

# (ONT) VRIENDEN VOOR HET LEVEN

*Als je wint, heb je vrienden. Maar soms heb je er gewoon letterlijk en figuurlijk genoeg van. En dus wil je ontvrienden. Hoe doe je dat?*

Tekst **LEO VAN MARREWIJK** Illustratie **LIEKE JANSSEN**

**Z**e had een goede vriendin. Dacht ze. Tot Karin den Oudsten (47) een nogal onverwachte mail kreeg. „Na de bevalling van mijn tweede kind raakte ik totaal ontgeld en belandde zelfs in een psychiatrische kliniek. Mijn vriendin kwam daar niet op bezoek en dat snapte ik heel goed: zo'n kliniek is gewoon niet zo'n gezellige omgeving.”

Nadat ze weer naar huis mocht, zocht haar vriendin contact, via de mail. „Ze wilde een keer langskomen om de baby te zien. Ik hield dat af, met een goede reden: ik kon nog niet veel prikkels hebben. En opeens mailde ze me weer: ze wilde geen contact meer. En o ja, ze had de cadeautjes die ze voor de baby had gekocht, inmiddels op Marktplaats gezet. Ik heb nooit meer iets van haar gehoord.”

Den Oudsten, inmiddels coach voor moeders met psychische klachten na een bevalling, voelde zich ontzettend afgewezen en boos. Iemand ontvrienden kan best, vindt ze. „Maar op zo'n manier? En dan ook nog melden dat je de cadeaus op Marktplaats hebt gezet?”

## Liefde zonder seks

Bovenstaande is geen schoolvoorbeeld van netjes ontvrienden. Hoe moet het dan wel? Beatrijs Ritsema schreef erover in *Het Grote Etiquetteboek*, waarin ze de do's en don'ts van vriendschappen fileert en een heldere definitie van vriendschap geeft: 'Vriendschap is liefde zonder seks'. De ontvriend-case van Karin den Oudsten staat er niet in, maar Ritsema is er vrij stellig in: een vriendschap verbreek je niet per e-mail. Nooit.

Etiquette-deskundige Ritsema krijgt bijval van psycholoog Wendy van Miegheem. Als je een vriendschap wilt beëindigen, doe je dat op een fatsoenlijke manier. Maar dát je af en toe iemand ontvriendt,

**'Je ontwikkelt je, elk in eigen richting. Je mag je soms best afvragen wat je met een vriendschap wilt'**

hoort bij het leven, vindt ze. „Bij langdurige vriendschappen zie je vaak dat beide vrienden in de loop der jaren veranderen. Je krijgt andere ideeën, je ontwikkelt je in een bepaalde richting, en dat is niet per se dezelfde richting. Daarom is het goed om je soms af te vragen wat je nog met die vriendschap wilt. Zelfs als je eerder heel mooie, intense of intieme dingen hebt gedeeld.”

Want ja, ook tussen twee 'vrienden voor het leven' kan het behoorlijk spaak lopen. Bijvoorbeeld omdat de één het >>>