

Concurrentiestrijd vol liefde

DE BAND TUSSEN BROERS EN ZUSSEN



Tekst: Lenny Tamerus

Vanaf het moment dat je tweede kind wordt geboren, hoop je als ouder één ding. Dat je kinderen goed met elkaar overweg kunnen. Zo eenvoudig blijkt dat nog niet. Die broer of zus is niet alleen een ‘partner in crime’ om mee te spelen, maar ook de grootste concurrent in hun leven. Hoe leid je dat in goede banen? Tips om de onderlinge band te versterken.

Soms is het om gek van te worden. Broers en zussen kunnen elkaar compleet in de haren vliegen. Of ze blijven eindeloos vergelijken. En drijven zo hun ouders tot wanhoop. Dat weet ook Rianne van Essen. Uit gesprekken die zij met ouders voert voor haar bedrijf Gezinnig blijkt het steeds weer. Rianne: ‘Laatst hield ik een inventarisatie onder ouders waar ze graag informatie en tips over willen. De dynamiek tussen hun kinderen stond daarbij met stip op nummer 1.’ Als moeder van twee kinderen van 16 en 13 jaar kan ze zich dat heel goed indenken. ‘We bekeken onlangs een filmpje toen onze dochter 4 en onze zoon 1 jaar was. Een picknicktafereel in het park waarbij grote zus aller-schattigst druiven voert aan haar kleine broertje. Ik verlang nog wel eens terug naar die tijd. Mijn dochter verwoordt het zelf als volgt: “Ik vond hem leuk totdat hij z’n melktanden ging wisselen.” Ze bekijkt kwispelend foto’s van toen hij nog klein was en roept tegelijkertijd dat ze zo snel mogelijk het huis uit wil omdat ze niet langer met hem onder een dak wil wonen. Gelukkig weet ik dat ruzie maken een pedagogische functie heeft, want anders zou ik er verdrietig van worden.’

De impact van je broer of zus

De band tussen broers en zussen is intens. Vanaf jongs af aan zitten zij in een onderlinge strijd. Er is concurrentie om de spullen in huis (De speelgoedtrein! De grootste kamer! De afstandsbediening! De vakantiebestemming!) en vooral om de aandacht van paps en mams. De tijd en energie van hun ouders is immers beperkt. Daarnaast worden ze gedwongen om samen te werken als ze iets voor elkaar willen krijgen. Als een kind op zondag naar de dierentuin wil, helpt het enorm als je zus er ook zin in heeft. En ze zitten ongevraagd dagelijks op elkaar lip. Tegelijkertijd hoort hun broer of zus bij de basis van hun bestaan. Het veilige thuis. Wat ervoor zorgt dat zij zelf wel hun broertje mogen slaan, maar dat een buitenstaander met zijn tengels van hem af moet blijven. Er zijn wetenschappers die zeggen dat je broer of zus bepaalt wie je wordt. Meer dan je ouders. Ze beïnvloeden je identiteit en de levenskeuzes die je maakt. De band met je broer of zus is dus één van de meest bepalende relaties die je hebt in je leven. ‘Dat is logisch,’ zegt Heleen de Hertog. ‘Het is de langste relatie die ze zullen hebben. Bovendien biedt een broer of zus veel oefenstof voor relaties verder in hun leven. Broers en zussen oefenen hoe ze later met klasgenoten, partners en collega’s omgaan.’ Heleen de Hertog schreef de Nederlandse versie van het boek ‘How2Talk2Kids: broers en zussen zonder rivaliteit.’ Want dáárin zit de crux als je de relatie tussen broers en zussen wilt verbeteren. Heleen: ‘Elk kind wil exclusieve aandacht van zijn vader of moeder. Die rivaliteit is er van nature. Wij als ouder hebben de sleutel in handen om die rivaliteit te verminderen of te versterken.’

Jaloezie en vergelijken

‘Hij krijgt meer dan ik! Zij krijgt altijd haar zin van jullie...’ Kinderen vergelijken zich met hun broertje of

zusje. Ze worden jaloers. Ouders reageren vaak met: ‘nou dat valt wel mee.’ Ze zeggen dat ze alles eerlijk verdelen en dat er geen reden is om jaloers te zijn. Het probleem wordt daarmee niet opgelost. Waarom? Omdat eerlijk verdelen in praktijk bijna onuitvoerbaar is. Je kunt een kind niet altijd hetzelfde geven als zijn broer of zus. Het eten is op of je tijd is beperkt die dag en je moet kiezen wie zijn zin krijgt. Bovendien wat is eerlijk? Rianne: ‘Ik wil de grootste helft! Hoe vaak ik dat wel niet gehoord heb tijdens het doorsnijden van een stuk watermeloen of het laatste croissantje. En het klopt niet. Een helft is 50%. Interessant vind ik om het gesprek aan te gaan. Wat is eerlijk? Krijgt de oudste meer, want die is groter en eet meer? Of krijgt de jongste meer, want die moet er nog van groeien? Het gaat ook om de context. Als je bij een vriendje hebt gegeten kun je thuis niet de helft van het toetje komen claimen.’ En er is nog een nadeel: evenveel is nooit genoeg. Of het nu gaat om pannenkoeken of de liefde van mama.

