



Genoeg onderzoekt in een aantal dossiers hoe wij onze levens eenvoudiger kunnen inrichten.
Deze keer: weinig tijd en veel vrienden, hoe ga je daarmee om?

Minder stress met goede

Vrienden zijn van groot belang in ieders leven. Maar wat doe je als je druk bent en weinig tijd hebt? Kiezen voor mensen waar je goed bij voelt, kan een leidraad zijn.

Tekst, interviews en foto's: Hilde Postma

Sociale contacten en vrienden zijn van belang in ieder mensenleven. Mensen zijn nu eenmaal sociale wezens, die zich goed voelen bij contacten met soortgenoten. Uit onderzoek blijkt dat mensen met vrienden langer leven en sneller herstellen na ziekte. Samen iets ondernemen geeft energie, net als samen lachen. Zaken als een goed gesprek of iemand die voor je klaarstaat in tijden van nood, maken dat je je gesteund voelt in het leven. Of, zoals Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen het verwoordt:

‘Mensen die vrienden hebben en met hen hun zorgen kunnen bespreken, ervaren minder stress dan mensen die dat niet kunnen.’

Paradoxaal genoeg kan een teveel aan sociale contacten ook voor stress zorgen. Naarmate we ouder worden, krijgen we vaak steeds meer sociale contacten. Vijftig jaar geleden was dat anders: de samenleving was nog verzuild, we woonden veelal een leven lang in dezelfde plaats. Van baan veranderen was niet heel gebruikelijk, van levensgezel evenmin. De vrienden die mensen via

werk of relatie opdeden, waren dan ook vaak voor het leven. Door de individualisering en de toegenomen maatschappelijke mobiliteit kiezen mensen tegenwoordig veel meer hun eigen pad. Steeds andere banen, verhuizingen, seriële monogamie in plaats van één relatie: om veel redenen komen we nu veel vaker met andere mensen in contact. Wie kinderen krijgt, leert ouders van vriendjes van de kinderen kennen. Om nog maar te zwijgen van de contacten van sportverenigingen, cultuurclubjes en vakantie-uitstapjes. Alle gelegen-



Jopie Louwe Kooijmans (17)
Klas 5 van het Barlaeus Gymnasium,
Amsterdam

‘Mijn vrienden zijn een beetje de verschoppelingen van de maatschappij’

vrienden

De belangrijkste voorwaarde voor vriendschap is ongrijpbaar: de klik

heid dus om vriendschapsbanden aan te gaan, in alle soorten en maten. Praatvriend, shopvriendin, uitgaansmaten, hartsvriend: de opsomming is verre van uitputtend.

Statussymbool

Maar waar haal je de tijd vandaan om al die contacten te onderhouden? Hoe richt je vriendschappen zo in dat ze waardevol zijn? Voor je het weet, slokken ze je helemaal op. Het is dus essentieel je contacten en vriendschappen zo vorm te geven dat je er zoveel mogelijk plezier

en ontspanning aan beleeft. En ze af te stemmen op jouw behoeftes.

Allereerst is het goed je te realiseren dat een groot sociaal netwerk in onze prestatie maatschappij status geeft. Veel vrienden hebben, geeft aanzien. Op internetsites als *Hyves* en *MySpace*, waar mensen virtuele vriendschappen onderhouden, zijn tieners te vinden met 952 vrienden. Het heeft er veel weg van dat mensen hier contacten verzamelen als ware het gadgets.

Maar waarom zijn negenhonderd vrienden beter dan tien? Of vijf? Of twee? Of

'Mijn hele leven en al mijn vriendschappen zijn afhankelijk van internet. Haal internet weg en je houdt niets over (lacht). Op school was ik altijd een grijs muisje, niemand wou vrienden met me worden. Ik houd heel erg van tekenen en ga graag naar fantasybeurzen. Twee jaar geleden was ik op zo'n beurs, daar was een leeg standje. Ik vroeg aan de organisator: mag ik daar morgen staan? Hij keek me een beetje raar aan, maar vond het wel goed. Dus de volgende dag stond ik daar met mijn schilderijen. Die man, Valentijn, bleek de oprichter van fantasyvereniging *Mystics*. Hij vroeg of ik lid wilde worden. De site daarvan zag er zo gezellig uit, ik ging meteen heel veel op het forum posten. Ik voelde me daar direct heel erg thuis – kon over van alles en nog wat mijn ei kwijt. Een half jaar later ging ik voor het eerst naar een meeting. Ik vond het meteen heel erg gezellig. Sindsdien ga ik als ik tijd en geld heb, ongeveer eens in de maand. Er is een clubje van zo'n dertig mensen, de meesten zijn tussen de vijftien en 25 jaar. Ja, die zie ik allemaal als mijn vrienden. Naar de ene meeting komen meer mensen dan naar de andere. We

gaan poolen in Utrecht of spelletjes doen in Haarlem. Ik kom net van een slaapfeestje – geen oog dicht gedaan, het was megagezellig.

