



HOE MAAK IK NIEUWE VRIENDEN?

Door **Pimento** | 11-15 jaar

Nieuwe vrienden maken: **soms** is het **makkelijk**, **soms** is het **moeilijk**.

Ontmoet nieuwe mensen

Vaak is dit **toeval**. Je zit samen in de klas. Of je hebt dezelfde hobby. Iedereen kan je vriend worden. Bijvoorbeeld iemand van op de bus. Of iemand die in je straat woont. Misschien is er in je buurt wel een toffe [jeugdbeweging](#) of een [jeugdhuis](#) waar je kunt binnenstappen?

Maar hoe begin je eraan?

Stel vragen

Stel vragen, zoals:

- Hoe gaat het met jou?
- Wat zijn je hobby's?
- Mooie trui, waar heb je die gekocht?

Of start een gesprek met:

- Mooi weer vandaag hé?
- Woon jij hier ook in de buurt?
- Naar welke muziek luister je?

Vertel ook over jezelf

Vertel iets over jezelf.

Kijk goed naar de **reactie** van de ander.

Vertelt die ook iets over zichzelf? Stelt de ander jou een vraag terug?

Dan vindt die persoon jou misschien ook leuk.

Gewoon doen!

Ben je **bang** om een gesprek te starten?

Dat is normaal! **Veel mensen** vinden het soms **moeilijk om vrienden te maken**.

De oplossing? Die is er niet. Je moet het gewoon doen.

- Tel tot 5.
- Zeg dan het eerste waaraan je denkt.

Niemand is perfect in die eerste zinnen.

Probeer niet te hard

Probeer je heel hard om vrienden te maken? Of om grappig te zijn?

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 3 dagen (72u).



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.

Dat lukt vaak niet. Het is dan te geforceerd. **Blijf jezelf.**

Online nieuwe mensen leren kennen

Ook op **social media** of in een **online game** kan je snel nieuwe mensen leren kennen.

- Een positieve **reactie onder een foto of video** kan het begin zijn van een tof gesprek
- Je kan ook een **bericht** sturen **naar mensen** die je **via via** kent
- Zoek mensen met **dezelfde interesses als jezelf**. Even **zoeken** op #fashion, #fitness of #booktok en je komt meteen op profielen van mensen die hier ook in geïnteresseerd zijn. **Je hebt meteen iets om over te praten.**
- In veel **games** kun je met de andere spelers praten. Apps zoals **Twitch** of **Discord** maken dit nog makkelijker.

Afspreken in het echt?

Wil je na een tijdje eens in het echt afspreken? [Neem dan zeker deze tips door](#), want mensen zijn niet altijd wie ze zeggen dat ze zijn. En dan kan je maar beter op veilig spelen.

