

De gezinslijn

Dit artikel is bedoeld voor Kindertelefoon en Luisterlijn om een bodem van uitleg te hebben hoe om te gaan met ouders en kinderen die bellen omdat ze in een groot conflict zitten of herhaaldelijk conflicten hebben. En om een bodem te hebben voor een media campagne daarover: *Stoom afblazen*.

Luisterlijn en ondergrond voor kindertelefoon

Inleiding

Kinderen en ouders hebben het niet altijd gemakkelijk. In Coronatijd moeten ouders en kinderen langdurig met elkaar blijven omgaan. De uitlaatklep van werk, school buitenspelen, een uitje is uiterst beperkt en zelfs in belangrijke mater afwezig. Het werk wat binnenshuis gedaan kan worden moet binnenshuis.

Het gezin moet het echt met elkaar gaan doen. Een nieuwe situatie die nog nooit is voorgekomen. Dat is niet altijd gemakkelijk zo dicht op elkaar.

Soms ontstaan er forse conflicten. Die zijn meestal binnen het gezin op te lossen. Gelukkig. Een erge ruzie is ontzettend vervelend. Hij wordt altijd een erge ruzie als het maar niet lukt om je verhaal te vertellen, wat er nou precies aan de hand is.

Maar soms gaat het zo ver en gebeurt het zo vaak dat het fijn is als iemand meehelpt. Niet meteen hulpverlening, jeugdzorg of Veilig Thuis, maar gewoon iemand die naar je luistert. Dat je je verhaal helemaal kunt vertellen. Stoom af kan blazen. Weer een beetje rustiger wordt en weer kan nadenken. Want als je boos bent, dan kun je niet goed nadenken. Het lijkt alsof je gelijk hebt en later begrijp je niet dat het zo erg werd.

Als ouders en als kind hebben allen wel eens de behoefte om stoom af te blazen. Los van elkaar. De luisterlijn voor ouders en de kindertelefoon voor kinderen gaan dat doen. Luisteren naar je verhaal over de ruzie. Totdat je het weer een beetje scherp ziet.

Wat gebeurt er bij een felle ruzie?

Bij een felle ruzie schreeuwen mensen tegen elkaar. Dat is omdat ze hun verhaal niet verteld krijgen en niet kunnen wachten om hun verhaal te vertellen. Dat lukt niet als een ander ertegenin gaat en schreeuwt. Die ander moet daar weer overheen schreeuwen, want ook die moet zijn verhaal kwijt. Plotseling kunnen ze helemaal niet meer wachten te zeggen wat ze vinden. Ze luisteren nauwelijks met elkaar.

Zo overschreeuwen twee mensen elkaar en als je pech hebt gaan anderen er zich ook nog tegenaan bemoeien en schreeuwen er nog meer.

De argumenten en lelijke dingen vliegen over en weer. De frustratie je verhaal niet over te krijgen zorgt ervoor dat je dat je je gefrustreerd voelt en lelijke dingen gaat zeggen tegen de ander en zo bouwt het samen op.

Maar wat gebeurt er eigenlijk als je dat niet doet? Als één van de twee niet gaat schreeuwen. Als de ander 'rustig' met een beetje knikkende knieën blijft staan?

Dan wordt de boze nog bozer en gooit er een belediging uit: 'Je hoeft niet met die stomme kop naar me te kijken!'

En wat als die ander nog steeds rustig blijft en zwijgt?

Dan gaat de boze, stijf van de kwaadheidshormonen zeggen: 'En ik weet wel dat ik ook dingen verkeerd doe...'

Dat gaat zo door totdat het eindigt in stilte en/of verdriet.

Degene die stil is geweest, die niet mee heeft gedaan met de boosheid, heeft gewacht, krijgt plotseling alle antwoorden op de vraag die hij of zij zou willen stelen: 'Wat is er aan de hand? Het conflict is over en de situatie is duidelijker geworden. Samen praten is mogelijk.

Dit alles steunt dus op het kunnen vertellen wat jij vindt, kwijtraken waar je mee zit.

Als je dus op dat moment met iemand kan praten waar je je verhaal echt aan kwijt kan, dan is dát de belangrijkste bijdrage.

Als die ander waar je mee in conflict bent, ook zijn of haar verhaal kwijt kan, dan gebeurt daar hetzelfde.

Dan kunnen ze weer samen verder.

Wat zit daaronder?

Agressie is niets anders dan kritiek op jezelf waar de ander de aanleiding voor is. Dat felle, dat hormonale, is iets wat je aan jezelf ergert. Dat is altijd de angel.

Als iemand vriendelijk en respectvol luistert gaat die angel eruit en kan de persoon in kwestie weer denken, en dan komt er echt meer zinvols los.

Alcohol is een uitzondering. Alcohol is een wiel dat de weg af moet rollen. Het heeft geen zin in gesprek te gaan met iemand die dronken is, het vuur laait op. Omdat je dan altijd dingen zegt die de andere als nog meer kritiek ervaart op zichzelf dan hij of zij al heeft.

In feite zouden twee boze mensen, ouder en kind, allebei even een praatpaal moeten hebben. Niet iemand die hun advies geeft, niet iemand die het beter weet, maar iemand die respectvol en met warmte luistert. Iemand die zelf ook wel weet dat die bozerik machteloos is en liever niet boos zou zijn, maar het even niet kán.

We denken vaak dat er iemand moet winnen. Dat er één van de twee gelijk heeft, daarom kunnen mensen soms zo tekeer gaan. Als er een wint dan wil dat heus niet zeggen dat de ander ongelijk heeft. Dat wil alleen maar zeggen dat er iemand het gevecht heeft gewonnen. Het is niet de waarheid die dan gewonnen heeft. Dus het probleem gaat gewoon in stilte door en later komt het er vanzelf wéér uit in een ruzie.