Door *Mystics* heb ik meer zelfvertrouwen gekregen en ook een eigen stijl en een houding. Daardoor gingen mensen op school mij ook leuker vinden. Ik heb er nu een paar vriendinnen. Ik heb hen ook geïntroduceerd bij *Mystics*.

Ik ga het liefste om met een beetje rare, alternatieve mensen. Die vind ik het leukst. Mijn vrienden zijn heel divers maar hebben één ding gemeen: ze zijn een beetje de verschoppelingen van de maatschappij. Ze zijn eerlijker over zichzelf dan hele populaire mensen. Die hebben veel meer hoog te houden. Mijn vrienden zijn een beetje gek. Ze doen raar zonder bang te zijn dat een ander ze dan niet meer leuk vindt. Veel van hen zijn kunstenaars, maar het maakt niet uit wat je doet: als je maar eerlijk en aardig bent. Internet en *Mystics* hebben mij wel uit mijn sociale isolement gered. Ik hoop dat ik nog lang contact blijf houden met deze mensen. *Mystics* is perfect voor mij: een wereldje waar ik precies in pas.'

misschien maar één? Het is maar net wat bij je past. En waar je tijd voor hebt.

Hangen op de bank

Roos Vonk: 'Het probleem is dat mensen steeds vaker vinden dat hun leven gevuld moet zijn. Dat je dingen móet doen: een relatie hebben, kinderen, en dan ook nog een sociaal leven. Dan is de intrinsieke motivatie om vriendschappen aan te gaan een beetje weg. Maar een dilemma is het wel. Want op het moment dat je zegt: "Laat maar zitten, ik ga op de bank hangen", verwaarloos je essentiële dingen. Het is dus wel belangrijk om in sociale contacten te investeren. Maar hoeveel vrienden je moet hebben? Misschien is drie vrienden ook wel goed – dat verschilt per persoon. Ook de intensiteit van het contact kan verschillen. Sommige vrienden bellen elkaar elke dag. Anderen zien elkaar twee keer per jaar en dan is het ook heel knus.'

Wat is precies een vriend? Een essentiële aanwijzing is te kijken naar de 'voedingswaarde' van je contact met iemand. Krijg je energie van die persoon? Of kost het contact je juist veel energie? Als je keer op keer doodmoe thuiskomt na een afspraak met een bepaalde vriend of vriendin, geeft dat te denken. Dan moeten de alarmbellen gaan rinkelen. De Amerikaanse psychologe Jan Yager geeft in haar boek *Als vriendschap pijn doet* aan wat voor types 'foute' vrienden er zijn. Bijvoorbeeld: de vriend die zijn beloften niet nakomt, de vriend die je vertrouwen beschaamt, de egocentrische vriend, de bedrieger, de doorverteller, de rivaal, de concurrent en de na-aper. Sommige vrienden hebben deze kenmerken in lichte vorm, het wordt pas een probleem als de eigenschap ze in hoge mate typeert. Dit soort types moet je dus tijdig herkennen en uit je vriendenkring weren. Als ze er toevallig toch insluipen, zit er niets anders op: mik ze er zo snel mogelijk uit!

Volgens de deskundigen zijn er een aantal voorwaarden waar echte vriendschap aan voldoet: steun, inlevingsvermogen, eerlijkheid, vertrouwen, loyaliteit en kameraadschap. Ook het accepteren van de grenzen van de ander is van belang. Maar het belangrijkste is eigenlijk ongrijpbaar: dat je elkaar mag, dat er sprake is van een klik. Soms weet je niet eens waarom die klik er is, hij is er gewoon. Vooral als het op diverse fronten klikt (emotioneel, sociaal, spiritueel, communicatief, levenshouding), kan een vriendschap veel diepgang krijgen en heel bevredigend en vervullend zijn. Die zal je dan ook niet snel energie kosten, maar vooral opleveren.

Verwateren

Sommige vriendschappen zijn gebonden aan een bepaalde levensfase en context. Dan werken het afronden van een gezamenlijke studie, een verhuizing of een nieuwe baan als een filter: wie de moeite waard is, die blijft. Soms groei je



Chiel Schaap (41)
zelfstandig bestuursjurist

*'Bij terugkomst
vraagt mijn dochter:
En, hebben jullie
weer lekker een week
lopen zwijgen?'*

ook gewoon uit elkaar en verwatert het contact.

