

**Hoe voorkom je familieruzie?**

Over die vraag werd op 15 januari ook  
gepraat in *Eva*-radio. Naluisteren kan  
via [www.eo.nl/eva](http://www.eo.nl/eva).

**eva**

# Nooit in het Familiediner!

Twee zussen die jarenlang in onmin met elkaar leefden. Ze leden eronder en maakten het uiteindelijk weer goed. Nu vertellen ze in *Eva* wat ze geleerd hebben van het verleden, onder het motto: 'Nooit in het Familiediner!'

Anja gold in het gezin altijd als de serieuze slimmerik. Hetty was vrolijk en creatief. Al vanaf hun kinderjaren was er jaloezie tussen die twee. Anja voelde zich naast Hetty kleurloos. En Hetty voelde zich vergeleken met Anja niet intelligent genoeg. De rivaliteit werd sterker naarmate de zussen volwassen werden. Want Anja's kinderen waren natuurlijk pienterder dan die van Hetty. En van de weeromstuit schepte Hetty, zeer tot irritatie van Anja, altijd op over haar fantastische kinderen. Op een kwade dag eindigde een van hun ruzies in een hartgrondig: 'Ik wil je nooit meer zien.'

**Geen oude koeien meer**

"Het gebeurde 15 jaar later," vertelt Hetty, "op de trouwerij van een kennis." Anja en Hetty waren allebei uitgenodigd. In de drukte, waarin iedereen zich aan elkaar voorstelde, wilden ook zij elkaar een hand geven. Ze keken elkaar stomverbaasd aan en riepen uit: 'Jij bent Anja!' 'En jij bent

Hetty!' Ze barstten in een schaterlach uit. Want ze hadden elkaar nauwelijks herkend. Er volgde een geanimeerd gesprek, waarbij ze herinneringen ophaalden aan hun kinderjaren. 'Tjonge, met niemand anders kun je zo over je jeugd praten,' stelden ze vast. De beide zussen besloten het contact te herstellen.

**Vrouwen hebben vaker problemen in de familie dan mannen**

"We hebben meteen afgesproken," vertelt Hetty, "om geen oude koeien meer uit de sloot te halen. We hebben onder alles een streep gezet en zijn opnieuw begonnen." En Anja: 'Er zijn nog steeds ergernissen,

maar Hetty is lang niet zo'n draak als ze was geworden in mijn herinnering. Misschien zijn we allebei wel veranderd, verstandiger geworden. Nu ben ik in staat vooral te kijken naar de goede intenties van Hetty. Ik maak onderscheid tussen wie zij is en wat zij doet of zegt. Ik kan me nu bij een ergernis afvragen: is het de moeite waard om het aan te kaarten, of wacht ik tot het er echt een keer toe doet? Ik kan veel beter dan vroeger accepteren dat ieder zijn eigenaardigheden heeft. Zo lang we samen meer plezier dan irritatie hebben, wil ik het contact graag voortzetten."

**Verlangen naar erkenning**

Psycholoog Anneke den Hertog bemiddelt als mediator geregeld in conflicten tussen familieleden. Ze legt uit dat veel ruzies te maken hebben met het verlangen naar erkenning voor wat iemand is en doet. "Niet voor niets is de erfenis de belangrijkste bron van familieruzies. De





## Familieruzies: de oorzaken

- Geld- en erfeniskwesties
- Familielid ontbrak op verjaardag/kraamvisite
- Misverstand, verkeerd gevallen opmerking
- Geloofsverschillen
- Jaloezie, gebrek aan aandacht en erkenning
- Een nieuw schoonfamielid dat niet wordt geaccepteerd.

dochter die altijd voor moeder gezorgd heeft, vindt dat ze recht heeft op méér. Als mensen niet voldoende erkenning krijgen, zoals geldt voor de zusters uit bovenstaand verhaal, is dat pijnlijk en kan dat leiden tot grote conflicten. Ik vind het verstandig dat Anja en Hetty een streep onder het verleden hebben gezet. Als je beiden wilt en kunt, kan het goed zijn het verleden te laten rusten en je samen te richten op de toekomst. Maar soms lukt dat alleen als je eerst samen je intenties uitspreekt en elkaar erkenning geeft voor hoe je de situatie beleefd hebt.”

