



*do good*  
**FEEL GOOD**

Journalist Malu Kirschbaum (34) ging naar Lesbos om daar vluchtelingen te helpen en dook voor Cosmopolitan in de wereld van vrijwilligerswerk. Waarom is het zo fijn om anderen te helpen? En welke soorten vrijwilligerswerk zijn er? »

## WELK VRIJWILLIGERSWERK PAST BIJ JOU?

Wil je graag iets voor de maatschappij betekenen, maar weet je niet precies hoe? Check wat voor vrijwilliger jij bent, wat jouw do-good talent is én wat voor vrijwilligerswerk hierbij past.

Een paar jaar geleden heb ik besloten om geen nieuws meer te volgen. Ik kijk überhaupt geen televisie en lees geen kranten of nieuwswebsites, dus ik weet niet precies wat er in Syrië aan de hand is en heb eigenlijk geen idee wat de Brexit-deal inhoudt. Maar ik ben niet wereldvreemd en heb veel vrienden, dus als de wereld op z'n kop staat, hoor ik dat meestal wel. Ik vertrouw erop dat dingen naar me toekomen als dat moet gebeuren en eens in de zoveel tijd word ik door iets geraakt. Zo vertelde een vriend dat hij vrijwilligerswerk ging doen op Lesbos voor Because We Carry, een stichting die zich inzet voor vluchtelingen die aankomen in Griekenland. Hij vertelde over de leefomstandigheden waarin deze mensen soms al twee jaar zitten en over het team, waarmee hij een week ging helpen in een vluchtelingenkamp. Het raakte me, en plotseling zat ik avonden achtereenvolgend artikelen te lezen over de vluchtelingencrisis.

### Helpen

Nadat ik een documentaire had gezien over het werk dat Because We Carry allemaal doet, wist ik het zeker: ik wilde óók helpen. Ik wilde óók geld inzamelen. En ik wilde óók naar Lesbos. Behalve een keer pannenkoeken bakken in een bejaardentehuis, had ik nog nooit vrijwilligerswerk gedaan. Dit was wel next level. Mijn omgeving reageerde dan ook verbaasd: 'Kun je dat wel aan? Onderschat je het niet een beetje? Weet je wel wat je te wachten staat?' Ik ging bij mezelf te rade. Waarom wilde ik dit eigenlijk zo graag? Uit schuldgevoel? Uit nieuwsgierigheid?

Wilde ik echt anderen helpen, zonder dat ik daar zelf baat bij had? Of wilde ik gewoon dapper gevonden worden? Geen idee. Maar alles in mij zei dat ik dit moest doen. Dus ik ging. Met welke reden dan ook, het resultaat was hetzelfde: ik ging maaltijden rondbrengen, speelgoed uitdelen, verlichting brengen en alles doen wat spontaan nodig was, om het leven van de vluchtelingen op Lesbos iets draaglijker te maken.

### Zin geven

Natuurlijk was het zwaar, vooral mentaal. Ik zag honderden mannen, vrouwen en kinderen in overvolle, onveilige kampen en sprak met vluchtelingen over de ellende die ze thuis meemaakten, de gevaarlijke reis die ze moesten afleggen en de angst over hun onzekere toekomst.

Maar na deze week voelde ik me zó ontzettend voldaan en dankbaar voor alles wat ik in mijn leven heb. Voor mijn paspoort, voor mijn kleine-maar-oh-zo-fijne-appartementje, voor mijn familie zo dichtbij en voor de vrijheid die ik heb om dagelijks keuzes te maken over wat ik wil eten en hoe ik mijn leven

wil inrichten. Ik kan het iedereen aanraden om vrijwilligerswerk te gaan doen, in wat voor vorm dan ook. Want iets goed doen voor een ander, voelt goed. Waarom is dat toch? Psycholoog en onderzoeker Daryl Van Tongeren deed onderzoek naar hoe mensen zin geven aan hun leven. "We vroegen een groep van

'IK KAN HET  
IEDEREEN  
AANRADEN  
ALS  
VRIJWILLIGER  
AAN DE SLAG  
TE GAAN. IETS  
GOEDS DOEN  
VOOR EEN  
ANDER VOELT  
GOED'

### DE SOCIALE DOENER

Je houdt van organiseren en kunt goed leidinggeven. Je bent enthousiast en weet dit ook over te brengen op anderen. Je bent meer een doener dan een denker en uitdagingen ga je niet uit de weg. Je bent graag praktisch bezig en je bent ambitieus, dominant, gezellig en optimistisch. **Denk aan:** helpen in een kringloopwinkel, achter de bar staan bij een filmhuis, een festival helpen organiseren, een sportteam coachen, activiteiten opzetten voor kinderen in een asielzoekerscentrum.

### DE INDIVIDUELE DENKER

Je houdt van duidelijkheid en orde. Jij bent van een precieze en systematische aanpak, want je bent nauwkeurig en let op de details. Je wilt alles graag tot in de puntjes verzorgd hebben. Je hebt een groot doorzettingsvermogen en treedt niet gauw op de voorgrond. Activiteiten die bij je passen zijn veel te vinden bij administratieve, ambtelijke of secretariële functies. **Denk aan:** de boekhouding bijhouden van een organisatie, assisteren in de bibliotheek, bestuurslid zijn van een stichting.