Niet alle vriendschappen hoeven ook even diep te zijn. Psycholoog Yager onderscheidt oppervlakkige, goede en beste vrienden. Bij de oppervlakkige vriend is er sprake van een band, maar niet al te intiem. Toch is het fijn om tijd met elkaar door te brengen: omdat er een gevoel van vertrouwen is, je mag elkaar. Bij een goede vriend voel je je zo op je gemak dat je je diepste, meest intieme gedachten en geheimen deelt, als je daar behoefte aan hebt. En de beste vriend is als een goede vriend, maar hij is ook je belangrijkste vriend. De gemiddelde Nederlander heeft één of twee 'beste' vrienden, vier tot zes goede vrienden en een paar oppervlakkige vrienden. Maar waar je precies behoefte aan hebt, dat hangt van je levensfase en karakter. Hoe kom je erachter wat voor soort sociaal leven en hoeveel vriendschappen goed bij jou passen? Dat is voor iedereen anders. Het hangt er onder meer

van af of je een vaste baan, een relatie en kinderen hebt, of dat je vrijgezel bent, kinderloos en halftime werkt. In dat laatste geval is er veel meer ruimte voor een sociaal leven. Maar ook als je een heel druk leven leidt en je behoefte

Te veel sociale contacten kunnen voor stress zorgen

hebt aan contact met je vrienden, is dat te organiseren. Eén keer per week een uur bellen met je beste vriendin kan al heel prettig zijn en maken dat je weer op de hoogte bent van de belangrijkste ontwikkelingen in elkaars leven. Ook is het goed om met je vaste partner af te spreken dat je een vaste avond in de week helemaal vrij bent. Dan kun je echt gaan doen wat voor jou van belang is op dat moment. Leidraad daarbij zou

kunnen zijn dat je energie krijgt van zo'n avond.

Een ander aandachtspunt bij het tegen het licht houden van vriendschappen is: hoeveel doe je voor jezelf, hoeveel voor de ander? Doe niet te veel dingen alleen voor de ander. Natuurlijk, je kan best offers brengen als je vindt dat de ander dat waard is. Maar als je dat doet omdat je bang bent dat je anders geen goede vriend(in) bent, dan ben je eigenlijk niet goed bezig. Bij gebrek aan tijd of zin mag 'nee' zeggen best. Goede vriendschap kan tegen een stootje.

Goede en slechte tijden

Vriendschappen hebben hun eigen dynamiek. Het is goed om je te realiseren dat er vriendschappen zijn voor goede tijden en voor slechte tijden. Vonk: 'Als het een tijd slecht met je gaat, kan je iemand met wie je wel leuk kunt afspreken maar niet zo goed kunt praten, wat minder zien. Wanneer het beter met je gaat, komt er wel weer een

'Ik heb niet van die langlopende vriendschappen. Mijn vrouw heeft nog een vriendin van haar basisschool in Oegstgeest. Die woont nu zelfs bij ons in de buurt. Sinds een jaar of elf ben ik bevriend met haar man Tjomme. Ik heb nog een vriend die ik regelmatig zie: Aran. Hem ken ik van de universiteit. Ieder jaar gaan we een week met ons drieën op wandelvakantie. Het zijn echte mannenvriendschappen. Mijn dochter van zeventien vraagt altijd als ik thuiskom: "En, hebben jullie weer lekker een week lopen zwijgen?" Daar komt het wel op neer. Veel meer dan: wie draagt het water, of: waar wandelen we naar toe vandaag? wordt er niet gezegd. Maar als er echt iets is, zijn we er voor elkaar. Zoals nu met Tjomme: hij verloor kort geleden zijn broer, zijn vader is ook op hele jonge leeftijd overleden. Wij weten dat hij daar veel over nadenkt en vragen hem daarnaar. Omdat we weten dat hem dat bezighoudt. Maar verder praten we niet zoveel over gevoelens. In Weesp, waar ik vandaan kom, was ik heel lang bevriend met een clubje jongens. Tot we op vakantie naar Spanje gingen. Daar kregen we ruzie om een meisje. Dat is nooit meer

goedgekomen. Wij waren ook allemaal heel verschillend. Twee van hen waren bouwvakker, terwijl ik naar de universiteit ging. Eigenlijk wel jammer dat het zo is gelopen. Dan had ik ook nog eens mensen met een ander opleidingsniveau gesproken dan ikzelf.

