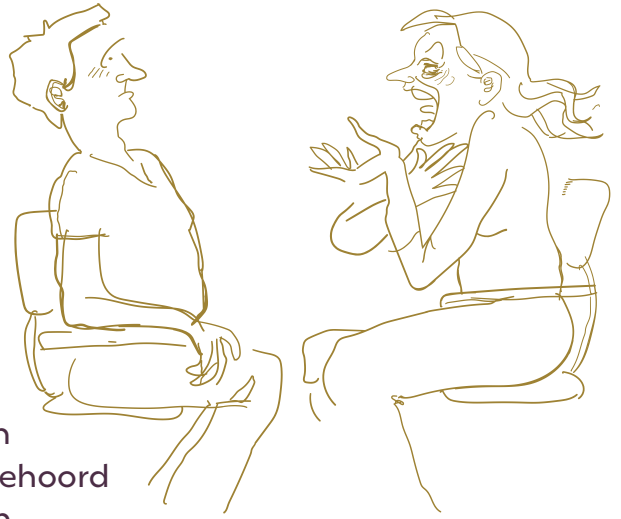


STAPPENPLAN BIJ SPANNING: MEER RUST EN MINDER RUZIE



RUZIE: GEZOND

- **Signaalfunctie:** ruzie laat zien dat grenzen zijn overschreden of dat een behoefte te weinig gehoord wordt. Zonder conflict blijft dit vaak verborgen.
- **Emotionele ontlading:** boosheid of irritatie kan spanning ontladen. Als dit veilig gebeurt, lucht het op en voelt het daarna lichter.
- **Kans op verbinding:** wanneer onder de boosheid ook verdriet of verlangen zichtbaar wordt, kan ruzie leiden tot meer begrip en nabijheid.
- **Grenzen leren kennen:** ruzie maakt duidelijk wat voor jou belangrijk is, en wat voor de ander. Dat helpt respect en wederkerigheid te ontwikkelen.
- **Oefening in communicatie:** door conflicten gezond op te lossen, leer je luisteren, jezelf uiten en zoeken naar win-win.

Kort gezegd: ruzie is niet het probleem op zich — het gaat erom hoe je ermee omgaat. Gezonde ruzies kunnen de deur openen naar meer helderheid, respect en verbinding.

WANNEER RUZIE ONGEZOND WORDT

- **Dagelijkse heftige ruzies** met geschreeuw, deuren slaan, duwen, slaan, manipuleren of kleineren worden ook wel emotioneel geweld genoemd.
- Tijdens zulke ruzies kom je in het overlevingsbrein (vechten of vluchten). Daar bestaat geen win-win: de een “wint” alleen door de ander te laten verliezen, te kleineren of te overheersen.
- Dit zorgt voor méér afstand, liefdeloosheid, haat, boosheid en wrok.
- Elke keer dat dit gebeurt, gaat het zenuwstelsel nóg meer in alarmstand. Beide voelen zich onveilig, onbegrepen en alleen.
- Zo ontstaat een **geweldspiraal**: steeds meer spanning, angst en wantrouwen, en steeds minder ruimte voor herstel.

Echte verbinding ontstaat pas wanneer je contact maakt met je kwetsbare stuk — je verdriet of verlangen — en deelt wat jou raakt. Daarin ligt de weg naar respect, liefde, wederkerigheid en zelfs het in rust oneens kunnen zijn.

STAPPENPLAN BIJ SPANNING

1. Herken signaal:

Wat doen: merk op: snelle ademhaling, hoge stem, zuchten, schelden, wegstaren. Zeg hardop: "Ik merk spanning."

Waarom: bij spanning schakelt het brein naar "overlevingsstand" (oerbrein). Door het te benoemen ontstaat bewustzijn en kan je alert afstand gaan nemen van de situatie.

2. Codewoord

Wat doen: iedereen mag het codewoord "PAUZE" zeggen. Geen discussie, gesprek stopt direct.

Waarom: dit voorkomt escalatie en geeft direct een gevoel van veiligheid. Het brein krijgt een duidelijk stopteken. Het mag weer veilig worden.

3. Afstand & tijdmarker

Wat doen: ga uit elkaars ruimte. Zet een timer (max 90). Geen inhoudelijke appjes, alleen: "Ik ben veilig/oké."

Waarom: stresshormonen (adrenaline, cortisol) hebben tijd nodig om te zakken. Afstand geeft beide zenuwstelsels ruimte om te herstellen.

