



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening en bureau voor coaching, mediation en reïntegratie

Tips voor het oplossen van een conflict

Bij een conflict heeft men vaak beiden het gevoel dat men gelijk heeft (en dús dat de ander fout zit). Men wil persé gelijk hebben, men wil persé het gevecht “winnen”. Daarom is men geneigd zich vooral te focussen op wat men de ander wil verwijten en vergeet men te luisteren naar de ander.

En als je niet luistert naar de ander, zal die ander steeds harder gaan roepen, want hij/zij wil gehoord worden!! Zo kom je nooit dichterbij elkaar. Dus luister en laat zien dat je luistert. Erken het gevoel van de ander, dat is niet hetzelfde als hem/haar gelijk geven.

Ook wordt vaak gevraagd “waarom” men iets wel of niet gedaan/gezegd heeft. Zo’n waarom-vraag drukt de ander in de verdediging (denk bv. aan je moeder die soms vroeg *Waarom heb je je kleren niet opgeruimd??*). Je werd al boos om de vraag!!

Er zijn talloze valkuilen in het uitpraten van conflicten, en met familie is het gevaar groot dat er twee kampen ontstaan, die de strijdlustige partijen nog verder aanmoedigen (soms bewust, meestal onbewust, bv. door een van de partijen gelijk te geven).

Tips:

1. zeg dat je er allebei uit wilt komen
2. luister goed, en vraag door
3. erken de gevoelens van de ander
4. stel geen waarom-vragen maar stel de vraag minder aanvallend (hoe komt het dat..)
5. spreek vanuit jezelf (niet JIJ doet..., maar IK VOEL....) en zéker niet jij bént
6. vermijd het gebruik van woorden als “altijd” en “nooit”
7. hou het bij één onderwerp

Als je er desondanks niet uitkomt, realiseer je dat familie belangrijk is. Zeg bv.: *ik vind het jammer dat we er niet uitkomen, ik had het graag opgelost gehad, misschien moeten we er later nog eens op terugkomen. Ik waardeer jouw inspanningen om het op te lossen.*

Mw. Nellie Timmermans-van de Kamp
Interpunctie Smientdonk 2 5467 CA Veghel
www.interpunctie.nl info@interpunctie.nl
0413-310795 of 06-21.59.24.35

