

ONE BIG fighting FAMILY

Trekken je ouders je broertje voor en jat je zus altijd jouw spullen? CG! *to the rescue.*

Feit: in gezinnen met pubers zijn er gemiddeld twee ruzies per drie dagen. Jouw ruzies met je broer of zus zijn volkomen normaal dus. Maar of het er ook gezelliger op woordt, is een tweede. Dat weet ook Daniek (16): 'Mijn broer jat altijd de oplader van mijn telefoon en mijn zusje gebruikt altijd mijn make-up, vooral mijn dure make-up-spullen. Ontzettend irritant, want ik denk continu dat ik mijn spullen kwijt ben. Dan zoek ik mijn hele kamer door en blijkt dat mijn broer toch weer mijn oplader heeft en mijn zusje mijn mascara heeft gebruikt. Ik heb al honderd keer gezegd dat ik niet wil dat ze aan mijn spullen zitten, maar ze luisteren niet. Ik heb mijn ouders al gevraagd of ik een slot op mijn slaap-

Rivaal

Voorheen was je zus je *partner-in-crime*, maar nu zie je haar meer als een *vamp* die alle aandacht van jongens opeist. Haar weekendverhalen zijn net even wat spannender (want: zij mag wel tot half twee uit) en die jongen vindt háár sexy en jou schattig... In plaats van haar onbewust na te doen, is het belangrijk om je eigen ik te worden. Word geen kopie van je hippe zus, maar wees je eigen *fabulous* jij.

kamer mag, maar dat mag niet.' Minouk: 'Veel ruzies gaan over gebrek aan respect. Als er geen respect is, moeten er regels voor worden opgesteld. Denk je dat je broer en zus zich niet aan de regels kunnen houden, maak ze dan in bijzijn van je ouders. Je kunt je broer en zus bijvoorbeeld verbieden om aan je spullen te zitten, maar je kunt ook een regel opstellen dat ze je spullen wel mogen lenen, als ze die maar weer terugleggen. Gaat het dan nog niet, stel dan voor dat je broer en zusje hun eigen spullen kopen. *Bottom line* is dat zij respect horen te hebben voor jou én je spullen.'

VOORGETROKKEN

Iedereen heeft weleens het gevoel dat zijn of haar broertje of zusje wordt voortgetrokken. Als je dat gevoel vaker hebt, ontstaat er een gevoel van jaloezie of afwijzing. Dewi (15) kan er over meepraten: 'Mijn broer doet echt alles goed in de ogen van mijn ouders en ik alles fout. Zelfs als ik heel normaal antwoord geef - dus helemaal niet brutaal - is het nog niet goed. Ik word er verdrietig van en merk dat ik me steeds meer ga afzonderen. Vroeger kon ik altijd heel erg goed met mijn broer opschieten, maar ik ga hem ook steeds meer ontwijken. Ik doe zo mijn best, maar soms lijkt het wel alsof het nooit goed genoeg is. Doordat mijn ouders hem zo voorttrekken, krijg ik ook steeds vaker ruzie met mijn broer.' Minouk: 'Het gevoel

CG'S EXPERT
MINOUK TIMMERS
IS GEDRAGS-
THERAPEUT. SINDS
DRIE JAAR HEEFT ZE
HAAR EIGEN
PRAKTIJK:
KIND & KO.

Ruzie? Top!

Ruzie met je broer of zus is helemaal niet erg. Doordat je in je achterhoofd weet dat je ze niet kwijt kunt raken, durf je meer dingen uit te testen dan bij bijvoorbeeld een goede vriendin. Zo leer je ruzie te maken en nog belangrijker: je leert het weer goed te maken. Je leeft tenslotte met elkaar in één huis, je zult letterlijk met elkaar door één deur moeten. Zo leer je dus sorry te zeggen, maar ook hoe je anderen moet vergeven. En zelfs wanneer jullie elkaar nu de tent uitvechten: het wordt beter. Echt. Heel veel broers en zussen kunnen beter met elkaar opschieten zodra één van hen uit huis gaat. De meeste issues over voortrekking en het jatten van elkaars spullen worden zo in één klap opgelost. Jullie kunnen vaak beter met elkaar opschieten dan toen jullie bij elkaar in huis woonden.