Mama, van wie houd je het meest?

Het werkt dus niet. Maar wat dan wel? Heleen: ‘Door als ouder te benadrukken dat je iedereen evenveel geeft, versterk je de rivaliteit. De oplossing is het kijken naar individuele behoeftes. Het uitgangspunt wordt dan: elk kind krijgt wat hij of zij nodig heeft. En die individuele behoeftes en gevoelens mogen er zijn. Als je kind zegt: hij heeft een grotere pannenkoek! Kun je beter zeggen: “Hé, jij hebt ook nog honger! Wil je nog een pannenkoek?” Daarmee ga je in op de behoefte van je kind en negeer je de vergelijking.’ Dat kun je ook toepassen op andere situaties. Wat kun je doen als twee kinderen tegelijk aandacht willen? Heleen: ‘Dan kun je reageren door te zeggen: ik ga nu eerst met David zitten want hij is gevallen, maar ik hoor dat jij ook iets wil vertellen. Je hebt een lang verhaal, dat heeft meer tijd nodig. Ik kom zo bij jou. Maak anders alvast een tekening van wat je wilt vertellen.’ En als je zoon bij je komt en vraagt: van wie houd je het meest? Heleen: ‘Dan kun je zeggen: “ik houd van jullie allebei op een eigen manier. Ik heb maar een Sam, er is er maar een op de aardbol met jouw ogen.” Dan voelt een kind zich geliefd. En dát is waar hij behoefte aan heeft.’

Bevrijden van rollen

Belangrijk is ook dat ouders zelf niet vergelijken tussen hun kinderen. Dat gebeurt vaker dan je denkt. ‘Ga nou eens opruimen, kijk de kamer van je broer is helemaal netjes.’ ‘Wat kan jij al goed fietsen, je zus kon dat toen ze zes was.’ Een subtielere manier van vergelijken is het volgende: ‘Max is de rouwdouwer, Daniel is de gevoelige van het stel,’ zo maar een uitspraak van een ouder tegen een vriend of kennis. Niets mis mee, zou je in eerste instantie zeggen. Deze moeder of vader ziet haar kinderen en accepteert hoe ze zijn. Toch schuilt er een addertje onder het gras, legt Heleen de Hertog uit. ‘Ongemerkt duwen we kinderen in een rol. De zorgzame, de sterke, de creatieve, de onhandige, de pietje precies, de bange, de durfal, de grote broer, het kleine zusje. Door kinderen vaak in deze rol te benoemen, plak je ze een etiket op. Dat bepaalt hoe ze naar zichzelf en naar elkaar kijken. Het geeft extra aanleiding om onderling te vergelijken. Het is goed om je als ouder hier bewust van te zijn. Het bepaalt ook door welke bril jij naar je kinderen kijkt en wat je dus van hen ziet. Als je één van je kinderen bijvoorbeeld ziet als ruziemaker, is de kans groot dat je je andere kind bij een conflict als slachtoffer ziet. Ook als dat een keer niet zo is. Ongemerkt versterk je dan de rollen. Hetzelfde geldt voor de oudste. Waarom zou hij of zij altijd de meest verantwoordelijke moeten zijn? Wanneer mag hij/zij gewoon eens lekker klein zijn?’

Een sterke band bouwen

Naast het verkleinen van de concurrentie, kun je ook actief de onderlinge band versterken. Inspiratie hiervoor is er genoeg om je heen. Managers die een sterk team willen vormen, organiseren teamuitjes. Leerkrachten die een goede sfeer in de klas willen, organiseren spelletjes en geven groepsopdrachten.

Met die wetenschap kun je als ouder je voordeel doen. Want dat kan natuurlijk ook in je gezin. Zo kun je de kinderen een wedstrijdje laten doen. Niet tegen elkaar, maar tegen j ou. Of tegen de klok. Heeft mama eerder de keuken opgeruimd of hebben de kinderen sneller de kamer aan kant? Ook kun je zorgen voor gemeenschappelijke ervaringen. Uitjes en vakanties zijn daar een goede mogelijkheid voor, net als rituelen in het gezin. Zoals het zelf kopen van een cadeautje voor je broers verjaardag, of het samen laten kiezen wat ze willen eten zodra hun rapport binnen is. Misschien zelfs samen boodschappen doen? Ook kun je kinderen stimuleren om elkaar te helpen. Met het verbouwen van hun kamer, met de aankleding voor een feestje of met het leren veterstrikken. Als ouder kun je daarnaast de band tussen de kinderen versterken door op de positieve kanten te wijzen. ‘Wat handig h e, zo’n broer die je kan helpen?’ ‘Wat zitten jullie gezellig samen te spelen.’ Dat kan ook tegen de visite zijn. Kleine potjes, grote oren... je kent het wel. ‘Ik was zo trots op de kinderen gisteren. Ik kwam te laat thuis en toen bleek dat ze samen de tafel hadden gedekt en brood zaten te eten!’ Het stimuleren van dat gezamenlijke gevoel kan ook met foto’s en voorwerpen. Door souvenirs van vakanties neer te zetten. Zoals een pot met schelpen die de kinderen op het strand verzameld hebben. Of door foto’s op te hangen waar de kinderen samen op staan.

