, vaak sterke, gevoelens als gevolg van het probleem: "Niemand wil zich buitengesloten of verscheurd voelen. En er is iets dat bij jou kortsluiting veroorzaakt!"

### Tweede probleem: kinderen krijgen te maken met verlies, loyaliteitsconflicten en verandering

#### Het begrijpen van de problemen van kinderen

#### Een samengesteld gezin betekent verlies voor de kinderen

Voor een volwassene is het vinden van een nieuwe partner een geschenk. Maar voor kinderen, van alle leeftijden, die hun moeder of vader van zich zien afkeren

naar een nieuwe liefde betekent dit een nieuwe golf van verlies; dit bovenop het verlies van de scheiding (zie de baanbrekende serie kwalitatieve studies over de verlieservaringen van kinderen in samengestelde gezinnen van Claire Cartwright (2008)).

### In een samengesteld gezin hebben kinderen vaak loyaliteitsconflicten

Het verschijnen van een stiefouder leidt vaak tot loyaliteitsconflicten bij kinderen van welke leeftijd ook: "Als ik mijn stiefmoeder lief vind, ben ik niet loyaal naar mijn moeder." Loyaliteitsconflicten zijn normaal. Ik zie ze ook in vriendschappelijke, collaboratieve scheidingen (Papernow 2013). Maar conflicten tussen de ouders trekt de loyaliteitsband ondraaglijk strak aan. Zelfs wanneer er geen conflict is tussen de ouders ervaart een kind dat vooral hecht is met de "andere" ouder (naar mijn ervaring vaak een oudste dochter) vaak een sterkere loyaliteitsband.

We weten dat volgens de Japanse, Chinese en Zuid-Amerikaanse waarden het stigma op echtscheiding en hertouwen groter is dan elders. Samengestelde gezinnen in deze culturen "gaan vaak door" voor een kerngezin (Adler-Baeder en Schramm 2006; Nozawa 2015; Papernow 2015a, 2016d; Tai 2005; Webber 2003). Hierdoor voelen kinderen zich genoodzaakt om hun stiefouder als ouder te accepteren en voelen ze zich, naast de extra last van het stigma, eenzaam in het verlies van de ouder die niet bij hen woont en in hun loyaliteitsconflicten.

### Een samengesteld gezin brengt grote veranderingen voor stiefkinderen

Nieuwe stiefpartners willen begrijpelijkerwijs heel graag hun nieuwe leven samen opbouwen. Daarom is hun tempo vaak veel te hoog voor de kinderen. Voor veel kinderen is de overgang naar een samengesteld gezin vaak zelfs moeilijker en van langere duur dan de echtscheiding (Ahrns 2007; Hetherington 1999). Een meta-analyse van 61 studies naar de aanpassing van kinderen bij een nieuw huwelijk leert ons dat, naarmate het aantal veranderingen en het tempo waarin die plaatsvinden toenemen, het welbevinden van de kinderen daalt (Jeynes 2007). Voor stiefkinderen in "kwetsbare gezinnen" is een hoge mate van instabiliteit de belangrijkste oorzaak voor een minder welbevinden (Waldfogel et al. 2010).

Voor sommige kinderen van LGBTQ-ouders (Nogmaals, LGBTQ is de Engeltaalige afkorting voor "Lesbian, Bisexual, Gay, Transgender, Queer") betekent een samengesteld gezin extra veel verandering, omdat zij vaak naast het nieuwe samengestelde gezin ook nog moeten omgaan met het uit de kast komen van een ouder. Belangrijk is overigens wel dat in veel studies is aangetoond dat kinderen in gezinnen van lesbische en homoseksuele stellen een zeer hoge mate van welzijn laten zien (Johnson et al. 2016; Patterson 2009).

### Leeftijd en geslacht zijn van belang

Onderzoek leert ons dat kinderen onder de negen jaar het makkelijker hebben in samengestelde gezinnen (Hetherington 1993; Van Eeden-Moorefield en Pasley

2012). Jongens hebben het makkelijker dan meisjes (Hetherington et al. 1998) en meisjes in de vroege adolescentie hebben het het moeilijkst (Van Eeden-Moorefield en Pasley 2012). Mijn ervaring is dat hertrouwen op latere leeftijd vaak problematisch is voor jongvolwassenen en voor volwassen dochters (Papernow 2013, 2016b, 2017).

### **Kinderen helpen tot bloei te komen in een samengesteld gezin**

Mijn ervaring is dat we kinderen het beste helpen door eerste ouders de behoeften van de kinderen te laten begrijpen en daaraan tegemoet te komen. Als ouders zich zorgen maken over een “opstandig” en worstelend kind, kijk ik naar een aantal dingen: de hoeveelheid en regelmaat van de één-op-één tijd tussen ouder en kind; de intensiteit van het verlies en de loyaliteitsbanden van het kind; het veranderings-tempo; of een stiefouder uit de disciplinerende rol moet stappen (derde probleem, zie verder); de aanwezigheid van spanningen door ex-partner (vijfde probleem, zie verder); en naar de mate van empathische afstemming op de ervaringen van het kind.

#### **I Psycho-educatie: ouders helpen hun stiefkind te helpen**

- Affectie voor ouders behouden

Als een kind “opstandig gedrag vertoont” begin ik met: “Het is pijnlijk dat dit zo moeilijk is voor zijn/haar/jouw dochter. Dit is niet wat je wilde, hè!”. Ik merk dat onder de “weerstand” van de ouder (“Maar waarom doet ze niet . . .” “Waarom doet hij . . .”) vaak groot verdriet en schaamte ligt. De “taal van het willen” (Papernow 2013) kan helpen om het onderliggende verdriet naar boven te halen: “Je zou zo graag willen dat dit kind je/jullie nieuwe partner meer zou kunnen accepteren. Wie zou dat niet willen?”

- Problemen van kinderen normaliseren

Volwassenen en kinderen ervaren samengestelde gezinnen heel anders. Daarom hebben ouders vaak veel hulp nodig om de ervaringen van de stiefkinderen te begrijpen. “Ik begrijp dat de ‘weerstand’ van Emma heel moeilijk is voor jullie allebei. Ik kan je helpen begrijpen wat er gebeurt. Wil je het horen?”

- Verlagen van verandertempo

In het begin van de relatie moeten we de ouder vaak helpen om de stiefouder langzaam te introduceren, één stap tegelijk. Voor een ouder die graag met het nieuwe leven wil beginnen kan dit heel teleurstellend zijn. Compassie is belangrijk: “Jullie zijn zo blij en jullie willen zo graag met je nieuwe leven beginnen. Afremmen is dan zo moeilijk. Klopt dat?”. Nadat er een empathische band is ontstaan: “Er

is goed nieuws. Eén stap tegelijk voorkomt problemen in een later stadium. Het is moeilijk om te wachten met samenwonen, maar het is uiteindelijk voor jullie allemaal beter.” “Hoe is het om dit te horen?” Kinderen met meer verlies, hechtere loyaliteitsbanden, meer veranderingen en kwetsbare kinderen (bijv. kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum) hebben vaak veel meer tijd nodig om zich aan te passen, en meer tijd alleen met hun ouder en minder “gezinstijd”.

- Geef kinderen een stem

Ik bespreek met de volwassenen dat de acceptatie van kinderen groter is als de volwassenen de kinderen helpen hun gevoelens en problemen over het nieuwe gezin te uiten (Cartwright 2010). Vaak ben ik het meest bezig om ouders te helpen zich meer in te leven in de kinderen dan ze iets uit te leggen of te corrigeren. (zie niveau II verderop).

- Geef kinderen woorden voor hun gevoelens

We kunnen kinderen helpen door hen woorden te geven voor hun gevoelens van verlies, loyaliteitsconflicten en voor alles dat veranderd is. “Veel kinderen voelen . . . Is dat bij jou ook zo?” Niet alleen therapeuten, maar ook ouders en stiefouders, en betrokken grootouders, alsmede geestelijk begeleiders, school en medisch personeel kunnen kinderen hierbij helpen.

- Moedig één-op-één tijd van ouder en kind aan

Ik moedig de stiefpartners aan om regelmatig ruimte te nemen voor één-op-één tijd van de ouder met zijn of haar kind, zonder stiefouder. Ik vraag de stiefouder om te gaan volleyballen of op bezoek te gaan bij een goede vriend(in), om zo thuis ruimte te maken waar zij zich kunnen terugtrekken. Het is voor stiefouders goed om te weten dat positieve ouder-kindrelaties in verband staan met positievere stiefouder-stiefkindrelaties (Jensen et al. 2017; King 2009). Ook raad ik aparte vakanties voor ouders en kinderen aan (en ook voor de stiefpartners).

- Leer ouders een “Gesprek over Loyaliteitsbanden” te hebben (Papernow 2013, pag. 57)

Jake zou tegen zijn kinderen kunnen zeggen: “Het kan soms verwarrend zijn om een moeder en een stiefmoeder te hebben. De plek van je moeder in je hart, en andersom, is vast. Zoals de bergen. En zoals de zon. Ik hoop dat je ooit om Eva gaat geven. Maar zelfs als dat zo is, zal dit op een andere plek in je hart zijn dan de plek van je moeder.” Niet alleen de ouders en stiefouders, maar alle volwassenen die met kinderen werken of voor hen zorgen kunnen dit leren. Het kan fijn voor de ex-partner zijn om dit te horen: “dit is wat we tegen de kinderen zeggen over hun band met jou. We willen dat je weet dat niemand jouw plaats gaat innemen.”

Als het conflict tussen de co-ouders onverminderd blijft voortbestaan, kan individuele therapie een veilige haven zijn voor kinderen om zich “begrepen te voelen”, zich volledig te kunnen uiten en hulp te krijgen om zichzelf te beschermen (naast pogingen om de volwassenen hun conflict te laten verminderen).

- Moedig ouders aan om belangrijke gewoontes te behouden

Te midden van grote veranderingen kunnen bekende gewoontes en voorwerpen steun en stabiliteit geven (Greenberg en Lebow 2016). Bedrijfsrituelen en maaltijden kunnen enorm helpen. Voor kinderen is dit vaak *niet* het tijdstip voor nieuwe meubels of gordijnen.

- Moedig ouders aan om fysieke intimiteit privé te houden

Nieuwe stiefouders zijn vaak heel lichamelijk. De volwassenen kunnen geloven dat fysieke uitingen de kinderen een beter voorbeeld voor intimiteit geven, maar kinderen, zelfs volwassen kinderen, vinden dit heel ongemakkelijk. Het versterkt hun gevoel van verlies en trekt de loyaliteitsbanden aan. Ik raad stiefpartners aan om te genieten van hun fysieke relatie, maar dit privé te houden.

