



Stap 3.

Wat ga je doen?

Jullie hebben een wens en twee handige interactiemanieren (6-pack) uitgekozen. Meestal heb je al eerder met elkaar geprobeerd dat soort wensen te realiseren, maar lukte dat niet. Dan zit jullie (nog) iets in de weg. In dit hoofdstuk ga je daarom eerst kijken wat jullie nu (nog) in de weg zit. Je begint met kijken naar welke onhandige interacties er nu in jullie gezin zijn. Daarna kijk je hoe jij hier een aandeel in hebt.

Jongeren zijn net als jij heel goed in staat om de manieren in hun gezin te herkennen en benoemen. Wij merken dat heel vaak tijdens gesprekken met gezinnen. Jij ziet vast ook heel scherp wat er allemaal misgaat thuis. Vaak nog scherper dan je ouders! Noem straks tijdens het gesprek met je ouders en broer/zus wat jij ziet zonder er doekjes om te winden! Gebruik deze kwaliteit van jezelf, dan lukt het om dingen echt zo te veranderen zoals jij wilt! Niet te voorzichtig zijn, vertrouw op wat jij merkt en ziet!

3.1 Gevangen in onhandige interacties?

Wat zijn onhandige interacties? Onhandige interacties zijn niet-helpende gewoonten in jullie reacties op elkaar. De patronen in jullie reacties op elkaar waarin je vastzit, alsof je elkaar gevangen houdt. Die kettingreacties die niet lijken te kunnen stoppen. Je kent ze vast wel! Hoe bozer de één wordt, hoe agressiever de ander reageert. Hoe meer jij je mond houdt, hoe meer je ouders proberen om toch iets los te peuteren. Hoe meer je ouders jou aansporen om jouw zoi op te ruimen, hoe minder jij dit gaat doen en hoe meer zij daardoor weer gaan zeuren. Die reacties waarvan jij denkt. nee he, daar gaan we weer.

Vermijdende of dwingende interacties

Vaak hebben die onhandige interacties een eigen karakter. In dit boek gebruiken we twee hoofdsorten die we in veel gezinnen tegen komen. De ene soort interacties is de vermijdende interacties. Vermijdende interacties zijn reacties op elkaar waarmee je elkaar versterkt in het uit de weg gaan van iets wat jullie lastig vinden. Je gaat bijvoorbeeld gesprekken, lastige situaties of conflicten met elkaar uit de weg. Een voorbeeld van een vermijdend interactiepatroon:

Milan heeft buikpijn en wil niet naar school. Hij is bang dat andere kinderen hem zullen gaan uitlachen. Anna (zijn moeder) probeert Milan gerust te stellen. 'Als het echt niet lukt dan mag je naar huis toe komen', zegt ze. Maar Milan wil het helemaal niet proberen. 'Het gaat echt niet mama, ik denk dat ik buikgriep heb'. Anna beeldt zich in hoe rot Milan zich moet voelen. Ze kan het gevoel niet verdragen dat hij zich niet misschien niet goed zal voelen op school. 'Dan blijf je vandaag maar thuis schatje', zegt ze. Milan is opgelucht. Yes, denkt hij 'dan hoef ik me tenminste niet zo rot te voelen.

De andere soort manieren zijn de meer dwingende interacties. Je versterkt elkaar in heftige reacties zoals discussies en/of strijd over afspraken die escaleren. Je gooit er juist te veel uit of probeert door verbaal geweld de ander een kant op te sturen die jij graag wilt. Hierdoor beland je sneller in macht-strijdjes. Een voorbeeld van een dwingend interactiepatroon:

Joost en zijn ouders hebben vaak discussies met elkaar die vaak uitlopen op scheldpartijen. Joost wordt gek van alle vragen over school. De enige manier om zijn moeder te stoppen met haar vragen is door heel boos op haar te worden en weg te lopen. Voor zijn ouders is dit het bewijs dat het echt niet goed met hem gaat waardoor ze hem nog meer gaat controleren en nog strengere regels gaat opleggen. Hoe meer zij dat doen, hoe meer Joost gaat schelden en schreeuwen en hoe minder hij zich aan de regels houdt.

