

**ZIJN WE NOG VRIENDEN?**

**ZIJN**

**WE**

Julie Minnaert & Uus Knops

**NOG**

*Over vriendschap  
& vriendschapsverlies*



**VRIENDEN?**

# INHOUDSTAFEL

<b>VOORWOORD</b>	<b>11</b>
<b>INLEIDING: WAAROM WE HET OVER VRIENDSCHAPSVERLIES MOETEN HEBBEN</b>	<b>19</b>
<b>VRIENDSCHAPSUITDAGINGEN</b>	<b>29</b>
Kwetsbaarheid	31
Steun in moeilijke tijden	41
Afstand versus nabijheid	51
Wederkerigheid	60
Groei en verandering	68
Veiligheid en vertrouwen	75
Omgaan met conflict	81
Verschil in verwachtingen	90
Uitsluiting	100
Ongezonde vriendschap	107
<b>VRIENDSCHAPSEINDE</b>	<b>115</b>
Een impliciet en geleidelijk vriendschapseinde	117
Een impliciet en plots vriendschapseinde	125
Een expliciet en plots vriendschapseinde	131
Kan je van impliciet geleidelijk verlies expliciet herstel maken?	141
Hoe ga je om met een impliciet einde?	147
Een impliciet einde, of toch een expliciet einde?	151
Het exitgesprek	154

<b>VRIENDSCHAPSVERLIES</b>	<b>165</b>
Een verlies van zoveel facetten	165
Je verliest wat je deelt	167
Vriendschapsverdriet is liefdesverdriet	171
Een stil verdriet	178
Onzekerheid en zelftwijfel	184
Ik dacht dat we voor altijd vrienden waren	190
Contact met je ex-vriend(in)	194
Zijn we nog vrienden?	200
<b>HERSTEL</b>	<b>207</b>
Ben je klaar om anders te leren vasthouden?	210
Het verlies accepteren	219
Verkennen van je innerlijke wereld	221
De stap naar verbinding	234
Omgaan met vriendschapsonzekerheid en vriendschapsangst	241
Rituelen	248
Blijft het pijn doen?	254
De verbroken vriendschap herstellen	258
<b>BLIJVEN LEREN</b>	<b>277</b>
<b>DANKWOORD</b>	<b>295</b>
<b>BRONNEN</b>	<b>297</b>
<b>ONZE LEES- EN LUISTERTIPS</b>	<b>300</b>

*“And as many loves that have  
crossed my path  
In the end, it was friends  
It was friends who broke my heart”*

James Blake – *Friends that break your heart*

# VOORWOORD

Lieve lezer,

Dit boek is voor jou. Omdat je verdrietig bent, ooit was, soms nog bent. Omdat je iemand mist. Omdat je iemand verloren bent die belangrijk was voor jou. Een vriend.

Vriendschap is de meest onderschatte vorm van liefde. Deze uitspraak komt uit een radio-interview dat Uus gaf over het thema vriendschapsverlies. Julie was luisteraar en schreef volgend bericht via sociale media:

“Hoi Uus, ik hoorde net je interview en wilde je graag bedanken om het onderwerp van vriendschapsverdriet onder de aandacht te brengen. Ik heb een beetje het gevoel dat ik, na maandenlang rouwen om een vriendschap die eindigde, eindelijk het begrip, de validatie en erkenning vind in de vele verhalen en reacties die nu verspreid worden. Er moet nog veel meer over gepraat worden want er is, zoals je aangeeft, inderdaad zeker een soort schaamte. Als een vriend of vriendin met je breekt, begint je vertrouwen sowieso een beetje te wankelen en dan wil je zeker je andere vrienden niet wegjagen. Dat heb ik zelf enorm ervaren, dus praatte ik vaak niet over dit pijnlijke onderwerp, waardoor ik nooit echt kon rouwen. Heel erg bedankt voor je heldere toelichting, ik heb er veel aan gehad! Het bracht vooral steun en (h)erkenning in een pijnlijk verwerkingsproces. Groetjes, Julie uit Gent.”

