

TOSkoploper over vriendschap



Ervaringen van volwassenen met TOS

Inhoudsopgave

Vriendschap.....	4
Vrienden zijn belangrijk.....	4
Niet alleen willen zijn	4
Alles met elkaar delen	5
Leuke dingen doen	6
Vrienden vinden op sociale plekken	6
Aansluiten bij een vereniging.....	6
Vrienden in de buurt	7
Sociale Media	7
Vriendschappen kosten moeite	8
Vriendschap kost tijd en geld	8
Lastig praten en begrijpen	9
Twijfel: wel of niet moeite doen?	10
Tips voor vriendschappen	10
Neem het initiatief	10
Blijf jezelf	11
Wees eerlijk.....	11
Leg de lat niet hoog.....	12
Hulpvraag	12

Volwassenen met TOS over hun weg naar zelfstandigheid



Volwassenen met TOS vertelden over hun ervaringen met vriendschap. Dat deden ze in de online interviews met een onderzoeker en een co-onderzoeker, in de gesloten Facebookgroep van TOSkoploper, via onze WhatsApp-groep en in de Zoom-bijeenkomsten waarin we onze bevindingen toetsen.

Aan het woord komen Selma (34), Cindy (29), Meike (30), Jérôme (29), Mariëlle (28), Sam (38), Claudia (20), Pieter (24), Esther (26), Mea (29), Mikan (32), Xiao (21), Cindy (29), Maartje (23), Anouk (24), Wesley (25), Mark (27), Coen (22),

Alle illustraties zijn van de co-onderzoekers: Meike van Genugten, Maartje Kobesen en Jérôme Vergne.

De citaten in dit verslag zijn afkomstig van volwassenen met TOS en bevatten soms taalfoutjes.

Vriendschap

De deelnemers met TOS vertellen hoe belangrijk vrienden zijn, maar ook dat vriendschappen veel moeite kosten. Ze geven elkaar tips over het vinden en het behouden van vrienden.

Vrienden zijn belangrijk

Sociale contacten zijn belangrijk in het leven van de deelnemers. Maar hoe belangrijk dan? *Belangrijk* (Esther), *best wel belangrijk* (Pieter), *zeker wel belangrijk* (Meike), *behoorlijk belangrijk* (Jérôme), *heel belangrijk* (Mea, Xiao, Mark, Selma, Cindy, Maartje, Anouk, Mikan) en *heel erg belangrijk* (Mariëlle). Niet alleen vrienden zijn belangrijk, maar ook *collega's* (Mea, Meike, Esther) en *familie* (Anouk, Cindy, Wesley, Claudia). Vrienden en familie vullen elkaar aan.

Vooraf met mijn ouders heb ik heel goed contact. Zij helpen mij met alles en nog wat. En qua vrienden is het altijd als ik gewoon bij hun ben, gelijk gezellig. Gelijk kletsen en dingen doen. Ja dat vind ik zo fijn. (Cindy)

Mariëlle ziet haar vriendin als familie.

Ik heb een goede vriendin, dat is eigenlijk ook gewoon familie. Dus ja, ik bouw mijn eigen familie wel om me heen.

Wesley wil wel vrienden, maar is eraan gewend dat hij ze niet heeft.

Het is voor mij nu eigenlijk heel normaal eigenlijk dat ik geen vrienden heb eigenlijk. Ik accepteer het gewoon dat het er niet is eigenlijk. Daar pas ik me gewoon op aan eigenlijk. In principe wil ik wel vrienden gaan vinden eigenlijk, maar meestal zie ik het ook zo: als je vrienden hebt, ga je naar uitgaansgelegenheden, waar ik zelf niet zo van ben eigenlijk.

Tijdens de Zoomsessie herkennen twee deelnemers zich in Wesley's gemis aan vrienden. Ook zij zijn voor hun sociale contacten aangewezen op familie.

Ik heb geen vrienden, maar mijn familie is mijn oplossing. Ik ga uit met mijn zus. (Claudia)

Sommige deelnemers worden verdrietig als ze dit horen. Jérôme schrijft erover in zijn verslag van de Zoomsessie.

De sfeer was wel beladen, omdat het wel een verdrietig onderwerp, want je wilt wel graag vrienden hebben.

Wat maakt vrienden nou zo belangrijk? De deelnemers noemen: (1) niet alleen zijn, (2) alles met elkaar delen en (3) samen leuke dingen doen.

Niet alleen willen zijn

Jérôme, Mark en Mea willen graag met vrienden afspreken om niet alleen te zijn. Jérôme heeft er meer behoefte aan sinds hij zelfstandig woont.

