



# NU! EVEN! NIET!

TEKST ELSBETH GRIEVINK JE HEBT EEN DRUKKE BAAN, GEEN KINDEREN EN TOCH BEN JE GIEREND DRUK. BORRELS, ETENTJES, FEESTJES... ALS JE NIET OPPAST, KOMT DAAR BINNENKORT NÓG EEN AGENDAPUNT BIJ: DE PSYCHOLOOG. HOE VOORKOM JE DAT? ILLUSTRATIES YTJE@UNIT C.M.A.

"Goed, dus deze week kun je niet. Wanneer kun je wél?" verzucht de vriendin aan de andere kant van de lijn. Je bladert verwoed door je agenda. Volgende week is ook het gros van de avonden al volgeboekt. Uit eten op maandag, sport op dinsdag, een werkgerelateerde borrel die zomaar eens zou kunnen uitlopen in een diner op woensdag, een feestje op vrijdag, naar de film op zaterdag en op zondag komt je moeder. Blijft over: donderdag. Maar iets houdt je tegen om dat hardop te zeggen. Het gebrek aan zin. Waar jij zin in hebt, is gewoon eens een avond niks. Een recept uitproberen. Lang in bad met een stapel modebladen. Slechte TV kijken. Is dat zoveel gevraagd? "Zullen we anders een lunch doen?" opper je uiteindelijk. Mokkend stemt je vriendin met het plan in. Maar de teleurstelling, dat ze wordt afgescheept met een lunchafspraak van een uur in

plaats van een lange nacht stappen, is voelbaar. En zodra je opgehangen hebt, voel jij je ook nog rot, want je weet óók wel dat het een tijd geleden is dat jullie samen de bloemen buiten hebben gezet.

## SMOEZEN VERZINNEN

Diezelfde avond zit je met een groepje andere vriendinnen aan tafel - een etentje dat jullie nota bene via datumprikker.nl moesten organiseren - als je verzucht dat je het zo druk hebt. Niet per se met je werk. Ja, je werkt hard en fulltime, maar overwerken hoeft je bijna nooit. Het is juist je sociale leven dat stress veroorzaakt. Je bent altijd al een gezelligheidsmens geweest en was steevast te porren voor leuke dingen. Daar maakte je vrienden mee, en nog meer vrienden. Als je van

baan wisselde, kreeg je nieuwe, leuke collega's en het contact met de oude hield je ook gezellig aan. Deed je een cursus Frans, dan zat je in no time met je cursusgenoten in de kroeg na de les. Je hebt een vriend gekregen, die aandacht (en tijd) nodig heeft, plus de bijbehorende vriendenkring vol leuke mensen die vragen of je mee gaat kamperen in de zomer en skiën in de winter. Allemaal heel fijn, maar absoluut niet bol te werken. Waardoor je het soms ronduit benauwd krijgt. Gevangen in je eigen sociale leven. Je vriend snapt je probleem niet, want zelf heeft hij nergens last van. Zijn vriendschappen zien er dan ook anders uit dan de jouwe. Hij gaat samen met zijn beste vriend naar een voetbalwedstrijd omdat - je citeert - 'er toch iemand de stoelen bezet moet houden als de ander bier gaat halen'. De activiteit staat

voorop, daarna pas het samenzijn. Gelukkig herkennen je vriendinnen het probleem wel. Hanna: "Als ik ergens voor uitgenodigd word, zeg ik meestal meteen ja. Vervolgens kom ik erachter dat ik mijn schema veel te vol heb gepropt." Hanna heeft sinds een half jaar een nieuwe baan en kan het heel goed vinden met haar twee naaste collega's. Vriendjes, werkproblematiek, nieuwe schoenen: alles wordt besproken op de werkvloer. "Maar," zucht ze, "nu willen ze steeds buiten werktijd afspreken. Wat ik natuurlijk best heel gezellig vind, alleen... ik heb al zoveel vrienden. Wanneer moet ik dit dan nog inplannen? Ik houd bewust de boot een beetje af, omdat ik geen verwachtingen wil scheppen." Lomp? Etiquettedeskundige Beatrijs Ritsema vindt van niet. "Dat is de beste manier om kenbaar te maken dat je er niet zo'n zin in hebt. Zeg dat je iets

*Je wil gewoon eens een avond niks. Een recept uitproberen. Lang in bad met een stapel tijdschriften. Slechte TV kijken. Is dat zoveel gevraagd?*

anders te doen hebt. Dat je druk bent. De meeste mensen pikken zulke ontwijkende manoeuvres op een gegeven moment wel op." Smoezen verzinnen is dus het devies? "Ja," zegt Beatrijs, "Want de mededeling dat je geen behoefte hebt aan contact buiten de werkvloer, zal je collega als een persoonlijke aanklacht opvatten. Wat het ook is, natuurlijk. Daarmee verstoor je jullie relatie. Dat zou jammer zijn, want de band die je nu hebt, is ook waardevol.

