

## Vriendschap

**Wie zijn jouw vrienden? Waarom ben je juist met hen bevriend? Vrienden zijn er in alle soorten en maten. Misschien kun je met die ene vriendin zo lekker lol maken en met die andere je huiswerk leren. Vrienden willen graag bij elkaar zijn. Samen dingen doen of gewoon uren kletsen.**



### Wat is vriendschap?

Vriendschap is iets heel persoonlijks en valt moeilijk te definiëren. Je vrienden en jij hebben vaak iets waarin jullie op elkaar lijken. Iets gemeenschappelijks. Jullie zijn even oud of zitten op dezelfde sportclub. Echte vriendschap komt van twee kanten, je wilt allebei graag elkaars vriend of vriendin zijn en je hebt iets voor elkaar over. Trouw is heel belangrijk in een vriendschap, op je vrienden moet je kunnen rekenen als je ze nodig hebt. Vrienden helpen elkaar en accepteren meer van elkaar dan andere mensen die niet bevriend zijn met elkaar. Ook dat wat mensen als vrienden of vriendinnen voor elkaar doen, wordt vriendschap genoemd. Bij een belangeloze vriendschap kijkt de één naar wat de ander nodig heeft en plaatst hij wat hij zelf wil op de achtergrond: zijn eigen belangen.

### Het sluiten van een vriendschap

Voor het sluiten van een vriendschap moet je vaak wel wat doen. Zorg ervoor dat je andere kinderen ontmoet. En bedenk iets waarover je met een ander kunt praten. Je huisdier, je kleding, je hobby of die moeilijke huiswerkopdracht. Om nieuwe vrienden te maken, moet je ook aardig zijn. Je bent aardig als je belangstelling hebt voor een ander. Of als je iemand helpt of iets geeft. Mensen vinden het ook leuk om een compliment te krijgen. Dus als je vindt dat iemand er leuk uitziet of iets goed kan, zeg je het hem of haar. Vind je het een beetje eng om op iemand af te stappen? Heel veel mensen vinden dat ook. Doe vriendelijk. Bijna niemand doet vervelend tegen iemand die vriendelijk is. Zorg er wel voor dat je altijd jezelf blijft. Je hebt je eigen karakter en je eigen smaak. Je vrienden accepteren dat. En jij neemt je vrienden ook zoals ze zijn.

definiëren: omschrijven

accepteren: ergens mee akkoord gaan

belangeloos: zonder er zelf voordeel van te hebben

de belangstelling: het hebben van aandacht voor iets of iemand

het compliment: een waarderende opmerking

het karakter: manier waarop iets of iemand in elkaar zit

Tekst: Vriendschap

Groep: 6,7,8, week 38+39

Bronnen: [www.docukit.nl](http://www.docukit.nl)

## Zo herken je een echte vriendschap

Vriendschap heeft verschillende functies, en dat is ook bewezen: Morton Mendelson en Frances Aboud, twee Canadese onderzoekers, deden er onderzoek naar en vonden zes belangrijke pijlers van vriendschap.

### 1. Samen dingen doen

Natuurlijk kun je vrienden hebben die je vooral via WhatsApp spreekt, maar volgens de onderzoekers zullen vriendschappen die alléén daarop gebaseerd zijn minder snel standhouden. Als je samen dingen onderneemt die plezier opleveren draagt dat niet alleen bij aan gezelligheid als jullie bij elkaar zijn, maar ook aan een sterkere band.

### 2. Voor elkaar klaarstaan

De tweede pijler van vriendschap gaat over voor elkaar klaarstaan, of in ieder geval het gevoel hebben dat je altijd bij de ander terecht kunt voor hulp, informatie en advies.

### 3. Elkaar aanvoelen

Intimiteit, zoals de onderzoekers deze functie noemen, gaat over het aanvoelen van het humeur en de behoeften van de ander. Als iemand zijn of haar gevoelens bij je uitstort, weet diegene dat jij niet oordeelt en niets doorvertelt.

### 4. Volledig vertrouwen

Vertrouwen speelt natuurlijk al een rol in de situatie waarin iemand zijn of haar gevoelens kan uitstorten, maar bij de vierde pijler van echte vriendschap is vertrouwen helemaal het codewoord. Vriendschap gaat uit van een constante loyaliteit. Een vriend van wie je weet dat jullie vriendschap waarschijnlijk eindigt bij de minste of geringste ruzie, zal je minder snel dingen toevertrouwen dan een vriend die al jaren voor je klaarstaat.

### 5. Een stukje acceptatie

Bij vrienden heb je meestal het gevoel dat je volledig jezelf kunt zijn, je weet dat ze je niet zullen veroordelen. In plaats daarvan accepteren ze je, moedigen ze je aan en meestal zijn ze ook nogal meegaand.

### 6. Veiligheid

De onderzoekers noemen het ook wel 'emotionele zekerheid'. Het gaat hierbij over het comfort en het zelfvertrouwen dat je vrienden je verlenen. Vrienden zullen je zelden aanspreken op je zwaktes, en dat is wat die veiligheid biedt.

pijler: uitgangspunt

baseren: uitgaan van

standhouden: blijven bestaan

intimiteit: vertrouwelijkheid

oordelen: een mening over iets of iemand hebben

constant: onafgebroken

de loyaliteit: de eigenschap dat je iemand of iets altijd steunt en niet alleen laat

minste of geringste: het kleinste

het comfort: een gevoel van gemak, vrij van pijn of angst

Tekst: Vriendschap

Groep: 6,7,8, week 38+39

Bronnen: [www.docukit.nl](http://www.docukit.nl)





