



TEMA Sådan får du nye VENNER

Nogle mennesker er så heldige, at de finder deres hjertevenner allerede, mens de er børn eller helt unge. Andre er ikke lige så tilsmilede af venskabets gudinde. Der kan også ske ting i livet, som gør, at der undervejs opstår et naturligt behov for nye veninder. Men hvordan får man egentlig nye venner, når man er blevet voksen og erfaren? LIV OG SJÆL kommer her med en guide.

Af Dorte J. Thorsen



Et venskab kræver, at man er i stand til at engagere sig og forpligte sig på et andet menneske. For nok er et venskab ikke et ægteskab. Men et venskab er alligevel en relation, hvor man mødes i fælles sympati og deler tanker, håb, drømme og oplevelser.

For den udadvendte – såkaldt ekstroverte – er det i reglen let at møde nye mennesker, mens det kniber mere for den indadvendte, såkaldt introverte. For det er én ting at snakke med andre og more sig til en festlig sammenkomst eller måske spise frokost sammen på arbejdet hver dag. Noget ganske andet kan det være at skabe et fælles venskab, en fast relation.

Energi og tid er kodeord

Et venskab kræver nemlig mere end overfladisk snak og munterhed. Et venskab kræver, at man er i stand til at engagere sig og forpligte sig på et andet menneske. For nok er et venskab ikke et ægteskab. Men et venskab er alligevel en relation, hvor man mødes i fælles sympati og deler tanker, håb, drømme og oplevelser, hvor man investerer tid, energi og følelser i et fællesskab, der giver identitet og den gode følelse i maven af at være set, forstået og elsket.

LIV OG SJÆL bringer derfor her en række gode råd fra en professionel og et par tankevækkende historier fra dagens Danmark samt lidt inspiration, således at du selv kan gå ud og skabe dig nye venskaber, når og hvis du har behov for det.



PSYKOLOG KIT JENSEN OM VENSKABER:

Kit Lisbeth Jensen er psykolog og specialist i klinisk psykologi. Hun bor i Skagen, men har også net-konsultationer. Læs mere om hende her: www.psykologonline.net

Kit Lisbeth Jensen siger generelt om venskaber: "Venskaber varierer i dybde, situation og over tid, og venner kan beskrives som både min bedste ven, mine nære venner og mine venner. En ven er under alle omstændigheder en person, som du kender godt, er glad for, og som tillægges stor værdi i dit liv. I modsætning til bekendte har venner fælles interesser, er sammen om noget og giver hinanden støtte i de udfordrende faser i livet. Det siges, at et godt venskab kan ses på som et ægteskab. Det kræver tolerance, humor og ikke mindst så skal det plejes over tid."

Men hvad siger hun ellers om venner og det at få nye venner? Vi bringer her nogle væsentlige spørgsmål og svar.

Hvorfor mister vi venner? Og hvornår i livet mister vi især venner?

Et venskab skal plejes og karakteriseres af evnen til at give og tage imod social støtte. Når venskaber går i stykker, handler det sandsynligvis om noget, der kommer ind og forstyrrer den relationelle balance mellem at give og at tage imod. Det

kan være noget, der har gjort ondt, måske fordi den bedste ven har såret den anden. Men den ene eller begge kan også flytte, så præmisserne for venskabet ændres. Den ene part føler måske også, at han eller hun altid er den, der giver. Nogle venskaber er dog så dybe og har været der over så lang tid, at venskabet alligevel "overlever" på trods af stor fysisk afstand. Og når vennerne mødes igen, så er det, som om det var "i går", at man sidst var sammen.

Sandsynligheden for at miste venner er størst i forbindelse med overgangen fra en livsfase til en anden. Et eksempel kan være overgangen fra folkeskolen til den videre uddannelse eller i forbindelse med etablering af et forhold, samboerskab, ægteskab eller skilsmisse. Når for eksempel unge mennesker stifter familie og får børn, bliver der mindre tid til at pleje og vedligeholde venskaberne, og her er risikoen stor for at miste venner. Når et forhold slutter, er det heller ikke ualmindeligt, at der går fælles venskaber tabt.

