

We vinden het allemaal fijn om iemand anders te helpen, blijkt uit onderzoek. Toch vindt iedereen het moeilijk om hulp te vragen, blijkt uit weer een ander onderzoek. En als iemand ons tóch helpt, voelen we ons enorm bezwaard. Iets gaat hier dus mis, maar wat?

DURF TE VRAGEN

(ZO DOE JE HET)

Om hulp vragen is lastig, dus sjouw je die zware tassen liever zelf, ondanks je zwangere buik, blijf je zwoegen op die ene opdracht terwijl je er niets van begrijpt, en doe je liever zelf je boodschappen, ook al geeft de thermometer aan dat je beter in bed kunt blijven. Nee hoor, ik heb geen hulp nodig. Ik doe het zelf wel.

En als iemand ons dan toch te hulp schiet, voelen we ons opgelaten of verplicht iets terug te doen. Maar als andere mensen ons om hulp vragen, staan we bijna altijd voor ze klaar, zonder dat we iets terugverwachten. Waarom vinden we het zo moeilijk om hulp te vragen? Socioloog en filosoof Lilian Linders, gepromoveerd aan de Universiteit van Tilburg, deed er onderzoek naar. Vraagverlegenheid, noemt ze het. Linders: "We leven in een individualistische maatschappij waar de nadruk ligt op autonomie en onafhankelijkheid. Zelfredzaamheid zit ingebakken in onze cultuur. We groeien op met de norm dat we zo veel mogelijk zelf moeten doen, en dat we onze eigen boontjes moeten doppen."

Daarom vinden we het moeilijk om anderen om hulp te vragen. Aan burens, vrienden of collega's, maar zelfs aan onze eigen kinderen. Niet alleen omdat we vinden dat we het zelf moeten kunnen oplossen, maar ook omdat we geen beroep willen doen op iemands kostbare tijd. Lilian Linders: "Zo sprak ik een vrouw van 93 jaar, die slecht ter been was en alleen nog een beetje kon rondscharrelen in

haar huis. Ze had zeven kinderen die her en der verspreid over het land woonden en met wie ze een goede relatie had. Ik vroeg aan haar: 'Stel dat u valt en u kunt niet meer over-eind komen, maar u heeft wel een telefoon tot uw beschikking. Zou u uw kinderen dan bellen?' 'Nee,' zei ze. 'Daar wil ik ze niet mee lastigvallen. Mijn kinderen hebben hun eigen leven en hoeven niet hun oude moedertje te helpen.' Hier schrok ik best van, mede omdat ik meer van dit soort verhalen hoorde. We vinden het blijkbaar erg moeilijk om terug te vallen op mensen uit ons sociale netwerk."

VOOR WAT HOORT WAT

Een andere reden is dat mensen niet bij elkaar in het krijt willen staan, beweert Linders. Vroeger had je in Nederland veel meer wederkerigheid dan nu. Iedereen steunde elkaar in moeilijke tijden en deelde lief en leed met elkaar. Als iemand wat nodig had, hielp je daarmee, maar dat werd wel op de lat geschreven. Zo ontstond er een voor-wat-hoort-wat-principe: je geeft, maar verwacht ook iets terug. Die mentaliteit speelt ons nog steeds parten. Mensen die hulp aannemen, voelen een enorme drang om dit te compenseren. De 'schuld' moet vereffend worden. En als dit niet direct kan, dan geef je wel aan dit in de toekomst te gaan doen. 'De volgende keer betaal ik de koffie', 'Als jij gaat verhuizen, kom ik ook jouw muren witten.' Maar is ons gevoel eigenlijk wel terecht? Zijn

er echt geen mensen die voor hun oude buurvrouw de bladeren van de stoep willen vegen? Of hun zieke collega willen ontlasten met wat werkzaamheden, zonder dat ze daar iets voor terug hoeven te hebben? Natuurlijk zijn die er wel, ga maar na bij jezelf. Bijna iedereen vindt het prettig een ander de helpende hand te bieden. Het blijkt zelfs dat we de bereidwilligheid van anderen met 50%