Eén nadeel van op jezelf wonen is wel ... als je opstaat dat je gewoon echt alleen dingen moet doen. Dat betekent ook gewoon dat je, ja, niemand ziet op dat moment. ... Ik merk wel dat ook anderen graag naar mij toe komen. Vooral omdat ik een van de weinigen ben die dan op mezelf woon. ... Ik heb ook genoeg slaapplekken hier dus de mensen kunnen dan ook de ruimte hebben om hier te slapen.

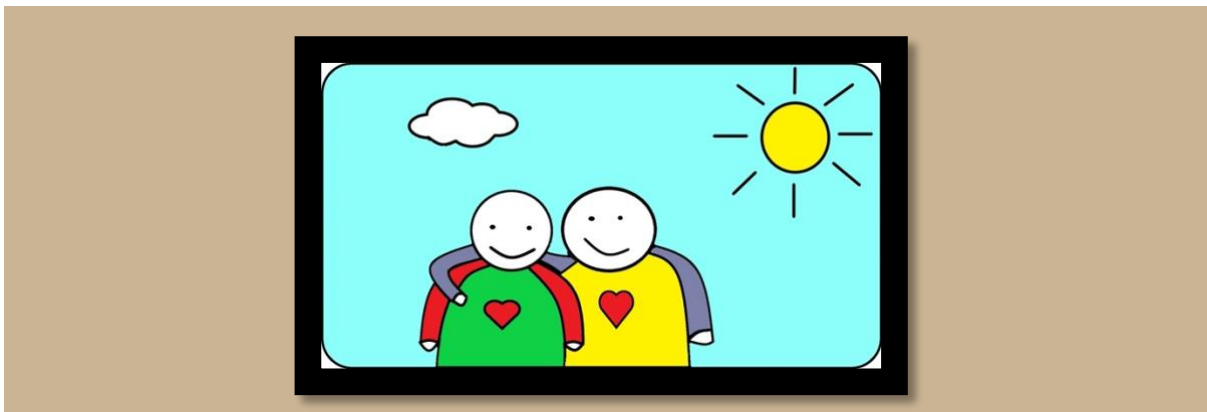
De *lockdown* door corona maakte het lastig om met vrienden af te spreken. De meeste deelnemers misten dat erg (Coen, Mea, Xiao, Mark, Esther, Cindy, Meike, Maartje, Pieter, Ilse en Mariëlle).

Ik vind sociale contacten heel belangrijk, want zeker zo tijdens de coronaperiode en we echt binnen thuis zaten dan mis ik echt de contacten weer, dat ik bij hun langs kan komen, bij personen, bij familie bij vrienden, dan blijkt wel hoe belangrijk ze zijn voor mij. (Cindy)

Ik heb wel, vooral in deze periode, gemerkt dat het belangrijk is. Want dan mis je toch wel de mensen om je heen en anders ben je alleen maar bezig met werk, dan kom je thuis en ga je weer werken en kom weer thuis. Je mist dat toch wel. (Esther)

Coen spreekt over zijn verlangen naar het moment dat de *lockdown* voorbij is.

Ik ben denk ik ook wel een gezelligheidsmens ... je kan ook nu niet naar SpraakSaam-bijeenkomsten, misschien na 15 juni weer wel, dat is wel jammer eigenlijk. Dan mis je een beetje jouw contacten.



Alles met elkaar delen

Mikan vindt dat sociale contacten belangrijk zijn om begrepen te worden.

Dan kunnen mensen ook inleven hoe je voelt...Dat vind ik dan belangrijk.

Esther verwacht van vrienden dat ze altijd voor je klaarstaan.

Een echte vriend staat dag en nacht voor je klaar, en kan gewoon bellen, van hé is er iets? Als je niks van je laat horen dan, bel je even, van hé, gaat het goed?

Meike en Selma willen alles kunnen delen met vrienden. Meike waardeert de aandacht die ze geven.

Met mijn beste vriendin gisteren, dat heeft me toch ook goed gedaan. Zij heeft een luisterend gevoel, en dat we gewoon alles met elkaar kunnen delen.

Selma tast eerst af voordat ze zich openstelt.

Ik vind dan wel dat het ook echt vrienden van je moeten zijn, waar je ook alles mee kan delen. ... een verhaal zomaar delen doe ik niet zomaar.

Deelnemers tijdens de Zoomsessie herkennen zich in wat Selma vertelt.

Ik heb twee tot vier echte goede vrienden waar ik alles aan vertel, de rest vertel ik dingen op dat moment.

Bij kennissen vertel ik alleen wat ik op dat moment wil vertellen. Bij vrienden vertel ik wel alles. Ik vertel mijn familie niet alles, die hoeft niet alles te weten, die wordt al helemaal gek. Mijn drie beste vrienden wel.

