



3rd Newsletter – February 2026

FRIEND! Samen bouwen aan sterke vriendschappen

Vriendschappen geven energie, plezier en steun. Zeker op latere leeftijd zijn sociale contacten van grote waarde voor welzijn en zelfvertrouwen. Toch is het niet voor iedereen vanzelfsprekend om nieuwe vriendschappen aan te gaan.

Daarom ontwikkelt het FRIEND-consortium, samen met partners in Europa, een praktische toolkit die helpt om vriendschappen op latere leeftijd te versterken. Het programma combineert wetenschappelijke inzichten met concrete oefeningen die mensen ondersteunen bij het leggen en verdiepen van sociale contacten.

FRIEND bouwt voort op eerder ontwikkelde programma's van **Tamara Bouwman** (Vrije Universiteit Amsterdam) en **Nan Stevens** (Radboud Universiteit), waarin vriendschap en sociale verbinding centraal staan.

Stand van zaken

Eerder vertelden we al over de ontwikkeling van het programma en de training van trainers in vijf landen: Nederland, Spanje, Portugal, Italië en Polen. Inmiddels is FRIEND gestart met een pilot: 160 senioren nemen deel aan het programma dat bestaat uit zeven bijeenkomsten rondom het thema vriendschap.

In januari kwamen 40 zorgmanagers, zorgmedewerkers, **ouderenwerkers**, **vrijwilligers**, senioren en studenten uit de vijf deelnemende landen samen. Het doel? Samen nadenken over hoe het FRIEND-programma duurzaam kan worden ingezet.



We bespraken onder andere:

- Hoe zorgen we dat trainers goed toegerust en up-to-date blijven?
- Hoe vinden nieuwe deelnemers de weg naar het programma?
- Hoe zorgen we dat organisaties het programma structureel blijven aanbieden?
- En hoe kan het programma in de toekomst worden gefinancierd?

023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



In gesprek tijdens World Café-sessies

Voor dit onderzoek naar duurzame implementatie maakten we gebruik van **de World Café**-methode. In een informele cafésfeer gingen deelnemers in kleine groepen met elkaar in gesprek. In drie rondes werd steeds dieper ingegaan op verschillende thema's.

De gesprekken leverden waardevolle inzichten op. Uiteindelijk formuleerden we samen 22 concrete 'best practices' voor een duurzame toekomst van het FRIEND-programma.



Enthousiasme en betrokkenheid

Wat tijdens de sessies opnieuw duidelijk werd, is hoe groot het enthousiasme is voor dit onderwerp. Vriendschap kan er voor iedereen anders uitzien, maar de behoefte aan verbinding is universeel.

Het samenbrengen van mensen met uiteenlopende professionele en culturele achtergronden zorgde voor een rijke uitwisseling van ideeën en perspectieven.

Wat zijn de volgende stappen?

De best practices worden momenteel uitgewerkt in een rapport. Dit rapport wordt onderdeel van de handleiding voor trainers en zal openbaar beschikbaar zijn.

De pilot met 160 senioren loopt tot eind mei. Daarna worden de ervaringen en bevindingen gepubliceerd.

Wilt u op de hoogte blijven van de ontwikkelingen? Bezoek dan:

www.friendproject.eu

023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



023-1-NL01-KA220-000156207

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu

