

GEZOCHT

NIEUWE BFF

Helaas, jij en je beste vriendin van vroeger zijn uit elkaar gegroeid. Is het nu voor altijd over? En zo ja, hoe (en waar) vind je een nieuwe BFF? Tip: strik haar fijn online.

► **“Mijn BFF en ik kennen elkaar sinds de zandbak. We deden alles samen: voor het eerst zoenen, ongesteld worden, examens, studeren en op mannenjacht.”** Aan het woord is **Sarah (27)**. Twee jaar geleden werd haar beste vriendin verliefd. Binnen een jaar was ze getrouwd en inmiddels heeft ze een baby. Sarah: **“In het begin vond ik het leuk en romantisch; die geweldige bruiloft, haar lieve dochtertje... Maar we hebben elkaar nu nog maar weinig te vertellen. Ik ben single en ga zeker twee avonden per week uit. De dag erna wil ik echt niet met een kater horen over nieuwe zachte babydoekjes. Ik wil het hebben over mannen, seks, dat leuke nieuwe restaurant en waar we volgende week gaan shoppen. En dan niet bij Prénatal.”**

Volgens psycholoog Iteke Weeda komt deze situatie vaak voor, zeker bij jonge vrouwen die voor nieuwe uitdagingen in hun leven komen te staan. “We zoeken in een vriendschap voornamelijk herkenning,” zegt ze. “We willen iets van onszelf terugzien. Daarom lijken vriendinnen vaak zo op elkaar en is de kans groot dat de band wordt verstoord als één van de twee een nieuw leven begint.” Geforceerd werken aan het contact is niet altijd de oplossing. “Een vriendschap is soms net een huwelijk,” aldus

Iteke. “Met het verschil dat het in een huwelijk wel geaccepteerd is om aan te kaarten dat de rek eruit is. Dat je het niet meer ziet zitten en verder wilt kijken omdat je uit elkaar bent gegroeid. Liefdevol loslaten, dat zouden we bij vriendschappen vaker moeten doen. Nog één keer toasten op de mooie jaren en allebei met een goed gevoel verder gaan.”

Vrienden via Twitter

‘Gezocht: nieuwe beste vriendin #dtv.’ Het is geen tweet die je snel zult versturen. Toch zijn sociale netwerken een goede manier om nieuwe contacten op te doen. Gaandeweg leer je iemands dagelijkse routine kennen. Wat vindt zij leuk, wat heeft haar interesse, kan ze om dezelfde dingen lachen als jij? En als er een klik is, waarom dan niet de kennismaking verdiepen en afspreken voor een kop thee of cocktails? “Ik ken bijna al mijn vrienden via Twitter,” zegt Annemarie (29). “Voor mijn droombaan moest ik tweehonderd kilometer verderop gaan wonen. Ik beloofde plechtig om elk weekend terug te komen. Natuurlijk zou ik bij mijn beste vriendin slapen, mijn voormalig huis- en studiegenote. De eerste drie weken ging ik terug, daarna een paar keer om het weekend, maar al snel helemaal niet meer.



We groeiden geestelijk niet uit elkaar – we hebben elkaar nog steeds veel te vertellen – maar het reizen brak me op. Bovendien wilde ik in mijn nieuwe omgeving nieuwe mensen leren kennen. Op Twitter vulde ik een aantal zoektermen in en ik maakte een lijst met leuke mensen uit mijn nieuwe woonplaats. Ik ging actief reageren, kreeg reacties terug, en zo is het begonnen.”

Voor even in je leven

Vriendinnen komen in alle soorten en maten, maar in principe zijn er twee categorieën, legt Iteke uit: “Sarah, wiens vriendin een baby heeft gekregen, is een ‘trouwe vriendin’. Ze kent praktisch haar hele netwerk nog van de lagere en middelbare school. Dit kwam voornamelijk vroeger veel voor, toen we allemaal in hetzelfde dorp naar school gingen en in die omgeving bleven plakken. De vertrouwde omgeving, de gedeelde ervaringen en loyaliteit hield vriendengroepen bijeen. Naarmate mensen meer gingen verhuizen en sneller van baan en relatie veranderden, werd er ook een beroep gedaan op flexibiliteit in vriendschappen. Zo werd de ‘vriendschaps-hopper’ geboren. Dat is iemand die de gave heeft om makkelijk met collega’s, meiden van de sportclub of burens een intieme vriendschap op te bouwen. Of via Twitter, zoals Annemarie. Nee, die vriendschappen zijn niet voor eeuwig. Maar wel voor zolang het in die fase van je leven past.

