

VROUW

NUMMER 41
6 t/m 12
oktober 2007

JERNEY KAAGMAN

'Ik laat niet alles
van mezelf zien'

Nog nooit verteld
**'Haar cadeau was
zo lelijk, ik heb het
weggedaan'**

**MARION EN ROMY
VAN BUUREN,
TIEN JAAR LATER.
MOEDER CORRIE:**

**'Diep van binnen
wist ik dat ze niet
meer leefden'**

*Rimpel
weghalen*
**Wat kost
dat nou?**

*Uit de
(linnen) kast*
**5 vrouwen
over hun
'bedgeheimen'**

Ruzie met je broer of zus

Stomme aanleiding, jarenlange nasleep

Het begon met een vergeten verjaardag...

Ruzie met je broer of zus

Het komt in de beste families voor, ruzie tussen broers en zussen. Ruzies die soms jaren duren en vaak nergens over gaan. Eigenlijk zonde, want er zijn maar weinig mensen die je zó goed kennen.

Als kinderen maakten jullie dagelijks ruzie thuis. Je grote broer pakte de bal af, je kleine zusje deed weer eens kattig of jijzelf lokte de ruzie uit. Maar een half uur later zat je alweer lekker samen te mens-erger-je-nieten. Op latere leeftijd zijn ruzies tussen broers en zussen vaak moeilijker te sussen. Corine de Jong bemiddelt als mediator regelmatig tussen ruziënde broers en zussen. Ook werkt ze achter de schermen mee aan het tv-programma *Het Familiediner* van de EO, waarin geprobeerd wordt ruzies tussen familieleden bij te leggen.

"Het trieste is dat familieruzies in de regel nergens over gaan. Ze gaan vaak over ongrijpbaar kleine dingen. Je broer is bijvoorbeeld niet op je verjaardag gekomen. Daar wordt dan van alles achter gezocht, terwijl er niets aan de hand hoeft te zijn. Vaak zijn ruzies gebaseerd op misverstanden. Maar in plaats van te checken wat de bedoeling was van iemands gedrag of uitspraak, gaan mensen fantaseren. En komen ze tot conclusies die helemaal niet waar hoeven te zijn. En hoe langer het conflict speelt, des te groter het wordt. Want je blijft maar doorgaan met fantaseren. Ook zie je dat steeds meer mensen zich in het conflict gaan mengen. Je zoekt steun en die



krijg je, want je zoekt alleen maar steun bij mensen van wie je van tevoren al weet dat ze het met je eens zijn. Deze mensen doen vervolgens ook weer uitspraken, maar niemand weet iets uit de eerste hand. Zo kan het escaleren. Het beste is dan ook om niet te lang te wachten met het bijleggen van een ruzie. Je mag best een afkoelingsperiode inlassen, om te voorkomen dat je uit boosheid dingen zegt die je later betreurt, maar laat er geen maanden over-heen gaan. De vraag is alleen: wie zet de eerste stap? Mensen zien dat vaak als een nederlaag, maar het getuigt juist van moed. Ik zou dan ook willen zeggen: pak die telefoon!"

Geldkwestie

"Ik heb heel vaak gebeld, maar telkens drukt ze me weg. Ook op mijn brief heeft ze niet gereageerd." Zichtbaar geëmotioneerd vertelt Jannie (53) over de ruzie met haar drie jaar jongere zus. Als kind waren de zussen onafscheidelijk en ook later deelden ze lief en leed met elkaar. Tijden gingen ze met z'n vieren op vakantie, allebei met hun partner. Dat was altijd heel gezellig, maar vorig jaar ging het mis. "We stonden met elkaar op een camping en gingen samen uit eten. >

Geen uitzondering

Maar liefst een kwart van de Nederlanders heeft met minstens één broer of zus een slechte band. Dat blijkt uit een familie-onderzoek dat *Psychologie Magazine* vorig jaar hield. Erg? Mediator Corine de Jong ziet het iets genuanceerder. "Een slechte band tussen broers en zussen valt te betreuren, maar ruziemaken is soms constructiever dan doodzwijgen. Een ruzie maakt ergernissen zichtbaar en kan de sleutel zijn tot het klaren van de lucht. Zeker als het uitmondt in een goed gesprek."

Een veel voorkomende oorzaak van familieruzies is jaloezie. Wie kreeg er thuis de meeste aandacht?



Niets bijzonders, gewoon bij de plaatselijke pizzeria. Bij het afrekenen kreeg ik van mijn zus te horen dat ik nooit fooi gaf. Dat schoot bij mij in het verkeerde keelgat, want ik ben juist degene in de familie die altijd alles regelt en vaak ook dingen voorschiet: cadeautjes en zo. Dat heb ik haar die avond voor de voeten gegooid. Maar zij kreeg juist nog geld van mij, zei ze. Ruzie. Ik dacht: dat komt wel weer goed. Maar de rest van de vakantie heeft mijn zus niets meer tegen me gezegd. We zijn nu ruim een jaar verder en hebben het nog steeds niet bijgelegd. We zien elkaar wel op verjaardagen, maar dan mijden we elkaar zoveel mogelijk. Heel naar, ook voor de anderen."

