

*Klein gebaar, groot effect*

# Random act of kindness

In Amerika is er een officiële ‘*random act of kindness-week*’, waarin mensen proberen zoveel mogelijk anderen aangenaam te verrassen. Tijdens deze ‘doe eens aardig-week’ vullen ze de parkeermeter van een onbekende bij of houden ze simpelweg een winkeldeur open voor een ander. En iedereen is het erover eens: zo iets geeft zowel de ontvanger als de gever een goed gevoel. Dus waarom niet het hele jaar door met open oren en ogen door het leven gaan, alert op kleine of grote attente gebaren?

Beter een kleine, goede daad dan een grote intentie die je niet uitvoert. Een wijze les die laatst voorbij kwam op een cursus. Daar kreeg ik de opdracht om een ‘random act of kindness’ uit te voeren, zomaar een goede daad zonder enig persoonlijk gewin. Op weg naar huis opende ik al mijn zintuigen. Zwerfafval dat ik tegenkwam gooide ik in prullenbakken, omgevallen fietsen zette ik recht. Dat was al wat, maar ik wilde meer doen met deze opdracht. Die kans kwam toen ik boodschappen ging doen. Ik passeerde, zoals elke dag, een verkoper van de daklozenkrant. Regelmatig storm ik hem of haar voorbij zonder zelfs maar een glimlach te geven; volledig in beslag genomen door de belangrijkste vraag in mijn eigen wereld van dat moment: wat wil ik eten vanavond?

Maar waarom draai ik die vraag niet eens om: wat wil *hij* eten vanavond? Een beetje nerveus benader ik de Afrikaanse verkoper die er vandaag staat en vraag het hem: mag ik jouw lievelingseten gaan kopen? Hij is zichtbaar blij verrast: alles is wat hem betreft goed, maakt niet uit wat. Opgetogen loop ik door de supermarkt. Ik gooi alles in de mand wat gezond en lekker is. Fruit, noten, brood, kaas, zuiveldrink en chocola - nog nooit was boodschappen doen zo leuk! Als ik alles bij hem breng raken we even in gesprek. Deze jonge Liberiaan is gevlucht vanwege de gevaarlijke situatie in zijn land. Zijn familie is grotendeels dood. Vrienden heeft hij nauwelijks. Hij sliep lang in parken en verlaten gebouwen, maar nu logeert hij bij een kennis. Ik vraag hem wat hem

gaande houdt in het leven, wat hem hoop geeft. ‘Dit soort dingen,’ antwoordt hij, ‘Dat jij nu naar mij toe komt en eten voor me koopt. Dat doet me heel erg goed.’ Als ik de winkel uitloop voel ik me misschien nog blijer dan hij.

Aartsbisschop Tutu zei het zo mooi: *do your little bit of good where you are; it's those little bits of good put together that overwhelm the world*. En hij heeft gelijk: goede daden zorgen vaak voor een sneeuwbaaleffect. Als je merkt dat een ander jou met iets kleins een enorm plezier doet, dan zal dat jou stimuleren ook eens zo iets voor een ander te doen.

TEKST MONIQUE JANSSE

Neem een plastic zak  
mee tijdens een  
wandeling en raap  
de rotzooi op die  
je tegenkomt.

**Bak een taart  
extra en breng  
die naar  
iemand toe.**

Koop of pluk een bos  
bloemen en zet die op het  
bureau van een collega.

**Maak eens een oprecht  
geïnteresseerd praatje  
met winkelpersoneel.**

Stuur zomaar een kaart naar een vriend(in) en leg uit waarom hij of zij zo speciaal voor je is.

## *Vriendelijke gemeente*

**Monique:** 'Mijn vriend zag een zak met nieuwe kleren per ongeluk aan voor een vuilniszak en gooide deze in de vuilcontainer - zo eentje die meters diep onder de grond zit... Tot mijn verbazing was de gemeente zeer coöperatief en kwam met een speciale laadbak waarop de container werd geleegd. Ik kon mijn zak er zo uit vissen! Op mijn beurt verbaasde ik de gemeente door hen een grote taart te brengen en een dankmail te sturen. Kennelijk zijn zulke mails zo zeldzaam dat ze hem in hun jaarverslag hebben gepubliceerd.'

