

WERKBOEK



# LANDSCHAP VAN VRIENDSCHAP

Vrienden maken de man

**Dit boek is van:**

---

**Datum:**

---

**Vriend!**

Wat gaaf dat je aan de slag gaat met dit werkboek over vriendschap!

Dit werkboek is gemaakt bij het boek “Vriendschap of je Leven”. Het boek is uitgegeven bij Kok Boekencentrum in het voorjaar van 2022. De vrienden Dr. Henk Stoorvogel en Pieter Struik schreven vanuit een diep verlangen naar meer en betere vriendschappen. Vrienden maken de man. Vrienden hebben is geen luxe, we hebben vriendschap allemaal keihard nodig. En toch is er veel verlegenheid rondom het thema. Er wordt niet veel over gepraat. Het is geen vak op school. En goede voorbeelden vinden in je omgeving? Dat kan nog best wel eens tegenvallen.

In het boek “Vriendschap of je Leven” leer je veel over vriendschap. Hoe werkt vriendschap? Hoe word je een goede vriend? Hoe voorkom je verwaarlozing? Bij verschillende hoofdstukken staan opdrachten zodat je wat je leest makkelijk kunt vertalen naar de praktijk. Die opdrachten zijn uitgewerkt in dit werkboek. Je kunt de opdrachten in dit boek alleen maken of samen met je vriend. Bij alle invuloefeningen is een veld “datum” toegevoegd. Dit geeft houvast door de tijd. Als je bijvoorbeeld na 2 jaar een vraag opnieuw wilt invullen, kun je makkelijk vergelijken. Op die manier kun je de ontwikkelingen van je vriendschappen zien. Het paspoort van vriendschap (pag. 3) is natuurlijk meerdere keren uit te printen, zodat je dit voor meer vrienden kunt invullen.

O ja! Het werkboek is gratis en voor iedereen. Voel je dus vrij om het door te sturen naar je vrienden of naar wie je maar wilt.

Veel vriendschap gewenst!

Henk & Pieter

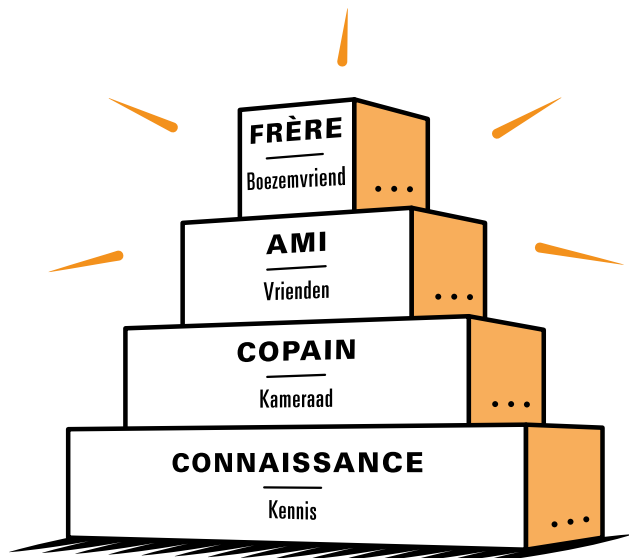
**Colofon**

Dit werkboek is onderdeel van “Vriendschap.nl”, bedacht en gecreëerd in samenwerking met WebNL creative studios.

[www.webnl.nl](http://www.webnl.nl)

# PIRAMIDE VAN VRIENDSCHAP

De piramide van vriendschap onderscheidt vier soorten vrienden. In hoofdstuk 2 en 3 van het boek "Vriendschap of je Leven" lees je alles over de piramide. Vul op de stippen in hoeveel vrienden jij hebt.



## WIE KUNNEN ER DOORGROEIEN?

---

---

---

---

---

---

---

---



## WAT STAAT DOORGROEIEN IN DE WEG?

---

---

---

---

---

---

---

---



## MIJN WC-ROL VERHAAL

Omschrijf een ervaring waarin een vriendschap spontaan ontstond.

---

---

---

---

---

---

---

---

# PASPOORT VAN VRIENDSCHAP

Kies één van je vrienden en reflecteer op de kwaliteit van jullie vriendschap aan de hand van de onderstaande thema's. Lees ter inspiratie de achtergrondinformatie bij de thema's **deel 2** van het boek nog eens door.

