

Gezocht: nieuwe vriendinnen

'Ga je mee een wijntje drinken?'

Kletsen over mannen en seks, kleine en grote problemen delen en natuurlijk gezellig wijntjes drinken: je kunt eigenlijk niet zonder vriendinnen. Maar wat als het maar niet lukt meiden te vinden met wie je een klik hebt? Deze tips helpen je op weg.

Sinds mijn scheiding, een klein jaar geleden, woon ik met mijn twee kinderen in een nieuwe wijk. Ze kenden er niemand. Mijn achtjarige dochter Floor stapte de eerste dag op haar fiets en zei: 'Hoe laat moet ik thuis zijn, mam? Ik ga namelijk even vriendinnen maken.' Zo simpel als ze het bracht, bleek het ook te gaan. Ze scande voortuinen op speelgoed, belde aan, vroeg of er misschien kinderen aanwezig waren en stelde die vervolgens voor om vriendinnen te worden. Inmiddels kent ze vrijwel alle kinderen in de wijde omtrek en speelt ze met ze alsof ze elkaar al jaren kennen. Was het voor ons volwassenen ook maar zo simpel; Floor legt contact zoals je dat eigenlijk alleen op die leeftijd doet. Die onbevangenheid is al wat weggeëbd bij mijn zoon Wouter van elf. Een enorm sociaal ventje met een berg vrienden, maar wat zijn zusje doet 'kan echt niet'. 'Zo zag ik in de straat wat jongens van zijn leeftijd spelen. 'Ga er naartoe, zeg dat je hier net woont en vraag of je mee mag doen, adviseerde ik in een poging hem van de bank te krijgen. Hij keek mij aan alsof ik gek was geworden. 'Ja dag! Ze zien me aankomen! Ze kennen mij helemaal niet, ze vinden me vast stom.' Ik vond het jammer, maar begreep het wel. Ik durf me namelijk ook niet zo op te dringen aan wildvreemden.

Op één jeugdvriend na heb ik veel vriendinnen leren kennen tijdens mijn opleiding, op mijn werk en sinds ik kinderen heb op het kinderdagverblijf en het schoolplein. Maar wat als je geen kinderen of collega's hebt? Waar kom je dan potentiële vrienden tegen?

HOE MAAK JE KENNIS?

Ilse (34) werkt als tandartsassistent en rijdt eens per week paard bij een manege. 'Ik kom ze gewoon niet tegen, die leuke meiden. Op mijn werk zie ik alleen de tandarts en de patiënten, op de manege heb ik met niemand een echte klik. Ik heb één goede vriendin van vroeger met wie ik veel afspraak, maar ik zou wel wat meer mensen om mij heen willen verzamelen. Die ene vriendin houdt bijvoorbeeld niet van uitgaan, dus dat doen we nooit samen. Moet ik dan alleen gaan?' 'Misschien helpt het wanneer je je bedenkt dat negen op de tien mensen het moeilijk vinden ergens binnen te komen waar alleen maar onbekenden zijn,' zegt Marjolijn van Burik, psychologe, trainer/coach sociale vaardigheden en auteur van het boek *Een praatje maken*. 'Je voelt je al een stuk zekerder als je ergens binnenstapt met iemand die je kent. Maar als je niet graag in je eentje naar een feestje gaat of uitgaat, kun je



Jill: 'Sinds mijn nieuwe werk heb ik er drie superleuke vriendinnen bij'

ook proberen eens gebruik te maken van je oude of bestaande contacten. Zoek een oude schoolvriendin op via Facebook, leg contact en spreek af. Of spreek af met meerdere oud-klasgenoten tegelijk. Als jullie allemaal op dezelfde lagere school hebben gezeten, heb je meteen een leuk gespreksonderwerp. Ben je alleen op een personeelsfeest of bedrijfsfeestje, dan is het bedrijf de verbindende factor en dus een gemakkelijk gespreksonderwerp. Luchtinge praatjes op zo'n feestje over werk is de eerste stap op weg naar wat verdieping tijdens een kennismaking. Merel (29) vindt het eerste contact maken moeilijk: 'Waar begin je over? Dat weet ik vaak niet. Mijn zus heeft er totaal geen moeite mee. Zij praat met iedereen, en ook over alles. Ik ga liever de diepte in, ben niet zo goed in kortjes en kalfjes. Maar ik ben soms bang dat ik daar misschien mensen mee afschrik.' Die kans is volgens Marjolijn aanwezig. 'Probeer er daarom voor te zorgen dat in je eerste contact je verwachtingen niet te hoog zijn. Je kunt nu eenmaal niet zomaar met iedereen vrienden worden. Als je van tevoren al de intentie hebt om vrienden te maken, wordt kennismaken al snel te beladen.'

WAAR KOM JE MENSEN TEGEN?

