



We vragen u enkel voor persoonlijk gebruik onze content te kopiëren. Het delen van deze content met anderen is niet toegestaan © Het Financieele Dagblad 2024.

## Beate Völker: 'Vriendschappen vormen ramen naar een andere wereld'



Brenda van Osch

Hoogleraar Beate Völker heeft haar carrière gewijd aan sociale netwerken en concludeert na decennia onderzoek dat vriendschap hét weefsel is van de maatschappij. Maar ze ziet ook hoe de samenleving steeds meer verkokert, mede door een gebrek aan diversiteit in netwerken.





In vrienden zoeken we onze gelijken, zegt Beate Völker, maar het zijn de verschillen die de vriendschap kleur geven. Fotografie: Yani voor het FD.

‘Het is de ultiem zelfverkozen relatie’, zegt Beate Völker (60) op de vraag wat de magie van vriendschap is. Haar ogen twinkelen alsof ze dit met haar zachte stem met Duits accent voor de eerste keer vertelt.

In werkelijkheid bestudeert ze al ruim dertig jaar sociale cohesie, sociale netwerken en vriendschap, als onder andere hoogleraar aan de universiteiten van Amsterdam en Utrecht. Familie heb je, vertelt ze.

Collega’s en burens krijg je cadeau bij een baan en een woning. Vrienden daarentegen kiezen we zelf en vriendschappen ontstaan in de meest uiteenlopende situaties.

Dat geldt natuurlijk ook voor onze liefdesrelaties, maar daarvan staat maatschappelijk veel meer vast hoe ze eruit horen te zien, zegt Völker. Je gaat samen op vakantie. Samenwonen. Kinderen krijgen. Misschien trouwen.

Voor vriendschap gelden nauwelijks normen en er zijn geen maatschappelijke instituties om vriendschappelijke relaties heen gebouwd.

‘Je komt talloze mensen tegen en uit die pool kies je een paar mensen, en zij kiezen jou. Wat je met die vrienden doet, dat zoek je uit binnen de relatie. Dat kan van alles zijn; de variatie in hechtheid en in wat de vriendschap inhoudt, is eindeloos.

Het is een heel bijzondere relatie, die dwars door alle andere relaties, zoals familie en liefdesrelaties, heen loopt. Dat intrigeerde mij jaren geleden, en dat heeft me nooit meer losgelaten.’

## CV Beate Völker

---

- **Geboren 1963** Bensheim (Duitsland)
- **Opleiding 1990** Studeert af in sociale en theoretische psychologie aan de universiteit van Heidelberg
- **1995** Promoveert bij de vakgroep sociologie aan de Universiteit Utrecht met onderzoek naar veranderende netwerken na de val van de Muur in de voormalige DDR
- **Werk 1996–1998** Interim-hoogleraar empirische sociologie aan de Universiteit Aken

- **1996–1999** Postdoctoraal onderzoeker Rijksuniversiteit Groningen
  - **1999–2015** Verschillende posities aan de Universiteit Utrecht
  - **2015–2019** Hoogleraar Sociale netwerken, cohesie en ongelijkheid, Universiteit van Amsterdam
  - **2019–2021** Hoogleraar Stedelijk leven en sociale netwerken, Universiteit Utrecht
  - **2021–heden** Wetenschappelijk directeur van het Nederlands Studiecentrum voor Criminaliteit en Rechtshandhaving (NSCR)
  - Völker heeft twee jong-volwassen dochters en woont in Utrecht.
- 

## Voorselectie

Hoe we onze vrienden precies kiezen, daar is lastig de vinger op te leggen. Het begin van een vriendschap heeft soms veel weg van een verliefdheid, iets wat je overkomt. 'De samenleving is behoorlijk verkokerd. Dus er zit al een voorselectie in de concerten, cafés, cursussen et cetera waar je mensen tegenkomt.

Maar binnen die groep kies je toch gewoon op de klik. Het kunnen heel kleine dingen zijn die aanspreken. Een lach, een opmerking die raak is, kledingstijl. Heel ongrijpbaar. Vaak is de interesse wederzijds.'

Als we vanuit de sociologie kijken, dan zoeken we onze gelijken, zegt Völker. 'Ik kom uit de psychologie. Ik vond dat in het begin raar en geloofde het eigenlijk nooit zo. Want als psycholoog keek ik naar het individu en hoe dieper je in een relatie zit, hoe meer je de verschillen ervaart.

