

Gekozen familie



In Amsterdam, waar meer dan de helft van de inwoners alleenstaand is, is *family* steeds vaker *family*: een groep vrienden die samen de familierol vervullen. Hoe ziet dat er in de praktijk uit? 'Er is altijd wel iemand die mee naar zwemles kan.'

tekst: Marijn Ruhaak | illustraties: Claudie de Cleen

Vrienden worden steeds belangrijker in ons leven', zegt Beate Völker, socioloog en vriendschapsonderzoeker. 'Lange tijd bestond ons netwerk vooral uit familie. Nu gezinnen steeds kleiner worden, blijft er meer tijd en ruimte over voor vrienden.' Dat is vooral zichtbaar in grote steden als Amsterdam, waar meer dan de helft van de inwoners alleenstaand is. We trouwen later, leven vaker alleen en wonen meestal ver van onze familie. Völker: 'Het oude model past

niet meer bij ons. Je kunt niet op familie terugvallen als werkende ouder, want er is meestal geen opa of oma in de buurt om de kinderen op te halen. Onze vrienden doen dat wel.' Renate Hagenouw (39) maakte dat zelf mee toen haar huwelijk eindigde. Haar kinderen waren één en vier jaar oud. 'Na de breuk veranderde alles. Mijn familie woont in Groningen, dus ik viel terug op mijn



'Wie gezond oud wil worden, doet er goed aan vrienden te maken'

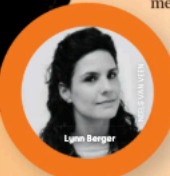
'Er is geen opa of oma in de buurt om de kinderen op te halen'

vrienden in de buurt. Ze boden ons een bed, hielpen met klussen en verhuizen en pasten op de kinderen.' Nu heeft ze een stevig vangnet opgebouwd. 'Zegt de oppas af? Dan bel ik een vriend. Als ik in Groningen had gewoond, had mijn familie een grotere rol gespeeld. In Amsterdam zijn het mijn vrienden die die plek hebben ingenomen.'

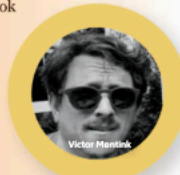
IT TAKES A VILLAGE...

Lynn Berger, schrijver en journalist bij *De correspondent*, vindt het een positieve ontwikkeling. 'Het is tegen onze natuur om het allemaal alleen te moeten doen. We mogen best wat vaker om hulp vragen', zegt ze. 'En voor kinderen is het goed om meerdere volwassenen als rolmodel te hebben.'

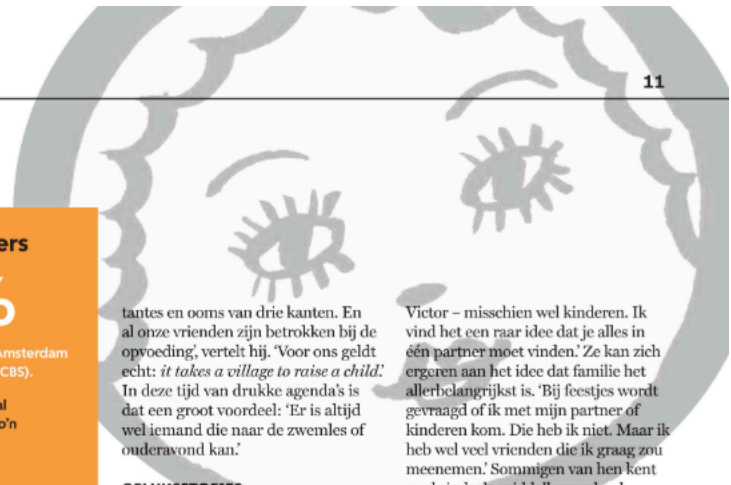
Meeroudergezinnen passen goed bij die gedachte: Amsterdammers die samen met vrienden of andere volwassenen een kind opvoeden. Ze laten zien dat familie niet alleen uit bloedbanden hoeft te bestaan, maar dat ook vrienden samen een stabiel en liefdevol thuis kunnen vormen. Voor de kinderen van Victor Mentink (46) is dat precies zo. Hij heeft een vriend en twee kinderen met zijn twee beste vriendinnen, die ook een stel vormen. 'Onze kinderen hebben een enorme familie met opa's, oma's,



Lynn Berger



Victor Mentink



Feiten & cijfers

63%

van de inwoners van Amsterdam is alleenstaand (bron: CBS).

Een gemiddeld sociaal netwerk bestaat uit zo'n

150

mensen, van wie er 5 heel dichtbij staan en 20 goede vrienden zijn.

5

goede vrienden heb je ongeveer nodig om meetbare gezondheidsvoordelen te ervaren.

Ná

de middelbare school is het beste moment om vrienden te maken. Iedereen om je heen is dan bezig z'n plek te vinden en iets op te bouwen.

Vriendschappen duren vaak langer dan liefdesrelaties, ook al zie je vrienden vaak veel minder intensief.



tantes en ooms van drie kanten. En al onze vrienden zijn betrokken bij de opvoeding', vertelt hij. 'Voor ons geldt echt: *it takes a village to raise a child!*' In deze tijd van drukke agenda's is dat een groot voordeel: 'Er is altijd wel iemand die naar de zwemles of ouderavond kan.'

