

Hur hittar du nya vänner?

FLER VUXNA HITTAR KOMPISAR PÅ INTERNET

Med åren får många svårare att hitta nya kompisar. Men det behöver inte betyda att du sitter ensam – Tanja Werner, 44, och Åsa Kristoffersson, 44, träffade varandra när de både flyttat till Malmö.

– Vi har hängt ihop i flera år som vänner i vått och torrt, säger Åsa Kristoffersson.

Svenska kvinnor tycker det är viktigt att umgås med sina vänner – ändå träffar tre av tio kvinnor sina vänner bara en gång i månaden eller ännu mer sällan, enligt en undersökning.

Svår uppgift

Många kan också tycka att det är svårt att hitta nya vänner i vuxen ålder. För Tanja Werner och Åsa Kristoffersson var lösningen saj-

ten Citypolarna där medlemmarna anordnar aktiviteter för att träffa nya människor.

De kände både att de ville utöka sin vänskapskrets efter att ha flyttat ensamma till Malmö och gick då på en afterwork som arrangerades av medlemmarna på sajten. Nu umgås de regelbundet och ses gärna över en bit mat och dryck.

– Nu är vi jättebra vänner. Hon är en av dem jag kan ringa för att

säga god natt till. Vissa veckor kan vi ses 2–3 gånger medan det ibland går ett par veckor, säger Tanja Werner.

Annorlunda för vuxna

Åsa Kristoffersson menar att vänskapen blir annorlunda när man träffas i vuxen ålder.

– Då väljer man ju vänner mer utifrån intressen, barnomsvännen har man oftast inte valt utan de träffar man oftast för att man bor nära eller går i samma klass. Jag tror att man är mer kräsen med vänner som vuxen, man vet att tiden är så

dyrbar och då väljer man personer som man vill vara med, säger hon.

Psykologen Eva Vadenmark som arbetat mycket med relationer menar att det hänger mycket på en själv om man vill träffa nya människor som vuxen.

– I skolan finns det exempelvis strukturer som gör att du träffar folk. Men senare i livet kan de strukturerna försvinna om man inte vill umgås med arbetskompisar och då får man ta ansvar själv. Man måste bli lite modig, kanske knacka på hos grannarna och bjuda in dem, säger hon.

Johanna Cardell

johanna.cardell
@expressen.se



DET BÄSTA MED TANJA ENLIGT ÅSA

- ✓ Pigg
- ✓ Positiv
- ✓ Inspirerande
- ✓ Uppmuntrande
- ✓ Ärlig

NY VÄNSKAP. Tanja Werner, 44, och Åsa Kristoffersson, 44, träffades för ett par år sedan via hemsidan Citypolarna och är i dag goda vänner.

Foto: TOMAS LEPRINCE

DET BÄSTA MED ÅSA ENLIGT TANJA

- ✓ Öppen
- ✓ Glad och positiv
- ✓ Okomplicerad
- ✓ Pålitlig
- ✓ Varmhjärtad

BJUD PÅ DIG SJÄLV

Tanja Werners bästa tips för att hitta en vän i vuxen ålder:

- 1 Gå med i Citypolarna eller ett liknande nätverk.
- 2 Var social och bjud på dig själv – då vill folk lära känna dig mera.
- 3 Ha inte för stora förväntningar – se det som en rolig grej.

PROVA EN NY AKTIVITET

Åsa Kristoffersson bästa råd för att få nya vänner:

- 1 Börja med en annan aktivitet för att träffa nya människor.
- 2 Du måste vara "open minded" och vara mottaglig för allt och alla.
- 3 Bjud på dig själv!

GE SÅ FÅR DU TILLBAKA