

De vriendschapscursus: hoe verzamel je genoeg vrienden om je heen?

(10-12-2005)

door Hester Otter

'Ik had eigenlijk geen vriendinnen', zegt Tineke Eskens (57), die na haar scheiding acht jaar geleden besloot nieuwe vriendinnen te gaan zoeken. „Mijn ex-man en ik hadden wel gezamenlijke kennissen, maar voor mij was die groep een afgesloten hoofdstuk. Ik wilde opnieuw beginnen. Toen heb ik een advertentie in een krant gezet.”

Eenzaam was ze niet, maar toch wilde ze zo nu en dan langs een vriendin kunnen gaan. En iemand om mee naar het theater te kunnen of om mee te gaan winkelen of te wandelen. „Voor vrouwen zijn vriendinnen zó belangrijk. Soms gaan ze nog langer mee dan een relatie met een man”, zegt Eskens.

We dromen er allemaal wel van: de ideale vriendschap. Vanuit de reclame krijgen we dat beeld veelvuldig voorgeschoteld: wat is er mooier dan met een groepje vrienden te borrelen in het café en elkaar te kennen van haver tot gort? Wie wil niet op de bank hangen met een stel vriendinnen, wijntje erbij en uren elkaars verhalen aanhoren? Midden in de nacht je vriendin bellen is geen probleem: lief en leed wordt te allen tijde gedeeld. Helaas, de realiteit is vaak anders. Relaties brengen conflicten met zich mee, vriendschappen verwateren door verhuizing, of simpelweg omdat mensen veranderen.

„Een vriendschap is heel goed voor je zelfwaardering”, zegt hoogleraar psychogerontologie Nan Stevens uit Nijmegen. „Het bevestigt dat je het waard bent om bevriend mee te zijn, je bent goed gezelschap. En het vraagt ook heel wat sociale vaardigheden om een goede vriendin te zijn: je moet in staat zijn conflicten uit te praten en zelf ook voldoende aan het bod komen. Vriendschap is een hele complexe aangelegenheid. Het is als jazzmuzikanten die samen een muziekstuk maken, ieder op z'n eigen instrument. Een vriendschap vraagt veel sociale virtuositeit.”

En zo'n muziekstuk componeren is een hele opgave, constateerde Stevens, toen ze ontdekte dat vrouwen op leeftijd soms moeite hebben met het vinden en on-

derhouden van vriendschappen. Terwijl de behoefte aan nieuwe contacten wel bestaat: een groot deel van de vrouwen is na het wegvallen van hun partner – door scheiding of sterfgeval – alleen komen te staan, de kinderen zijn het huis uit en de dagen duren lang als de agenda leeg blijft. In Nederland kampen 1,2 miljoen ouderen boven de 55 jaar met eenzaamheid.

Tien jaar geleden ontwikkelde Stevens vriendschapscursussen waarin vrouwen leren hoe ze een nieuwe vriendschap kunnen opbouwen. Op het programma staat dat ze in relaties leren eigen grenzen aan te geven, verlangens en verwachtingen ten opzichte van vriendschappen te verwoorden en hoe ze daadwerkelijk tot een nieuwe vriendschap kunnen komen. „De cursus was bedoeld als preventief instrument om eenzaamheid tegen te gaan. Ik had niet verwacht dat de helft van de deelnemers aan de eerste cursus eenzaam was.”

Het hebben van vriendschappen is geen garantie dat gevoelens van eenzaamheid verdwijnen, zag Stevens. „Vijftientig procent van de deelnemers had al vriendschappen, maar die voldeden niet meer aan hun behoeftes.” Hierdoor kunnen ook oude vriendschappen die door de jaren heen hun bestendigheid hebben bewezen, niet meer precies zijn wat iemand verlangt. „Mensen hebben oude vrienden, en die zijn ook bijzonder waardevol als bevestiging van je eigen identiteit en je levensloop. Met oude vrienden heb je een bepaald taalgebruik en rituelen ontwikkeld. Maar zij hoeven niet altijd dicht bij te wonen, ze kunnen andere interesses hebben gekregen, waardoor nieuwe vrienden soms beter aansluiten op het huidige moment. Oude vriendschappen zijn geschikt om door bijvoorbeeld verjaardagen in stand te houden. Nieuwe vrienden zorgen voor regelmatig contact. Ze zijn heel belangrijk voor je plezierige stemmingen in het dagelijkse leven.”

