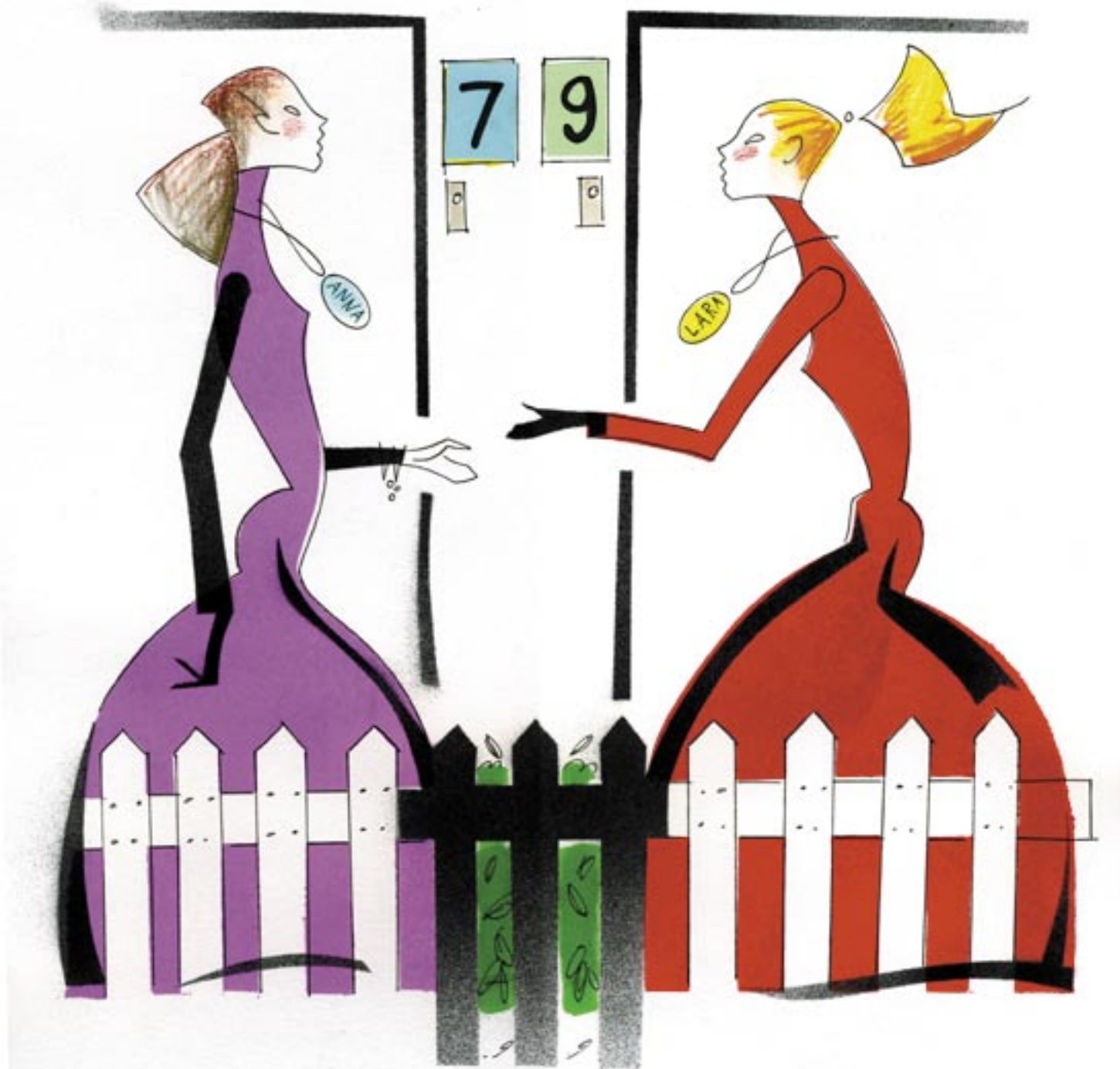


Gezocht: nieuwe vriendinnen



Maar liefst 90 procent vindt het moeilijk om zomaar een praatje te maken

Als kind hoefde je maar een zak toverballen uit te delen en je had een massa nieuwe vriendinnetjes. Dat gaat als volwassene nét even wat minder gemakkelijk. Maar – goed nieuws – contact leggen kun je leren!

