

gezin

Samen uit, samen thuis?

Zo vermijd je ruzie op vakantie

5

Op vakantie met vrienden of familie, het lijkt een leuk idee: je kunt de kosten delen en genieten van elkaars gezelschap. Maar het gaat niet altijd goed. Marie en
10 Lesley vertellen waar het bij hen misliep, de deskundige geeft advies.

door Frauke Joossen

met dank aan therapeute Sara Verplancke,

15 <http://www.saraverplanckepsychotherapie.be>

met vrienden

Marie (32) is getrouwd en heeft twee

kinderen. Samen met een bevriend gezin ging

20 **ze vorig jaar op vakantie.**

"Op de voorlaatste dag van onze vakantie kregen we ruzie. Ik viel uit de lucht, want ik had het gevoel dat we een leuke tijd hadden gehad met z'n allen. Bleek dat mijn beste vriendin en haar man zich twee weken gestoord hadden aan
25 vanalles en nog wat, maar gewoon hun mond hadden gehouden voor de lieve vrede. Opeens kwam er een stortvloed van verwijten. Zij had vaker gekookt dan ik - maar dat stelde ze telkens zélf voor! - wij hadden niet vaak genoeg

getrakteerd, onze kinderen waren verwend... Een heel triest einde van een - dacht ik - fijne vakantie én een warme vriendschap. Met vrienden op vakantie? Nooit meer!"

5 **Zo lukt het wél!**

Sara Verplancke: "De vakantie van Marie is misgelopen op communicatie: als je wrevel niet durft uitspreken, stapelen alle kleintjes zich op tot grote frustratie. Het is daarom belangrijk dat je op voorhand je vakantie samen bespreekt.

- 10 Wat zijn jullie verwachtingen, waar liggen jullie verschillen in opvoeding? Dan komt het neer op het maken van goede afspraken. Aanvaard ook dat als je met verschillende mensen samen tijd doorbrengt, er wrevel kan ontstaan. Maak dit bespreekbaar! Als Marie het conflict met haar vrienden
- 15 wilt herstellen, kan ze vragen waarom ze er niet over hebben gepraat en haar excuses aanbieden voor het feit dat ze hun wrevel niet zag. Iedereen blijft verantwoordelijk voor zijn aandeel in de communicatie, maar je kunt wel je spijt uiten dat het zo gelopen is."

20

(LAYOUT: DE PUNTJES HIERONDER KUNNEN OOK HORIZONTAAL NAAST ELKAAR)

Hier kan het mislopen:

→ De kinderen krijgen ruzie.

- 25 → Er ontstaan discussies over het huishouden.

→ Jullie zitten te veel op elkaars lip.

→ Jullie zijn het niet eens over de slaaptijden van de kinderen.

→ Ook al zijn jullie vrienden, op vakantie irriteren jullie elkaar.

5 **Zo voorkom je ergernissen:**

→ Laat je kids zelf hun ruzietjes opklaren. Als jullie als ouders steeds tussenbeide komen, leren ze niets én het verzuurt de sfeer.

→ Maak op voorhand afspraken over de huishoudelijke

10 klussen. Een dag-om-dag-systeem wat koken betreft, bijvoorbeeld.

→ Las ook aparte gezinsmomenten in, je hoeft niet alles samen te doen.

→ Het is logisch dat iedereen zijn kinderen anders opvoedt,
15 maar samen op vakantie betekent ook rekening houden met elkaar. Spreek ergens in het midden af wat de bedtijden betreft.

→ Vakantie betekent heel vaak ook afkicken van een druk
werkjaar, dat wilt niet zeggen dat jullie elkaar niet meer
20 leuk vinden. Voel je irritatie, kies dan zeker voor een dagje zonder elkaar. Kom tot rust, en praat 's avonds bij een etentje bij.

25 **Ruzie over centen?**

Geld is vaak een bron van ergernissen en discussies, ook op vakantie. Een hulpmiddel is de gratis website www.wiebetaaltwat.nl: je maakt een lijst aan waarop iedereen

bijhoudt wat hij of zij uitgegeven heeft. IJsjes gekocht, boodschappen gedaan, auto volgetankt: in één oogopslag zie je wat de financiële balans is tussen jou en je reisgenoten.

5 met familie
Lesley (39) is getrouwd en heeft twee kinderen. Ze gaat op vakantie met haar schoonouders.

"Mijn schoonouders hebben een huisje in Spanje, het is een
10 traditie dat we daar in de zomer twee weken vakantie houden. Zo zien ze hun kleinkinderen en ziet mijn man zijn ouders. Leuk vind ik dat niet - het lijkt me ook elk jaar zwaarder te vallen. Ik werk heel hard een heel jaar, en de weinige vakantie die ik dan heb, moet ik leuk gaan doen bij mijn
15 schoonouders. Ik probeer de hele tijd rekening te houden met hen, maar mijn schoonmoeder heeft de hele dag commentaar en stelt voortdurend mijn opvoeding in vraag."

Zo lukt het wél!

20 Sara Verplancke: "Lesley lijkt me iemand die commentaar incasseert. Ze mag best wat assertiever zijn. Voor de toekomst is het misschien een goed plan om samen met een therapeut te kijken waarom ze commentaren zo vaak incasseert en hoe ze gepast assertief kan reageren. Maar eerst deze
25 vakantie. Ik denk dat haar man hier heel veel kan helpen. Weet hij van de kritieken die ze krijgt van haar schoonmoeder? Laat hem dan een steun zijn. Bekijk en bespreek samen met hem hoe hij je uit de wind kan zetten als

de kritiek te veel of onrechtvaardig wordt. Het is ook belangrijk dat ze op één lijn zitten op gebied van opvoeding, huishouden,... Spreek desnoods een teken af dat je je man kunt geven als de kritiek je te veel wordt, zodat hij weet wanneer hij in de bres moet springen.”

(LAYOUT: DE PUNTJES HIERONDER KUNNEN OOK HORIZONTALAAL NAAST ELKAAR)

Hier kan het mislopen:

- 10 → Er komt commentaar op je opvoeding, kookkunsten,...
- Je hebt het gevoel dat je niet echt vakantie hebt doordat je jezelf niet kunt zijn.
- Je bent voortdurend in de weer om het iedereen naar de zin te maken, en geniet daardoor zelf niet.

15 **Zo voorkom je ergernissen:**

- Bespreek dit voor de vakantie met je man en eventueel je (schoon)ouders. Misschien is je (schoon)moeder zich niet eens bewust van het effect dat ze op je heeft.
- Ga je samen op vakantie, dan hoort een beetje water bij de wijn er wel bij, maar je moet niet overdrijven. Hou jij van een dagje strand, doe dat dan.
- Vraag aan de grootouders om een keer alleen op stap te gaan met je kinderen. Op die manier krijgt hun aanwezigheid ook een positieve connotatie.

25