Hvordan kan vi få nye venner? For en ting er at melde sig til kurser og blive frivillig og alt muligt andet, men hvordan går man fra hyggeligt samvær og til en dybere relation?

“*At få nye venner handler selvfølgelig først og fremmest om at opsøge mulighederne, så man kan møde andre mennesker.*”

Det ser ud til, at de dybe, sunde venskaber er relateret til individuelle egenskaber såsom en god selvfølelse, samt evnen til at "tune" sig ind på andre mennesker og evnen til at se ting fra andres ståsted end sit eget. Samt en grundlæggende tillid til, at andre mennesker vil én det godt. Et omdrejningspunkt er ofte fælles interesser, hvor mennesker er sammen om aktiviteter, hvor muligheden er til stede for at knytte venskabsbånd. Små historier fra eget liv bliver delt, og det er historier, som over tid bliver mere og mere åbne og ærlige, og som skaber den nødvendige tillid mellem to mennesker, så et venskab kan udvikle sig.

Jeg hørte for eksempel en kollega fortælle om kvinden, der blev enke i en høj alder. Hun og manden havde i mange år ferieret på samme campingplads. Efter mandens død blev hun bekendt med kvinden i campingvognen ved siden af, der også var blevet enke. Men i denne fælles triste historie udviklede der sig et nært venskab. De to kvinder begyndte at feriere sammen, gik til koncerter og havde stor glæde af hinanden i mange år.

Og er der forskel på at være introvert og ekstrovert? Og på hvor man selv er henne i livet?

Forskning viser, at mennesker meget sjældent er enten ekstroverte eller introverte. Det kan derimod bedre forstås som en glidende bevægelse mellem to yderpunkter, hvor nogle er mere eller mindre ekstroverte/introverte, samtidig med at der kan være variationer over tid og sted.

Når det er sagt, så ser det ud til, at dem, der er mere eller mindre introverte, også er dem, der søger de dybere, meningsfulde venskaber. De er ikke så begejstrede for smalltalk og overfladiske relationer. En person, der scorer højt på skalaen introvert, har som oftest en eller to nære venskaber. Dem, der scorer højt på skalaen ekstrovert, trives derimod godt i næsten alle typer af relationer, har som oftest mange venner og har nemt ved at tage kontakt med nye mennesker, der kan udvikle sig til nye venskaber.

Og kan man opøve sin evne til at få venner? Og hvordan gøres det i så fald?

Ja, man kan opøve evnen til at få venner. Udgangspunktet for at etablere et venskab er modet til at tage kontakt med et menneske, som man ikke kender, eller modet til at tage imod interessen fra en anden. Dette kan øves i små skridt ved at begynde at sige hej og tage blik-kontakt med nogen, man ikke kender. Næste skridt er at bestemme sig for at bruge sin nysgerrighed i mødet med andre. Finde mere ud af, hvad de siger. Hvad de gør. Hvem de er. Og så vove at spørge ind til det. Her handler det om at flytte fokus fra sig selv og over på den anden og bruge sin nysgerrighed som "hjælpemiddel". En lav selvfølelse kan være en barriere for etablering af gode venskaber, og hvis det er svært at tro på, at man er god nok, som man er, så vil det være godt at starte med at hæve sin selvfølelse.

I samtaler med andre og modet til at dele små historier fra sin egen hverdag skabes der som tidligere nævnt tillid – og tilliden er bærebjælken i et ethvert gryende venskab. Det handler også om at kunne tåle en afvisning eller et nej. Mange potentielle venskaber er faldet til jorden, fordi den anden på et tidspunkt sagde nej tak til en invitation, et nej der blev fejltolket som, at "han eller hun vil mig ikke".