- Stel realistische verwachtingen over de stiefrelaties van de kinderen

Meteen samen zijn kan dan wel de wens van de ouders zijn, maar dit is meestal niet de realiteit van de kinderen. Het opbouwen van een stiefouder-stiefkindrelatie en het smeden van een “gezinsgevoel” heeft tijd nodig, heel veel tijd – jaren, geen maanden (Papernow 1993, 2013). De relatie tussen stiefbroers en -zussen is meestal minder hecht dan tussen biologische broers en zussen (Ganong en Coleman 2017a). Ik vertel mijn cliënten dat beleefdheid, en niet liefde, een realistische verwachting is voor de nieuwe stiefrelaties. Als beleefdheid moeilijk op te brengen is, kan meer ouder-kindtijd en minder gezinstijd helpen en/of het uit elkaar halen van stiefbroers en -zussen die moeilijk met elkaar overweg kunnen.

## II Interpersoonlijke interventie voor kinderen: versterken van afstemming tussen ouder en kind

Mijn ervaring is dat op interpersoonlijk niveau het vergroten van empathie door ouders vaak de belangrijkste bijdrage is bij hulp aan worstelende stiefkinderen. “De meest regulerende kracht voor kinderen is afstemming van de ouders” (Schore 2016; Siegel 2012). Omdat ouders en kinderen door de structuur van het samengestelde gezin in zulke verschillende posities staan, hebben ouders vaak veel hulp nodig om empathie te krijgen voor de pijn en boosheid van hun kinderen.

Mijn collega’s – therapeuten die werken met samengestelde gezinnen – en ik (Browning en Artfelt 2012) zijn van mening dat, met name vroeg in de therapie, de gesprekken tussen ouder en kind binnen dit subsysteem moeten plaatsvinden, niet in de aanwezigheid van stiefouders. Volwassenen komen vaak met hun kinderen

voor gezinstherapie “om de kinderen te helpen aanpassen”. Maar stel je dit voor: In een gezinsgesprek zegt Emma (12) tegen haar vader: “Ik haat Eva” (haar stiefmoeder). Wat Emma het meeste nodig heeft van haar vader is iets als, “Tjonge, dit is moeilijk hè”. Eva hoopt tegelijkertijd dat haar man zijn dochter ernstig toespreekt omdat ze onbeleefd tegen haar is. Als de vader het voor zijn vrouw opneemt, laat hij zijn dochter in de steek. Als hij het voor zijn dochter opneemt, zal zijn vrouw zich in de steek gelaten voelen. *Gezinstherapie met samengestelde gezinnen moet vooral plaatsvinden binnen de subsystemen* (Browning 2017; Browning en Artfelt 2012; Papernow 2008, 2013, 2015b).

Voordat het eerste gesprek met ouder en kind plaatsvindt heb ik graag een ontmoeting met de stiefpartners, om de stiefouder erbij te betrekken en voor psycho-educatie over de problemen van kinderen. Stiefouders staan vaak veel meer open voor de therapie van ouder en kind, als zij het gevoel krijgen dat hun partner begrijpt dat hij of zij zich afgewezen en alleen voelt in de positie van outsider. Stiefouders moeten ook gerustgesteld worden dat de therapie niet bedoeld is om samen te spannen tegen de stiefouder. Het gaat erom dat kinderen de regulerende verbinding krijgen die ze nodig hebben voor een basaal welbevinden ten tijde van een grote overgang. Soms spreek ik de ouders ook apart. “De manier waarop je je kind het beste kunt helpen is te luisteren naar haar pijn. Zullen we het erover hebben hoe dat voor jou zou zijn?”

Tijdens de ouder-kindsessies maak ik gebruik van “verbinden” (“joining”) om de ouders meer empathie te laten krijgen. Tegen het kind: “Emma, kun je je vader vertellen wat voor jou het moeilijkste is geweest? Wat je wilt dat je vader weet over hoe het in dit nieuwe gezin voor jou is?” Tegen de ouder: “Ik weet dat je van je dochter houdt. Kun je beginnen met te vertellen wat je WEL begrijpt van wat ze zojuist heeft gezegd? Kun je haar dat vertellen?” Tijdens de therapie voor ouder en kind gaat “verbinden” (“joining”) maar *één* kant op; van ouders *naar* kinderen.

## III Intrapsychische problemen zijn van invloed op de afstemming van de ouder

Jake begrijpt het belang van empathie voor zijn dochter Emma. Maar toch reageert hij niet met compassie op haar verhaal, maar schiet in de “oplos”-modus. Waar zijn dochter bij is, blijf ik streng en medelevend volhouden dat Jake zich aan het “verbinden” (“joining”) houdt: “Jake, stop. Haal even adem. Ik weet dat je van je dochter houdt. Ik denk dat Emma net heeft gezegd dat ze je echt mist. Kun je het plekje in je hart vinden waar je WEL begrijpt wat ze net gezegd heeft?” “Kun je haar dat vertellen?”. Jake blijft zelfs onder mijn leiding terugvallen in uitleggen en corrigeren van zijn dochter, en daarom maak ik een individuele afspraak met Jake om te kijken wat dit zo moeilijk voor hem maakt: “Jake, niemand wil dat zijn dochter zoveel pijn heeft. Er gebeurt iets in jou dat het moeilijk maakt voor jou om de vader te zijn die je zou willen zijn. Help me begrijpen wat er in jou gebeurt op het moment dat Emma verdrietig is.”



## Derde probleem: opvoedkwesties kunnen verdeeldheid zaaien onder ouders en stiefouders

### Opvoedproblemen in samengestelde gezinnen

Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen in alle gezinsvormen het beste gedijen bij gezaghebbende opvoeding (Luyckx et al. 2011; Steinberg et al. 1991). Gezaghebbende ouders zijn liefhebbend (warm, ontvankelijk en empathisch) en gemiddeld streng (ze stellen op rustige manier verwachtingen die bij de leeftijd passen en monitoren het gedrag).

Het probleem is dat in samengestelde gezinnen stiefouder en ouder in tegengestelde richting worden getrokken: ouders overal ter wereld willen meer zorg en begrip voor hun kinderen; stiefouders in vele culturen willen meer grenzen voor hun stiefkinderen (Faroo 2012; Nozawa 2015; Papernow 2015a, 2016d; Tai 2005; Webber 2003). Stiefouders noemen ouders vaak “slap” of “sullig”, ouders vinden stiefouders vaak “te streng”. Als dit probleem goed wordt opgelost kunnen stiefouders ouders helpen om “strenger” te worden, ouders kunnen stiefouders helpen “milder” te worden. Als dit probleem niet goed wordt opgelost, raken ouders en stiefouders steeds verder van elkaar verwijderd; dan worden stiefouders strenger en ouders toegeeflijker. In beide gevallen wordt niet aan de behoeften van de kinderen tegemoet gekomen. Overigens is het interessant dat eerste partners en stiefpartners een vergelijkbaar niveau van conflicten hebben: eerste partners maken vooral ruzie over geld, en stiefpartners maken vooral ruzie over de kinderen (Stanley et al. 2002).

## Aanpak van het opvoedingsprobleem: opvoeding door stiefouders en discipline in samengestelde gezinnen

### I Psycho-educatie voor opvoeding, opvoeding door stiefouders en discipline in samengestelde gezinnen

Vanuit de gezinswetenschap zijn er duidelijke richtlijnen voor opvoeding, opvoeding door stiefouders en discipline in samengestelde gezinnen

- Kinderen hebben gezaghebbende opvoeding nodig.

Tegen gepolariseerde ouders zeg ik, “Jullie hebben allebei gelijk. Kinderen hebben zowel liefde als striktheid nodig.”

- Ouders moeten hun gezaghebbende rol behouden

Disciplinerend optreden in een vroeg stadium door stiefouders, is niet wenselijk (Ganong en Coleman 2017a; Hetherington et al. 1998; Hetherington en Kelly 2002; Kinniburgh-White et al. 2010). Pas *nadat* stiefouders een liefhebbende ver-

trouwensrelatie met hun stiefkinderen hebben opgebouwd, kunnen ze *soms* naar een meer gezaghebbende opvoeding gaan, met name bij jongere stiefkinderen (Hetherington et al. 1998; Papernow 2013). Ik heb veel positieve samengestelde gezinnen gezien waarin de stiefouders geen gezaghebbende rol hebben. Mijn ervaring is dat een stiefouder in de loop van de tijd soms een gezaghebbende rol aanneemt bij een kind (vaak een jonger kind), maar niet bij een ander kind (vaak een ouder kind met meer verlies en hechtere loyaliteitsbanden) (Papernow 2013). Interessant genoeg blijkt uit onderzoek dat Afrikaans-Amerikaanse stiefvaders (Stewart 2007) en homoseksuele stiefvaders (Crosbie-Burnett en Helmbrecht 1993; Lynch 2005) de discipline vaker aan hun partner overlaten. Maar van Japanse stiefvaders wordt verwacht dat zij simpelweg de gezaghebbende rol van de niet aanwezige ouder overnemen (Nozawa 2015; Papernow 2015a, 2016d); hierdoor neemt de ernst van het probleem toe.

- Autoritaire opvoeding door stiefouders is funest

Het onderzoek hiernaar is helder: autoritaire, strenge opvoeding door stiefouders is funest voor de relatie tussen stiefouder en stiefkind (Bray 1999; Ganong et al. 2011; Hetherington en Kelly 2002; Hetherington et al. 1998). Deze bevinding geldt zelfs voor culturen waarin gehecht wordt aan een autoritaire opvoeding (Nozawa 2015; Papernow 2015a, 2016d; Webber 2003). Als de opvoeding van de stiefouder streng is hebben kinderen bescherming van hun ouders nodig, maar culturele normen, waarden en stigma kunnen een barrière vormen voor deze bescherming door ouders. Omdat de gezinswaarden in Japan behoorlijk patriarchaal blijven, zullen Japanse moeders zich bijvoorbeeld genoodzaakt voelen om de bestraffende opvoeding van de stiefvader te steunen, waardoor hun kinderen zich verraden en ontredderd zullen voelen (Nozawa 2015; Papernow 2015a, 2016d). Een Latijns-Amerikaanse vrouw zonder papieren zal het ook moeilijk vinden om het hoofd te bieden aan een stiefvader met legale status.

- Stiefouders moeten oefenen met connectie voor correctie

De richtlijn die ik aan stiefouders geef is “connectie voor correctie” (Papernow 2013). We moedigen stiefouders aan om zich te richten op wat Ganong en Coleman “gedrag van affiniteits-behoud” noemen (Ganong et al. 2011), zoals empathisch luisteren, uiten van warmte en zorg en constructieve communicatie (Golish 2003; Papernow 2013; Schrodt 2006). Ik help stiefouders bij het vinden van makkelijke, rustige activiteiten die ze alleen met hun stiefkinderen kunnen doen, zonder de ouder. Bij Latijns-Amerikaanse en Afrikaans-Amerikaanse gezinnen met een laag inkomen is co-opvoeding van kinderen door familie of vrienden heel gewoon (Crosbie-Burnett en Lewis 1993; Stewart 2007). Wel blijkt dat veel Afrikaans-Amerikaanse en Latijns-Amerikaanse vrouwen dat liever niet doen met de kinderen van hun liefdespartners (Burton en Hardaway 2012), waardoor er een extra moeilijkheid ontstaat voor “kwetsbare gezinnen”.

## II Interpersoonlijke oefeningen om bij opvoedproblemen een team te worden

Succesvolle stiefpartners werken als team (Bray en Kelly 1998; Papernow 2013). Maar totdat stiefouders een sterke vertrouwensrelatie met hun stiefkind hebben, is mijn stelregel: een stiefouder geeft een mening, maar de ouder heeft het laatste woord over zijn of haar kinderen (Papernow 2013). Dit betekent wel dat de stiefpartners over de verschillen moeten kunnen praten zonder te polariseren!

Naast de vaardigheden die zijn genoemd bij het insider/outsiderprobleem is "zacht-hard-zacht" (Papernow 2013, 2016c) ook een nuttig hulpmiddel om over opvoedverschillen te praten. Uit onderzoek van John Gottman blijkt dat een "zacht begin" de kans op een succesvolle communicatie over moeilijke onderwerpen verbetert (Gottman en Silver 2015) "Zacht/hard/zacht" brengt deze bevinding tot uitvoer: ik zeg tegen mijn cliënten dat het een beetje op een omgekeerd Oreo-koekje lijkt. Voor je iets "hards" zegt ("Je zegt nooit tegen je kinderen dat ze moeten opruimen!"), zoek je naar iets "zachts"; positieve feedback, een uiting van zorg of empathie, etc. ("Ik weet dat je de kinderen hebt gevraagd om hun eigen afwas te doen. Het gaat al iets beter.") Dan zeg je wat "hard" is, maar met zachte energie ("Josh moet echt zijn borden in de gootsteen gaan zetten!"). En zeg dan weer iets zachts ("Ik weet dat ze dit niet gewend zijn. We komen er wel uit.") Bij veel van mijn cliënten lukt empathisch "verbinden" ("joining") thuis niet. Maar met de methode "zacht-hard-zacht" lukt het bij bijna iedereen.

Tijdens een sessie gebruik ik "verbinden" ("joining", zie het insider/outsiderprobleem) om het gesprek af te remmen: "Jake, kun je Eva in het kort vertellen wat je het liefst wil dat ze weet over hoe jullie met troep omgaan"; "Eva, kun je voordat je antwoord geeft, Jake vertellen wat je WEL begrijpt". Als ouders en stiefouders voldoende afgeremd zijn om te horen en begrijpen wat de ander zegt, beginnen ouders vaak hun strengheid terug te krijgen en stiefouders hun zorg.

## III Intrapyschische problemen die van invloed zijn op de opvoeding

Als ouders of stiefouders vast zitten in een niet-effectieve opvoedstijl, begin ik met de vraag: "Hoe was de opvoeding bij jou thuis vroeger?" Ik heb gezien dat ouders die in toegelijke gezinnen zijn opgegroeid de rustige, liefdevolle strengheid van de gezaghebbende opvoeding verwarren met strengheid. Stiefouders die zijn opgegroeid in autoritaire gezinnen verwarren het empathische deel van de gezaghebbende opvoeding met toegankelijkheid en vinden het moeilijk om hun disciplinaire rol af te leggen.

Ik zeg tegen hen: "Je hebt het dubbel moeilijk! Zowel het gezin waar je uitkomt als je stiefgezin slepen je precies naar de opvoedstijl die niet werkt! Balen. Ik zal je helpen." Soms is het besef hiervan al genoeg om het te veranderen. Zo niet, dan moeten we naar oude blauwe plekken kijken voordat verandering mogelijk is: "Wat gebeurt er bij je als ...?", "We gaan ervoor zorgen dat deze oude blauwe plekken geheeld worden zodat je de vader kunt zijn die je wilt."

## Vierde probleem: samengestelde gezinnen moeten een nieuwe gezinscultuur opbouwen en daarbij respectvol navigeren tussen bestaande gezinsculturen.

### Inzicht in de problemen bij het opbouwen van een nieuwe gezinscultuur

Het is voor Jake en zijn kinderen de eerste kerst met de nieuwe partner van Jake, Eva. Eva hangt vrolijk witte lichtjes in de kerstboom. Emma, haar stiefdochter, is gewend aan gekleurde lichtjes en barst in tranen uit en vlucht naar haar kamer.

Het opbouwen van een nieuwe gezinscultuur is de belangrijkste ontwikkelings-taak voor samengestelde gezinnen. Maar wat als "thuis" voelt voor een deel van het gezin, voelt vreemd, en misschien zelfs kwetsend, voor het andere deel. Daarom staat het leven van een samengesteld gezin, vooral in het begin, vaak bol van mis-verstanden en onaangename verrassingen. "Wat eens onzichtbaar en automatisch was," zegt Mary Whiteside, "wordt nu zichtbaar en er wordt eindeloos over onder-handeld" (Whiteside 1988, pag. 286). De wil om deze verschillen te overbruggen en te gaan "vermengen" is krachtig. Maar als het verandertempo omhoog gaat, gaat het welbevinden van het kind omlaag (Jeynes 2007). Te snel een "wij" willen worden werkt maar al te vaak averechts.

### Samengestelde gezinnen helpen omgaan met de verschillen bij het opbouwen van een nieuwe gezinscultuur

#### I Psycho-educatie: wat werkt en wat niet als we een "wij" willen worden

- Verander de metafoer

Ik zeg tegen mijn cliënten dat een samengesteld gezin worden niet zoiets is als een smoothie maken. Het is meer iets als een familie smeden van een groep Japanners en een groep Italianen; volhouden dat iedereen pasta met stokjes moeten eten leidt tot ellende, niet tot eenheid.

"Leren van missers" is normaal (Papernow 2013, pag. 86)

Voor veel vaststaande verwachtingen is er geen taal, totdat iemand tegen de ver-wachting ingaat. De opwinding piekt dan enorm! Normaliseer de verrassing en leef je in: "Wie wist dat de derde wereldoorlog kan uitbreken door natte handdoeken?"

- Hou het bij twee of drie veranderingen per keer

Gewoontes binnen een gezin geven kinderen stabiliteit (Greenberg en Lebow 2016). Succesvolle samengestelde gezinnen bouwen nieuwe gewoontes en rituelen stapje voor stapje op terwijl ze leren van de verschillen. In dubbel samengestelde gezinnen

kan dit betekenen dat er een tijdlang twee sets regels zijn. Als kinderen het hier niet mee eens zijn, kan een ouder gewoon zeggen: "Ja, dat klopt. Johnny en zijn vader hebben andere regels dan wij. Dat komt omdat we uit verschillende gezinnen komen. Onze regel is geen sociale media tot het huiswerk klaar is." Ik stel voor dat stiefpartners beginnen met regels over veiligheid en beleefdheid, waarbij elke ouder rustig en consequent de veiligheid en beleefdheid van zijn of haar eigen kinderen in de gaten houdt.

- Over vakantierituelen moet vaak onderhandeld worden

De vakantie was voor meer dan een derde van de samengestelde gezinnen, volgens een kwalitatieve studie (Baxter et al. 1999), vaak het kantelpunt waarna het slechter werd. Zoals we konden zien bij de kerstboom in het gezin van Jake, kunnen te midden van grote veranderingen zelfs de kleinste veranderingen in lang bestaande rituelen het verliesgevoel vergroten. Soms is enkele jaren apart vieren het beste voor de ontwikkeling van het samengestelde gezin. "Onontgonnen vakanties", zonder eerdere tradities, of nieuwe vakanties kunnen de cohesie bevorderen (Papernow 2013). In ons gezin wordt bijvoorbeeld in december of begin januari, wanneer iedereen kan, "Chanukmas" gevierd, met een kerstboom, kerstsokken, menora's en latkes.

- Verdeel de last van veranderingen

"Kloppen voor je binnenkomt" kan gewoon zijn in een gezin, maar een grote verandering voor een ander gezin. Wat "heel redelijk" en "gemakkelijk" is voor een stiefouder vraagt van een stiefkind of zelfs een volwassen partner soms heel veel.

## II Interpersoonlijke vaardigheden voor het omgaan met verschillen

Goede interpersoonlijke vaardigheden helpen bij het omgaan met verschillen (zie niveau II bij het insider/outsiderprobleem). De in dit artikel eerder besproken methode "Zacht-hard-zacht" biedt een goede structuur voor het bespreken van de verschillen (zie niveau II van het opvoedprobleem). Maak tijdens een sessie gebruik van "verbinden" ("joining") om de partners af te remmen en te luisteren naar wat voor beiden belangrijk is.

## III Intrapsychische problemen die van invloed zijn op culturele problemen

Onverwachte veranderingen in de dagelijkse routine kunnen hechtingsbreuken naar boven halen. Voor wie opgegroeid is in een gezin met weinig afstemming, of waar verrassingen verbonden waren aan pijn of verlating, kan dit probleem ondraaglijk worden. Als de weerstand blijft bestaan moet er eerst naar oude blauwe plekken worden gekeken voordat vooruitgang mogelijk is.

## Vijfde probleem: andere ouders buiten het huishouden zijn onderdeel van het samengestelde gezin

### De uitdaging van goed contact met ex-partners

Samengestelde gezinnen beginnen en eindigen niet bij de voordeur. Tenminste één ex-partner, een andere ouder, – dood of levend, liefdevol of inadequaaf –, blijft lid van het gezin. Kinderen hebben soms ook stiefbroers en -zussen, halfbroers en -zussen en stief-grootouders in andere huishoudens. Kinderen van gescheiden ouders, gezinnen met alleenstaande ouders en samengestelde gezinnen scoren vaak iets lager op verschillende welzijnsmaten; maar de verschillen zijn heel klein (Jeynes 2007). En ook heeft de gezinswetenschap vastgesteld dat conflicten tussen ouders i. c. m. verminderde opvoedvaardigheden veel grotere voorspellers zijn voor het welbevinden van kinderen dan scheiding, gezinnen met alleenstaande ouders of samengestelde gezinnen (Amato en Gilbreth 1999; Dunn 2002; Ganong en Coleman 2017a). Met andere woorden, *het is niet de gezinsstructuur die bepalend is voor het welzijn, het is het gezinsproces.*

Uit heel veel studies blijkt de schadelijke invloed op kinderen van conflict van volwassenen (Buchanan en Heiges 2001; Cummings en Davies 2002; Deutsch en Pruett 2009; Grych en Fincham 2001; Kelly 2000). Volwassen kinderen van *gescheiden* ouders die weinig conflicten hebben, zijn significant beter af dan kinderen van *niet-gescheiden* ouders die veel conflicten hebben (Amato en Afifi 2006). Zelfs een geringe mate van spanning in niet-klinische, niet-gescheiden gezinnen kunnen al van grote invloed zijn op het welzijn (El-Sheikh et al. 2007). Voor ouders die verwickeld zijn in conflicten is het goed om te weten dat de gezaghebbende opvoeding van een ouder en positieve, warme ouder-kindrelaties de invloed van conflicten op kinderen kunnen verminderen (Amato en Fowler 2002; Amato en Gilbreth 1999; Maher et al. 2016).

