



Samen zijn met anderen:

Het beste medicijn

We koesteren onze vrienden. We zien ze niet allemaal dagelijks, soms misschien maar een paar keer per jaar. Maar als we samen zijn, is het goed. Met vrienden voelen we ons beter, letterlijk.

TEKST: MARJOLEIN VAN REST

Vriendschap als wapen tegen stress, eenzaamheid, verhoogde bloeddruk of dementie: de onderzoeken waaruit blijkt dat we gezonder worden van het hebben van vrienden zijn legio. Zo eten we gezonder als onze vrienden dat ook doen, houden we ons langer aan een fitnessregime als we met vrienden naar de sportschool gaan en zeggen mensen die de Alcoholics Anonymous bezoeken dat de vriendschappen die ze daar maken hen helpen nuchter te blijven. Zelfs rondzwevende verkoudheidsvirusjes weten we beter te weerstaan als we ons regelmatig omringen met mensen bij wie we ons prettig voelen.

En worden we desondanks toch ziek, dan helpen vrienden ons sneller te genezen. Met praktische hulp, door boodschappen te doen of te koken, maar ook emotioneel. Ze luisteren naar ons en geven ons het gevoel dat we er niet alleen voorstaan.

Welbevinden

De Amerikaanse wetenschapper William Chopik deed onderzoek naar de invloed van

vriendschappen op de gezondheid. Het resultaat was opmerkelijk. Hoe ouder mensen werden, hoe belangrijker hun vriendschappen waren voor hun geluksgevoel én gezondheid. Het hebben van een aantal goede vrienden was zelfs meer van invloed op hun gezondheid dan de aanwezigheid van bloedverwanten.

Mensen die zich niet ondersteund voelden door hun vrienden, bleken vaker last te hebben van chronische ziekten dan mensen die in tijden van nood wel op hun vrienden konden terugvallen.

“Vrienden kies je bewust,” zei Chopik in een interview met de Engelse krant *The Guardian*. “Door de jaren heen verzamel je mensen om je heen met wie het goed klikt en met wie je leuke activiteiten onderneemt. Familiebanden kunnen ook steun geven, maar dat is niet altijd zo. Familie kan ook heel complex zijn. Loopt het niet lekker met een vriend, dan zit je niet aan hem vast. Familie heb je voor het leven.”

Wat we verstaan onder een vriend verschilt ►

De meeste goede vrienden hebben we als we 65+ zijn



30% NOG INTACT

Veel vriendschappen hebben niet het eeuwige leven. Uit onderzoek van socioloog Gerald Mollenhorst van de Universiteit Utrecht (2009) bleek dat mensen in het algemeen een stabiel sociaal netwerk hebben, maar dat er binnen dat netwerk door de jaren heen wel het een en ander veranderde. Een onderzoek onder 1007 mensen dat na zeven jaar herhaald werd, wees uit dat 30% van de vriendschappen zeven jaar later nog intact was. Ook ontdekte hij dat vriendschappen meer door toeval en nabijheid ontstonden dan door persoonlijke voorkeuren. Veel vriendschappen gingen over omdat mensen niet meer letterlijk of figuurlijk bij elkaar in de buurt waren, door een verhuizing, andere baan of school.

per persoon. Voor de een zijn dat die drie jeugdvriendinnen die ze sinds de middelbare school kent, voor de ander vallen ook de burens met wie het zo goed borrelen is eronder. Of de collega's, voetbalvrienden en dat Franse echtpaar dat ze elk jaar weer op de camping zien. Maar dat ze essentieel zijn voor ons welbevinden, dat staat buiten kijf. Filosoof Catharina de Haas schreef een boek hierover: *Vriendschap, een tweede ik*. De wijsgeer Aristoteles zei dat een goede vriend is als een tweede ik, omdat we met die persoon alles, of bijna alles delen. "De beste vriend staat het dichtstbij. Eromheen cirkelen de andere vrienden en kennissen," zegt De Haas. "Maar iedereen heeft zijn eigen idee van vriendschap. Dat kun je ook alleen voor jezelf bepalen."

Bij een lezing sprak ze een man die heel blij was dit te horen. De Haas: "Die man had een vriend met wie hij vaak ging vissen. 'Dat is geen echte vriend,' zei zijn vrouw. 'Jullie praten niet.' 'Maar het is mijn beste vriend!' zei de man. Ze keken naar de dobber en dronken na afloop nog een pilsje. Die vriendschap was heel belangrijk voor hem."