Het blijft lastig, zeker bij mensen met wie je al redelijk close bent." Lisa, werkzaam in de festivalwereld, biecht op: "Ik merk dat ik steeds vaker een afspraak maak om bijvoorbeeld samen koffie te drinken, omdat dat minder tijd kost dan een avondafspraak. Of ik vraag iemand mee naar een opening of evenement, waar ik voor mijn werk toch naartoe moet."

## ONTVRIENDEN

De drukte in Lisa's agenda heeft een vrij duidelijke oorzaak: "Toen ik mijn vriend ontmoette was ik zes jaar vrijgezel geweest. Jaren waarin mijn carrière en mijn drukke sociale leven heel goed samengingen en zelfs volstrekt door elkaar liepen. Toen die relatie erbij kwam, kostte het al moeite om tijd voor hem vrij te maken, laat staan om óók nog mee te gaan naar de verjaardagen en partijen van zijn familie en vrienden. Maar ja, dat wordt natuurlijk wel een beetje verwacht. Ik heb echt kritisch naar mijn leven moeten kijken: wat skip ik? Uiteindelijk bleek de vraag meer: wie skip ik?" Vrienden schrappen, oftewel 'ontvrienden': vorig jaar hadden we er de mond van vol. Het zou de trend van 2010 worden. Vooral onze bergen online-vrienden zouden eraan moeten geloven. Uiteindelijk vonden we het *deleten* van mensen blijkbaar toch wat hard. Laat staan hoe lastig we het vinden om in *real life* te kennen te geven dat we een vriendschap niet langer op prijs stellen, of de ander een stuk minder willen zien. Maar, een feit is dat we behoefte hebben aan minder vriendschappen met wie we meer contact hebben, zeggen trendwatchers. Hilde Roothart van Trendslator: "De crisis heeft ervoor gezorgd dat immateriële waarde, zoals diepgang in vriendschappen, belangrijker is geworden. Intieme relaties gaan boven oppervlakkige kroegpraat. Tel daarbij op dat we tegenwoordig veel minder vrije tijd hebben dan pakweg tien jaar geleden, en het is niet meer dan logisch dat we kritischer kijken naar hoe we onze vrije tijd indelen en met wie. Vooral vrouwen hebben minder *me-time* gekregen, omdat ze steeds meer gaan werken. Zeker vanaf een jaar of dertig slaat de stress toe." Psycholoog Jean Pierre van de Ven krijgt ze regelmatig in zijn praktijk: "Mensen

met drukke levens, die het gevoel hebben tekort te schieten naar iedereen, ook naar hun beste vrienden. Dat kan een groot gevoel van ongenoegen aanwakken, waar mensen zeer onder kunnen lijden. Als je er aanleg voor hebt, kun je zelfs burn-out-achtige verschijnselen ontwikkelen of in een depressie belanden. Het is daarom belangrijk dat je jezelf nu en dan

*Lisa:  
'Ik heb kritisch naar mijn leven gekeken: wat skip ik? Uiteindelijk bleek de vraag meer: wie skip ik?'*