## Juridische praktijk en culturele normen beïnvloeden het co-ouderschapsprobleem

De juridische praktijk kan steun bieden of juist barrières opwerpen voor een samenwerking in co-ouderschap na een scheiding. In veel staten in de Verenigde Staten is gezamenlijke voogdij mogelijk. Maar als stiefvaders of stiefmoeders hun stiefkinderen onder de achttien jaar willen adopteren, is het volgens de wetgeving in de Verenigde Staten nog steeds nodig dat de biologische vader of moeder afstand doet van zijn of haar ouderschapsrechten. Nog moeilijker voor kinderen is dat volgens de Japanse echtscheidingswetten maar één ouder de voogdij krijgt, meestal de moeder (Nozawa 2015). Gescheiden Japanse vaders beginnen zich in te zetten om dit te veranderen, maar nog vaak genoeg hebben kinderen na een scheiding geen band meer met de uitwonende ouder. Volgens de Britse wetgeving kunnen stiefvaders adopteren zonder dat de ouder van dezelfde sekse afstand moet doen van het ouderschap (Malia 2008); daardoor wordt het co-ouderschap van de

ex-partners uitgebreid met de stiefouders. Er is nagenoeg geen onderzoek verricht naar echtscheiding van LGBT-ouders (Johnson et al. 2016); maar wettelijke adoptie door beide lesbische moeders lijkt in verband te staan met meer gedeelde voogdij (Gartrell et al. 2011).

Ook culturele normen zijn van invloed op het co-ouderschapsprobleem. Volgens Anglo-Europese gezinsnormen is er een duidelijke grens rondom het kerngezin die de context bepaalt voor competitie tussen de ouders na een scheiding. Maar in de Afrikaans-Amerikaanse traditie van "child keeping" en "informal adoption" is er meer samenwerking buiten de grenzen van het gezin (Berger 1998; Gonzales et al. 2014; Stewart 2007). Deze verschillen kunnen bijdragen aan de onderzoeksbevinding dat zwarte adolescente stiefkinderen in gehuwde samengestelde gezinnen significant meer positieve uitkomsten ervaren dan hun blanke tegenhangers (Adler-Baeder et al. 2010b).

Culturele normen kunnen ook de betrokkenheid van de uitwonende vader beperken of die juist steunen. In Japanse of Latijns-Amerikaanse samengestelde gezinnen wordt de uitwonende vader vaak helemaal buitengesloten, en wordt in het gezin zelfs niet over hem gesproken (Nozawa en Kikuchi 2013; Adler-Baeder en Schramm 2006). In de Verenigde Staten zijn Latijns-Amerikaanse uitwonende vaders na een scheiding aanzienlijk minder betrokken bij hun kinderen dan Anglo-Amerikaanse of Afrikaans-Amerikaanse vaders (Stykes 2012). Afrikaans-Amerikaanse uitwonende vaders, gehuwd of ongehuwd, hebben daarentegen in velerlei opzicht een significant hoger niveau van betrokkenheid dan Anglo-Amerikaanse en Latijns-Amerikaanse vaders (Stewart 2007; Stykes 2012).

## Bevorderen van positief co-ouderschap

### I Psycho-educatie voor co-ouderschap

- Bewaken van conflicten

Kinderen die na een scheiding het gezondst zijn, hebben een positieve relatie met alle volwassenen in hun leven (Bauserman 2002; King 2006, 2007, 2009; White en Gilbreth 2001). Conflicten tasten kinderen zo duidelijk aan dat ik therapeuten aanraad om de spanning tussen ouders met dezelfde aandacht te bewaken als een arts de bloeddruk van een patiënt.

- Samenwerkend co-ouderschap werkt het beste voor kinderen

Samenwerkende, vreedzame co-ouderschapsrelaties geven de beste uitkomsten voor kinderen (Bauserman 2002; Hetherington et al. 1998; Kelly 2000). "Parallel-ouderschap" zonder veel conflicten komt vaker voor en is het op een na beste voor kinderen (Hetherington 1993; Hetherington et al. 1998; Pryor 2004; White en Gilbreth 2001).

- Help stiefouders respectvol omgaan met verschillen met het andere huishouden

Ik zeg tegen co-ouders dat overeenstemming niet nodig is, maar rustig en met respect met de verschillen omgaan wel. Als een kind zegt: "Maar van mama mag ik cola drinken!", kan papa antwoorden: "Dat weet ik. Bij mama mag je cola drinken. Maar bij papa drinken we melk. Als je groot bent mag je beslissen wat het beste is." En niet: "Mama geeft niets om gezonde voeding".

- Leer ouders de "taal der delen" te gebruiken met kinderen

Volwassenen zijn vaak opgelucht als het contact met een mishandelende ex-partner beëindigd is. De kinderen voelen zich dan vaak alleen met hun gevoel van verwarring en verlies. "Ik haat hem," zegt Luis (11) over zijn drugs gebruikende vader. "En," zegt hij verdrietig, "er zit een gat in mijn hart". De "taal der delen" kan Luis helpen om deze tegenstrijdige gevoelens allebei toe te laten zonder zich verscheurd te voelen: "Een deel van jou is opgelucht dat je niet meer bij je vader bent. Hij maakte je bang. En hij heeft je pijn gedaan. En een deel van jou houdt van hem. Omdat hij je vader is! En kinderen houden van hun vader. Dat zijn twee tegenovergestelde delen in één jongen. Beide zijn waar, ik zal je helpen om met beide om te gaan."

- Als een ouder is overleden of verdwenen

Hechting is voor altijd. Dit betekent dat stiefouders niet zomaar een afwezige ouder kunnen vervangen. Stiefkinderen die een ouder hebben verloren, door overlijden, verlating of misbruik, hebben vaak extra steun en afstemming nodig bij verjaardagen, vakanties en jubilea. (Als een ouder is overleden verwijs ik cliënten naar het uitstekende boek van Diane Fromme. De titel is veelzeggend: Stiefopvoeding van een rouwend kind: cultiveren van oude en nieuwe connecties voor kinderen die een ouder hebben verloren) (Fromme 2017).

- Help uitwonende vaders betrokken te blijven

In de gezinswetenschap komt steeds het belang van de vader-kindrelatie naar voren (Pruett 2000). Het welzijn van kinderen na een echtscheiding wordt dan ook het beste ondersteund door een "triadische veilige basis" met beide ouders (Pruett et al. 2014), de betrokkenheid van de uitwonende vader neemt dan toe (Amato et al. 2009). Maar om verschillende redenen verliest een kwart tot een derde van de uitwonende vaders nog steeds het contact met hun kinderen (Adamson en Johnson 2013; Cheadle et al. 2010); vooral vader-dochterrelaties zijn kwetsbaar (King 2009; Pasley en Moorefield 2004). Mijn ervaring is dat uitwonende vaders baat hebben bij aanmoediging en steun van zowel therapeuten als van hun ex-partner voor een warme en nauwe betrokkenheid bij hun kinderen, voor deelname aan de activiteiten van hun kinderen en voor een gezaghebbende opvoeding (Daarbij gaat het dus om een combinatie van ontvankelijke warmte en een rustige handhaving

van grenzen die bij de ontwikkeling van het kind passen.) Moeders die de voorgedij hebben, hebben vaak aanmoediging nodig om de vaders bij de opvoeding van hun kinderen te betrekken.

Stiefkinderen in “kwetsbare gezinnen” met een laag inkomen hebben een groter risico om het contact met hun uitwonende vader te verliezen. Er bestaat enig bewijs dat programma’s die speciaal zijn opgezet voor het bevorderen van co-ouderschap het verschil kunnen maken, waarbij ongehuwde vaders onder andere betrokken worden bij zwangerschap, geboorte en bezoeken aan het consultatiebureau (Cowan et al. 2014; McHale et al. 2012; Pruett et al. 2016).

- Gebruik evidence-based richtlijnen

Therapeuten moeten op de hoogte blijven van de groeiende hoeveelheid wetenschappelijke literatuur over (duidelijke afspraken over) de opvoeding na een echtscheiding (Goede bronnen zijn: Drozd et al. 2016; Greenberg en Lebow 2016; Pruett et al. 2014). Onderzoek wijst bijvoorbeeld uit dat het logeren van kinderen onder de drie jaar goed is, mits er geen conflicten zijn tussen de ouders. Een vaste planning voor *door de week* voorspelt betere aanpassing, vaste planning voor het weekend is minder belangrijk (Pruett et al. 2004a).

## II Interpersoonlijke vaardigheden voor positief opvoeding bij co-ouderschap

We moeten ouders helpen om hun beste vaardigheden in te zetten in situaties die vaak een negatieve reactie kunnen oproepen. Het is belangrijk om te kijken naar het gedrag van de cliënt zelf. Ik leer vaardigheden aan als: Hou de communicatie kort. Zeg eerst wat je WEL begrijpt voordat je bezwaren maakt of zeg dat je het er niet mee eens bent. Blijf bij de feiten (“Josh was tien minuten te laat op school. Hij moest nablijven. Kun je me vertellen wat er is gebeurd?” Niet: “Niet te geloven dat je alweer te laat was”. Stel een vraag en vermijd beschuldigingen, dus: “Ik zou het fijn vinden als ...” en niet: “Jij doet ook nooit ...”).

Mijn ervaring is dat als er in het subsysteem van de ex-partners veel conflicten zijn, een zorgvuldig bewaakt gesprek tussen de volwassenen of afzonderlijke gesprekken met de betrokken personen en subsystemen kunnen helpen om het welzijn van de kinderen te beschermen. Ik gebruik zeer gerichte, zeer strikt gestuurde verbinding (“joining”) om de gevoelige problemen van het co-ouderschap te bespreken. Tegen een ex-partner: “Kun je John in het kort vertellen wat je het meeste zorgen baart over dit zomerkamp?” Tegen John, de ex-man van Jane: “Voordat je antwoord geeft, John, kun je eerst vertellen wat je WEL begrijpt van wat Jane net gezegd heeft? Niet waar je het mee eens bent; alleen wat je begrijpt. Of, als dat niet lukt, wat je haar hebt horen zeggen.” “En voeg daar nu iets van jezelf aan toe.”

Houd het gesprek strak gericht op de behoeften van de kinderen. “Ik weet dat jullie het soms erg moeilijk met elkaar hebben. Maar jullie houden allebei heel erg van je zoon. Er zijn een paar dingen die jullie kunnen doen, zodat je zoon zich beter voelt. En er zijn een paar dingen die jullie kunnen doen die er zeker voor

zorgen dat hij zich slechter gaat voelen. Wil je het horen?” Als ik een voorstel doe, vraag ik: “Van nul tot tien. Tien is moeilijk. Nul is makkelijk. Hoe moeilijk is het voor jou om te stoppen met negatieve dingen tegen Josh te zeggen over zijn moeder?” Als het getal een vijf is, is er nog werk aan de winkel!