Waarom herken je onhandige interacties?

Onhandige interacties herken je aan gedachte die vaak de voorloper is van dit soort reacties op elkaar zoals nee he, daar gaan we weer. Misschien merk je zo'n gedachte op wanneer je met je ouders strijdt om de afspraken in huis. Je kunt dan al vaak voorspellen hoe jullie boze reactie op boze reactie zullen stapelen, waardoor de sfeer er niet gezelliger op wordt. Merk jij dat jij nu al voorbeelden over je eigen situatie kunt verzinnen? Er zijn er vast wel een aantal waar je meteen aan moet denken.



Oefening: Kijken naar Onhandige interacties in jullie gezin.

Kijk naar de onderstaande lijst met voorbeelden van onhandige interacties (vermijdende en/of dwingende) die er in jullie gezin kunnen zijn. Kruis aan welke reacties op elkaar die jij herkent. Neem daar rustig de tijd voor de komende week. Neem jouw ingevulde lijst dan mee naar het volgende gesprek.

Lijst met voorbeelden van Onhandige interacties

Manieren om met elkaar om te gaan	Vermijdende interacties (uit de weg gaan)	Dwingende interacties (in de hand houden)
Tijd en energie steken in de relatie	Ouders hebben drukke agenda, er is weinig tijd en aandacht voor elkaar. - Jongere mist aandacht van ouders maar zegt dit niet. - Ouders denken dat situatie zo ok is en blijven druk bezet. - Jongere mist contact en voelt zich eenzaam en is op zichzelf.	Jongere trekt zich terug op zijn kamer. - Ouder komt steeds vragen, gaat er boven op zitten. - Jongere wordt meer afwerend in het contact. - Ouder gaat nog meer contact zoeken. - Jongere wordt vaker boos om contact af te houden.
Regels en taken	Jongere verzuimd taak in huis. - Ouder neemt taak over. - Jongere doet nog minder. - Ouder blijft overnemen. - Jongere rekent er op dat zijn taak toch wel wordt gedaan. - Ouder raakt gefrustreerd maar blijft zelf taak doen.	Jongere vraagt toestemming om later thuis te mogen komen. - Ouder stemt niet in. - Jongere gaat eigen gang. - Ouder wordt boos en legt te zware straf op. - Jongere houdt zich niet aan straf. - Ouder gaat nog meer straf opleggen. - Jongere onttrekt zich meer uit gezin.
Communiceren	Jongere vertelt weinig. - Ouder vraagt voorzichtig iets. - Jongere geeft korte ontwijkende antwoorden. - Ouder wordt steeds voorzichtiger. - Jongere gaat nog minder vertellen. - Ouder vraagt niet meer.	Ouder spreekt jongere aan op afspraak. - Jongere reageert fel. - Ouder wordt boos op jongere. - Jongere wordt boos. - Ouder wordt verwijtend. - Jongere wordt nog bozer en trekt zich niets aan van wat ouder zegt.
Omgaan met problemen	Jongere wil niet alleen thuis blijven/iets alleen ondernemen. - Ouder blijft altijd bij jongere om hem te steunen. - Jongere blijft bij alles steun zoeken van ouder. - Ouder gaat jongere nog meer beschermen, jongere onderneemt niets meer alleen.	Jongere neemt weinig initiatieven, is passief in problemen zelf oplossen. - ouder neemt het over zonder overleg. - Jongere volgt wat ouders doen. - Ouders blijven het overnemen omdat de jongere laat zien dat hij het niet zelf kan.
Omgaan met conflicten	Ouder uit niet de irritatie over niet nakomen afspraken. - Jongere houdt zich vaker niet aan afspraak. - Ouder uit indirect irritatie. - Jongere raakt in verwarring, weet niet hoe om te gaan met indirecte opmerkingen. - Ouder raakt gefrustreerd over onopgeloste situaties.	Jongere heeft last van jaloezie, vindt dat zijn of haar zus/broer wordt voorgetrokken en wordt boos. - Broer/zus vindt dat onzin en wordt boos terug. - Ouders mengen zich in ruzie door partijdig te zijn om het conflict te stoppen. - Jongere ziet bewijs voor zijn jaloezie en wordt nog bozer, zegt dat ouders niet eerlijk zijn.
Respectvol met elkaar omgaan	Jongere wil ouder niet belasten en slikt alles in wat hij/zij wel vervelend vindt. - Ouder vindt aangepaste houding van kind prettig, zegt dit ook. - Jongere verliest zelfrespect, denkt dat terugtrekken beste is maar kropt negatieve gedachten/gevoelens op. - Ouder wil zijn/haar kind niet lastigvallen en houdt ook afstand.	Jongere voelt zich niet lekker en reageert snel geïrriteerd. - Ouder wordt ook geïrriteerd en boos. - Jongere wil dat boosheid van ouder stopt en schreeuwt dat hij/zij moet ophouden. - Ouder voelt zich niet respectvol behandeld en gaat meeschreeuwen.