Op de universiteit duikelde ik een ander clubje op. Met die jongens heb ik hele leuke dingen gedaan: Oud en Nieuw vieren in Berlijn in 1989, het jaar waarin de Muur was gevallen. Maar wij groeiden uit elkaar. Ik kreeg een vriendin die in een wat alternatief, feestachtig circuit zat. Mijn vrienden praatten alleen maar over hypotheek en auto's en ze deden heel raar tegen haar. Toen ben ik opgestapt.

Aran heeft een heel ander leven dan ik. Hij is zes jaar jonger, heeft geen kinderen. Hij zegt nooit zoveel – je moet hem echt gerichte vragen stellen om te weten waar hij mee bezig is. Maar het is een leuke, lieve jongen. Net als Tjomme. Ik zou het erg vinden als één van hen zou wegvallen. Maar een breuk zoals in het verleden, daarvan zie ik het niet meer komen. Het zijn hele dikke vrienden, ik ben blij dat ze er zijn.'

tijd voor leuke dingen. Sowieso zijn er periodes dat vrienden elkaar minder leuk vinden. Ik heb dat ook wel eens met vrienden. Maar daarna vinden we elkaar juist weer.'

Lukt het niet meer om elkaar te vinden, dan is de vriendschap beëindigen een mogelijkheid. Blijven hangen in een contact dat energie kost en je leegzuigt, is niet bevredigend. Het contact bewust dood laten bloeden gebeurt vaak maar is niet heel chique. Je kunt het contact ook echt opzeggen door iemand rechtstreeks te vertellen dat je de vriendschap niet meer bevredigend vindt, hoe moeilijk dat ook kan zijn. In dat geval is het goed om het bij jezelf te houden: ik vind ons contact niet meer bevredigend.

'Normaal gesproken zeggen mensen vriendschappen niet op', aldus sociaal psycholoog Vonk, het is zó pijnlijk. 'Er moet echt wel wat aan de hand zijn, wil je ertoe overgaan. In een periode van grote veranderingen in je leven kun je er bewust voor kiezen: met wie nog wel vriendschap, met wie niet.'

Schiften

Nicole Ruitenbeek (44) uit Leiden heeft daar ervaring mee. Zij gaat heel bewust met haar vriendschappen om. 'Wij hebben een gezin met vier kinderen, onder wie één dove dochter: Lucinde. Zij vereist heel

'Je kunt bewust kijken: met wie nog wel vriendschap, met wie niet meer'

veel zorg. Onze vrije tijd is dus tamelijk spaarzaam. Daardoor vroeg ik mij na haar geboorte al snel af: wie is belangrijk, wie heb ik werkelijk nodig? Het werd me al snel duidelijk dat diepgang in contacten belangrijk is voor mij.' Nicole verbrak daarom bewust het contact met een aantal mensen: 'Terwijl al mijn aandacht naar Lucinde ging, waren zij bezig met een nieuw huis of een nieuwe

auto. Ook met een heel goede vriendin, die ik kende sinds mijn achttiende, voelde de balans niet meer goed. Ik deelde veel met haar en dat was fijn, maar uiteindelijk vond ik haar te weinig open. Het werd te veel éénrichtingsverkeer. Als ik het achterste van mijn tong laat zien, vind ik het niet prettig als de ander zich te veel op de vlakke houdt. Ik vind het prettig als de diepgang wederzijds is.' Nu heeft Ruitenbeek vier goede vriendschappen. 'Twee vriendinnen staan altijd voor ons klaar, zij besteden ook veel tijd aan Lucinde. We wisselen vele ervaringen uit, we verstaan elkaar, een half woord is genoeg. Daarnaast heb ik twee vriendinnen bij wie ik in de buurt ga wonen. Ik heb gekozen voor mensen bij wie ik wederzijdse verbinding voel. Intuïtief weet je dat eigenlijk meteen als je elkaar ziet.'

Als vriendschap pijn doet. Goede en slechte vrienden herkennen. Jan Yager: Uitgeverij Ten Have, circa € 20. ISBN 9043506613



Annet Demeijer (52)
Leerkracht, trouwambtenaar en therapeut

'Vriendschap is sekseloos en seksloos'

Vrienden genoeg tips

Onderhoudsvrij Ben je veel te druk met het onderhouden van vriendschappen? Neem de proef op de som en onderneem eens niets. Wie belt jou als jij niet achter anderen aanholt, wie neemt de moeite om contact met jou te onderhouden? Op die manier kun je je vriendenkring wellicht op een natuurlijke manier opschonen.

