

# slechte buren

Morgen is het voor de vierde keer Nationale Burendag. Dat is geen feestdag, voor wie vindt dat z'n burenen net iets te aanwezig zijn. „Om je prettig te voelen, heb je ook privacy nodig. Geluidsoverlast is een continue inbreuk op de privacy. Je kunt je er niet aan onttrekken.”


door **Patricia van der Zalm**

**M**ediator (bemiddelaar) en coach Astrid van het Bolscher komt ze in haar werk als buurtbemiddelaar wel tegen: de ontaarde conflicten tussen burenen. De ene buur vraagt zich af of de andere al is opgestaan als hij naar zijn werk gaat. Of dat hij zijn fiets voor of achter het huis zal zetten, zodat de buurman niet ziet dat hij thuis is. „Burenruzies kunnen heel overheersend zijn en een totale obsessie worden.” Terwijl een praatje met elkaar, in een vroeg stadium, veel ellende kan voorkomen. Liefst niet beschuldigend (‘jouw kinderen zijn vervelend’, ‘jullie hond blaft veel’), maar in de ik-vorm: ik heb last van jullie muziek, hond of kinderen. „De toon waarop je iets zegt, is essentieel voor hoe je boodschap overkomt.” Het is inderdaad lastig iemand ergens op aan te spreken, maar je kunt het beter wel doen, vindt Van het Bolscher. „Communicatie, met elkaar praten; het klinkt als een open deur, maar zonder praten ga je met acties communiceren: lawaai maken, met deuren slaan. Het begint meestal met een irritatie die niet wordt uitgesproken. Al snel wordt het oog om oog, tand om tand: wat hij of zij kan, kan ik ook.” Voor je het weet, vlieg je elkaar in de haren. Letterlijk. Of figuurlijk, via de rechtsbij-

standsverzekering, de Rijdende Rechter, de politie, de woningbouwvereniging of de buurtbemiddeling. Van het Bolscher (44), die als mediator vooral arbeidsgeschillen behandelt, doet sinds driekwart jaar ook mee aan buurtbemiddeling in haar woonplaats Hengelo. Buurtbemiddelaars worden vaak ingeschakeld door de woningbouwvereniging, de grootste doorverwijzer bij burenenconflicten. Samen met een collega-bemiddelaar probeert zij ruziënde burenen nader tot elkaar te brengen. Soms is het ontwarren van de oorzaak heel lastig, omdat een situatie al lang sleept en het ene misverstand zich op de andere emotie heeft gestapeld. „Het kan zover gaan dat de ene buur de andere verwijt dat hij zich destijds niet heeft voorgesteld toen hij er kwam wonen.” Het onderwerp ‘buren’ lijkt al een tijdje erg populair: buurtbemiddelaars rukken op, net als projecten ter vergroting van de sociale samenhang in buurten. Diverse gemeenten geven boekjes en folders uit met tips over hoe je burenruzie kunt voorkomen of oplossen. En er is morgen (26 september) de vierde Nationale Burendag, een voor de naamsbekendheid zeer geslaagde marketingactie van koffiefabrikant DE en het Oranjefonds, onder het motto: zie je buurt letterlijk als je thuis, organiseer iets ‘gezelligs’ en ontvang daarvoor van ons een geldbedrag. Die burenaandacht zou heel goed een reactie kunnen zijn op de ieder-voor-zich-houding. „Want een fijne leefomgeving – burenen, straat, wijk – heeft invloed op de psychische en lichamelijke gezondheid, op het welbevinden.” Voortslepende burenruzies kunnen veel stress veroorzaken. Uit onderzoek blijkt dat langdurige stress zorgt voor toename van de stresshormonen adrenaline (dat zorgt voor de vecht- of vluchtreactie) en cortisol (waakzaamheid, paraatheid). Een langdurig verhoogd cortisolgehalte vergroot onder meer de kans op het krijgen van een depressie. Uit dieronderzoek aan de Rijksuniversiteit Groningen blijkt dat niet-agressieve muizen meer last hebben van een boze ‘buurmuus’

dan agressieve muizen. Met andere woorden: een agressieve en assertieve houding lijkt in een stressvolle situatie gezonder dan een afwachtende houding. Mogelijk biedt assertiviteit in zo'n geval zelfs bescherming tegen een depressie. „Door assertief te zijn, voel je je minder machteloos”, zegt Van het Bolscher. „Bovendien is het uiten van emoties nog altijd beter dan alles binnenhouden en de boel laten voortsudderend. Ik heb wel eens gezien dat een man die zich ergerde aan zijn burenen, maar dat nooit had gezegd, meteen in fase tien schoot toen hij zich eindelijk uitsprak: ‘hij is mijn vijand, ik kan hem wel vermoorden.’” Burenconflicten zijn bijna altijd sociaal-emotionele conflicten, waarbij sprake is van sterke emoties, misvattingen en stereotypen over en weer. De drie belangrijkste oorzaken zijn geluid (stemmen, muziek, slaan met deuren), dieren (blaffende honden, poepende katten, kraaiende hanen) en pesterij/intimidatie. Dat laatste kan behoorlijk uit de hand lopen. „Toch is lawaai het lastigste probleem. Om je prettig te voelen heb je ook privacy nodig. Geluidsoverlast is een continue inbreuk op de privacy. Je kunt je er niet aan onttrekken. Uit rapportages in Hengelo blijkt dat er vier keer meer wordt geklaagd over lawaai dan over dieren of pesterijen. Voor andere steden geldt dat waarschijnlijk ook.” Toch is een oplossing altijd te vinden, zegt Van het Bolscher. „Niet door per se je gelijk te willen halen. Dan kun je beter naar de Rijdende Rechter. Maar als je de intentie hebt het probleem op te lossen, kom je een heel eind. Je kunt werkbare afspraken maken, bijvoorbeeld om niet heel vroeg of heel laat muziek te draaien. De meeste ruziemaakers vinden het fijn als een onpartijdige persoon zich ermee bemoeit. Die kan ze net even anders naar het conflict laten kijken.”