GELUKSSTOFJES

Vriendschap is niet alleen een luxe, het is een levensbehoefte. Wie een goed sociaal netwerk heeft, leeft gemiddeld langer, is gezonder en gelukkiger. Het stresshormoon cortisol daalt in de nabijheid van vrienden, terwijl de geluksstoffen dopamine en oxytocine stijgen. 'Leven in een sociaal isolement is net zo slecht als het roken van vijftien sigaretten per dag', vergelijkt Berger. 'Wie gezond oud wil worden, doet er goed aan vrienden te maken.' Völker vult aan: 'Vriendschappen duren vaak langer dan liefdesrelaties. Ze helpen ons om te ontdekken wie we zijn. Als je je identiteit volledig laat bepalen door je relatie, wie ben je dan nog als het uitgaat? Vriendschappen vormen een stevigere basis.'



Karlijn de Blécourt

DE ALLES-IN-ÉÉN-PARTNER

Dat ervaart Karlijn de Blécourt (52) ook. 'Het mooie aan vriendschappen is de verscheidenheid. Met de een heb je diepe gesprekken, met de ander ga je uit en met de derde heb je - zoals

Victor - misschien wel kinderen. Ik vind het een raar idee dat je alles in één partner moet vinden.' Ze kan zich ergeren aan het idee dat familie het allerbelangrijkst is. 'Bij feestjes wordt gevraagd of ik met mijn partner of kinderen kom. Die heb ik niet. Maar ik heb wel veel vrienden die ik graag zou meenemen.' Sommigen van hen kent ze al sinds de middelbare school, anderen leerde ze later kennen. 'Voor mij zijn vriendschappen wat voor andere mensen familie is. Mijn beste vriendin woont in hetzelfde gebouw. Ons leven is sterk met elkaar verweven. We eten elke week samen, gaan samen op vakanties en ik ben een tante voor haar kinderen.'

DE VLUCHTIGE STAD

Amsterdam maakt het zowel makkelijker als moeilijker om vriendschappen te onderhouden. 'In een grote stad kun je gemakkelijk anoniem en alleen leven', zegt Berger. 'Je hoeft je burens niet te kennen en niemand heeft het door als je aan het vereenzamen bent. Ook wonen veel mensen maar een paar jaar in de stad. Dan ontstaat er plotseling een gat in je vriendengroep. Ondertussen denken nieuwkomers: ik ga geen moeite doen, want het is toch tijdelijk.' Toch vindt er een verandering plaats. Amsterdammers zoeken steeds vaker actief naar een gemeenschap. 'Er is behoefte om de anonimiteit achter ons te laten', zegt Völker. 'Hardloopleub, sportclub, het vaste

'Als je je identiteit laat bepalen door je relatie, wie ben je dan nog als het uitgaat?'



4x vrienden maken

GA RENNEN Heel populair zijn sociale hardlooptroepen. Bij Untitled Run Club ren je door het Oosterpark en drink je daarna samen koffie bij YUSU. Ook de Sunday Run Club in Vondelpark is een makkelijke plek om vrienden te maken.

GA ZINGEN Koren zijn er voor alle leeftijden en in alle genres – een perfecte plek om nieuwe vrienden te maken. Inspiratie nodig? In de vorige editie van de Uitkrant hebben we er een heel artikel aan gewijd: check het novembernummer op issuu.com/iamsterdam.

GA SAMEN ETEN Schuif aan bij een aanhaakdiner speciaal bedoeld om nieuwe mensen te leren kennen. Bijvoorbeeld bij R. de Rosa in de Jordaan, tijdens de buurtmaaltijd van de Verbroederij of in Resto VanHarte. Of meld je aan bij & the Table, een Amsterdams concept waarbij iemand thuis een diner organiseert en onbekenden een plekje kunnen boeken aan tafel. Vaak is er een thema om over te kletsen.

GA DATEN Datingsapp hebben vaak een aparte 'friends modus'. En het platform Vibend matcht vriendenzoekenden in een Amsterdams café.

bakkerijtje. Mensen proberen zo toch een gemeenschap te vinden.'

Volgens de Amerikaanse communicatiewetenschapper Jeffrey A. Hall kost het zo'n 45 uur om van een kennis een vriend te maken en nog eens 50 uur extra om van zo'n vriend een 'betekenisvolle' vriend te maken. Beste vrienden worden? Dan komt daar nog 100 uur bovenop. Waar haal je die tijd vandaan als je niet langer op school zit of studeert? Renate Hagenouw ging bij een koor. 'Het heeft me geholpen om te investeren in mijn netwerk en nieuwe vrienden te maken.' Karlijn de Blécourt brengt veel tijd door in de sportschool. 'Daar is altijd wel iemand om een praatje mee te maken. Een paar van hen zijn echte vrienden geworden, met wie ik ook op vakantie ga.'

WOONGROEP

Ook Jeroen Creuwels herkent de behoefte om ergens onderdeel van uit te maken. Hij woont al dertig jaar in een woongroep. 'We werken samen in de tuin, verbouwen groenten en houden kippen. Dat scheidt een band. De kinderen groeien op met ontzettend veel aandacht en liefde van iedereen in huis.' Jeroen ziet woongroepen dan ook als het beste wapen tegen de eenzaamheid, die ook in Amsterdam groot is. 'We helpen elkaar en houden een oogje in het zeil. Ik wens iedereen zo'n sociaal vangnet.' <



'Veel mensen gaan na een paar jaar de stad uit. Dan valt er een gat in de vriendengroep'