Jeg var engang til en lille koncert. Ved et bord sad der ti mennesker. En ung mand kom ind og satte sig ned ved det bord. Det var tydeligt, at han ikke kendte de andre. Så udspillede det sig noget interessant. Han begyndte at smile, når de smilede til hinanden, nikkede, når de nikkede, og de blev rimelig hurtigt opmærksomme på ham og begyndte at smile tilbage. Deres nysgerrighed var blevet vækket, og efterhånden henvendte de sig til ham, og efter relativ kort tid var han blevet en del af selskabet. Hvad var det egentlig, som skete? Jo, han startede med at imitere de andres kropssprog, han smilede, tog blik-kontakt, viste interesse og blev på forbavsende kort tid én af dem. Så hvem ved, om det mod og den tilstedeværelse skabte kimen til et venskab eller to den aften?

Er der andet vigtigt i forhold til venskaber, som også skal med?

I tillæg til at møde mennesker ansigt til ansigt i min klinik møder jeg også mennesker på internettet, der ønsker hjælp til at få det bedre i deres hverdag. Erfaring og forskning fortæller, at en relation på nettet har de samme kvalifikationer og ændringspotentialer, som relationer uden for nettet har.

Så det betyder: Et venskab er afhængigt af social tilstedeværelse, og i dag sker det ikke kun ansigt til ansigt, men også på internettet. Mennesker møder hinanden i det skrevne ord eller på videaskærmen, og venskaber kan udvikle sig. Jeg mødte engang et ungt menneske, der fortalte om alle sine venner. Der gik en stund, før jeg opfattede, at vennerne var online-venner, og mange vil her sige, at det er da ikke rigtige venner. Men for denne person var det rigtige venner, venner der støttede hinanden, udvekslede historier og var tilgængelige i nettets sociale fællesskab.

ALDER OG NYE VENNER:

At få nye venner handler selvfølgelig først og fremmest om at opsøge mulighederne, så man kan møde andre mennesker. Men det drejer sig også om det forhold mellem energi og tid, som forandrer sig gennem hele livet. For der er stor forskel på, om man er i fasen før eller efter børn, om man er midt i livet med masser af energi, eller om man er blevet ældre og måske ikke længere magter at gøre de samme ting, som da man var yngre. LIV OG SJÆL bringer derfor her en oversigt over de forskellige livsfasers problemstillinger i forhold til netop det at få venner.

Før du får børn og stadig er ung:

Du har både masser af tid og masser af energi, men er du færdig med din uddannelse, møder du ikke længere automatisk mange mennesker, så det kan godt være svært

at få nye venner. Samtidig er du et sted i livet, hvor du måske flytter langt væk for at få job – eller dine venner gør det. Nogle af dine veninder får måske også børn før dig eller bliver så optaget af en kæreste/ægtefælle, at I ikke længere hænger sammen hver weekend, som I gjorde engang. Det kan derfor være svært, også fordi pengene ikke altid er særligt store i denne livsfase. Så man kan ikke bare melde sig til diverse kurser, men må i stedet finde en ekstra portion mod indeni, så man kan komme op af sofaen og – måske for første gang – gå alene ud blandt andre mennesker. Frivilligt arbejde og engagement i græsrodsbevægelser kan derfor være en fantastisk måde at møde andre unge mennesker på – ved siden af arbejdet selvfølgelig. For et nyt job – måske det første job – og kollegaerne dér er også en oplagt måde at få nye venner på som ung.



ALDER OG NYE VENNER:

**Når du har små børn:**

Når man har små børn, er tiden næsten altid en mangelvare. Et nyt venskab hænger derfor som regel sammen med børnene, da mødre til de andre børn i børnehaven og senere i skolen stort set er de eneste nye kvinder, som man møder. Fordelen er, at man per automatik har en fælles referenceramme, nemlig børnene. Men det er også ulempen, da man måske ikke er fælles om så meget andet end netop poderne. Og lige præcis ens børn er det mest sårbare og det potentielt set mest sprængfarlige emne i ens liv, som ingen andre skal kritisere eller gøre sig kloge på, medmindre altså man selv spørger dem, og selv der er det smart at være forsigtig med, hvad man siger.

