Een nieuwe vriendin? Ja graag!

MAAR WAAR HAAL JE DIE VANDAAN?

Vroeger was vriendschap sluiten zo lekker simpel: dat meisje met wie je op de fiets naar school in een lachbui bleef hangen, werd je beste vriendin. Als je wat ouder bent, wordt nieuwe vriendinnen maken een stuk lastiger. Zo vind je ze toch!

Toen ze na een paar roerige huwelijksjaren alleen kwam te staan, realiseerde Yolieke (33) het: ze kon wel wat nieuwe vriendinnen gebruiken. Hechte vriendschappen verwaterden toen ze in haar eentje ergens anders ging wonen. "Mijn vijf vriendinnen – we vormden een vriendinnengroep – en ik zagen elkaar elke maand op een vaste dag en we hadden veel appcontact. Maar achteraf denk ik dat het contact zelfs toen toch vrij oppervlakkig was.
Tijdens mijn scheiding merkte ik al dat ik niet bij iedereen mijn verhaal kwijt kon. Mijn man en ik wilden niet definitief uit elkaar, maar namen een time-out. Dat gaf verwarring onder mijn vriendinnen. Ze vonden het moeilijk om mijn situatie te begrijpen en mee te leven. De een zag geen heil meer in mijn huwelijk, terwijl de ander dat wel zag. Ik kon en wilde niet meer met iedereen mijn verhaal delen. In de vriendinnengroep voelde ik me toen niet meer prettig, omdat ik me niet erg gesteund voelde in mijn besluit. Ik ben uit de appgroep gestapt en daarna is het contact met de meeste vriendinnen verwaterd."
Na een periode van alleen zijn, kreeg Yolieke weer behoefte aan anderen. Ze moest opnieuw beginnen, maar waar?

Ideale ingrediënten

Waarom is het op latere leeftijd lastiger om vriendinnen te maken? Een van de redenen is dat je gewoonweg minder mensen tegenkomt dan vroeger, legt Beate Volker uit. Beate is socioloog, onderzoeker en hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam. "Tijdens je studie en op school ontmoet je veel mensen. Mensen die je vaak ziet: je zit samen in de lessen, woont misschien op kamers, 's avonds spreek je af in het café. Er is dus volop tijd om elkaar te leren kennen en vriendschappen uit te proberen en te onderhouden." Een ander punt is dat iedereen dan nieuw is en alleen. Je weet dus dat bijna iedereen openstaat voor nieuwe vriendschappen. De ideale ingrediënten voor het aangaan van nieuwe vriendschappen. "Het vergroot de kans dat je iemand tegenkomt met wie het klikt. Dat je iets van jezelf in de ander herkent, is essentieel in het vormen van nieuwe vriendschappen, want uit onderzoek weten we dat we geneigd zijn iemand te kiezen die qua achtergrond, opleiding en interesses een beetje op ons lijkt."

