



Doe de vriend- schaps- APK

Mét vriendinnen is het leven nog leuker! Alle reden om het contact goed te houden, en daar is onderhoud voor nodig.

Niets leuker dan na een slopende dag met je kinderen af te spreken met een vriendin. Even verstand op nul, eindeloos kletsen, bevestigd worden en energie opdoen. Vriendinnen zijn gewoon belangrijk. Uit onderzoek komt stevast naar voren dat ze ons geluk vergroten en het gevoel geven dat ons leven zinvol is. Als we bij vriendinnen zijn, vermindert stress en gaat ons zelfvertrouwen omhoog. Er is zelfs een verband gevonden tussen het aantal vriendschappen dat je hebt en de leeftijd die je bereikt: hoe meer vrienden, hoe ouder je wordt.

Vriendschap tussen vrouwen is eigenlijk een grote verbondenheid met een vrouw die geen partner of familie is. Dat gevoel komt van twee kanten: je kunt niet met iemand bevriend zijn die dat niet met jou is. Het is een soort liefde zonder seks: je hebt het beste met elkaar voor en wilt elkaar niet kwetsen. Meestal hebben

vriendinnen dezelfde manier van leven, ze vinden dezelfde dingen leuk en keuren dezelfde dingen af. Een vriendin lijkt dus vaak op je. Bij haar kun je jezelf zijn. Jullie kunnen eindeloos doorpraten, je kunt dingen tegen haar aanhouden voor een *second opinion* of gewoon samen heel hard lachen.

OPLADEN

Een vriendin doet op een andere manier een appèl op je dan je kinderen of je partner. Bij haar kun je opladen, zodat je met meer energie weer thuiskomt. Even weg uit de sleur van alledag, weg van het zorgen-voor. Vrouwen zoeken vaak een vriendin in hun man of vriend, maar dat lukt meestal niet. Want – uitzonderingen daargelaten – je kunt met hem over het algemeen niet zo lekker kletsen als met een vriendin. Mannen praten veel meer over samen dingen dóen. En als jij je hart wil luchten over een probleem, begrijpt je vriendin dat je alleen wilt praten. Een man komt sneller met een oplossing en wil er dan over ophouden.

ELKE VRIENDIN VERVULT EEN ANDERE BEHOEFTE

Het is fijn als je de vriendschap kunt afstemmen op de fase waarin je zit. Als je kinderen hebt, zul je niet meer zo snel tot diep in de nacht aan de bar hangen met je kroegvriendinnen. Dan vind je herkenning en steun bij vrouwen die kunnen meepraten over beugels en basisschool. Doordat ze in dezelfde fase zitten en tegen dezelfde dingen aanlopen, geven vriendinnen niet alleen herkenning, maar ook bevestiging.

LACHEN EN PRATEN

Dacht je in je tienerjaren nog dat vriendschappen eeuwig duren, inmiddels weet je beter. Je hebt vrienden zien komen en gaan. Het meeste 'vriendschap-hoppen' doe je in je twintiger en begin dertiger jaren. Je bent aan het studeren, gaat daarna vaak verhuizen, krijgt kinderen en daardoor doe je weer nieuwe contacten op. Eenmaal in de dertig en veertig ben je meer 'geland': je woont meestal fijn, hebt de grootste werkwisselingen wel achter de rug en maakt je sociale netwerk stabiel. Je kinderen zijn uit de luiers, waardoor je meer tijd hebt voor vriendschappen die je belangrijk vindt. De meeste vrouwen in deze levensfase hebben een of twee beste vriendinnen, vier tot zes goede en een paar oppervlakkige vriendinnen. Dat is zo fijn aan vriendschappen: je kunt er meerdere tegelijk hebben. Iedere vriendin vervult weer een andere behoefte. Met de een kun je ontzettend lachen, met een ander fijn over je gezin praten. En dat is prima: je hoeft toch ook niet alles met één persoon te delen?

De kans is groot dat je in deze levensfase wat kritischer bent in het kiezen van vrienden. Bevriend zijn met iemand uit medelijden? Hebben we geen zin meer in. Een vriendschap die energie vreet, nergens over gaat of van één kant komt? Laat maar zitten dan, daar is onze tijd echt te kostbaar voor. Op deze leeftijd ben je eerder geneigd om voor jezelf te kiezen. Je bent minder onzeker dan vroeger, zit beter je vel, weet wie je bent en trekt je niet meer zoveel aan van anderen. Je durft beter

je gevoelens uit te spreken, bent minder bang dat de ander je afwijst als je een keer kritiek hebt of 'nee' zegt. Je hebt minder de bevestiging van vriendinnen nodig. En dat zie je terug in hoe je met vriendschappen omgaat.