In één klap Wil je contact houden met mensen uit een bepaalde periode van je leven of een bepaald circuit, spreek dan in één keer met zijn allen af. Bijvoorbeeld één keer per maand, of per half jaar. Als je de organisatie van zo'n bijeenkomst laat rouleren, zit niet altijd dezelfde persoon met die klus.

Gelijkgestemden Op zoek naar gelijkgestemden? Vind hen via internet. Zo kun je snel en gericht zoeken naar mensen die zich bezighouden met zaken die jij belangrijk vindt. Dat scheelt tijd. Vind je het bijvoorbeeld belangrijk dat je vrienden bewust omgaan met vleesconsumptie, kijk dan eens op www.vegadates.com.

Op zoek Als je vrienden zoekt, bijvoorbeeld omdat je net verhuisd bent, kun je je aansluiten bij een sportvereniging

of een eetclubje. Voor zo'n clubje kun je zelf ook een oproep plaatsen. Dana deed dat elf jaar geleden in feministisch maandblad Opzij, toen ze vanuit Flevoland naar Amsterdam verhuisde. Sindsdien eet ze één keer in de maand met dezelfde mensen: 'Heel erg leuk!' (je oproepje in 'ik bied, Ik zoek' in Genoeg is gratis).

Twijfel Twijfel je over een vriendschap, maar weet je niet precies waarom? Het boek Als vriendschap pijn doet van psychologe Jan Yager kan uitkomst bieden. Ze beschrijft 'foute' vrienden en hoe van hen los te komen. Zie het testje hieronder. Enigszins Amerikaans van opzet, maar wel informatief. Er zijn ook tal van boeken over vriendschap met tips voor het uitbouwen van je vriendenkring. Zoals Gelukkig met vrienden, van Janke Greving, Uitgeverij Pearson Education. ISBN 9043010642 (alleen nog tweedehands te verkrijgen).

Verbreken Wil je een vriendschap verbreken in plaats van laten verwateren, houd dan de boodschap simpel en bij jezelf. Maak duidelijk dat je niet je vriend als persoon afwijst, maar de het bij jezelf te houden: ik vind ons contact niet meer bevredigend. Dit kan in een gesprek of via de post of mail.

'Ik noem iemand niet snel een vriend. Vriend, dat is voor mij echt een eretitel. Ik heb heel veel goede kennissen – die zijn ook van groot belang voor mij. Zij zorgen voor een gevoel van geworteld zijn, voor een bedding. Zij maken de plek waar ik woon ook echt mijn thuis. Daarnaast heb ik vier goede vrienden: twee mannen en twee vrouwen. Met hen boor ik een diepere laag aan, het grenst heel dicht aan liefde. Dat klinkt beladen, vooral bij een vriendschap tussen een man en een vrouw. Maar vriendschap is sekseloos en seksloos. Wat ik zoek in een vriendschap is inspiratie, hoogwaardig contact en wederkerigheid. Met mijn vrienden deel ik mijn wezenlijke gevoel en twijfels. Alleen in een vriendschap kan ik ongegeneerd kwetsbaar en klein zijn. Desondanks, of misschien juist daardoor, vinden ze je toch de moeite waard. Vriendschap haalt de mooie dingen in je naar boven. Het verruimt de geest en plaatst alles in een liefdevoller perspectief. Een vriend loopt een stuk mee op je levensweg. Maar vriendschap kan ook voorbijgaan. Ik zag laatst mijn jeugd vriendin, wij zijn heel erg uit elkaar gegroeid. Maar ze is me nog wel dierbaar.

Met vrienden ga ik niet naar de film of zo. Nee zeg, het enige wat je daar deelt is de popcorn. We gaan uit eten of ergens koffie drinken. Dan kan je tenminste een gesprek voeren. Naarmate ik ouder word, merk ik steeds meer dat het me echt om die ene persoon gaat. De achtergrond wordt steeds meer ruis. Ik leer heel veel van mijn vrienden. Hoe ik reageer op anderen, hoe ik bepaalde zaken aan moet pakken, hoe ik mijn oordeel over anderen kan wijzigen. Soms maak ik me ergens druk over, bijvoorbeeld over de kinderen. Een vriend kan me laten zien: je hoeft niet ieder lijden mee te lijden. Dat maakt het een stuk lichter. Ik voel me gesteund door mijn vrienden. Dat is fantastisch. Ik ben sterk, sta in mijn kracht en creativiteit doordat ik zoveel mensen om me heen heb. Humor vind ik trouwens onmisbaar in vriendschap. Samen lachen: om jezelf, om gekke dingen die gebeuren. Zo maak je jezelf minder belangrijk. Humor is de zuurstof, de belletjes in het leven.'