## III Intrapyschische therapie, gezin van herkomst over co-oudersschapsproblemen

Negatief gedrag van de ex-partner is voor een therapeut vaak aanleiding om de verontwaardiging van zijn of haar eigen cliënt te rechtvaardigen. Maar hoge weerstand zorgt ervoor dat een cliënt ineffectief reageert op zijn of haar ex-partner en het heeft invloed op de kinderen en op de partner. Tom is een van de cliënten die individuele therapie nodig had voordat hij met dit probleem om kon gaan.

Tom heeft genoeg reden om verontrust te zijn. Zijn dochter Talia heeft astma. De ex-vrouw van Tom, Mary, rookt heel veel. Talia komt steeds van Mary thuis met een geur van sigarettenrook om haar heen en krijgt vaak een astma-aanval. Donna, de tweede vrouw van Tom, verzucht: “Ik kan niet tegen al dit geruzie. En het is niet goed voor Talia.”

We beginnen met psycho-educatie. “Tom, ik weet dat je van je dochter houdt. Zal ik je vertellen wat er in Talia omgaat als zij jou en haar moeder hoort ruzie maken?” Tom is ontuchtterd, hij vraagt hulp om “door te dringen tot Mary”. We beginnen daar te oefenen met “zacht/hard/zacht” en blijven bij korte zinnen. Hij kan het in mijn behandelkamer.

Maar een paar weken later komt Donna met Tom terug en zegt, “Het lukt hem ongeveer een minuut en dan begint het weer.” Nu vraag ik aan hem, “Tom, wat gebeurt er met je als ... Niemand zou dit fijn vinden. En er is iets dat je wijze brein afsluit!”

Net als bij andere vaders in deze situatie leidt de weerstand van Tom terug naar de eigen verlatingsgeschiedenis in zijn jeugd. Het helen van deze blauwe plekken vraagt om geduld, doorzettingsvermogen en een heleboel moed. Maar ouders die hiermee aan de slag gingen konden veel effectiever met hun ex-partner om gaan en, minstens even belangrijk, zorgden ervoor dat hun kinderen minder aan conflicten blootgesteld werden.

## Enkele valkuilen voor therapeuten

### De stiefpartners vooropstellen

Therapeuten die werken met een model voor kerngezinnen adviseren stiefpartners vaak: “Zet je relatie voorop. Als je relatie goed is, gaat het met de kinderen ook goed.” Maar in een samengesteld gezin zorgt het vooropstellen van die relatie ervoor dat de behoefte van kinderen aan een veilige band met hun ouders genegeerd wordt. De richtlijn is *zowel/als*, en niet *off/of* (Papernow 2013). Uit een aantal recente longitudinale onderzoeken blijkt dat positieve ouder-kindrelaties en stief-

ouder-kindrelaties, en *niet* partnerrelaties, in verband staan met het welbevinden van kinderen (Jensen et al. 2017).

### Pathologiseren van de problemen van kinderen

Volwassenen en kinderen in een samengesteld gezin ervaren dingen zeer verschillend. Wat een leuk nieuw leven voor de ouders is, betekent vaak verlies, loyaliteitsconflicten en grote veranderingen voor kinderen. Daarom zien ouders, stiefouders en zelfs therapeuten de problemen van kinderen vaak foutief als “manipulatie” en “verzet”. Als een kind vraagt om tijd alleen met de ouder kan dit als “triangulatie” of “niet accepteren van de realiteit” gezien worden. Maar stiefkinderen die “zich verzetten” zijn vaak worstelende kinderen. Als kinderen problemen hebben, kijk dan naar: verlies waar niet over gesproken is, loyaliteitsbanden, het veranderingstempo, discipline door stiefouder in een vroeg stadium en spanning en conflicten met ex-partner. Ruim meer tijd in voor één-op-één contact tussen ouder en kind (in evenwicht met tijd voor de partner). Haal stiefouders uit de disciplinaire rol en moedig gezaghebbende opvoeding door de ouder aan. Versterk afstemming tussen de ouder en het kind. Probeer samen de spanning en kwaadsprekerij over de ex-partner te verminderen.

### Ouders en stiefouders “op dezelfde golflengte krijgen”

Stiefouders wordt vaak geadviseerd om gezamenlijke regels op te stellen. Deze aantrekkelijke strategie betekent vaak dat ouders de grenzen die stiefouders aanhouden, steunen. Daardoor belanden stiefouders al in een vroeg stadium in een disciplinaire rol. Bovendien zorgt de structuur van een samengesteld gezin er zo vaak voor dat ouders en stiefouders in tegenovergestelde posities terechtkomen; meningsverschillen over de opvoeding worden zo vaak de “onverenigbare verschillen” van Christensen en Jacobson (Christensen en Jacobson 1998), of de “eeuwige problemen” van Gottman (Gottman en Levenson 1999). Het doel is niet om het eens te worden, maar om met respect te communiceren.

### Algemene klinische richtlijnen voor therapie met relaties in samengestelde gezinnen

Ik heb gemerkt dat de persoon in de behandelkamer, het probleem waarop de focus ligt en de duur van de therapie enorm variëren onder samengestelde gezinnen. Ik richt me op het probleem dat de cliënt inbrengt, met het voorbehoud dat de problemen van kinderen soms “verborgen” zijn in klachten over “slecht gedrag”. Maar insider/outsider- en opvoedproblemen komen bij volwassenen al vroeg naar voren, blijven in mildere vorm hangen en komen weer naar voren bij gezinstransities. Sommige cliënten beginnen bij een probleem (bijvoorbeeld over het kind) en ver-

leggen dan de aandacht naar de andere subsystemen, soms gepaard met individuele therapie. In andere gevallen is de cliënt een echtpaar of een volwassen lid van het samengestelde gezin.

Soms zijn een paar sessies psycho-educatie voldoende. Maar ik heb gemerkt dat de therapie vaak alle drie niveaus nodig heeft en een aantal jaren kan duren. In veel van de samengestelde gezinnen komen en gaan de cliënten. Ze hebben een aantal problemen opgelost en wat stabiliteit gevonden. Maar als door gezinsgebeurtenissen de problemen weer opspelen of oude wonden opengaan, komen ze terug voor hulp.

Hier volgen enkele klinische richtlijnen:

### Therapie in subsystemen of individueel

Gezinstherapeuten wordt vaak geadviseerd om het hele gezin uit te nodigen voor een sessie. Maar zoals Froma Walsh zegt: “Gezinstherapie wordt niet zozeer bepaald door wie in de behandelkamer aanwezig is, maar meer door de aandacht die de therapeut heeft voor de relaties en systemische patronen in het assessment en de interventie” (2012, pag. 44). Zoals we eerder hebben gezien, betekent tegemoetkoming aan de basale hechtingsbehoeften in het ene subsysteem vaak een gevoel van verlating in een ander subsysteem. Daarom zijn mijn collega's en ik het erover eens dat therapie voor samengestelde gezinnen het beste werkt in subsystemen (Browning 2017; Browning en Artfelt 2012; Papernow 2013, 2015b).

Als er een verwijzing is voor gezinstherapie begin ik meestal met de volwassen partners. De therapie beweegt zich dan vaak heen en weer met het versterken van ouder-kindrelaties, gesprekken met broers en zussen en/of stiefbroers en -zussen en zo nodig met ex-partners. Ik heb gemerkt dat voordat er aan de hechtingsbehoeften in het ouder-kind- en het partner-subsysteem is voldaan het samenbrengen van het hele samengestelde gezin in een sessie vaak meer slecht doet dan goed. Pas als het partner- en het ouder-kind-subsysteem goed lopen, kan een gesprek met het hele gezin nuttig zijn. In mijn ervaring komt de stiefouder-stiefkindrelatie pas als laatste aan de orde, tenzij het kind de stiefouder als primaire hechtingsbron ervaart. (Zie Papernow 2017, voor stapsgewijze therapie met oudere nieuwe partners en hun volwassen kinderen).

Als de kinderen zijn doorverwezen begin ik, zoals eerder aangegeven, met de volwassen stiefpartners. Ik help hen bij het normaliseren van de problemen van het samengestelde gezin, het begrijpen van de ervaringen van de kinderen, het weghalen van de focus op “vermenging”, tijd te vinden voor één-op-één-contact in alle subsystemen (partner-, ouder-kind- en stiefouder-kindrelaties), de stiefouder uit de disciplinaire rol te halen en het verdiepen van de compassie voor het insider/outsiderprobleem. Als een kind is doorverwezen, is het versterken van de ouder-kindrelatie bijna altijd het belangrijkste. Als spanningen door co-ouderschap invloed hebben op de kinderen, is het verminderen van de conflicten tussen de volwassenen van essentieel belang voor het welzijn van de kinderen.

Meestal raad ik bij een verwijzing van een kind aan dat de therapie plaats vindt binnen de partner-, ouder-kind- en andere systemen; mijn ervaring is dat individuele therapie vaak nuttig kan zijn voor kinderen in gezinnen met chronische conflicten tussen de ouders.

### Denk systemisch

Voor systemische therapie is het *niet* nodig dat het hele gezin aanwezig is (Tramonti en Fanali 2015; Walsh 2012). Maar het *denken* in systemen is wel essentieel voor therapie met relaties in samengestelde gezinnen. Hoe moeilijker een samengesteld gezin het heeft, hoe minder oog elk gezinslid heeft voor het lijden van andere gezinsleden. Als een ouder klaagt over een strenge stiefouder, denk dan aan uw eigen compassie voor de pijnlijke, vaste positie van de outsider. Als een stiefouder klaagt over de “slappe” ouder, denk dan aan de pijn die de ouder ervaart in de vaste insiderpositie. Heb empathie voor de *gevoelens* die zijn ontstaan door de structuur, niet voor de negatieve kenschetsen van de andere spelers: “Het lijkt me pijnlijk om zo verscheurd te zijn tussen de mensen van wie je houdt.” Niet: “Je vrouw is duidelijk een borderliner.”

### Begin met de eerste twee niveaus

De intensiteit en disregulatie door de problemen binnen het samengestelde gezin kan voor individuele therapeuten aanleiding zijn om meteen naar het intrapsychische niveau te gaan. Maar *beginnen* met de vraag: “Wat is er in jouw verleden dat dit zo moeilijk maakt?” is beschamend. Het is een ontkenning van de problemen van het samengestelde gezin die intense gevoelens in de meest gezonde mens kunnen losmaken. Het is ook een ontkenning van het kalmerende effect van het leren van wat normaal is – en van wat werkt – en van het verbeteren van interpersoonlijke vaardigheden. Begin met de eerste twee niveaus. Als de informatie en de vaardigheden niet beklijven of als de weerstand hoog blijft, kijk dan pas naar de dynamiek van het gezin van herkomst of de intergenerationele erfenis. Die kunnen aangewakkerd zijn door de problemen van het samengestelde gezin.

