

# Ik zie mijn broer amper meer. Hoe komt dat?

## Vraag

Mijn broer en ik waren vroeger heel hecht. Maar nu we volwassen zijn, zien we elkaar amper meer. Dat vind ik gek. Wat moet ik daarmee?

## Antwoord

De relatie tussen broers en zussen is de langste relatie van ons leven. We groeien samen op, delen een groot deel van onze geschiedenis en zijn door onze bloedband onlosmakelijk verbonden. Maar soms heb je nog nauwelijks contact met broers of zussen. Tegelijk vraag je je dan af: het is toch mijn broer, het is toch mijn zus, wat betekent dat?

### Rivaliteit

Als familietherapeut kom ik het regelmatig tegen: relatieperikelen tussen broers en zussen. Die relaties kunnen heel hecht zijn, maar soms is er sprake van oppervlakkig en schaars contact, of zelfs grote haat of boosheid. Hoe kan dat eigenlijk ontstaan?

Een van de dingen die daarbij een rol kunnen spelen, noemen we rivaliteit. Die kan ontstaan als iedereen nog thuis woont en ieder kind goedkeuring en erkenning van zijn of haar ouders zoekt. Dat is een van de belangrijkste elementen van gezond opgroeien. In dat licht moet je de vraag van kinderen aan hun ouders 'wie vind je liever?', ook zien. Gelukkig snappen

ouders dat zo'n vraag een valkuil is. Het veelgehoorde antwoord 'allemaal even lief' is dan ook voor iedereen uiteindelijk het meest bevredigende antwoord.

### Minder geliefd

Toch kunnen kinderen het idee ontwikkelen dat ze worden achtergesteld of minder geliefd zijn. Bijvoorbeeld omdat ze een lagere opleiding volgen, of omdat ze niet van sport of muziek houden, terwijl de anderen dat wel doen. Of omdat ouders veel aandacht aan een van de andere kinderen moeten geven vanwege bijvoorbeeld een handicap, ziekte, aanleg of karakter. Als zo'n overtuiging eenmaal is ontstaan, ziet een kind dat vervolgens gemakkelijk bevestigd. En dat voedt die rivaliteit met de broers en zussen. Het kan uitlopen op conflicten, een gespannen relatie of uiteindelijk verwijdering.

### Verskillende ervaringen

Wat kun je in zo'n geval doen? Nodig je broer of zus een keer uit voor bijvoorbeeld een etentje om eens in alle rust met elkaar te praten over jullie gezamenlijke jeugd.

Wees vooral geïnteresseerd in hoe de ander zijn of haar jeugd heeft ervaren, zonder dat verhaal te weerleggen. Probeer te snappen wat hij of zij daarover zegt. Dat zou weleens heel verrassend kunnen zijn: opgegroeid in hetzelfde gezin, maar met heel verschillende ervaringen en herinneringen.

Zo'n gesprek kan een aanzet zijn tot meer contact, uitlopend in begrip voor elkaar en verdieping van de relatie.

### Aan de slag gaan

Tot slot: ouders doen hun best hun kinderen mee te geven wat ze nodig hebben. Maar dat wil niet zeggen dat het ook altijd en voor ieder kind goed uitpakt. Als je eenmaal volwassen bent, is het zaak je niet slachtoffer te voelen van die geschiedenis, want die kun je niet terugdraaien. Neem de verantwoordelijkheid om die geschiedenis een goede plek te geven in je leven en aan de slag te gaan met wat je ouders je meegegeven hebben. Dat kan veel opleveren.

### Tips

- Realiseer je dat je broer of zus een heel andere ervaring kan hebben opgedaan en heel anders terugkijkt, ook al ben je samen in hetzelfde gezin opgegroeid.
- Debatteren over hoe dingen gebeurd zijn, levert niks op. Interesse in elkaars verhaal des te meer.
- Lees eens Genesis 37:4: 'De broers zagen wel dat hun vader het meest van Jozef hield. Daarom konden ze Jozef niet uitstaan en kon er geen vriendelijk woord voor hem af.'



### Leestip

De familieblues, Yvonne Kroonenberg, Atlas Contact.



Jaap van der Meiden (56) heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie, geeft les aan de opleiding Contextuele Hulpverlening van de Christelijke Hogeschool Ede en is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering. [Jaapvandermeiden.nl](http://Jaapvandermeiden.nl)