Meike realiseert zich dat het soms makkelijker is om ervaringen te delen met iemand die je niet goed kent. Dan maakt het minder uit wat ze ervan vinden. Ze kan zich steeds beter openstellen.

Door de dingen die ik deel heb ik meer vriendschappen gekregen. Hoe opener ik ben, hoe opener mensen ook op mijn pad komen. Je krijgt er ook veel voor terug.

Een deelnemer vertelt tijdens de Zoomsessie dat je het ook gezellig kan hebben met een kennis waarmee je niet over je privéleven spreekt.

Een vriend kan je alles vertellen, maar bij een kennis zou je dat niet doen. Dat is prima voor mij. Daar kan je ook mee afspreken, hoeft niet per se een vriend te zijn. Ik spreek ook met een oud-collega, maar dat is een vriend van mij. Daarmee praat ik niet over mijn privéleven. Dat mis ik dan ook niet. Die snapt ook niet altijd de *struggles*, zoals de Wajong, dan praat ik er al niet meer over. Maar spreek nog wel af, zij weet niet precies wat TOS inhoudt, maar dat hoeft ze ook niet verder te weten, als we het maar gezellig hebben met elkaar.

Leuke dingen doen

Vaak zijn vrienden niet alleen belangrijk om dingen mee te delen, maar ook om leuke dingen mee te doen.

Ik heb een vriend daar blijf ik bij thuis ... En met andere vrienden dan gaan we wel wat doen ... winkelen, dingen bezoeken, dus echt van alles. (Selma)

Ik deel heel veel met mijn vrienden. Ik heb eigenlijk een beste vriend waar ik heel veel mee doe en daar heb ik gewoon heel leuk contact mee. (Mark)

Maartje vertelt enthousiast over haar vriendengroep waarmee ze veel onderneemt.

We skypen en videobellen heel veel met elkaar. We hebben een groepje van vier-vijf vrienden en daar bellen we heel vaak mee. En soms bel ik ook met mijn beste vriendinnen, en dan vraag ik hoe het met ze gaat. En soms gaan we best wel met zijn vieren even een *challenge* doen. We hebben *challenges* zo van, pak een serie erbij en maak een foto van die serie en kijk wie de mooiste serie heeft gemaakt. Een pak-challenge, een buitenspeel-challenge op een zonnige dag.

Vrienden vinden op sociale plekken

De deelnemers spreken over de plekken waar ze vrienden zoeken en maken, zoals (1) bij een vereniging, (2) in de buurt of (3) op sociale media.

Aansluiten bij een vereniging

De meeste deelnemers hebben bij SpraakSaam vrienden gemaakt, behalve Anouk, en Mikan. Anouk is nog niet bekend met SpraakSaam.

Ik wil wel iets met ook die TOS hebben, dat je ervaringen of zoiets kunt delen.

Mikan ervaart nog te veel drempels voor SpraakSaam.

Zeg maar ene kant wil ik wel en de andere kant ik ben een beetje waakzaam mee met andere mensen natuurlijk wat ik zeg dat ik m'n neus vaak heb gestoten.

Sam kent SpraakSaam nog niet maar hij zoekt wel naar manieren om vrienden te vinden, met of zonder TOS. Om vrienden te vinden heeft hij zich aangesloten bij een wandelvereniging.

Ik ontmoet één keer per maand mensen bij een wandelvereniging. ... Sommige mensen zie ik opnieuw, maar er zijn ook steeds weer nieuwe mensen.

Meike heeft ook wandelcontacten gevonden.

Je hebt een app voor wandelingen, dat heb ik ook gedaan voor de vierdaagse, om te trainen. Ik heb er geen vrienden aan overgehouden maar wel contacten, en soms kletsen we bij op social media.

Vrienden in de buurt

Xiao was tijdelijk bevriend met een lid van SpraakSaam, maar brengt haar tijd nu door met andere vrienden.

Ik heb een leuke vriendengroep. En we doen leuke dingen, zoals naar de bioscoop gaan of shoppen. En ik ken ze van school, van de sportclub.

Pieter heeft zijn vrienden op school en bij activiteiten in de buurt leren kennen.

Eén van mijn goede maten heb ik leren kennen sinds ik in deze wijk kwam wonen, lang geleden. Ik heb vrienden van de scouting leren kennen, best wel wat. Mensen van atletiek, daar heb ik wel veel vrienden, school, best wel overal en nergens.

Soms kan het goed uitkomen als iemand ver weg woont, zoals bij Selma.

