

BFF

# Speeddaten om een nieuwe beste vriendin te vinden: 'Verwacht er niet te veel van'

26 april 2019 12:07 • Aangepast 26 april 2019 17:34



Beeld © iStock

Foto ter illustratie.

**Bij een speeddate denk je misschien niet meteen aan het vinden van nieuwe vriendinnen. Toch was juist dat het doel van de vriendinnen-speeddate die van het weekblad Vriendin en VriendinnenOnline.nl afgelopen woensdag organiseerden in Utrecht. Bij succes wordt de speeddate uitgebreid over het hele land.**

Uit onderzoek onder ruim 1000 vrouwen blijkt dat zo'n 55 procent zich soms of vaak eenzaam voelt. Daarnaast is ruim 30 procent van de onderzochte vrouwen niet tevreden over huidige vriendschappen en vindt 13 procent het lastig om nieuwe vriendschappen te sluiten.

"Vriendschap en het ontbreken daarvan is een belangrijk onderwerp in ons blad. We merken dat onze lezeressen soms hard op zoek zijn naar vriendin", zegt hoofdredacteur Renske Veldhoff tegen Editie NL. Het blad probeert daar met de speeddate bij te helpen.

## 'Een goede opstap'

Volgens sociaal psycholoog Paul van Lange is het voordeel van zo'n date-avond dat iedereen er met dezelfde intentie naartoe gaat. "Al deze vrouwen willen een vriendschap sluiten. Normaal gesproken weet je niet of mensen hiervoor openstaan en durf je misschien niet op iemand af te stappen", zegt hij tegen Editie NL.

Toch waarschuwt hij vrouwen. "Verwacht niet meer dan een goede opstap naar een vriendschap. Daar is veel meer tijd en vertrouwen voor nodig."



© Editie NL

De speeddate in Utrecht.

## Interesses, leeftijd en politieke voorkeur

Volgens Van Lange is de kans dat je naar huis gaat met vijf nieuwe goede vriendinnen dan ook klein. "Blijf realistisch. Zo voorkom je teleurstelling."

Maar hoe zorg je er dan wel voor dat je jouw nieuwe 'BFF' vindt? "Het is belangrijk dat je dezelfde politieke voorkeur, hobby's en interesses hebt", vertelt de sociaal psycholoog. "Ook helpt het als leeftijd en de levensfase van jou en jouw potentiële nieuwe vriendin overeenkomen."

## Sociale dieren

Het maakt overigens helemaal niks uit hoe oud je bent als je deze stap zet. "Ook op je zestigste kun je nog waardevolle vriendschappen sluiten. Mensen zijn echte sociale dieren en hebben altijd een sociaal netwerk nodig."