Når du får teenage-børn:

Der bliver mere overskud, selvom børnene stadig kræver en del, men man begynder i langt større grad igen at kunne planlægge sin egen tid og også genoptage eller begynde på interesser, som der ikke har været plads til i flere år. Økonomien er for mange vedkommendes stadig præget af både afdrag på lån og relativt store faste udgifter, men alligevel er der ofte lidt mere råderum, så der er penge til at melde sig til fx kurser. Men også andre engagementer som frivilligt arbejde eller politisk arbejde kan give nye bekendtskaber, der kan udvikle sig til gode venskaber, også fordi man deler grundlæggende værdier og holdninger med dem, som man møder dér.

Når børnene er flyttet hjemmefra:

Her ligger den fase, hvor man som voksen kvinde har mest tid og flest kræfter til at dyrke sine venner – eller finde nye. Fasen, der for mange starter, når de er omkring 50 år, kan på mange måder sammenlignes med ungdommen, inden der kom børn. Man har masser af energi og masser af ting, som man gerne vil realisere. Forskellen er blot, at økonomien ofte er bedre, så man måske har råd til at rejse på weekend sammen med en veninde og stadig samme år tage på ferie med ægtefællen. Og mangler man nye veninder, så er der for første gang i et par årtier masser af jævnaldrende kvinder, som også savner nye venner. Så det er nemt at møde nye mennesker i foreninger, til kurser og mange andre steder, men omvendt er det ikke nødvendigvis let at skabe nye venner. For der kan fra nogle kvinders side her i selvbevidsthedens år være så høje forventninger og krav til et kommende venskab, at det i sig selv er en barriere. Men er man åben over for de mennesker, som man møder, og ser man noget nyt og anderledes som noget positivt, så kan man få nogle fantastiske venskaber i denne fase af livet.

Når du selv bliver ældre:

Når man bliver ældre, svækkes kroppen. Hvor meget og hvornår kommer an på den enkelte, men dem, der blive gamle, oplever ofte, hvordan de nok har tiden, men ikke længere kræfterne til at se venner flere gange om ugen og i flere dage i træk. Et besøg

af nogle timers varighed eller måske en frokost på en restaurant kan være rigeligt. Det er også i denne alder, at mange må tage afsked med deres jævnaldrende venner, hvilket kan være traumatisk. For nok har man måske yngre venner samt børn og børnebørn. Men der er en fælles hukommelse, som forsvinder i takt med, at de jævnaldrende venner dør, og man kan blive meget alene med sine minder fra barndom, ungdom og det tidlige voksenliv, når ens livsvidner forsvinder, og kræfterne måske ikke er der til at finde nye. For dem, der har kræfterne, kan for eksempel et højskoleophold derimod være en rigtig god idé.

Fælles interesser er guld værd

Venskaber kan godt sammenlignes med forelskelser og ægteskaber, mener 53-årige Jette, der for fire år siden mødte sin i dag allerbedste veninde på et kursus i dansk litteratur.

”Jeg havde og har andre veninder, men ingen helt tætte og heller ikke nogen, der deler min store interesse for litteratur, så derfor tog jeg på kurset for at mødes med og snakke med andre, der også kan lide de gamle, danske forfattere. Jeg havde dog slet ikke forestillet mig, at det skulle blive til mere end kurset selv og så måske en enkelt tur eller to på café sammen med nogle fra holdet, når først vi kendte hinanden noget bedre. Men dér tog jeg altså grundigt fejl. For allerede første dag kom vi til at sidde ved siden af hinanden, min veninde og jeg, og vi faldt i snak med det samme, og så meget, at underviseren måtte bede os om at stoppe, som var vi to uartige skolepiger på 13 år, selvom vi begge dengang var 49 år. Sådan følte vi det næsten også, for det var en boblende og glad fornemmelse indeni at møde et menneske, der havde det ligesom jeg, tænkte ligesom jeg og havde læst de samme bøger,” siger Jette og fortæller, at de to veninder ellers er ret forskellige.

Jette er gift på 27'ende år, har voksne børn og et barnebarn på vej, mens veninden aldrig fik børn og for nylig blev skilt for tredje gang. Jette bor også i hus med have, mens veninden bor i en lille lejlighed midt inde i byen.