Welke andere onhandige interacties zijn er volgens jou nog meer in jullie gezin?

Onhandige interacties in ons gezin zijn volgens mij ook:

.....

Wanneer zijn interacties onhandig?

Interacties zijn onhandig wanneer:

- Je elkaar versterkt in negatieve reacties op elkaar
- Ze jullie in de weg zitten bij het realiseren van jullie wens

Voorbeelden van elkaar negatief versterken

- Terugtrekken op terugtrekken: zorgt vaak voor veel afstand van elkaar
- Verwijt op verwijt: leidt vaak tot onbegrip en een gemis aan erkenning
- Boos op boos: hierdoor lopen ruzies eerder/sneller uit de hand
- Vermijden op vermijden: zorgt er voor dat je geen nieuwe ervaringen met elkaar kunt opdoen, waardoor je ook geen zelfvertrouwen en vertrouwen in elkaar kunt opdoen

Je hebt nu helder welke interacties volgens jou belemmerend zijn in het werken aan jullie wensen. De volgende stap is dat je gaat bekijken wat jouw aandeel is in deze interacties. Jouw ouders doen deze oefening ook. Ook zij kijken naar hun eigen aandeel in deze interacties. Door straks allemaal jullie aandeel hierin te veranderen kunnen jullie deze onhandige interacties veranderen.

3.2 Iedereen heeft een eigen aandeel

Ook een kort lontje moet aangestoken worden!

Owen, een jongen die ik (DM) begeleidde had soms pittige aanvaringen met zijn moeder. Toen ik hem vroeg hoe dat kwam verbaasde hij me met zijn antwoord (hij is 13 jaar). Hij zei dat zijn moeder soms ineens kan ontploffen als hij iets doet wat niet mag, maar dat het soms ook wel logisch was dat ze samen ruzie kregen omdat hij vaak juist de strijd met haar aangaat als ze zegt dat hij ergens mee moet stoppen.

Owen had in de gaten dat ze over en weer op elkaar reageerden en hij wist zelfs dat hij daar ook een aandeel in had.

Je eigen aandeel zien

Je hebt nu helder welke interacties jij onhandig vindt omdat ze jullie in de weg zitten bij het realiseren van jullie wens. In dit deel ga je jouw eigen aandeel, jouw rol in die interacties in kaart brengen.



Oefening: Kijken naar jouw aandeel

Kijk nog eens naar wat jij hebt ingevuld als onhandige interacties in jullie gezin. Kruis dan hier aan wat jij ziet als jouw aandeel in die onhandige interacties.

