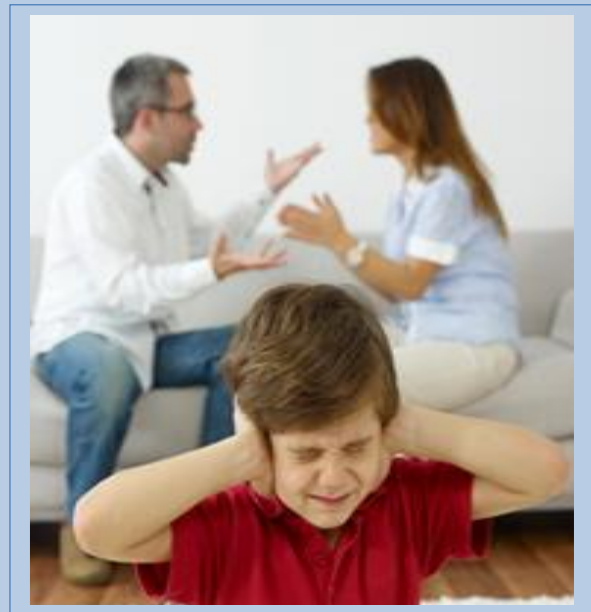


## Als hun ouders ruzie maken betalen kinderen de prijs

‘Twee volwassen kinderen die in een gezin opgroeide waar hun ouders veel ruzie hadden voelen 15 jaar later nog steeds de negatieve effecten. Hieronder geven ze diverse eigenschappen aan die volgens hun het gevolg zijn van hun ruziënde ouders’.

- erg aanhankelijk zijn
- onzekerheid
- negatief zelfbeeld
- een gebrek aan verbondenheid (verloren gevoel)
- gevoel van schuld en schaamte
- weinig impulscontrole
- gevoel van hulpeloosheid
- vertonen agressief gedrag tegen zichzelf
- schreeuwen tegen hun eigen kinderen
- angstig en onzeker gevoel over de toekomst
- schaamte hierover met vrienden te praten



Kinderen hebben de neiging zichzelf de schuld te geven van problemen die in het gezin plaats vinden. Op latere leeftijd zeggen ze ook vaak dat de problemen op één of andere manier hun schuld moet zijn. Kinderen denken ook dat het is hun taak is om die problemen op te lossen.

Hoe vreselijk moet het zijn om ergens de schuld en de verantwoordelijkheid voor te nemen waar ze helemaal niet eens een aandeel in hebben gehad, zegt **Dr. Vic**.

## Actieplan om ruzie in bijzijn van kinderen te vermijden

Als je het besluit hebt genomen niet meer in bijzijn van je kinderen ruzie te maken, kan je onderstaande tips van **Dr. Vic** gebruiken om makkelijker dat doel te bereiken:

- Beslis **samen** met je partner dat het **nu** echt serieus tijd is om elke ruzie in bijzijn van de kinderen, in de kiem smoren. Het is gedoemd te mislukken als het een eenzijdig besluit is.
- als je denkt dat je het erg moeilijk krijgt met het inhouden van de drang tot ruziën tijdens een discussie, draai je dan om en **loop weg**. Denk tijdig aan het welzijn en de behoeften van je kinderen, en besef van te voren dat als je niet weg loopt, de kinderen onnodig beschadigd zullen raken.

- nadat je weglopen bent, schrijf je alles op wat je denkt en voelt, zodat je het later - als de kinderen niet in de buurt zijn - in alle rust met elkaar kan bespreken.
- benoem drie redenen die je kan bedenken dat je kinderen speciaal voor je zijn, en zeg dit ook tegen je kinderen. Er zijn 100 complimentjes nodig om 1 kwetsende opmerking teniet te doen.
- schrap het woord "woede" uit je vocabulaire. (woorden als "pissed" of "boos", zijn ook niet toegestaan.) Je kan ze vervangen door een woord of emotie wat onder die woede zit. Dat kan bijvoorbeeld zijn; bang, gekwetst, verdrietig, gefrustreerd of niet erkend.
- geef duidelijk je behoeftes aan tegen je partner. Hij / zij kan niet weten wat jouw behoeftes zijn. Wees hierin duidelijk en specifiek en blijf kalm.
- Werk **samen** aan de problemen en probeer niet elkaars concurrenten te zijn. Dus neem de tijd om kalm en rustig een oplossing voor het probleem te vinden.
- maak gelegenheid en tijd om elkaar weer af en toe je genegenheid te tonen. Om te bevestigen dat jullie een eenheid zijn in plaats van tegenstanders. Bijvoorbeeld, door elkaar 60 seconden lang een knuffel te geven of je partner een minuut lang (liefdevol) in de ogen kijken.

Als je er samen toch niet uit komt, schakel dan professionele hulp in van een psychosociaal EFT therapeut zoals **Victor Hameleers** van [Psycho-reset](#).



Met behulp van [EFT](#) (Emotional Freedom Techniques) kan al na enkele sessies een verbluffend resultaat worden behaald zodat jullie leven weer de moeite waard wordt en je weer gezonde en liefdevolle relaties kan hebben.

**Victor Hameleers** is als erkend **EFT therapeut** aangesloten bij en bestuurslid van de [Stichting-EFT](#).