

Vrienden maken

Vrienden kunnen je leven interessanter en zinvoller maken, maar soms ook veel ruzie en ellende geven als je omgaat met “de verkeerde vrienden”.

Kies dus daarom zorgvuldig wie je tot je vrienden rekent in je leven. Vrienden met een verslaving of met (verbale) agressie naar een ander, of je respectloos behandelen, kan je beter niet hebben in je leven. Ga die uit de weg!

Wil je vrienden leren maken samen met anderen? Dat kan met een cursus bij Delft voor elkaar: <https://www.delftvoorelkaar.nl/wp-content/uploads/2019/03/Trainen-en-ontwikkelen.website.pdf>

Daar heb je ook diverse ontmoetgroepen om andere mensen te leren kennen.

Luister naar het liedje over *mensen leren kennen*:

<https://www.youtube.com/watch?v=VUTcrhIZ2F4> (uit 1997 dus ruim voor internet)

Meer is niet per se beter, hoeveel heb je echt nodig?

Onderzoekers weten het antwoord: het menselijk brein is in staat om 150 sociale relaties aan te gaan. Maar: daar zit een groot verschil tussen de verschillende “lagen”.

De eerste laag bestaat uit de mensen dicht bij jou: je familie. Daarna komen de goede vrienden, meestal een stuk of 5 echte vrienden waarmee je alles kan delen, een stuk of 15 beste vrienden, 50 goede vrienden en daarna komen de kennissen.

Door internet lijkt het net of iedereen een leuk en afwisselend leven heeft met veel vrienden en activiteiten. Mensen kunnen zich daardoor sneller alleen voelen. Maar dat is nergens voor nodig. Zoek uit wat je echt wilt in een vriendschap en wat in jou leven meerwaarde geeft. Ieder van ons heeft goede vrienden nodig, maar we gaan ons niet beter voelen bij 150 goede vrienden.

Hou eerst van jezelf

Er zijn verschillende soorten vriendschappen, maar de basis van een goede vriendschap is in mijn ogen ook: dat je **eerst jezelf accepteert zoals je bent**. Dan pas kan je openstaan voor een ander. En krijg je daardoor ook betere vriendschappen.

Luister maar eens naar het liedje *ik hou van mij* van Harry Jekkers:

<https://www.youtube.com/watch?v=l-4bq4tuTfA> of lees de tekst:

<https://www.songteksten.nl/songteksten/40786/harrie-jekkers/ik-hou-van-mij.htm>

Ieder keer als ik in een dip zit, vrolijk ik er van op! En ook van de cabaret voorstellingen van hem. Die kan je uit de bibliotheek halen, of op internet vinden: google maar op Harry Jekkers.

Functies van vrienden

Een vriendschap heeft vaak een functie: met de ene vriend ga je iets doen, met de ander praat je meer en met nog een ander ga je op vakantie. Je hebt vrienden die “nuttig” zijn, vrienden waarmee je “plezier maakt” en vrienden omdat je ze een goed mens vind.

Met deze laatste vrienden heb je dan ook goede en betekenisvolle gesprekken. En dat kunnen er simpelweg niet tientallen zijn. Je hebt vaak maar 3-5 echt goede vrienden. Meer heb je niet nodig: want echte vriendschap kost veel tijd. Steek je in de vriendschap geen tijd en aandacht, dan verwatert die ook: vrienden komen en vrienden gaan in het leven van iedereen.

Daarom zie je ook in relaties; dat als er geen echte gerichte tijd en oprechte aandacht meer aan elkaar wordt gegeven het snel(ler) uit is.....

Waarom is het moeilijk om op latere leeftijd vrienden te maken?

De meeste vriendschappen ontstaan tussen je 16^{de} en 25^{ste} als je de wereld gaat ontdekken en zelfstandig wordt; je identiteit vormt zich dan. Je bent dan ontvankelijk voor anderen en heb je meer behoefte aan sociaal contact. Je zoekt mensen bewuster op; op school, bij sporten, in het uitgaansleven en in je vrije tijd. Je gaat dan om met mensen waar je je prettig bij voelt. Later wordt die behoefte aan vrienden en kennissen vaak door gezin en werk wat minder.

Hoe voorkom je dat je teleurgesteld wordt in je vriendschap?