### Intrapsychische therapie, gezin van herkomst in systemische therapie

Omdat ik een uitgebreide opleiding in traumaverwerking heb gehad, kan ik in relatietherapie ook gemakkelijk individuele therapie verwerken. Als het mogelijk is doe ik dit graag met de partner erbij, omdat mijn ervaring is dat hierdoor de compassie op moeilijke momenten toeneemt. (Let wel: individuele therapie naar aanleiding van het gezin van herkomst is *niet* geschikt in het bijzijn van kinderen). Het is voor de veiligheid heel belangrijk om afspraken te maken met de luisteraar

(Herbine-Blank et al. 2016): “De rol van luisteraar kan heel moeilijk zijn! Deze rol vereist dat je luistert zonder te onderbreken. Laten we even nagaan hoe dat voor jou zal zijn.” “Ik zal naar je blijven kijken en we kunnen een signaal afspreken voor als je overspoeld wordt en niet meer kunt luisteren.” En vooral belangrijk: “Denk je dat je het aan je partner kunt overlaten hoe en wanneer jullie dit thuis bespreken? Dit betekent dat je belooft dat je wat je hier hoort nooit en te nimmer in een ruzie zult gebruiken!”

Als een van beide partners het gevoel heeft dat er niet genoeg veiligheid is, dan stel ik individuele therapie voor. Een aantal van mijn collega’s is bezorgd dat hierdoor een “vertekend beeld” ontstaat, maar ik ervaar juist steeds het tegenovergestelde: de werkrelatie die ik opbouw en de inzichten die we vergaren in de individuele intrapsychische therapie vergroten de effectiviteit van de relatietherapie aanzienlijk. “Jake, we maken kennis met dat hele bange kind. Denk je dat we hem kunnen helpen? Kunnen we ervoor zorgen dat hij zich geborgen genoeg voelt bij jou en mij zodat hij hier kan blijven voor Eva?” We beginnen dan wel individueel, maar als de veiligheid toeneemt kan individuele therapie in aanwezigheid van beide partners plaatsvinden.

Therapeuten zonder opleiding traumaverwerking zullen soms genooddaakt zijn om cliënten door te verwijzen. Omdat er zulke verdeelde systemen zijn, is nauwe samenwerking tussen therapeuten van essentieel belang tijdens therapie met samengestelde gezinnen. Waar mogelijk verzoek ik collega’s om toestemming te vragen aan hun cliënten om informatie te kunnen uitwisselen. Hoewel ik de chaos van meerdere therapeuten binnen een systeem probeer te vermijden, kan bij ernstig getraumatiseerde, complexe systemen een team van nauw samenwerkende therapeuten een godsgeschenk zijn.

### Meer publieke educatie over samengestelde gezinnen

Uit een grote hoeveelheid onderzoek blijkt dat educatieve huwelijks- en opvoedingsprogramma’s een effectieve, goedkope manier zijn voor het bevorderen van gezinswelzijn, zelfs – en soms juist – voor problematische populaties (Amato 2014; Doty et al. 2017; Markman en Rhoades 2012; McGill et al. 2016; Quirk et al. 2014). Maar algemene relatie-educatieprogramma’s besteden niet op de juiste manier aandacht aan de problemen van samengestelde gezinnen (Adler-Baeder en Higginbotham 2004), (Adler-Baeder et al. 2010a). *Smart Steps* (Adler-Baeder 2007) en “*Together we Can*” (met een aangepaste hand-out voor laaggeletterden) (Adler-Baeder en Shirer 2007) zijn uitstekende, evidence-based programma’s speciaal opgezet voor respectievelijk samengestelde gezinnen en kwetsbare gezinnen. Beide zijn effectief gebleken voor groepen met verschillende sociale, raciale en etnische achtergrond (Lucier-Greer et al. 2014; Skogrand et al. 2011). Het lesmateriaal is verkrijgbaar via <http://www.stepfamilies.info/smart-steps.php>. Een interactieve onlineversie van het uitvoerig geteste “Oregon Parent Management Training Model” is ook aangepast voor samengestelde gezinnen (Forgatch et al.

2005). Het is toegankelijk voor samengestelde gezinnen via the National Stepfamily Resource Center (2019), <http://www.stepfamilies.info/stepfamilyprogram/>.

## Conclusie: een samengesteld gezin worden is een proces, geen gebeurtenis

De term "samengesteld gezin" geeft de hoop weer van het hebben van zorgzame, liefdevolle gezinsrelaties. Alle mensen hebben deze hoop. Samengestelde gezinnen kunnen gezonde, gelukkige gezinnen zijn; 42% van de Amerikanen heeft een hechte stiefrelatie. Maar voor efficiënte therapie is uitgebreid inzicht nodig in de normale problemen die ontstaan door verschillende gezinsstructuren, en een goed beeld van de dynamiek van samenstelde gezinnen. Om de systemische context van alle klachten te kunnen zien is enige kennis nodig van "best practices" voor de psycho-educatie, en voor de interpersoonlijke en intrapsychische niveaus. De aangereikte informatie moet een basisonderdeel worden van alle opleidingen voor therapeuten.

Gezinstherapie met stiefrelaties is het meest effectief in subsystemen, meestal beginnend bij de partner- en/of de ouder-kindrelaties, vervolgens stiefbroer en stiefzus-, en soms ex-partnerrelaties. Als er een veiligere hechting tot stand is gekomen in de partner- en ouder-kindrelaties, kan therapie met het hele gezin inclusief stiefouder en stiefkind heel nuttig zijn. (Merk op dat therapie met stiefouder en stiefkind vaak als laatste komt). Binnen deze richtlijnen kan therapie t.b.v. samengestelde gezinnen enorm verschillen wat betreft de betrokken gezinsleden, de specifieke problemen, het therapieniveau en de tijdsduur.

Het komt er uiteindelijk op neer dat een samengesteld gezin worden een proces is, geen gebeurtenis. Het vereist tijd, een goede plattegrond van het hele vakgebied en een juiste "routebeschrijving".

## Literatuur

- Adamson, K., & Johnson, S.K. (2013). An updated and expanded meta-analysis of nonresident fathering and child well-being. *Family Process*, 27, 589–599. <https://doi.org/10.1037/a0033786>.
- Adler-Baeder, F. (2007). Smart steps: Embrace the journey. <http://www.stepfamilies.info/smart-steps.php> Auburn, AL: National Stepfamily Resource Center.
- Adler-Baeder, F., & Higginbotham, B. (2004). Implications of remarriage and stepfamily formation for marriage education. *Family Relations*, 53, 448–458.
- Adler-Baeder, F., & Schramm, D. (2006). *Examining and building the empirical knowledge on African American and Hispanic/Latino families*. National Council on Family Relations, 2006.
- Adler-Baeder, F., Robertson, A., & Schramm, D.G. (2010a). Conceptual framework for marriage education programs for stepfamily couples with considerations for socioeconomic context. *Marriage and Family Review*, 46, 300–322.
- Adler-Baeder, F., Russell, C., Lucier-Greer, M., Bradford, A., Kerpelman, J., Pittman, J., et al. (2010b). Thriving in stepfamilies: Exploring competence and well-being among African American youth. *Journal of Adolescent Health*, 46, 396–398.
- Ahrons, C. (2007). Family ties after divorce: Long-term implications for children. *Family Process*, 46(1), 53–65.

- Amato, P.R. (2014). Does social and economic disadvantage moderate the effects of relationship education on unwed couples: An analysis of data from the building strong families. *Family Relations*, 63(3), 343–355. <https://doi.org/10.1111/fare.12069>.
- Amato, P.R., & Afifi, T.D. (2006). Feeling caught between parents: Adult children's relations with parents and subjective well-being. *Journal of Marriage and Family*, 68(1), 222–235.
- Amato, P.R., & Fowler, F. (2002). Parenting practices, child adjustment, and family diversity. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269–1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00703.x>.
- Amato, P.R., & Gilbreth, J.G. (1999). Nonresident fathers and the well-being of children: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 557–573.
- Amato, P.R., Meyers, C.E., & Emery, R.E. (2009). Changes in nonresident father-child contact from 1976 to 2002. *Family Relations*, 58, 41–53.
- Bauserman, R. (2002). Child adjustment in joint-custody versus sole-custody arrangements: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology*, 16(1), 91–102.
- Baxter, L.A., Braithwaite, D.O., & Nicholson, J. (1999). Turning points in the development of blended family relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(3), 291–313.
- Benson, J., & Coleman, M. (2016). Older adults developing a preference for living apart together. *Journal of Marriage and Family*, 78, 797–812. <https://doi.org/10.1111/jomf.12292>.
- Berger, R. (1998). *Stepfamilies: A multi-dimensional perspective*. New York: Haworth Press.
- Bray, J. (1999). From marriage to remarriage and beyond: Findings from the developmental issues in Stepfamilies research project. In E.M. Hetherington (red.), *Coping with divorce, single parenting, and remarriage: A risk and resiliency perspective* (pag. 263–273). New York: Erlbaum.
- Bray, J., & Kelly, J. (1998). *Stepfamilies: Love, marriage and parenting in the first decade*. New York: Broadway Books.
- Brown, S.L., & Lin, I.F. (2012). The gray divorce revolution: Rising divorce among middle-aged and older adults, 1990–2010. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(6), 731–741.
- Browning, S.W. (2017). Clinical theory and intervention for stepfamilies. In S.W. Browning & B. van Eeden-Moorefield (red.), *Contemporary families at the nexus of research and practice* (pag. 69–84). New York: Routledge.
- Browning, S.C., & Artfelt, E. (2012). *Stepfamily therapy: A 10-step clinical approach*. Washington, DC: APA Books.
- Buchanan, C.M., & Heiges, K.L. (2001). Effects of postdivorce conflict on children. In J.H. Grych & F.D. Fincham (red.), *Interparental conflict and child development: Theory, research, and application* (pag. 337–362). New York: Cambridge University Press.
- Bumpass, L., & Lu, H.-H. (2000). Trends in cohabitation and implications for children's family contexts in the United States. *Population Studies*, 54(1), 29–41.
- Bumpass, L., Raley, R., & Sweet, J. (1995). The changing character of stepfamilies: Implications of cohabitation and nonmarital childbearing. *Demography*, 32, 425–436.
- Burton, L.M., & Hardaway, C.R. (2012). Low-income mothers as "other mothers" to their romantic partners' children: Women's coparenting in multiple partner fertility relationships. *Family Process*, 51(3), 343–359.
- Cartwright, C. (2008). Resident parent-child relationships in stepfamilies. In J. Pryor (red.), *International hand-book of stepfamilies: Policy, and practice in legal, research, and clinical environments* (pag. 208–230). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Cartwright, C. (2010). Preparing to re-partner and live in a stepfamily: An exploratory investigation. *Journal of Family Studies*, 16(2048), 237–250. <https://doi.org/10.5172/jfs.16.3.237>.
- Cheadle, J.E., Amato, P.R., & King, V. (2010). Patterns of nonresident father contact. *Demography*, 47(1), 205–225. <https://doi.org/10.1353/dem.0.0084>.
- Cherlin, A.J., & Seltzer, J.A. (2014). Family complexity, the family safety net, and public policy. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 654(1), 231–239. <https://doi.org/10.1177/0002716214530854>.
- Christensen, A., & Jacobson, N.S. (1998). *Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationships*. New York: W.W. Norton.
- Copen, C.E., Daniels, K., Vespa, J., & Mosher, W.D. (2012). First marriages in the United States: Data from the 2006–2010 National Survey of Family Growth. *National Health Statistics Report*, 49, 1–22. <https://jhu.pure.elsevier.com/en/publications/first-marriages-in-the-united-states-data-from-the-2006-2010-na-ti-2>.



