



Vrienden maken doe je zo

tekst EVELIEN VAN VEEN illustratie DEVON RESS



Wie te weinig vrienden heeft, kan op cursus. Als fitnessclub, bridgeavond of lichttherapie niet heeft geholpen.

'Zomaar een gesprekje met iemand voeren lukt me niet.'

In een zaaltje van het Rode Kruis-gebouw aan de Koninginnegracht in Den Haag staat op een flip-over een rijtje ontmoetingsplaatsen geschreven. Van vorige week nog, uit les 3 van de cursus 'Vrienden maken... kun je leren'. Met groene stift staan ze op een wit vel papier:

- Georganiseerde wandeling
- Museum
- Zwembad
- Bibliotheek
- Schouwburg/concert
- Lezing
- (Vrijwilligers)werk
- Café
- Feest/dansavond

Om de beurt hebben ze een plek genoemd, de negen cursisten die zich hier zes weken lang op vrijdagochtend verzamelen om de 'eigen mogelijkheden te verkennen om de rol van vriendschap in je leven te vergroten', zoals het in de cursusmap staat. En vandaag, in de vierde les, vraagt cursusleidster Lies Nolden: 'Hebben jullie nog andere ontmoetingsplaatsen bedacht?'

Sonja (63) noemt de vijftigplusbioscoop, elke dinsdag voor 5 euro en daar zit een consumptie bij. 'Zó', lacht Ella (29), 'ik denk dat ik ook vijftigplus word.'

Helga (42) gaat vanavond naar een verjaardag. Van de moeder van een nieuw vriendinnetje van haar dochter, mensen die net in de buurt zijn komen wonen. 'Ik verwacht dat ik daar wel nieuwe mensen ontmoet.' De anderen mompelen instemmend: ja, via de kinderen, zo gaat dat vaak.

'Weet je waar ik aan denk?', zegt Hans (73) opeens. 'Ik denk aan de Pasar Malam, hier in Den Haag op het Malieveld. Daar ontmoet je ontzettend veel mensen.'

Sonja: 'En wat ook leuk is, vind ik zelf, dat is de Monumentendag.'

Helga, weifelend: 'Maar dat is eenmalig.'

Marleen (65): 'Nou, als je iemand drie keer tegenkomt in een gebouw...'

De cursusleidster: 'Dan zeg je: drie keer is scheepsrecht. Koffie!'

Sinds het afgelopen najaar organiseert het Rode Kruis in samenwerking met de afdeling Preventie van een grote GGZ-instelling in Den Haag, de ParnassiaBavoGroep, vriendschapscursussen op diverse plaatsen in het land. De belangstelling ervoor, zegt projectleider en trainer Andrea Zierleyn, is boven verwachting. 'We zijn begonnen met een pilotcursus op twee locaties. Binnen de kortste keren was er een enorme wachtlijst. Nu geven we de cursus in zeven steden, komend voorjaar zullen dat er vijftien zijn.'

Ruim 10 procent van de Nederlanders voelt zich 'sterk tot zeer sterk' eenzaam, blijkt uit recent onderzoek van VU-wetenschappers Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg. Nog eens 20 procent geeft aan 'matig tot sterk' eenzaam te zijn. Het minst eenzaam zijn jonge getrouwde mannen en vrouwen (4 procent); gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd geven het vaakst aan zich eenzaam te voelen (26 procent). Maar het zijn lang niet alleen ouderen die weinig sociale contacten hebben. Uit een onderzoek onder jonge mensen van 16 tot 30 jaar, waartoe het Rode Kruis vorig jaar opdracht gaf, komt een vergelijkbaar hoog cijfer: ruim 30 procent is structureel eenzaam.

Zierleyn: 'Er is ook onderzocht wat werkt tegen eenzaamheid. Van huisbezoek, zoals het Rode Kruis ook doet, worden mensen wel blij voor even, maar uiteindelijk niet minder eenzaam. Daarom zijn we de cursus begonnen.'

'Het is niet de opzet', zegt cursusleidster Lies Nolden 'om hier in de cursus vrienden te maken. Jullie kunnen natuurlijk onderling een telefoonlijst maken, maar het is niet de opzet.' En: 'Respect is heel belangrijk. Überhaupt in het leven, maar ook in deze cursus.' En ook: 'Je zult best tegen dingen aanlopen die je lastig vindt van jezelf.'

