

1 SNUP EN KAFFE

Find et godt kaffested, hvor I kan mødes en bestemt ugedag, f.eks. efter arbejdstid. Det giver et fælles pusterum i hverdagen og er samtidig en fin afslutning på arbejdsdagen. Alle kan nok ikke deltage hver gang, men bare I er to, giver det en god oplevelse.

2 LAV EN BOGKLUB

Planlæg seks-otte aftener om året, hvor I taler om bøger. Vælg f.eks. på skift en bog, alle skal læse. Servér forfriskende drikkevarer og lad debatten køre. Er bogen god? Hvorfor/hvorfor ikke? Er bogens emne relevant i dag?

3 FRIVILLIGT SAMARBEJDE

Gør en indsats for humanitære, frivillige organisationer eller idrætsklubber. Eller hvad med at arrangere en hjertemarch? Det giver både frisk luft, motion, sammenhold og god samvittighed! Desuden er det en god måde at knytte nye venskaber på.

4 HOLD PRIVATE KURSER

Inviter veninderne hjem til en dag på kursus. De fleste af os kan noget morsomt eller nyttigt, som vi kan give videre til andre. Det kan være et bagkursus, internetkursus, strikkkursus – ja, hvad som helst. Det er sjovt at lære sammen med – og af – nogen, man godt kan lide, og det er ikke pinligt at spørge flere gange, hvis der er noget, som falder en svært.

AF LOTTE DALGAARD
soendag@soendag.dk
Foto: BRITT LINDEMANN

Det er sundt at have gode, nære venskaber med andre kvinder, uanset om man er i parforhold eller er single. Vi kvinder har bl.a. brug for at lære af andre kvinder, at se hvordan de administrerer børnene, jobbet, kærligheden, forholdet til kroppen osv. Det giver større sikkerhed for den enkelte og en følelse af samhørighed. Her er 20 tips til, hvordan du bevarer det gode forhold til dine veninder. Lad dig inspirere – og føj gerne flere til.

5 BYT!

Tøj, bøger, cd'er, gaver... Alt det, der fylder op i skuffer og skabe. Arranger en byttedag eller sælg til hinanden. Enten får du frigivet skabsplads, eller også tjener du måske lidt til at købe nyt for.

6 DANS!

Dans er meget populært for tiden, og danseskolerne har kronede dage. Tag på danskursus sammen og oplev dansegleden. I får svedt og risikerer at have det sjovt!

7 LEG MED PERLER

Smukke perler er en herlig fritidssysself. De bliver hurtigt til smukke smykker, og det er ikke engang svært. Værktøj, perler m.m. fås i de fleste håndarbejdsbutikker eller på internettet. Sæt en aften af og lav et smukt smykke – til dig selv eller veninden!

8 TRIL KUGLER

Det er sjovt at samles i bowlinghallen eller rundt om et billardbord. Udstyret findes på stedet, og ingen af delene er dyrt.

9 LÆR FØRSTEHJÆLP

Alle bør kunne yde førstehjælp, og et kursus er både nyttigt og en god oplevelse at få sammen. Find et kursus, der passer til jer, her er nogle webadresser, men der findes mange kurser i hele landet:
www.helplan.dk
www.laid.dk
www.redmenneskeliv.dk
www.foerstehjaelp.com



Gode veninder

10 UD I NATUREN

Gå en lang tur i skoven eller ved stranden. I får masser af motion, frisk luft og tid til at snakke, samtidig med at I nyder naturen omkring jer.

11 GÅ PÅ MUSEUM

Vi er som regel gode til at gå på museer, når vi rejser. Men de museer, der ligger nærmest, har vi måske aldrig været på. Sæt en eftermiddag af, og lad beslutningen, om hvor I skal tage hen, gå på skift. Det, man måske troede ikke var interessant, kan vise sig at overraske!

12 LEG TURISTER

Danmark har masser af slotte, udstillinger og seværdigheder. Riv en weekend ud af kalenderen og lær din region at kende – set med en turists øjne. Få fat i en turistguide eller søg på nettet.

