

Vragen om over na te denken:

- Vind jij vriendschap belangrijk?
- Wat vind je van de tips in het artikel?
- Denk je dat het makkelijk is om vrienden te maken in Nederland?
- In welke periode van je leven maakte jij veel nieuwe vrienden?
- Wat vind je belangrijk in een vriend?

Hoe je vrienden kan maken (en houden) als volwassene

Met deze tips is het maken van nieuwe vrienden makkelijk, ook als je volwassen bent.

Gebaseerd op een artikel van Women's Health Magazine



We'll just say it: vrienden maken wanneer je volwassen bent is moeilijk. Het is eng om het initiatief te nemen - en hoe ontmoet je **überhaupt** nieuwe mensen nu je volwassen bent? Wij hebben tips van experts **verzameld**. Zo word jij een expert in het maken van vrienden.

Wees niet bang voor afwijzing
'Maak je niet te druk over of een

ander je misschien **afwijst**. Kijk in plaats daarvan naar de kans dat er een mooie vriendschap **ontstaat**, en bedenk je hoeveel dat **waard** is', zegt vriendschap expert Shasta Nelson, auteur van het boek *Frientimacy*. Volgens haar kun je het maken van vrienden zien als een goede sessie in de sportschool. 'Wanneer je gaat **zweten** of je **spieren** begint te voelen, moet je blijven proberen. Bij het maken van nieuwe vriendschappen is dit **net zo**, zie het als het trainen van je sociale spieren.' Uit een recente studie **blijkt** dat vrouwen over de hele wereld vriendschap heel belangrijk vinden en dat

vriendschappen je **welzijn** kunnen verbeteren. Laat **angst** en **ongemak** dus niet langer in de weg staan. *Let's make friends.*

Denk niet te veel na

Je hebt ook geen uren **gepiekerd** over de vriendschappen die je hebt gemaakt tijdens de **kleuterschool** of je studie. Uiteindelijk ging dat allemaal **vanzelf**. Nu je volwassen bent is het maken van nieuwe vriendschappen misschien wat meer werk, maar het hoeft echt niet **ingewikkeld** te zijn. Met deze praktische tips **breid** jij je sociale netwerk **uit**!



Inventariseer de vriendschappen die je hebt

Maak een lijst met mensen in je leven die jij op dit moment ziet als belangrijk. Wanneer je deze lijst hebt gemaakt is het tijd om de vriendschappen te **nummeren**. Je beste vrienden komen op nummer één, je werk of casual vrienden op twee en je **kennissen** op drie. Hierdoor krijg je een duidelijk **beeld** van wie op dit moment het dichtst bij je staat. 'Vraag jezelf af: Hoe geliefd en gesupport voel ik me op dit moment?', zegt Nelson. Ook wanneer je hierdoor een **somber** gevoel krijgt of een **leegte** voelt, is dat oké. 'Dat gevoel is je lichaam dat je vertelt dat je meer support nodig hebt', vertelt Nelson. Door het maken van deze lijst kun je zien op welk gebied van je leven je vriendschappen een boost kunnen gebruiken. Focus op datgene dat je nog mist, bijvoorbeeld iemand waarop je kan **leunen** tijdens je werk of een vriend waarmee je iets leuks kan doen in je weekenden.

Nodig iemand uit voor een vriendschappelijke date

Leer iemand beter kennen door samen te gaan lunchen of koffie te halen. Die ene persoon waarmee je altijd een **glimlach uitwisselt** in de sportschool bijvoorbeeld, of die collega die je nog niet zo goed kent. Ga tijdens deze activiteit op zoek naar een overeenkomst waardoor jullie kunnen bonden. Zeg bijvoorbeeld: 'Hey, dat gerecht is ook een van mijn favorieten. Goede **smaak** heb je!' Misschien voelt het een beetje ongemakkelijk, maar het is goed dat je het initiatief durft te nemen. Psycholoog Dalal Badreddine bevestigt dit: 'Het maken van nieuwe vrienden **vereist** altijd **moed** en **kwetsbaarheid**.'

Google je besties uit de zandbak

Denk je vaak terug aan vrienden van vroeger, die je al eeuwen niet hebt gezien? Dankzij Facebook, Instagram en Tiktok is het makkelijker dan ooit om weer contact op te zoeken met de vrienden die je mist. 'Vraag jezelf af wie je mist', zegt Nelson. Stuur vervolgens een vriendschapsverzoek naar deze persoon en **breek het ijs** door een oude herinnering op te halen. 'Zeg

bijvoorbeeld: Weet je nog dat we altijd samen fietsten vroeger? Ik denk daar wel eens aan en mis onze vriendschap. Hoe gaat het nu met je?' Je kunt er ook voor kiezen om een grappige meme of video sturen naar deze vriend. 'Dat zorgt ervoor dat het minder **ongemakkelijk** is om contact te maken,' legt Badreddine uit.

Niet iedere vriend hoeft je beste vriend te zijn

Raak niet **ontmoedigd** wanneer je een nieuwe vriendschap start en deze uiteindelijk **op niks uitloopt**. Niet elke vriendschap is voor altijd. Focus in plaats daarvan op het ontmoeten van nieuwe mensen. 'Maak vrienden met een **visnet** en niet met een **vishengel**.' Hoe meer mensen je leert kennen hoe groter de kans is dat er iemand tussen zit waarmee de vriendschap **blijvend** is.