Ik wilde eigenlijk naar huis toe, maar het kon echt niet door het weer. Toen bleef ik slapen en nu zijn we HEEL goede vrienden. Vrienden komen op je pad als je ze nodig hebt.

Sociale Media

Sommige deelnemers maken online vriendschappen. Maar anderen twijfelen of je wel kan geloven wat anderen op de sociale media tegen je zeggen.

Op *social media* zie je de echte gezichten niet. Ze kunnen zeggen dat het goed gaat, terwijl het misschien helemaal niet zo is. Als je afspreekt en je vraagt hoe het gaat, dan zie je het echt.

Selma is zich bewust van het risico van *sociale media* voor mensen met TOS. Ze kiest daarom doelbewust voor oppervlakkige gesprekken.

Tijdens de coronagolven zoeken meer mensen vriendschap op *social media*, ik heb er niet veel mee. Voor mij is het meer netwerkmensen dan dat het vrienden worden. Als je ontwikkelingsstoornis hebt moet je daar goed op letten, je weet niet wat voor bedoelingen mensen hebben. Ik hou van online spelletjes, en daar ouwehoer ik de laatste tijd alleen maar. Daar hebben we het niet over zware onderwerpen. Als ik ze even niet zie, dan gaan we elkaar missen. Dat is een andere soort vriendschap. ... Bij de site daar praat ik vaak over koetjes en kalfjes. Ik praat dan niet over serieus zaken.

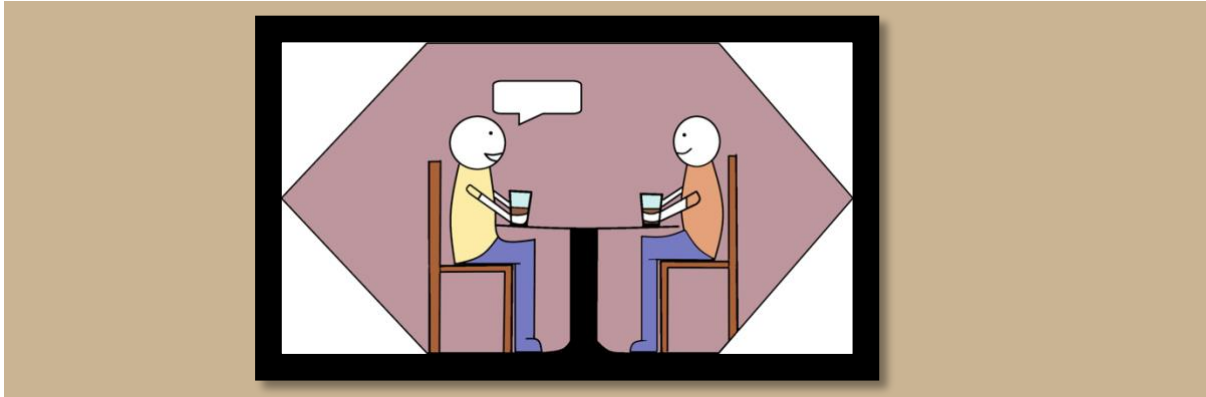
Terwijl Selma op *social media* over koetjes en kalfjes praat, kiezen Meike en Wesley er soms voor om online met onbekenden te spreken wat hen op dat moment bezighoudt.

Het is misschien dat ik digitaal misschien meer open ben eigenlijk, dan wanneer mensen me buiten op straat aanspreken. (Wesley)

Als ik me even wat depressief voel, dan vind ik het moeilijk om de hele tijd bij vrienden aan te kloppen, en dan is het fijn om met iemand die wat van me afstaat, een psycholoog of gewoon iemand die ik op social media volg die ik minder goed ken, om daarmee te spreken. Volgens mij een stukje verlatingsangst, want met vreemden heb je toch niets te verliezen. (Meike)

Vriendschappen kosten moeite

Als je vrienden hebt gemaakt hebt, kost het soms moeite om ze ook te behouden. De deelnemers vertellen dat (1) vriendschappen tijd en geld kosten, (2) dat het lastig is om elkaar te begrijpen en (3) dat ze soms twijfelen hoeveel moeite ze ervoor moeten doen.



Vriendschap kost tijd en geld

Een aantal deelnemers mist vrienden in de buurt, zoals Selma, Meike en Mark. Daardoor kost het altijd (veel) tijd om naar vrienden toe te gaan.

Ik mis gewoon wat vrienden uit de buurt. Ik heb vrienden die wonen verder weg, daar stap je niet een, twee, drie op af.

Vrienden in de buurt vinden, dat kost ook tijd, volgens Esther en Mark. Esther merkte dit toen ze was verhuisd.