13 HOLD GOURMETAFTEN

Lej en kok og inviter veninderne mod et lille honorar. Bed veninderne tage vin med og kage til kaffen. Nyd en afslappende aften med gourmetmad i eget hjem, det er ren luksus – og I fortjener det!

14 SHOPPINGWEEKEND

At købe tøj i en fremmed by er meget sjovere end at købe tøj i de sædvanlige forretninger. Og når »venindebanden« tager af sted sammen, får man gratis råd og vejledning med i købet! Østeuropa er billigt, og de vesteuropæiske storbyer kan med fordel besøges, når der er udsalg.

15 TA' EN SPA-DAG

Bestil en venindedag på et spacenter. Vælg mellem ansigtsbehandlinger, kropsmassager, mani- og pedicure osv.

Velværen rækker langt ud over den pågældende dag, og der er nu noget specielt ved at mødes i badekåbe over et glas vand mellem behandlingerne...

16 LAV EN BLOG

En blog på internettet kan være en sjov måde at holde kontakten ved lige med de veninder, som bor langt væk. Den kan også skabe nye kontakter, du kan f.eks. finde folk fra din tidligere arbejdsplads eller barndomsby på www.facebook.com – men der er mange andre muligheder.

17 SPIL ET BRÆTSPIL

Få en sjov aften med Risk, Trivial Pursuit, tankespil eller lign. Kortspil som 4-mandswhist kan også få timerne til at gå på en underholdende måde.

18 GI' UDFORDRINGER

Prøv at udfordre hinanden. Et spring fra femmetervippen, en tur på kælkebakken, faldskærmsudspring... Kun fantasien, lysten og modet sætter grænser. Hvem tør, og hvem er en kylling?

19 PAK EN MADKURV

Medbring hver en lækker ret. Tag ud og se en solnedgang, mens I spiser. Husk tæpper!

20 LAV EN SCRAPBOG

Saml minder i form af fotos, biograf- og teaterbilletter, sangen fra venindens bryllup, souvenirerne I købte på veninderejsen osv. Bed veninderne gøre det samme og arranger så en aften, hvor I klistrer minderne ind i scrapbøger, mens I får nogle garanteret underholdende timer med mange gode anekdotefortællinger.



Kvindefællesskaber vigtige

Autoriseret psykolog, aut. cand. psych. og spirituel psykolog Emilie Jahnnie Sigård: – Kvinder har et indre psykisk rum, der er anderledes end mændenes. Vi reagerer på andre måder og har følelserne lagt i mange andre ting. Derfor er det vigtigt at tilhøre kvindefællesskaber. Her finder vi forståelse for det at være kvinde og det at have et kvindeliv med mange roller at udfylde.

– Kvinder har brug for at tale meget mere end mænd. Jeg tror, det ligger både i vores opdragelse og i vores biologi, at vi rummer følelsesmæssige emner på en anden måde. Når unge mænd ser fodbold, så ser unge kvinder glamour- og reality-programmer. Fordi de handler om forhold og følelser. Hos veninderne møder vi forståelse for de ting, der gør os glade og kede af det, og som manden derhjemme måske ikke kan rumme.

– Hjerteveninden, vi måske allerede mødte i barneårene, handler om tilknytning. Det er et menneskeligt behov at have få udvalgte at være knyttet til, det skaber tryghed og en følelse af at være betydningsfuld. Når vi kender hinanden længe, slår vi efterhånden rødder i hinanden, og hjerteveninden er den, der kender dig, uden at du behøver at sige ret meget. Her har du det særlige eksklusive rum, hvor du kan betro dig og være ærlig omkring dig selv, på en måde du ikke kan være på jobbet eller i mange andre sammenhænge. Du kan lade »det hele hænge ud«, sidde i joggingbukser med fedtet hår og bare være dig, og det tror jeg er meget sundt for sjælen og kroppen.



er vigtige