

'Maakt geven' ons gelukkig?

Geld maakt niet gelukkig, dat weten we allemaal. Maar wat wel? Een langlopend sociologische studie leverde onlangs een verrassend resultaat op: altruïsme ligt aan de basis van een gelukkig en gezond leven. Het onderzoek vinden we terug in het boek *Why Good Things Happen To Good People* van professor Stephen Post en Jill Neimark. Zij stellen ook vast dat je kunt leren geven en dan werkt het net zo goed. Kortom: **wie lang en gelukkig wil leven, moet heel veel geven!**

tekst **Suzanne Rethans**
fotografie **Manon van der Zwaal @ Par31**



A

I vijftig jaar lang worden voor een sociologische studie tweehonderd mensen gevolgd vanaf hun tienerjaren. Onderzoeker Paul Wink ontdekte onlangs dat de gulle tieners uit de groep vijftig jaar later gezonder en gelukkiger blijken. Dat konden we al lang aanvoelen. Een complimentje, een bos bloemen, een goed advies. Deel uit en je zult zien: je voelt je beter. Negatieve emoties geven stress. Ze werken als zuur op metaal in het lichaam, verklaart Stephen Post, die het Institute for Research on Unlimited Love leidt dat onderzoek verricht naar altruïsme. 'Positieve emoties zijn goed voor je. Alleen al door over goede doelen te denken zenden hersenen stoffen als dopamine uit, waardoor we ons goed voelen. Het verklaart wat we sinds de jaren tachtig *helpers high* noemen. De interactie tussen positieve emoties en positieve acties zorgt ervoor dat je je gelukkiger voelt en zowel psychisch als lichamelijk gezonder bent. Daarbij leidt een gevend en gul leven tot diepere vriendschappen, meer leiderschapskwaliteiten en groter succes.'

En wie wil dat niet? Aan de slag, dus. Post noemt in *Why Good Things Happen To Good People* tien manieren van geven, die allemaal goed zijn. Humor is er bijvoorbeeld een. Lachen vermindert stresshormonen en het verbetert het immuunsysteem. De juiste grap op het juiste moment kan bovendien de ommekeer betekenen in iemands denken. Of compassie tonen, aandachtig luisteren en natuurlijk een ander helpen. Post: 'Je hoeft echt niet de halve wereld over te vliegen, kleine oprechte dingen zijn genoeg.'

Het gaat natuurlijk niet om het geven op zichzelf, geluk is een *state of mind* en gezondheid gerelateerd aan positieve gevoelens. Post: 'Acties zijn belangrijk als ze ons helpen die positieve gevoelens te cultiveren, maar dat blijft de buitenkant. Het gaat erom dat je in een positieve flow zit.' Niet alleen in Amerika, ook in Nederland is filantropie een trend, stelt Theo Schuyt, hoogleraar Filantropie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Wie vrijwillig eigen middelen als geld, goederen, tijd of contacten ter beschikking stelt aan doelen van het algemeen nut, voelt zich beter. 'Het verbindt je met de ziel van de wereld, een kenmerk van de mens. Je voelt je goed



Martijn Aslander (35)

verbindt mensen, ideeën en informatie. Hij heeft het Elvenstone-netwerk (www.elvenstone.com) opgericht.

'Vanaf mijn vijftiende heb ik me met uiteenlopende thema's beziggehouden. Van plattelandsvernieuwing tot marketing, van innovatie tot het bouwen van hunebedden. Toch merkte ik dat het verkopen van mijn ideeën me beperkte. Je moet van tevoren onderhandelen over wat die ideeën waard zijn en dat vervolgens weer administreren. Terwijl ik zelf helemaal niet kan bepalen, hoeveel ik waard ben, dat weet alleen de ander. Achteraf. Op mijn dertigste besloot ik bij wijze van experiment geen geld meer te vragen voor mijn diensten en alleen maar te geven. Ik deel mijn kennis, mijn ideeën en mijn netwerk en mensen moeten maar kijken of en wat ze willen betalen. Soms is dat een geldbedrag, maar het kan ook een tijdschriftabonnement zijn, een boek of een dinerbon. Maar het hoeft niet, het is geen ruilhandel. Zo leef ik nu al zes jaar van donaties. Geven leidt aantoonbaar tot meer. Je moet alleen wel weten wat je te geven hebt en aan wie. In mijn geval is dat mijn sociaal kapitaal. Dat is onbeperkt aanwezig en ik kan het zonder moeite weggeven. In tegenstelling tot geld dat je slechts een keer kunt uitgeven, groeit sociaal kapitaal als je het deelt en weggeeft. Als ik twee mensen aan elkaar koppel, groeit mijn kennis door de feedback die ik krijg. Bovendien leidt mijn hulp tot sympathie, mensen zijn weer geneigd mij te koppelen aan hun netwerk. Ik breng mensen in beweging en dat geeft me ontzettend veel energie. De toekomst draait niet om geld, maar om wat mensen voor elkaar kunnen betekenen.'