TEKST: PIETERNEL DIJKSTRA ILLUSTRATIE: PIET PARIS

Anne (35) is een paar maanden geleden verhuisd naar de andere kant van het land. Ze kent er alleen de mensen van haar werk, maar die ziet ze niet buiten het werk om. En daar heeft ze juist behoefte aan. Een keertje met iemand naar de bioscoop of lekker winkelen. Maar waar haal je zomaar nieuwe vriendinnen vandaan? Annelies is niet de enige die het lastig vindt om nieuwe contacten te leggen. Voor veel mensen – maar liefst 90 procent – is het praten over koetjes en kalfjes niet vanzelfsprekend, zeker niet met onbekenden. Op een receptie waar je niemand kent of op een bijeenkomst voor je werk; in je eentje kun je je opgelaten en geremd voelen. Marjolijn van Burik is psycholoog en schreef het boek *De Praatjeswaaier*: “Mensen zijn vaak terughoudend en beginnen niet snel een gesprek met iemand door onzekerheid – wat zullen ze van me vinden? – en de angst om afgewezen te worden. Want stel je voor dat de ander geen zin heeft om met je te praten, of dat het niet klikt. Dat is een knauw voor je zelfvertrouwen. Veel mensen spelen daarom liever op safe. Jammer, want de kans is groot dat er op die receptie meer mensen rondlopen zoals jij. Zij denken vast dat jij niet met hén wilt praten en beginnen daarom maar geen gesprek. De werkelijkheid is dat de meeste mensen allang blij zijn als ze worden aangesproken. Dan hoeven ze zelf dat risico niet te nemen.”

Hoe begin je?

Leuk om te weten, maar wat als je het nu doodeng vindt om wildvreemden aan te spreken? Fransje (40) kan daarover mee-

praten. Ze is onlangs gescheiden en dat had grote gevolgen voor haar sociale leven, want veel gezamenlijke vrienden trokken ‘partij’ voor haar ex. Vriendinnen van vroeger verloor ze uit het oog en de ene goede vriendin die overbleef wil ze niet stéeds bellen. Dus ging ze laatst in haar eentje naar een theatervoorstelling. Genoeg vrouwen die haar leuk leken, maar aanspreken, ho maar. Want, hoe doe je dat? “Contact maken begint niet met woorden, maar met lichaams taal,” zegt Marjolijn van Burik. “Neem een toegankelijke en open lichaamshouding aan: hou je armen langs je lichaam, recht je rug en glimlach. Dat komt een stuk vriendelijker over dan gekruiste armen, een gekromde rug of een chagrijnig gezicht. Hetzelfde geldt voor degene die je aan wilt spreken. Hoe staat hij/zij erbij? Lijkt die persoon open te staan voor contact of niet? Heb je iemand uitgekozen die je bevalt, maak dan oogcontact. Je merkt al snel of iemand in is voor een praatje. Want wordt je oogcontact beantwoord met een vriendelijke blik of kijkt die ander weg?” Gaat het om de inhoud van het praatje, dan maken mensen zich vaak buitensporig

druk. Want wat moet je zeggen? Je wilt een goede indruk maken, en niet saai of dom overkomen. Je denkt daarom dat je moet praten over iets ‘gewichtigs’ zoals politiek, kunst of de economie. Maar dat werkt juist averechts: je schroeft de druk voor jezelf enorm op en kunt last krijgen van faalangst. Marjolijn: “Houd het liever simpel. Probeer inspiratie te halen uit je omgeving. Wat zie je (een horde mensen), wat ruik je (de geur van warme chocolademelk) of wat hoor je (valse muziek)? Dat is vermoedelijk ook wat de ander ervaart en je hebt dan meteen een gemeenschappelijk gespreksonderwerp. ‘Wat is het hier warm/koud/mooi/druk/vol, vind je niet?’, ‘Wat vind jij van het toneelstuk?’ of ‘Wat een regenbui was dat, hè?’ kunnen allemaal als openingszin fungeren.”

Kip zonder kop

Uit nervositeit of enthousiasme kunnen mensen gaan ‘ratelen’. Ook Tineke (52) heeft de neiging honderduit te praten tegen mensen die ze niet kent. Laatst ontmoette ze een vrouw met wie het goed klikte en vertelde meteen uitgebreid over haar relatieproblemen. Dát was een leuk gesprek, dacht ze achteraf. Een paar dagen later begreep ze van de gastvrouw dat haar gesprekspartner het juist niet naar haar zin had gehad. Tineke voelt zich teleurgesteld, want hoe kon dat nou? Tineke was blijkbaar niet goed afgestemd op haar gesprekspartner. De kans is groot dat ze tijdens het gesprek niet heeft gelet op de lichaamstaal van de ander. Uit

Meer lezen?

Marjolijn van Burik is psycholoog en schrijfster van *De praatjeswaaier: contact leggen in werk en privé* (ISBN: 978.90.5871.027.7, uitgeverij Thema). U kunt dat boek winnen! Stuur deze week nog een e-mail met ‘Telegraaf actie praatjeswaaier’ in de onderwerpregel naar info@thema.nl en u maakt kans op een van de 25 gratis exemplaren. U kunt nog tot en met 4 mei 2007 reageren.





'Maak je niet druk om de inhoud van een gesprek, houd het lekker simpel'

onderzoek blijkt dat de communicatie bij een eerste ontmoeting voor ruim 90 procent wordt bepaald door lichaamstaal: de manier waarop je naar iemand kijkt, je uiterlijk, je lichaamshouding, je stem. Marjolijn: "Ben je steeds aan het woord, dan kan de ander zich gaan vervelen. Je voorkomt dat door goed te letten op iemands lichaamstaal. Kijkt de ander je aan of juist weg? Knikt de ander geïnteresseerd? Glimlacht de ander? Trommelt hij/zij ongeduldig met de vingers? Het zijn allemaal signalen waaruit je kunt opmaken of de ander het gesprek nog wel prettig vindt."