Toch heeft de sociologie gelijk: vrienden komen vaak overeen op sociodemografische kenmerken als leeftijd, opleidingsniveau, culturele bagage, achtergrond en geloofsovertuiging. Meer dan vijf jaar leeftijdsverschil, bijvoorbeeld, is uitzonderlijk.'

Die gelijkennis biedt ons herkenning. 'Het geeft bevestiging: ik ben oké, ik word begrepen.' Daarom is het ook prettig om ten minste één stevige gemeenschappelijke basis te hebben. Dat je op dezelfde universiteit hebt gezeten of een diepe liefde voor de natuur deelt.

Maar het zijn de verschillen die een vriendschap kleur geven en in beweging houden. 'Het zijn vaak de dingen die ons fascineren in de ander, en die we bewonderen.

Dat diegene al die films heeft gezien waar je nooit aan toekomt. Mooie reizen maakt. Of wel heel goed beslissingen kan nemen. Die bewondering zegt ook iets over jou, over de richting waarin je zelf wilt groeien. In een vriendschap leer je van elkaar.'

Bewondering komt ook terug in de drie dimensies van vriendschap die Aristoteles al onderscheidde, vertelt Völker.

De eerste is nut. Vrienden helpen elkaar. Met heel praktische zaken als een verhuizing of een tip voor een goed restaurant, maar ook bij grote levensbeslissingen als een nieuwe baan of het breken met een geliefde. 'Bij vrienden toets je: zie ik het goed? Wat vind jij ervan?'

De tweede is plezier maken. 'Je geniet van elkaar. Je kunt samen lachen. Dat relativeert de moeilijke dingen in het leven. En de gesprekken scherpen je geest, maar ook dat voelt plezierig en veilig.' Als derde dimensie noemt Aristoteles het goede.

'Je brengt de goede dingen in elkaar naar boven. Je wilt dat de ander bloeit. 'Dus kijk je op een onbaatzuchtige manier naar elkaar. Daarin zit ook de bewondering. Dat je denkt: wow, dit vind ik mooi aan jou!'





Gesprekken zoals we die in een liefdesrelatie hebben, zijn geen onderdeel van onze vriendschapsrituelen.

## Vertrouwen

De onbaatzuchtige blik kan van grote betekenis zijn in iemands leven. 'Kijk, vriendschappen gaan over vertrouwen. Als je toen je jong was nare dingen hebt meegemaakt of niet gezien werd, is het lastiger om je te durven geven in relaties, dus ook in vriendschappen.

Maar juist de empathie en sympathie in vriendschappen kunnen enorm helend werken. Alleen al een spontaan compliment kan je perspectief op jezelf veranderen. Doordat je gezien wordt. Ook als je met een probleem bij vrienden aanklopt en zij luisteren naar je, word je gezien.

Zij zijn het die luisteren, die je helpen en die achter jou staan. En die, als het nodig is, tegen je zeggen: je moet professionele hulp zoeken. Dit is zo erg of gaat zo diep, hier kan ik je onvoldoende bij helpen.'

Overigens kunnen vrienden elkaar ook de verkeerde kant op helpen, richting verslaving of immoreel gedrag.

'Dat het normaal is om veel te drinken of coke of pillen te gebruiken. Of om belasting te ontduiken. Gedrag dat ingaat tegen de universele norm, maar waarvan een vriend of vriendengroep zegt: kan best.'

Uit de *Survey of the Social Networks of the Dutch*, een langlopend onderzoek naar netwerken en sociaal kapitaal van Nederlanders, blijkt dat de meeste mensen drie tot vier heel dierbare vrienden hebben, met daaromheen een schil van zo'n vijftien

vriendschappen die minder intiem zijn, maar zeker wel belangrijk.

Wat opvalt, is hoe dynamisch vriendschappen zijn. 'Zelfs in de hechte kern zit beweging. Je haalt iemand naar binnen, een ander stapt uit.

Die heeft net een andere afslag genomen en gaat even naar de periferie. Het leven komt even tussen de relatie te staan. Dat is helemaal niet erg. Want het kan zijn dat je na een aantal jaar de intimiteit weer terugvindt. Die dynamiek van loslaten en elkaar weer vinden, vind ik fascinerend. Geen enkele andere relatie kent zo'n dynamiek.'

