

Keuzeprogramma Stiefmoederdag 2010

Kies uit het onderstaande menu (A t/m M) twee onderdelen.

A Een individueel consult door stiefmoedercoach Ietje Heybroek



Heb je behoefte aan een individueel gesprek over jouw situatie? Dan kun je kiezen voor een individueel gesprek met Ietje Heybroek, stiefmoedercoach van Stichting Stiefmoeders Nederland. Let op: Het gesprek duurt 30 minuten, dus de resterende tijd (1,5 uur) kun je elders aanschuiven.

Ietje Heybroek is moeder en al 22 jaar stiefmoeder. Ze schreef samen met anderen het boek: 'Samen gesteld. De dynamiek van het stiefgezin', waarvan onlangs de derde druk verscheen. In de derde uitgave vinden lezers een nieuw hoofdstuk over overgangen; van partner naar ex-partner, welke oude pijn neem je uit je jeugd mee naar je relatie. Ietje werkt als hulpverlener in Flevoland en heeft een eigen praktijk (www.oudersenkinderen.nl) waarin ze stiefgezinnen begeleidt. Ze is stiefmoedercoach bij Stichting Stiefmoeders Nederland.

B Lezing Atlas van het stiefgezin door Liesbeth Groenhuijsen

Deze workshop is geannuleerd

C Workshop Familieopstellingen door Loes Reijnen (foto) of Ineke Geertsema



Opstellingen is een methode die verstoorde verhoudingen en spanningsvelden binnen systemen (families, organisaties en dergelijke) zichtbaar maakt. In een systeem spelen binding/plek, de uitwisseling in geven en nemen en de volgorde een belangrijke rol. Opstellingen geven in korte tijd veel informatie over de structuur en dynamiek van bijvoorbeeld een samengesteld gezin: een 'opstelling' geeft een beeld van wat zich op onbewust niveau afspeelt tussen de leden van het systeem; je krijgt antwoord op vragen zoals: Wat is mijn rol in deze relatie? Wat is mijn plek in het gezin? Hoe verhoud ik mij tot de kinderen van mijn nieuwe partner? Je kunt elke vraag inbrengen die je bezighoudt: algemeen of specifiek, over jezelf in relatie tot anderen of in relatie tot je eigen gevoelens. Per workshop wordt een aantal opstellingen gedaan: je kunt een vraag inbrengen, als representant meedoen of alleen meekijken. Deze workshop leert je

systemisch te kijken naar het stiefgezin; hoe zijn de verhoudingen tussen de onderlinge (stief)gezinsleden?

Ineke is opgeleid in systemisch werken (familieopstellingen), NLP en TA en begeleidt in haar eigen praktijk ouders/partners van stiefgezinnen oftewel fusiegezinnen (www.fusiegezin.nl). Ze is sinds 8 jaar stiefmoeder van twee jongens van (inmiddels) 21 en 23 jaar en heeft zelf een dochter van 24 en een zoon van 21.

Loes Reijnen is moeder en sinds 7 jaar stiefmoeder. Vanuit haar praktijk Lucide coacht en begeleidt ze stiefmoeders en samengestelde gezinnen, geeft ze workshops familie- en organisatieopstellingen en systemisch werken. (www.lucide.nu)

D Training Communiceren in t stiefgezin door Astrid Kies



Het leven in een stiefgezin is leven op hogeschool niveau. Een nieuw gezin zit nu eenmaal complexer in elkaar dan een kerngezin: er zijn ex-partners, kinderen en stiefkinderen bij betrokken, allemaal mensen die moeten wennen aan de nieuwe situatie. Als je relatie net nieuw is en je bent verliefd, denk je dat je alles aankan en na verloop van tijd merk je dat het soms niet makkelijk is. De communicatie met je partner is essentieel! Hoe goed kun jij je verwachtingen, gevoelens, teleurstellingen, frustraties en angsten benoemen? Bijvoorbeeld als het gaat om het gedrag van je stiefkind of van zijn ex-partner? Weet jij eigenlijk wel echt waar je partner zich zorgen om maakt of nodig heeft? Ervaar tijdens deze workshop hoe je op een eenvoudige manier met vernieuwde inspiratie en inzichten de communicatie met je partner kunt verrijken en verdiepen.