Eliza van der Vliet (29)

Deed eiceldonatie voor een vriendin

'Ik heb Désiree leren kennen op een forum. Al hadden we elkaar nooit ontmoet, het voelde toch als vriendschap. Ze had het vaak over haar kinderwens en dat het maar niet lukte zwanger te worden. Ik heb zelf helemaal geen kinderwens, ik vond het oneerlijk dat ik waarschijnlijk makkelijk kinderen zou kunnen krijgen terwijl zij ze niet kreeg en ze graag wilde. Ze vertelde regelmatig over de kinderen van een vriendin en dat deed ze op zo'n hartverwarmende manier dat ik wist: zij is voor het moederschap geboren. Toen ik een bericht van haar las dat ze van de gynaecoloog had gehoord dat eiceldonatie nog haar enige kans was op een zwangerschap, dacht ik: dat ga ik voor haar doen. Ik gun het haar. Eicellen genoeg. Toch komt er nog heel wat bij kijken. Zo moest ik mezelf elke dag met hormonen injecteren, ik slikte hormonen om mijn eicellen te stimuleren én om onze cyclussen gelijk te krijgen. Elke week moest ik naar Tilburg voor een echo om te kijken of mijn eicellen groot genoeg waren. Echte twijfels heb ik nooit gehad. Ik ben er trots op dat ik zoveel voor iemand kan betekenen. Toen was het moment daar, de punctie. Ik kreeg twee injecties en wat erin zat weet ik niet, maar ik was in de zevende hemel. Heb me nog nooit zo gelukkig gevoeld. De pijn kwam pas twee dagen later, toen de eicellen zich vulden met vocht. Désiree is nu vier maanden zwanger. Ik mag bij de bevalling zijn, maar ik heb gezegd dat ik dat niet wil. Mijn taak is volbracht, het is nu haar kind. Ha, ik ben waarschijnlijk de ideale donor!'

en het vergroot je maatschappelijk aanzien. Aan de andere kant is je hand ophouden bedreigend voor je gevoel van eigenwaarde.'

Juist mensen die het aardig doen in het leven storten zich op vrijwilligerswerk, zegt Schuyt. 'Zij zitten in veel netwerken en worden voor veel dingen gevraagd.' Filantropie is te vergelijken met sport, religie en kunst. 'Het brengt je in situaties die je anders nooit zou meemaken. Je kunt als vermogend man achter je bureau je geld zitten tellen, maar als je er een school mee bouwt in Afrika, heb je toch een ander verhaal.' Daarnaast stimuleert het pro-sociaal gedrag. 'Je kunt als weldoener niet met een chagrijnig smoel een opening bijwonen. Je gedraagt je en ontdekt dat dat prettig is. Mensen die veel geven zijn vaak leuke, bevlogen mensen.'

Dat er zoveel gegeven wordt, heeft drie redenen. 'Nederland is nog nooit zo rijk geweest. Daarnaast zijn er steeds meer oudere mensen, altruïsme komt vaak met de jaren. En als derde doet de politiek steeds meer een appèl op de burgers: de maatschappij, dat ben jij. Nederland is het land van het particulier initiatief. Ons land heeft het grootste aantal stichtingen en verenigingen van de wereld!'