Dan moet je wel moeite doen om dan nieuwe mensen te ontmoeten en dan te investeren. Mijn ouders zeiden ook, dat kost gewoon tijd voordat je echt een vriendschap hebt.

Mark is ook weinig bekend in zijn omgeving en durft nog geen stappen te zetten.

Ik zou heel graag mensen willen ontmoeten die in hetzelfde dorp wonen. Waar ik zelf snel heel eventjes naar toe kan. ... Ik ben ook heel erg verlegen, maar ik weet ook niet wat hier in de buurt zit. Dat ook nog. En ja ik ga niet uit, dus ontmoet je ook geen andere mensen.

Wesley ziet nadelen van het investeren in vriendschappen, zoals dat het je geld kan kosten.

Ik heb tenminste, ja mijn familie eigenlijk. Daar heb ik soms wel verjaardagen mee eigenlijk, ik heb dan de ondersteuning, die drie keer per week komt. Verder heb ik geen vriendenkring of zo. Ik heb ook nooit iemand van school, ja ik ken wel één iemand van school waar ik elk jaar nieuwjaar mee vier, eigenlijk, dat is één keer in het jaar. Maar verder heb ik geen vrienden daar buiten om waar ik mee contact heb of zo. Helemaal niemand. In principe wil ik wel vrienden gaan vinden eigenlijk, maar meestal zie ik het ook zo: als je vrienden hebt meestal ga je dan eigenlijk ga je naar uitgaansgelegenheden, waar ik zelf niet zo van ben eigenlijk. Meestal zie ik het zo, meeste vrienden kosten vooral veel geld.

Jérôme investeert zijn tijd en geld wel in vriendschappen, maar zoekt naar manieren om goedkoper uit te zijn.

Herken ik bij twee van mijn vrienden: vriendschappen kosten geld! Dan eet je met elkaar, en dan eet je weinig en willen ze de rekening splitsen. Dat vind ik een beetje raar. Ik vind het niet erg als het iets meer is, maar negen van de tien dingen aten zij. Ik had wel aangegeven dat het extreem duur was. Misschien betaal ik mee, maar de volgende keer niet zo. Als ze bij mij komen en ik koop in, dan is het heel veel minder.

Sommige deelnemers willen ook wel met vrienden afspreken, maar missen er de tijd voor.

Op dit moment kom ik amper toe aan vrienden om andere afspraken. Ik heb ook familie. En lastig om een moment te vinden dat je alle twee kan.

Lastig praten en begrijpen

TOS maakt het praten en begrijpen lastig. De deelnemers spreken over de gevolgen ervan, zoals onzekerheid, miscommunicatie en soms ook opstootjes. Iemand vertellen dat je hem of haar niet begrijpt, is lastig voor Jérôme.

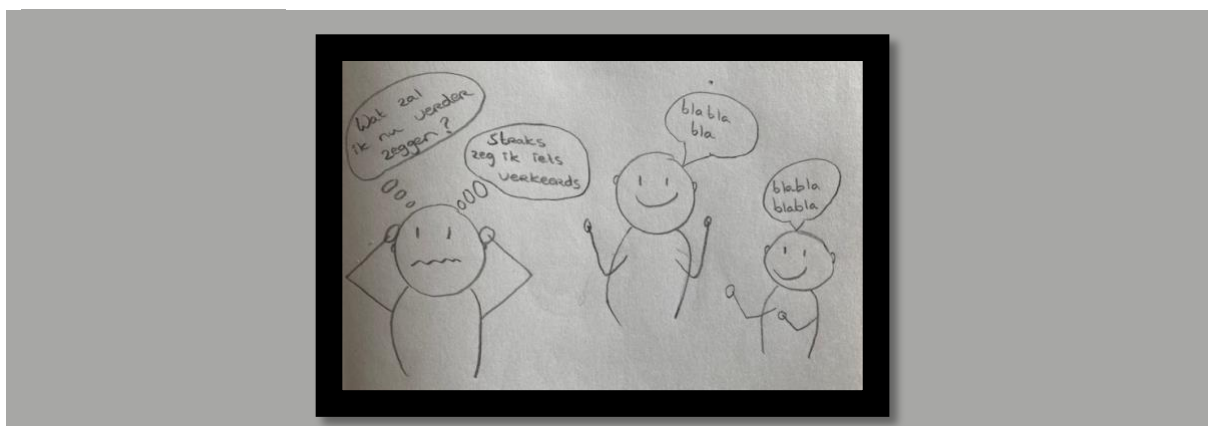
Het ging voor mij gewoon net een tikje te snel. Het is ook wel vaak moeilijk om dat aan te geven, dus dat is een beetje het geval.

