

Vriendin

ECHTE VRIENDSCHAP IS GOUD WAARD

Alles over VRIENDINNEN vinden én houden

ESTHER (51): "Ik heb een traumatische jeugd gehad en geen fijne relatie met mijn moeder. Ik heb me verdiept in hechtingsproblematiek en weet nu waarom vriendschappen voor mij lastig zijn. Aan de ene kant voel ik mij nooit goed genoeg, ook als iemand mij elke keer verzekert dat onze vriendschap goed zit. Aan de andere kant ben ik op belangrijke momenten van mijn leven ook vrienden kwijtgeraakt. Deze pijn kan ik tot de dag van vandaag nog voelen. Vroeger dacht ik altijd dat ik niet helemaal klopte. Nu weet ik dat dit te maken heeft met wat ik heb gemist in mijn jeugd. Mijn beschadigde meisjeshart wil zo graag die vurige vriendschap van iemand die honderd procent voor me gaat. In mijn werk kan ik sterk en succesvol overkomen, van vriendschap snap ik eigenlijk nog steeds niets..."



Vriendinnen met wie je kunt lachen en huilen, die aanvoelen als familie. Als je ze hebt, koester je ze, en anders droom je er misschien van om zo'n vriendin te vinden. Maar wat houdt een goede vriendschap nou eigenlijk in? En waar vind je die nog?

EERST: fabels en feiten

Er zijn heel wat misverstanden rondom vriendschap. We legden 5 beweringen voor aan Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Vriendschap werkt het beste wanneer je veel gemeen hebt.

Roos Vonk: "Feit. Dat geldt eigenlijk voor alle relaties. Er wordt weleens gezegd dat tegenpolen elkaar aantrekken, maar daar is helemaal geen bewijs voor. Mensen voelen zich nu eenmaal meer aangetrokken tot iemand met wie ze dingen gemeen hebben. Dat kan gaan over achtergrond, opleiding, baan, hobby's en interesses, waarden en opvattingen. Als je geen raakvlakken hebt, waar moet je het dan samen over hebben? Vriendschappen ontstaan vaak doordat je iets unieks gemeen hebt, iets wat je niet veel bij anderen ziet. Dat

merk je vaak goed tijdens een verjaardag waarbij al je vrienden bij elkaar zijn. Met al die vrienden heb je raakvlakken, maar zij hoeven die raakvlakken niet met elkaar te hebben. Hebben ze die wel, dan kan het onderling ook klikken. Anders kan het soms wat stroef gaan."

De langste/oudste vriendschappen zijn meestal de beste.

"Dat is een lastige. Bestendigheid is wel een kenmerk van een goede vriendschap, dus

in die zin blijven de betere vriendschappen wel langer bestaan. Aan de andere kant ontwikkel je jezelf natuurlijk ook en daardoor kan het zijn dat je in een latere levensfase minder gemeen hebt met je jeugdvrienden. In dat geval blijft de vriendschap vooral bestaan omdat je samen een geschiedenis hebt, maar zijn de vriendinnen met wie je nu veel gemeen hebt, belangrijker voor je geworden. Meestal verloopt dat organisch. Ik heb zelf gemerkt dat als je in een relatie zit, je automatisch meer vriendinnen hebt die ook een relatie hebben, en als je single bent, je meer naar andere singles toe trekt. Maar ook dat zegt niets over hoe goed de vriendschap is. Je kunt ook vrienden hebben die alleen voor leuke tijden zijn en aan wie je in slechte tijden weinig hebt."

Beter 1 beste vriendin dan 10 goede kennissen.

"Tussen die twee zou ik niet kunnen kiezen. Aan de ene kant blijkt uit onderzoek dat het heel belangrijk is om minstens één

WIST JE DAT...

je **50 uur** met iemand moet doorbrengen voor je diegene een vriend kunt noemen?

Dat blijkt uit onderzoek van de Kansas University. Na **90 uur** wordt de band sterker en na **200 uur** is iemand pas een 'beste vriend'