Zelf doen, zelf oppakken. Dat moet inmiddels als muziek in de oren klinken. Geef waar je veel van hebt, geef waar je goed in bent. En gij zult ontvangen...

Vrijwilligerswerk 2006

In 2006 deed 41 procent van de bevolking minstens eenmaal onbetaald werk voor een maatschappelijke organisatie.

- sportverenigingen en kerkelijke organisaties tellen de meeste vrijwilligers
- vrijwilligers besteden gemiddeld 13,3 uur per maand aan vrijwilligerswerk
- vrijwilligers zijn vaker vrouwen, hoger opgeleiden en/of kerkelijke Nederlanders
- de kans dat vrijwilligers ophouden met vrijwilligerswerk is kleiner onder diegenen die in grote steden wonen, een altruïstisch zelfbeeld hebben, een partner hebben die vrijwilligerswerk doet, in goede gezondheid zijn en onder vrijwilligers die betere contacten hebben met hun collega-vrijwilligers.

WETENSCHAPPELIJK BEWIJS DAT GEVEN GELUKKIGER EN GEZONDER MAAKT

- Geven op de middelbare school voorspelt een gelukkig en gezond leven
- Door geven word je ouder
- Tieners die vrijgevig zijn hebben minder kans op een depressie
- Geven werkt stressverlagend
- Wie geeft, kan zichzelf op latere leeftijd beter vergeven voor gemaakte fouten
- Geven heeft zo'n sterk effect dat zelfs denken aan iemand helpen zorgt dat je je beter voelt.

Bron: www.whygoodthingshappen.com

Janneke: 'Toen we vier kinderen hadden, stonden we voor de keus; nog een vijfde, eigen kind of een pleegkind?'

Theo: 'Het werd een pleegkind en dat mocht van ons ook best een gehandicapt kind zijn. We kregen een blind jongetje van een jaar. Een opmerkelijk kind. Hij woog acht pond toen hij bij ons kwam en had een heel smal hoofd. Veel te vroeg geboren. Maar hij deed gewoon mee in het gezin, werd ook meegetrokken door de andere kinderen. Vorig jaar is hij uit huis gegaan. Ja, dat geeft wel veel voldoening dat het nu zo goed met hem gaat.'

Janneke: 'Als je eenmaal in het circuit zit, weten ze je wel te vinden. Dus we kregen al snel de vraag of we ook crisisopvang wilden doen. We hebben veel kinderen gehad van bolletjessliksters die hier in Nederland werden opgepakt. Dat is wel zielig, hoor, zo'n kind dat in een vreemd land in een vreemd gezin wordt gezet. Een kind heeft een week onophoudelijk gebruld. En maar in zo'n speelgoedtelefoontje z'n moeder roepen.'

Theo: 'Ze blijven maximaal een jaar. Dan geef je ze weer terug. Niet altijd aan de beste omstandigheden, daar hebben we helaas geen invloed op. We proberen ze de tijd die we met ze hebben zoveel mogelijk mee te geven van een normaal gezinsleven. En vaak lukt dat ook, het is opmerkelijk hoe snel ze opbloeien en meedraaien in het gezin.'

Janneke: 'En sommigen blijven. Belangrijk is daarbij geen verwachtingen te hebben. Het worden geen modelkinderen.'

Theo: 'Je moet echt iets met kinderen hebben en het leuk vinden, anders moet je het niet doen. Onze eigen kinderen zijn net zo bevlogen. Onze dochter heeft na de havo een jaar vrijwilligerswerk gedaan in een weeshuis in Ghana. Toen we haar opzochten, schrokken we van de armoede. Sindsdien zamelen we geld in. We hebben een school gebouwd waar dat hele dorp profijt van heeft. Geweldig. Zodra ik stop met werken, ga ik me daar helemaal op storten. En ga ik kijken, wat we nog meer kunnen doen.'

Theo (60) en Janneke (57) Schinnij

hebben vier kinderen. Daarnaast zijn ze pleegouder voor nog eens vier kinderen. Ook doen ze crisisopvang waardoor er regelmatig een kind enkele dagen, enkele weken tot een jaar bij hen verblijft. In hun vrije tijd zamelen ze geld in voor een weeshuis in Afrika.