Esther heeft door miscommunicatie conflicten meegemaakt.

Met vrienden heb ik wel wat opstootjes gehad en zo, dus maar dat kwam ook door de miscommunicatie en alles. Maar dat hou je altijd. Dan weet je ook wie je echte vrienden zijn en wie niet, want daar kom je ook achter.

Om onbegrip te voorkomen, neemt Mikan alle tijd om gesprekken met mensen voor te bereiden. Ze wil er het liefst zeker van zijn dat mensen haar goed begrijpen.

Ik zit daar hele dagen al te bedenken ... hoe kan ik m'n eigen bewijzen en goed kunnen bespreken. ... Dat mensen me duidelijk te begrijpen. ... Met het interview nu ook, ben ik al mee bezig dan hoe kan ik het beter uitleggen dat de mensen mij begrijpen. ... Ja, omdat mensen mij moeten kunnen begrijpen. Ook niet voor mij niet, voor andere mensen ook weer. Ik doe het niet voor mij alleen. Die heb ik idee, eh, hier achter zit, maar ik doe ook voor anderen.



Mea en Anouk vinden het lastig om gesprekjes levendig te houden. Welke moeite moet je nou doen?

Ik ben toch wel heel onzeker over alles qua sociale contacten. ... Dat is niet alleen bij vrienden, dat is bij iedereen. Dat hangt er ook vanaf of ik moe ben of niet. ... Ik weet niet [waarom ik onzeker ben], soms omdat ik natuurlijk ook TOS heb. En dat is misschien dat ik niet op woorden kom, of dat ik bang ben dat

ik iets verkeerd zeg of dat ik het niet goed heb begrepen. Daar word je best wel onzeker van. Ik ben niet altijd goed in een lang gesprek te hebben. Vaak dan weet ik dan niet meer waar ik het over moet hebben. Je vertelt inderdaad hoe het met je gaat, hoe gaat het met je werk, heb je nog wat meegemaakt? Maar op gegeven moment heb je niets meer te vertellen. Of in ieder geval, ik niet. ... Dus dan vallen de stiltes. Dus dat is soms ook wel ongemakkelijk. (Mea)

Anouk wil graag dat ook de ander moeite doet voor het gesprek.

Ik vind het moeilijk, om het actief te houden, om het gesprek aan te gaan ... Of zij moet dan weer reageren, soms dat ik het idee heb dat ik niet genoeg terugkrijg van de ander.

Ook is het de vraag of je contact houdt. Volgens Wesley kan een gesprek soms wel goed gaan, maar komt er toch geen vervolg.

Want eerst heb ik dan naar mijn gevoel een soort van gesprekje met iemand en daarna, ja na dat gesprekje kun je dan contact leggen eigenlijk en bij mij is dat contact er dan niet echt.

Twijfel: wel of niet moeite doen?

De deelnemers twijfelen soms wat ze over hebben voor vriendschappen. Aan de ene kant zien ze de voordelen ervan en hebben zij er behoefte aan, maar aan de andere kant zien ze ook de nadelen: het is vermoeiend en je kan gekwetst worden. Cindy vindt het vermoeiend om afspraken te maken, maar doet het toch en soms zelfs te veel.

Soms neem ik zelf niet het initiatief om te vragen, 'hé, heb je zin om wat leuks te doen?' En dan denk ik van, eigenlijk moet ik dat zelf wat meer gaan doen. Maar dat is voor mij nog steeds wel moeilijk. ... Soms wil ik teveel, in de afgelopen paar weekenden had ik helemaal volgeboekt en dan moet ik toch wel wat afzeggen en dan heb ik één vriendin dit weekend afgezegd, het was even te veel geworden.

Sam raakt soms vermoeid van uitjes met anderen.

Bepaalde uitjes met vrienden zijn vermoeiend. Zoals een groepsvakantie. Was wel heel gezellig. Ik blijf er soms bijzitten, en soms ga ik eerder weg, even ruimte voor mijzelf.

Deelnemers spreken soms ook over de angst om gekwetst te worden als reden dat ze niet makkelijk vriendschappen aangaan. Wesley blokkeert soms zelfs uit angst om gekwetst te worden.

Met vriendschappen, ja ben ik niet echt zo'n held in gewoon. Ik kan met heel veel mensen overweg of zo, maar vriendschap zit er dan altijd soms weer net niet tussen eigenlijk. Het is net die volgende stap eigenlijk. ... Meestal als jij open bent tegen iemand, dan kun je ook gekwetst worden eigenlijk. Ik was vroeger een persoon eigenlijk die heel open was, altijd heel vriendelijk tegen iedereen eigenlijk. En er zijn bepaalde momenten geweest dat het gewoon geblokkeerd is eigenlijk. Dat je gewoon niet open kan zijn eigenlijk. Een bepaald moment dan probeer ik alles te geven eigenlijk om andere mensen tevreden te houden eigenlijk. Maar er zijn ook momenten dat ik gewoon totaal helemaal niets om iemand geef eigenlijk.