In het zaaltje zijn leverkleurige, formica tafels in een hoefijzer tegen elkaar geschoven. In een hoek staan computers onder oude lappen, aan het systeemplafond hangen een paar rimpelige ballonnen. Kennis maken gaat in eerste instantie in groepjes van twee en vervolgens nog eens in de kring.

Een vrouw in een witte trui begint. 'Nou, ik ben Helga. Ik ben 42 en co-ouder van een dochtertje van 7. Bezigheden, eh... daar heb ik wat moeite mee. Ik ben depressief geweest, nu zit ik in de WAO. Ik heb erg weinig vrienden.'

'Ik leef al heel lang alleen', zegt Marleen, een opgewekt type met kort, grijs haar. 'Ik ben vertaalster geweest, daarna heb ik in een callcenter gewerkt. Dat klinkt als niks, maar het was reuze leuk. Nu ben ik veel thuis en voordat ik straks merk dat ik alweer tien jaar in mijn dooie eentje zit, wil ik wat handvatjes.'

Haar buurman, een jonge, bleke man die strak voor zich uit kijkt, houdt het kort. 'Ik ben Onno, 33', zegt hij vlak. 'Sporten is mijn hobby. Wat ik wil bereiken is meer vrienden maken.'

Hans is getrouwd en gepensioneerd. Op woensdagmiddag gaat hij briden. 'Maar ja, na afloop zegt iedereen: tot volgende week. En dan zeg je: ja, dag, tot volgende week.' Een teleurstellend moment, elke woensdag weer, dat tot herkenning leidt in het zaaltje. 'Zo gaat het ook bij mijn fitnessclubje', zegt Marieke (55). 'Ik heb daar wel wat contact, maar heel oppervlakkig. Mijn man is veel op reis voor zijn werk, ik zou dan wel iemand willen hebben om mee te

winkelen of naar het museum te gaan. Maar dat lukt niet.'

Na de koffiepauze staat er een 'oefening zelfwaardering' op het programma. 'Dit gaat vaker terugkomen', zegt Lies Nolden terwijl ze haar ogen bemoedigend toekijpt. 'Je moet je ook een beetje goed voelen over jezelf. Het helpt niet om te denken: wie zit er nou op mij te wachten?'

De opdracht luidt: geef jezelf een compliment. Nolden: 'Houd het klein, bijvoorbeeld dat je toch maar mooi gekomen bent hier vanochtend. Je moet niet pas tevreden zijn met jezelf als je in je eentje drie kinderen hebt grootgebracht.'

Helga vindt het goed van zichzelf dat ze hier gekomen is vanochtend. Sonja vindt het goed van zichzelf dat ze op weg hiernaartoe

nog even bij een boom gemediteerd heeft. Marleen is er tevreden over dat ze zich voor deze cursus heeft opgegeven. 'Ja', zegt Onno met precies dezelfde woorden, 'ik ben er tevreden over dat ik me voor deze cursus heb opgegeven.' Als ook Marieke zo begint, grijpt de cursusleidster in: 'Jongens! Nu iets anders graag.' Dan

zegt Marieke dat ze het goed vindt van zichzelf dat ze vanavond weer gaat koken en Leo dat hij op de fiets hierheen gekomen is, ondanks het miezerige weer.

Waar half Nederland klaagt over haast, stress en sociale verplichtingen, kenmerken de levens van de meeste cursisten zich door stilte, leegte en zeeën van tijd.

Neem deze doordeweekse dag van Onno: vanochtend had hij lichttherapie, daarna is hij naar de sportschool geweest. Nu liggen de middag en de avond nog oningevuld voor hem. Hij denkt dat hij zo meteen maar even naar de supermarkt gaat, vanavond zal het wel tv kijken worden.

Onno werkt als administratief medewerker bij de overheid, hij heeft geen relatie en 'weinig vrienden, geen vrienden, eigenlijk.' Vooral in het weekend, als hij overal in de stad groepjes vrienden ziet lopen, heerst bij hem in huis de stilte. 'Soms ga ik naar de bibliotheek of even de stad in. En internetten, maar dat gaat ook vervelen.' Eerste Kerstdag heeft hij bij het gezin van zijn broer doorgebracht, met Oud en Nieuw was hij bij zijn moeder.

