



GIDS 5

Familieruzies

10 do's & don'ts



Druk, druk, druk

Welke klok is de baas?

Beagle is halverwege

Indringende
ervaringen,
onvermoede
ontdek-
kingen



Peter van der Vorst:
'Het is mijn kracht dat ik
alles kan zeggen'

TNT POST PORT BETAALD

EO-presentator Bert van Leeuwen is weer klaar voor een nieuwe reeks afleveringen van *Het familiediner*. Wat moet je doen en laten als je zelf ruzie in de familie krijgt?

TEKST: WIEGER FAVIER

FOTO: GETTY/THOMAS NORTHCUT

Welles-nietes

Familieruzies ontstaan vaak uit een onschuldig misverstand of een niet uitgesproken irritatie. Vervolgens kunnen ze uitgroeien tot hele vetes. Het EO-programma *Het familiediner* probeert gebouildeerde familieleden met een sfeervol dinertje weer te verzoenen. De Haagse advocaat mr. Corine de Jong is als mediator bij het televisieprogramma betrokken en biedt de betrokken families na de uitzending nog een mediationgesprek aan. Dat blijkt vaak al voldoende om lang slepende kwesties toch weer vlot te trekken. Hoe pak je zo'n familiecrisis aan? De Jong zet de belangrijkste regels op een rijtje.

Vooraf niet doen

1. Partijtrekken

"Vaak zoeken partijen tijdens een conflict steun en bevestiging bij de omgeving. Het is dan goed om als buitenstaander geen partij te trekken. Meestal heeft geen van de ruziënde partijen echt helemaal gelijk. Door onpartijdig te blijven, sta je voor beide klaar. Iemand kan zich daardoor wel eens in de steek gelaten voelen, maar je creëert ook het respect van beide kampen."

2. Oude koeien uit de sloot halen

"Uiteraard kan het goed zijn om samen te praten over wrijvingen uit het verleden die nog onderhuids meespelen. Maar doe dat vooral niet in een crisissituatie! Dan is alles zo gespannen dat onnodige bijzaken makkelijk verkeerd vallen, waardoor je nog verder van huis raakt. In veel gevallen is het beter om het verleden te laten rusten. Alleen als iets echt blijft wrikken is het misschien goed om het bespreekbaar te maken."

3. Alles letterlijk nemen

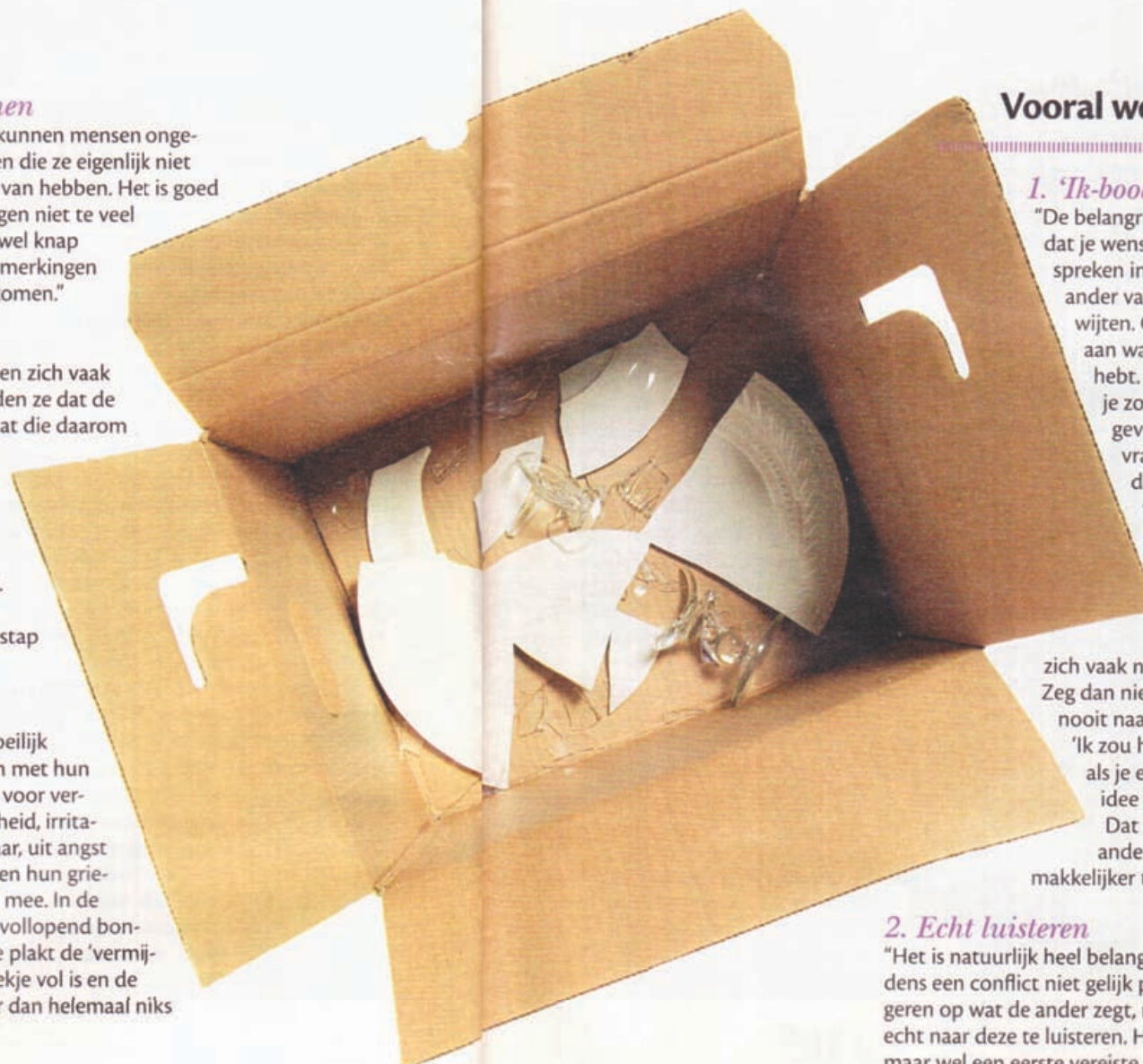
"In de emotie van een ruzie kunnen mensen ongezouten opmerkingen plaatsen die ze eigenlijk niet menen en waar ze later spijt van hebben. Het is goed om aan dergelijke opmerkingen niet te veel waarde te hechten. Dat kan wel knap lastig zijn, want sommige opmerkingen kunnen heel krenkend overkomen."