<input type="checkbox"/> Ik doe afstandelijk <input type="checkbox"/> Ik stel altijd alles uit <input type="checkbox"/> Ik stel me afwachtend op <input type="checkbox"/> Ik stel me afhankelijk op <input type="checkbox"/> Ik doe betuttelend <input type="checkbox"/> Ik doe beschermend <input type="checkbox"/> Ik stel me op als bemiddelaar <input type="checkbox"/> Ik stel me te bescheiden op <input type="checkbox"/> Ik doe te controlerend <input type="checkbox"/> Ik stel me dominant op <input type="checkbox"/> Ik doe als een dictator <input type="checkbox"/> Ik doe eigenwijs <input type="checkbox"/> Ik gedraag me egoïstisch	<input type="checkbox"/> Ik ben gevoelig voor kritiek <input type="checkbox"/> Ik neem weinig verantwoordelijkheid <input type="checkbox"/> Ik mis doorzettingsvermogen <input type="checkbox"/> Ik doe ongedisciplineerd <input type="checkbox"/> Ik ben op mezelf gericht <input type="checkbox"/> Ik doe vaak oneerlijk <input type="checkbox"/> Ik doe ongeduldig <input type="checkbox"/> Ik doe onverschillig <input type="checkbox"/> Ik stel me onzichtbaar op <input type="checkbox"/> Ik doe opdringerig <input type="checkbox"/> Ik doe opstandig <input type="checkbox"/> Ik stel me passief op <input type="checkbox"/> Ik moet altijd mijn punt maken	<input type="checkbox"/> Ik doe te sturend <input type="checkbox"/> Ik trek me terug <input type="checkbox"/> Ik ben weinig stressbestendig <input type="checkbox"/> Ik ben koppig <input type="checkbox"/> Ik doe te voorzichtig <input type="checkbox"/> Ik doe te volgzzaam <input type="checkbox"/> Ik ben weinig verdraagzaam <input type="checkbox"/> Ik ben weinig vergevingsgezind <input type="checkbox"/> Ik vertrouw niet makkelijk op anderen <input type="checkbox"/> Ik vul voor anderen in wat ze denken <input type="checkbox"/> Ik ben/doe zeer kritisch
--	---	---

Vaak hebt je een aandeel in de onhandige interacties omdat er in een situatie iets gebeurt wat jou triggert. Iets wat jou in een situatie raakt waardoor je bijna altijd direct gaat reageren. Herken je dat?

Onze rode knop

Dat we in situaties getriggerd worden in onze reacties heeft vaak te maken met onze rode knop: Een plek waarop we geraakt worden door iets wat iemand anders doet en waardoor je direct reageert. We worden geraakt door iets waar we gevoelig voor zijn. De één is gevoelig voor kritiek een ander is gevoelig voor uitsluiting: de angst om buiten een groepje te vallen. Weer een ander kan niet tegen onrecht. We hebben allemaal een rode knop die meestal door meerdere situaties getriggerd wordt! Meestal zijn je ouders en leerkrachten degene die jouw rode knop heel makkelijk kunnen indrukken. Maar soms zijn het ook irritante klasgenoten, die het bloed onder je nagels vandaan halen, waardoor jij heel fel/heftig reageert.



Oefening: Mijn rode knop

Welke *situaties* in jullie gezin werken bij jou als een rode knop?

(Bijvoorbeeld: als er steeds discussie is aan tafel en we luisteren niet echt naar elkaar, als iemand mij niet laat uitpraten, als ik moet helpen met iets waar ik geen zin in heb, als we met z'n allen moeten haasten en iemand doet heel rustig aan, als we respectloos tegen elkaar praten)

De *situaties* in ons gezin die bij mij werken als een rode knop zijn:

Mijn reactie als deze knop wordt ingedrukt:

Welk gedrag van jouw ouder(s)/broer(s)/zus(sen) werkt voor jou als een rode knop?

(Bijvoorbeeld: als ze mij negeren, als ze zich voortdurend terugtrekken, als ze brutaal doen, als ze zich niet aan gemaakte afspraken houden, als ze slecht voor zichzelf zorgen, als ze hun frustratie afreageren op anderen, als ze gemakzuchtig doen)

Het gedrag van mijn ouder(s)/broer(s)/zus(sen) dat werkt als een rode knop is:

Mijn reactie als deze knop wordt ingedrukt:

Soms baal je er achteraf van dat je zo snel hebt gereageerd als iemand jouw rode knop heeft ingedrukt. Dan zou je willen dat je iets kunt doen waardoor je niet direct zo geïrriteerd of gevoelig reageert. Heb jij dat ook? Dat je zou willen dat je iets geduldiger had kunnen zijn?