Niet zelf gekozen

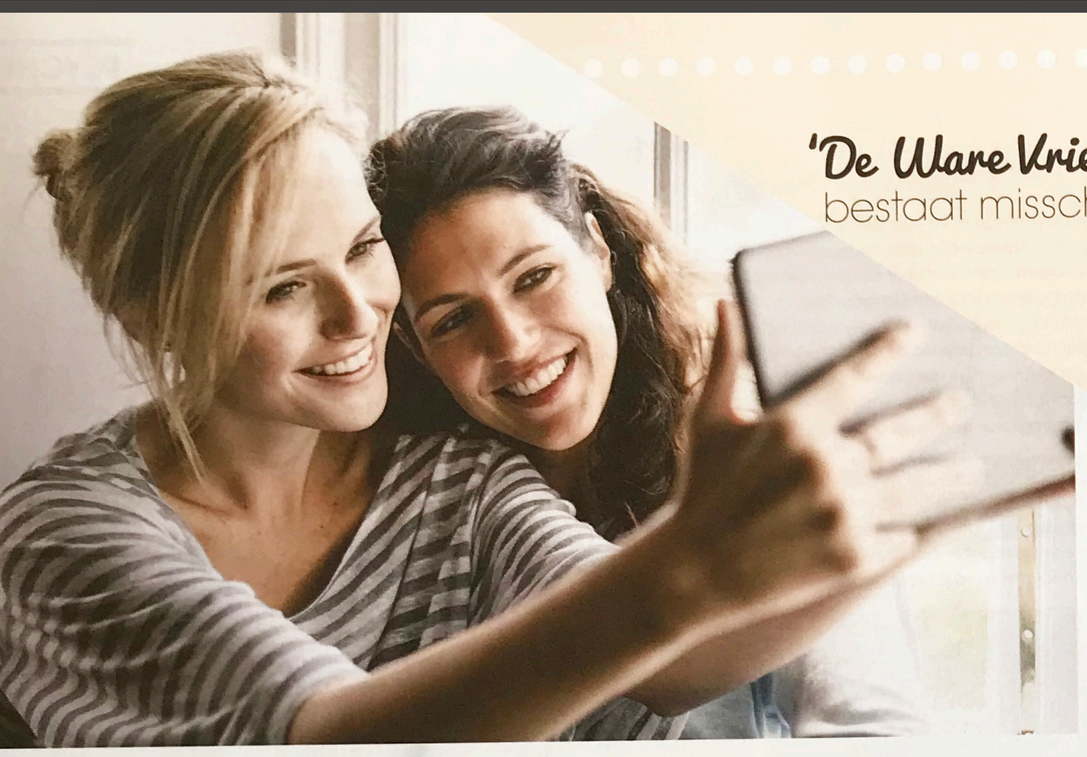
En dat is ook meteen waarom het zoveel lastiger is om nieuwe vriendinnen aan de haak te slaan als je volwassen bent. Want als je samenwoont of juist alleen, kom je minder mensen tegen en je hebt niet zo veel tijd als vroeger.

'Vroeger ontmoette je **veel meer mensen**'

En vrienden op je werk dan? Volker: "Collega's kunnen goede vrienden worden, maar goede vrienden zijn niet bovengemiddeld vaak collega's. Dat zou te maken kunnen hebben met de competitiedrang die er op het werk kan heersen. En je bent daar om te werken. De belangrijkste reden is dat een voorwaarde voor vriendschap is dat je zelf voor je vrienden kiest. Dat maakt vriendschap zo uniek en bijna vergelijkbaar met een relatie. Buren worden vaak ook niet als de allerbeste vrienden gezien. Buren krijg je, die kies je niet. Als je naast elkaar woont, is het gezellig, maar blijft de vriendschap ook als je verhuist?"
Is het dan wel mogelijk om op latere leeftijd nieuwe langdurige vriendschappen te krijgen? "Jazeker", zegt Volker. "Je moet er alleen meer voor doen, want het is minder vanzelfsprekend dat je op plekken komt waar mensen openstaan voor vriendschappen. Als je plekken opzoekt waar veel gelijkgestemden zijn, loop je kans mensen te ontmoeten met wie het klikt." En dan zijn er ook veel voordelen, vindt ze. "Als student zit je een paar jaar lang vast in een bepaald netwerk, als volwassene kun je ontdekken waar je interesses liggen en kun je zo leuke nieuwe mensen buiten je kringetje ontmoeten."

Iedereen is bezet

Je realiseren dat je 'vrienden zoekt', kan ervoor zorgen dat je je onzeker gaat voelen. Alsof je de enige bent die daar behoefte aan heeft en niemand op jou zit te wachten. Social media werken helaas een beetje mee aan het idee dat iedereen om je heen qua vriendschappen al flink bezet is. Op Facebook is het doodnormaal om driehonderd vrienden te hebben, maar wie heeft er in het echte leven nu echt zo veel? Sterker nog: Amerikaans onderzoek zegt dat de meeste mensen maar één of twee goede vrienden hebben.
Lize Mast is eigenaar van het online netwerk Vriendinnenonline.nl en benadrukt nog eens dat social media totaal geen realistische afspiegeling is van wat er echt gebeurt. "De meeste mensen posten alleen de leuke dingen. Dat je alleen en verveeld op de bank zit, zet je niet online. Zo wordt de vertekende werkelijkheid op social media alleen maar versterkt."
Internet heeft ons individualistischer gemaakt. Zo worden we wel vermaakt, maar creëren we minder verbondenheid, stelt Mast. Geen of weinig vrienden hebben, vinden we eigenlijk not done. "Terwijl de vrouwen op Vriendinnenonline heel gezellige dames zijn die door omstandigheden hun vriendinnen uit het oog zijn verloren of behoefte hebben aan nieuwe vriendinnen. En ja, dat kunnen vrouwen zijn die het lastig vinden om mensen zomaar aan te spreken, maar dat hoeft niet."
Dat eenzaamheid een taboe is, helpt ook niet mee: "Zo kun je het gevoel hebben dat je de enige bent die deze ervaring heeft en dat werkt het taboe weer in de hand." Ze vergelijkt het met het zoeken naar een partner: "Het is best lastig om zomaar iemand aan te spreken, want je weet niet of diegene ook zoekende is. Veel makkelijker is het als je op een plek komt waarvan je zeker weet dat iedereen op zoek is. Op Vriendinnenonline.nl zitten ruim veertigduizend vrouwen die openstaan voor vriendschap. Dan zijn contacten zo gelegd."