4. De slachtofferrol

"In een conflict voelen partijen zich vaak beledigd en gekrenkt en vinden ze dat de ander de boosdoener is en dat die daarom maar de eerste stap moeten zetten: 'Ik praat niet voor dat hij zijn excuses aanbiedt.' Zo'n passieve, koppige houding bemoeilijkt de mogelijkheid tot verzoening. Als je de hakken in het zand zet, komt de oplossing geen stap dichterbij."

5. Zegeltjes plakken

"Veel mensen vinden het moeilijk om de ander te confronteren met hun gevoelens en kiezen daarom voor vermindering. Ze voelen wel boosheid, irritatie of verdriet, maar doen daar, uit angst voor ruzie, niks mee en dragen hun grieven soms jarenlang met zich mee. In de praktijk werkt zoiets als een vollopend bonnenboekje. Bij iedere irritatie plakt de 'vermijder' een zegeltje. Tot het boekje vol is en de boel ploft. De ander snapt er dan helemaal niks van en is volkomen verrast."



Vooraf wel doen

1. 'Ik-boodschap'

"De belangrijkste tip is wel dat je wensen moet uitspreken in plaats van de ander van alles te verwijten. Geef duidelijk aan wat jij nodig hebt. De ander zou je zomaar kunnen geven wat je vraagt, zonder dat daar een woordenstrijd voor nodig is. In familieruzies voelen mensen zich vaak niet gehoord. Zeg dan niet: 'Jij luistert nooit naar mij', maar: 'Ik zou het fijn vinden als je even naar mijn idee wilt luisteren'. Dat klinkt heel anders en leidt makkelijker tot resultaat."

2. Echt luisteren

"Het is natuurlijk heel belangrijk om tijdens een conflict niet gelijk primair te reageren op wat de ander zegt, maar eerst echt naar deze te luisteren. Heel simpel, maar wel een eerste vereiste van goede

omgang. Vraag zelfs nog even door als iets je niet duidelijk is. Zo geef je aandacht en voorkom je misverstanden."

3. Afstand bij emotie

"Als je voelt dat, in het heetst van de strijd, boosheid of verdriet je overmamt, is het goed om een korte *time-out* in te laten. Je mag best je emoties tonen, maar raak er niet te zeer door overmand. Stap even het balkon op, rook een sigaretje in de tuin of loop een blokje om en hervat het gesprek als de stoom weer wat van de ketel is."

4. Eerste stap

"Het is helemaal niet zwak, maar juist heel moedig om de eerste stap te zetten. Als jij degene bent die over de brug komt en spijt betuigt, dwing je respect af bij de ander. Jij hebt de moed om de boel in beweging te brengen en stijgt boven de ruzie uit. Daardoor is het ook makkelijker voor de ander om water bij de wijn te doen."

5. Was sich liebt...

"Tenslotte iets om je te realiseren tijdens een ruzie, vooral voor volwassen kinderen en hun ouders: je kunt je alleen maar zo gekwetst voelen omdat je blijkbaar veel om de ander geeft. En die ander waarschijnlijk ook om jou."

www.mrcorinedejong.nl
www.hetfamiliediner.nl

[HET FAMILIEDINER | NEDERLAND 1 | EO |
MAANDAG | 22.10]