---

## **'Gelijkenis biedt herkenning in vriendschap, maar het zijn de verschillen die fascineren'**

### **Sociale media**

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, hebben sociale media onze vriendschappen niet wezenlijk veranderd.

'Hechte vrienden zien elkaar nog even vaak. We zetten de techniek in om vriendschappen te onderhouden, elkaars leven een beetje bij te houden en om af te spreken. Het gaat niet ten koste van ontmoetingen, het komt erbij.'

In de periferie van onze netwerken hebben de socials wel veel veranderd. 'Neem een platform als LinkedIn.

Daarop ken je vaak best veel mensen. Dat zijn vaak heel zwakke verbindingen. Die mensen zal je nooit bellen om te vragen of ze je komen helpen verhuizen, maar je volgt elkaar wel en weet soms veel van elkaar.'

Völker krijgt regelmatig de vraag hoe je nieuwe vrienden maakt. Dat is het makkelijkste in je opleidingsfase na de middelbare school, als je nog weinig verplichtingen hebt en iedereen om je heen openstaat voor nieuwe contacten.

Je netwerk wordt in die tijd sowieso door elkaar gehusseld doordat je in de transitiefase naar volwassenheid zit. Eenmaal volwassen worstelen mensen ermee. 'Ik zeg altijd: kijk eens in je adresboek wie je twee jaar niet hebt gezien.

Met wie zou je weer contact willen? Er is internationaal onderzoek gedaan naar het aanhalen van oude vriendschappen. Vaak reageren mensen heel enthousiast: wat leuk van ie te horen!'

...je te horen.

## ‘Zelfs in de hechte kern zit beweging. Je haalt iemand naar binnen, een ander stapt uit’

### Verwateren

Een echte breuk is zeldzaam, meestal verwateren vriendschappen. Bijvoorbeeld na een verhuizing, of als de een kinderen krijgt en de ander niet, waardoor hun levens niet veel meer op elkaar lijken.

Ook kan de balans verstoord raken, bijvoorbeeld als de een te veel de therapeut van de ander wordt of de een alleen nog maar geeft en de ander alleen maar neemt.

‘Vriendschappen horen dynamisch en in die zin wederkerig te zijn; de ene keer ben ik aan de beurt, de andere keer jij. Als dat niet meer lukt, kan je beter een time-out nemen.’ Een harde breuk zie je alleen in heel hechte vriendschappen en als er echt iets groots en belangrijks is gebeurd, zegt Völker.

Bijvoorbeeld rond de discussie over wel of niet vaccineren. ‘Die situatie was volstrekt nieuw, daardoor konden mensen soms echt niet samen verder.’ De pijn van een vriendschapsbreuk is vergelijkbaar met liefdesverdriet.

We praten veel te weinig met vrienden over de vriendschap, vindt ze. ‘Hoe gaan we hiermee om? Hoe vinden we elkaar weer op dit punt?’

Gesprekken zoals we die in een liefdesrelatie hebben, zijn geen onderdeel van onze vriendschapsrituelen. We zijn daar niet bekwaam in, we hebben er vaak geen taal voor. Heel bijzonder, aangezien het een relatie is van alle tijden. Bizar eigenlijk.’





Volgens Völker hebben sociale media onze vriendschappen niet wezenlijk veranderd.

## **Mentaal fit**

Dat vriendschappen gezond voor ons zijn, is een feit. Ze verlagen ons stressniveau en versterken ons afweersysteem en zelfvertrouwen.

Vrienden houden je bovendien mentaal fit, doordat ze je uitdagen. Meer nog dan partners. 'Met je partner zit je in een cocon. Je kent jullie leven samen. Vrienden brengen vaker iets onverwachts in.'



Of we vriendschap nodig hebben, daar moet ze even over nadenken. In onderzoeken zegt ongeveer tien procent dat ze geen vrienden hebben. Een deel is daar verdrietig over, maar er zijn ook mensen die het prima vinden en aan werk en familie genoeg hebben. Völker denkt wel dat iedereen vriendschappelijke contacten nodig heeft, al is het maar een vriendelijk 'Goeiemorgen' van iemand die je kent in een winkel.

Over het algemeen zullen introverte mensen aan minder contacten genoeg hebben dan extraverte mensen, meent ze. 'Extraverte mensen gaan met een gietertje door het leven. Die gaan overal interacties aan, zaaien en gieten wat, en dan komen er her en der bloemetjes op.

