

Strijd tussen broertjes en zusjes

Q&A Psychogoed Professionals

Maart 2026

Broers & zussen

Broers en zussen = de langste relatie in een mensenleven

Kenmerken:

- dagelijks
- ongelijk
- onvrijwillig

Broer-zusrelaties bevatten 3 spanningsvelden:

1. Verbondenheid versus autonomie

→ *“Ik hoor bij jou” en “ik ben anders dan jij”*

2. Relatie ouders → gelijkheid versus eigenheid

→ *“Is dit eerlijk?” en “Zie je mij?”*

3. Samenwerking versus competitie

→ Samen spelen en strijden om aandacht

Strijd en jaloezie zijn een normaal onderdeel van de ontwikkeling.

Strijd en jaloezie

Strijd tussen broertjes en zusjes helpt kinderen om:

- grenzen te ontdekken
- emoties te reguleren
- sociale vaardigheden te oefenen
- hun eigen plek te vinden

Jaloezie: specifieke vorm van strijd

- angst om liefde/aandacht te verliezen
- vergelijking
- onzekerheid over positie

Gezond of problematisch?

Gezond → af en toe ruzie, herstelmomenten, variatie in rollen

Problematisch → vaste negatieve patronen, geen herstel, ouders onvoldoende grip



Begeleiden van ouders

Wat maakt het lastig voor ouders?

- Rechtvaardigheid (“*het moet eerlijk zijn*”)
- Schuldgevoel (“*doe ik het wel goed?*”)
- Verschillende leeftijden, ontwikkelingsfases, behoeften
- Eigen geschiedenis (broer/zus ervaring)

Van controleren naar begeleiden

1. Patronen zichtbaar maken
2. Behoeftes kinderen herkennen en reageren
3. Positief opvoeden
4. Uitzonderingen

Ik ben ik, jij bent jij. Zo anders, zo hetzelfde als mij. Jij kent mijn koetjes en mijn kalfjes, mijn vallen en mijn opstaan, mijn dubbel en mijn dwars. Waar ik altijd kan komen en gaan. Want al ga jij zus en doe ik het liever zo. Het maakt niet uit. Dat jij er bent is een immens cadeau.



1. Patronen zichtbaar maken

Werkvormen

→ Gezinsobservatie

- Opdracht geven en observeren hoe ze met elkaar omgaan
 - B.v. Toren bouwen, bouw een brug, eiland tekenen
 - Observeer: Hoe zijn de interacties?, Wie neemt de leiding? Wie haakt af? Waar ontstaat strijd?

→ Systeem- of duplo poppetjes

- **Laat gezinsleden de poppetjes plaatsen**
 - *Wat gebeurt er tussen jullie kinderen?*
 - *Hoe gaan jullie daarmee om?*
 - *Hoe reageren jullie op strijd?*
 - *Hoe gaan jullie om met eerlijk verdelen?*
 - *Wat vinden jullie belangrijk binnen jullie gezin?*
 - *Hoe zou je willen dat het zou zijn?*



2. Behoeftes van kind herkennen en reageren

Ouders leren behoeftes van hun kinderen te herkennen en reageren

- *Wat zou ... hiermee laten zien?*
- *Hoe zou dit zijn voor ...?*
- *Waar heeft ... behoefte aan denk je?*
- *Wanneer voelt ... zich echt gezien door jou?*

Reframing

- jaloezie → behoefte aan verbinding
- ruzie → oefenen van sociale vaardigheden
- strijd → zoeken naar positie

Werkvormen

- Gezin in dieren tekening met ouders nabespreken
- Jaloezie of gevoel kind laten tekenen en met ouders nabespreken



3. Positief opvoeden bij strijd

Begeleid ouders positief op strijd te reageren

1. **Veiligheid garanderen**, eventueel gedrag begrenzen
2. **Neutraal vragen**: *“Wat is er aan de hand?”*
3. **Luisteren en emoties erkennen van beide kinderen**: *“Jij wilde dit zo graag”, “Jij was het daar niet mee eens”, “Ik zie twee kinderen die allebei iets willen”*
4. **Oplossing laten bedenken**: *“Hoe kunnen jullie dit oplossen?”, “Ik ben er als het niet lukt”*

Leren aandacht verdelen

- Evenveel is niet genoeg!
 - Unieke aandacht, unieke kwaliteiten, unieke relatie per kind
 - Vergelijk kinderen niet met elkaar → ook niet positief



4. Uitzonderingen

Vragen naar uitzonderingen aan ouders en kinderen

- *Wanneer gaat het beter tussen de kinderen?*
- *Wat is er dan anders?*
- *Wat doe jij dan anders?*
- Details vragen!

Werkvormen met kinderen:

- Top-dag-tekening: Laat kinderen uitzonderingen tekenen
- Leuke-dingen-pot: kaartjes met leuke activiteiten samen
- Rollenspellen
- Stapjeslijn

STAPJESLIJN

VAN:
DATUM:

Hoe wil je dat het wordt?

Wat heb je allemaal al bereikt?

Hoe ziet 1 stapje verder eruit?