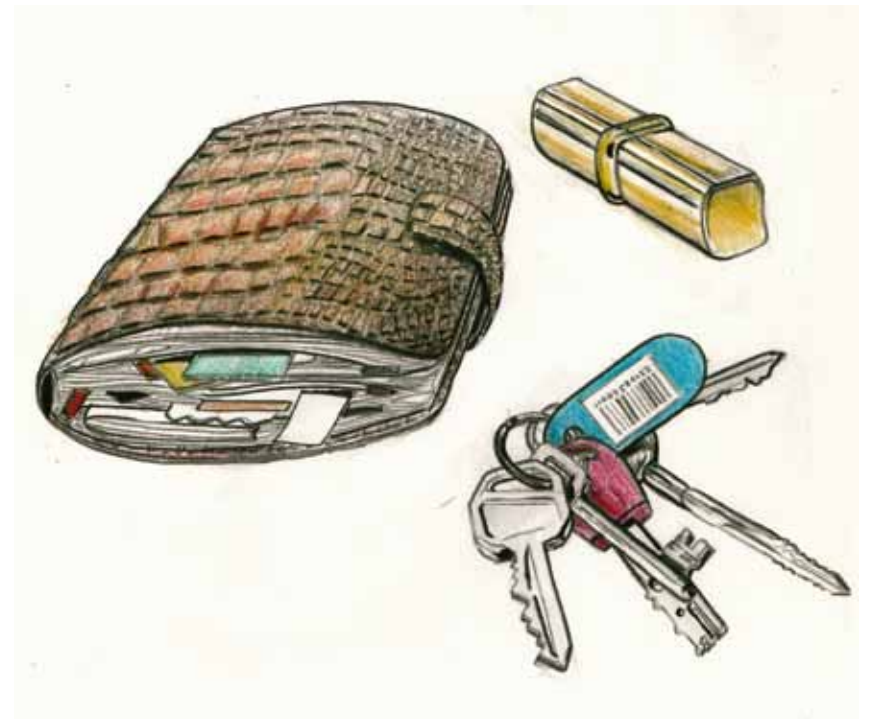
afvraagt: gaat het goed met mij?" Om te testen of je in de gevarezone zit, adviseert Jean Pierre van de Ven om elke dag een cijfer te geven aan je stresslevel. "Kies een getal tussen 1 - zeer relaxed - en 10 - zwaar gestrest - en herhaal dit dagelijks, of misschien zelfs meerdere malen per dag. Leg na een tijdje je scores naast je agenda om te bepalen in hoeverre je werk en het aantal afspraken in je vrije tijd invloed hebben op je stresslevel. Zo word je je bewust van wat je manier van leven met je doet."

## GRENZEN BEWAKEN

Wat nou als je ontdekt dat je inderdaad een te druk sociaal leven hebt? Jean Pierre van de Ven: "Primair gaat het allemaal om het bewaken van je grenzen. En dat doe je door duidelijk te zijn. In je hart weet je namelijk best waar je prioriteiten liggen: je vindt je nieuwe liefde een stuk belangrijker dan de verjaardag van je nichtje. Of je bent ambitieus in je werk, waardoor je niet meer zoveel op stap kunt met vriendinnen als vroeger. Vrouwen komen in de problemen wanneer anderen

*Hilde Roothart van Trendslator:  
'Diepgang in vriendschappen vinden we steeds belangrijker, maar we hebben minder tijd. Dan slaat de stress toe'*

verwachtingen van hen hebben, die ze niet kunnen of willen waarmaken. Zij moeten leren nee zeggen. Want als je ballen in de lucht probeert te houden, gaat het een keer mis." Nee zeggen, we vermoedden al dat het daar iets mee te maken zou hebben. Maar da's nou net het moeilijke: mensen afwijzen, teleurstellen. Dus rijd je braaf naar housewarming zus en huwelijk zo. Zelfs als je met de feestvarkens in kwestie niet eens zo veel op hebt. Gladys: "Beau is een heel leuke meid en we hebben verschrikkelijk veel lol gehad toen we samen op het VWO zaten, maar inmiddels zijn we tien jaar verder en voelen onze ontmoetingen een beetje als verplichting. We hebben een heel ander leven, waarover we elkaar twee keer per jaar bijpraten. Hoe gaat het op je werk? Is het nog steeds leuk met Paul? En met zijn werk? Zie je Pietje en Klaasje nog weleens? Soms vraag ik me af: waarom doen we dit eigenlijk? Met de mensen in mijn naaste omgeving kan ik al die beleefdheden tenminste overslaan en het echt ergens over hebben." Etiquettedeskundige Beatrijs Ritsema zegt: "Je kunt niet iedereen aanhouden. Jouw leven verandert en dat van de mensen om je heen ook. Er zijn



veel factoren die bepalen of een vriendschap succesvol is en blijft. Fysieke nabijheid is er daar een van. Als je verhuist, en je laat een stuk of zes goede vrienden achter, dan zijn dat er na een paar jaar nog maar drie, en na nog meer jaren misschien nog maar een of twee.