Leg je in een eerste gesprek meteen je hele ziel en zaligheid bloot, dan kan dat bovendien afschrikken. De ander denkt: o jee, moet ik nu ook allerlei persoonlijke dingen gaan vertellen? Houd een eerste gesprek liever oppervlakkig en tast elkaar eerst af. Iemand leren kennen en vertrouwen heeft tijd nodig. Vertel je iets persoonlijks over jezelf, wacht dan liever tot de ander dat ook doet voordat je weer iets persoonlijks over jezelf vertelt. Maak er geen monoloog van, maar geef de ander de gelegenheid om te reageren. Marjolijn: "In een eerste contact hoef je niet eens zoveel te praten. Anderen vinden het vaak heel prettig als je naar ze luistert en vragen stelt. Ga maar na: als iemand aandacht heeft voor jou, vind jij dat ook prettig."

Te hoge eisen

Karin (48) is verlegen. Ze is het altijd al geweest en heeft nooit veel vriendinnen gehad. Ze weet simpelweg niet wat ze moet zeggen en bloost snel. Praat ze met iemand, dan heeft ze het gevoel dat die ander haar voortdurend beoordeelt. En dat legt ze meestal negatief uit. Ze denkt dat andere mensen haar maar oninteressant vinden en niet leuk genoeg om mee te praten. Verlegenheid maakt het er niet makkelijker op als je nieuwe vrienden zoekt. Minder

'moeten' van jezelf is in dat geval belangrijk. Karin stelt bijvoorbeeld veel te hoge eisen aan zichzelf. Ze vindt dat ze met iedereen goed moet kunnen opschieten, populair zijn en/of veel vrienden hebben. Met zulke verwachtingen zet je jezelf zó onder druk, dat je je spontaniteit verliest en verlegen wordt. Probeer dus minder veel van jezelf te moeten. Verlegenheid hoeft ook niet alleen maar vervelend te zijn, je kan het ook als een kwaliteit zien. Marjolijn: "Verlegen mensen kijken vaak de kat uit de boom en observeren hun omgeving. Doe daar je voordeel mee! Hoe staan andere mensen erbij en welke lichaamshouding heb je zelf? Waar zou je het over kunnen hebben? De kans dat je een misser maakt als je iemand aanspreekt wordt daarmee een stuk kleiner."

Bekend maakt bemind

Uit onderzoek blijkt dat de meeste vriendschappen ontstaan met mensen die in de buurt wonen of werken. Het zogenaamde mere exposure effect speelt daarbij een rol: hoe vaker je iemand ziet, ook al praat je niet met elkaar, hoe aardiger je die persoon vindt en je meer op je gemak voelt. Bekend maakt bemind. Zorg er daarom eerst voor

dat je wordt gezien. Sluit je niet op in huis, maar word lid van een vereniging, ga naar een museum of doe vrijwilligerswerk, alles waardoor je onder de mensen komt.

Een heel makkelijke manier om contact te leggen is via internet. Op www.hyves.nl kun je bijvoorbeeld een profiel aanmaken waar anderen op kunnen reageren. Andersom kun je ook contact zoeken met mensen met bijvoorbeeld dezelfde interesses. Binnen een paar dagen heb je tientallen nieuwe contacten. Marjolijn: "Zulke contacten kunnen heel leuk zijn. Maar communiceren via internet haalt wel het 'lichamelijke' uit het contact. Je ziet iemands lichaamstaal niet, je kunt iemand geen arm om de schouders slaan en iemand kan geen boodschappen halen als je ziek bent. Daar heb je andere mensen voor nodig."

Met al deze tips moet het haast wel lukken om leuke nieuwe contacten op te doen. Maar er bestaat natuurlijk altijd een kans dat die potentiële vriendin nauwelijks reageert op je leuke praatje. Ga jezelf dan niet de put in praten. Zeg liever tegen jezelf: 'Jammer, volgende keer beter' of 'Niet iedereen hoeft me aardig te vinden'. Gewoon weer op naar de volgende kandidaat. □

Tevreden met weinig vrienden?

- Uit een onderzoek van de Universiteit van Utrecht blijkt dat 37% van de Nederlanders weinig vrienden heeft en dat prima vindt. Nu is 'weinig' een betrekkelijk begrip: de een vindt drie vrienden weinig, de ander twintig. In dit geval gingen de onderzoekers uit van een norm van tien personen met wie je wel eens persoonlijke dingen deelt.
- Zo'n 16% van de Nederlanders heeft behoefte aan meer vrienden. Daarvan heeft 7% daadwerkelijk een klein netwerk (dus minder dan die tien personen), terwijl 9% al veel vrienden heeft en er gewoon nog meer wil.
- Toch besteden we volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau steeds minder tijd aan vriendschappen. Vooral het bij elkaar langsgaan is er in de laatste dertig jaar bij ingeschooten; we hebben het veel te druk met onze eigen dingetjes en onze banen.
- Eén voordeel: 30% vindt een beste vriend op het werk.