

Monumentje 19

Voor altijd vrienden



'Zeg me wie uw vrienden zijn en ik zal u zeggen wie u bent.' Wat kom je allemaal tegen als je herinneringen ophaalt aan de vriendschappen in je leven? Misschien wel te veel om in één monumentje te beschrijven. Daarom is dit een goede gedachte om in het achterhoofd te houden bij het ophalen van herinneringen: wie waren/zijn je vrienden en wat zegt dat over jou?

Is vriendschap heel belangrijk in je leven, kom dan later nog eens terug bij dit monumentje en schrijf er nog eens over.



Herinneren

Voor het ophalen van herinneringen gaan we in dit monumentje een beetje systematisch te werk. Het is handig om fotoalbums bij de hand te houden (als je foto's hebt waar vrienden/vriendinnen op staan), ter ondersteuning van het ophalen van herinneringen

- Neem een leeg vel papier en maak hierop een tijdlijn van 0 tot nu. Verdeel de tijdlijn in gelijke periodes van steeds 10 jaar
- Hang nu per periode de namen van vrienden aan de tijdlijn, op het moment dat de vriendschap begon

NB 1: gebruik voor het opschrijven van de namen 2 kleuren pen/potlood: één kleur gebruik je voor vrienden die nog steeds je vrienden zijn, de andere kleur gebruik je voor 'vrienden van vroeger', mensen waarmee je inmiddels geen contact meer hebt/niet meer bevriend bent

NB 2: noteer alleen die vrienden die echt belangrijk voor je zijn (geweest). In bepaalde periodes van je leven (middelbare school, studententijd) kun je relatief veel vrienden hebben. Maar vaak zijn er toch maar een paar mensen je échte vrienden. Noteer hun naam op de tijdlijn

- Neem een nieuw vel papier en schrijf hierop de namen van jouw beste vrienden onder elkaar (als je veel vriendschappen hebt, probeer dan een selectie te maken van de 3 allerbeste vrienden, anders wordt het te uitgebreid)
- Zet nu achter de namen van je vrienden in steekwoorden de herinneringen die bij je opkomen én waarom deze vriend(in) zo belangrijk voor je is
- Draai het vel papier om en schrijf op de achterkant de namen van de vrienden die je kwijtgeraakt bent in de loop van de tijd (ook weer maximaal 3)
- Noteer ook hier achter de namen in steekwoorden de herinneringen én waarom de vriendschap ophield te bestaan



Schrijven

1. Vriendschap door de jaren heen

Bij deze schrijfsuggestie draait het vooral om de herinneringen aan de vrienden die je (gehad) hebt. Neem je tijdlijn erbij en beschrijf de vriendschappen die je daaraan vastgemaakt hebt. Maak zo een verhaal van alle vriendschappen in jouw leven: waar(mee) begon de vriendschap, wat deed je samen met de verschillende vrienden en hoe is het nu met deze vriendschappen?

2. Mijn bestie

BFF (best friend forever), bestie, hartsvriend(in), namen genoeg voor die ene, heel speciale vriendschap. Wie was/is echt jouw allerbeste vriend(in)? Maak een portret van deze vriendschap: wanneer begon de vriendschap, wat trok je in die ander aan, wat deden jullie samen, wat zijn de mooiste/moeilijkste momenten geweest die jullie samen doormaakten, hoe ziet de vriendschap er nu uit, waarom is deze vriendschap zo belangrijk voor je? Je kunt deze suggestie beschrijvend uitwerken, in een gewoon verhaal. Maar het is ook mooi om je allerbeste vriend(in) een brief te schrijven, waarin je herinneringen ophaalt en vertelt wat hij/zij voor jou betekent

3. Zeg me wie uw vrienden zijn...

Vriendschappen zeggen iets over wie jij bent. Met de één ben je dikke maatjes, een ander zou nooit je vriend(in) kunnen worden. Maar vriendschappen bewegen ook mee met jouw ontwikkeling. Vrienden van vroeger hoeven vandaag geen vrienden meer te zijn. Wat toen bij je paste, past vandaag niet meer. Maar die ene vriend(in) waar je vroeger al alles mee deelde, die is er nog steeds. Omdat jullie zoveel overeenkomsten hebben, elkaar zo goed aanvullen, omdat...

Schrijf een verhaal waarin je laat zien wie je bent aan de hand van je vriendschappen. Dit kan op verschillende manieren:

- Kijk naar jouw belangrijkste eigenschappen of interesses. Welke vrienden passen daar goed bij? Beschrijf hoe jouw persoonlijkheid terugkomt in deze vriendschappen



- Kijk naar vriendschappen die je kwijtgeraakt bent. Waarom paste die vriend(in) vroeger zo goed bij je en nu niet meer? Welke ontwikkeling heeft plaatsgevonden bij jou of bij hem/haar? Of: wat is er gebeurd dat de vriendschap nu niet meer bestaat?
- Kijk naar de manier waarop je vrienden maakte door de jaren heen. Wat zegt dat over jou? Wilde je vroeger bv. graag bij de groep horen en sloot je daarom met bepaalde mensen vriendschap? Wanneer bedacht je dat je vaker met iemand wilde optrekken, wat moest die ander dan doen/hebben? Wanneer noemde je iemand een vriend(in): was je bv. een allemansvriend of was je heel selectief in je vriendschappen?

“Bezit zonder vrienden is
vreugdeloos”

Seneca





Verder schrijven?

Dit was een hoofdstuk uit het boek *Jouw levensverhaal in 25 monumentjes*. Ik hoop dat je veel plezier gehad hebt met het herinneren en schrijven!

Heb je de smaak te pakken gekregen? [Bestel dan het boek](#) en werk ook de 24 andere monumentjes uit. Zo leg je een prachtige verzameling schrijfsels over jouw leven aan.

Wil je meer met het schrijven van je levensverhaal, dan kan ik je op de volgende manieren helpen:

 Iedere maandag om 10.00u verstuur ik een **blog via de mail**, met tips en inspiratie voor het schrijven van je levensverhaal. Wil je geïnspireerd worden, [schrijf je dan in](#) voor deze wekelijkse mail

 Ik bied **verschillende cursussen** rond het schrijven van je levensverhaal. Het meest actuele aanbod vind je op [mijn website](#)

 Heb je een vraag of wil je een keer met mij overleggen over je verhaal? Dat kan altijd geheel vrijblijvend via de mail: info@mijnmonumentjes.nl of [telefonisch](#). Ik denk graag met je mee!

Met schrijfgroet,

Eunice