Plak hier de leukste foto van jullie samen

**Naam vriend**

\_\_\_\_\_

**Bijnaam vriend**

\_\_\_\_\_

**Vriend sinds**

\_\_\_\_\_



**Onze rituelen**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Onze taal**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Ons favoriete conflict**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## SUCCESFACTOREN VAN ONZE VRIENDSCHAP



**Kwetsbaarheid**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Toewijding**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Moed**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Gedeelde geschiedenis**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MOGELIJKE RODE VLAGGEN

Verwaarlozing



Veranderende contactmomenten



Verwachting



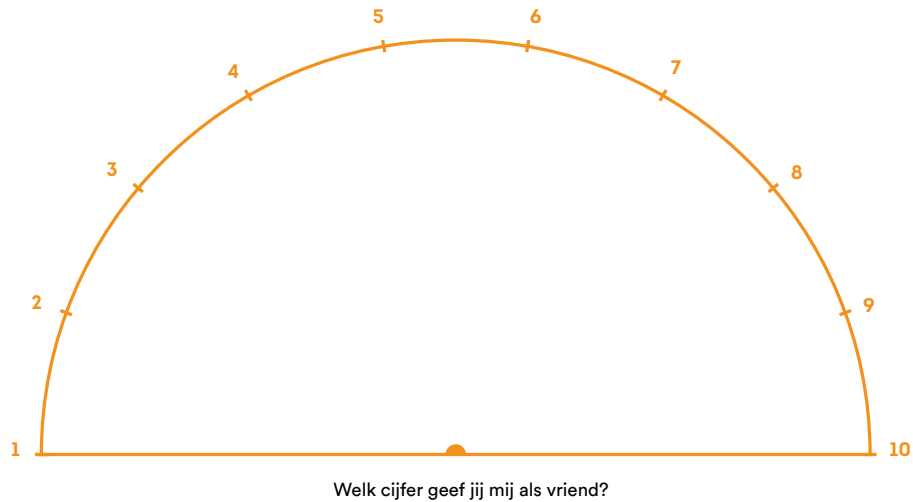
Transparantie



# JIJ EN JE VRIENDSCHAP

Onderstaande schalen helpen je om de kwaliteit van jou als vriend te bepalen. Schaal jezelf in en reflecteer op de uitkomsten met een goede vriend. Lees ter inspiratie of achtergrondinformatie bij de schalen **deel 3** van het boek nog eens door.

## IK ALS VRIEND



## WAT UIT HET VERLEDEN STAAT JOUW VRIENDSCHAPPEN IN DE WEG?

---



---



---



---



---



---

## VRIENDSCHAP ALS TEGENGIF TEGEN EENZAAMHEID

Schaal jezelf in:

### Sociale eenzaamheid



### Emotionele eenzaamheid



### Existentiële eenzaamheid



## HOE GOED BEN IK MET MEZELF BEVRIEND?

Welk cijfer geef ik mijzelf?



# ACTIE

Dit kan jij nu gaan doen om jouw vriendschap(pen) te verdiepen. Je kunt zelf kijken welke actie bij welke vriend past. Wil je zelf iets leuks verzinnen? Op de lijntjes is ruimte voor jouw ideeën.



**Deel een verhaal over vriendschap op [vriendschap.nl](https://vriendschap.nl)**



**Vul samen dit werkboek in.**



**Luister een vriendschapspodcast op [vriendschap.nl](https://vriendschap.nl) samen met je vriend.**



**Ga op date naar de plek waar je elkaar voor het eerst hebt ontmoet.**



**Boek een weekendje weg met je vriend en maak hier een jaarlijkse gewoonte van.**



**Geef het boek 'Vriendschap of je Leven' cadeau!**



**Bel, app of schrijf jouw vriend wat hij voor jou betekent. Gewoon zomaar spontaan!**



**Verras je vriend met zijn lievelingsdrankje en vertel hem wat hij voor jou betekent.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Vraag of je iets vertrouwelijks of kwetsbaars mag delen. En geef terug wat dit met je doet!**



**Speel het Vriendschapspel (te koop op [vriendschap.nl](https://vriendschap.nl))**

# AANTEKENINGEN



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# VRIENDSCHAP .NL



## Bestel het boek 'Vriendschap of je leven'

Op [vriendschap.nl](http://vriendschap.nl) vind je een platform vol inspiratie.

Podcasts, boekentips, een column en artikelen die je kunnen helpen om je vriendschappen beter te maken. Je kunt verhalen lezen en indienen, je kunt een reis maken met je (toekomstige) beste vriend(en), etc. Volop ideeën dus om jou te helpen een betere vriend te worden. Ook kun je cadeaus vinden voor je vrienden in de speciale vriendschaps-webshop, zoals het boek 'Vriendschap of je leven', het Vriendschapspel en andere mannencadeaus.

[www.vriendschap.nl](http://www.vriendschap.nl)