”Ja, vi lever nok op til alle fordommene om den gifte og satte kvinde i forstaden og den mere viltre singlekvinde i storbyen. Men de forskelle er kun berigende for vores venskab, der altså startede med litteratur, men som nu handler om hele vores liv, og hvor vi har så meget glæde af at kende hinanden. For vi er ret ens på mange områder og ser på mange ting på samme måde,” fortæller Jette og råder andre til at komme ud ad døren, men ikke automatisk forvente, at der falder en veninde af, hver gang man melder sig til noget.

”Jeg gik for eksempel til både badminton og bridge i flere år uden at det førte andet end en masse hygge med søde mennesker med sig, og det var da dejligt, men jeg savnede jo stadig den nære veninde, men så lige pludselig var hun der,” slutter Jette, der ikke siden har ledt efter flere nye venner. Hun har ikke tid til flere lige nu.



Venskaber kan sammenlignes med forelskelser og ægteskaber.

Den mentale ambulance – og andre faldgruber

Der er også faldgruber, som man skal passe på, hvis man vil have nye venner. En af de værste er at agere mental ambulance for alle omkring sig.

Sådan en kvinde var Winnie, 46 år, som gennem hele livet har oplevet, hvordan familie, venner, naboer, kollegaer og alle mulige, som hun bare sporadisk er kommet i kontakt med, har brugt hende til at læsse af. Alt fra personlige problemer med ægteskaber, forældre, svigerforældre og børn til mere praktisk hjælp i det daglige og til at agere bisidder hos offentlige myndigheder og ledsager på hospitaler med mere har Winnie brugt bunker af timer, ja, dage og måneder på. For et par år siden i forbindelse med at hun gik ned med stress, sagde Winnie imidlertid stop, og nu er der kun de få, men rigtige venner tilbage.

”Det var en hård proces at lære at sige nej, men jeg var nødt til det. Det andet åd mig op og gjorde, at jeg ikke havde den mindste tid til mig selv, mine egne projekter og min egen familie. Så det er først nu, at jeg er i gang med at finde ud af, hvem jeg i grunden selv er – og hvad jeg selv vil. For det er dér, at man skal starte, hvis man vil indgå i ligestillede og ligeværdige forhold med andre, for et venskab er kun et venskab, hvis begge både giver og tager,” siger Winnie.

Andre faldgruber, som man skal undgå, er altid at være den, der betaler, altid være den, der inviterer eller på anden måde altid tager initiativet.

For det er med venskaber som med kærlighed. Det skal gå to veje, og begge skal være interesseret i at ses, høre, hvordan den anden har det, lave noget sammen og så videre. Hvis energien udelukkende kommer fra den ene part, så skyldes det næsten altid, at den anden part ikke længere er interesseret i relationen, og så er man bedre tjent med at bruge sin energi på noget andet og nogle andre.

Undtagelser er selvfølgelig, hvis den anden part er ramt af for eksempel depression eller stress – eller måske er i

dyb sorg, så kan man ikke forvente, at vedkommende er i stand til at tage initiativ. Så har man derimod – hvis man er en god ven – en forpligtelse til at stille op og være der for den anden.

Det var også præcis det, som Winnie oplevede, da hun for et par år siden blev ramt af stress. ”Der var to – som i to – ud af et troede jeg dengang personligt netværk på omkring 20 mennesker, som skrev tilbage med søde hilser og opmuntrende ord, da jeg sendte en mail om, at jeg havde fået stress og derfor måtte skrue ned for blusset. De andre 18 reagerede med larmende tavshed, indtil der var gået nogle måneder, og så handlede deres mails ikke om, hvordan jeg havde det, men om, hvorvidt jeg nu var på højkant igen, så jeg kunne hjælpe dem. Så jeg fandt altså ud af på den hårde måde, at jeg havde to rigtige venner, og at resten var snyltere på mig, min energi og min tid. Og i dag undrer jeg mig, men det var alligevel svært dengang at melde mig ud af flinkeskolen, lære at sige nej og skrotte de falske venner, men jeg klarede det – gudskelov,” slutter Winnie, der endnu ikke har fået flere venner end de to virkelige venner. Men hun satser på snart at have overskud til at prøve at finde en enkelt eller to mere.