Niet veel later stelde Julie voor om nog meer mensen de ervaring te gunnen om duiding, erkenning en begrip te ervaren,

maar dan door het lezen van een boek. Ze stelde voor om over dit onderwerp samen een boek te maken. En kijk, het resultaat heb je nu in je handen!

**Vriendschap is nabijheid, veiligheid, eerlijkheid en vertrouwen. Ze floreert in lichte tijden en biedt troost in donkere tijden. Ze is onvoorwaardelijk daar, als een vuurtoren aan land.** Als de golven woest zijn, biedt vriendschap een anker om te landen. Ze geeft kleur in al haar mooie verschijningsvormen. Je vrienden zijn nooit dezelfde en dat hoeft ook niet. Allemaal samen vormen ze een kleurrijk leger aan troost, steun en verbinding. Stuk voor stuk verstevigen en verrijken ze ons leven. Vriendschap is liefde.

Het einde van een vriendschap doet pijn en verdriet, zeker als het niet jouw keuze was. Vriendschapsverdriet bestaat. Behalve verdriet, komen er vaak ook andere emoties bij kijken zoals verwarring, schuld, schaamte, boosheid, frustratie en gemis. Hoewel ze groots aanvoelen, kan je merken dat je deze gevoelens minimaliseert, verborgen houdt en opzijshift. Soms liggen er relativerende argumenten klaar: “het is maar een vriend(in), je hebt er toch nog” of “dat hoort toch bij het leven”, “vrienden komen en gaan”.

Maar zo voelt het vaak helemaal niet. Het voelt niet klein, en het voelt verkeerd om het te minimaliseren of enkel vanbinnen te laten bestaan. Beiden hebben we intens vriendschapsverlies ervaren en hebben we ondervonden dat dit helemaal geen kleine gebeurtenis was. Het was een ingrijpende gebeurtenis, belangrijk en groot. We verloren beiden een vriendin die ontzettend belangrijk was geweest, een vriendin die op sommige momenten dichterbij stond dan om het even wie. Dichter dan een moeder, een broer of zus, een partner. Als een vriendschap waarin je je helemaal toont – inclusief je onzekerheden, kwets-

baarheden en tekortkomingen – een vriendschap met een gevoel van verbondenheid, gezien worden, erkenning ervaren, en ook troost, wegvalt, kunnen we moeilijk spreken over een klein verlies.

We praten over een wezenlijk verlies, waarin je niet alleen je vriendschap kwijtraakt, maar ook soms kan voelen dat deeltjes van jezelf geraakt worden. Je zelfbeeld, je zelfvertrouwen en je gevoel van veiligheid in andere sociale relaties worden aangetast door deze gebeurtenis. Je voelt je wankel. Niet voor even, maar voor een lange tijd. Soms heeft het zelfs een impact op de rest van je leven. De boodschap die we willen brengen, beste lezer, is: dit is geen klein verdriet.

In de aanloop naar dit boek werd duidelijk hoeveel mensen met vriendschapsverdriet rondlopen. We deden via sociale media met enige regelmaat een oproep om ervaringen rond dit onderwerp met ons te delen. Telkens als we ergens het thema aansneden, kwamen er reacties, persoonlijke verhalen en nieuwsgierige vragen. Voorzichtige zuchten ook, van mensen die wat bedenktijd nodig hadden, of wat schroom moesten overwinnen om uiteindelijk toch weer contact te zoeken. We hoorden over een vervlogen vriendschap, een pijnlijk vriendschapseinde, een verdwenen jeugdvriendin, een dierbare ex-collega, een uitgedoofde vriendschap, een uit elkaar gevallen vriendengroep... Naast deze spontane getuigenissen deed Julie ook heel wat interviews. Telkens was de opluchting enorm voelbaar: “Eindelijk mag ik hier twee uur over praten. Aan één stuk! Over die persoon die nog steeds zo belangrijk is voor mij. Over het gemis dat nog steeds pijn doet. Over onze aparte levens, waarvan ik zo vurig had gewenst dat we die zouden delen, ergens vanaf de zijlijn, of soms wat dichterbij. Over verjaardagen en geboortes die niet meer worden gedeeld, en over de kinderen die ik niet meer zie opgroeien. Of de kinderen die ik zelfs nooit