Astrid Kies is moeder, stiefmoeder, trainer en heeft een eigen trainingsbureau. Ze is gespreksleider voor stiefmoeders in Den Haag. Samen met Ingrid Smit geeft ze communicatietrainingen voor ouders en stiefouders, gebaseerd op NLP, oplossingsgericht werken en systemisch werk (www.kies-smit.nl).

E Workshop De bewuste stiefmoeder door Addy Manneke



>> **Zie volgende pagina**

Het stiefmoederschap kan veel negatieve gevoelens en gevoeligheden oproepen, zoals zelfverwijt, schuldgevoel, boosheid, angst, je een buitenstaander voelen. Hoe ga je hiermee om en kun je er zelfs je voordeel mee doen? Daarmee kun je aan de slag in deze workshop. Addy Manneke schreef over dit onderwerp uitgebreid in hoofdstuk vijf (Wat zegt het stiefmoederschap over de stiefmoeder?) van haar boek 'De bewuste stiefmoeder' (2009).

Addy Manneke werkte als sociale wetenschapper in diverse functies in vormingswerk en onderwijs. Ze is moeder en stiefmoeder en schreef verschillende boeken. In 2009 verscheen haar boek De bewuste stiefmoeder (www.addymanneke.nl).

F Workshop Succesvol samenwonen in een samengesteld gezin door Lisette Sickman



Wanneer twee mensen die al een relatie achter de rug hebben weer verliefd worden breekt er een mooie periode aan. Na een tijdje is samenwonen voor velen een logisch vervolg. Omdat een samengesteld gezin fundamenteel anders is dan het zogenaamde kerngezin kan samenwonen een echte uitdaging zijn. Lisette definieert succesvol samenwonen als er rust, respect, balans en tevredenheid is in de relatie tussen beide partners en alle kinderen. Voor ieder individu is er in het nieuwe gezin ruimte om die dingen te doen die hij of zij belangrijk vindt. In deze workshop komen de factoren en valkuilen voor succesvol samenwonen aan de orde.

Lisette Sickmann heeft al meer dan 12 jaar een samengesteld gezin met 5 dochters. Ze is gespreksleider bij Stichting Stiefmoeders Nederland, beleidsmedewerker, NLP trainer en heeft in Weert haar eigen coachingspraktijk, waar ze o.a. de cursus Succesvol samenwonen in een samengesteld gezin geeft (www.lisettesickmann.nl)

G Workshop Jezelf blijven als stiefmoeder door Sandra Boer (deze workshop is VOL)



Deze workshop is voor stiefmoeders die het gevoel hebben zichzelf niet meer te kunnen zijn zodra de stiefkinderen er zijn, ook al is er op hun gedrag niets aan te merken. Ze voelen zich niet meer thuis in hun eigen huis. Tijdens deze workshop brengen de deelnemers onder begeleiding van Sandra Boer hun huidige familiesysteem in kaart: wie maken allemaal deel uit van het nieuw samengestelde gezin, wie heeft welke plek en hoe verhoud jij je tot de anderen. Er wordt stilgestaan bij wat dit met jou doet

en wat jij erbij ervaart. Vervolgens krijg je aangereikt hoe je met dat wat je ervaart (gevoelens, gedachten) om kunt gaan en kun je door dit te oefenen het verschil ervaren. Sandra hanteert de methode die zij in haar boek *Leef je leven licht* beschrijft.

Sandra Boer is sinds 2002 stiefmoeder. Zij heeft een eigen praktijk waarin zij ook samengestelde gezinnen begeleidt (www.meritesan.nl). Sandra Boer is de schrijfster van het boek 'Leef je leven licht'. Dit boek beschrijft hoe je met jezelf kunt omgaan. Sandra begeleidt in Hendrik Ido Ambacht de gespreksgroep voor stiefmoeders.

