

# Margriet M

**EXTRA  
DIK!**  
124 PAGINA'S

**EEN STERK SOCIAAL NETWERK:  
ZO PAK JE HET AAN**

Myrna (68): 'Mijn buurt creëerde tijdens de coronacrisis een eigen wereldje'

## Zin in de feestmaand

- ALLE KERSTTRENDS • MODE: DECEMBERTOPPERS
- NU AL MAKEN, STRAKS VERSIEREN: DIY VAN PAPIER

**Hoera!  
December  
zónder  
extra kilo's**

DANKZIJ DEZE  
RECEPTEN &  
TIPS



Th  
Ooste

15.120





• BEATE VOLKER IS SOCIOLOOG EN HOGLERAAR STADSGEOGRAFIE EN SOCIALE NETWERKEN AAN DE UNIVERSITEIT UTRECHT. ZE IS BEZIG MET HET RESEARCH PROJECT WHERE FRIENDS ARE MADE. CONTEXTS, CONTACTS, CONSEQUENCES. • FREDERIKE MEWE IS PSYCHOLOOG EN LEVENSFLOWCOACH. ZE INSPIREERT MENSEN OM BETER NAAR ZICHZELF TE LUISTEREN EN KRACHTIGE KEUZES TE MAKEN, BIJVOORBEELD OP HET GEBIED VAN WERK EN VRIENDSCHAPPEN.

3 vragen aan netwerkspecialist Beate Volker

## ‘Juist de kring met lossere contacten is belangrijk’

**Wat valt er allemaal onder je sociale netwerk?**

“Je sociale netwerk zijn alle mensen die je om je heen hebt. Dat begint bij de mensen die het dichtst bij je staan, je zogenaamde kernnetwerk. Dat zijn je hechte vrienden, die ene broer met wie je close bent en andere vertrouwenspersonen. Daarbuiten heb je een kring met mensen met wie je een wat lossere contact hebt: de burens met wie je een praatje maakt als je ze op straat tegenkomt, kennissen die je niet zo vaak spreekt en collega’s die je uitnodigt als je een feestje geeft.”

**Is de ene kring belangrijker dan de andere?**

“Dat zou je misschien denken, maar juist de kring met lossere contacten is ontzettend belangrijk. De hechte kring kun je zien als je comfortzone. Van deze

mensen krijg je bevestiging over hoe je in het leven staat en wie je bent. De bredere kring met zwakkere bindingen geeft je het gevoel: ik hoor in deze buurt, ik kan bij de buurman aanbellen als ik een probleem heb, ik neem deel aan deze maatschappij en alles wat daarbij hoort. Daar hebben mensen een grote behoefte aan.”

**Uit hoeveel mensen bestaat een gebalanceerd sociaal netwerk?**

“Er zijn geen duidelijke patronen in de hoeveelheid, maar meestal zitten er in je kernnetwerk twee of drie mensen. In de regel zijn dat geen burens en zelden collega’s, want op je werk heb je toch vaak te maken met competitie. Je kernnetwerk is een kleine cirkel van vertrouwelingen, die je meteen kunt bellen als het niet goed met je gaat. Daarbuiten heb je de zwakkere schil van contacten die je integreert met de samenleving zoals burens en collega’s. Allebei heb je ze even hard nodig.”

## Ingrid

INGRID VAN DER MEULEN (53) LEEFDE JARENLANG IN SOCIALE ISOLATIE. HET KEERPUNT KWAM TOEN HAAR VRIEND HAAR MEENAM NAAR MOTORBIJEENKOMSTEN, WAAR ZE VEEL LIEVE VRIENDEN LEERDE KENNEN.

“Vroeger had ik weinig tot geen vriendinnen. Ik werd op school gepest met mijn gewicht en had erg weinig zelfvertrouwen. Als je je altijd afvraagt of je leuk en goed genoeg bent, belemmert dat je in het leggen van contacten. Pas toen ik 25 jaar geleden trouwde en in een dorp ver weg ging wonen, kreeg ik mijn eerste vriendin, Marian. Ze is mijn buurvrouw en in het begin hadden we vooral contact door onze kinderen, maar later was ze er ook voor mij toen mijn man ziek werd en overleed. Marian is een van de weinige mensen die bijna alles van mij

## Je sociale netwerk in coronatijd

“Door het coronavirus zijn we gedwongen om ons te beperken tot onze eigen bubbel,” zegt Beate Volker. “Daardoor verlies je de kennissen uit je kookclubje, zangkoor en het zwembad en een beetje uit het oog. Dat is een gemis, omdat je steeds in hetzelfde cirkeltje ronddraait. Wees je daarvan bewust en probeer toch contact te houden via bijvoorbeeld videobellen of appgroepjes. Zo voorkom je dat het voelt alsof je sociaal geïsoleerd raakt.”