heb ontmoet, maar waarvan ik weet dat ze er zijn. Over spijt, schuld en onzekerheid: had ik maar... misschien waren we dan nog vrienden geweest.” Soms was er twijfel: “Zijn we eigenlijk nog vrienden?” Soms was er een sprankeltje hoop: “Misschien, als we elkaar nog eens tegenkomen, kunnen we het nog eens opnieuw proberen... Want, misschien zijn we nú geen vrienden meer, maar hoeft dit niet uit te sluiten dat we ooit nog een nieuwe kans krijgen.” Is vriendschap voorgoed eindig? Of ligt er om de hoek altijd nog een kans op hereniging? We zijn ontzettend dankbaar voor alle aangrijpende getuigenissen\*. Ze hebben stuk voor stuk – of ze nu geciteerd worden of niet – ontzettend veel betekend voor dit boek.

Wij zijn zeker niet de enigen met vriendschapsverdriet. En jij bent ook niet de enige. **Ken je het gevoel van een steentje in je schoen?** Dat beeld kwam bij ons op in de aanloop naar dit boek. Een steentje is zo pijnlijk, zo aanwezig, maar o zo onzichtbaar. Het zit in de weg, het trekt ongewild veel aandacht, het dwingt ons soms tot stilstand. Wel, we vroegen jullie om jullie schoenen uit te doen, en om dat steentje er eens uit te halen en aan ons te tonen. Dat deden jullie massaal. We verzamelden een wonderlijke collectie aan steentjes en stenen... Daar zijn we jullie zo dankbaar voor!

In dit boek krijg je een zicht op deze prachtige stenenverzameling. Je zal vele verhalen en getuigenissen lezen waarin je herkenning en troost kan vinden. Misschien zal het je deugd doen om te lezen dat je gevoelens niet vreemd zijn. Dat je mag rouwen. Dat je jaren later nog steeds last mag hebben van vriendschapsgemis. Dat vriendschap ook gewoon liefde is, en dat zo'n vriendschap achterlaten moeilijk is. Dat er niet zoiets is als 'het' een plaats geven, maar dat het een persoonlijk proces is, waarin het verlies hopelijk na een tijdje een beetje zachter wordt, de randjes van het steentje wat minder scherp.

Er is ook hoop. Uit de interviews met mensen die vriendschapsverlies hadden ervaren, bleek dat ze vaak ook iets hadden geleerd over zichzelf en over vriendschap. Alice bijvoorbeeld, gaf aan dat ze in toekomstige vriendschappen vooral wil inzetten op elkaar de ruimte geven om te evolueren en te veranderen. Voor Lynn is dan weer eerlijkheid het allerbelangrijkste: eerlijk kunnen zijn als een afspraak niet past bijvoorbeeld, en daar met mildheid op kunnen reageren. Jesse\*\* vertelde ons dat die nooit meer een té intense vriendschap zou willen, en dat die er vooral over blijft waken dat hun vriendschappen positieve energie brengen. En voor Muriel zal vriendschap nooit meer echt vriendschap kunnen zijn zonder een absoluut en wederkerig vertrouwen.

Voor Uus zit de uitdaging in het kwijtspelen van het steentje dan wel het accepteren ervan als ode aan de verloren vriendschap. En voor Julie? Voor Julie is vriendschap iets waar ze nog beter in kan worden. Waar ze beter in wil worden. En iets dat ze bewuster naar waarde wil leren schatten.

Onze vriendschappen zijn even belangrijk als onze partnerrelatie en onze familierelaties: ze hebben regelmatig voeding nodig, bijsturing en investering. Alles wat groeit, heeft water nodig. In dit boek zal je daarom ook iets kunnen lezen over hoe je kan herstellen na vriendschapsverlies, wat het je kan leren en hoe je je opnieuw kan positioneren in je vriendschappen. Wat je daarin nodig hebt, van jezelf en van anderen, is een boeiende en leerrijke zoektocht.