- Coulter, R., & Hu, Y. (2015). Living apart together and cohabitation intensions in Britain. *Journal of Family Issues*, 38(12), 1701–1729. <https://doi.org/10.1177/0192513x15619461>.
- Cowan, P.A., Cowan, C.P., Pruett, M.K., Pruett, K.D., & Gillette, P. (2014). Evaluating a couples group to enhance father involvement in low-income families using benchmark comparison. *Family Relations*, 63, 356–370. <https://doi.org/10.1111/fare.12072>.
- Crosbie-Burnett, M., & Helmbrecht, L. (1993). A descriptive empirical study of gay male stepfamilies. *Family Relations*, 42, 256–262.
- Crosbie-Burnett, M., & Lewis, C.B. (1993). Use of African-American family structures and functioning to address the challenges of European-American post-divorce families. *Family Relations*, 42, 243–248.
- Cummings, E.M., & Davies, P. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 43(1), 31–63.
- Deutsch, R., & Pruett, M.K. (2009). Child adjustment and high conflict divorce. In R.M. Galatzer-Levy & L. Krauss (red.), *The scientific basis of custody decisions* (2e druk. pag. 353–374). New York: Wiley.
- Doty, J.L., Davis, L., & Arditi, S.A. (2017). Cascading resilience: Leveraging points in promoting parent and child well-being. *Journal of Family Theory and Review*, 9(1), 111–126. <https://doi.org/10.1111/jftr.12175>.
- Droz, L., Saini, M., & Oleson, N. (red.). (2016). *Parenting plan evaluations: Applied research for the family court* (2e druk.). New York: Oxford University Press.
- Dunn, J. (2002). The adjustment of children in stepfamilies: Lessons from community studies. *Child & Adolescent Mental Health*, 7(4), 154–161.
- Eeden-Moorefield, B. van, & Pasley, B.K. (2012). Remarriage and stepfamily life. In G.W. Peterson & K.R. Bush (red.), *Handbook of marriage and the family* (3e druk. pag. 517–546). New York: Springer.
- El-Sheikh, M., Buckhalt, J.A., Cummings, E.M., & Keller, P. (2007). Sleep disruptions and emotional insecurity are pathways of risk for children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(1), 88–96.
- Faroo, F. (2012). *Remarriage in the Malay community: An exploration of expectations and adjustments to stepfamily living*. Singapore: Persatuan Pemuda Islam Singapura (PPIS).
- Fishbane, M.D. (2013). *Loving with the brain in mind: Neurobiology and couple therapy*. New York: Norton.
- Forgatch, M.S., DeGarmo, D.S., & Beldavs, Z. (2005). An efficacious theory-based intervention for stepfamilies. *Behavior Therapy*, 36, 357–365. <https://doi.org/10.1007/s1121-011-0225-6>. For stepfamily members, see Retrieved from <http://www.stepfamilies.info/stepfamilyprogram/>.
- Fraenkel, P. (2011). *Sync your relationship, save your marriage*. New York: MacMillan.
- Fromme, D. (2017). *Stepparenting the grieving child: Cultivating past and present connections with children who have lost a parent*. Castle Rock: Merry Dissonance Pres.
- Ganong, L., & Coleman, M. (2017a). *Stepfamily relationships: Development, dynamics, and interventions* (2e druk.). New York: Springer.
- Ganong, L., & Coleman, M. (2017b). Studying stepfamilies: Four eras of family scholarship. *Family Process*, 57(1), 7–24.
- Ganong, L., Coleman, M., & Jamison, T. (2011). Patterns of stepchild-stepparent relationship development. *Journal of Marriage and Family*, 73, 396–413.
- Gartrell, N., Bos, H., Peyser, H., Deck, A., & Rodas, C. (2011). Family characteristics, custody arrangements, and adolescent psychological well-being after lesbian mothers break up. *Family Relations*, 60, 572–585. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00667.x>.
- Golish, T.D. (2003). Stepfamily communications strengths: Understanding the ties that bind. *Human Communication Research*, 29, 41–80.
- Gonzalez, M., Jones, D., & Parent, J. (2014). Coparenting experiences in African American families: An examination of single mothers and their nonmarital coparents. *Family Process*, 53, 1–22. <https://doi.org/10.1111/famp.12063>.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Family Process*, 9, 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>.
- Gottman, J.M., & Levenson, R.W. (1999). What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models. *Family Process*, 38, 143–158.

- Gottman, J.M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. New York: Random House.
- Greenberg, L.R., & Lebow, J.L. (2016). Putting it all together: Effective intervention planning for children and families. In L. Drozd, M. Saini & N. Oleson (red.), *Parenting plan evaluations: Applied research for the family court* (2e druk. pag. 555–584). New York: Oxford University Press.
- Grych, J.H., & Fincham, F.D. (2001). *Interparental conflict and child development: Theory, research, and application*. New York: Cambridge University Press.
- Gurman, A., Lebow, J., & Snyder, D. (red.). (2015). *Clinical handbook of couple therapy* (5e druk.). New York: Guilford.
- Halford, K., Nicholson, J., & Sanders, M. (2007). Couple communication in stepfamilies. *Family Process*, 46, 471–483.
- Herbine-Blank, T., Kerpelman, D.M., & Sweezy, M. (2016). *Intimacy from the inside out: Courage and compassion in couple therapy*. New York: Routledge.
- Hetherington, E.M. (1993). An overview of the Virginia Longitudinal Study of Divorce and Remarriage with a focus on early adolescence. *Journal of Family Psychology*, 7, 39–56.
- Hetherington, E.M. (1999). Family functioning and the adjustment of siblings in diverse types of stepfamilies. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 64(4), 1–25. <https://doi.org/10.1111/1540-5834.00045>.
- Hetherington, E.M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York: Norton.
- Hetherington, E.M., Bridges, M., & Insabella, G.M. (1998). What matters, what does not? Five perspectives on the association between marital transitions and children's adjustment. *American Psychologist*, 53, 167–184.
- Jensen, T.M., Lippold, M.A., Mills-Koonce, R., & Fosco, G.M. (2017). Stepfamily relationship quality and children's internalizing and externalizing problems. *Family Process*. <https://doi.org/10.1111/famp.12284>.
- Jeynes, W.H. (2007). The impact of parental remarriage on children: A meta-analysis. *Marriage & Family Review*, 40(4), 75–98.
- Johnson, S. (2008). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2e druk.). New York: Routledge.
- Johnson, S. (2013). *Love sense*. New York: Little Brown.
- Johnson, S.M., O'Connor, E., & Tornello, S.L. (2016). Gay and lesbian parents and their children. In L. Drozd, M. Saini & N. Oleson (red.), *Parenting plan evaluations: Applied research for the family court* (2e druk. pag. 514–532). New York: Oxford University Press.
- Jong Gierveld, J. de (2004). Remarriage, unmarried cohabitation, living apart together: Partner relationships following bereavement or divorce. *Journal of Marriage and Family*, 66, 236–243.
- Kelly, J.B. (2000). Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 39, 963–973. <https://doi.org/10.1097/00004583-200008000-00007>.
- Kim, H. (2010). Exploratory study of the factors affecting marital satisfaction among remarried Korean couples. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Sciences*, 91, 193–200.
- King, V. (2006). The antecedents and consequences of adolescents' relationships with stepfathers and nonresident fathers. *Journal of Marriage and Family*, 68, 910–928. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00304.x>.
- King, V. (2007). When children have two mothers: Relationships with nonresident mothers, stepmothers, and fathers. *Journal of Marriage and Family*, 69, 1178–1193.
- King, V. (2009). Stepfamily formation: Implications for adolescent ties to mothers, nonresident fathers, and stepfathers. *Journal of Marriage and Family*, 71, 954–968.
- Kinniburgh-White, R., Cartwright, C., & Seymour, F. (2010). Young adults' narratives of relational development with stepfathers. *Journal of Personal Relationships*, 27, 1–19.
- Lee, W.Y., Nakamura, S., Chung, M., Chun, Y.J., Fu, M., Liang, S.C., et al. (2013). Asian couples in negotiation: A mixed-method observational study of cultural variations across five Asian regions. *Family Process*, 52(3), 499–518.
- Lucier-Greer, M., Adler-Baeder, F., Harcourt, K., & Gregson, K.D. (2014). Relationship education for stepcouples reporting relationship instability—evaluation of the smart steps: Embrace the journey curriculum. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 40(4), 454–469. <https://doi.org/10.1111/jmft.12069>.