'Mensen die een ander helpen ervaren een gevoel van euforie, hebben meer energie en minder stress'

lager inschatten. Psychologen van de Columbia University in New York onderzochten in hoeverre mensen bereid zijn anderen te helpen. Ze vroegen studenten hen te begeleiden naar de gymzaal, of hun mobieltje even uit te lenen. De proefpersonen bleken meer dan bereid een ander te helpen. De onderzoekers verklaarden dat als volgt: als je om hulp vraagt, concentreer je je op de instrumentele kosten van 'ja-zeggen' (de moeite die iemand voor je moet doen). Maar als je hulp biedt, denk je juist na over de sociale kosten van 'nee-zeggen' (wat de gevolgen zijn voor het sociale contact). Mensen zullen je dus helpen, omdat ze het gênant vinden om 'nee' te zeggen. Het is jammer dat deze onderzoekers





'We groeien op met de norm dat we zo veel mogelijk zelf moeten doen, en dat we onze eigen boontjes moeten doppen'

niet hebben gekeken naar hoe de helper zich achteraf voelde. Deze had zich waarschijnlijk sterk en zelfverzekerd gevoeld. Goed doen voelt namelijk erg goed.

HELPERS' HIGH

Helpen is essentieel voor ons, vergroot ons zelfvertrouwen, geluksgevoel en heeft zelfs psychosomatische voordelen, stelt de Zwitserse psychiater en familietherapeut Catherine Ducommun-Nagy in haar boek *Van onzichtbare naar bevrijdende loyaliteit*. Dat we het fijn vinden om te helpen, zie je al bij jonge kinderen. Denk aan die kleine dreumes die koste wat kost de boodschappen uit het karretje wil halen, of het kind dat zijn ouders wil verrassen door 's ochtends vroeg de tafel te dekken. Als je een ander helpt, geeft dat je een goed gevoel over jezelf. En wetenschappelijk is aangetoond dat helpen vrolijk maakt. Psychologen spreken zelfs over *helpers' high*: mensen die een ander helpen, ervaren een gevoel van euforie, hebben meer energie en minder stress. Er is zelfs een gebiedje in ons brein dat onzelfzuchtig gedrag aanmoedigt.

De *homo donator* (helpende mens) schuilt in elk van ons. Als we een hongerig weesje op televisie zien of een verwaarloosd katje dat heel zielig in de camera kijkt, dan is er dat stemmetje in ons hoofd dat schreeuwt: 'Doe iets!' En omdat we niet direct naar een derde-wereldland kunnen afreizen of alle zieke zwerfkatten uit de buurt kunnen opvangen, helpen we vaak op een indirecte manier, door bijvoorbeeld te doneren. En dat gaat tegenwoordig heel makkelijk. De collectebus is bijna uitgestorven en alles gaat via de digitale snelweg. Ons geweten is met één druk op de knop te sussen. Maar dan blijft het stil. Je weet niet of dat katje wel goed terecht is gekomen. Of waar je geld precies naartoe is gegaan. Voor de *homo donator* in ons is dat niet echt bevredigend. We willen namelijk wel graag resultaat zien. En dat kan als we de mensen om ons heen wat vaker te

hulp schieten, maar die zijn te trots, of hebben de overtuiging dat ze het zelf moeten oplossen. Zo komen we in een patstelling terecht: veel mensen willen dolgraag helpen, maar de hulpbehoevenden vinden het lastig deze hulp aan te nemen. Met als gevolg dat er veel hulpbereidheid is waar geen aanspraak op wordt gemaakt.

