



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening en bureau voor coaching, mediation en reïntegratie

Vrienden, belangrijker dan je misschien dacht.

Vrienden zijn erg belangrijk, dat schrijf ik vaker. Nu las ik deze week dat vrienden zelfs de gezondheid bevorderen. Dat vind ik niet vreemd. Het blijkt dat mensen met vrienden langer leven, en over het geheel genomen gezonder zijn.

Vrienden geven een veilig gevoel, helpen je door moeilijke tijden heen, je kunt jezelf vrij uiten, je kunt samen lachen en lol hebben en vrienden geven zelfvertrouwen. Allemaal dingen die de gezondheid bevorderen. Natuurlijk kunnen vriendschappen ook stress veroorzaken. Samen op vakantie gaan kan stress veroorzaken, omdat je elkaar voortdurend op de lip zit. Of wanneer (een van) beiden onvoldoende zijn grenzen aangeeft (een gebrek aan assertiviteit!).

Toch zijn er veel mensen die vrij argeloos hun vrienden aan de kant zetten. Niet bewust aan de kant zetten, maar door onvoldoende investeren in hun vriendschappelijke relaties deze laten doodbloeden. Zonde!

Veel mensen doen dit wanneer ze hun partner leren kennen. Men denkt nu een maatje voor het leven te hebben, maar als je ziet hoeveel relaties er stuk lopen..... En dan staat men plotseling alleen. Sommige vriendschappen zijn nog te herstellen, maar andere zijn definitief verloren. Een vriendschap onderhouden vraagt tijd plannen voor deze vriendschap. Men moet er moeite voor doen. Tegelijk zijn er zoveel mogelijkheden om op allerlei momenten contact met elkaar te zoeken, via e-mail, via de gsm. Doen dus!

Hoe vaak ik het tegenkom dat mensen zeggen: nu mijn partner weg is, beseft ik pas hoe ik mijn vrienden verwaarloosd heb. Ik heb niemand meer. Van sommigen weet ik niet eens waar ze wonen, of wat ze tegenwoordig doen.

Meestal zijn adressen nog wel te achterhalen, maar of deze mensen nog bereid zijn om in jou te investeren nadat je het hebt laten afweten, is niet zeker. Het loont de moeite om dat te proberen en de vriendschap nieuw leven in te blazen.

Mw. N. Timmermans-van de Kamp
Interpunctie, Smientdonk 2, 5467 CA Veghel
tel. 0413-310795 info@interpunctie.nl
tel. 06-21.59.24.35. www.interpunctie.nl