Socializen in Parijs

De tijd dat we naar de sportschool gingen om nieuwe mensen te ontmoeten is voorbij. Wie blijft er immers nog hangen aan de bar van de kantine? Daar zijn we toch te druk voor? Voor de drukke vriendschapszoekende is Nieuwemensenlerenkennen.nl (NMLK) in het leven geroepen, een website die honderd activiteiten per week aanbiedt, geïnitieerd door leden zelf. Met een clubje naar de sauna, stappen, weekendjes weg, zeilen of met een grote groep op wintersport: de keuze is reuze. Of misschien wil je zelf op pad en zoek je ‘die ene’ voor een waanzinnig shopweekend in Parijs.

Sherida (32) onderneemt van alles via NMLK: **“In het begin vond ik het enorm spannend; in je eentje op zo’n grote**

15% van de Nederlandse vrouwen wil Prinses Máxima als BFF.

18% van de Nederlandse vrouwen ziet in Yolanthe de minst ideale beste vriendin.

BRON: MAURICE DE HOND

Potentiële BFF gespot?

Spreek haar aan en stel je open op. Ben je net verhuisd, single of pril samenwonend? Laat het haar weten. Misschien zit ze net in dezelfde levensfase als jij.

Vind je het eng om direct 'werk' van een collega te maken of ben je bang voor afwijzing? Houd het luchtig. Stel voor om met een groep uit te gaan, bezoek een festival of nodig meerdere mensen bij jou thuis uit om voor ze te koken.

Investeer. Misschien moet jij iets verder reizen of komt het niet zo goed uit... Maar je hebt bij een nieuwe vriendin nog niet hetzelfde krediet opgebouwd als bij je oude BFF, die haar schouders ophaalde als jij weer eens afbelde.

Wat zoek je in een vriendin?

Herkenning • Troost • Verbinding • Onvoorwaardelijke steun • Eerlijke mening • Een frisse blik • Loyaliteit • Ervaringen delen • Klankbord.

Check: als jouw BFF op minder dan zes van deze negen punten scoort, kun je je afvragen of jullie nog wel zo close zijn als je altijd dacht.

Gemiddeld heeft een vrouw vijf echte vriendinnen, een netwerk van tien 'light vriendinnen' en nog zo'n 250 Facebook-vrienden.

picknick af. Het liefst ging ik met een goede vriendin, maar dat is een beetje het probleem; sinds mijn relatie uit is, blijkt dat ik wel alleen de hort op móet, wil ik andere mensen zien. Ik zat te lang in een vriendengroep vol stellen en nu ben ik de outcast, zo lijkt het. Dankzij NMLK ontmoet ik allerlei mensen uit mijn regio, met wie ik ga stappen en sporten. Dit bevat me beter dan het oproepje dat ik op een datingsite plaatste in de categorie 'vrouw zoekt vrouw'. Ik had er nog bij gezet dat ik platonische vriendschap zocht, maar dat kwam niet bij alle dames over."

Back-up BFF's

Vrienden maken na je vijftiengste is lastiger dan je denkt. Iedereen is 'gevormd' en heeft z'n sociale leven op orde. "Dan kun jij wel een enorme klik hebben met die gezellige collega, maar wellicht zit zij helemaal niet te wachten op een intensief nieuw contact,"

zegt Iteke. "Dat moet je niet persoonlijk opvatten. Zij heeft misschien niet eens voldoende tijd om haar huidige netwerk bij te houden. Voor de trouwe vriendin die haar BFF een beetje zat is, kan het in elk geval wel goed zijn om wat meer te hopen. Maar dan moet je natuurlijk wel weten wie of wat je zoekt. Breng daarom voor jezelf in kaart waarom je een nieuwe beste vriendin zoekt en aan welke kwaliteiten ze moet voldoen. Mis je de eendeloze vertrouwelijke gesprekken met je voormalig beste vriendin? Dan kun je je afvragen of die luidruchtige kroegtjagerin

of dat übersportieve sportschoolmaatje wel echt bij je past. En wat nu als het met die nieuwe BFF uiteindelijk toch niet klikt? "Focus je niet op één vriendin," zegt Iteke. "Meestal werkt zo'n allround vriendschap toch beter wanneer je elkaar veel langer kent. Je kunt je dan helemaal op een nieuwe vriendin storten, maar wellicht is het een beter idee om een aantal goede vriendinnen om je heen te verzamelen die samen één ideale BFF vormen. Valt er dan eentje weg omdat je uit elkaar groeit, dan heb je er altijd een paar als back-up." COSMO

