



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-vd Kamp
Interpunctie

Veghel www.interpunctie.nl
info@interpunctie.nl

0413-310795 of 06-21592435



Tips voor het oplossen van een conflict

Langdurige familieconflicten, waarbij contacten verbroken zijn, houden je meestal niet elk uur van de dag bezig. Kun je normaal gesproken het probleem opzij zetten, met Kerst of familie- en feestdagen wordt het gemis extra voelbaar.

Vaak willen mensen dat de ander de eerste stap doet. Dat heeft vooral te maken met de indruk die de omgeving zou kunnen krijgen. Als de ander de eerste stap doet lijkt dat iets te zeggen over schuld. Maar het zegt ook iets over behoeften (een goed contact).

Uiteindelijk zie je bij programma's als *Het Familiediner* dat men alles in één keer vergeeft zodra die



ander de stap gezet heeft. Eigenlijk wil men erkenning voor het aangedane leed en heeft men behoefte om te horen dat men "gemist" is. Dat maakt (bijna) alles goed!

Sommige mensen willen daarbovenop nog excuses horen, wat bij grote fouten ook zeker gewenst is. Maar meestal zijn er fouten gemaakt van beide kanten. Dus als de ene partij zijn fouten toegeeft, kan de ander dat misschien ook. Soms lijkt

een partij overtuigd van zijn/haar eigen gelijk en wil absoluut niet kijken naar zijn eigen aandeel in het conflict.

Zo zijn er mensen die een bloemetje of doos bonbons "eisen" om dit als een soort trofee als "winnaar van het conflict" te kunnen tonen. Maar er zijn vooral winnaars als beide partijen respect en erkenning krijgen voor hetgeen zij hebben geïnvesteerd in de relatie.

- neem afstand en spreek af dat je er later op terugkomt
- kom er ook echt op terug
- denk na over wat je wilt, wees kritisch hierin naar jezelf
- ben je echt eerlijk?
- kijk naar je eigen aandeel in het conflict (wat had jij anders kunnen doen)
- verplaats je in de ander
- stel geen eisen, maar formuleer wensen

- praat niet in jij-termen maar in ik-termen
- probeer niet je “gelijk” te halen
- uitpraten zonder bemoeienis van anderen (zij gaan gauw partij kiezen)
- evt. wel een onafhankelijke bemiddelaar inschakelen



Specifiek voor Kerst adviseer ik nog om niet naast iemand te gaan zitten waar je je vaak aan stoort en niet alles precies te willen horen en zien. Je kunt soms met de gastvrouw/gastheer overleggen zodat die daar een rol in kan spelen. Tenslotte is het voor haar of hem ook fijn als het kerstdiner niet verstoord wordt met allerlei geruzie. zie. Ik wens u fijne dagen toe.