

Hoe komen we de feestdagen door als we de mensen aan tafel niet zo leuk vinden?

Relatietherapeut Sarah aan het woord

Sarah Hertens werkt mee aan de matchmaking van de Blind Getrouwd koppels en begeleidt ze gedurende het hele proces. Ze helpt ook mensen verder in haar praktijk te Hasselt.

Met de huidige coronacrisis zal dit thema wellicht minder een probleem vormen en mogen we al blij zijn de feestdagen te kunnen vieren in beperkte kring. Maar in normale omstandigheden kan dit wel de nodige kopzorgen geven. Kerst en Nieuwjaar worden in de media vaak voorgesteld als blijde familiemomenten. Onuitgesproken frustraties, mogelijke conflicten, irritaties, ... moeten even wijken om te kunnen voldoen aan het opgelegde beeld van de "happy family". Vaker zijn zo'n weerzien en intens samenzijn echter minder gezellig dan het lijkt.

Familie, in tegenstelling tot vrienden, kies je namelijk niet zelf. Hierbij enkele tips om er toch het beste van te maken. Kies, op voorhand, je plaats aan tafel waardoor je vermijdt net naast die persoon te zitten die je niet zo leuk vindt. Bedenk enkele neutrale gespreksonderwerpen waarmee je meer beladen thema's kan counteren. Wees voorzichtig met alcohol, want dit neemt onze rem weg waardoor we minder genuanceerd zijn in onze uitspraken. Maar, hou ook rekening met het volgende:

op het einde van het leven blijken familiale banden vaak het enige belangrijke wat er nog is. En dat het leven broos is, beseffen we in deze bijzondere tijden des te meer. Denk dus aan dit gemeenschappelijke belang en koester deze momenten van samenzijn met de feestdagen!



Psycholoog & relatietherapeut Sarah Hertens

Hoe komen we de feestdagen door als we de mensen aan tafel niet zo leuk vinden?

Relatietherapeut Sarah aan het woord



Sarah Hertens werkt mee aan de matchmaking van de Blind Getrouwd koppels en begeleidt ze gedurende het hele proces. Ze helpt ook mensen verder in haar praktijk te Hasselt.

Met de huidige coronacrisis zal dit thema wellicht minder een probleem vormen en mogen we al blij zijn de feestdagen te kunnen vieren in beperkte kring. Maar in normale omstandigheden kan dit wel de nodige kopzorgen geven. Kerst en Nieuwjaar worden in de media vaak voorgesteld als blije familiemomenten. Onuitgesproken frustraties, mogelijke conflicten, irritaties, ... moeten even wijken om te kunnen voldoen aan het opgelegde beeld van de "happy family". Vaker zijn zo'n weerzien en intens samenzijn echter minder gezellig dan het lijkt. Familie, in tegenstelling tot vrienden, kies je namelijk niet zelf. Hierbij enkele tips om er toch het beste van te maken. Kies, op voorhand, je plaats aan tafel waardoor je vermijdt net naast die persoon te zitten die je niet zo leuk vindt. Bedenk enkele neutrale gespreksonderwerpen waarmee je meer beladen thema's kan counteren. Wees voorzichtig met alcohol, want dit neemt onze rem weg waardoor we minder genuanceerd zijn in onze uitspraken.

Maar, hou ook rekening met het volgende: op het einde van het leven blijken familiale banden vaak het enige belangrijke wat er nog is. En dat het leven broos is, beseffen we in deze bijzondere tijden des te meer. Denk dus aan dit gemeenschappelijke belang en koester deze momenten van samenzijn met de feestdagen!

*Psycholoog & relatie-
therapeut Sarah Hertens*