Tot zijn 21ste heeft Onno vanwege het werk van zijn vader in Duitsland gewoond. Daar had hij als kind wel wat vriendjes, maar

die contacten zijn verwaterd en in Nederland zijn er geen nieuwe voor in de plaats gekomen. 'Ik heb een paar keer koffie gedronken bij een collega die me uitnodigde bij hem thuis. Maar ja, dat was een getrouwd stel. Daar ga je ook niet steeds tussen zitten.'

Een belemmering bij dit alles, zegt Onno, is de sociale fobie die hij heeft. 'Zomaar een gesprekje met iemand voeren lukt me niet. Dan gaat door mijn hoofd: wat zouden ze denken? Ze zullen me wel oninteressant of niet aardig vinden.' Om die angst te overwinnen, heeft hij al diverse therapieën gevolgd. Een training sociale vaardigheden bijvoorbeeld, waarvoor hij 'twee tot drie praatjes per week' moest maken. 'Toen ben ik met een enquêteformulier op het Centraal Station gaan staan om mensen te vragen of de treinen wel

op tijd rijden. Dat had ik zelf bedacht. Maar dat was huiswerk, toen durfde ik wel.'

Sonja, die het kennismakingsrondje opende met 'Sinds 13 februari 2005 is mijn leefsituatie drastisch veranderd', is na 35 jaar huwelijk gescheiden. Ze heeft net 'een stuk rouwproces' afgerond, waarbij haar opleiding tot reïncarnatietherapeut - 'Mijn man had daar grote weerstand tegen' - haar in staat stelde 'heel diep te gaan'.

Nu staat ze open voor nieuwe contacten. Haar twee volwassen kinderen ziet ze eens per maand. 'Ik ben niet zo'n moeder die dagelijks aan de telefoon hangt.' De echtparen met wie ze samen met haar man bevriend was, ziet ze nog wel, maar het is nu toch anders. 'Ik mis iemand met wie ik wat vaker optrek. Bij wie het contact verder gaat dan af en toe een kaartje.'

Dus gaat Sonja alleen naar de schouwburg. Of de natuur in, of op een terrasje zitten. En op Tweede Kerstdag is ze in haar eentje naar een kerstconcert geweest. 'Toen heb ik in de pauze het theater eens goed bekeken. Heel interessant, dat doe je met z'n tweeën niet.'

'Is het gelukt om de positieve gedachten van vorige week vast te houden?', vraagt Lies Nolden op de vierde vrijdagochtend. De cursisten halen hun map te voorschijn; de ballonnen aan het plafond zijn weggehaald. 'Nou, het was hard werken', lacht Ella. 'Ik heb alweer een dip gehad.' Plak een briefje op een keukenkastje, suggereert Nolden, om jezelf eraan te herinneren. Of op de spiegel, vult Sonja aan. 'Ik had er heel lang een hart van lippenstift op staan. Met 'ik hou van mezelf' erbij, want pas dan kun je van anderen houden.'



Na 'Vriendschap: wens en werkelijkheid' uit een vorige les is het thema vandaag 'Vriendschap: communiceren en profileren'. Belangrijk is het onderdeel 'actief luisteren', net als 'jezelf laten zien'. Actief luisteren, legt Andrea Zierleyn uit, is knikken en hummen tijdens een gesprek, maar ook de juiste vragen stellen – bij voorkeur open vragen.

Dat vindt Leo, een zorgelijke, grijze man, heel goed. 'Want als je er niet voor open staat, kun je zeggen: mijn hoofd staat er nu niet naar.'

Zierleyn: 'Ja. Eh... Dat is wel een belemmering om actief te luisteren. Maar je bent in elk geval eerlijk dan.'

En verder gaat de theorie. Wat kun je vragen als iemand naar de film is geweest? 'Was het leuk?' Kan, maar je hebt kans dat het gesprek daarna stopt. Beter is de vraag: wat was er zo leuk aan die film? Nog een voorbeeld: iemand is wezen wandelen. Nu weet Onno wat te zeggen in zo'n geval: 'Wat was er zo leuk aan die wandeling?'

Leo behoeft nog enige uitleg.