Zo'n visvriend zou gekoesterd moeten worden, ook door zijn echtgenote. Zonder hem zou zijzelf wekelijks met een thermoskan langs de waterkant moeten zitten. "Niemand kan de ander volledig vervullen," aldus De Haas. "En daar komen vrienden om de hoek kijken. Met hen kan je wel vissen, naar de film of een lang gesprek voeren. Vriendschappen zijn goed voor een huwelijk. Dit geldt zeker voor vrouwen. Bij hun vriendinnen

kunnen ze even stoom afblazen, gesprekken voeren die ze met hun man niet hebben."

Oxytocine

Vechten of vluchten. Lang dachten wetenschappers dat dat de enige reacties op heftige stresssituaties waren. Tot universitair docent Laura Klein en collega Shelley Taylor van de University of California in Los Angeles (UCLA) zich realiseerden dat 90% van het stressonderzoek gedaan was onder mannelijke proefpersonen. "We maakten vaak het grapje dat als de vrouwen in het laboratorium gestrest waren, ze het lab gingen schoonmaken en daarna samen koffie dronken. De mannen trokken zich juist terug," schrijft Klein per e-mail. "Toen realiseerden we ons dat er bijna geen stressonderzoek op vrouwen was gedaan. Wij reageren anders op spanning."

Aan vechten en vluchten moest *tend and befriend* toegevoegd worden: zorgen en vrienden opzoeken. "Voorheen was het idee dat als mensen heftige stress ervoeren, ze een stoot adrenaline kregen waardoor ze óf vochten óf wegvluchtten. Een oeroude reactie die heel handig was als je door een sabeltandtijger werd aangevallen."

Bevinden vrouwen zich echter in een stressvolle situatie, dan maken ze ook het hormoon oxytocine aan, die de vecht- of vluchtreflex tempert. "Oxytocine maakt dat ze geneigd zijn voor kinderen te zorgen en vrienden op te zoeken voor steun. Die steun zorgt dat ze nog meer oxytocine aanmaken en minder gestrest zijn," aldus Klein. Dit kalmerende



UIT DE PRAKTIJK

'Ze kwamen me zelfs helpen met mijn sokken aantrekken'

Voor gezelligheid en steun hoeft Marianne Vos (1943, moeder van twee volwassen zoons) niet ver. Meerdere vriendinnen wonen op steenworp afstand. Een zegen toen ze herstelde van een heupoperatie.

"Het begon met een eetclubje van vier alleenstaande vrouwen hier in de straat. Dat was zo gezellig dat andere vriendinnen uit de straat, die een man thuis hadden, ook wilden aansluiten. Toen hebben we een tweede clubje gemaakt, dat bestaat uit zeven vrouwen. Dit is meer een cultureel clubje. Zes keer per jaar maken we een uitstapje, in wisselende samenstelling. Vaste prik was het weekend zeilen in Friesland op de boot van een van ons. Die is inmiddels verkocht, maar nu huren we een boot met een vaste schipper, Joop. Hoewel we allemaal al lang in dezelfde straat wonen, lopen we niet zomaar bij elkaar binnen. Daar hebben we het nog steeds te druk voor. Maar we delen wel lief en leed en als er iets te vieren valt, zijn we er. Twee jaar geleden kreeg ik een nieuwe heup, toen hebben de anderen een appgroepje aangemaakt waarin ze afspraken wie wanneer voor me zou koken. Elke avond ging ik met een rollator de straat over, steeds naar een andere buurvrouw. De eerste dagen dat ik thuis was, kwamen ze zelfs helpen met mijn sokken aantrekken, dat kon ik nog niet. Kreeg ik 's ochtends een appje 'zal ik even langskomen voor je sokken?'"

effect komt in veel mindere mate voor bij mannen. Zij maken veel testosteron aan, dat het effect van oxytocine reduceert.

Hoewel er nog meer onderzoek nodig is, denkt Klein dat *tend and befriend* bijdraagt aan het feit dat vrouwen nog immer ouder worden dan mannen. "Steeds weer tonen studies aan dat sociale verbanden ons risico op hart- en vaatziekten verminderen doordat ze onze bloeddruk, hartslag en cholesterol verlagen. Er is een studie van Harvard Medical School waaruit bleek dat vrouwen die hun echtgenoot verloren, maar vrienden hadden om op terug te vallen, veel beter en vitaler door het rouwproces kwamen dan vrouwen die dat niet hadden."