### Zo leg je het bij

Voor familieleden die hun conflict willen bijleggen heeft Anneke den Hertog de volgende tips.

- Misschien wel de belangrijkste en moeilijkste: steek er eerst tijd, moeite en energie in om de ander te begrijpen. Vraag dan pas om begrip voor jouw beleving.
- Geef oprechte aandacht aan de ander. Mensen willen zich gehoord weten, begrepen. Met aandacht bevraag je de andere partij tot op het niveau van zijn behoeften, belangen en wensen (want onder elke uiting van onvrede zit een behoefte!). Door met jouw aandacht bij de ander te zijn, zorg je ervoor dat de ander zich gehoord voelt.
- Neem daarbij Efeziërs 4(:31) als uitgangspunt: "Laat alle wrok en drift en boosheid varen, alle geschreeuw en

gevloek, en alle kwaadaardigheid. Wees goed voor elkaar en vol medeleven; vergeef elkaar zoals God u in Christus vergeven heeft."

- Wees 'belangstellend': stel open vragen als: 'hoe', 'wat', 'waarmee', 'welk'. Vraag door: waar gaat het de ander nu echt om? Kijk naar de goede intentie van de ander.
- Benoem steeds dat wat gemeenschappelijk is: "We zijn het er samen over eens dat..."
- Geef terug hoe het gedrag van de ander op je overkomt, welk effect het op jou heeft: "Ik voel(de) me..." Spreek alleen namens jezelf.
- Vertel wat de ander deed/zei waardoor dat effect ontstond. Wees feitelijk: "Toen jij dat zei/zo keek/zo deed..." En check of dat de bedoeling van de ander was.
- Accepteer elkaars gebruiksaanwijzingen en benoem wederzijdse verwachtingen. Hoe wil je samen verder? Liever verwachtingen vooraf, dan verwijten achteraf.

### Vrouwen en mannen

Uit onderzoek blijkt dat vrouwen vaker problemen in de familie hebben dan mannen. Anneke den Hertog heeft daar wel een verklaring voor: "Voor vrouwen zijn relaties vaak belangrijker: vrouwen nemen meestal de verantwoordelijkheid voor de communicatie in de (schoon) familie op zich. Zij plegen de telefoontjes, sturen kaartjes en ja, daarin gaat het dan soms mis. Vrouwen zijn ook vaker

dan mannen geneigd eerst de oorzaak bij zichzelf te zoeken voor ze het conflict aangaan. Het blijft daardoor langer sudderen. Mannen bespreken het sneller en dan is het ook uit de wereld."

### Dochters en moeders

Vrouwen breken 22 procent vaker met hun ouders (moeder) dan mannen, zo toont onderzoek aan. Hannah vertelt hoe ze jarenlang het gevoel had niet aan de verwachtingen van haar moeder te kunnen voldoen. "Mijn moeder heeft altijd een lief dochtertje met strikjes in het haar gewild. Zo was ik niet. Ik ben nogal bijdehand. Mijn moeder gaf me door haar corrigerende opmerkingen voortdurend het gevoel dat ik een bitch was. Daar viel niet over te praten, dus ik heb haar een tijdje zo veel mogelijk gemeden.

**'Is het de moeite waard om het aan te kaarten, of wacht ik tot het er echt een keer toe doet?'**

In die tijd zocht ik hulp, want ik wilde dat het oordeel van mijn moeder over mij minder belangrijk voor me werd. Had ik het maar eerder gedaan... Die afkoelings-



## Het Familiediner

In het voorjaar van 2011 zijn er nog zeven afleveringen te zien van dit tv-programma waarin familieruzies worden bijgelegd (maandag, 22.10 uur, Nederland 1.) Het *Familiediner*-boek bevat zes thema's waarover mensen ruzie kunnen krijgen. Presentator en auteur Bert van Leeuwen: "Ik beschrijf de verhalen die we in *Het Familiediner* hebben gehad zoals ik ze beleefd heb. Bij elk hoofdstuk staan ook tips om ruzies te voorkomen." Voor € 14,90 verkrijgbaar via [www.eo.nl/shop](http://www.eo.nl/shop) en in de boekhandel.