Benieuwd wat er morgen in uw beurt te doen is in het kader van Nationale Burendag? Surf naar [www.burendag.nl](http://www.burendag.nl), ga naar ‘activiteiten in mijn buurt’, vul uw postcode in en klik op ‘zoeken’.

 **reageren?**  
gezondheid@wegener.nl

## Van humor en rust word je vanzelf slimmer

Ook het gevoel dat je steeds tijd tekort komt? Dat je van alles registreert, maar weinig onthoudt? Informatiedeskundige Guus Pijpers schreef *Slaap je slim!*, een handleiding voor een overzichtelijk leven.



door **Lindy Jense**

Een mens is gebouwd om informatie te verwerken. Dat wil zeggen: om met andere mensen te communiceren. Voor de stroom aan informatie die nu via radio, tv en internet op ons wordt losgelaten, heb-

ben onze hersenen eigenlijk geen goede verwerkingsmethode. Probeer het dan ook niet allemaal aan te kunnen, adviseert informatiedeskundige Guus Pijpers. Zijn tip: stop met hollen. „Ga tussen de middag eens een half uurtje buiten wandelen. Neem de tijd om te praten met je collega's. De mens heeft 50.000 jaar in de bush geleefd, we zijn niet ingesteld op een leven op een kantoor.” Guus Pijpers is Associate Professor in Information Behavior bij de TiasNimbas Business School in Tilburg. „Ik bevind me op het grensvlak tussen informatie en mensen”, zegt hij zelf. Onlangs verscheen *Slaap je slim!*, een handleiding voor mensen die willen leren hoe ze niet meer informatie krijgen dan nodig is. Goed slapen, zodat je uitgerust aan de slag kunt, is natuurlijk belangrijk. Maar er is meer, stelt Pijpers. „Wat echt helpt bij effectieve communicatie, is humor. Alle gedachten die wij hebben, gaan immers via taal. Als je humor gebruikt, werkt dat bevrijdend voor jezelf en degene met wie je praat.” Beperk de hoeveelheid informatie die je tot je neemt, is een andere tip van Pijpers. „Laat afzenders weten dat hun mail niet op prijs wordt gesteld, stuur ongewenste tijdschriften retour.” En moet er toch veel gebeuren, probeer dat dan niet allemaal tegelijk te doen. Pijpers huldigt het één-kwartierprincipe. „Hou je maximaal 15 minuten ergens mee bezig en richt je aandacht dan weer ergens anders op. Seriele *singletasking* noem ik dat.” Guus Pijpers - *Slaap je slim! Hoe win je tijd zonder iets te missen*. Nieuw Amsterdam, 19,95 euro. [www.guuspijpers.com](http://www.guuspijpers.com)

foto **Wiebe kiestra** / GPD / HH

**blomus**

## Blomus Spiegel RVS

### Verruimend effect!

Een spiegel is een onmisbare accessoire in ieder interieur, ze benadrukken een bepaalde sfeer of creëren een verruimend effect. Deze designspiegel past met de strakke vormgeving en de RVS lijst heel goed in een modern interieur, maar kan ook prima met andere interieurstijlen worden gecombineerd. Afm.: L 55 x B 55 cm.

➔ **ikbestelsnel** op [ed.nl/woonwinkel](http://ed.nl/woonwinkel)

Adviesprijs € 65,50

**Lezersprijs € 54,95**

\* exclusief verzendkosten € 4,50

Bij vragen over uw bestelling of levering belt u met de klantenservice: 0900-2021352 (€ 0,45 per gesprek). Het is helaas niet mogelijk om uw bestelling telefonisch of per email door te geven.

**ED LEZERSENTRA**



### BON BLOMUS SPIEGEL WOONWINKEL

Hierbij bestel ik \_\_\_ (aantal) x de Blomus spiegel à € \* (21898)  
\* exclusief verzendkosten van € 4,50.

VOORLETTERS	VOORNAAM	<input type="text"/>
NAAM		<input type="text"/>
ADRES		<input type="text"/>
POSTCODE	PLAATS	<input type="text"/>
TELEFOON		<input type="text"/>
E-MAIL		<input type="text"/>
GEBORTE DATUM		<input type="text"/>
Hierbij macht ik Wegener Woonwinkel om eenmalig het verschuldigde bedrag af te schrijven.		
BANK-/GIROREKENING <input type="text"/>		
HANDTEKENING <input type="text"/>		

Stuur de volledig, in blokletters ingevulde, bon in een envelop naar Wegener Woonwinkel, Antwoordnummer 52001, 3502 VB Utrecht.

Het ED gaat zorgvuldig om met persoonsgegevens. Op alle informatie die u aan ons verstrekt is de Wet Bescherming Persoonsgegevens van toepassing. In het colofon van de krant en op [ed.nl](http://ed.nl) treft u nadere informatie aan.