'De Ware Vriendin bestaat misschien niet'

Zijn er regels?

Misschien heb je al wat mensen in het vizier met wie je denkt dat het zou kunnen klikken. Maar dan? Hoe zet je de volgende stap? Nelleke (42) wilde iemand op de koffie vragen, maar vroeg zich af of de ander daar wel op zat te wachten. Sinds ze moeder is, was ze een paar vriendinnen uit het oog verloren en ze vroeg zich af of een nieuwe vriendin er naast haar bestaande vriendschappen eigenlijk nog wel in zat. Bij de zwemles van haar zoon kwam ze in een groepje moeders terecht en daar zaten best leuke vrouwen bij. Na een tijdje wilde Nelleke de volgende stap zetten: iemand van hen op de koffie vragen. Maar hoe en wanneer doe je zoiets?
Zijn er eigenlijk regels in het vriendschapsverkeer? Hoogleraar Beate Volker: "In onze cultuur kan het even duren voordat je iemand op de koffie vraagt. Eerst kom je elkaar geregeld tegen, dan blijkt het te klikken en dan is de volgende stap dat je afspreekt. In een koffietentje of bij je thuis bijvoorbeeld." Toch ziet ze dat het ook vaak juist niet gaat volgens dit soort sociale regels. "Dat je met iemand een warm gesprek voert en een afstand voelt als je haar twee weken later tegenkomt. Maar ook andersom: dat je elkaar eerst nauwelijks spreekt, ineens een klik voelt, en elkaar vervolgens veel ziet."

Altijd gezellig

Nelleke vroeg toch die kennis van zwemles op de koffie, maar dat ging niet helemaal vanzelf. "Ik kreeg het Spaans benauwd, heel raar", lacht ze. Maar ze kwam en het werd zowaar gezellig. "Het ging net zo makkelijk als tijdens de zwemles." Nu zien ze elkaar soms elke week, maar zeker elke maand. "Deze vriendin is precies wat ik nodig heb. Ze trekt me uit mijn veilige moederbubbel. Ze neemt het voortouw en het is altijd gezellig met haar. Zo ging ik laatst onverwacht met haar naar een concert. Liepen we daar lekker in Amsterdam. Ik zou haar niet meer willen missen. Een nieuwe vriendin maken op latere leeftijd kan dus wel."
Vrienden spiegelen elkaar en houden elkaar ook een ideaal voor, vertelt Volker. "Vergelijk het met op een positieve manier tegen iemand opkijken. Niet alleen herken je dingen van jezelf, ook kan een vriendin bepaalde eigenschappen hebben die jij ook zou willen en aantrekkelijk vindt."
Bedenk daarom hoe je je bij die ander voelt. Vind je iemand leuk, vraag diegene gewoon een keer iets te gaan drinken. Je merkt snel genoeg of de ander daarop zit te wachten. Houdt de ander het af, of zegt ze dat ze het te druk heeft, dan is het antwoord eigenlijk nee. Probeer er een beetje losjes mee om te gaan, al is dat misschien lastig, vindt Volker. "Wat het soms wat ongemakkelijk kan maken, is dat we op latere leeftijd meer een-op-eencontacten hebben in plaats van contacten in een groep vrienden. In zo'n groep gaat het er losjes aan toe. Een-op-een met iemand afspreken kan bijna aanvoelen als een date."
Lize Mast tipt daarom te zoeken in groepen. De vrouwen op haar site zien elkaar in eerste instantie in groepsvorm. "Ze wonen bij elkaar in de buurt en gaan een keer koffiedrinken of borrelen. Groepen werken drempelverlagend. In een groepje kun je verdwijnen, een beetje aftasten. Zien wie bij jou past."