Je eigen ding

Hoewel het fijn is om samen avonturen te beleven, hebben kinderen ook behoefte aan hun eigen ding. Veel kinderen vinden het fijn om hun eigen ruimte te hebben om zich in terug te trekken. Een eigen kamer is natuurlijk ideaal, maar misschien niet altijd haalbaar. Als kinderen een kamer delen, kun je met een kamerscherm of gordijn toch een eigen hoekje te creëeren. Ook is het handig om met kinderen af te spreken welk speelgoed ze voor zichzelf willen houden en waar ze dat bewaren. Bijvoorbeeld op hun kamer of op een eigen plank in de speelgoedkast. En soms willen ze mama of papa helemaal voor zichzelf. Even exclusieve aandacht. Dat is vaak het makkelijkste bij het bedtijdritueel, zoals samen voorlezen of kletsen over de dag. Je kunt het ook inprogrammeren in het haal- en brengschema. Bijvoorbeeld: na de zwemles samen met papa een patatje eten. Of je maakt er een maandelijks uitje van. Elke eerste zondag van de maand met mama op pad. De  e n wil dan uitrazen in het bos of voetballen, de ander een beautyworkshop doen of naar het museum. Zo heb je meteen een extra kans om op de behoeftes en ontwikkeling van elk kind in te spelen; het belangrijkste wat je als ouder kunt doen voor een gezonde band tussen broers en zussen. Of zoals Heleen het mooi verwoord. ‘Elk mens heeft zijn unieke groei en zijn unieke kwaliteiten. Als ouder moet je d at benadrukken.’

*Wil je je verder in dit onderwerp verdiepen? Bekijk dan het boek dat Heleen de Hertog vertaalde: *How2talk-2kids broers en zussen zonder rivaliteit. Het staat bomvol achtergrondinformatie, oefeningen en praktische voorbeelden.**

Handig om te weten en te doen

1. Wees je bewust van je rol als ouder. Door hoe je als ouder reageert kun je de onderlinge concurrentiestrijd verminderen of onbewust versterken.
2. Ga niet in op vergelijkingen die de kinderen onderling maken. Laat je kinderen weten dat je hun behoefte (meer pannenkoeken, meer aandacht) begrijpt en vertel wat je daarmee doet.
3. Wie samen iets meemaakt, voelt een sterkere band. Versterk de band van de gezinsleden met elkaar door gezamenlijke uitjes, activiteiten en familierituelen.
4. Ouders vergelijken hun kinderen vaak onbewust. Probeer dit te voorkomen.
5. Kinderen zijn gevoelig voor etiketten die ze van hun omgeving, en zeker hun ouders opgeplakt krijgen. Voorkom dat er terugkerende rollen ontstaan van ‘de verantwoordelijke, de beleefde, de creatieve, de ruziemaker, de verlegen jongen’.

6. Kleine potjes hebben grote oren. Ouders praten met de visite over hun kinderen. Logisch. Wees je ervan bewust dat dit zowel een positieve als negatief effect kan hebben. Positief: 'Gisteren was zo leuk! De kinderen hebben samen een fantastisch zandkasteel gebouwd en hebben uren gezellig gespeeld.' Negatief: 'Mark kan nog niet fietsen. Hij is in alles langzamer dan zijn broer.'
7. Souvenirs in huis helpen kinderen om terug te denken aan momenten waarop ze samen iets positiefs beleefden. Zoals een pot met stenen die ze in de rivier bij de camping vonden. Of hang foto's van die momenten op.
8. De meeste kinderen hebben behoefte aan een eigen ruimte. Is er geen eigen kamer? Je kunt ook een eigen plekje creëren met gordijnen of een kamerscherm.
9. Overleg met de kinderen welke spullen (knuffels, schoolspullen) en welk speelgoed ze exclusief voor zichzelf willen houden. Geef ze hiervoor een eigen kast, plank of la.
10. Zorg voor quality-time met elk kind apart. Hoe fijn is het om papa en mama even helemaal voor jezelf te hebben? Ook leuk voor jezelf. 😊