\* De getuigen die meewerkten beslisten zelf of zij al dan niet anoniem aan bod wilden komen in dit boek, en gaven op onze vraag ook expliciet de toestemming om hun getuigenis te mogen gebruiken.

\*\* Jesse is non-binair en wordt in dit boek aangesproken met die/hun voornaamwoorden.

## Zijn we nog vrienden?

Dit wensen we je toe, beste lezer. Dat je erkenning voelt en vanaf nu weet dat je niet alleen bent. Dat de verhalen van de mooie en dappere mensen in dit boek je mogen raken, dat ze helend zijn, zoals ze helend waren voor ons. Dat je geïnspireerd raakt over hoe om te gaan met vriendschapsverlies, nu en in de toekomst. Dat je misschien wel te vinden bent voor een poging tot herstel. Of ook niet. Dat het verlies er helemaal mag zijn, dat je het steentje vaak genoeg uit je schoen mag halen om het te onderzoeken of aan anderen te tonen. En dat dat steentje geleidelijk aan minder pijnlijk aanvoelt, of misschien zelfs ergens in een gat van je zool verdwijnt.

Liefs,

*Julie & Uus*

Julie Minnaert is klinisch psycholoog en psychotherapeut.

Uus Knops is psychiater, psychotherapeut en rouwdeskundige.



*“Ik vergeet*

*Langzaam*

*Alles wat ik*

*Van je weet”*

— Kleinstukjeversheid <sup>34</sup>

# INLEIDING: WAAROM WE HET OVER VRIENDSCHAPSVERLIES MOETEN HEBBEN

Marie dekt de tafel voor Sien. De avond dat Sien komt eten, koestert ze de huiselijkheid die een andere persoon brengt in haar anders lege appartement. Ze heeft hiernaar uitgekeken, naar dit moment. Ze praten, urenlang. De vinylplaatjes worden omgedraaid en de zielen worden blootgelegd. Het voelt als thuis-komen, vindt Marie. Het is lachen, steunen, luisteren en genieten.

Elke middag gaat Tom wandelen met Mieke. Ze roddelen wat over het werk, ze laten gedachten over en weer waaien, ze genieten van het uitzicht en de wandeling in de natuur. Een alle-daags en veelbetekenend ritueel.

Elke maandagmiddag gaat Julie met collega en vriendin Hanne lunchen aan de waterkant. Een maandag zonder dit ritueel, voelt altijd anders. Leger, alsof alles meer hapert en haar hoofd voller blijft zitten. Alsof de week toch niet helemaal goed van start is gegaan. Wanneer haar grootmoeder ernstig ziek wordt, gaan de vrienden van haar moeder op bezoek in het ziekenhuis. Ze vangen haar moeder op als ze angstig wordt en zich voorbereidt op een afscheid. Ze stellen Julie gerust: “Je mama is bij ons in goede handen.”

Laura is hoogzwanger en moet binnenkort bevallen. Ze koos ervoor om bewust alleenstaande mama te worden. Haar vriendinnen en burens vormen een dicht netwerk om haar en de baby op te vangen en doorheen moeilijke nachten en eenzame momenten te helpen. Samen met twee meters, evenveel peters, vrienden en burens zal het kindje liefdevol worden opgevoed.

Thomas mist een dichte vriend, of zelfs twee of drie. Hij beschikt over een best ruime vriendenkring, maar iemand waar hij echt mee kan praten, dat ontbreekt. Een gesprekspartner die hem begrijpt, naar hem luistert en interesse toont in zijn binnenkant: het is een gemis aan emotionele dichtheid die hem doet verlangen naar een andere soort vriendschap. Een intieme vriendschap, met een emotionele gelaagdheid.

Sanne had zo'n vriendschap, met Wouter. Samen sporten was hun ding, en terwijl ze een rondje jogden, passeerden vele gespreksonderwerpen de revue. Ze konden heel goed praten. Hun gesprekken betekenden veel voor Sanne. Er werd echter een punt gezet achter hun vriendschap. Wouters partner vond hun emotionele band te bedreigend en hij moest afstand nemen van Sanne. Sindsdien vindt Sanne het moeilijk om de leegte die de vriendschap achterliet te vullen.