'Dus open vragen zijn eigenlijk persoonlijke vragen?' Nou, dat hoeft niet altijd Leo, wordt op geduldige toon verklaard – maar weet je wat, laten we er eens mee oefenen. Waarna de cursisten twee aan twee iets – 'Neem gewoon iets kleins, hoe je bent opgestaan vanmorgen bijvoorbeeld' – over zichzelf moeten vertellen. En hoewel ze dat bijna allemaal moeilijk vinden, worden zulke opdrachten in de wekelijkse evaluatie unaniem 'praktisch', 'leerzaam' en 'heel stimulerend' bevonden.

Fantastisch, al die enthousiaste geluiden, zegt projectleider Zierleyn die het succes van de cursus als een mooie gelegenheid ziet om 'het merk Rode Kruis' beter op de kaart te zetten. 'Jongens, we staan deze week in de *Flair* en in februari in *Catherine*', meldt ze aan het begin van de zesde les. Van de week is ze met Marleen en Helga naar een regionale omroep geweest en nu zoekt ze nog een vrijwilliger, het liefst een jonge man, om zijn verhaal te doen in een ander blad. Onno? Onno zegt geen nee. Zierleyn, tevreden: 'Dat is geregeld.'

Vandaag, de laatste cursusochtend, maakt ieder een persoonlijke SMART-plan van aanpak, een plan dat Specifiek, Meetbaar, Aantrekkelijk (of Acceptabel), Realistisch en Tijdgebonden moet zijn. Hans bijvoorbeeld, wil actief gaan luisteren, maar wat bedoelt hij daarmee precies? 'Nou, dat je actief luistert naar mensen. Door open vragen te stellen. En gesloten. Afwisselend.' Lies Nolden

helpt hem – de flip-over komt erbij – verder op weg: hij gaat dat op zijn bridgepartner oefenen. Als geheugensteuntje plakt hij een sticker op de euro die hij elke woensdag voor de koffie meeneemt.

Marleen wil meer mensen in de buurt leren kennen, en wil dat Specifiek en Meetbaar aanpakken door elke dag vier mensen in de straat te groeten. Maar dat vindt Nolden hoog gegrepen: 'Maak er één van. Dan wordt het een succes.'

Een week na de laatste les vertelt Helga, die 'meer zelfwaardering' in haar plan van aanpak heeft staan, dat ze het een heel goede cursus vond. Nieuwe vrienden heeft ze nog niet, maar op die verjaardag van twee weken geleden, merkte ze dat er ontwikkel-

ling in zit. 'Ik heb zelfs een beetje mee zitten doen.'

Met een vriendin in Amerika, een belvriendin in Lelystad, een tante bij wie ze op naailes zit en een bovenbuurvrouw die af en toe op haar kind past, is haar sociale kring wel genoemd. Van huis uit meegekregen, zegt Helga: praten doet ze voornamelijk in therapie,

daarbuiten 'verstopt ze zich in boeken'.

'Mijn vader heeft in een Jappenkamp gezeten en daar geleerd onzichtbaar te zijn. Mijn moeder kreeg altijd te horen dat ze haar mond moest houden als grote mensen praten, en dat is ze haar hele leven blijven doen. Er kwam nooit iemand bij ons thuis.'

Haar dochter wil ze een ander voorbeeld geven en de cursus is een goede start. Bij dat gezin van de verjaardag is ze zelfs al een keer pizza blijven eten toen ze Sara op kwam halen. 'Het is er een beetje ongeorganiseerd, ik zou er gek van worden. Maar wel gezellig.' De volgende stap, dat weet ze best, is die moeder eens op de koffie vragen. Maar dat is lastig. 'Ik denk dan: ze zal het bij mij maar saai vinden.'

Onno heeft wel actie ondernomen: op de sportschool knoopt hij af en toe een praatje aan, met in zijn achterhoofd de actief-luistertips. 'Omdat ik gespannen ben als ik met iemand praat, hoor ik niet wat mensen zeggen. Maar nu stond ik met een instructeur te praten die iets zei over een nieuwe spelcomputer. Toen heb ik doorgevraagd: wat kostte die? En wat voor 'n spelletjes zitten erop?' Ook Onno heeft veel geleerd bij 'Vrienden maken... kun je leren', hij blijft zeker oefenen. Binnenkort begint hij met een cursus Zelfbeeld.

Onno, Helga en Sonja zijn gefingeerde namen.

