



DEZE KERST

geen ruzie MEER

Kerst is een feest van vrede en verzoening. Maar dat gaat niet altijd vanzelf. Na maanden, soms jaren van ruzie en radiostilte, kunnen deze vriendinnen, moeders en dochters elkaar deze kerst weer recht in de ogen kijken.

Interviews Nicolline van der Spek Fotografie Ester Gebuis

Conflicten tussen moeder **YVETTE** (52) en dochter **KATLIJN** (24) konden in het verleden behoorlijk escaleren. Ze volgden - los van elkaar - een training in conflictoplossing bij Wel-Com. Sindsdien is hun relatie veel beter.

Yvette: "Katlijn is de oudste van vier. Ik had niet altijd genoeg aandacht voor haar. Als ze uit school kwam en iets wilde vertellen, terwijl ik net borstvoeding aan het geven was, ging ze boven op tafel staan en schreeuwde letterlijk om aandacht. Ik voelde me geclaimd en duwde haar steeds meer van me af."

Katlijn: "Ik voelde me onbegrepen en ging negatieve aandacht vragen. Door stiekem te roken bijvoorbeeld, of op mijn veertiende al aan de pil te gaan."

Yvette: "Maar er speelde meer. Katlijn heeft tot ver in de puberteit in bed geplast. Voor

mij een bevestiging dat ik faalde als moeder. Zelf heb ik dat ook lang gedaan. Ik wist hoe onzeker het je maakt, en wilde Katlijn dat besparen, maar hoe meer ik mijn best deed, hoe erger het werd. Waarom wordt mijn dochter niet gewoon zindelijk? dacht ik vaak. Katlijn voelde mijn teleurstelling."

Katlijn: "Voor mij was het een bewijs dat ik niet deugde als dochter. Ik voelde dat ze boos op me was, en ik werd boos op haar. Ik lokte ruzies uit, die soms erg uit de hand liepen."

Yvette: "Ik ben in training gegaan. Daar leerde ik los te laten. Ik had jarenlang mijn eigen gevoel op Katlijn geprojecteerd: mijn schaamte om het bedplassen uit mijn eigen jeugd. Ik heb haar mijn excuses aangeboden."

Katlijn: "Daardoor kreeg ik ruimte om zelf iets aan het bedplassen te doen. Dankzij de uroloog en wat medicatie was het zo opgelost. Ik voelde me veel minder onzeker. Daar-

na heb ik een training gevolgd bij Wel-Com. Dat heeft me geholpen beter om te gaan met mijn frustraties en met de mensen om mij heen. Ik woon niet meer thuis, maar de relatie met mijn moeder is nog nooit zo goed geweest. De afgelopen zomer hebben we zelfs samen mijn oma verzorgd op haar sterfbed. We waren echt een team. Nooit gedacht dat ik ooit zo iets speciaals met mijn moeder zou kunnen doen. Natuurlijk blijven er irritaties, maar die escaleren niet meer. We kunnen veel sneller 'sorry' zeggen en om ons gekibbel lachen. Dat was vroeger wel anders! Het was een Koude Oorlog tussen ons."

Yvette: "Koud wordt het deze kerst ook. We gaan met de hele familie skiën in Frankrijk. Ik kan niet wachten om samen met Katlijn op de latten te staan."

(Info over Mediation en Coaching en het COOL-programma voor jongeren: www.wel-com.nl). >