Psychogoed

Werkvormen voor gezinnen

- De Gezinsboom → Laat het gezin samen een boom tekenen met wortels (waardes), stam (vaardigheden en krachten) en takken (wensen)
- Het Gezinsschild → Laat het gezin een familiewapen/schild ontwerpen met symbolen die hun kernwaarden, kwaliteiten en doelen weergeven.
- Familie soap → kinderen zijn regisseur en geven aanwijzingen hoe te gedragen en communiceren met elkaar

Opdrachten thuis:

- Kinderen samen een geheime opdracht laten bedenken, ouders aan het einde van de dag raden
 - Samentijd-challenge
 - Complimentenbriefje aan elkaar geven
 - Elkaar helpen
- Laat kinderen zelf meedenken wat voor hen werkt!

Psychogoed toolbox

- Werkvormen voor gezinnen
- TOP Opvoeder → Hoofdstuk: Wat heeft je kind nodig?

WERKVORM KRACHTLIJN

Doel



Inzichtelijk maken van wat een kind heeft meegemaakt. Overzicht, erkenning en begrip.

Benodigheden

- Groot vel papier of behangrol
- Kleurpotloden of viltstiften
- Eventueel: touw en kaartjes om de lijn ruimtelijk te maken

Doelgroep

Kinderen van 8 tot 14 jaar

Setting

Individueel of met een gezin

Voorbereiding

Leg een groot vel papier klaar met stiften of kleurpotloden op een grote tafel of op de grond.

1 Krachtlijn tekenen

Leg het kind uit wat jullie gaan doen en teken samen met het kind een lange lijn op een papier of leg het touw samen neer.

Voorbeeld van de uitleg aan het kind:

"We gaan samen een krachtlijn maken van jouw leven tot nu toe. Dat is een soort reis door jouw leven. We gaan kijken naar wat je allemaal hebt meegemaakt en vooral wat jou sterker heeft gemaakt. Alle mooie en moeilijke momenten mogen erop. Zo weten we waar jij allemaal zo krachtig door geworden bent."

Start hierna met de geboorte op de lijn te zetten en de verschillende leeftijden tot aan nu.

2 Belangrijke momenten

Laat het kind de momenten op de lijn tekenen, schrijven of symbolen gebruiken.

Vraag aan het kind:

- Wat was een belangrijk moment voor jou dat op de lijn mag? Wat heb je hieruit meegenomen? En welk leuk of moeilijk moment nog meer?
- Vraag door bij elk moment: Hoe ben je hiermee omgegaan? Wie of wat hielp daarbij goed? Wat heb je ervan geleerd? Hoe ben je er sterker door geworden? Wat zegt dit over hoe sterk of dapper jij bent?

Tip

Volg het kind in wat het erbij wil zetten. Blijf kalm, empathisch en toon begrip. Kijk bij het afsluiten samen naar de lijn en vraag: "Wat valt je op als je zo terugkijkt?" en "Welke krachten van jezelf wil je meenemen naar de toekomst?"

VERBINDEN

Een kind dat zich gezien en gehoord voelt, is makkelijker te troosten, meer geneigd om te luisteren en voelt zich fijner. Ook zelf kun je vaak meer van je kind hebben als je de verbinding met hem of haar voelt. Verbinden gaat over fijne, kleine momentjes samen. Vaak hoeven ze maar een paar minuutjes te duren. Hoe vaker op de dag je deze momentjes kunt creëren, hoe meer verbinding jullie zullen ervaren.

We gaan in deze oefening uitzoeken welke manier van verbinden bij jou en bij je kind past.

Vink hieronder aan welke manier van verbinden je al vaak doet.

Pak dan een andere kleur pen/stift en vink aan wat je vaker wilt gaan doen.

- Stoeien
- Knuffelen
- Voor het slapen gaan even rustig met je kind praten
- Iets doen met je kind wat hij/zij leuk vindt
- Praten over wat je kind goed kan
- Complimenten geven
- Interesse tonen in de vrienden van je kind
- Een uitje; zoals de bioscoop, kinderboerderij, een wandeling, zwemmen
- Meespelen
- Samen bewegen; wandelen, fietsen, skaten, tennissen, voetballen etc.
- Samen bezig zijn in en om huis; zoals koken, knutselen, tuinieren, naaien
- Grapjes maken en lachen met elkaar
- Samen tv-kijken of samen een spel doen op een spelcomputer
- Als je kind thuis komt, samen wat drinken en bijpraten over school
- Gezelschapsspelletje spelen
- Meegaan naar een sportclub of sportwedstrijd
- Je kind jou iets laten uitleggen of leren wat hem/haar interesseert; planeten, een sport, game, kleding, voetballers, een idool etc.
- Samen winkelen of boodschappen doen
- Samen naar de sterren kijken
- Samen online iets uitzoeken of bijvoorbeeld een leuke vakantiebestemming zoeken
- Helpen met huiswerk maken, overhoren, onderwerp voor spreekbeurt verzinnen.
- Voorlezen en/of samen boeken uitzoeken in de bibliotheek
-
-