"Geldkwesties zijn vaak aanleiding tot ruzies tussen gezinsleden," zegt Else-Marie van den Eerenbeemt, familietherapeute en schrijfster van het boek *De Liefdesladder* over familierelaties. Een andere veel voorkomende oorzaak is jaloezie. Wie kreeg van

de ouders de meeste aandacht? Wie kreeg de meeste erkenning? Wie werd het vaakst beloond? "Broers en zussen kunnen zich gedragen als krabben in een mand: over elkaar heen klimmend in hun verlangen naar liefde van vader of moeder. Je ziet dan ook vaak dat de verhoudingen zich bij de dood van de ouders ontspannen en broers en zussen meer naar elkaar toe trekken. Maar er kan ook 'oud zeer' naar boven komen. Dan groeit een zilveren theeschep ineens uit tot een onoverkomelijk strijdpunt. Omdat dat schepje het symbool wordt voor te veel of te weinig gekregen ouderliefde."

Levenslang

"Het verleden speelt bij ruzies inderdaad een cruciale rol," beaamt psychotherapeute Sybille Labrijn, onder andere bekend van het boek *Groeistuipen in de Liefde*. "Het gezin is dé plek waar je liefde, aandacht en geborgenheid krijgt, maar ook waar je wordt gestimuleerd en beschermd. Dat zijn basisbehoeften. Heb je tijdens je jeugd daarin een tekort opgelopen, dan kan dat levenslang pijnplekken geven. Neem het meisje dat altijd opkeek tegen haar oudere zus en het gevoel had dat zij in de ogen van haar ouders de mindere was. Hoe succesvol ze later ook wordt in haar werk, al wordt ze minister, in het contact met de familie blijft ze het kleine meisje. Als de oudste zus dan per ongeluk een vaas omstoot en het water op de rok van zuslief terechtkomt, kan zomaar ineens de bom barsten. In crisissituaties zijn mensen sowieso vaak vatbaarder voor oude patronen. Stel, één van de ouders wordt ernstig ziek. De oudste zus neemt onmiddellijk het initiatief en heeft het meeste contact met de arts. Het jongste zusje ziet het met lede ogen aan. Ze wil niet in die bijrol zitten, maar slaagt er ook niet in om het oude patroon te doorbreken. In dit

soort situaties kan er heel gemakkelijk ruzie ontstaan."

En dat doet zeer, weet iedereen die ooit ruzie heeft gehad met zijn broer of zus. Nog pijnlijker is een definitieve breuk. Ans (58): "Vlak voor mijn operatie, ik had borstkanker en ze gingen mijn linkerborst weghalen, kreeg ik heel veel kaartjes. Maar dat ene kaartje waarop ik zo had gehoopt, een kaartje van mijn broer, zat er niet bij. Dat deed veel meer pijn dan die hele operatie. Het is godzijdank goed afgelopen, maar toch. Waarom geen berichtje? Waarom niet even langskomen in het ziekenhuis? Mijn broer en ik zijn nu al meer dan tien jaar met elkaar gebrouilleerd en bij elke belangrijke gebeurtenis hoop ik dat hij bakzeil haalt. Aan mij heeft het niet gelegen. Ik stuurde bloemen toen zijn kinderen afstudeerden. Geen reactie. Ik stuur hem elk jaar met kerst een kaart, maar ik krijg nooit iets terug. Ik begrijp het gewoon niet. We komen uit hetzelfde nest. We lijken nota bene op elkaar. Het is mijn enige broer. Ik hoop nog steeds dat we elkaar op een dag in de armen zullen sluiten."

Die familieband is ook enorm belangrijk. Therapeute Sybille Labrijn: "Ieder mens heeft de behoefte om gekend te worden. Niet alleen hoe je nu bent, maar ook hoe je was als kind. Je hebt behoefte aan mensen die je hele geschiedenis kennen, aan familie dus. Verstandelijk weet je misschien wel dat je – eenmaal volwassen – niet meer bij je familie moet aankloppen voor liefde en geborgenheid, maar in je hart blijf je loyaal aan je afkomst. Daarom doet een breuk met een broer of zus zoveel pijn." □

Goedmaken?

- Stap uit de slachtofferrol, met mokken los je niks op.
- Heb de moed om zelf de eerste stap te zetten.
- Ga niet af op wat anderen zeggen, vraag broer/zus zelf waarom die iets heeft gedaan of nagelaten.
- Ga niet meteen in de aanval, maar probeer je in de ander te verplaatsen.
- Probeer er samen achter te komen of die vergeten verjaardag de échte oorzaak van de ruzie is. Zit er niet meer achter?
- Wees bereid om je mening bij te stellen en durf sorry te zeggen. Bij een ruzie gaat het er niet om wie 'wint' of 'verliest'.
- Wacht niet te lang met het bijleggen. Dan wordt het alleen maar moeilijker.