

### TIPS "In gesprek met de burenen"

- Wacht niet te lang met uw klacht(en), spreek uw burenen gelijk aan.
- Ga bij uw burenen langs als u rustig bent.
- Als u aanbelt, vraag eerst of ze tijd hebben om te praten. Maak een afspraak als het niet uitkomt
- Bespreek het gedrag, niet de persoon.
- Probeer zo duidelijk mogelijk uit te leggen waarvan en wanneer u overlast ervaart.
- Leg uit waarom u het gedrag/situatie vervelend vindt. Praat alleen vanuit uw eigen ervaring.
- Klaag niet alleen, probeer ook te luisteren naar de ander, denk mee en zoek samen naar oplossingen.
- Vraag ook of uw burenen last van u hebben.
- Stop het gesprek al er ruzie ontstaat, ruzie maakt het alleen maar erger. Maak dan een nieuwe afspraak om het gesprek op een later tijdstip voort te zetten.
- Blijf redelijk en stel geen eisen: overleg met elkaar.
- Probeer afspraken te maken waar zowel u als uw burenen zich prettig bij voelen.
- Formuleer uw verwijt naar wens: Jij maakt altijd herrie (verwijt), ik zou het op prijs stellen als je wat zachter deed. (wens)

### Tips die kunnen helpen bij het voorkomen van overlast:

- Maak kennis met de burenen voor een goede verstandhouding
- Maak gebruik van geluiddempende isolatie zoals vloerbedekking
- Zorg voor ruimte tussen de muur en grond met het plaatsen van geluidsisolatie.
- Sluit deuren rustig en/of plaats een stukje rubber in de deurpost wat voorkomt dat een deur hard dicht slaat.
- Loop rustig door het huis. Lopen op hakken of harde zool op een harde vloer klinkt vaak door.
- Leer kinderen rekening te houden met de burenen en spreek ouders van kinderen aan op het gedrag dat hun kinderen maken als u daar last van heeft.
- Geef van te voren aan uw burenen door dat u een feestje heeft en tot hoe laat het ongeveer gaat duren, nodig de burenen eventueel ook uit om even mee te drinken.
- Maak in de avond en nacht en ook 's ochtends vroeg minder geluid dan overdag.
- Als u bv. gaat verbouwen of een muziekinstrument bespeelt geef dit aan bij uw burenen en maak afspraken over tijden waarop u dit uitvoert.
- Zet een koptelefoon op wanneer u harde muziek wilt horen. Uw muziekvoorkeur is niet altijd hetzelfde als van de burenen.

Het voorkomen van burenenoverlast door een goede communicatie en door wederzijds rekening te houden met elkaar is beter dan het genezen ervan. Dit kan voor beide partijen het woonplezier verhogen.

### Algemene communicatie regels

- Over mezelf spreken in ik-zinnen is bevorderlijk.
- Een standpunt innemen is beter dan vragen stellen die geen vragen zijn.
- Het is beter alleen voor jezelf te spreken en de ander over zichzelf te laten spreken.
- Wat ik zeg is in overeenstemming met wat ik doe.
- Het is beter over een concreet gevoel te spreken dan in het algemeen te spreken.
- Blijf bij het onderwerp.
- Vraag of je begrepen hebt wat er gezegd werd door te herhalen of het in eigen woorden samen te vatten.
- Wanneer je een gesprek hebt met een ander is het belangrijk elkaar aan te kijken en je ook met je lichaam naar de ander te richten.
- Je hoeft het niet altijd eens te zijn met de ander maar het is wel belangrijk om zijn of haar mening te respecteren.