Uitpraten is noodzakelijk

Kindertelefoon

Soms wordt je gek van al die dingen die je moet doen. En waarom eigenlijk? Jij kan het toch ook niet helpen dat je hoofd vol zit en niet kán luisteren.

Maar je wil het wel eens helemaal vertellen, of horen of iemand anders het ook zo ziet. En die je kan helpen als je de woorden niet kan vinden.

Dat je weer rustig wordt en niet zo boos en verdrietig.

En dat je ouders ook eens gewoon praten tegen een ander, in plaats van tegen jou te keer gaan.

Daar is de gezinslijn van de kindertelefoon voor. Dat is geen aparte lijn, je belt gewoon de kindertelefoon en zegt gewoon wat je wil. Dat willen ze echt luisteren naar jou.

Daar kunnen ze je een beetje helpen, maar dat hoeft niet als je dat niet wil, gewoon vertellen wat je dwars zit over ruzies.

Stripverhaaltje

Twee poppetjes schreeuwend naar elkaar: een volwassene en een kind. Bij beide staan de haren rechtop en ze schreeuwen.

Bij het ene poppetje gaat een ballontje open uit zijn hoofd met daarin: Kindertelefoon

Bij het andere poppetje gaat een ballontje open uit zijn hoofd met daarin: Luisterlijn

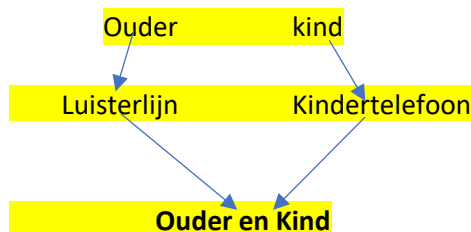
Beide poppetjes staan een eindje van elkaar met de rug naar elkaar toe te bellen.

Beide poppetjes zijn klaar met bellen en staan even naar de telefoon te kijken

Beide poppetjes draaien zich naar elkaar toe met een rustig gezicht.

Model interactie gezinslijn

De gezinslijn zou ingebed moeten worden in beide andere lijnen. Wel verwezen naar Luisterlijn en Kindertelefoon, met de gezinslijn als een overal aanwezige extra lijn.



Tips

Dit zijn basale communicatieregels. Iedereen wil vertellen, zeker als ze bellen is dat er al. Ze moeten zich alleen veilig voelen, ze vragen zich af: Ga jij ze afwijzen als je hoort wat ze zeggen? Wat ga je doen?

Zorg dat degene die luistert een fijn gevoel krijgt zijn verhaal aan je te vertellen.

Dat kan door welkom te heten, dat komt door helpende zinnen te zeggen als: je klinkt boos, vertel het maar, dan is het eruit; fijn dat je belt; knap dat je belt; wat kun je goed uitleggen wat er is; het is niet altijd gemakkelijk om woorden te vinden he?

Alle zinnen die je meent en echt zijn helpen.

Zorg dat je duidelijk maakt dat je het nog niet begrijpt, maar héél graag wil begrijpen.

Geef stimulans en bevestig het zelfbeeld van de spreker. Noem iets wat jij persoonlijk fijn vindt dat de spreker zegt, vertelt of hoe de spreker overkomt.

Zorg dat je verderop in het gesprek op zoiets terugkomt door zinne als: dat vind ik echt iets voor jou, zo mooi dat je dat zegt; echt jij dat je er dan ook aan denkt hoe het voor je...is.

Zorg dat je de spreker (ouder of kind) verbindt met de belangrijke mensen om je heen door zinnen als: je bent erg boos he, dat wil je helemaal niet natuurlijk; wat goed dat je belt, je wilt het kwijt, dat zou je moeder/vader/ kind ook moeten doen, dan is die het ook kwijt; je moeder wil vast ook dat het ophoudt; je moeder weet vast wel dat jij het ook wel anders wilt, maar ze is er misschien wel moe van dat het haar niet lukt om het voor elkaar te krijgen.

Onthoud je van advies en van beter weten. Degene die spreekt weet het beter over zichzelf dan jij, maar kan daar nu niet bij in zijn spanning. Luister dus vooral, stel vragen die voor de spreker interessant zijn en helpend, niet per se voor jou.

Een goed gesprek betekent dat iemand veel heeft kunnen parten, stimuleer dus en steun het gesprek.

Als je verder in het gesprek bent, veel verder en er al wat rust is, geef dan aan dat het fijn is dat de spreker zo goed kan spreken, dat het helpt en dat het voor de vader/moeder/kind ook wel goed zou zijn om te praten, dat daar een andere telefoon voor is: luisterlijn/kindertelefoon.

Basale communicatie regels

Wat is nodig om écht contact te maken?

Concentratie op de ander (ga niet iets anders zitten doen of denken)

Een vriendelijk gevoel

De houding van respect en bescheidenheid: niet begrijpen (De ander begrijpt zichzelf beter dan jij, maar kan daar door zijn of haar onrust niet bij

Luister met aandacht naar het kind of de jongere of volwassene

Geef oprechte aandacht (zeg liever niets of 'ik weet niet wat ik moet zeggen nu) dan iets onoprechts, neps, gemaakt. Kinderen, jongeren en volwassenen voelen dat en geven die feedback vaak niet.

Onthoud: Aandacht verbindt mensen

Goede communicatie met kinderen, jongeren, mensen begint bij de houding, de attitude die men aanneemt.

De attitude moet er een zijn van respect en bescheidenheid.

Men moet ervan overtuigd zijn dat mensen iets te vertellen hebben en dat ze het willen vertellen.

The most powerful weapon in empowering the child is adult modesty

Het krachtigste wapen in het weerbaar maken van het kind is de bescheidenheid van de volwassene.