

veel meer lading op je reactie. Het is dan heel verleidelijk om je reactie in te slikken. Of heel aardig te reageren, terwijl je van binnen kookt van woede. Helaas zijn dat geen constructieve oplossingen. Het kan ertoe leiden dat je alles opspaart. Om na een tijdje ineens te ontploffen en buitensporig kwaad te worden. Of je gaat op eieren lopen. Dus hoe lastig het ook is, blijf het wel uitspreken. Soms reageer je dan maar onredelijk. Geeft niks, jij bent ook maar een mens. Probeer wel daarna weer connectie te maken met je stiefkinderen of je partner. Leg ze uit dat je heel moe bent en daardoor fel reageerde. Vertel opnieuw, maar dan op rustige toon, wat je dwars zat en wat je nodig hebt.

TIPS

- + Geef jezelf de tijd om aan al die nieuwe gevoelens te wennen. Dit hoort bij je nieuwe levensfase. Wees niet te streng voor jezelf.
- + Voel je woede of irritatie opkomen? Neem even afstand om af te koelen en reageer pas daarna.
- + Zorg dat je batterij af en toe weer oplaadt. Bijvoorbeeld door de hulp in te roepen van de kraamhulp, je partner, je ouders of een vriendin. Slaap overdag bij. Doe iets waar je blij van wordt.



Leeuwinnengevoel

Tallose stiefmoeders ervaren na de geboorte van hun baby een 'leeuwinnengevoel'. Ze voelen zich als een leeuw die haar welp moet beschermen. Het instinct van de leeuw zorgt ervoor dat ze gericht is op mogelijke gevaren. En die zo snel mogelijk uit de weg ruimt. Iedereen die iets negatiefs zegt over de baby of die een potentieel gevaar vormt, is een bedreiging. Die moet op afstand gehouden worden. De stiefkinderen voelen ineens als indringers in haar veilige nestje.

Herken je dit? Dit is waarschijnlijk een gevoel dat je nog niet kende voordat je moeder werd. Over een tijdje zie je in dat deze reactie wel heel primair was. Alleen vlak na je bevalling voelt iedere bedreiging heel groot aan en wil je alle risico's minimaliseren. Dit kan ervoor zorgen dat je heel gespannen reageert naar je stiefkinderen of ze (tijdelijk) minder goed tolereert in de buurt van je baby.

Jacqueline hield haar stiefkinderen het liefst zo ver mogelijk uit de buurt van Louise.



"Zodra ze in de buurt kwamen stonden al mijn zintuigen op scherp. Hebben ze schone handen?

Doen ze wel zachtjes? Ik kon helemaal niet meer genieten als Willem en Cato in de buurt waren. Ja, ik voelde me net een leeuw."

Ze wilde de verzorging van Louise graag zelf doen.



"Maar de kraamhulp zei dat het goed was als ik de oudsten meer betrok bij de verzorging. Het kostte mij echt moeite om dat te doen. Het is gewoon mijn kind."

Toch liet ze Willem en Cato af en toe helpen, hoe spannend ze dat ook vond. Langzaam begon ze daar de voordelen van te zien. Ze raakten meer betrokken bij hun kleine zusje.

Als pas bevallen moeder is het nauwelijks te verkroppen als iemand iets negatiefs over je kind zegt. Sara vond het moeilijk dat Tim zijn zusje niet wilde vasthouden. Toen ze twee weken oud was, hield hij haar toch even vast.