

OPGEVOED

Elke week legt Annemiek Leclaire een lezersvraag voor aan deskundigen.

Te vaak ruziën met onze dochter erbij

Vader: „Mijn vrouw en ik hebben een dochtertje van 4 jaar. Helaas ontstaan er regelmatig ruzies tussen mijn vrouw en mij, vaak onverwacht als mijn vrouw spanningen op mij afreageert. Of ik nu meega in de redenering, tegenargumenten geef, niets zeg, naar een andere kamer ga, er is geen mogelijkheid om de ruzie te vermijden. Mijn vrouw vindt het op zo'n moment niet erg om ruzie te maken met ons kind erbij, ik wel. Ik verlaat dan het huis omdat ik mijn dochter dit niet wil aandoen. Thuisblijven is geen optie, de druk wordt groter en de ruzies intenser. Mijn dochter wordt ook in de ruzie meegenomen, mijn vrouw maakt mij bij haar zwart. Meestal probeer ik na een paar uur weer thuis te komen, maar als het een erge ruzie is, blijf ik dagen weg, tot het weer rustig is. Is er een andere manier om dit op te lossen? Ik ben erg bezorgd over deze situatie en hoe dit mijn dochter vormt in deze belangrijke levensfase.”



Naam is bij de redactie bekend. (Deze rubriek is anoniem, omdat moeilijkheden in de opvoeding gevoelig liggen.) Wilt u een dilemma in de opvoeding voorleggen? Stuur uw vraag of reacties naar opgevoed@nrc.nl

Oorzaak zoeken

Liesbeth Groenhuijsen: „Er is een verschil tussen een constructief conflict waarbij ouders samen naar een oplossing zoeken, en een destructief conflict dat steeds terugkeert, verstopt wordt, en nooit echt wordt opgelost. Anders dan veel ouders denken heeft ontkennen van een ruzie negatieve gevolgen. Het kind hoort in de avond, vanuit bed, de stemverheffing, het slaan met deuren, het merkt de spanning. Als ouders dan zeggen: ‘Nee, hoor, niks aan de hand’ leert het kind haar eigen ogen en oren niet meer te vertrouwen. Dan gaat er echt iets kapot.

„Maar de ruzies laten voortbestaan in bijzijn van uw dochter levert ook schade op. Het is goed dat u probeert geen ruzie te maken waar zij bij is, maar met weggaan houdt u onbedoeld het patroon in stand van vermijden, spanning in huis en onopgeloste conflicten. Ga niet lang weg, hoe lastig ook.

„Ik zou jullie, mede voor jullie dochter, echt aanraden om in gesprekken met een therapeut erachter te komen waarom dit steeds opnieuw gebeurt. Uw dochter kan door deze conflicten in een permanente staat van alertheid komen die haar ontwikkeling negatief kan beïnvloeden.”

Veiligheid creëren

Esther Kluwer: „Dat ouders conflicten hebben komt vaak voor. We hebben allemaal zo onze

pijnpunten, en nemen stress mee naar huis. Dat hoeft niet schadelijk te zijn voor kinderen, als er goed over gepraat wordt en de ruzie wordt goedgemaakt.

„De veelvoorkomende heftige ruzies die u beschrijft, kunnen schadelijk zijn voor uw dochtertje. Ze ziet geen verzoening, en wordt er ook nog eens bij betrokken. Dat maakt de situatie onveilig: kinderen willen niet kiezen tussen ouders. Lang wegblijven kan dat gevoel van angstigheid vergroten.

„Ik zou adviseren om een gekwalificeerde relatie-therapeut te zoeken met wie u beiden een klik heeft. U zou kunnen zoeken naar een systeem-therapeut die naar het hele gezin kijkt, of een therapeut die is getraind in ‘emotionally focused therapy’ (EFT), waarbij omgangspatronen tussen partners en de dieperliggende oorzaken onder de loep worden genomen. Hoe langer u wacht, hoe lastiger het wordt om patronen te doorbreken.

„Daarnaast zou u op een rustig moment met uw vrouw regels kunnen afspreken over de ruzies, bijvoorbeeld om jullie dochter erbuiten te laten.

„Een time-out nemen tijdens een conflict kan verdere escalatie voorkomen, maar ga niet langer weg dan een uurtje. Zeg dat ook tegen uw dochter: ‘Ik ga even een uurtje weg, en dan ben ik er weer.’”

Liesbeth Groenhuijsen is klinisch pedagoog.

Esther Kluwer is bijzonder hoogleraar Duurzame relaties en welzijn aan de Radboud Universiteit en tevens verbonden aan de Universiteit Utrecht.