Tips voor vriendschappen

Als de deelnemers met elkaar praten over hun moeite met vriendschappen, geven zij elkaar ook tips. Daarbij verwijzen ze meestal naar het resultaat van hun eigen aanpak. De tips zijn (1) neem het initiatief, (2) blijf jezelf, (3) wees eerlijk, en (4) leg de lat niet hoog.

Neem het initiatief

Voor vriendschap heb je moed nodig om af te spreken. Mark, Sam en Cindy vertellen over hun schroom om initiatief te nemen. Sam wil graag minder afwachtend zijn.

Mijn tip is: niet afwachten. Ik ontmoette iemand op vakantie, maar neem nog geen contact op. Ik hoop dat ik die persoon bij een wandeling weer ontmoet.

Selma vertelt dat ze soms ook geen afspraken maakt, maar een ander moment juist initiatief neemt om veel vrienden tegelijk te zien.

Meestal rond mijn verjaardag ga ik iedereen uitnodigen om een soort van reünie te hebben. Afgelopen jaar gedaan, was supergezellig.

De deelnemers raden aan om het initiatief te nemen om ook op *social media* vrienden te maken. Maar ook raden ze aan om voorzichtig te zijn. Mariëlle adviseert bijvoorbeeld om geen foto van jezelf in bikini online te zetten. Anderen kunnen daar verkeerde bedoelingen mee hebben. Maar Meike voelt zich op haar gemak op de sociale media, en durft dit wel aan: ‘

Als mensen daar moeite mee hebben, dan kunnen ze mij verwijderen. Ik heb geen slechte ervaringen gehad, het hangt ervan af welke vrienden je hebt. Ik heb steeds meer vrienden die op dezelfde lijn zitten.

Blijf jezelf

Tijdens de Zoomsessie raden de deelnemers elkaar aan om jezelf te blijven. Dan kan je makkelijker vrienden maken en blijven.

Ik heb de meeste vrienden gekregen door mezelf te zijn. Voor hun is dat fijn, en voor mij is dat fijn. Het gaat om je persoonlijkheid.

Het kan volgens sommigen ook makkelijker zijn om jezelf te zijn, als vrienden dezelfde interesses hebben. Dan heb je gespreksstof.

Kijk vooral waar je interesses liggen, en spreek dan af met mensen die die interesse ook hebben, dan heb je iets om over te praten.

Cindy vertelt dat ze zich veilig voelt als anderen ook een taalprobleem hebben.

Want ik heb wel een paar vrienden zonder TOS, maar die hebben vaak zelf ook een taalachterstand of waardoor ze ook moeilijk kunnen praten. Dus ja, dan hebben ze wel geen TOS, maar ik merk dat zij ook bepaalde dingen precies hetzelfde achterlopen als iemand met TOS heeft. Dus eigenlijk zie ik daar niet zo heel veel verschil tussen. En ik heb dat ook altijd gehad, ook op de middelbare school. Daar ook altijd met mensen die ook een taalprobleem hebben of ook moeite hebben met voor zichzelf op te komen. En daar voelde ik me altijd een beetje veilig bij.

Wees eerlijk

Meike, Mea en Cindy vinden het belangrijk dat je als vrienden eerlijk naar elkaar bent zodat je weet wat je aan elkaar hebt. Mea mist deze eerlijkheid soms, en voelt zich dan niet serieus genomen.

Ik zou willen dat mensen me niet zo in de zeik nemen. ... gewoon dat je eerlijk tegen me bent. Gewoon dat je me niet belachelijk maakt, dat je ... me er advies in geeft, of zo.

Meike heeft juist een goede ervaring, en merkt dat zij en haar vriendin eerlijk naar elkaar kunnen zijn, ook als ze een andere mening hebben.

Vorige week hadden we even dat we een conflict hadden, maar uiteindelijk komt het toch alweer goed. Dat vind ik het mooiste van de vriendschap, dat we het altijd weer uitpraten en dat we ook anders mogen denken.

Maar soms is het uitpraten moeilijk. Cindy kiest er dan voor om het eerlijk te zeggen dat ze iemand niet meer wilt zien. Dat deed zij toen een vriend iets zei wat haar raakte.