Verderop ga leren hoe je dat kunt voorkomen. Om je alvast wat bewuster te worden van hoe iets uit de omgeving jou kan beïnvloeden, doe je de volgende oefening:



Oefening: Mindful You Tuben

Zoek op YouTube twee filmpjes op:

1. een filmpje van een band die snoeiharde grunge, metal of trance maakt
2. een filmpje van een band/artiest die mellow ballads maakt.

Kijk eerst het 'harde' filmpje. Let er op wat je in je lichaam opmerkt als je dit filmpje bekijkt.

Ik merkte op: (kruis aan en vul aan)

- Onrust
- Rust
- Spanning
- Ontspanning
- Irritatie
- Dat ik ging meebewegen met de muziek
- Dat mijn hartslag hoger/trager werd
- Dat ik meer wakker werd
- Dat ik slaperig werd
- Dat ik verdrietig/boos/bang werd
-
-

Bekijk dan het 'zachte' filmpje. Merk op wat jij in je lichaam voelt bij het kijken van dit filmpje.

Ik merkte op: (kruis aan en vul aan)

- Onrust
- Rust
- Spanning
- Ontspanning
- Irritatie
- Tinteling op mijn huid
- Dat ik ging meebewegen met de muziek
- Dat mijn hartslag hoger/trager werd
- Dat ik meer wakker werd
- Dat ik slaperig werd
- Dat ik verdrietig/boos/bang werd
-
-

(Hayes, 2014)



Verder met mindfulnessoefeningen

Je hebt al een aantal mindfulnessoefeningen gedaan. Hieronder tref je twee andere oefeningen:

- De bodyscan
- Makkelijke mindfulnessmomenten

Doe de bodyscan minimaal drie keer de komende week. Zet om je er aan te herinneren een alarm in je mobiel. Daarna kun je deze oefening natuurlijk zo vaak doen als je wilt.

Mindfulnessoefening 4: De body scan

Makkelijke mindfulnessmomenten

Mindfulnessoefeningen kun je op elk moment van de dag doen en bij alles wat je doet. Je kunt mindful iets drinken, iets eten, je tanden poetsen. Je doet wat je doet met je volledige aandacht. Het helpt vooral als je je voorneemt om wat je gaat doen heel traag te doen, neem er alle tijd voor. Kruis hieronder aan wat jij de komende tijd gaat doen en vul het aan tot jouw persoonlijke makkelijk uit te voeren mindfulnessoefeningen

- Mindful muziek luisteren
- Mindful eten/drinken
- Mindful lezen
- Mindful sporten
- Mindful luisteren naar iemand
- Mindful vertellen
- Mindful lopen/fietsen
-

Hoe nu verder?

Je hebt nu helder welke onhandige interacties jullie in de weg zitten en wat jouw aandeel daarin is. Om nog meer te snappen wat voor dingen er in jouw gezin allemaal gebeuren en waardoor jij je soms klem voelt zitten in lastige situaties, lees je het volgende deel.

3.3 Onhandige rollen en verhoudingen

We beschrijven hieronder situaties waarin je met elkaar terecht kunt komen die jullie in de weg kunnen zitten bij het realiseren van jullie wens. Kijk tijdens het lezen wat jij hiervan herkent.

Rollen die niet (meer) passen

Soms raak je met elkaar vast in onhandige gewoonten in het met elkaar omgaan waardoor je vast komt te zitten in rollen die niet (meer) werken. Zoals Lenny en Joost bijvoorbeeld:

Lenny heeft het idee dat haar moeder zich alleen voelt als zij met vriendinnen op stap gaat. Ze vindt het zelf al spannend om uit te gaan, maar durft helemaal niet meer als ze haar moeder dan alleen moet laten. Ze voelt zich verantwoordelijk voor haar moeder, ze wil niet dat haar moeder zich verdrietig voelt en ze is bang dat haar moeder teleurgesteld in haar zal zijn. Lenny kiest er daarom voor om een soort zorgende rol voor haar moeder op zich te nemen.