**Pas een avond op de kinderen van vrienden die er nodig eens samen op uit moeten.**

Kirsten: 'Tijdens een etentje in een restaurant kwam er een vriendelijke Indiër aan onze tafel met een polaroid camera. Of hij voor € 3,50 een foto van ons mocht maken. Ik wilde bijna met hem over de prijs gaan onderhandelen, tot ik me bedacht dat het tegenovergestelde veel leuker was. 'Nee, ik wil hem niet voor € 3,50,' zei ik. 'Mag het voor € 5,-?' De man maakte verbaasd zijn foto, nam het geld aan en verdween met een grijns van oor tot oor.'

## *Voor de vinder, zomaar*

**Richard:** 'Ik heb laatst een envelop gepakt en daar €10,- in gedaan. Op de envelop schreef ik 'voor de vinder, zomaar!' en gooide hem ergens uit het raam van mijn auto op een trottoir. Een uur later reed ik nog eens langs. De envelop was weg. Met veel plezier stelde ik me het verraste gezicht van de vinder voor.'

Barbara: 'Laatst stond er een Zuid-Amerikaanse man bij ons voor de deur. In gebrekkig Engels legde hij uit dat hij een plek zocht om te slapen. Mijn eerste reactie was angst. Wat wil die man van me? Is hij een gevaar voor mij of mijn pasgeboren baby? Maar op de een of andere manier hoorde ik de wanhoop in zijn stem. We vertrouwden op onze intuïtie, lieten hem binnen en kookten een maaltijd voor hem. Het was duidelijk dat hij al dagen niet meer gegeten had. Ik reserveerde een bed in een jeugdherberg voor hem en gaf hem wat geld mee. Hij vertrok en ik zag de dankbaarheid in zijn ogen schitteren. Veel woorden zijn er niet gevallen, maar zo was het goed.'

**Jos:** 'Het Franse dorp waar wij vakantie vierden bleek op de route van de Tour de France-karavaan te liggen. We installeerden ons op een terrasje onder een parasol om het spektakel te aanschouwen. Met koffie en een croissantje en later koele rosé met een salade was het prima uit te houden. Opeens realiseerde een van ons zich dat de gendarme die een paar meter van ons af de toeschouwers in het gareel moest houden daar al uren in de brandende zon stond. Hij bestelde een grote fles water en bracht hem naar de zwetende man. Hij klokte achter elkaar de helft naar binnen en bracht toen pas uit: *Vous êtes un ange!*'

## *Nu rijd ik naar Oost-Europa*

Remco: 'Via medestudenten kwam ik in aanraking met een organisatie die hulpgoederen vervoerde naar voormalige Oostbloklanden. In eerste instantie ben ik op mijn eigen zolder gaan kijken naar spullen, maar al gauw motiveerde ik al mijn vrienden om hetzelfde te doen. Nu rijd ik eens in de zoveel tijd met een bestelbus rond om alle kleding, speelgoed en verouderde computers in te zamelen en breng het persoonlijk richting Oost-Europa. Het is mooi om te zien hoe je eigen initiatief een sneeuwbaaleffect op anderen kan hebben.'

Marianne: 'Regelmatig zie ik bij mij in de supermarkt een blinde man boodschappen doen. Op een dag ben ik op hem afgestapt en heb ik hem gevraagd naar zijn levenssituatie. Hij bleek zelfstandig te wonen, vlak bij mij in de buurt. Ik bood aan eens per week wat extra te koken en dan een portie bij hem langs te brengen. Dat doe ik nu al maanden. Hij is dolblij met de gezonde maaltijd en de aanspraak en dat maakt mij ook weer gelukkig.'