Ook Julie had zo'n vriendschap. Het was er eentje van onschatbare waarde, omdat ze zichzelf kon zijn. Als Julie eraan terugdenkt, voelt ze nog steeds de warmte die als een tweede thuis aanvoelde. Ze kwam bij haar vriendin ook letterlijk langs de achterdeur binnen, en soms trof ze haar in pyjama met een stofzuiger in haar handen. Het voelde vertrouwd, huiselijk en warm. Ze mist dat gevoel nog elke dag.

Vriendschap is van onschatbare waarde in ons leven. We zijn sociale wezens. Evolutionair gezien was het van groot belang

om goed in groep te kunnen leven omdat je zo kon rekenen op veiligheid, bescherming en solidariteit. Dat we graag ergens bij horen is een oer-reflex. Verbondenheid wordt niet voor niets benoemd als een van de drie essentiële psychologische basisbehoeften. Volgens de zelfdeterminatietheorie is dit ons ABC: behoefte aan Autonomie, behoefte aan Betrokkenheid of verbondenheid en behoefte aan Competentie. Dat verklaart waarom we in onze vrienden investeren, waarom ze zo belangrijk zijn en ons gelukkig kunnen maken.

Dat is ook het doorsneebeeld dat we hebben van vrienden: vrolijk gezelschap! Op sociale media zie je uitbundige en gezellige taferelen de revue passeren. Ook de reclamewereld speelt hierop in met plaatjes van vrienden rond een kampvuur of op een festival. Je kent vast ook wel liedjes die gaan over vrolijke vrienden (sorry, oorwurm) of vriendschap. Vrienden worden gekozen als meter of peter of als getuige bij een huwelijk. Ze gaan met z'n allen op vrijgezellenweekend en zorgen voor de nodige ambiance en voorzien filmpjes op het huwelijksfeest. Het lijkt wel of vriendschap gemythologiseerd wordt. Of we vooral zien hoe fantastisch die 'family' of 'chosen family' is.

**Maar alles wat ons gelukkig kan maken, kan ons ook ongelukkig maken. Ook vriendschap kent haar duistere en pijnlijke kanten, twijfels en ongenoegens, woelige wateren en heuse stormen. Ook vriendschappen kunnen pijnlijk verbroken worden.** Maar dat, dat wordt dan weer getrivialiseerd. Hier gaat het nauwelijks over, niet in tv-series, niet in liedjes, niet op café. "Het is toch maar een vriend", "Vrienden komen en gaan", "En tenslotte heb je toch meerdere vrienden". Waar vrienden bij een huwelijk een prominente plaats krijgen, is dit niet het geval bij een uitvaart. Er is voor hen doorgaans geen voorbehouden plaats voorzien, ze zitten enkele rijen achter de familie, terwijl hun band met de overledene misschien wel hechter was en een

eerste rij verdiende. Vrienden mogen mee trouwen, maar niet mee rouwen? Of moet het belang van vriendschap nog doordringen in onze rouwcultuur? Hier en daar verschijnen wel al rouwbrieven waarin niet enkel de familie maar ook de nabije vriendenkring vermeld wordt.

Waarom durven we er geen gewicht aan te geven? Cliënten vertellen wel eens in onze therapeutische praktijk dat ze bang zijn om zich aan hun vrienden te hechten. “Ik vind het eng om mijn vrienden nodig te hebben. Ik vraag daarom niet graag om hulp. Ik wil er niet van uitgaan dat mijn vrienden er zijn en blijven.” Het lijkt tegenstrijdig: enerzijds gaan we ervan uit dat onze lange vriendschappen onvoorwaardelijk zijn en blijven, anderzijds behandelen we vriendschappen alsof ze fragiel zijn en we ze in een vingerknip kunnen verliezen. Of die andere paradox: onze samenleving wordt steeds individualistischer, maar tegelijk zijn we nooit eerder zo verbonden geweest met zelfs de hele wereld.