Joost voelt zich snel aangevallen als zijn ouders iets over zijn schoolresultaten zeggen. Eigenlijk hebben ze wel gelijk dat ze hem er op aanspreken want hij doet weinig voor school. Maar Joost steekt vaak liever zijn kop in het zand en is intussen zo allergisch geworden voor iedere opmerking over school dat hij zich gelijk gaat verdedigen als zijn ouders er ook maar iets van zeggen. Hij is in de rol van struisvogel en verdediger terechtgekomen.



Oefening: Kijken naar de rollen in jullie onhandige interacties.

Herken jij ook dat je een onhandige rol in je gezin hebt gekregen?

Kijk naar de voorbeelden (hieronder) van rollen die je in interactie met elkaar kunt hebben. Schrijf daaronder dan op welke rol(len) jij nu vaak hebt in de onhandige interacties.

Een aanvaller Een baas Een bang aapje Een bediende Een bemoeial Een beterweter Een bemiddelaar Een beschermengel Een bliksemafleider Een brandjesblusser Een bruggenbouwer Een clown Een coach Een consultant Een controleur Een criticus Een dictator Een dirigent De eigenwijze....	Een gever Een helper Een jonge hond Het luisterende oor Een loner Een manager Een meeloper Een molletje (wegkruiper) Een ondertitelaar Een onderhandelaar De onschuldige Een onzichtbare Een organisator Een order uitdeler Een politieagent Een rebel (opstandige) Een reddende engel Een regelaar	Een reisleader Een relaxte gast Een rots in de branding, Een rupsje nooit genoeg Een sfeermaker Een scheidsrechter Een struisvogel (kop in het zand) Een steunpilaar Een toeschouwer Een stresskip Een slaaf Een verbinder Een verdediger Een vertaler Een verzorger Een vluchter (terugtrekker) Een vrijheidsstrijder
---	--	--

Mijn rol in onhandige interacties is:

.....
.....

Onhandige verhoudingen

Als je in een rol zit die niet meer past, raken de onderlinge verhoudingen daardoor soms ook een beetje zoek. Dan komt je in posities terecht die je helemaal niet wilt met elkaar. Juist in gezinnen waarin het met een jongere niet zo lekker gaat, ontstaan er geregeld niet passende rolverdelingen. Hieronder tref je een aantal voorbeelden van niet passende verhoudingen die er in gezinnen kunnen ontstaan. Houdt tijdens het lezen in je achterhoofd dat je die rolverdeling niet altijd bewust zo kiest. Vaak raak je er stukje bij beetje in verstrikt, zonder er erg in te hebben.

Twee strijden en één zit er tussenin

Twee personen hebben gedoe met elkaar en de derde voelt zich er tussenin zitten. Vanuit deze positie heeft hij/zij geen invloed op hoe de anderen met elkaar omgaan.

Jasmijn had vaak het gevoel tussen haar ouders en Joost (haar broer) in te zitten. Ze snapte Joost omdat hij gek werd van het gecontroleer van zijn ouders, maar ze snapte haar ouders ook. Jasmijn voelde zich klem zitten, ze wilde Joost wel steunen, maar dat voelde weer raar naar haar ouders. En ze wilde haar ouders wel gelijk geven, maar dat voelde weer slecht naar Joost.

We lossen het wel voor elkaar op

Tijdens conflicten tussen Kelly en haar moeder sprong Tess er regelmatig tussen om het op te nemen voor haar moeder. Tess stelde zich soms zelfs op als tweede moeder, wat Kelly (natuurlijk) bloedirritant vond. Kelly werd vaak enorm boos op haar zus omdat zij het voor haar moeder ging oplossen.

Een andere pittigere vorm van we lossen het wel voor elkaar op, is de situatie waarin jij als kind de rol van bemiddelaar tussen je ouders hebt gekregen. Als je ouders vaak ruzie hebben, kan dit er ook voor zorgen jij je gaat opstellen als scheidsrechter of juist als tussenpersoon. Sommige jongeren raken zo gevangen in de strijd dat ze ook niet kunnen stoppen met bemiddelen omdat ze dan bang zijn partij te moeten kiezen. Dan krijgen ze last van stress omdat ze het idee hebben dat ze moeten kiezen (ook wel loyaliteitsconflicten genoemd). Ken jij dat ook?

