

# Inleiding

---

Met wie heb je de meeste lol? En wie bel je als je een probleem hebt? Vaak zijn dat je vrienden. Sommige mensen hebben veel vrienden, andere mensen hebben er maar een paar. Vriendschap is belangrijk in ons leven. Maar hoe word je vrienden? En hoe blijf je vrienden?

In *Ik en mijn vrienden* lees je hoe je nieuwe mensen leert kennen. En hoe je vrienden met iemand kunt worden. Er staan ook tips in over dingen die je samen kunt doen. En je leest hoe je weet of je 'foute' vrienden hebt.

Na het lezen van dit boek weet je wat belangrijk is in een vriendschap. Waarom steun, respect en vertrouwen bij vriendschap horen. En wat je doet als jij en je vrienden veranderen.



**IN DIT BOEK LEES JE WAAROM  
STEUN, RESPECT EN VERTROUWEN  
BIJ VRIENDSCHAP HOREN.**

# Vrienden

Ieder mens heeft contact met anderen nodig. Want mensen zijn sociaal. Veel mensen hebben het liefst contact met hun vrienden. Logisch, want dat zijn de mensen die ze het leukst vinden.

Ieder mens heeft sociaal contact nodig, al vanaf de allereerste dag. Baby's willen niet alleen eten en drinken. Ze willen ook vastgehouden worden. En ze willen dat iemand tegen ze praat. Gebeurt dat niet? Dan worden ze al snel ongelukkig.

### TIP

#### MEER IS NIET BETER

Van vriendschap word je gelukkiger. Dit betekent niet dat je gelukkiger wordt als je méér vrienden hebt. Iemand met tien vrienden hoeft niet gelukkiger te zijn dan iemand met twee vrienden. Het gaat erom hoe prettig een vriendschap voelt.

#### Stofje

Bij contact met anderen komt een stofje in je hersenen vrij dat je een geluksgevoel geeft. Daarom blijven we van baby tot bejaarde altijd bezig met contact maken.

#### Goed

Door contact met vrienden voelen mensen zich gelukkiger. Omdat vrienden naar elkaar luisteren. En elkaar helpen als dat nodig is. Maar ook omdat ze samen hard kunnen lachen. Of omdat vrienden het leuk vinden om samen dezelfde dingen te doen. Contact met vrienden maakt je meestal

**WAT JULLIE TWEE SAMEN HEBBEN, HEB JE MET NIEMAND ANDERS.**



gelukkiger dan contact met bijvoorbeeld collega's of kennissen. Daarom wil je je vrienden het liefst zo vaak mogelijk zien.

### **Uniek**

Vriendschap is voor de meeste mensen erg belangrijk. Want als je vrienden wordt, is dat iets bijzonders. Je leert elkaar steeds beter kennen. En je maakt samen veel mee. Vrolijke momenten, maar ook verdrietige dingen. De vriendschap tussen twee mensen is uniek. Want wat jullie

twee samen hebben, heb je met niemand anders precies hetzelfde.

### **Kennis**

Je hebt in je leven vast al een heleboel aardige mensen ontmoet. Toch is niet iedereen jouw vriend geworden. De meeste mensen hebben maar een paar échte vrienden. De rest van die aardige mensen zijn kennissen. Kennissen delen niet zoveel met elkaar als vrienden.

**TIP**

#### **FAMILIE**

Familieleden kunnen ook vrienden zijn. Als je geluk hebt, heb je fijn contact met je familie. Dan voelt contact met bijvoorbeeld je broer of je nichtje net zo goed als contact met je vrienden. En daar krijg je dan ook een geluksgevoel van.

# Ontmoeten

Je leert je hele leven mensen kennen. Elke nieuwe ontmoeting zou een nieuwe vriendschap kunnen worden. Er zijn een heleboel plekken waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten.

De meeste klasgenoten ken je natuurlijk. Maar zijn jullie ook vrienden? Pas als je wat langer met elkaar praat, merk je of jullie elkaar aardig vinden – en of jullie

vrienden kunnen worden. School is ook een plek om nieuwe mensen te leren kennen. In de gangen en op het schoolplein kom je steeds nieuwe leerlingen tegen.

### TIP

#### BUREN

Ken je de uitdrukking 'Een goede buur is beter dan een verre vriend'? Dat betekent dat het fijn is om prettige mensen dicht in de buurt te hebben. En wie woont er nu dichterbij dan je burens? Als je geluk hebt, kun je kennissen worden met je burens. En misschien zelfs vrienden.