Vrienden blijf je: als je elkaar het beste toewenst en niet te veel verlangt van elkaar: het is geen boekhouding. Dit wordt ook wel door filosofen de *welwillende wederkerigheid* genoemd. Of zoals een spreekwoord zegt: *Behandel de ander, zoals je zelf behandeld zou willen worden.*

Hoe maak je vrienden op latere leeftijd

Zoek mensen op die op jou lijken in leeftijd, interesse gebied, achtergrond en die dichtbij wonen. Door iets samen te doen/delen heb je al een gespreksonderwerp zonder de diepte in te moeten of persoonlijke vragen te stellen.

Zo ben ik toen ik werkloos ben geworden, lid geworden van senioren uitclub, -wandelen en -fietsclub in Delft om meer mensen te leren kennen waar ik wel woonde, maar nog niemand kende; omdat ik 40 uur werkte in Den Haag.

Door samen iets te doen, leerde ik mensen vanzelf (soms beter) kennen en hebben we in de trein/fiets naar het uitje genoeg gesprekstof over die dag: wat gaan we doen?

Ook vrijwilligers werk en studie/hobby cursussen gaven mij op een makkelijke manier meer sociale contacten en ik voelde mij gelijk nuttig voor een ander. Zo ben ik taalmaatje bij de bibliotheek en koffie dame /gastvrouw in een wijkhuis.

Deze training/cursus is daar ook een mooi voorbeeld van: ik ben er met plezier dagelijks mee bezig. Het geeft mij een goed gevoel om mijn kennis over te dragen aan anderen en jou te adviseren en hopelijk verder te helpen.

Hoe maak je de keuze of je met een ander bevriend wil zijn?

De uitdrukking: vriendschap *sluiten* zet ons vaak op het verkeerde been, de oorsprong van een vriendschap kan soms heel simpel zijn zonder opgezet doel van tevoren.

Het gaat **niet altijd om een bewuste keuze**: vriendschap kan groeien, maar ook weer verdwijnen door bijvoorbeeld een verhuizing of andere school of levensfase in je leven.

Bedenk altijd: **verwacht niet te veel van een ander**, dan word je ook niet teleurgesteld in de ander.

Zoek vrienden op waar je **tijd en aandacht aan kan en wil geven**. Dat kan in de buurt zijn, maar ook via internet. Let dan wel op voor oplichters! Die kunnen je zo makkelijk oplichten.

Gebruik dus altijd je **gezonde verstand** en laat je niet overhalen om digitaal via de bank app of via internet geld te geven aan een ander. Dan is het haast zeker een oplichter; zeker als je hem /haar in je echte leven niet persoonlijk kent.

Een spreekwoord is: *wil je van je vrienden vreemden maken, leen ze dan geld.*

Vriendschap heeft vele gezichten: luister maar eens naar andere liedjes van Harry Jekkers over vriendschap zoals: *zonsondergang*: .

<https://www.youtube.com/watch?v=CEMCL51ogXY> en *nu ik nog leef*:

https://www.youtube.com/watch?v=GPN-TvcB_w4 een van mij

lievelingsliedjes

En laat het liedje *laat mij maar alleen* van het Klein orkest:

<https://www.youtube.com/watch?v=lChDu14viDA>

Hou dus vooral van jezelf: je zult zeker je hele leven bij je blijven!

Tip: Bij de Herstelacademie is er ook een **cursus Heartfulness**, van 4-5 bijeenkomsten, misschien heb je iets daaraan. Informatie en aanmelden kan via de Herstelacademie Delft.

Kern: Heartfulness is het vermogen om alles wat het leven je brengt te ontvangen met de kwaliteit van Liefdevolle Vriendelijkheid. Dit geeft je meer vertrouwen, rust en vreugde. Liefdevolle Vriendelijkheid is een kwaliteit van het hart.

Tip: een film die ook over vriendschap en familie gaat en de keuzen die je daarin kan maken (groepsdruk) is de film *Scent of a woman* met Al Pacino in de hoofdrol. Hij heeft er een Oscar voor gekregen: echt een goede film voor een regenachtige middag. Je kunt hem vast bij de bibliotheek huren of vinden op internet

Bronnen:

- DVD box *Tot zo ver* van Harry Jekkers
- Artikel in de Volkskrant van 11 februari 2022
- De site: www.delftvoorelkaar.nl
- Te mooi om waar te zijn: fraude via internet dating sites

<https://temooiomwaartezijn.be/fraude/vriendschapsfraude#:~:text=Oplichters%20zoeken%20hun%20potenti%C3%ABle%20slachtoffers,gebruik%20van%20een%20vals%20profiel>

- De trainingsgids Heartfulness geschreven door Jeroen van Lewe.
- De DVD: Scent of a woman