Sta er even bij stil of jij iets voor anderen oplost? Of lossen anderen meer dingen op die jij zelf zou kunnen/willen oplossen? Je hoeft er verder niets mee te doen, het is gewoon een oefening in bij jezelf ontdekken wat jouw rol is in het contact met je ouders/broer/zus.

Allen tegen één...De zondebok of het zwarte schaap

In sommige gezinnen worden kinderen door alle (of de meeste) gezinsleden gezien als de veroorzaker van onderlinge problemen en ontstaat er een patroon van op elkaar reageren waardoor altijd dezelfde persoon kritiek of de schuld krijgt. Meestal wil niemand dit echt, maar toch kan dit patroon er ook zomaar insluipen.

'Ik word gestenigd door hulp thuis, ik word er gek van', zei Joost tijdens een gesprek. Zijn ouders waren uit zorg om zijn somberheid, het te veel gamen en slechte schoolresultaten doorgeschooten in het controleren en bekritisieren van hun zoon. En omdat Jasmijn zag dat haar ouders moedeloos werden, ging zij zich er ook mee bemoeien. Jasmijn begon Joost ook steeds vaker uit te schelden, ze gaf hem ook de schuld van de spanningen tussen de ouders en de conflicten in huis. Joost voelde zich steeds meer eenzaam, boos en verdrietig

Knellende banden of losse eilandjes?

De verhoudingen onderling kunnen zo zijn dat je een sterke band met elkaar hebt, maar ook zo dat je niet zo'n sterke band voelt. Dan krijg je de situatie zoals we soms ook in gezinnen meemaken waarin alle gezinsleden op eilandjes leven. Als je te weinig verbonden bent, kun je je eenzaam gaan voelen en kunnen dingen waar je mee zit gaan gisten en maken dat je je er somberder door gaat voelen. Maar ook het tegenovergestelde is mogelijk: dat de banden tijdelijk te beknellend of te benauwend voelen.

In de relatie tussen Lenny en haar moeder speelde dat. Lenny voelde zich te verantwoordelijk voor haar moeder, maar Yvonne voelde dat net zo voor Lenny. Als ze wel wegging voelde zij zich schuldig, maar ze merkte wel steeds meer dat zij daardoor de afspraakjes met vriendinnen ging missen.



Kijken naar onhandige verhoudingen

In alle situaties kun je zien dat de rollen en de onderlinge verhoudingen niet (meer) passen. Soms neem je als kind te veel verantwoordelijkheid en in een andere situatie neemt jouw ouder te veel verantwoordelijkheid en jijzelf te weinig. Als je heel eerlijk bent tegen jezelf, gebeurt dit wel eens? Herken jij rollen en verhoudingen zoals hier boven beschreven? *(twee strijden er zit er een tussenin, we lossen het wel voor elkaar op, allen tegen een, knellende banden of losse eilandjes)*

Schrijf hier op welke jij herkent:

.....
.....

Hoe verder?

Hoe is het intussen met je? Vond je het herkenbaar wat je gelezen hebt? Veel jongeren zijn het net als jij niet gewend om zo gedetailleerd te kijken naar wat er allemaal 'mis' is in hoe je met elkaar omgaat. Vaak wordt je er ook niet echt vrolijk van om dit wel te doen. Herken je dat ook? Herken je ook dat je liever wat anders doet dan dit te lezen? Of dat je tussendoor steeds even afgeleid raakt?

Toch fijn dat jij je er wel in hebt willen verdiepen. Onze ervaring is dat als je weet wat er niet handig is, dat je er met elkaar ook makkelijker mee kan stoppen. Daar je er wel in te verdiepen zorg jij er ook voor dat jullie met elkaar kunnen veranderen. Bij de volgende stap ga je nog meer kijken naar hoe het komt dat jij doet zoals je doet!