## TIJDELIJKE KLOOF

Feestjes van vroegere vrienden, waar je bijna niemand kent, kun je met goed fatsoen overslaan. Vaak sta je urenlang met wildvreemden te praten - wat leuk kan zijn als je ervoor in de stemming bent, maar anders niet - en krijg je de jarige eigenlijk niet of nauwelijks te spreken. Aan het eind is het van: "We hebben elkaar amper gesproken, zullen we gauw weer eens gaan eten?" Bij huwelijken mag je natuurlijk niet ontbreken, tenzij ze in het buitenland worden georganiseerd, dan wordt afzeggen al makkelijker." Ook als er kinderen in het spel komen, verandert er veel. Als je ze zelf krijgt, moet je nóg kritischer met je vrije tijd omgaan. Ook als jij ze niet krijgt, maar je vrienden wel, kan het zijn dat er een (tijdelijke) kloof ontstaat. De kersverse ouders zijn ineens te moe om de hele nacht in

clubs te hangen of hebben geen oppas. En jij hebt weinig trek om elk gesprek te laten onderbreken door boertjes, melkjes en huiltjes. De doodvermoeiende kinderverjaardagen die ineens intrede doen in je leven, zit je uit omdat het moet. Beatrijs Ritsema: "Als je in andere levensfasen belandt, ben je tijdelijk wat minder interessant voor elkaar. Dat is logisch. Accepteer dat en laat elkaar vrij. Als het een goede vriendschap is, maakt het niet uit dat je voor een bepaalde periode wat minder intensief contact hebt. Ga niet krampachtig vasthouden aan wat er was, maar probeer een nieuwe vorm te vinden. Over kinderpartijtjes kan ik trouwens kort zijn: ga er niet heen! Mensen moeten ze ook niet meer organiseren, ze doen een veel te zwaar beroep op vrienden door ze hiervoor uit te nodigen. Bovendien: wat heeft een kind van drie nou aan zo'n grootschalig feest?"

## AFSTAND HOUDEN

Lisa gaat elk jaar minstens een maand lang alleen op reis. "Ik heb dat nodig. Om weer even tot mezelf te komen. Mijn hoofd leeg te maken. Op te laden. Probleem is dat de mensen in mijn omgeving altijd vinden dat we 'nog wel

even afscheid moeten nemen' voor ik wegga, waardoor ik in de weken voor mijn reis altijd razend druk ben met sociale dingetjes. En ben ik weer terug in het land? Dan loopt mijn inbox alweer vol met mails van mensen die 'me al zó lang niet gezien hebben!' Dan duurt het weer een paar weken voor ik iedereen heb bijgewerkt. Want zo voelt het, als bijwerken."

## BEETJE LULLIG

Uit pure nood heeft Lisa toen een handige truc ontwikkeld om méér vriendschappen te onderhouden in minder tijd: "Soms nodig ik gewoon verschillende vrienden, die elkaar niet kennen, uit om bij me te komen eten, omdat ik de tijd niet heb om met iedereen apart af te spreken. De eerste keer dat ik dat deed, voelde ik me een beetje lullig. Zouden de genodigden het wel leuk vinden om bij elkaar te worden gezet? Maar het leverde een heel grappige avond op, met compleet andere gesprekken dan ikzelf vaak voerde met deze mensen. Daarna ben ik het vaker gaan doen."

Lisa heeft wel een punt. Het is de spontaniteit die je mist. Vroeger werd

Etiquettedeskundige  
**Beatrijs Ritsema:**  
*Kinderpartijtjes  
 doen een veel  
 te zwaar beroep  
 op vrienden.  
 Ga er niet  
 naartoe!*"

je vaak op het laatste moment gebeld – kom je eten? – maar nu iedereen drukke banen heeft en sommigen zelfs kinderen, wordt er veel meer gepland. En zeg nou zelf: een afspraak die al twee weken in je agenda staat is een stuk minder aantrekkelijk dan eentje die op het allerlaatste moment wordt bedacht. Een volgeplande agenda zorgt voor het

gevoel dat je geleefd wordt. Niet door een baas, maar door de mensen van wie je houdt. Ze doen allemaal een beroep op je vrijheid. Je kunt je afvragen wat het nut is om sommige vriendschappen überhaupt nog aan te houden. Wanneer je elkaar alleen nog maar ziet 'om de vriendschap te onderhouden', wat is dan nog de waarde? Hoe zet je een vriendschap stop, zonder dat de ander je voor eeuwig haat?