### DE INDIVIDUELE DOENER

Je vindt het leuk om praktisch bezig te zijn. Dit kan van alles zijn: tuinieren, sporten, knutselen of muziek maken. Ook de verzorging van dieren zou bij jou kunnen passen. Je steekt graag je handen uit de mouwen. Je werkt liever alleen dan samen met anderen. Je bent bescheiden, origineel en volhoudend. **Denk aan:** dieren verzorgen op een kinderboerderij, spullen repareren, een buurtmoestuin onderhouden, kleine klusjes doen voor ouderen of maaltijden rondbrengen in je buurt.

### DE SOCIALE DENKER

Je werkt graag samen met anderen en kan dit ook goed. Je weet je gedachten en gevoelens goed onder woorden te brengen en luistert graag naar anderen. Je bent begripvol, vriendelijk, behulpzaam en kan ook idealistisch zijn. De activiteiten die bij je passen zijn uiteenlopend, zoals informatie geven, onderwijzen, verzorgen of amuseren. Met name activiteiten waarbij samenwerking en het helpen van anderen voorop staan, spreken je aan. **Denk aan:** huiswerkbegeleiding geven aan scholieren, voorlichting geven over brandveiligheid, maatje zijn voor ex-verslaafden, taalcoach zijn voor een migrant of het bedenken van een promotiecampagne.  
*Bron: Vrijwilligerswerk.nl*

vierhonderd proefpersonen hoe vaak ze andere mensen hielpen, zonder daar zelf baat bij te hebben (zoals vrijwilligerswerk doen). De mensen die zeiden dat ze vaak anderen helpen, bleken hun leven als veel zinvoller te ervaren dan de mensen die niet zo vaak voor anderen klaarstonden. Het verschil was echt opvallend." Volgens Daryl geeft het helpen van anderen je niet alleen het gevoel dat je een zinvol leven leidt. Het heeft ook andere psychologische effecten. "Het versterkt je gevoel van eigenwaarde. Als je anderen helpt, voel je je beter over jezelf. Het blijkt zelfs dat mensen die vrijwilligerswerk doen minder last hebben van depressieve gevoelens, zich gelukkiger voelen en meer voldoening ervaren."

### Dankbaar werk


Eenmaal terug in Nederland heb ik de smaak te pakken. Ik meld me aan bij NL Cares, hét platform voor flexibel vrijwilligerswerk. Maar hulp bieden of iets geven kan natuurlijk in verschillende vormen. Sommige mensen doen het als beroep. Denk aan bloemisten, kappers, schoonheidsspecialisten en loodgieters. Uit Engels onderzoek onder de beroepsbevolking blijkt dat deze vier beroepen boven aan de lijst met gelukkigste beroepsgroepen staan. Best onverwachts misschien, maar het zijn dus allemaal mensen die de hele dag iets voor een ander doen en de dankbaarheid van anderen in ontvangst nemen. Zeker naarmate we ouder worden, willen we ons nuttig voelen. En dat werkt als een opwaartse spiraal. Als we anderen helpen, voelen we ons gelukkiger en gelukkige mensen zijn over het algemeen behulpzamer.

### Verskil maken

Een derde (en heel populaire) manier om hulp te bieden is door het geven van geld. Toch vraag ik me af of dit

wel hetzelfde geluksgevoel opbrengt als de blik in de ogen van een vluchtelingenkind, dat je een puzzel geeft. Of de rimpelige hand van een eenzaam opaatje, met wie je een rondje door het park wandelt. Hoogleraar economie aan de Radboud Universiteit Esther-Mirjam Sent focust in haar onderzoek onder andere op de relatie tussen geluk en geld. Hoewel het hebben van geld volgens haar gelukkig maakt, is dit gevoel maar tijdelijk. "Als je het eenmaal hebt, wil je meer." Om gelukkiger te worden van geld, moet

je het volgens Esther-Mirjam vooral op de juiste manier uitgeven. Een effectieve investering voor een langdurig geluksgevoel is het geven aan maatschappelijke projecten of goede doelen. Het is wel van belang dat de hulp persoonlijk is. Esther-Mirjam: "Je moet weten aan wie en waarvoor je geeft en je moet het gevoel hebben dat je een verschil maakt." Dus of je het nu met geld doet, of met inspanning; de kern is dat je inzet om anderen gelukkig te maken. Dát maakt gelukkig. 



**Auteur Anna Raymann schrijft in haar boek *Lieve Help!* dat het gelukshormoon oxytocine behalve bij een bevalling en bij relaties, ook vrijkomt als je anderen helpt. Naast dat je je gelukkiger voelt, is het ook nog goed voor je hart, wat je levensduur kan verlengen. Het schijnt zelfs dat mensen die vrijwilligerswerk doen gezonder zijn dan mensen die dit niet doen. Onderzoek aan de Universiteit van Gent heeft uitgewezen dat het werk de fysieke en psychische activiteit verhoogt. Dit beschermt mensen tegen functionele achteruitgang en dementie op latere leeftijd.**