

Doe eens iets voor een ander

(DA'S OOK GOED VOOR JEZELF!)

Een ander helpen, zonder er ook maar iets voor terug te verwachten. En dan ook echt he-le-maal niks. Hoe hulpvaardig zijn we tegenwoordig?

Iets doen voor iemand anders zonder dat hij je iets teruggeeft en dat allebei prima vinden? Dat bestaat niet. Echte onbaatzuchtigheid is onmogelijk. Dat is de mening van Lucas Meijis, hoogleraar Strategische filantropie en Vrijwilligerswerk aan de Rotterdam School of Management van de Erasmus Universiteit. "Bij volledige onbaatzuchtigheid ga je ervan uit dat je helemaal niets voor terugkrijgt voor je inspanningen – ook geen bedankje. Maar dat zou betekenen dat de ontvanger geen dankjewel mag zeggen of niet eens mag laten weten dat hij blij is met je hulp. Dat zou nogal gênant zijn. Als je als ontvanger niet mag bedanken, vergroot je eigenlijk de onderlinge afstand tussen gever en ontvanger – terwijl dat nu net niet de bedoeling is. Het komt over alsof je de ander niet serieus neemt en dat je in feite zegt: ik help je, want je kunt het niet alleen. Dat vindt niemand fijn. Er moet wel een gevoel van gelijkwaardigheid zijn, zodat iemand het gevoel heeft dat hij hulp mag krijgen of heeft verdiend." Hoe werkt het dan wel? Lucas: "Iets doen voor een ander werkt eigenlijk alleen als je er enig

voordeel van hebt, al is dat maar in de vorm van een bedankje of een goed gevoel dat je eraan overhoudt. Sterker nog: als het je niks oplevert, ben je eigenlijk een sadomasochist. Een mens moet altijd het gevoel hebben dat het hem evenveel oplevert als hij erin investeert. Neem vrijwilligerswerk. Dat heeft ook een soort beloningstructuur in zich. Je krijgt er geen geld voor, maar wel iets anders. Wie op zaterdagmorgen op vrijwillige basis scheidsrechter is bij de pupillen gaat met een goed gevoel naar huis. Je denkt: wow, dat was een goede wedstrijd die ik gefloren heb! Een lekker gevoel. Of stud: je komt thuis na een dag te hebben gewerkt bij een hospice, waar je iemand hebt kunnen steunen in de laatste fase van zijn leven. Dan weet je: vandaag ben ik belangrijk voor iemand geweest. Dat heeft waarde, niet alleen voor die persoon, maar ook voor jezelf."

Als ik dit doe, dan...

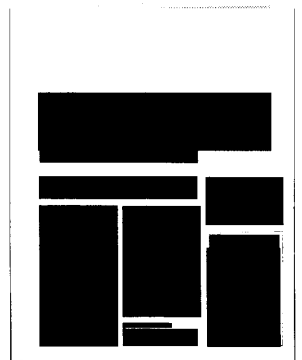
Of je nu collecteert voor een goed doel, spellerjes doet met bejaarden of hoodschappen haalt voor je zieke buurvrouw: je doet het voor

die ander, maar dus ook een beetje voor jezelf. Op z'n minst omdat je je er beter door voelt of omdat je gevoel van eigenwaarde wordt opgekrakt. Is dat erg, maakt dat je hulp van minder waard? Nee hoor, vindt Lucas, die hulp is nog even waardevol. Maar er is een grens in wat je terug mag verwachten. Het moet niet zo zijn dat je direct iets specifiek terugverwacht, zo

HELP EEN ANDER: JE LIJF IS JE DANKBAAR!

Wist je dat onderzoeken hebben aangetoond dat het helpen van anderen goed is voor je gezondheid? Je hart, zenuwstelsel en je immuunsysteem hebben er baat bij als je goeddoet. Het is bewezen dat als je regelmatig vrijwilligerswerk doet, je levensverwachting drastisch omhooggaat en je je een stuk vitaler zult voelen, ook als je ouder wordt. Mensen hebben voor hun gezondheid dus andere mensen nodig. Andersom is het zo dat vijandigheid (waardoor mensen zich van anderen isoleren) het risico op hartkwalen verhoogt. De moraal van dit verhaal? Wees lief voor een ander en je voelt je (letterlijk) een stuk beter!