- Luyckx, K., Tildesley, E. A., Soenens, B., Andrews, J. A., Hampson, S. E., Peterson, M., et al. (2011). Parenting and trajectories of children's maladaptive behaviors: A 12-year prospective community study. *Journal of Child and Adolescent Psychology, 40*(3), 468–478. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.563470>.
- Lynch, J. M. (2005). Becoming a stepparent in gay/lesbian stepfamilies. *Journal of Homosexuality, 48*(1), 45–60.
- Maher, N. E., Sandler, I. N., Wolchik, S. A., Winslow, E. B., Moran, J. A., & Weinstock, D. (2016). How do parenting time and interparental conflict affect the relations of quality of parenting and child well-being following divorce? In L. Drozd, M. Saini & N. Oleson (red.), *Parenting plan evaluations: Applied research for the family court* (2e druk. pag. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Malia, S. E. C. (2008). How relevant are U.S. family and probate laws to stepfamilies? In J. Pryor (red.), *International handbook of stepfamilies: Policy and practice in legal, research, and clinical environments* (pag. 545–572). Hoboken: Wiley.
- Markman, H. J., & Rhoades, G. K. (2012). Relationship education research: Current status and future directions. *Journal of Marriage and Family Therapy, 38*(1), 169–200.
- Markman, J. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology, 24*(3), 289–298.
- Martinez, G. M., Daniels, K., & Chandra, A. (2012). Fertility of men and women aged 15–44 years in the United States: National Survey of Family Growth, 2006–2010. <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr051.pdf> [Table 12]. National Health Statistics Reports, 51. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., Bradford, A. B., Kerpelman, J., Ketring, S. A., & Sollie, D. (2016). The role of relational instability on individual and partner outcomes following partner relationship education participation. *Family Relations, 65*, 407–423. <https://doi.org/10.1111/fare.12201>.
- McHale, J., Waller, M. R., & Pearson, J. (2012). Coparenting interventions for fragile families: What do we know and where do we need to go next? *Family Process, 51*(3), 284–306.
- McLanahan, S., Garfinkel, I., Mincy, R. B., & Donahue, E. (2010). Fragile families: Introducing the issue. *The Future of Children, 20*(2), 3–16.
- National Stepfamily Resource Center (2019). Skills for stepfamilies. <http://www.stepfamilies.info/stepfamilyprogram/> Oregon Center for Applied Services Online. Auburn, AL: National Stepfamily Resource Center.
- Nevo, I., & Slonim-Nevo, V. (2011). The myth of evidence-based practice: Towards evidence-informed practice. *British Journal of Social Work, 41*, 1176–1197. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcq149>.
- Nielsen, A. C. (2017). From couple therapy 1.0 to a comprehensive model: A roadmap for sequencing and integrating systemic, psychodynamic, and behavioral approaches in couple therapy. *Family Process, 56*(3), 540–557.
- Nozawa, S. (2015). Remarriage and stepfamilies. In S. R. Quah (red.), *The Routledge handbook of families in Asia* (pag. 345–358). London: Routledge.
- Nozawa, S., & Kikuchi, M. (2013). *Five patterns of stepchild-stepparent relationship development in Japan: Young adult stepchildren's views*. Sociological Association of Aotearoa New Zealand (SAANZ) Conference. Auckland: University of Auckland.
- Pace, G. T., Shafer, K., Jensen, T. M., & Larson, J. H. (2015). Stepparenting issues and relationship quality: The role of clear communication. *Journal of Social Work, 15*(1), 24–44.
- Papernow, P. L. (1987). Thickening the “middle ground”: Dilemmas and vulnerabilities of remarried couples. *Psychotherapy, 24*(3), 630–639.
- Papernow, P. L. (1993). *Becoming a stepfamily: Patterns of developmental in remarried families*. New York: Taylor & Francis.
- Papernow, P. L. (2008). A clinician's view of “stepfamily architecture”. In J. Pryor (red.), *The international hand-book of stepfamilies* (pag. 423–454). Hoboken: Wiley.
- Papernow, P. L. (2013). *Surviving and thriving in stepfamily relationships: What works and what doesn't*. New York: Routledge.
- Papernow, P. L. (2014). Providing evidence-based help to stepfamilies. *Brown University Child and Adolescent Behavior Letter, 30*(3), 2014. Online ISSN 1556-7575Wiley.
- Papernow, P. L. (2015a). Introduction to the Japanese translation: What is similar and what is different about Japanese stepfamilies? In S. Nakamura, M. Ohnishi & Y. Yoshikawa (red.), *Surviving and*

- thriving in stepfamily relationships: What works and what doesn't* (pag. iii–ix). Tokyo: Kongo Shuppan.
- Papernow, P. L. (2015b). Therapy with couples in stepfamilies. In A. Gurman, J. Lebow & D. Snyder (red.), *Clinical handbook of couple therapy* (5e druk. pag. 467–488). New York: Guilford.
- Papernow, P. L. (2016a). Empathic joining. In G. R. Weeks, S. T. Fife & C. M. Peterson (red.), *Techniques for the couple therapist: Essential interventions from the experts* (pag. 137–141). New York: Routledge.
- Papernow, P. L. (2016b). The remarriage triangle: Working with later-life recouplers and their grown children. <https://www.psychotherapynetworker.org/blog/details/756/the-remarriage-triangle> Psychotherapy Networker, 2016, 49–53.
- Papernow, P. L. (2016c). Soft/hard/soft communication. In G. R. Weeks, S. T. Fife & C. M. Peterson (red.), *Techniques for the couple therapist: Essential interventions from the experts* (pag. 69–72). New York: Routledge.
- Papernow, P. L. (2016d). The unique clinical issues of stepfamilies: What therapists need to know. *Japanese Journal of Family Therapy, 33*(2), 184–188. M. Onishi, Trans.
- Papernow, P. L. (2017). Recoupling in mid-life and beyond: From love at last to not so fast. *Family Process, 57*(1), 52–69.
- Parker, K. (2011). A portrait of stepfamilies. Pew social & demographic trends. <http://www.pewsocialtrends.org/2011/01/13/a-portrait-of-stepfamilies/>
- Pasley, K., & Garneau, C. (2012). Remarriage and stepfamily life. In F. Walsh (red.), *Normal family processes* (4e druk. pag. 28–54). New York: Guilford.
- Pasley, K., & Moorefield, B. (2004). Stepfamilies: Changes and challenges. In L. Ganong & M. Coleman (red.), *Handbook of contemporary families: Considering the past, contemplating the future* (pag. 317–330). Newbury Park: SAGE.
- Patterson, C. J. (2009). Children of lesbian and gay parents: Psychology, law, and policy. *American Psychologist, 64*(8), 727–736. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.64.8.727>.
- Porges, S. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. In *Norton series on interpersonal neurobiology* (1e druk. pag. 313–314). New York: Norton.
- Pruett, K. D. (2000). *Fatherhood: Why father need is as essential as mother need*. New York: Free Press.
- Pruett, M. K., Cowan, C. P., Cowan, P. A., Pradhan, L., Robins, S., & Pruett, K. D. (2016). Supporting father involvement in the context of separation and divorce. In L. Drozd, M. Saini & N. Oleson (red.), *Parenting plan evaluations: Applied research for the family court* (2e druk. pag. 84–117). New York: Oxford University Press.
- Pruett, M. K., Ebling, R., & Insabella, G. (2004a). Critical aspects of parenting plans for young children: Interjecting data into the debate about overnights. *Family Court Review, 42*, 39–59.
- Pruett, M. K., McIntosh, J. E., & Kelly, J. B. (2014). Parental separation and overnight care of young children. Part I: Consensus through theoretical and empirical integration. *Family Court Review, 52*(2), 240–255.
- Pryor, J. (2004). *Resilience in stepfamilies*. Wellington: Ministry of Social Development.
- Pryor, J. (2008). *International handbook of stepfamilies*. Hoboken: Wiley.
- Quirk, K., Strokhoff, J., Owen, J. J., France, T., & Bergen, C. (2014). Relationship education in community settings: Effectiveness with distressed and non-distressed low-income racial minority couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 40*, 442–453. <https://doi.org/10.1111/jfmt.12080>.
- Raymo, J. M., Iwasawa, M., & Bumpass, L. (2004). Marital dissolution in Japan: Recent trends and patterns. *Demographic Research, 11*(14), 395–419.
- Scheinkman, M., & Fishbane, M. D. (2004). The vulnerability cycle: Working with impasses in couple therapy. *Family Process, 43*, 279–299.
- Schore, A. N. (2016). *Affect regulation and the origin of the self*. New York: Routledge.
- Schrodt, P. (2006). The Stepparent Relationship Index: Development, validation, and associations with stepchildren's perceptions of stepparent communication, competence and closeness. *Personal Relationships, 13*, 167–182.
- Shapiro, D. (2014). Stepparents and parenting stress: The roles of gender, marital quality, and views about gender roles. *Family Process, 53*, 97–108. <https://doi.org/10.1111/famp.12062>.
- Shapiro, D. N., & Stewart, A. J. (2012). Dyadic support in stepfamilies: Buffering against depressive symptoms among more and less experienced stepparents. *Journal of Family Psychology, 26*(5), 833–838.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind* (2e druk.). New York: Guilford.

- Skogrand, L., Dansie, L., Higginbotham, B. J., Davis, P., & Barrios-Bell, A. (2011). Benefits of stepfamily education: One-year post program. *Marriage and Family Review, 47*, 146–163.
- Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1999). Helping couples fight for their marriages. In R. Berger & M. T. Hannah (red.), *Preventive approaches in couples therapy* (pag. 279–303). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations for relationship success from a national survey. *Family Process, 41*, 659–675.
- Steinberg, L., Mounts, N. S., Lamborn, S. D., & Dornbusch, S. M. (1991). Authoritative parenting and adolescent adjustment across varied ecological niches. *Journal of Research on Adolescence, 1*(1), 19–36.
- Stewart, S. D. (2007). *Brave new stepfamilies*. Thousand Oaks: SAGE.
- Stykes, J. (2012). Nonresident father visitation (FP-12-02). [www.bgsu.edu/content/dam/BGSU/college-of-arts-and-sciences/NCFMR/documents/FP/FP-12-02.pdf](http://www.bgsu.edu/content/dam/BGSU/college-of-arts-and-sciences/NCFMR/documents/FP/FP-12-02.pdf) National Center for Family and Marriage Research.
- Stykes, B., & Guzzo, K. B. (2015). Remarriage and stepfamilies (FP-15-10). <http://bgsu.edu/ncfmr/resources/data/family/profiles/stykes-guzzo-remarriage-stepfamilies-fp-15-10.html> National Center for Family & Marriage Research.
- Tai, L. Y.-T. (2005). The making of the second spring: The experiences of remarriage in Hong Kong. In K. P. H. Young (red.), *Marriage, divorce, remarriage* (pag. 191–219). Hong Kong: Hong Kong University.
- Teachman, J. (2008). Complex life course patterns and the risk of divorce in second marriages. *Journal of Marriage and Family, 70*, 294–305.
- Tramonti, F., & Fanali, A. (2015). Toward an integrative model for systemic therapy with individuals. *Journal of Family Psychotherapy, 26*(3), 178–189.
- Visher, E. B., & Visher, J. (1979). *Stepfamilies: A guide to working with stepparents and stepchildren*. New York: Brunner/Mazel.
- Visher, E. B., & Visher, J. (1996). *Therapy with stepfamilies*. New York: Brunner/Mazel.
- Vogel, S. H. (2013). *The Japanese family in transition: From the professional housewife ideal to the dilemmas of choice*. New York: Rowman & Littlefield.
- Waldfoegel, J., Craigie, T., & Brooks-Gunn, J. (2010). Fragile families and child wellbeing. *The Future of Children, 20*(2), 87–112.
- Walsh, F. (2012). Clinical views of family normality, health, and dysfunction: From a deficits to a strengths perspective. In F. Walsh (red.), *Normal family processes* (4e druk. pag. 28–54). New York: Guilford.
- Webber, R. (2003). Making stepfamilies work: Step-relationships in Singaporean stepfamilies. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development, 13*, 90–112. <https://doi.org/10.1080/21650993.2003.9755930>.
- White, L., & Gilbreth, J. G. (2001). When children have two fathers: Effects of relationships with stepfathers and noncustodial fathers on adolescent outcomes. *Journal of Marriage and Family, 63*, 155–167.
- Whiteside, M. (1988). Creation of family identity through ritual performance in early remarriage. In E. ImberBlack, J. Roberts & R. Whiting (red.), *Rituals in family therapy* (pag. 276–304). New York: Norton.