EVA

“Mijn vrienden kennen me door en door. Bij hen kan ik echt mezelf zijn. In mijn gezin heb ik me altijd raar gevoeld. Alsof ik er niet helemaal in paste. Dat gevoel is pas verdwenen in mijn studententijd, toen ik me echt begon open te stellen voor vriendschappen. Ze vormen mijn dichte cirkel, en staan dicht bij mij dan om het even wie.”

**In een wereld waarin vriendschappen visueel floreren, kan je je voorstellen dat het erg eenzaam voelt als je iets anders ervaart.** Mensen die in dit boek getuigen over hun vriendschaps-einde gaven aan dat ze er zeer moeilijk met hun omgeving over konden praten. Het is niet zozeer dat ze geen nood hadden aan

steun of begrip, maar eerder dat ze het gevoel hadden dat er niet echt ruimte voor was. Als er al ruimte voor werd gemaakt, wisten mensen vaak niet goed hoe ze op zo'n verhaal moesten reageren. Enerzijds zijn er de bekende drogredeningen met als doel het verlies te relativiseren. Het klopt dat je nog andere vrienden hebt, en misschien komt het nog goed, en ja, het is een natuurlijk proces in het leven en vriendschappen zijn nu eenmaal niet voor altijd, maar nee, dat zijn geen troostende uitspraken. Anderzijds hebben we als maatschappij niet echt een taal voor de verschillende vormen van vriendschapsverlies. Een simpele search op ChatGPT illustreert dit. We stelden de volgende vraag aan ChatGPT: “Ik wil graag enkele films kijken over een vriendschap die eindigt, en gevoelens van verdriet en rouw die daarop volgen.” We kregen deze filmtip: *The Break-Up*. Voor wie *The Break-Up* niet kent: het is een romcom over een romantische split-up. Verdere titels focusten allemaal op romantische partnerrelaties. Met andere woorden: een romantische break-up, dat kennen we. Er is een ‘script’, vertaald naar het scherm, een script dat we al dan niet op een of andere manier herkennen en kunnen linken aan onze eigen ervaring. Zo'n script geeft ons niet alleen voorspelbaarheid – we weten wat we kunnen verwachten – maar ook een taal om ermee om te gaan. Zo'n script is niet voorhanden voor vriendschapsverlies.

**Als een vriendschap eindigt, kan dat erg veel pijn doen. Daar staan we dan, zonder script, zonder voorbeelden in boeken, films en tv-series om op terug te vallen.** We zoeken naar troost, die maar moeilijk vindbaar lijkt. We willen wel praten, maar wie durft iemand aan te spreken over dit verlies? Kan je dat vertellen aan je andere vrienden? Dat je die pijn ervaart? Misschien erg kortstondig, maar er lange tijd bij stilstaan is niet altijd evident. Bovendien is de vriend met wie het is misgelopen vaak net diegene met wie je over zulke diepgaande of kwetsbare onderwerpen kon praten.

Zeker als je zelf ook de neiging hebt om vriendschap te relativeren, kan de **mix van emoties** die je mogelijk ervaart na een vriendschapseinde **verwarrend zijn** en kan **de pijn je overvallen**. Anders dan bij een romantische relatie, sta je er misschien minder bewust bij stil hoe belangrijk de vriendschap voor je is en hoeveel die vriend voor je betekent. Een pijnlijk vriendschapsverlies is géén klein verlies! Dit is een significante verlieservaring die nog jaren kan nawerken. Zeker als het een vriendschap was die elementen van intimiteit en kwetsbaarheid bevatte. Als je jezelf hebt blootgegeven aan een vriend(in), en als jullie een oprechte vertrouwensband hadden, kan het verlies je zo diep treffen, dat je het gevoel hebt dat je een stukje van jezelf kwijtraakt.

Als je een vriend verliest, doet dat soms pijn, maar soms ook niet. Vaak gebeurt het heel geleidelijk aan, een soort natuurlijk uitdoven waar je weinig last van ondervindt. Vriendschappen sluiten we niet bewust. Je vraagt het niet aan met je vrienden. Het ontstaat als twee mensen elkaar fijn vinden, elkaars gezelschap opzoeken en na vele uren samen elkaar vrienden noemen. Zo geleidelijk het ontstaat, zo geleidelijk het meestal ook weer uitdooft. Het is iets vreemds. Een soort passagier, metgezel die je vergezelt doorheen een of soms meerdere levensfasen.