Laat elkaar in je waarde, respect hebben voor elkaar. En je kan te eerlijk zijn. Ik kreeg een bericht: Wat een leugenaar ben je en een b*tch! Dat vond ik niet leuk om te horen. ... Hij bedoelde het als grapje, maar ik vond het niet leuk meer. Dat wil ik gewoon niet meer horen. Waarom vertelde je dit? Daar heb ik geen antwoord op gekregen. Dus heb ik gewoon gebroken. Heb gewoon respect voor elkaar. ... Ik geef mensen altijd een kans, maar dat heb ik al eerder gedaan. ... Dat is ook bij andere vrienden gebeurd. Dan kies ik gewoon voor mezelf. Tot hier en niet verder.

Ook kan het gebeuren dat je geen ruzie hebt, maar dat je merkt dat je te veel moeite moet doen om vrienden te blijven. Dat overkwam Mariëlle die er uiteindelijk voor koos om de vriendschap te verbreken.

Vrienden blijven maar voor even. Vrienden zijn er, maar ik heb ze meestal voor maximaal vier jaar, en daarna gaan ze weer. En dat is prima. Ik geloof dat je vrienden hebt om van elkaar te leren, en daarna is het goed. Laatst was er een hele goede vriendin en ik dacht dat we nooit uit elkaar zouden gaan, maar het kostte me zoveel moeite, dat ikzelf en mijn bedrijf daaronder ging lijden. Soms moet je grenzen stellen hoeveel energie je erin wilt steken zodat het je niet te veel energie en geld kost. Ik moet er energie van krijgen. Als het mij energie kost, dan zijn het geen vrienden, maar dan ben ik een coach.

Leg de lat niet hoog

De deelnemers van de Zoomsessie zijn het er met elkaar over eens dat niet te veel moet verwachten van een vriendschap. Het gaat niet om hoe vaak je elkaar ziet, maar om wat je aan elkaar hebt.

Heb bij je vrienden ook geen (hoge) verwachtingen. Laat het lopen, je echte vrienden blijven toch wel bij je, die gaan niet moeilijk doen.

Wanneer zijn het dan te weinig vrienden? Want een handje vol is voor mij al genoeg. Waarom veel vrienden hebben? Je hebt toch ook kennissen, daar kan je ook leuke dingen mee doen.

Als vrienden geen hoge verwachtingen van elkaar hebben, kunnen zij makkelijker de nodige tijd voor zichzelf nemen. Twee deelnemers vertellen erover tijdens de Zoomsessie.

Als ik me mentaal niet lekker voel, dan sluit ik mezelf meer af. Vrienden kunnen merken dat ik dan wat geprikkeld of kortaf kan reageren. Dat is hoe de situatie dan is, ik raak er geen vrienden mee kwijt. Je raakt wel vrienden kwijt, maar zo is het leven, er komen ook weer nieuwe vrienden.

Ik spreek maar een keer in de drie maanden met vrienden ... Ik heb vrienden in hokjes geplaatst. Het hangt af van wat ze van mij vragen, sommigen hebben ergens moeite mee, willen mij dan vaak spreken. Ik bepaal zelf wanneer ik ga afspreken. ... Als vriendschappen moeite kosten, dan zeg ik hoe lang ik blijf. Dan geef ik een tijd. Als ik niet lekker in mijn vel zit, dan zeg ik wanneer het genoeg is. Ook op verjaardagen, dan zeg ik wanneer ik weer mag gaan, en dat geeft mij rust.

Hulpvraag

Terwijl de deelnemers elkaar veel tips geven om vrienden te maken en houden, hebben ze ook behoefte aan georganiseerde activiteiten die daarbij helpen. Zo hadden de meeste geïnterviewden hun vrienden gemaakt bij SpraakSaam. Een deelnemer van de Zoomsessie zegt daarover:

Vrienden kom ik niet op straat tegen, maar bij een organisatie zoals Kentalis. Bij activiteiten zoals SpraakSaam kunnen vriendschappen ontstaan.

Graag willen ze hiermee doorgaan, en dan ook voor deelnemers die ouder dan twintig of dertig zijn. Selma stelt voor om het vanuit TOSklopper te organiseren.

Ik heb het al heel druk en ik ga het niet meer alleen doen. Het moet iets vrijblijvends zijn. Lekker spontaan organiseren, iedere keer ergens anders. ... Organiseer als TOSkoploper-activiteiten. Je hebt nu een mooie groep bij elkaar. Je kent elkaars verhalen nu ook, dat scheelt ook wel. Dan is het makkelijker om met elkaar op te trekken. Een clubhuis afhuren, spelletjes, het hoeft niet iets groots te zijn, je ziet wel wat eruit komt.