



## Irritante collega-ouders: accepteren of aanspreken?

Door Ivo Spanjersberg

Als ouder langs de lijn is het soms moeilijk je niet te ergeren aan het gedrag van collega-ouders: schreeuwen, overdreven meeleven, tactische bemoeienissen en soms zelfs aanzetten tot onsportief gedrag. Kun je er wat aan doen? Wat te doen met je eigen ongemak of irritatie hierover?

In dit artikel krijgen ouders van sportende kinderen advies van sportpsycholoog Ivo Spanjersberg over wat te doen met frustraties over collega-ouders.

### Een paar stoeltjes verderop

Het is een terugkerende frustratie van ouders langs het sportveld: het gedrag van collega-ouders. Vaders die zich te luid, te fanatiek en te opdringerig bemoeien met het spel. Moeders die vanaf de zijlijn proberen het spel, de scheidsrechter of de coach te beïnvloeden. Soms ten nadele van jouw kind. Wat kun je hieraan doen? De ander eens goed de waarheid zeggen? Een paar stoelen verderop gaan zitten en hopen dat die vader de volgende keer niet weer zo staat te schreeuwen? Of misschien maar verkassen naar een andere club?

### Vier opties

Je kunt op verschillende manieren reageren op een vervelende collega-ouder. We bespreken in dit artikel vier mogelijkheden en hun consequenties aan de hand van de Kieskubus. Dit model hebben wij ontwikkeld voor topsporters maar is ook voor ouders toepasbaar. Het brengt de opties op de tribune in kaart. De keuze is vervolgens aan u.

## De Kieskubus:

<b>2. Onttrekken</b> De situatie vermijden; jezelf onttrekken uit de situatie.	<b>3. Doen</b> Iets doen zodat de situatie verandert.
<b>1. Frustratie</b> Aangeven dat je de situatie niet prettig vindt, maar er niets aan doen (klagen).	<b>4. Accepteren</b> De situatie kunnen accepteren zonder dat je er boos of verdrietig van wordt.

### 1. Frustratie

De eerste, meest natuurlijke reactie op vervelend oudergedrag, is een vorm van irritatie. Dit begint met een gefronste wenkbrauw, een boze blik opzij of een gedachte als: 'Vent, hou eens je kop'. Misschien kun je nog je schouders ophalen en de irritatie van je af laten glijden, maar als dit niet lukt is het tijd voor een andere optie. En voor je het weet zit je te klagen; de ineffectieve variant van frustratie. Je gaat dan over die vervelende ouder zitten mopperen. Hiermee verandert er niets, hooguit wordt de sfeer op de tribune ongezelliger.

### 2. Onttrekken

Een passieve keuze om de bron van de irritatie te ontlopen, is het te vermijden en je eraan te onttrekken. Je kunt verkassen naar een andere club of gewoon niet meer komen kijken naar je kind. In beide gevallen zijn de kosten waarschijnlijk hoger dan de baten.

### 3. Doen

De lastigste optie is de ander aan te spreken. We leven in een tijd waarin mensen zich niet makkelijk laten aanspreken op hun gedrag en hierop vaak gepikeerd reageren. Het is dus de kunst dit zo te doen dat die vader of moeder niet geïrriteerd reageert, maar gaat nadenken over je boodschap, tot inzicht komt én zich gaat voornemen het anders te doen.

De belangrijkste tips hierbij gaan over 1) tijdstip, 2) toon en 3) tekst. Kies een moment waarop de ander rustig is (1), dus niet tijdens de wedstrijd. En bij voorkeur zonder omstanders erbij, om het gevoel van 'gezichtsverlies' te minimaliseren. Vervolgens is het zaak om een rustige toon aan te slaan, zonder irritatie of verwijt (2). Dit vergroot je kansen. Kies vervolgens je woorden zorgvuldig en benoem het gedrag van de ander (3). Dit is lastig omdat we snel geneigd zijn te interpreteren of nog erger, te veroordelen. Je

bent wellicht geneigd te zeggen: 'je moet eens normaal doen'. Handiger is het om je zin te beginnen met het concrete gedrag zonder oordeel: 'Ik zag je ... doen' of 'Ik hoorde je ... zeggen'. Vervolgens kun je hiervan het effect aangeven. Bijvoorbeeld: 'Ik heb er last van'. Dan houd je het bij jezelf, wat vaak krachtig werkt. Ingewikkelder wordt het als je gaat aangeven wat het voor een ander zou kunnen betekenen: 'Het verstoort de wedstrijd' of 'Dit lijkt me lastig voor je kind'.

Het aanspreken wordt makkelijker als er duidelijke gedragsregels bij de club bekend zijn. Zijn die er niet, zorg er dan voor dat ze er komen door hierom te vragen bij de trainer of een bestuurder. Je kunt je dan op die regels beroepen door te zeggen: 'Ik hoorde je zojuist de scheidsrechter uitschelden. Bij deze club hebben we afgesproken dat niet te doen.' Als afsluiting kun je een verzoek meegeven: 'Zou je wat op je woorden willen letten?' Geen garantie dat de ander zich gaat gedragen, maar wel een goede aanzet ertoe

#### **4. Accepteren**

De laatste keuze is de acceptatie van het gedrag van de ander. Je kunt je erbij neerleggen dat er ouders zijn die vanalles roepen. Hierbij kunnen soms gedachten helpen als: 'Sommigen mensen weten nu eenmaal niet beter' of 'Hier wordt mijn kind uiteindelijk alleen maar sterker van'.

#### **De beste keus**

Doen is uiteindelijk vaak de beste keuze. Als iedereen dit vaker zou doen, zal het wangedrag langs de lijn snel afnemen. Maar als aanspreken niet werkt, of je wil of kan dit niet, blijft er slechts één goede mogelijkheid over: de acceptatie.

#### **Ivo's checklist:**

- Bespreek je frustraties over het gedrag van een collega-ouder niet met je buurman, maar met die persoon zelf.
- Spreek de ander aan op diens gedrag zonder verwijt en op een rustig moment. Benoem concreet gedrag en het effect hiervan, eventueel aangevuld met een verzoek.
- Als je niet wilt aanspreken, of het helpt niet, accepteer dan het gedrag van de ander.