



De Opvoedvraag Vriendschap

Heeft onze zoon een ‘echte’ vriend nodig?

Een 14-jarige jongen ziet amper of geen leeftijdsgenoten buiten school. Hij heeft voornamelijk online contacten, bij het gamen. Zijn ouders gunnen hem een échte vriend.

Cindy Cloin 26 februari 2025, 10:15

Bewaren

Delen

In het weekend lekker voetballen en chillen, winkelen of naar danses. Ouders hebben goede herinneringen aan hun middelbareschooltijd, waarin ze veel met hun vriendengroep optrokken. Maar hun 14-jarige zoon zit na school vooral thuis.

Trouw

Hij heeft ogenschijnlijk weinig aansluiting met zijn leeftijdsgenoten. “Als we ernaar vragen, zegt hij dat hij heus wel met zijn klasgenoten praat, maar dat hij geen zin heeft om na school met hen af te spreken”, vertelt zijn moeder. Hij vindt het leven prima zo. Hij gamet graag en heeft dan contact met andere jongens die hij zijn vrienden noemt. Toch maken zijn ouders zich wat zorgen. “Wij vinden dat online contact toch iets anders en gunnen hem een ‘echte’ vriendschap.”

Angela Reijnhoudt, jongerencoach bij Jong Assertief, snapt dat ouders zich zorgen maken. “Het hebben van vrienden wordt toch als een essentieel onderdeel gezien van de ontwikkeling in de tienerjaren”, zegt Reijnhoudt.

Langzaam maken jongeren zich los van hun ouders en delen ze meer met hun leeftijdsgenoten. Dat beaamt Marielle Balledux, adviseur opgroeien en opvoeden bij het Nederlands Jeugdinstituut (NJI). “Op de basisschool had je meer zicht op de vriendschappen van je kind, nu raakt hij letterlijk en figuurlijk wat verder van je weg. Maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat die vriendschappen er niet zijn.”

Herinneringen niet projecteren op jouw kind

Ballex raadt ouders aan om hun verwachtingen of herinneringen aan hoe een vriendschap eruit moet zien niet te projecteren op hun kind. Misschien heeft hij er gewoon wat minder behoefte aan. Volgens Reijnhoudt is het belangrijk om je te realiseren dat tegenwoordig veel sociale contacten online plaatsvinden. “Voor jongeren is dat net zo echt als face-to-facecontact. Voor wat meer introverte tieners kan het juist prettig zijn om op die manier contact te hebben met leeftijdsgenoten, zeker na een lange schooldag. Op deze manier kost de sociale interactie hen minder energie.”

Dit in tegenstelling tot extraverte jongeren die juist energie krijgen van sociaal contact en over het algemeen veel vaker willen afspreken. Volgens Reijnhoudt is het interessant voor ouders om te onderzoeken hoe dat voor hun kind zit. “Waar krijgt hij energie van, hoe voelt hij zich na een dag vol mensen om zich heen? Hoe komt hij graag tot rust?”

Ouders vinden het jammer dat hun zoon geen echte vriendschappen heeft. Maar dat is dus de vraag. Om dat te checken kunnen ze met hem bespreken hoe hij zijn sociale leven ervaart, zonder daarover allerlei oordelen te hebben. Met wie gamet hij, hoe voelen die contacten voor hem? “Misschien zijn de online vriendschappen een stuk waardevoller dan ouders denken”, zegt Reijnhoudt.

Oefenen sociale vaardigheden

Een kleine kanttekening is op zijn plaats: wie vooral onlinevrienden heeft, krijgt minder kans om sociale vaardigheden te oefenen. Zo mis je bijvoorbeeld non-verbale signalen en lichaamstaal. Daarom is het belangrijk om naast online ook offline vriendschappen te onderhouden.

Ouders mogen vertrouwen op het oordeel van hun zoon en wat voor hem belangrijk is. Als hij zich gelukkig voelt en zich goed ontwikkelt, is er eigenlijk geen reden tot zorg, vindt Ballex. “Durf als ouder op je intuïtie te vertrouwen. Je ziet heus of je kind lekker in zijn vel zit.”

Als ouders daarentegen signalen krijgen dat hun zoon eenzaam of alleen is of gepest wordt en zich mede daardoor niet zo prettig voelt, moet je wellicht meer actie ondernemen. Dan is het belangrijk om met hem en eventueel met school in gesprek te gaan. Zorg dat hij weet dat hij altijd met alles bij jullie als ouders terecht kan.

Er zijn allerlei manieren die hem op weg kunnen helpen om offline vrienden te maken. Bijvoorbeeld via een sportclub of andere activiteiten. Reijnhoudt: “Als dat lastig voor hem is en hij loopt vast in het contact met anderen, dan kan een weerbaarheidstraining een mooie opstap zijn.”