

Vriendinnen

Vriendinnen zijn belangrijk, ze bieden steun, troost en vrolijkheid.

Maar ook de meest hechte vriendschappen hebben onderhoud nodig.

Tekst: Deborah Ligtenberg, Marjolein van Rest

APK



Oude schoolvriendinnen, die leuke collega uit een vorige baan, de vrouwen van de zwangerschapsgym: vriendschappen komen en gaan. Wat je gemeen hebt met een ander, schept een band. En zo brengt elke levensfase zijn eigen vriendschappen die na verloop van tijd vaak weer verwateren. Dat is niets om je schuldig over te voelen, zo gaat dat nu eenmaal en dat is maar goed ook. Uit onderzoek blijkt dat een mens gedurende zijn leven ruim vierhonderd vriendschappen sluit. Het is niet te doen om die allemaal in stand te houden. Mensen met wie je meer deelt dan dat ene waardoor je met elkaar in contact kwam, kunnen goede vrienden worden. Die moet je koesteren. Onzekerheden die je niet goed met je man kunt bespreken, begrijpen vriendinnen wel. Een onwillige puber in huis? Een vriendin weet raad en helpt je verder. En dan zijn er natuurlijk al die leuke dingen die je met vriendinnen doet.

Soorten vriendinnen

Veel vrouwen hebben één of twee beste vriendinnen, een stuk of vier goede en dan nog wat oppervlakkige. Met de een kun je goed shoppen en lachen, terwijl je bij een ander liever over man en kinderen praat (en klaagt). Zo vervult elke vriendin een andere behoefte, als je maar met elkaar kunt praten. Dat doen vrouwen nu eenmaal graag. Waar een man dagelijks ongeveer tweeduizend woorden uitsprekt, halen wij met gemak de vijfduizend.

Vriendinnen zijn zo gemaakt. De kunst is om al die mensen met wie je goed op kunt schieten, vast te houden. Dat kost tijd. Het hoeft echt niet altijd groots en meeslepend te zijn, maar zorg dat je met elkaar in contact blijft. Goede vriendschappen vragen onderhoud, ook al lijken ze vanzelf te gaan.

Er zijn vriendinnen die meer energie kosten dan goed is. Die graag hun hart komen uitstorten, maar niet thuis geven als je zelf ergens mee zit. Er zijn ook 'in slechte tijden'-vriendinnen, die het heerlijk vinden andermans ellende aan te horen, maar die nooit eens gewoon een avondje uit willen. En soms is het tijd om schoon schip te maken en alle vriendschappen eens onder de loep te nemen.

IN VIJF STAPPEN NAAR EEN GOEDE VRIENDENKRING

1 Ga er eens goed voor zitten en bel alle dierbare vriendinnen die je al veel te lang niet hebt gesproken een voor een op. Maak meteen een afspraak, zodat de eerste maanden van dit jaar gevuld zijn met gezellige avonden.

2 Goede vriendinnen zijn goud waard, maar het kan lastig zijn om het contact goed te houden in een leven dat al behoorlijk gevuld is met werk en gezin. Sla meerdere vliegen in één klap door een aantal vriendinnen uit te nodigen voor een etentje. Goed voornemen om meer te gaan sporten, een kookcursus te gaan volgen of vaker naar het theater te gaan? Vraag de vriendin mee met wie je het contact graag wilt aanhalen.

3 Social media is geen vervanging van echt contact, maar een goede aanvulling. Hyves, Facebook, Twitter, sms of chatten tijdens een potje Wordfeud zijn prima manieren om op de hoogte te blijven van elkaars wel en wee. Daarna is de stap om de telefoon te pakken makkelijker dan wanneer er weken geen contact is geweest.

4 Nieuwe vriendinnen maken gaat niet vanzelf. Ze liggen niet voor het oprapen, dus moet je ervoor zorgen op plekken te

komen waar veel andere vrouwen zijn. Schrijf je in voor een leuke cursus, ga vrijwilligerswerk doen of vlucht na de yogales niet meteen naar huis, maar blijf nog even voor een kop thee. Is er op het schoolplein een enorme klik met die ene leuke moeder? Dan zou zij best eens een nieuwe vriendin kunnen worden. Neem initiatief en stel voor om iets leuks te gaan doen. Of houd het veilig en vraag haar eerst eens op de koffie.

Vrouwen met een paar goede vriendinnen leven langer

5 Soms kost een vriendschap meer dan hij oplevert of ben je gewoon uit elkaar gegroeid. Vaak is het dan al genoeg om gewoon geen contact meer op te nemen met een vriendin die eigenlijk geen vriendin meer is. Maar dat kan ook ongemakkelijk zijn. Wie behoefte heeft aan duidelijkheid, kan ervoor kiezen eerlijk te zijn en gevoelens uit te spreken. Vertel dat je de vriendschap hebt gewaardeerd, maar dat jullie te veel uit elkaar zijn gegroeid om het voort te zetten.

Het duurt gemiddeld twee tot drie jaar voordat een kennis een goede vriendin is geworden

35 VRIENDEN

Uit Brits onderzoek blijkt dat een mens in elke periode van zijn leven ongeveer 35 vrienden heeft. De meesten raken we weer kwijt door verhuizing, een andere baan of de komst van kinderen. De goede blijven, want onze beste vrienden kennen we gemiddeld twintig jaar.

MINDER STRESS

Lang werd gedacht dat vrouwen in stressvolle situaties net zo reageren als mannen: vechten en vluchten. Recent onderzoek wijst echter uit dat vrouwen in zo'n geval instinctief hun kroost en vriendinnen opzoeken. Conclusie: tijd doorbrengen met vriendinnen vermindert een gevoel van stress.



Ga eens een weekend of dagje weg met een groep vriendinnen. Sites als www.afspreken.nl maken het eenvoudig om een datum te prikken waarop iedereen kan.