IN BALANS

Vrouwen hebben nog weleens de neiging erg hoge eisen te stellen aan een vriendin. Maar het is belangrijk dat je haar neemt zoals ze is. En als het goed is, accepteert ze jou ook met al je leuke kanten én je eigenaardigheden. Als dat lukt, is jullie vriendschap in balans. Toch kan het gebeuren dat het even niet meer lekker loopt tussen jullie, om wat voor reden dan ook. Omdat jullie levens of interesses een andere kant opgaan, bijvoorbeeld. Iedere relatie, dus ook die tussen vriendinnen, kent fases. Dat is normaal. Maar het kan ook zijn dat jullie vriendschap simpelweg achterstallig onderhoud heeft. Elke vriendschap heeft onderhoud nodig, zelfs de meest hechte. Een APK-keuring, eens in de zoveel tijd. Loopt alles nog goed? Waar raakt het sleets? Wat moet echt anders? Met de APK-check op de volgende bladzijde, leg je je vriendschap eens goed onder de loep. >

Smeerolie voor je vriendschap

- Probeer regelmatig contact te hebben.
- Laat merken dat je tijd en energie in de ander wilt steken. Toon belangstelling.
- Zorg dat je samen dingen beleeft, herinneringen maakt.
- Probeer elkaars familie verhalen te kennen (voor verdieping van de relatie).
- Sluit aan bij wat de ander nodig heeft, zonder jezelf te verliezen.
- Bespreek het met haar als er iets hapert.
- Ga er niet te veel vanuit dat de vriendschap vanzelfsprekend is.

CARROSSERIE

De basis van jullie vriendschap: misschien niet iets waar je dagelijks over nadenkt. Maar het kan wel verhelderend zijn om jezelf de vraag stellen wat voor soort band er tussen jullie is. Dan weet je ook welke verwachtingen je kunt hebben. 'Er bestaan eigenlijk drie soorten vriendschappen,' zegt relatietherapeute Esther Bogaard. 'De eerste is een vriendin met wie je vooral leuke dingen doet. Samen sporten bijvoorbeeld of uitgaan. De tweede is een vriendin met wie je een nuttig, zakelijk doel deelt: jullie zijn goede buurvrouwen of passen op elkaars kinderen. En de derde, de meest ingewikkelde ook, is de vriendschap zonder bijbedoelingen. Hierbij hebben jullie een diepere emotionele band en vertrouwen jullie elkaar persoonlijke dingen toe.' Drie verschillende relaties, en toch kun je voor alle drie vrouwen vriendschap voelen. Het mooiste is als je met je vriendin kunt bespreken wat voor soort vriendinnen jullie zijn. Dan kun je eventueel je verwachtingen bijstellen en raak je niet teleurgesteld of gekwetst. Dit kun je op elk moment in je vriendschap doen, dus niet alleen in het begin. Sterker nog: het is een belangrijk onderdeel van de periodieke keuring!

STUUR

Met een vriendin wil je op dezelfde golflengte zitten, zodat je elkaar begrijpt, aanvoelt en bevestigt. Toch gaan jullie soms allebei een andere kant op. Zo kan het gebeuren dat het met haar ineens niet meer zo klikt. Omdat jij kinderen hebt bijvoorbeeld, en zij maar niet zwanger wordt. Of omdat zij helemaal de spirituele kant opgaat, terwijl jij dat maar zweverig vindt. Jullie zijn dan je raakvlakken kwijt. Is dit nog de moeite waard, kun je je dan afvragen, voelt dit nog wel vertrouwd? Esther Bogaard: 'Heb je een vriendschap waarin de verschillen er mogen zijn, dan is dit vaak bespreekbaar. Dan kun je misschien een periode afstand nemen, maar elkaar daarna weer terugvinden. En als jullie toch weer dichterbij elkaar komen – bijvoorbeeld omdat zij toch zwanger wordt – vind je elkaar wel weer terug. Maar soms groei je steeds verder uit elkaar en merk je dat de verschillen niet meer te overbruggen zijn. Dit hoeft niet per se erg te zijn, de vriendschap kan heel waardevol geweest zijn, ook al past deze niet langer in je huidige leven. Je houdt er een mooie herinnering aan over.'

Verlichting

Check: zijn jullie elkaars lichtpuntje? Willen jullie elkaars pad verhelderen met goed advies, lol en hulp, zodat je weet dat je op elkaar kunt bouwen? Gefeliciteerd, dan is er ongetwijfeld een goede balans tussen jullie. Want voor die balans zijn jullie samen verantwoordelijk. Natuurlijk gaat de aandacht weleens wat meer naar een van beiden. Esther Bogaard: 'Zeker als je vriendin het moeilijk heeft, snap je best dat je er even vooral voor haar moet zijn en dat het nu niet om jou draait. Maar die periode mag niet te lang duren. Vriendschap is tweerichtingsverkeer en het is fijn als er gelijkwaardigheid is.' Houd in de gaten dat het niet alléén maar om een van de twee draait. Mooi puntje voor de APK: is er balans?