'Ik heb me niet eerder zo gelukkig en geliefd gevoeld'



weet en er al die jaren voor me is geweest. Een paar jaar later heb ik een andere vriendin leren kennen tijdens een vakantie met mijn dochter. Met Krista doe ik leuke dingen en soms gaan we samen een weekje weg. Het kantelpunt kwam acht jaar geleden, toen ik mijn huidige vriend ontmoette. Hij is motorrijder en nam me al snel mee naar een motorbijeenkoms, wat ik de eerste keer spannend vond. Heb ik de juiste kleren aan, wat zullen ze van me vinden? Al snel bleek dat het niks uitmaakt hoe je eruitziet. Alles is oké, er wordt met iedereen gepraat, de sfeer is warm en gezellig. Dat was voor mij nieuw, zo'n ervaring. Ik begon me steeds meer op mijn plek te voelen, waardoor ik mezelf meer kon openstellen. Als ik er nu op terugkijk, heb ik me niet eerder zo geliefd en gelukkig gevoeld als de afgelopen jaren. Ik heb nog steeds niet de perfecte maten, maar dat maakt mijn motorvriendinnen niets uit. Ik word geaccepteerd, gewaardeerd en ze nemen me zoals ik ben. Iedereen die sociale contacten wil opdoen, adviseer ik om een motorrijbewijs te halen en zich onder te dompelen in het mooie wereldje van motorrijders."

① "Marian is mijn buurvrouw. We hebben een heel goede vriendschap." ② "Rilana leerde ik kennen bij het motorrijden. We noemen ons team Double Trouble." ③ "Ook Cora ken ik van het motorrijden. Zo fijn dat we alles met elkaar kunnen delen." ④ "Krista en ik trekken er eens in de zoveel tijd op uit. Samen een weekend weg, winkelen of lekker op vakantie." ⑤ "Vriendinnen Patricia (l) en Inge (r) ontmoette ik bij een bijeenkomst voor motorrijders. Ze hebben mij bij hun vriendschap betrokken." ⑥ "26 jaar geleden werkte ik met Leoni in Den Bosch. Sinds drie jaar hebben we onze vriendschap weer opgepakt."

Broek en topje (H&M), kimono (Yook), enkellaarzen (Omoda).

DE HECHTE VRIENDSCHAPPEN DIE VEEL VROUWEN ONDERHOUDEN,  
ZORGEN ERVOOR DAT ZIJ GEMIDDELD **VIJF TOT ZEVEN JAAR**  
**LANGER LEVEN** DAN DE DOORSNEE MAN.

## In goede én slechte tijden?

Er wordt weleens gezegd dat je in slechte tijden je échte vrienden leert kennen. Je kunt volgens Beate Volker inderdaad worden verrast als je een probleem hebt, bijvoorbeeld omdat je steun krijgt van iemand van wie je dat niet had verwacht. Volker: "Maar je hoeft een vriend niet af te schrijven als hij of zij in een penibele situatie anders reageert dan je had gehoopt. Soms kunnen mensen niet helpen, ook al zouden ze dat graag willen. Daar moet je ook begrip voor hebben."

### Vaker is niet altijd beter

Goede vrienden zien elkaar gemiddeld eens in de twee weken, maar dat zegt volgens Frederike Mewe niets over de kwaliteit van de relatie. "Als jullie het prettiger vinden om een paar keer per jaar af te spreken, dan is dat ook prima," zegt de psycholoog. "Los daarvan hebben we tegenwoordig allerlei technologieën waarmee we elkaar op de hoogte houden. Dat vervangt het face-to-face contact niet, maar vult het wel aan. Je deelt via WhatsApp foto's en berichtjes die je toelicht en interpreteert als je elkaar in het echt ziet."

Uit het onderzoek van Beate Volker en haar team blijkt dat we gemiddeld **vier goede vrienden** hebben. En die vrienden kennen we gemiddeld **zestien jaar**.

Dat geeft aan dat als mensen eenmaal vrienden hebben, ze die vaak lang houden. Dat is maar goed ook, want **vanaf ons dertigste** maken we nauwelijks nieuwe vrienden meer. Er vallen er wel elk jaar een paar af.

JE HOEFT EEN VRIEND NIET  
AF TE SCHRIJVEN ALS HIJ  
OF ZIJ IN EEN PENIBELE  
SITUATIE ANDERS REAGEERT  
DAN JE HAD GEGHOOPT

## STEUNTJE IN DE RUG

"Een sociaal netwerk biedt vier soorten steun," zegt psycholoog Frederike Mewe.

1. Emotionele steun in de vorm van affectie en liefde
2. Tastbare steun in de zin van geld of goederen
3. Informatieve steun op het gebied van advies
4. Gezelschapsondersteuning, bijvoorbeeld in de vorm van samen sporten of een hobby beoefenen.