Maar ook voor hen geldt dat ze drie of vier echt goede vrienden hebben. Ze gieten vooral in de rafelranden van hun netwerk, zodat daar ook vriendschappen ontstaan.'

Beate Völker groeide op in Duitsland, in het dorp Bensheim, en studeerde theoretische en sociale psychologie in het nabijgelegen Heidelberg. Een dorpsgenoot – haar latere man en ex – ging in Leiden studeren en uit nieuwsgierigheid ging ze mee.

Hoe lastig vrienden maken kan zijn, ervaaarde ze destijds aan den lijve. 'Doordat ik niet meer studeerde – ik hoefde alleen nog mijn scriptie te schrijven –, moest ik er echt voor uit mijn comfortzone komen.

Ik ging vrijwilligerswerk doen bij de kindertelefoon; omdat mijn Nederlands onvoldoende was, deed ik organisatorische dingen.

Het rooster. Koffiezetten. Ik woonde in een studentenhuis en ik sportte. Dus ik had veel contacten. Maar snel hecht bevriend raakte ik niet.' Het viel haar ook op dat sommige sociale codes anders waren. 'Ik belde altijd gewoon aan bij mijn vrienden in Duitsland. Dat was in Nederland niet de bedoeling.'

Haar liefde voor sociale netwerken en vriendschap groeide toen ze bij sociologie aan de Universiteit van Utrecht promotieonderzoek ging doen naar sociale netwerken in de (voormalige) DDR voor en na de val van de Muur.

'Het communistisch systeem was gericht op controle. Naast de Stasi waren er veel informele medewerkers. Mensen gingen ervan uit dat een op de tien mensen aantekeningen maakte en doorstuurde. Daardoor kon niemand onbevangen zijn in zijn contacten, want je wist niet wat de ander met informatie over jou deed.'

De hypothese was dat dat snel zou veranderen na 1989. 'Dat viel tegen. Vriendschappen depolitiseerden wel, maar het wantrouwen zat diep. Netwerken gingen niet ineens open en werden niet groter. Zelfs vijf jaar later hielden mensen hun vriendenkring nog

beperkt

opeten.

We zagen ook dat in bestaande vriendschappen conflicten ontstonden, doordat er nieuwe thema's waren waarop je je moest positioneren. Immigratie, drugs, werkloosheid, criminaliteit.'

Uit die periode herinnert ze zich een eigen miskleun. Ze was vol van haar nieuwe omgeving en collega's, en vertelde er in geuren en kleuren over aan een vriendin. 'Zo ging het weken. Tot ze alle namen, hobby's en huisdieren van mijn collega's kende.

Ineens hoorde ik van iemand anders dat mijn vriendin kampte met serieuze relatieproblemen. Ze had mij daar niet over verteld, omdat ik haar alle ruimte had ontnomen. Dat was een les. Beter opletten, beter luisteren.

Onbedoeld kun je een ander in de steek laten. Hopelijk ben ik nu een betere vriendin dan toen.'

Vriendschap is het weefsel van de maatschappij, luidt Völkers conclusie na decennia onderzoek. Ze ziet het als een drietrapsraket. Door vriendschappen aan te gaan vormen mensen sociale netwerken en als die netwerken sterk en wijdverbreid genoeg zijn, heb je een samenleving met solidariteit en een sterke sociale cohesie.

'In de sociologie wordt veel nagedacht over ongelijkheid. Over wat ons van elkaar scheidt. Ik vind het belangrijk dat we ook bedenken wat ons verbindt, want als we ons verbonden voelen zijn we gemotiveerd om iets aan de ongelijkheid te doen.'

---

**'Vriendschappen horen wederkerig te zijn; de ene keer ben ik aan de beurt, de andere keer jij'**

## Conversation dinner

De samenleving raakt steeds meer verkokerd. 'Met veel meer migranten in Nederland dan, zeg, twintig jaar geleden zou je bijvoorbeeld verwachten dat je meer diversiteit qua culturele achtergrond ziet in netwerken, maar dat is nauwelijks zo. Internet zou de opening naar andere werelden bieden, was de gedachte, maar de algoritmes zorgen ervoor dat we juist steeds meer bevestigd worden in onze bubbel.