BRON: AMERICAN HEALTH





YOLENTHA RAM (23) organiseert evenementen die ze koppelt aan een goed doel

"Iets willen doen voor een ander zat er al vroeg in bij mij. Toen ik een paar jaar terug de beelden van de tsunami zag, wilde ik het liefst het vliegtuig pakken en gaan helpen. Ik had er slapeloze nachten van, voelde me zo hulpeloos. Maar ook dierenleed of kinden die voor kinderen in ontwikkelingslanden raken me. Tijdens mijn sportopleiding bedacht ik hoe ontzettend veel mogelijkheden kinderen in het rijke Westen eigenlijk hebben. Met name om te sporten. In arme landen is er vrijwel niets. En dat terwijl sport en beweging zo belangrijk is! Ik wilde Nederlandse kinderen bewust maken van dat verschil, ze laten zien hoe leuk sporten is en tegelijkertijd geld inzamelen voor kinderen in andere gebieden. Toen ik als afstudeerproject mijn eigen evenement kon organiseren, was dat mijn kans om iets voorwaarts met mijn idee te doen. Als eerste evenement organiseerde ik de Kids for Kids sportdag. Een geweldig sportevenement waar ik 1000 euro werd ingezameld voor Right to Play, een stichting die zich richt op sport en spel in ontwikkelingslanden. Met mijn bureau probeer ik nu bedrijven en instellingen enthousiast te maken om hun evenement of bedrijfsactie te koppelen aan een goed doel waar ik bij ben. Dat kan al heel simpel, bijvoorbeeld door op een feestavond te laten collecteren of een presentatie te laten houden. Iets uitgebreider kan ook. Zo heb ik met mijn concept voor een Casino Rijds, ook al wordt de pokerstoel aan het goede doel wordt geschonken. Doelgroep mensen ook samen met hun werk en een goed doel. Ik heb op een bezard thuis, of misschien project, want ook in Nederland is er iets nodig. Op deze manier kan men bedrijven laten zien dat ze maatschappelijk verantwoord zijn. Daar is dus veel meer van te doen - ja, het is zo. De goede dingen worden dat ook het geeft me een goed gevoel dat ik op deze manier kan helpen. Ik wil niet met mijn organisatie. Zo wil ik mijn een organisatie van mijn organisatie aan het goede doel. Zo kan ik mijn organisatie met een goede organisatie. www.yes.nl

BNI'ERS ZETTEN ZICH OOK IN

Veel bekende Nederlanders verbinden hun naam of diensten aan goede doelen. Het grote voordeel voor deze projecten: ze krijgen meer aandacht en daardoor hopelijk meer geld. Zo is zanger Jim Bakker vrijwilliger van NO KIDDING, een netwerk tegen kindermishandeling, dj Ruud de Wild ambassadeur van oneMen, een organisatie die zich inzet voor een betere wereld en acteur Everon Jackson Hooi (GTST) ambassadeur van Stichting Internationale Kinderhulp, een organisatie die wees- en verlaten kinderen kansen biedt op een menswaardig bestaan. En Marco Borsato kennen we natuurlijk van War Child.

van: ik doe dit voor jou, als jij dat voor mij doet. Lucas: "In Engeland is er een systeem waarbij wordt bijgehouden hoeveel uren mensen aan vrijwilligerswerk besteden. In ruil daarvoor krijgen ze waardepunten waarmee ze diensten van anderen kunnen aanschaffen. Een vrij ongezonde situatie, als je het mij vraagt. De ideale situatie is dat mensen iets voor een ander doen zonder op datzelfde moment iets concreets terug te verwachten. Ze helpen die ander vanuit een diep vertrouwen dat als zij goed voor de samenleving zijn, de samenleving goed voor hen is. Met andere woorden: dat hun goedheid ooit eens naar hen terugkomt – op wat voor manier dan ook. Niemand is een eiland, we leven allemaal samen en dragen allemaal bij aan de maatschappij. Je helpt een ander met het idee: ook mij kan iets overkomen, en als dat gebeurt word ik op mijn beurt geholpen. Dat is de godschuw achter echte onbaatzuchtigheid."

Ikke, ikke, ikke...

Wij Nederlanders doen het zo slecht nog niet als het gaat om het helpen van anderen. Tenminste, dat vinden we zelf. Uit een onderzoek dat TNS NIPO begin 2010 in opdracht van een grote verzekeringsmaatschappij uitvoerde, blijkt dat driekwart van de Nederlanders zegt klaar te staan voor iedereen, zonder daar iets voor terug te verwachten. We zorgen voor de kat van de buren als die op vakantie zijn, helpen een oud vrouwtje met overscheken en zodra giro 555 in beeld komt, storten we massaal geld voor de noodlijdende medemens. Het opvallende is: uit datzelfde onderzoek kwam naar voren dat 88% van de mensen vindt dat Nederlanders anderen vaker belangeloos zouden mogen helpen. Het kan dus kennelijk toch nog beter met die

onbaatzuchtigheid. We leven nou eenmaal in een maatschappij waarin het ego vaak voorop staat. Een ander iets gunnen, al is het maar een kleinigheid? Dat valt niet mee – zeker niet als het om een onbekende gaat. Wie staat er in de mein tegenwoordig nog op voor een bejaarde? Doen we niet vaak net alsof we die haveloze man met z'n daklozenkranke niet zien staan? En rijden we niet liever een deuk in onze auto dan dat iemand anders ons parkeerplekje inpakt?