Sociologe Sara Matthews onderzocht op welke verschillende manieren mensen vriendschappen sluiten. Ze ontdekte dat sommige mensen omschreven kunnen worden als 'onafhankelijken': hun – doorgaans oppervlakkige – vriendschappen worden bepaald door de situatie waarin ze zitten. Alleen de relatie met hun eigen familie is belangrijk. Hun behoefte naar intimiteit in een vriendschapsrelatie is niet erg groot. Daarnaast zijn er 'kieskeurigen', zij kiezen voor vriendschappen 'door dik en dun', soms een heel leven lang. Het gaat dan ook niet om grote aantallen vrienden of vriendinnen. De derde groep bestaat uit 'verzamelaars'; mensen die altijd ruimte hebben voor nieuwe relaties en oude vriendschap-

pen – zo goed en zo kwaad als het kan – proberen te onderhouden. De laatste groep bestaat uit 'vriendenlozen'. 'Wanneer deze mensen gevraagd wordt naar hun eerste herinnering aan vriendschap, noemen zij een pop, een huisdier of iemand van een andere leeftijd, zoals een oud echtpaar dat wel eens snoep gaf', schrijft Stevens in haar boek 'Zin in vriendschap', dat overigens niet meer leverbaar is. Doorgaans is hun beeld van vriendschappen negatief.

Elk type mens heeft eigen, specifieke verwachtingen van een vriendschap. 'Kieskeurigen' zullen meer belang hechten aan intens contact dan 'onafhankelijken'. „Een vriendschapskursus levert niet automatisch nieuwe vriendschappen op”, zegt Stevens. „Twee derde van de cursisten vond wel een andere vriendschap, zestig procent vertelde daarnaast dat hun huidige relaties verbeterd waren, en voor achttien procent heeft de cursus geen nieuwe contacten opgeleverd of een verbetering van hun bestaande relaties. Het is ook voor een deel geluk hebben. Je moet de juiste mensen treffen. Aan de andere kant: de cursisten moeten wel nadenken over wat ze willen en hoe ze dat van plan zijn te bereiken door hun kracht en levenservaring in te zetten.”

Lang stilstaan bij gevoelens van eenzaamheid gebeurt dan ook niet tijdens de cursus: een positieve instelling heeft volgens Stevens meer kans op succes. Optimisme is echter lastig als de cursisten het vinden van een nieuwe vriendin vergelijken met het zoeken van een naald in een hooiberg. Toch denkt zij dat die speurtocht best meevalt.

„Er zijn veel vrouwen op zoek naar nieuwe contacten. Maar soms ligt de lat wel erg hoog. Een teleurgestelde dame vertelde me dat ze overal op af ging: evenementen, cursussen en lezingen. Nergens hield ze een vriendschap aan over. Maar als je alleen ergens naartoe gaat, ontstaat er geen vriendschap. Het is een procesmatig gebeuren. Vaak hebben mensen het romantische idee dat het moet 'klikken', net zoals het bij een partner zou moeten zijn. Maar het aangaan van een nieuwe vriendschap bestaat uit het zoeken van toenadering, afstand nemen en weer toenadering zoeken of het contact verbreken.”

De cursusleiders proberen de 'klik' te ontcrachten en de hoge verwachtingen die mensen van relaties hebben relativeren. Het zoeken naar een enkele vriendin die in alle behoeftes voorziet is soms te hoog gegrepen. „Andere vormen van vriendschappen kunnen net zo waardevol zijn. Een mens heeft verschillende soorten relaties nodig.”

„Ik weet niet of ik te hoge verwachtingen van vriendschappen heb”, zegt Eskens. „Ik ben wel kieskeurig; er moet wel gelachen worden. Daarom dacht ik ook aan een behoorlijk clubje vriendinnen. Dan ben je ook niet zo afhankelijk van één of twee personen. Uiteindelijk zijn er van de vijftien reacties vier vriendschappen ontstaan. Maar ja, nu woont een van hen te ver weg voor een bakje koffie, de ander laat niet zoveel meer van zich horen. Laatst dacht ik: het wordt zo wel een beetje krap. Maar ik ben er nog niet uit wat ik nu wil gaan doen. Je moet ook nagaan wat je zélf de ander te bieden hebt. Ik heb een drukke baan en vervelen doe ik me niet. Het is simpelweg niet zo dat ik elke dag tijd heb voor een belletje.”

Duidelijk zijn over hoeveel tijd je in een vriendschap wilt steken, blijkt voor veel cursisten lastig, zegt Stevens. De vraag hoe je een vriendschap beëindigd, wordt dan ook stevast gesteld. „Sommige vrouwen voelen zich soms zelfs belaagd door het grote aantal relaties dat ze hebben. Door de cursus leren ze een manager van hun eigen sociale relaties te worden.” Sommigen besluiten een vriendschap te laten verwateren, anderen zetten er duidelijk een punt achter. Stevens: „Maar als je het laat verwateren, kun je het op een later tijdstip altijd nog nieuw leven inblazen.”

Tips over het houden en vinden van vriendschap

- ◆ Wees bewust van het belang van het onderhouden van vriendschappen: investeer.
- ◆ Kennissen of oppervlakkige contacten (werk/buurt) zijn een potentiële bron voor nieuwe contacten.
- ◆ Als je tijd beperkt is: wees selectief met betrekking tot het aantal relaties.
- ◆ Eén 'ultieme' vriendschap is niet noodzakelijk; verschillende vormen voldoen net zo goed.
- ◆ Verwacht niet meteen te veel van een ander; het opbouwen van een nieuwe vriendschap vraagt geduld.
- ◆ Van de drie contacten kunnen best twee níet veranderen in een vriendschap.