Beatrijs Ritsema: "Vriendschap opzeggen doe je alleen als er erge dingen zijn gebeurd en je je gekwetst voelt door de ander. Als je de ander nog steeds aardig vindt, maar simpelweg andere prioriteiten hebt, kun je iemand beter een beetje op afstand houden. Je doet wat luchtiger over een nieuwe afspraak en probeert de frequentie van het elkaar zien terug te brengen. Op uitnodigingen reageer je met: 'Zullen we aan het eind van de zomer afspreken?' Je kunt ook vrienden hebben, met wie je nooit meer een-op-een afspreekt, maar die je alleen op feestjes tegenkomt. Minder intensief, maar op zijn eigen manier waardevol. Laat je niet meer overhalen tot afspraken waar je eigenlijk geen trek in hebt." Ook Jean Pierre van de Ven zegt: afstand houden. "Als jij degene bent die altijd het initiatief nam, dan houd je daarmee op. Is het andersom? Zeg dan eens een afspraak af of stel hem uit."

Kun je niet beter eerlijk zeggen waar het op staat? Gewoon, dat je behoefte afgenomen is, zodat iedereen weet waar 'ie aan toe is? Beatrijs: "Zeggen dat je ergens geen zin (meer) in hebt, zal altijd als een persoonlijke belediging worden opgevat. Mensen kunnen erg aangeslagen zijn wanneer ze zich aan de kant gezet voelen. Toegegeven: dat kan ook gebeuren als je steeds smoesjes ophangt, want dat gaat iemand wel merken, natuurlijk. Wanneer hij of zij je daarmee confronteert, heb je wel de kans om je beweegredenen te verduidelijken. Leg uit dat je in een andere fase van je leven zit en nieuwe prioriteiten hebt moeten stellen. Dat je hem of haar nog steeds erg graag mag, maar dat je merkt dat het lastig te combineren is met de dingen die je nog belangrijker vindt."

Jean Pierre van de Ven: "Pikt de ander jouw signalen niet op, dan zul je toch een hint moeten geven. Zeg niet: ik word er gestrest van als je me zo vaak belt.

*Met 'n volgeplande agenda word je geleefd door de mensen van wie je houdt. Ze doen allemaal een beroep op je vrijheid*

Maar zeg: ik vind mijn leven de laatste tijd zo vol, ik zou het fijn vinden als je het initiatief even bij mij laat. Zeg wat je wél wilt en niet wat je niet wilt."

## STRUISVOGEL

's Avonds op de fiets naar huis – met nog amper vijf uur slaap voor de boeg – besluit je het voortaan anders aan te pakken. Op de struisvogelmanier. Een week later breng je je snode plan tot uitvoer. Je deelt je complete vrienden- en kennissenkring mee dat je voor twee weken op Terschelling zit en onbereikbaar zult zijn. Tabee en tot ziens. In werkelijkheid ben je gewoon thuis en ga je elke dag braaf naar je werk. Maar in de resterende tijd doe je gewoon even waar jij zin in hebt. Uren in bad. Nagels lakken. De krant spellen. Vroeg naar bed met je geliefde. Lekkere dingen kopen op de markt, om thuis op te eten. De DVD-box van *Mad Men* nog eens kijken. Cappuccino's drinken in je buurtcafé. Je was bijna vergeten hoe lekker dat is. Tot het, veel sneller dan je denkt, vanzelf weer begint te kriebelen. Je wordt niet gebeld, niet ge-sms't en niet gefacebookt. Logisch: iedereen denkt dat je op Terschelling zit. Toch wel stil. Je zou best zin hebben in iets te kletsen. Een wijntje zou er ook wel in gaan. Wat een opluchting: je bent niet oud en saai! Je vingers toetsen: 'Terschelling ging niet door. Wijntje in café De Ooievaar?' Nog geen anderhalf uur later zit je aan de bar. Met je allerleukste en liefste vriendinnen. Want aan hén ligt het niet. Het ligt aan verhipte uitvindingen als Datumprikker.nl. ❖