Vier op de tien doet 't

Er is dus nog wel wat werk aan de winkel. Iemand iets gunnen, iets voor een ander over hebben en actief mensen helpen, zorgt tenslotte voor een betere, leefbaarder maatschappij. En dat is op zich al reden genoeg om je bewust te zijn van je eigen score op de 'hulpvaardigheids-meeftat'. Gelukkig is er ook veel goeds te melden. Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat vier op de tien jongeren tussen de 12 en 25 jaar vrijwilligerswerk doen, vooral bij sportverenigingen en jeugdwerk. Dat is toch bijna de helft – geen gekke percentage. Volgens Lucas Meijs doen mensen vrijwilligerswerk om uiteenlopende redenen. "Allereerst natuurlijk om te laten zien dat ze het hart op de juiste plek hebben of om te tonen dat ze normen en waarden hebben. Een ander motief is dat mensen van nature sociale 'dieren' zijn. We horen graag bij een groep en vrijwilligerswerk geeft ons de kans om ons ergens bij aan te sluiten. Nog een reden is dat zulk werk leerzaam kan zijn. Met name voor jongeren is dat een belangrijk aspect. Tot slot zijn er ook mensen die vrijwilligerswerk doen omdat ze beter in hun vel willen zitten, vanuit een vorm van zelfbescherming dus." Ook nu

blijkt maar weer dat iets voor een ander doen naar twee kanten toe werkt: je helpt iemand, maar je houdt er zelf ook iets aan over. En dat is prima. Lucas: "De meeste vrijwilligers gaan fluitend naar huis. 'Wie goed doet, goed ontmoet', zeiden ze vroeger al, en dat gaat ook hierbij op. Het bijzondere van zulk werk is dat je vaak bereid bent om veel meer te doen dan je misschien voor je gewone, betaalde baan zou doen. Dat komt omdat je zelf bepaalt wat je doet en je daarvoor meestal erg bent gemotiveerd. Zou je op je werk nooit de toiletten schoonmaken, als vrijwilliger doe je dat wel – je hebt het immers beloofd te doen. *It's the worst job you never get paid for*, zeggen ze in Amerika. Vrijwilligerswerk geeft je bovendien de kans om dingen te doen waarvoor je op school of in je organisatie nog niet de kennis of kwalificaties voor hebt. Of je doet dingen die je niet beroepsmatig zou willen doen, maar die je wel leuk lijken, zoals zwemmen met gehandicapten. Anderen helpen vergroot je wereld."

Meer lezen

Op www.nietvoorjezelfleven.nl staan inspirerende verhalen over mensen die iets aardigs voor een ander hebben gedaan.

SEXY**FLORENCE NIGHTINGALE**

Goed nieuws: uit een onderzoek van de Engelse Universiteit van Nottingham blijkt dat hulpvaardigheid mensen woest aantrekkelijk maakt! Voor dit onderzoek vulden duizend proefpersonen een vragenlijst in waarop ze konden aanvinken welk gedrag ze graag bij een partner zouden zien. Uit de enquête bleek dat met name vrouwen 'wild' worden van mannen die werken als vrijwilliger of op een andere manier iets doen voor de medemens. Maar ook mannen bleken onbaatzuchtigheid belangrijk te vinden als karaktertrek van hun toekomstige partner.

RODOLPHE MARQUENIÈRE

**RENNER (26) collecteert voor het Koningin
Wilhelmina Fonds (kankerbestrijding)**

"Mijn moeder collecteerde al toen ik een klein meisje was en ik ging altijd gezellig met haar mee. Collecteren is me dus met de papieren ingegoten. Toen ik nog zo jong was, vond ik het vooral spannend om mee te lopen, maar echt beseffen waar het om ging? Niet echt, nee. Dat veranderde toen ik wat ouder werd en al helemaal toen mijn vader overleed aan kanker. Dat is nu tien jaar geleden, ik was toen vijftien. Door zijn ziekte zag ik hoe dichtbij kanker kan komen en daardoor was ik extra gemotiveerd om me in te zetten. Vanaf die tijd kreeg ik mijn eigen collecteibus en ging ik dus zelf op pad. Best spannend, maar ook heel leuk. Mensen reageren over het algemeen wel vriendelijk. Een ziekte als kanker komt steeds vaker voor en daardoor hebben ze meestal respect voor deze collecte. Natuurlijk zijn er ook mensen die niets willen geven, boos worden of je gewoon voor een dichte deur laten staan. Moeten ze zelf weten, maar ik denk wel: je kunt toch gewoon even opendoen? En al geef je maar weinig, veel kleine beetjes maken samen een grote berg. Soms tref ik mensen aan die zelf kanker hebben. Een van hen bedankte me laatst met tranen in zijn ogen voor mijn inzet. Best heftig, maar het gaf me ook zo'n goed gevoel! Op zo'n moment weet ik waarvoor ik het doe. Collecteren is dankbaar werk. Tuurlijk, je krijgt er geen geld voor, dus in die zin krijg je er niks voor terug. Maar het geeft ontzettend veel voldoening en je helpt er veel mensen mee. Sinds kort zit ik bij het bestuur en werd ik ook collectante. Het zou mooi zijn als er meer jongeren met een collecteibus de straat op gaan. Wat is nou een avondje per jaar? Als iedereen z'n atompje bijdraagt, kunnen we veel bereiken!"

www.wfkankerbestrijding.nl

