

4



VRAGEN AAN ...

LIZE MAST

Eenzaamheid is ook onder jongvolwassenen een groeiend probleem. Lize Mast probeert met online platform VriendinnenOnline.nl vrouwen te helpen aan nieuwe vriendschappen.

Hoe kwam je op dit idee? «Ik ben een echte verbinder, het thema vriendschap spreekt me erg aan. Voor de start van VriendinnenOnline bestond er nog weinig om nieuwe vriendinnen te vinden, maar wel om nieuwe relaties te starten. Zonde! Inmiddels komen vrouwen van alle leeftijden op ons platform, de meesten tussen 25 en 40 jaar, en zijn er veel vriendschappen gesloten. Heel bijzonder en van onschatbare waarde. Daarom deel ik hier graag over. Meer inzicht helpt ons namelijk sneller verbinding te maken met minder eenzaamheid als gevolg.»

Wat voor mooie reacties krijg je? «Ik sprak laatst een meisje dat uit een strenggelovige gemeenschap komt, en inmiddels graag andere keuzes maakt. Door ons platform heeft ze een grote vriendinnengroep opgebouwd die echt bij haar past. Zo mooi om te horen dat we letterlijk levens veranderen. Zo sprak ik ook een vrouw die haar toekomstige getuige dankzij ons platform leerde kennen.»

Welke vooroordelen kom je tegen over eenzaamheid en vriendschap? «Er wordt vaak gedacht dat vriendschappen voor altijd moeten zijn en dat je de boot hebt gemist als je op latere leeftijd geen of weinig vriendinnen hebt, maar dat is in de praktijk niet zo. Vriendschappen zijn fluïde en veranderen vaak tijdens je leven. Zo kan bij elke levensfase weer een andere vriendschap passen. Daarnaast kun jij je ondanks je vrienden toch eenzaam voelen. Zo heb ik vroeger weleens in een andere levensfase gezeten dan mijn vriendinnen. In die tijd dacht ik dat ik me somber voelde. Nu weet ik dat eenzaamheid de oorzaak was, omdat ik de verbinding miste in mijn sociale kring. Het was toen goed geweest om te zoeken naar gelijkgestemden.»

Wat zou je eenzame vrouwen aanraden? «Besef dat het herkennen van eenzaamheid al een uitdaging is. De volgende stap is dit accepteren en er iets aan doen. Zoek contact met mensen die je vertrouwt, of die begrijpen wat je meemaakt. Zoals via ons platform, waar je ook nieuwe vrienden kunt vinden. Of zoek naar iets dat bij jouw hobby past, zoals een sport- of schilderclub waar je gelijkgestemden kunt vinden. En weet dat je echt niet de enige bent.»