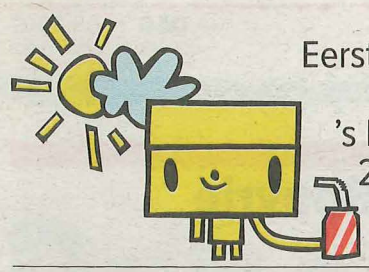

Het weer
Eerst zon, dan meer bewolking. 's Middags regen. 20 graden, later wat koeler **2**

Topfit
Vrienden hebben is gezond, blijkt uit onderzoek. Maar ze vinden en houden is niet altijd makkelijk **16**

DAG ACTIE
Wat zou jij doen met € 300,-?
Dit is wat je per jaar kan besparen met Telfort sim only!
Win dit bedrag of deze nieuwe Samsung G600 op
www.dag.nl/bellen
Telfort.

Vandaag op www.dag.nl Praten met de doden

MA. DAG® 24.09

24 uur online, mobiel en op papier redactie@dag.nl

Hoe erg is het met de 4x4?

Vriendschap is

▶ Vrienden verjagen eenzaamheid en ze zijn ook nog eens goed voor je hart ▶ Maar voor een goede vriendengroep moet je wel hard werken

DOOR MENSJE MELCHIOR
AMSTERDAM

Alice (34) is grappig, ziet er goed uit en heeft een leuke baan. Toch voelt ze zich soms eenzaam. 'Toen ik nog studeerde, had ik nog een hele rits vrienden. Er was een vast clubje waarmee ik ging stappen en met twee goede vriendinnen ging ik regelmatig op vakantie. Maar de laatste jaren heb ik een totaal ander leven gekregen dan zij.'

Haar vrienden wonen nu allemaal samen, hebben een huis gekocht en zijn aan kinderen begonnen. 'Ik ben sinds een jaar vrijgezel en heb me vooral op mijn carrière gestort.' De vriendschappen verlopen steeds stroever.

'Als ik met mijn vrienden afspreek, zijn er vaak kinderen bij en de gesprekken gaan over beunhazende aannemers en hoe je de wachtlijst op de crèche kunt omzeilen. Ik heb steeds vaker het idee dat ze niet op mijn verhalen zitten te wachten. Ik spreek steeds minder met ze af en dat voelt alsof ik mijn warme, veilige basis heb verloren. Het lijkt wel of ik er steeds vaker alleen voorsta.'

In Nederland is één op de drie mensen eenzaam, concludeert hoogleraar Theo van Tilburg in het pas verschenen boekje *Zicht op eenzaamheid*. Aan de Vrije Universiteit in Amsterdam heeft hij jarenlang onderzoek gedaan naar het 'Remy-gevoel' - verwijzend naar de hoofdpersoon van *Alleen op de Wereld*.

'Er zijn veel mensen die zich een beetje eenzaam voelen. Ze zouden wel wat meer vrienden willen hebben en hebben soms een leeg gevoel. Maar het overheerst hun leven niet. Van die éénderde voelt 5 tot 10 procent zich zo eenzaam, dat ze er depressieve gevoelens van krijgen.'

De oplossing; een goed sociaal netwerk opbouwen. Vriendschappelijk contact is ontspannend, je wordt er vrolijk van en het geeft je het gevoel dat je ergens bij hoort. Maar een groot sociaal netwerk blijft niet vanzelf goed.

Zo ziet de hoogleraar dat mensen rond de 20 zich bijna nooit eenzaam voelen, maar dat in de 30 de eenzaamheid steeds meer toeneemt. 'Mensen krijgen langdurige relaties en dat is mooi. Maar ze gaan vaak alleen nog maar leuke dingen doen met andere stelletjes en de vriendenkring versmelt. Als de liefde over is, loopt het ook mis met de vriendschappen.'

Vrienden beschermen niet alleen tegen eenzaamheid. Vriendschap is ook nog eens gezond. Mensen met veel vrienden maken minder stresshormonen aan, hebben minder vaak last van een hoge bloeddruk en ze slapen ook vaster dan einzelgängers.

Uit een onderzoek onder Amerikaanse brandweermannen blijkt ook nog eens dat vriendschap beschermt tegen stress door ingrijpende gebeurtenissen. Een groep brandweermannen moest moeilijke wiskundige sommen maken en een speech houden. Bij de mannen die nogal wat stressvolle situaties achter de rug hadden steeg de bloeddruk snel. Maar bij de spuitgasten met een goed sociaal netwerk, daalde de bloeddruk na het afronden van de tests sneller, ook als ze niet zo lang geleden iets heftigs meemaakte.