4. Afkoelmenu

Wat doen: kies twee dingen: rustig ademen (4 in/6 uit), water drinken, korte wandeling, koude splash, 5-4-3-2-1 oefening, stretchen, muziek luisteren, powernap.

Waarom: dit zijn lichaamsgerichte (*bottom-up*) technieken die spanning verminderen en regulatie in lichaam en brein herstellen.

5. Check-in

Wat doen: na de timer spanning scoren (0–10). <4 = praten kan. ≥4 = nog X min pauze. Kort berichtje: "Nog niet klaar, later opnieuw."

Waarom: zelfinschatting geeft eigenaarschap. Onder de 4 is er ruimte om rustig te communiceren. Boven de 4 niet. Dit proces kan soms wel 2-7 dagen duren.

6. Gespreksritueel

Wat doen: 10–15 minuten tweegesprek. Eén spreekt 5 minuten, de ander luistert zonder te onderbreken. Daarna omwisselen. Spreker gebruikt ik-zinnen: *feit* – *gevoel* – *behoefte/verzoek*.

Waarom: dit voorkomt verwijten en bevordert wederzijds begrip. Verbinding ontstaat door echt te willen begrijpen, niet door de ander te overtuigen.

7. Micro-oplossing

Wat doen: kies 1 kleine afspraak voor de komende 24 uur, schrijf het op en plak zichtbaar. Volgende dag kort evalueren.

Waarom: kleine haalbare stappen doorbreken machteloosheid en laten vooruitgang zien.

8. Herstelmoment:

Wat doen: sluit af met iets verbindends: knuffel, hand op schouder of dankjewel. Plan daarna rust in.

Waarom: positieve afsluiting activeert het beloningssysteem en maakt ontspanningshormonen aan. Dit voorkomt dat de relatie vastloopt in negativiteit.

9. Terugvalprotocol

Wat doen: komt er weer geschreeuw of verwijt? Ga terug naar **stap 2 (pauze)**.

Waarom: terugval is normaal. Door terug te grijpen op de afspraak leren jullie dat escalatie niet fataal hoeft te zijn, maar een kans om opnieuw te oefenen.

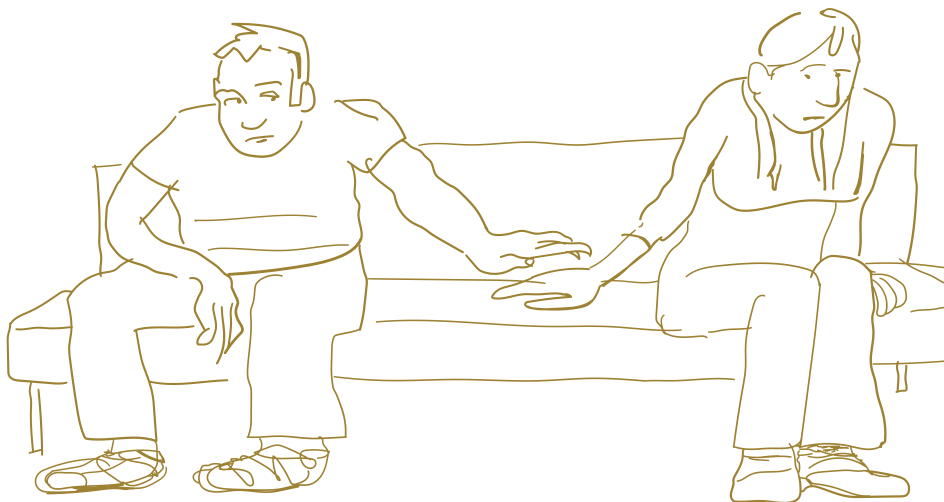
10 Nood & grens

- **Wat doen:** niet uitschelden, kleineren, dreigen, in iemands ruimte blijven staan, slaan, deuren smijten of manipuleren. Bij onveiligheid: verlaat de situatie. Bel een vriend, vriendin, etc.

Waarom: veiligheid is de basis. Door grenzen helder uit te spreken weten jullie beiden wat absoluut niet acceptabel is.

Samengevat:

Dit stappenplan werkt omdat het inspeelt op de fysiologie van stress: eerst Veiligheid, dan Regulatie, en pas daarna Verbinding en oplossingen.



Deze informatie is bedoeld ter ondersteuning en psycho-educatie. Er kunnen geen rechten of aansprakelijkheid aan worden ontleend.