

## Vriendschap

Enige tijd geleden sprak ik een man op een verpleegafdeling en die vertelde dat hij het fijn vond samen met zijn buurman te eten. Ze zaten dan met z'n tweeën samen aan een aparte tafel in een hoekje van de huiskamer. Hier hadden ze geen last van gepraat van anderen. De heren vonden deze gesprekken van anderen namelijk hinderlijk. De onderwerpen van gesprek waren vaak andere mensen. En over deze anderen werd niet altijd vriendelijk gesproken. Dit doet mij denken aan een verhaal dat wordt toegeschreven aan Socrates, de Griekse wijsgeer. Socrates gaf aan dat je wanneer je iets over een ander vertelt dit waar, goed of noodzakelijk moet zijn. Anders kon men beter zwijgen en glimlachen; aldus Socrates! Een wijze raad, ook in onze tijd van oververhitte debatten en uitspraken op *social media*.

De meneer en zijn buurman die aan een rustige tafel samen gingen eten hielpen elkaar ook wanneer het eten wat lastig was. Waar is dat mes ook weer? Eerst boter op je brood of eerst een plakje worst? Deze man vertelde me dat de buurman echt een vriend was geworden. Zo deelden ze de krant en maken dan een grapje over en weer. Ze spraken niet over anderen maar hebben oog voor elkaar. Ze hielpen elkaar als ze bijvoorbeeld net even niet meer weten hoe de weg terug was naar hun kamer. De man vertelde dat hij veel steun had aan zijn buurman en dat hij hem wel kon beschouwen als nieuwe vriend. Hier was hij blij om; een vriend erbij en dat nog wel op zijn leeftijd! Meneer was al ver in de 90. Een waardevol besef.

Vriendschap is iets heel waardevols. En misschien nog wel waardevoller wanneer je door ouderdom of ziekte niet meer alles kunt doen wat je wel zou willen doen. Soms liggen we meer in bed of zijn we vaker ziek. We zien de wereld dan meer vanaf de zijlijn. We kunnen als we ziek zijn, niet meer aan alles meedoen en krijgen hierdoor ook een andere kijk op de wereld. Waar maakt iedereen zich zo druk om? Zien mensen wel hoe mooi het buiten is wanneer ik door het raam naar de boom en de zon kijk? Als ik in bed lig zie ik de lucht; soms schitterende luchten bij zonsondergang! Als je ziek bent krijg je dus letterlijk een ander perspectief.

Dan is het nóg waardevoller om vrienden om je heen te hebben waarmee je dit kunt delen. En dit hoeven niet de vrienden van vroeger te zijn, dit kunnen ook nieuwe vrienden zijn. Mensen met wie we ons verbinden. Want één van de zogenoemde zingevingsbehoeften is: Verbondenheid. Verbondenheid met

onzelf, met de ander en misschien wel met nog iets groters, iets alomvattends.

Ik wens ons allen toe dat we vriendschap kunt sluiten, allereerst met uzelf maar ook zeker met een ander zodat u verbondenheid kunt blijven voelen. En dat door deze verbondenheid het leven nóg een beetje meer waardevol wordt, ook als je meer dan 90 jaar oud bent!

Sabine Pikkemaat

Humanistisch geestelijk verzorger TMZ Het Dijkhuis.