



Ton en Ben zijn er voor elkaar in goede en slechte tijden

Vrienden

door dik en dun

'HIJ HEEFT ME NOOIT LATEN VALLEN'

Met het klimmen der jaren worden vriendschappen steeds belangrijker en dierbaarder. Deze week brengen Ton Gerritsen en Ben Arents een ode aan de vriendschap: "Ook in moeilijke tijden zijn we er voor elkaar en we zijn nooit bang onze gevoelens te tonen."

Boiezemvrienden Ton (zwarte shirt) en Ben (beiden 69) troffen elkaar daags ervoor nog op de begrafenis van Tons schoonmoeder, maar ze beginnen meteen te praten alsof ze elkaar in geen tijden hebben gezien. De fotograaf moet enige moeite doen hun aandacht te vangen. Als hij voorstelt wat dichterbij elkaar te gaan staan - "Jullie hoeven elkaar niet te omhelzen, maar..." - valt Ben zijn vriend spontaan in de armen en drukt een kus op zijn slaap: "Ton is als een broer voor me."

'HEEL WAT STREKEN UITGEHAALD'

De twee vrienden leerden elkaar kennen in de tweede klas van de lagere school. Ben: "We hebben heel wat streken uitgehaald. In de winter stopten we bijvoorbeeld sneeuwballen in de uitlaten van de auto's." Ton, grinnikend bij de herinnering: "Of we gooiden ze door een wc-raampje. Dan hoorde je gevloek en geschreeuw van degene die die koude bal in zijn nek kreeg. Verschillende keren hebben we de klok van de school een halfuur vooruitgezet. Dan dacht het

hoofd van de school dat hij de tijd vergeten was en drukte op de zoemer. Vervolgens stond iedereen op het schoolplein!"

'IK WAS VERLIEFD OP ZIJN LATERE VROUW'

Ben: "Later kwamen de meisjes in beeld. Ik weet nog dat we bij warenhuis Galeries Modernes op een trapje zaten te kijken wie er voorbijkwamen. We hadden een ijsje op en hielden het stokje in onze mond. Als we een meisje leuk vonden, deden we het stokje omhoog, vonden we haar minder, dan ging het omlaag. Soms waren we het eens, soms ook niet. Ik was verliefd op Paulien, met wie Ton later getrouwd is en een gezin stichtte. Op dat moment vond ik dat natuurlijk jammer, maar uiteindelijk is het maar goed dat hij haar kreeg, want ze zijn al vijftig jaar samen en passen perfect bij elkaar."

In hun tienerjaren stortte Ben zich op wielrennen en ging Ton drummen in een bandje. "We deden heel verschillende dingen, maar bleven elkaar opzoeken. Als ik ging fietsen, hield Tom met een stopwatch de tijd bij. Op zondagen kwam hij met mijn vader en opa kijken naar wedstrijden. Hij moedigde me aan, gaf flesjes water. Andersom bezocht ik de optredens van zijn band."

Het draait niet om wat je in je leven hebt, maar wie je in je leven hebt.

VOLOP 'STERKE' VERHALEN

Ton: "We lachen ons nog steeds rot samen, maar onze vriendschap is meer dan dat. Als het tegenzit, zijn we er ook voor elkaar. We praten erover en zijn nooit bang onze gevoelens te tonen." Ben: "Toen Ton zijn moeder verloor, stond ik op de begrafenis achter hem en sloeg mijn armen stevig om hem heen. Meer heb je niet nodig om zo'n moment."

Ton: "Vijftien jaar geleden stond Ben bij me voor de deur en vertelde dat hij weg was bij zijn vrouw. De scheiding verbaasde me eigenlijk niet, want hun huwelijk was al een tijd niet zo goed. Ik steunde hem in die lastige tijd. Enige tijd later stond hij weer voor de deur. 'Niet schrikken, want ik heb al met veel mensen trammelant', zei hij. Ik kreeg te horen dat zijn nieuwe vriendin dertig jaar jonger was."

SCHEIDING EN NIEUWE LIEFDE

Ben: "Simone, aan wie ik zwemtrainingen gaf, hielp me na de scheiding met mijn administratie en vertelde me toen dat ze al heel lang verliefd op me was. Zo is het gekomen. Inmiddels zijn we twintig jaar getrouwd en hebben we vier jonge kinderen. Vrienden keerden zich aanvankelijk van me af, omdat ze dachten dat zij oorzaak was van mijn scheiding. Maar Ton heeft me nooit laten vallen." Ton: "Ik vond het alleen maar fijn dat hij het geluk had gevonden. Hij bloeide echt op. Onze

VERBROKEN VRIENDSCHAP DOET SOMS EXTRA PIJN

Naar het verbreken van een vriendschapsrelatie wordt vaak 'makkelijker' gekeken dan het verbreken van een liefdesrelatie. De steun en begrip die je wél tijdens een verbroken liefdesrelatie krijgt, zijn dan vaak ver te zoeken. Terwijl het soms nóg meer pijn doet. Vriendschap is een zelf uitgekozen relatie: je kiest er bewust voor om vrienden met iemand te zijn. Vertrouwen, eerlijkheid en loyaliteit zijn daarbij enorm belangrijk. Verbroken vriendschappen zijn vaak het resultaat van scheurtjes die ontstaan in dat vertrouwen of die eerlijkheid; een gevoel van verraad. Daarom doet het soms heel veel pijn als een vriendschap stopt.

Deze vier tips kunnen helpen:

1. Accepteer dat je in een rouwproces zit. Je bent iets kwijtgeraakt wat heel dierbaar voor je was, namelijk een goede vriendschap.
2. Maak even bewust tijd om goed voor jezelf te zorgen. Kies wat vaker voor dingen die jij leuk vindt om te doen. Zoals shoppen, een goed boek lezen of dagje strand.
3. Schrijf een zo openhartig mogelijke brief aan jezelf (of je vriend/vriendin) waarin je op een rijtje zet wat er nou gebeurd is. Niet versturen!
4. Accepteer dat je niet voor altijd vrienden kunt blijven met dezelfde mensen; soms groei je nou eenmaal uit elkaar. Wat blijft zijn mooie herinneringen: koester die!





vrouwen kunnen het goed met elkaar vinden, we gaan vaak met z'n vieren op pad. Toen Ben vertelde dat zijn nieuwe vrouw een groot gezin wilde, heb ik wel gezegd: 'Man, waar begin je aan?' Zelf moest ik er niet aan denken om nog een tweede leg van vier kinderen te hebben."

Vriendschap verdubbelt vreugde en halveert smart.

ANDERE LEVENS

Ben: "Ik heb gewoon veel energie, dus ik kan het aan. Mijn leven is natuurlijk wel veranderd.

Soms bel ik Ton om halftien 's morgens en dan is hij net wakker, terwijl ik om halfzeven al op was voor de kinderen. Het geheim van hun vriendschap? Ben hoeft er niet lang over na te denken: "We voelen elkaar feilloos aan, laten de ander in zijn waarde, bekritisieren elkaar niet. In zestig jaar hebben we nooit een woordenwisseling gehad. Hij pikt mijn nukken en zelf heeft hij ze volgens mij niet eens. Door hem had ik een geweldige jeugd." Ton knikt: "We koesteren onze herinneringen en onze vriendschap zal altijd blijven." ■



HOE MAAK EN HOUD JE VRIENDEN?

Kinderen maken eenvoudig vrienden, maar hoe zit dat met volwassen vriendschap? Hoe maak je nieuwe vrienden en hoe houd je vriendschappen in stand? Hoogleraar Marisa G. Franco schreef daar het boek 'Volwassen Vriendschap' over en geeft uitleg aan de hand van verschillende onderzoeken en voorbeelden. Belangrijk om vrienden te maken en te houden zijn volgens Franco: initiatief tonen, kwetsbaarheid tonen, authentiek zijn, constructief omgaan met boosheid, je gul opstellen en genegenheid uiten.

Een echte vriend is iemand die alles van je weet en nog steeds van je houdt.



Vrienden voor het leven?

Ze bestaan: vrienden die alle verschillende fases in het leven door dik en dun doorstaan. Wat maakt hun band zo sterk, wat is hun geheim? Emma Beddington, journalist bij 'The Guardian', sprak met deskundigen en mensen die hun leven lang bevriend zijn. Uitkomst: sociale relaties leiden tot een langere levensduur. Vriendschappen zijn goed voor de mentale én fysieke gesteldheid. Veel mensen die levenslang bevriend zijn, blijken trots te zijn op elkaars prestaties en kwaliteiten en zijn verweven in elkaars levens met verleden, heden, partners en kinderen. Dat maakt hun band zo hecht. Opvallend is dat vrouwen hogere eisen stellen aan vriendschappen dan mannen. Mannen zijn meer vergevingsgezind richting hun mannelijke vrienden.