'Bedenk dat iedereen weleens behoefte heeft aan **een nieuwe vriendin**'

Ruimte voor anderen

Het zoeken naar De Ware Vriendin mag je trouwens best een beetje loslaten, vindt Mast. "Je hele leven één beste vriendin hebben is natuurlijk een prachtig idee, maar hoeft niet altijd zo te werken. Vriendschap is een soort mozaïek. Het verschuift continu en neemt nieuwe vormen en kleuren aan, afhankelijk van je levensfase. Dat wil niet meteen zeggen dat vriendschappen geen leven lang meegaan, maar je hoeft er ook niet krampachtig aan vast te houden."
Als iedereen om je heen trouwt of kinderen krijgt, terwijl jij single bent, past jouw ritme soms niet meer bij dat van je vriendinnen. Jij wilt misschien 's avonds weg, zij zijn tegen die tijd gevloerd. Dat betekent niet dat je je oude vriendinnen moet afschrijven, maar je kunt er wel wat nieuwe naast zetten die beter bij jouw levensfase passen. Bedenk dat iedereen dit soort fasen meemaakt en dat er dus misschien wel veel meer mensen behoefte hebben aan een nieuwe leuke vriendschap dan je aanvankelijk misschien dacht.
Mast: "Er is altijd ruimte voor anderen. Dat geeft lucht. Kijk waar je behoefte aan hebt en sta open voor nieuwe contacten."
Tot slot: houd altijd een plekje in je hart voor je oude vriendinnen, voegt hoogleraar Beate Volker toe. "Vrienden blijken ontzettend loyaal, zelfs als je elkaar een hele tijd niet hebt gezien, kan het nog steeds als vroeger voelen zodra je elkaar weer ziet. De intensiteit van een vriendschap kan veranderen, maar het gevoel is er vaak nog steeds. Dus sla ook eens het adressenboekje van vroeger open en kijk eens wie je zou kunnen vragen."
Yolieke, die haar vriendinnengroepje zag uitdunnen, heeft op die manier een goede vriendin gevonden. Bij toeval kwam ze iemand van vroeger tegen. "Het klikte meteen weer. Alsof we elkaar gisteren nog hadden gesproken. Sindsdien zien we elkaar bijna elke week, ze is echt een dierbare vriendin van me geworden. Heerlijk!"

ZO VIND JE EEN NIEUWE VRIENDIN

- **Bezoek plekken waar mensen zijn met dezelfde interesses als jij.**
- **Probeer in groepsvorm te denken. Als je in je eentje naar de sportschool gaat, maak je minder makkelijk contact dan als je je bijvoorbeeld aansluit bij een hardloopgroepje.**
- **Vind je face-to-face iemand aanspreken lastig, kijk dan eens naar online vriendinnenfora zoals Vriendin.nl/vriendschap-gezocht en Vriendinnenonline.nl.**
- **Ga ervan uit dat je niet de enige bent die op zoek is naar een nieuwe vriendin. Contact met anderen is een behoefte die ieder mens heeft.**
- **Houd gesprekken in eerste instantie luchtig, luister als de ander iets vertelt. Stel vragen en zoek overeenkomsten: "Ben je ook al lang lid bij..." of "Waar ken jij ... van?"**
- **Probeer niet alles bij één vriendin te zoeken. Mensen vervullen verschillende behoeftes. Met de ene vriendin onderneem je vooral leuke activiteiten, met de ander voer je diepgravende gesprekken. Een andere vriendin zie je alleen omdat jullie kinderen met elkaar spelen.**
- **Houd het licht. Een keertje op de koffie gaan is nog geen vriendschap. Stel je ontspannen op.**
- **Geef een etentje voor drie vriendinnen en vraag ieder iemand mee te nemen die je niet of nauwelijks kent. Grote kans op een goede vriendschap én op een leuke avond.**

TEKST: MARIA VAN BEELEN. FOTO'S: SHUTTERSTOCK