PUNTJE VOOR DE APK: IS DE VRIENDSCHAP IN BALANS?

WAT VERWACHT JE VAN EEN VRIENDSCHAP? EN ZEG EERLIJK: IS DAT REALISTISCH?

REMMEN

Gek genoeg is het soms juist goed om even op de rem te trappen. Een adempauze te nemen in de vriendschap. De redenen hiervoor kunnen verschillend zijn. Als je niet lekker in je vel zit bijvoorbeeld, waardoor je even meer ruimte voor jezelf wilt. Maar het is ook mogelijk dat je je ineens behoorlijk aan haar ergert. Bijvoorbeeld omdat zij keuzes maakt die jij niet begrijpt, of omdat ze zich ineens anders gedraagt. Esther Bogaard: 'Als het goed zit tussen jullie, accepteer je de ander zoals zij is. Met alle eigenschappen die daarbij horen. Maar stoor je je er ineens aan, dan is dat een signaal dat er iets aan de hand is. Een *time-out* kan dan wonderen doen. Elkaar een tijdje niet of minder vaak zien, klaart dikwijls de lucht.'

Lastige vraag: wat doe je als je liever wilt stoppen met het contact? 'Sommigen kiezen ervoor de vriendschap per brief of mail op te zeggen', zegt Esther. 'Erg heftig, want je forceert een breuk zonder de ander een kans te geven. Mijn voorkeur gaat uit naar het gesprek aangaan om het 'uit' te maken. Zeg bijvoorbeeld: 'We hebben het heel leuk gehad, maar dat is veranderd. Uit respect voor wat we hadden, vind ik dat we er beter mee kunnen stoppen.' Het is moeilijk om dat te zeggen, maar wel eerlijk en respectvol. Je kunt de vriendschap ook laten doodbloeden. Dat kun je bewust doen, maar vaak gaat dit ook vanzelf als je allebei onuitgesproken aanvoelt dat het over is. Al gaat dat laatste meestal makkelijker bij een oppervlakkige vriendschap dan bij een hartsvriendin.'

Schokdempers

Check: kan jullie vriendschap een stootje hebben? En zijn jullie er voor elkaar als een van beiden het moeilijk heeft?

Voel je je vaak teleurgesteld in hoeverre je vriendin voor je klaarstaat, zet dan eens voor jezelf op een rij wat je verwacht van de vriendschap. En zeg eens eerlijk: zijn die verwachtingen wel realistisch? Onvoorwaardelijke vriendschap bestaat nu eenmaal niet. En vriendschappen gaan niet altijd jarenlang mee. Besef ook dat elke vriendschap zijn waarde heeft. Als je je rot voelt, kan een avondje uitgaan met een oppervlakkige vriendin je erbovenop helpen, maar een goed gesprek met je hartsvriendin ook.

Vind je dat je vriendin niet genoeg tijd voor je heeft? Kwantiteit zegt niets over de kwaliteit van een vriendschap. Je kunt ook veel aan elkaar hebben als je sporadisch contact hebt. Esther Bogaard: 'Maar daar moet je het wél allebei over eens zijn. Het kan pijnlijk zijn als iemand geen contact wil of liever met andere vriendinnen omgaat. Je kunt je teleurstelling daarover uitspreken, de ander wordt dan gedwongen om eerlijk te zijn. Maar komt de liefde echt meer van jouw kant, dan zit er maar één ding op: accepteren dat het zo is gelopen. Vriendschap heeft nu eenmaal ongeschreven regels, je kunt elkaar niet claimen.'

BANDEN

Ook goed om eens bij stil te staan: hoe is de spanning tussen jullie? Hebben jullie vaak ruzie of juist nooit? Loopt jullie vriendschap op rolletjes? Zeg je wel wat je denkt bij opgekropte irritaties? Esther Bogaard: 'Je wilt je vriendin niet kwetsen, maar het is goed als je kunt zeggen wat je op je hart hebt. Dat is moeilijk. Probeer het vanuit jezelf aan te kaarten door een 'ik-boodschap' te geven. 'Ik merk bij mezelf dat...' Hiermee geef je aan dat jij ergens last van hebt, maar dat dit niet wil zeggen dat zij het verkeerd doet. Sta wel even stil bij jullie voorkeursstijl van communiceren – die heb je meestal van huis uit meegekregen. Ben je iemand die graag vermijdt, pleast of ben je juist heel direct? En hoe zit je vriendin in elkaar? Is zij snel gekrenkt? Probeer af te gaan op je onderbuikgevoel. Vaak voel je wel aan wat jullie band kan hebben. Dat maakt de kans groter dat je een goed gesprek krijgt. Dat is meteen ook het leuke van vriendschap: het is maatwerk. Belangrijk maatwerk dat, met het nodige onderhoud en af en toe een stevige APK-keuring, je hele leven meegaat.