

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. Er bestaat een mooi woord voor: onbaatzuchtigheid. Een term die je nog maar zo weinig hoort, dat je je af kunt vragen of het hele begrip nog wel bestaat. Hoe hulpvaardig zijn we tegenwoordig met z'n allen? Enne, is het nou echt zo erg om iets terug te verwachten als je iets aardigs hebt gedaan voor een ander?

Om gelijk maar een misverstand uit de wereld te helpen: échte onbaatzuchtigheid bestaat niet. Vanuit menselijk oogpunt kun je namelijk helemaal niks met die term. Dat is tenminste de mening van Lucas Meijs, hoogleraar Strategische filantropie en Vrijwilligerswerk aan de Rotterdam School of Management van de Erasmus Universiteit. "Onbaatzuchtigheid is een beetje een naïef begrip. Als je het hebt over pure onbaatzuchtigheid ga je er van uit dat je iets voor iemand doet en je er helemaal niks voor terugkrijgt – ook geen bedankje. Maar dat zou betekenen dat de ontvanger geen dankjewel mag zeggen of niet eens mag laten weten dat 'ie blij is met je hulp. Dat zou nogal gênant zijn. Als je als ontvanger niet mag bedanken, vergroot je eigenlijk de onderlinge afstand tussen geveer en ontvanger – terwijl dat nou net niet de bedoeling is. Je krijgt dan de situatie dat je degene die je helpt, als onmondig neerzet, zo van: zal ik jou eens helpen, je kunt het niet alleen. Dat vindt niemand fijn. Er moet wel een gevoel van gelijkwaardigheid zijn, zodat iemand het gevoel heeft dat 'ie hulp mag krijgen of heeft verdiend."

What's in it for me?

Hoe werkt onbaatzuchtigheid 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 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 goeie wedstrijd die ik gefloten heb! Een lekker gevoel. Of stel: 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."

Voor wat, hoort wat. Toch?

Oké. Dus of je nu collecteert voor een goed doel, spelletjes doet met bejaarden of boodschappen doet voor je zieke buurvrouw: je doet het voor die ander, maar ook een beetje voor jezelf. Op z'n minst omdat je je er beter door voelt of omdat je gevoel van eigenwaarde wordt opgekrikt. Is dat erg, maakt dat je hulp van minder waarde? Nee hoor, vindt Lucas, die hulp is nog even waardevol. Maar er is een grens in wat je terug mag verwachten. Er mag best sprake zijn van een vorm van wederkerigheid, maar dan wel in algemene zin. Het moet niet zo zijn dat je direct iets heel specifiek terugverwacht, zo 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 gedachte achter échte 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 burens als die op vakantie zijn, helpen een oud vrouwtje met oversteken 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 ('ikke') 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 trein tegenwoordig nog op voor een bejaarde? Doen we niet vaak net alsof we die haveloze man met z'n daklozenkrantje niet zien staan? En rijden we niet liever een deuk in onze auto dan dat iemand anders ons parkeerplekje inpikt? Uhm... tja.

Vier op de tien jongeren 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 'onbaatzuchtigheidsmeetlat'. Gelukkig is er ook veel goeds te melden. Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat ruim vier op de tien jongeren tussen de 12 en 25 jaar vrijwilligerswerk doen, vooral voor sportverenigingen en jeugdwerk. Dat is toch bijna de helft – geen gek percentage. Volgens Lucas Meijs doen mensen vrijwilligerswerk vanuit uiteenlopende motieven. “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 andere reden of 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 hier 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 in je gewone, betaalde werk zou doen. Dat komt omdat je zelf bepaalt wat je doet en je daarin meestal erg gemotiveerd bent. Zou je op je werk nooit de wc's 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, en dat is ook aantrekkelijk, 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 over onbaatzuchtigheid? Op www.nietvoorjezelfleven.nl lees je inspirerende verhalen over mensen die iets aardigs voor een ander hebben gedaan.

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 anderen goeddoet. Het is zelfs 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

Onbaatzuchtigheid? Woest aantrekkelijk!

[Bodytekst] Uit een recent onderzoek van de Engelse Universiteit van Nottingham blijkt iets heel opmerkelijks: liefdadigheid maakt mensen sexueel aantrekkelijk! Voor dit onderzoek vulden duizend proefpersonen vragenlijsten 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. Dus... doe iets goeds voor een ander en je ligt nóg beter in de markt...

Bron: www.nu.nl

Celebrities voor het goede doel

Veel bekende Nederlanders verbinden hun naam of diensten aan goede doelen. Zo is zanger Jim Bakkum 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. Mooie initiatieven, waarmee het helpen van anderen op een opvallende manier in de schijnwerpers komt te staan.

Renée de Heer (25) 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 paplepel 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 15. Door zijn ziekte zag ik hoe dichtbij kanker kan komen en daardoor raakte ik

extra gemotiveerd om me in te zetten. Vanaf die tijd kreeg ik mijn eigen collectebus 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 wel 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 de deur 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 werf ik ook collectanten. Het zou mooi zijn als er meer jongeren met een collectebus de straat op gaan. Wat is nou één avondje per jaar? Als iedereen z'n steentje bijdraagt, kunnen we veel bereiken."

www.kwfkankerbestrijding.nl

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 eerstvolgende vliegtuig pakken en gaan helpen. Ik had er slapeloze nachten van, voelde me zó hulpeloos. Maar ook andere dingen, zoals dierenleed of de situatie 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 armere gebieden. Toen ik als afstudeerproject mijn eigen evenementenbureau startte, was dat mijn kans om iets concreets met mijn idee te doen. Als eerste evenement organiseerde ik de Kids for Kids sportdag. Een geweldig sportevenement waarbij 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 bedrijfsuitje te koppelen aan een goed doel naar keuze. 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 een concept voor een Casino Royale-gala, waarbij de pokerinleg aan het goede doel wordt geschonken. Bedrijven kunnen ook samen met hun werknemers een dagje helpen bij een bejaardenhuis of daklozenproject; ook in Nederland is er hulp nodig. Op deze manier kunnen bedrijven laten zien dat ze betrokken zijn. Dat ze daar ook zelf beter van worden – tja, het zij zo. De goede doelen worden dat ook. Het geeft me een goed gevoel dat ik op deze manier kan werken. Ik streef niet naar enorme winst. Zelf doneer ik altijd een percentage van mijn omzet aan het goede doel. Zo help ik op mijn manier mee aan een betere samenleving."

www.yram-events.nl

Bronvermelding: www.cbs.nl, www.unive.nl

[©www.belindafallaux.nl](http://www.belindafallaux.nl)