## Hetty en Anja: 'Zo houd je het leuk in de familie'

1. Kaart nooit een probleem aan via brief of mail maar zeg het face-to-face.
2. Geef geen ongevraagd advies.
3. Bemoei je niet met de wijze waarop anderen hun leven inrichten.
4. Kies geen partij in familieruzie of echtscheiding.
5. Word niet al te vertrouwelijk.
6. Accepteer elkaars grenzen.
7. Betuig spijt wanneer dat nodig is.
8. Roddel niet.
9. Verwelkom nieuwe familieleden.
10. Accepteer dat je het niet altijd met elkaar eens hoeft te zijn om met elkaar verder te kunnen.
11. Vergeet nooit drie gereedschappen mee te nemen naar een familiebijeenkomst: liefde, mildheid en humor.

periode heeft ons overigens allebei goed gedaan. Mijn moeder is ontzettend blij dat we weer *on speaking terms* zijn en laat dat ook merken. En in plaats van me te verdedigen, ga ik gewoon niet meer op haar kritiek in. 'Zou jij het anders doen? Prima, maar zo heb ik het dus gedaan.'

We hebben, gezien onze uiteenlopende karakters, geen ideale maar wel een optimale relatie, en daar kan ik mee leven. Bovendien heb ik minder verwachtingen van mijn moeder, maar kijk ik meer naar welke dingen ik kan toevoegen aan haar leven. Dingen die ik zelf ook leuk vind. En ik wacht bijvoorbeeld niet tot zij vraagt of ze met de feestdagen mag komen, maar ik neem zelf initiatief: 'Met Kerst ben je welkom, dan heb ik een leuk programma verzonden, met oud en nieuw hebben we andere plannen.' Als er ergernis in de familie is – iemand betaalt bijvoorbeeld niet mee aan een cadeau – dan bedenk ik: zou ik over twintig jaar nog begrijpen dat de relatie hierop stukgelopen is? Zo nee, niet moeilijk doen."

Familietherapeut Else-Marie van den Eerenbeemt heeft veel boeken geschreven over familierelaties. "Tegen ouders zeg ik altijd: het maakt niet uit of je gelijk hebt, doe gewoon die stap extra naar je kind toe. Tegen kinderen zeg ik: misschien is het tijd dat je je niet meer alleen moet afvragen of je goede ouders had, maar ook of je nu wel een goed kind voor ze bent."

### Breuk

Volgens psycholoog Anneke den Hertog

kan een tijdelijke breuk tussen familieleden heilzaam zijn. "Soms is zelfs een definitieve breuk onontkoombaar, bijvoorbeeld als er sprake is van stelselmatig verbaal en fysiek geweld of een verslaving van de ouders. Maar ook in minder ernstige gevallen geldt: met zo'n breuk is het probleem nog niet uit de wereld. Vaak beheerst het je dan zelfs nog sterker. Toch kan een tijdelijke afstand gezond zijn om los te komen van de conflictsituatie en het geheel in perspectief te zien. Maar het mooiste is het natuurlijk als je daarna weer de eerste stappen kunt zetten. Dat je met heldere afspraken en het duidelijk aangeven van grenzen toch weer als familieleden samen verder kunt."

## Boeken

Else-Marie van den Eerenbeemt: *Alle dochters, De liefdesladder, Door het oog van de familie en Verrekening van de liefde* (erfeniskwesties)

Willem Verhoeven en Henk IJsselsteijn: *De kunst van het vragenstellen*

Dr. W. ter Horst: *Eerherstel van de liefde*