SCHULDGEVOEL

Hoe kunnen we dit probleem oplossen? Zijn er regels voor het wel of niet om hulp vragen? Volgens de Zwitserse psychiater Nagy zijn mensen al bezig met het schuldgevoel van de ander als ze helpen. Ze voelen onbewust aan dat het voor iemand lastig is om hulp te ontvangen, dus zwakken ze hun daden af door te zeggen: 'Oh, het is maar iets kleins' of 'Het is eigenlijk niets'. Dat zeggen ze niet uit bescheidenheid, maar om het schuldgevoel bij de ander te verminderen. Daarnaast is het een ongeschreven regel dat de hulp die je vraagt realistisch is van omvang. Maar volgens Linders voelen mensen dit uit zichzelf al aan. "Mensen zijn altijd op zoek naar balans, dat zit nou eenmaal in de mens. Ik sprak voor mijn onderzoek een man die erg goed contact had met zijn nicht. De twee waren allebei gescheiden en hielpen elkaar met klusjes. Hij zei dat iedereen hem alles mocht vragen. 'En wat nou als iemand je vraagt om drie weken lang zijn huis te schilderen?' vroeg ik. Waarop hij antwoordde: 'Maar dat vragen ze niet.' En dat is de spijker op zijn kop. Mensen zullen eerder ondervragen dan overvragen."

VRAGEN IN DE GROEP

Ook is het belangrijk dat je de juiste vraag aan de juiste persoon stelt. Dit is een van de principes van Durftevragen: een initiatief dat een aantal jaren geleden is bedacht door Herman Dummer en Nils Roemen, en inmiddels enorm populair. Durftevragen organiseert bijeenkomsten waar mensen elkaar vragen kunnen stellen en elkaar kunnen hel-

pen. 'Als mensen vragen wat ze écht willen, is de kans dat ze dit ook krijgen aanzienlijk groter. Er zijn immers meer dan genoeg mensen die je graag een stap verder helpen in het realiseren van jouw droom,' aldus de initiatiefnemers op hun site, durftevragen.nl. Op de bijeenkomsten van Durftevragen komen allerlei verschillende mensen bij elkaar met de meest uiteenlopende vragen. Bijvoorbeeld: 'Ik ben startend ondernemer, maar weet niet waar ik moet beginnen. Wie wil mij helpen?' of 'Ik werk al jaren in een ziekenhuis, maar ben niet op mijn plek. Hoe kom ik erachter wat ik écht wil?' Of iemand nu met een simpele of complexe hulpvraag komt, in zo'n bijeenkomst doen mensen niks anders dan elkaar helpen elkaars ambities, dromen en doelen waar te maken. De hele groep denkt met je mee, en na afloop ga je met een hele lijst aan tips en contacten naar huis. En uit de enthousiaste reacties, kun je opmaken dat deelnemers er ook echt iets aan hebben. Durftevragen begon in eerste instantie met het organiseren van bijeenkomsten, maar is inmiddels ook op Twitter razend populair, waar iedere twitteraar vragen kan stellen. En met wel 100 vragen per dag, die ongeveer 10.000 twitteraars onder ogen krijgen, zijn er dus behoorlijk veel mensen die met je mee kunnen denken. Of misschien wel de oplossing hebben voor jouw hulpvraag. En je kunt werkelijk alles vragen, van 'Wie wil mij volgende week een lift naar Parijs geven' tot 'Hoe moet ik een vriendschap beëindigen?' Uit Durftevragen blijkt maar weer hoe behulpzaam mensen zijn. We vinden het leuk om iets voor een ander te kunnen betekenen. Helpen verbindt. Het brengt mensen dichter bij elkaar. Als je iemand om hulp vraagt, is dat een teken dat je iemand vertrouwt, en die persoon zal zich daardoor erkend of misschien zelfs gevleid voelen. Zet je trots dus opzij, en stel die vraag als je er in eentje niet uitkomt. Hiermee help je niet alleen jezelf, maar geef je ook de ander een goed gevoel. ●

TEKSTOTJE VAN DER LEIJ - FOTOGRAFIE GETTY IMAGES