#### Werk

Op je werk ben je natuurlijk om te werken. Maar als je collega's hebt, leer je door je werk ook nieuwe mensen kennen. Collega's kunnen voor en na het werk met elkaar praten. En soms ook tijdens het werk. Na een tijdje merk je of je zin hebt om je collega's vaker te zien. En om bijvoorbeeld ook na je werk af te spreken.

**ELKE NIEUWE ONTMOETING KAN EEN NIEUWE VRIENDSCHAP WORDEN.**



### **Feest**

Kom je op een verjaardag of ga je uit? Dan kun je natuurlijk alleen praten met je eigen vrienden. Maar wil je nieuwe mensen leren kennen? Praat dan juist met de mensen die je nog niet kent. Dat lijkt misschien spannend – en dat is het ook! Maar stel je voor dat een aardige jongen of leuk meisje met jou komt praten. Dat zou jij toch ook gezellig vinden?

### **Internet**

Ben je op zoek naar vriendschap, maar weet je niet met wie? Via internet kun je contact krijgen met onbekende mensen, gewoon vanuit je eigen huis. Je kunt

mensen tegenkomen op het forum van een website, of in een chat. Er zijn ook speciale sites waar je nieuwe mensen kunt leren kennen. Kijk bijvoorbeeld eens op vriendN.nl.

### **Club**

Ben je lid van een sportclub? Of doe je een cursus? Dan is dat een plek waar je nieuwe dingen leert, maar ook nieuwe mensen leert kennen. Jullie hebben dezelfde hobby. Dus misschien zijn er wel meer dingen die jullie allebei leuk vinden!

**TIP**

#### **VAKANTIEVRIENDEN**

Ook op vakantie kun je vrienden ontmoeten. Heb je het op vakantie heel gezellig met andere mensen? Vergeet dan niet om telefoonnummers en e-mailadressen uit te wisselen. Dan kunnen jullie na de vakantie nog eens afspreken. Misschien ontstaat er wel een echte vriendschap.

# Afspraak

Wil je je vrienden zien? Dan gebeurt dat soms toevallig, omdat jullie allebei op dezelfde plek zijn. Je kunt natuurlijk ook afspreken om elkaar te zien.

Hoe maak je een afspraak met een vriend of vriendin? Je vraagt waar de ander zin in heeft. Wat wil je samen gaan doen? Je vraagt ook wanneer de ander tijd heeft. Wanneer spreken jullie af? En je spreekt af waar jullie elkaar zien. Stel die drie vragen ook aan jezelf: wat, waar en wanneer?

### TIP

#### IN HET ECHT

Je kunt via internet en telefoon veel contact hebben met je vrienden. Maar vergeet niet om ze ook nog in het echt te zien! Want echt contact geeft je meer geluksgevoel dan alleen maar appen.

Want jullie moeten natuurlijk wel allebei zin hebben in de afspraak!

#### Met z'n tweeën

Wil je rustig met een vriend of vriendin kunnen praten? En elkaar dingen vertellen die privé zijn? Dan kun je het best met z'n tweeën afspreken. Dan heb je de tijd om te praten. Maar ook als je samen iets gezelligs wil doen, kun je natuurlijk met z'n tweeën afspreken.

#### Groep

Kennen jouw vrienden elkaar? Dan kan het gezellig zijn om met een groep vrienden tegelijk af te

**WIL JE RUSTIG MET EEN VRIEND OF VRIENDIN PRATEN?**





spreken. Je kunt dan samen iets leuks doen. Of gewoon praten. Ben je met z'n drieën of vieren? Dan kan het dat jullie afspraak net zo privé voelt als wanneer je met z'n tweeën bent. Spreek je met meer dan vier mensen af? Of is jouw vriendengroep samen erg druk? Dan kan het lastig zijn om écht contact met elkaar te krijgen. Maar het kan wel heel gezellig zijn!

## TIP

### VASTE AFSPRAAK

Je kunt ook een afspraak maken om elkaar elke week te zien. Of elke maand. Bijvoorbeeld elke zaterdagavond in het café. Of elke eerste zondag van de maand bij de bowlingbaan. Zo'n vaste afspraak is lekker makkelijk te onthouden!

**DAN KUN JE HET BEST MET Z'N TWEETJES AFSPREKEN.**