H Gespreksgroep Omgaan met de ex-partner door Susanne Wolthaar



Je kiest voor een man. Je weet dat hij kinderen heeft. Maar je bedenkt toch nooit dat zijn ex óók nog een rol gaat spelen in jouw leven. Hoe komt het nou dat je last hebt van een (h)ex? Waarom ben je zo boos op haar en waarom heeft ze de pik op jou? En waarom laat je partner dat 'zomaar' gebeuren? In deze workshop staan we daar met elkaar bij stil.

Susanne Wolthaar is ontwikkelingspsycholoog en is als zodanig werkzaam. Susanne is moeder van twee dochters van 25 en 27 jaar. Sinds negen jaar is ze ook stiefmoeder van twee meiden van 27 en 20 jaar.

I Gespreksgroep Loyaliteitsconflicten in het stiefgezin door Ineke Geertsema



In veel stiefgezinnen worstelen de gezinsleden met loyaliteitsconflicten. Je stiefkinderen vinden het moeilijk om toenadering te zoeken, omdat het kan voelen alsof ze hun eigen moeder in de steek laten. Maar ook je partner en of jijzelf kunnen worstelen met loyaliteitsconflicten. Want voor wie kies je partij als er problemen zijn tussen je partner en jouw kinderen of tussen jou en zijn kinderen? In deze gespreksgroep kun je ervaringen uitwisselen over het omgaan met loyaliteitsconflicten. Wat zijn de signalen dat dit speelt? En hoe kun je ermee aan de slag?

Ineke is opgeleid in systemisch werken (familieopstellingen), NLP en TA en begeleidt in haar eigen praktijk ouders/partners van stiefgezinnen oftewel fusiegezinnen (www.fusiegezin.nl). Ze is sinds 8 jaar stiefmoeder van twee jongens van (inmiddels) 21 en 23 jaar en heeft zelf een dochter van 24 en een zoon van 21.

J Gespreksgroep Partner zijn van een weduwnaar door Magda Hengst



In stiefgezinnen waar de moeder van je stiefkinderen is overleden speelt rouw een centrale rol. Hoe ga je daarmee om? En hoe kun je ervoor zorgen dat de overleden ouder een plek krijgt, zodat jij ook je plek in het gezin kunt innemen?

Magda Hengst is moeder van twee pubers en sinds 7 jaar stiefmoeder van drie pubers (haar partner is weduwnaar). Naast haar werk als hbo docent begeleidt Magda stiefgezinnen en stiefmoeders in haar eigen praktijk www.samsam-gezinscoach.nl) Daarnaast begeleidt de gespreksgroep voor stiefmoeders in Leeuwarden.

K Gespreksgroep Je kinderwens; droom of desillusie? door Karin den Hollander

Deze workshop is geannuleerd.

L Gespreksgroep Omgaan met negatieve gevoelens door Vera van Woerkens (foto) of Magda Hengst



Het stiefmoederschap kent vele uitdagingen, mooie en minder fijne. Na de eerste fase van verliefdheid word je geconfronteerd met allerlei kwesties waar je (meestal) niet op gerekend hebt. Zo kom je bijv. tot ontdekking dat je de idealen en dromen die je had, moet loslaten en ontdek je dat je stiefkinderen anders zijn, niet eigen en vaak ook anders opgevoed. En ook jouw plek in het stiefgezin voelt kwetsbaarder, waar sta jij ten opzichte van je stiefkinderen en de ex-partner? Dat kan zorgen voor allerlei gevoelens van verwarring, machteloosheid, eenzaamheid, irritatie en frustratie. Voor veel stiefmoeders blijken dit zeer herkenbare emoties te zijn. In deze gespreksgroep wisselen we hierover ervaringen uit gericht op: Hoe ga je hiermee om? Hoe kun je vanuit positieve emoties weer verder?

Vera van Woerkens kreeg in 1982 een relatie met een weduwnaar en werd fulltime stiefmoeder van drie (destijds nog jonge) kinderen. Ze is socioloog, psychosociaal therapeut en werkt in het onderwijs. Daarnaast heeft ze een eigen praktijk waar ze o.a. stiefmoeders, (echt)paren en stiefgezinnen begeleidt. (www.veravanwoerkens.nl).