Nieuwsgierig naar de ander

De meeste vrienden maken we op school of op het werk. Het idee is dan ook dat we naarmate we ouder worden steeds minder vrienden overhouden. Oude vallen weg, door verhuizing, uit elkaar groeien of overlijden. Nieuwe zijn minder makkelijk gemaakt, zeker als het werkende leven voorbij is.

De werkelijkheid ziet er iets anders uit. De meeste goede vrienden hebben we juist als we 65+ zijn. De zorg voor kinderen en ouders is voorbij, oude vriendschapsbanden worden weer aangehaald en er is genoeg tijd om nieuwe vrienden te leren kennen.

"Aangaan van vriendschappen is een vermogen dat je tot op hoge leeftijd kunt oefenen," zegt filosofe Catharina de Haas. "Als je nieuwsgierig blijft naar de ander kun je nieuwe vrienden blijven maken."

HUWELIJK EN FAMILIEBANDEN

Vriendschappen zijn belangrijk, vooral voor vrouwen.

Voor mannen zijn familiebanden belangrijker, zo wijst onderzoek van het University College in Londen uit.

Wetenschappers onderzochten 6500 Britse 55+'ers.

Getrouwd zijn droeg in sterke mate bij aan het welzijn van de mannen in de studie. Met het huwelijk worden de familiebanden namelijk flink aangehaald. Echter, bij de vrouwen was de huwelijkse staat minder goed voor hun gezondheid en welbevinden. Door tijdgebrek na het huwelijk verwaterden namelijk een aantal vriendschappen.

samen zijn



Samen kunnen we het
Een berg lijkt minder hoog als je een vriend naast je hebt. Letterlijk. Een Britse studie wees uit dat deelnemers een berg minder hoog inschatten als ze 'm met een vriend beklommen. Sterker nog: hoe langer de vrienden elkaar kenden, hoe minder steil de helling leek.

Intensief dagelijks contact

Werk of studie zijn de beste plekken om nieuwe vrienden te vinden. Het intensieve, dagelijkse contact dat je hebt, kan leiden tot goede vriendschappen. In een onderzoek hiernaar zegt 22% van de mensen dat ze tijdens hun schooltijd de meeste vrienden hebben ontmoet. 19% heeft op de werkvloer nieuwe vrienden gemaakt.

'Tedereen kan meeleven met het verdriet van een vriend, maar er is een heel nobele natuur nodig om met het succes van een vriend mee te leven.'

Oscar Wilde

Wat maakt een echte vriend(-in)?

Hij of zij: heeft het beste met je voor;

- bewaart je geheimen;
- brengt graag tijd met je door;
- is kritisch, maar niet té;
- is vergevingsgezind;
- geeft steun in bange dagen;
- zal nooit van je vragen om je vriendschap boven je principes te stellen;
- mist je als je er niet bent.

Sociale verbanden verminderen ons risico op hart- en vaatziekten doordat ze onze bloeddruk, hartslag en cholesterol verlagen

Seksuele aantrekkingskracht

Kunnen mannen en vrouwen wel puur platonische vrienden zijn? Psychologe April Bleske van de Universiteit van Wisconsin betwijfelt dat. Uit studie van haar vakgroep onder 88 gemengde vriendenduo's kwam naar voren dat vooral de mannen het platonische aspect van de vriendschap lastig vonden. Het merendeel van de mannen voelde seksuele aantrekkingskracht voor de ander en overschatte vaak in welke mate dat wederzijds was.

3X

De filosoof Aristoteles onderscheidde drie soorten vriendschap: vriendschap omwille van het nut, het plezier of het goede.

Schildpad en nijlpaard

Sommige dieren hebben vrienden buiten hun eigen soort. Bij chimpansees, paarden, olifanten, hyena's en dolfijnen wil dat volgens verschillende studies nog weleens voorkomen. Er is in Kenia zelfs een geval bekend van een stokoude schildpad die bevriend was met een jong nijlpaard.

Reuters, Peter Greste



1 tot 5

Bijna de helft van alle Nederlanders heeft 1 tot 5 goede vrienden. 28% heeft 6 tot 10 vrienden, 10% heeft 10 tot 15 vrienden en 7% ziet meer dan 16 mensen als echte vriend.