Nieuwe vrienden kom je het snelst tegen op plekken waar jij je prettig voelt. Dat kan op het schoolplein zijn, tussen de moeders van de klasgenootjes van je kinderen of op het sportveld. Een leuke werkplek levert ook vaak vrienden op. Dat ondervond Jill (30). 'Ik heb sinds een jaar een nieuwe baan op een kantoor met allemaal jonge mensen. Ik voelde mij daar vanaf het begin ontzettend fijn. De sfeer is er ongedwongen, veel beter dan het formele kantoor waar ik voorheen werkte. Ik ben nooit iemand geweest met veel vrienden, maar sinds ik daar werk, heb ik er drie superleuke vriendinnen bij. We gaan

samen uit, winkelen veel en we maken zelfs plannen om een keer een weekend weg te gaan.' Marjolijn: 'Mocht je werk weinig contacten opleveren, kun je overwegen een opleiding te gaan doen. Of je aan te sluiten bij een sport- of leesclub. Zo ontmoet je vrouwen die dezelfde interesses hebben als jij. Een vrouwenwerk is ook een geschikte plek om mensen te ontmoeten met dezelfde interesses.'

Dat herken ik. Toen ik zwanger was van mijn zoon Wouter en niemand in mijn directe omgeving ook al in die fase verkeerde, zocht ik mijn heil op een forum voor zwangere vrouwen. Mijn vriendinnen hield ik voor het winkelen en het eindeloos praten over mannen, maar mijn nieuwe internetvriendinnen chatte ik urenlang over harde buiken, kinderaangas en babynamen. Al snel spraken we ook buiten de online wereld met elkaar af. En hoevel het contact met die meiden na een paar jaar verwaterde, heb ik er in die periode veel aan gehad.

Facebook

Kijk je vol jaloezie naar vrouwen met wel vierhonderd Facebookvrienden? Niet doen. Het gemiddelde vrienden-aantal is 120 en uit Spaans onderzoek is gebleken dat Facebookers met meer dan 354 vrienden zelfs structureel ongelukkiger zijn. Hoe meer Facebook-vrienden, hoe meer je (afgunstig) kijkt op (onrealistische) profielen van anderen. En dat het hebben van honderden vrienden ver van het echte leven afstaat, blijkt: met tien goede vrienden om je heen heb je de meeste kans op een gelukkig leven, aldus een Britse psycholoog.

VRIENDEN VOOR HET LEVEN?

Uit onderzoek blijkt dat je de helft van je vrienden binnen zeven jaar kwijtraakt, door verhuizingen, nieuwe banen of ingrijpende gebeurtenissen die een andere richting aan je leven geven. Loes (33): 'Ik heb wel veel vriendinnen, maar die ben ik eigenlijk een beetje ontgroeid. Dat klinkt wat uit de hoogte, maar zo bedoel ik het niet. Mijn vriendinnen gaan nog steeds veel uit en een paar van hen zijn juist helemaal into the kids. Ik ben gek op ze, maar ik ben op zoek gegaan naar vriendinnen bij wie ik mijn passie kwijt kan. Ik hou ontzettend van lezen en bezoek graag musea. Dat wilde ik niet doen met vrouwen die veel ouder zijn dan ik, maar gewoon met meiden van mijn leeftijd. Via via ben ik bij een leesclub terechtgekomen, waar we elke week een boek bespreken. Ontzettend gezellig! De boekbespreking is natuurlijk het belangrijkste, maar we drinken na afloop altijd een wijntje en kletsen dan nog wat na. Ik heb er iemand ontmoet met wie ik het erg goed kan vinden. Het is misschien wat vroeg om over een nieuwe vriendschap te spreken, maar ik voel aan alles dat het dat wel gaat worden.'

Marjolijn: 'Wat er vroeger in je leven is gebeurd, is vaak bepalend voor nu. Maakte je als kind makkelijk vrienden, dan zul je dat nu ook nog doen. Ben je als kind vaak teleurgesteld door andere kinderen, dan zul je nu meer op je hoede zijn. Zorg dat je je daar bewust van bent en stem daar je verwachtingen op af. En mocht je echt een steuntje in de rug nodig hebben in je zoektocht, kun je altijd overwegen een tussenpersoon in te schakelen (iemand die je vertrouwt en die je in contact kan brengen met een mogelijk nieuwe vriendin) of een training sociale vaardigheden volgen, waardoor je sterker in je schoenen komt te staan.'

HOE ONDERHOUD JE JE VRIENDSCHAP?

Als je eenmaal nieuwe vrienden hebt gemaakt, is het belangrijk dat je investeert in die vriendschap. Voor vrienden moet je moeite doen. 'Het moet niet zo zijn dat je alleen maar achter die ander aan rent, of omgekeerd,' zegt Marjolijn. Tijd investeren in het onderhouden van vriendschappen is belangrijk. Even bellen, een mailtje of een sms'je sturen en wanneer het kan afspreken. Zo houd je de vriendschap levend. 

Tips voor meer contact

1. Neem de tijd voor een eerste contact. Kijk naar lichaamstaal: mensen met een open blik staan vaak open voor een gesprek. Zoek naar iets wat jullie gemeen hebben en praat daarover. Begin bijvoorbeeld over de locatie of het eten.
2. Ben je iemand tegengekomen die je graag mag, zorg dan dat je het contact voortzet. Stel voor om elkaar op Facebook nog eens te spreken. Of vraag een telefoonnummer.
3. Zoek online naar nieuwe vrienden. Dat kan bijvoorbeeld op een forum, dat is een stuk minder eng dan 'live' vrienden zoeken.
4. Ga niet te geforceerd op zoek, maar houd je vriendenradar aan. Vaak als je iets loslaat, komt het op je pad. Dus wie weet!
- 5.