Magda Hengst is moeder van twee pubers en sinds 7 jaar stiefmoeder van drie pubers (haar partner is weduwnaar). Naast haar werk als hbo docent begeleidt Magda stiefgezinnen en stiefmoeders in haar eigen praktijk www.samsam-gezinscoach.nl) Daarnaast begeleidt de gespreksgroep voor stiefmoeders in Leeuwarden.

M Gespreksgroep Pubers in het stiefgezin door Kirsten Kok



Pubers zitten in een moeilijke fase en kunnen worstelen met veel emoties. Ze zoeken hun eigen weg en hun blikveld ligt vaak buiten het gezin, maar voor jullie telt het (nieuwe) gezin. Dat kan zorgen voor (veel) extra stress in een toch al complexe gezinssituatie. Misschien denkt je partner heel anders het omgaan met of aanpakken van (zijn of jouw) pubers. Hoe ga je om met verschillende visies over wat wel en niet mag, wat is voor jou nog acceptabel en wat niet?

Kirsten werkt als therapeut, coach en mediator vanuit haar eigen bedrijf (www.praktijkadviesgroep.nl). Daarnaast volgt ze momenteel de opleiding psychodynamische therapie. Vanuit haar bedrijf werkte ze de afgelopen jaren ook als coach voor stiefgezinnen. Ze werd 13 jaar geleden stiefmoeder van 3 kinderen (inmiddels 23, 19 en 16 jaar) en heeft zelf ook drie kinderen (nu 22, 19 en 16 jaar).

Ronde 3

Tijdens ronde 3 (15.45 – 16.30) kun je kiezen uit twee presentaties, maar je kunt ook gewoon wat napraten met de mensen die je ontmoet hebt. Voor ronde 3 hoeft je geen voorkeur op te geven. Je kunt op 17 april gewoon aanschuiven.

Presentatie 'Juridische Aspecten Stiefmoederschap'

De presentatie wordt verzorgd door mr. Hans Moormann, notaris in Wageningen, <http://www.smitmoormann.nl/>. Aan de orde komen aspecten als omgangsrecht, alimentatie en overlijden (testamenten!). Hans Moormann is naast notaris tevens scheidingsbemiddelaar en partner van een stiefmoeder. Samen hebben zij een zoon van 4. Uit zijn eerdere relatie heeft hij drie dochters van 10, 12 en 13. Hans geeft op de site van Stichting Stiefmoeders Nederland klein juridisch advies via de juridische helpdesk.



Lezing 'Kinderen in Echtscheidingssituaties'(KIES)

KIES staat voor kinderen in echtscheidingsituatie. Nelly Snels en Maaike de Kort ontwikkelden ruim vijf jaar geleden een begeleidingstraject voor kinderen in echtscheidingsituatie. Dit na literatuuronderzoek, onderzoek onder 300 kinderen en een aantal pilots. Dit resulteerde in de spel/praatgroep KIES, wat bestaat uit acht bijeenkomsten voor de kinderen op school en onder schooltijd. Inmiddels zijn er 185 KIES-coaches door heel Nederland. KIES biedt ouders drie vormen

van begeleiding: gespreksbijeenkomsten Gescheiden opvoeden, een cursus Gescheiden opvoeden en themabijeenkomsten Nieuw samengestelde gezinnen. Nelly Snels en Maaïke de Kort verzorgen een workshop over de gevolgen van echtscheiding op kinderen, hoe daar mee om te gaan als ouder en over de moeilijkheden en mogelijkheden die stiefouders hebben in het omgaan met de kinderen na een scheiding. Alle KIES coaches zijn aangesloten bij het Expertisecentrum Kind en Scheiding. Dit centrum staat onder leiding van Nelly Snels en Maaïke de Kort. Op de website www.kiesvoorhetkind.nl is meer informatie over KIES te vinden.