Soms gebeurt het heel plots, en komt de vriendschap abrupt tot een einde. **Wanneer doet het pijn, en wanneer niet? En als het pijn doet, waar moet die pijn dan heen? Wat doe je met die leegte die een vriendschap achterlaat? En als een vriendschap dan is afgebroken, kan je nog terug? En hoe doe je dat dan: de stap zetten naar herstel?**

Het zijn weinig onderzochte vragen die relevant zijn om te beantwoorden. Vriendschapsverlies is immers zo vaak voorkomend, en velen van ons dragen een dergelijk verlies met zich mee.

**Maar als we het allemaal meemaken, waarom krijgt vriendschapsverlies dan geen bestaansrecht?** Waarom gaan vrienden zelden samen in therapie, om hun relatie te herstellen? Waarom praten we niet collectief meer over vriendschapsverdriet? En waarom laten we al te makkelijk onze vriendschappen uitsterven, zélf de meest waardevolle die we nog jarenlang missen? **Er is geen enkele relatie waar we zo vaak kiezen voor een stille exit. Geluidloos, maar niet zonder gevolg.** Denk aan de lege stoelen op een verjaardagsfeest, de onbeantwoorde berichten in een inbox en de pijnlijk lange radiostiltes. Denk aan de vele souvenirs van de vriendschap waar iemand mee achterblijft: een polaroid op de koelkast, een aandenken van een gezamenlijke reis, een uitgeleend boek in de boekenkast, een paar oorbellen in de badkamerlade. Denk ook aan de vele momenten waarop het weer moeilijk wordt, de kruispunten die voor je liggen: “Stuur ik nog een berichtje op je verjaardag?”, “Mag ik je nog steun betuigen, als je moeder sterft?”, “Ik hoor dat je zwanger bent, maar ik mag je niet meer feliciteren”. Denk aan de vele hoofden vol vragen, twijfels en onzekerheden. “Had ik maar...”, “Misschien was het dan toch...”. Open eindes die blijvend verlies veroorzaken. En een zee van afstand, in een wereld die nabijheid nodig heeft. We hoeven niet noodzakelijk iedereen dichtbij te houden, maar de pijn van iemand te moeten missen van wie je weet dat die bijzonder was en aan wie je je kon spiegelen op de meest waardevolle manier, die pijn is niet te onderschatten.

### Vriendschapsverlies.

We praten er nog niet genoeg over, we weten er nog te weinig over: we verdienen beter. Verlies heeft gedragenheid nodig. Laten we samen dragen.

## Zijn we nog vrienden?

In wat volgt bekijken we om te beginnen op welke manieren een vriendschap uitgedaagd wordt of in moeilijkheden kan raken. Dit zijn factoren die voorafgaan aan of kunnen leiden tot een vriendschapseinde. In een volgend deel bekijken we verschillende manieren waarop een vriendschap zoal ten einde komt. Daarna gaat het over wat er op zo'n vriendschapsverlies volgt, welke impact dat heeft. Ten slotte bekijken we hoe je hiervan kan herstellen, en hoe je misschien zelfs kan groeien. Vriendschap is een belangrijke houvast in een steeds veranderende wereld. Hoe kunnen we vasthouden, zonder krampachtig te worden, en zonder te moeten loslaten?



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

Gent, België  
info@borgerhoff-lamberigts.be  
www.borgerhoff-lamberigts.be

ISBN 9789464778427  
NUR 740  
D2024/11.089/20  
© 2024, Borgerhoff & Lamberigts nv

Auteurs: Julie Minnaert en Uus Knops  
Eindredactie: Sofie Renier  
Uitgever: Brunhilde Borms  
Coördinatie: Isabel Boons, Ella Brocq en Joni Verhulst  
Ontwerp cover: Tina Smedts  
Vormgeving: Robin J. August

Eerste druk: februari 2024  
Gedrukt in Europa

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever