

# Leren dat je toch wel vrienden kunt maken

DOOR MARIKE WOUTERS

**BUSSUM** - Ik ben niet interessant. Mensen vallen toch in slaap als ik iets ga vertellen. Veel mensen kampen met zo weinig zelfvertrouwen dat ze maar moeilijk contact met anderen kunnen maken. Hans Gierkink, vrijwilliger bij het Rode Kruis, gaat met een collega in november de cursus 'Vrienden maken kun je leren' geven voor iedereen van 18 en ouder. Weinig of geen vrienden hebben is niet leuk en kan soms leiden tot eenzaamheid. Vaak heeft dit probleem te maken met het zelfbeeld van mensen. „Hier kun je heel goed wat aan doen”, vindt Hans. „In de cursus proberen we mensen te laten zien dat ze wel degelijk leuk zijn.” De coaches vragen naar hun interesses en zo ontdekken ze waar ze enthousiast over zijn. „Als iemand dan na veel vragen over iets enthousiast kan

vertellen, dan zeg ik: zie je nou wel.” De cursus is erg laagdrempelig en de opdrachtjes die de begeleiders geven hoeven niet per se uitgevoerd te worden als de cursist het nog niet durft. Er zijn theorielessen over sociale vaardigheden en er zijn oefeningen. De theorie behandelt vragen als: waar kun je nieuwe mensen leren kennen? Ook leren de deelnemers hoe ze mensen in de buurt kunnen uitnodigen voor een kop koffie. Voor velen is het lastig om van een oppervlakkig contact naar meer diepgang komen. „Ons advies is om zelf meer ruimte in te nemen in een gesprek. Haak in op iemands verhaal en vertel wat over jezelf”, legt Gierkink uit. In de cursus moeten de deelnemers een volle minuut iets vertellen aan een andere deelnemer. Als huiswerk krijgen de deelnemers de opdracht om te noteren wat ze per dag goed gedaan hebben. De coaches heb-

ben de cursus ook al in Amersfoort gegeven en hebben daar veel resultaat geboekt. Een vrouwelijke cursist van in de twintig had wel vriendinnen, maar erg oppervlakkig. „Na het cursustraject kreeg ze van haar vriendinnen te horen dat zij het zo leuk vonden dat ze eens wat meer over zichzelf vertelde.” Coach Hans Gierkink heeft veel binding met de cursus. „Zelf was ik vroeger het meest verlegen jongetje van de klas. Ik weet waar ik over praat met de cursisten.” Gierkink heeft later zijn angsten overwonnen door op vechtsporten te gaan en veel te lezen over sociale vaardigheden. Tegenwoordig is hij organisatieadviseur en werkt hij ook bij een relatiebemiddelingsbureau. De cursus geeft hij met veel plezier. „Het grootste probleem echter bij zón cursus is, dat het lef om op de cursus af te stappen juist het grootste probleem is voor de mensen.”