De Kardashians hebben nooit ruzie. Echt nóóit...

Uit elkaar groeien

Ook als je elkaar elke dag ziet, kun je uit elkaar groeien. Je ziet dit vooral bij meiden die jongere broertjes en zusjes hebben. Zolang zij nog op de basisschool zitten, vind je ze saai en kinderachtig. Waar jullie vroeger uren met elkaar speelden, heb je elkaar nu niets meer te vertellen. Later - als het leeftijdsverschil gevoelsmatig kleiner wordt - trekken jullie vaak vanzelf weer naar elkaar toe.

dat je broer of zus wordt voortgetrokken, komt vaak voor. In een gezin willen alle kinderen graag de aandacht van de ouders. Wanneer jij het idee hebt dat jouw ouders je minder aandacht geven, heb je het gevoel afgewezen te worden. In plaats van je op je ouders af te reageren - van wie je aandacht wil - ga je ruzie maken met je broer of zus. Maar de oorzaak ligt niet bij je broer of zus. Praat met je ouders en vertel ze dat je je achtergesteld voelt. Het is jouw gevoel en zij zijn de enigen die dat gevoel kunnen wegnemen.'

KRITIEK

Maar wat als de oorzaak niet bij je ouders ligt, maar bij je broer of zus? Vera (14) weet er alles van. 'Vroeger was mijn zus mijn grote voorbeeld en probeerde ik altijd te

zijn zoals haar. Tot ik in de puberteit kwam. Ik begon mijn eigen muzieksmaak te ontwikkelen, las mijn eigen soort boeken en zocht mijn eigen vrienden. Helaas zijn mijn zus en ik steeds meer verschillend geworden. Ze heeft daarom ook heel vaak kritiek op wat ik doe, naar welke muziek ik luister, met wie ik omga, wat ik leuk vind enzovoort. Ik word hier heel onzeker van, want hoe graag ik het ook wil negeren, haar mening is heel belangrijk voor mij. Hoe ga ik het beste om met deze kritiek?' Minouk: 'Negeren lijkt een oplossing, maar dat is het niet. Het hoeft ook niet. Ten eerste gaat het om je zus en daar moet je nog een hele tijd mee door één deur. Ten tweede kun je nog veel van je zus leren, ook van haar kritiek. Ook al zul je het niet altijd met haar eens zijn. Weet zij ook wat haar opmerkingen met jou doen? Vertel

Gaby en Quinty Kalkman (allebei 13) zijn tweelingzusjes.

GABY: 'Het leukste aan Quinty? Ze is heel erg grappig en komt altijd voor me op. Ik kan met haar lachen en als ik verdriet heb vrolijkt ze me op.'
QUINTY: 'Ik kan Gaby volledig vertrouwen. Ik kan met haar lachen, huilen, gek doen en volledig mezelf zijn. Ze is geweldig. Ik verveel me nooit met haar.'
GABY: 'Mijn tip voor een goede zussenband: kom altijd voor haar op en heb respect voor elkaar.'
QUINTY: 'Zorg dat je altijd een goede band blijft hebben met je zus. En als jullie ruzie hebben, geef je haar dan altijd gelijk, zelfs wanneer ze geen gelijk heeft ;).'

het haar. Ook zo kom je weer dicht bij elkaar. Probeer aan de andere kant ook los te komen van haar mening. Lastig, maar je zult vaker mensen tegenkomen die een andere smaak hebben dan jij of kritiek hebben op jou. Dat is helemaal niet erg en dat betekent ook niet meteen dat je elkaar niet mag. Hetzelfde geldt voor je zus. Jullie band moet een nieuwe vorm krijgen, maar nieuw betekent niet meteen slechter.'

Zo voorkom je ruzie

- 1** Wees open en eerlijk naar elkaar. Behandel je broer of zus zoals jij ook behandeld wil worden.
- 2** Maak afspraken met elkaar en - nog belangrijker - hou je er ook aan.
- 3** Probeer uit te zoeken waar jullie ruzie écht over gaat. Roep er niet meteen een buitenstaander bij (je ouders), maar probeer zelf tot een oplossing te komen.

3
TIPS VAN
MINOUK