Brug mobilen og få nye venner

At man kan date via internettet og via mobilen, ved de fleste. Alle under 40 år har formentlig også prøvet det – og en pæn del over 40 år også. Men nu kan man også få venner ad den digitale vej.

En af de mest hypede muligheder er app'en Hey!VINA, der for nylig er kommet til Danmark, og som allerede er en kæmpe global succes, selvom den kun har to år på bagen – og udelukkende er for kvinder. Amerikanerne bag app'en siger, at de henvender sig til alle (kvinder), der lige er flyttet til en ny by, eller som rejser meget og gerne vil have veninder flere steder.

Men der er også andre – og danske – sider som for eksempel www.nyevenner.dk og www.vi-kvinder.dk

Du kan også gå på Facebook og melde dig ind i gruppen ”Find en veninde” #dueraldrigalene – her er der i skrivende stund mere end 6000 medlemmer. Så du er i godt selskab, uanset hvor du bor, og hvor gammel du er, også selvom mange endnu ikke er så åbne omkring, at de har fundet deres venner på nettet.

For hvor det ikke længere er et tabu at finde en kæreste digitalt, så er det at få en ny veninde via de digitale muligheder stadig noget, som mange ikke taler højt om, selvom stadig flere og flere altså gør det.

Nye venners ABC

- for det handler om:



At acceptere at nye venner ikke kommer dumpende ind af brevsprække

Bare fordi man ønsker det, men at man selv skal gøre noget – for som

Citatet siger det: Venskabet er for sjælen, hvad solen er for blomsten

Derfor skal man turde rejse sig fra sofaen og gå ud i verden - og møde hver og én på sin vej med

Et smil og en udstrakt hånd

For en fremmed er blot en ven, som du ikke har mødt endnu, som det hedder

Givetvis passer det ikke altid, men det passer måske oftere, end vi tror

Heldet har det i hvert fald med at følge den flittige – og det gælder også på venskabsområdet, så kast dig ud

Ilivet og i verden

Ja, giv dig selv lov til at føle tillid og tiltro til at du

Kan få nye og gode venner – og husk undervejs Victor Borges kloge ord om

Latter – for som den danske entertainer sagde det: Latteren er den korteste afstand mellem to mennesker

Men latter alene gør det ikke, der skal også

Nærhed til - og

Ord – som baner vej og bygger bro. For det er

På det, som vi siger og den måde, som vi siger det på, at vi viser, hvem vi er – hvad enten vi er en

Queen eller en Common – for som ordsproget siger det om

Rigtige venner: Rigtige venner bedømmes ikke ud fra kvantitet, men ud fra kvaliteten indeni – og

Sande venner glæder sig over din lykke, hylder din succes og græder med dig over din ulykke, for de er

Trofaste. Det samme kan dine

Uvenner være, men her med modsat fortegn. Så vid hvem, der er dine sande

Venner – og skøn på hver og en af dem – og gå aldrig glip af muligheden for at få en ny ven. For som

William Shakespeare så smukt beskrev det: En ven er én, der ved, hvem du er, forstår hvor du kommer fra, accepterer hvem du er blevet, og alligevel nænsomt lader dig vokse – og det gælder både de venner, du kender og dem, der endnu er ukendte

X'er i dit liv. For venskaber handler om at give og at tage, så du skal være parat til at

Yde og holde dig vågen, så du ikke

Zzzzzzzzzzzzzzzzzzzzz og går glip af et nyt, fint venskab, der altid og alle steder bundler i lige dele

Ærlighed, omsorg, kærlighed og hensyn. For som bekendt er intet menneske en

Ø – vi er alle forbundne, og vores venskaber med hinanden skal flyde som en rislende

Å – fuld af det livgivende vand og den gode energi, så vi alle kan vokse og trives.