Daarom moeten we uit onze bubbels durven stappen. Vriendschappen vormen de potentiële vensters op een andere wereld. Zeker de vrienden aan de rand van je netwerk, die een andere leven leiden dan jij, bieden je een andere perspectief. Dat is een levenswijze

wie een ander leven leiden dan jij, bieden je een ander perspectief. Dat is een kweekvijver voor solidariteit.'

Ze is zeer gecharmeerd van het aan de Universiteit van Oxford ontwikkelde *conversation dinner* als manier om elkaar te vinden. Je geeft je op om naar een restaurant te gaan. Vooraf vul je een vragenlijst in en word je gekoppeld aan iemand die heel anders is dan jij.

Aan tafel krijg je een menukaart met vragen om te bespreken, zoals: wanneer was je voor het laatst heel gelukkig? Als je leven een titel zou hebben, zoals een film, welke is dat dan? Wat wilde je worden toen je klein was?

'Mijn ervaring is dat mensen niet meer ophouden met praten. Ze ervaren het als een enorme verrijking en als een moment van vriendschap, hoewel ze elkaar niet kennen. Soms blijven ze elkaar zien, dus het is echt iets moois.'

## Delinquenten

Ook de overheid heeft hier een taak, vindt ze. Buurten ontwikkelen met een mix van dure en goedkope huizen en het dan aan de mensen overlaten om er iets van te maken, is niet genoeg. 'Er zijn woningbouwprojecten waarbij vanaf het begin bewustzijn is gekweekt: iedereen is onderdeel van deze wijk en kan iets doen.

Meehelpen aan het onderhoud van het gezamenlijke groen bijvoorbeeld.' Ook in het onderwijs moet meer bewust worden gestuurd op verbinding, als het aan Völker ligt. 'Steeds meer middelbare scholen hebben één leerrichting in plaats van meerdere niveaus in een gebouw.

Dat is achteruitgang. Als je als overheid toestaat dat de samenleving nog meer verkokert, sta je toe dat we elkaar niet meer tegenkomen.'

Zelf kan je ook iets doen, zegt ze. Openstaan voor anderen. Vrijwilligerswerk doen. Een keer een andere krant lezen. 'Verlaat je routine.'

Haar studenten waren vaak teleurgesteld dat de oplossingen zo klein lijken, terwijl er levensgrote problemen zijn. 'Dan zeg ik: met kleine stapjes verandert er ook iets.'

Sinds november 2021 is Völker wetenschappelijk directeur van het Nederlands Studiecentrum voor Criminaliteit en Rechtshandhaving. Veel mensen vonden de stap naar de Criminologie vreemd, maar zelf vindt ze het juist logisch en mooi. 'Alles komt samen.'

Ze ziet criminaliteit als het falen van de sociale cohesie en dus zoekt ze in die cohesie ook naar oplossingen. Ze werkt ze samen met de reclassering aan de vraag hoe ze

ook naar oplossingen. Zo werkt ze samen met de reclassering aan de vraag hoe ze delinquenten eerder en beter kunnen laten re-integreren.

'Dat is ingewikkeld, omdat het veel weerstand oproept. Stop ze gewoon in de gevangenis, is wat mensen denken. Eén idee dat groeiende is, heet herstelrecht. Daarbij staat de vraag centraal wanneer het slachtoffer zich geheeld voelt.

Stel, iemand verliest geld bij een cybercrime. Is dat hersteld als het geld is terugbetaald? Als de dader hard gestraft is? Als het slachtoffer therapie krijgt? Of als dader en slachtoffer onder begeleiding in gesprek gaan?'

Ze zou graag meer variatie in straffen zien, meer experiment. 'We zijn er als samenleving nog niet goed in om iemand terug in de boot te halen en ook niet om te voorkomen dat hij eruit valt. We leren te weinig, ook op scholen, over democratie, het oplossen van conflicten en hoe je dit soort gesprekken voert.

Net als in vriendschappen missen we de taal ervoor. De taal die nodig is om elkaar te vinden. Te begrijpen. Te kunnen vergeven. We vermijden elkaar liever, in plaats van te helen. Dat is jammer. Mensen kunnen zoveel meer dan elkaar veroordelen en uitsluiten.'

Weer die twinkel. 'Het klinkt misschien een beetje naïef, maar ik ben een optimist. Zo zijn wetenschappers.'

**Dit artikel is gemaakt door de redactie van FD Persoonlijk. Lees al onze verhalen op [fd.nl/persoonlijk](https://fd.nl/persoonlijk).**