> 'Het lijkt wel of ik er steeds vaker alleen voor sta'
> Alice

Alice is hard op zoek naar nieuwe vrienden. 'Zo makkelijk als tijdens mijn studententijd is het niet meer. Ik ga wel eens wat drinken met collega's, maar hun vertel ik toch niet zo snel intieme dingen. Ik merk dat zij ook hun afstand bewaren. Ik probeer nu wat meer dingen naast mijn werk te doen. Ik doe vrijwilligerswerk bij een radiostation en ik werk samen met een heel gezellige vrouw. Ik hoop dat ons contact wat dieper gaat dan kletsen over de volgende uitzending.'

De manier om van kennissen vrienden te maken, is volgens Van Tilburg jezelf blootgeven. 'Intimiteit is de sleutel tot vriendschap. Als je vertelt dat je verdrietig bent, kan de ander met je meeleven. Bovendien kan de ander dan ook meer van zichzelf laten zien. Alleen gezellig naar de film is niet genoeg, voor echte vriendschap moet je echt met de billen bloot.'

Apenliefde

Niet alleen mensen hebben een maatje nodig om te overleven. Ook apen hebben hun vrienden hard nodig.
Bavianen breiden hun sociale netwerkje uit als een goede vriend overlijdt. Neem baviaan Sylvia. Haar favoriete vlooipartner en dochter Sierra werd opgegeten door een leeuw. Onderzoekers zagen dat de stress-hormonen door de rouw flink waren verhoogd.
Apen delen niet alleen hun verdriet met vrienden, ook bij blije gebeurtenissen weten ze hun vlooimaatjes te vinden. Primatoloog Frans de Waal was getuige van de geboorte van een chimpansee. Tweehonderd chimpansees verzamelden zich stilletjes rond de barende moeder. Toen het chimpanseetje geboren was, schreeuwde de beste vriend van de moeder blij en omhelsde twee andere chimpansees. Daarna hielp zij de moeder wekenlang haar pasgeborene te verzorgen.

geen illusie

FOTO SUZANNE VAN SCHAIK

Maken, houden of dumpen

Volgens Theo van Tilburg heb je pas echt een goed sociaal netwerk als je vrienden op verschillende situaties toepasbaar zijn. Vrienden die net als jij nu ook kinderen krijgen of juist voor hun carrière gaan. En vrienden uit verschillende levensfases, dus iemand die je al vanaf de basisschool kent, maar ook een vriendin die je net hebt ontmoet tijdens een vakantie. 'Hoe gevarieerder je netwerk, hoe meer steun je krijgt op verschillende momenten in je leven.' Nieuwe vrienden maken dus, en zorgen dat je bestaande maatjes niet verliest.

Vrienden maken

Ga op groepsreis. Natuurlijk zitten in zo'n groep altijd irritante figuren die alleen maar zeuren over het eten of de bus die te laat is. Maar er zitten ook altijd leuke mensen bij. Een vreemde omgeving en nieuwe avonturen scheppen een band. Je bouwt direct leuke herinneringen die je na de vakantie in het café weer kunt ophalen. Spoor oude schoolvrienden op via www.schoolbank.nl. Kijk of je nog steeds dezelfde raakvlakken hebt en probeer de vriendschappen weer nieuw leven in te blazen. Kijk goed om je heen op het werk, de sportschool of bij de buren. Zitten daar mensen tussen waar je meer contact mee zou willen? Neem het initiatief en ga iets met ze drinken of organiseer een feestje en nodig ze allemaal uit.

Vrienden houden

Hoe druk je ook bent, onderhoud het contact met vrienden die je al jarenlang kent. Wacht niet tot ze jou bellen, maar stuur smsjes, e-mails en bel om even bij te kletsen als je in de trein of auto zit.
Komt het er steeds maar niet van om af te spreken? Zorg voor een standaard date, bijvoorbeeld één keer in de maand samen eten of naar de bios.
Zorg voor intimiteit. Als je dan eindelijk tijd hebt om die oude vriend weer te zien, verdoe je tijd dan niet met over koetjes en kalfjes kletsen. Zorg voor intimiteit en vertel wat je écht bezig houdt.

Kennissen dumpen

Soms heb je het zo druk met het onderhouden van het sociale netwerk, dat je je afvraagt waar je het allemaal voor doet. Stel prioriteiten en houd alleen de vrienden over van wie je echt blij wordt. '
Vraag je af van welke vrienden je energie, inspiratie of een goed humeur krijgt. Word je alleen maar moe van die ene vriendin of spreek je alleen nog maar met iemand af omdat je het onbeleefd vindt dat niet te doen? Dan is het misschien tijd om op te schonen.
Breken met (vage) vrienden kan heel pijnlijk zijn. Je kunt een aardig, maar duidelijk mailtje sturen waarin je schrijft dat je voorlopig geen tijd voor iemand hebt. Minder moedig, maar ook effectief; laat niets van je horen of beantwoord mailtjes alleen kort en afstandelijk en ga niet in op verzoeken om de agenda te trekken.