

Næstekærlighed giver lykkefølelse

Af Mette Foldager

Hvad gør det ved mennesker, at hjælpe andre?

Flere forskningsprojekter har de seneste år vist, at giver du andre en hjælpende hånd – rejser dig for en ældre i bussen, gir en hånd med i naboens have, eller melder dig som frivillig i en organisation, så øges chancen betragteligt for, at du bliver glad og mental sund. Når vi indgår i fællesskaber omkring noget, der giver mening og værdi – så er det med til at påvirke vores mentale sundhed positivt.

Hvad gør det ved mennesker at hjælpe andre. Har det betydning for os som menneske, at være støttende og hjælpende overfor andre. Hvad sker der inde i os?

Netop i den tid vi befinder os i nu, har vi alle været presset og skulle forholde os til mange nye regler og måder at være på og mange nævner, at fællesskabet og omsorgen er kommet meget mere i fokus i løbet af Corona krisen. Vi er rykket tættere sammen, har løst problemerne i fællesskab og hjulpet hinanden i svære situationer. I dette interview med Julie Hastrup, giver hun sit bud på, hvorfor hjælpearbejde i alle størrelser er sundt.

For Julie Hastrup hersker der ingen tvivl om, at næstekærlighed er en nødvendig del af livet. Det, at være hjælpsom og at hjælpe, giver mening i menneskelig sammenhæng.

"Jeg vil påstå, at den største indre lykkefølelse du kan få er, når du er noget for andre – og det øger følelsen af egenværdi"

Sørg for, at du har helt styr på dig selv og dem du holder af

Det forpligter at være menneske og jeg mener at hvert eneste menneske, ung, midaldrende og gammel har et ansvar for, både hvis der opstår et akut problem, hvis der er tale om en mere kronisk eller ligefrem permanent tilstand, som ved fysisk eller psykisk sygdom, men også bare helt generelt. I den helt almindelige dagligdags trummerum.

At passe på hinanden kan være mange ting, en opringning, en middagsinvitation, en kærlig SMS, et længere brev, hjælp til indkøb, transport, lektiehjælp, rengøring – ja alle de ting, der kan være behov for i dagligdagen. Det er klart, at vi taler helt forskellige niveauer af støtte og hjælp. Og det er også klart, at vi agerer ud fra det sted, vi selv befinder os i livet. Har du små børn, fortravlet arbejde – en fyldt hverdag, så er der måske ikke overskud til at yde ret meget mere. Men det vigtige er, at du yder noget.

For mig er det helt naturligt, at dem vi holder af og elsker, gør vi ekstra meget for og vi kan slet ikke forestille os ikke at være til stede i påkrævede situationer. Sådan er livet.

Livsfaserne er jo forskellige og i de meget travle af dem, feks når man har hjemmeboende børn, kan du godt drømme om at have overskud til mere krævende former for hjælpearbejde, men jeg tror det er vigtigt, at du har helt styr på dine nærmeste omgivelser, inden du kaster dig ud i større projekter. Du skal simpelthen selv være klar.

Jeg har for lang tid siden besluttet at jeg en dag gerne vil være frivillig i Ronald McDonald Huset ved Rigshospitalet, men jeg har også hele tiden vidst, at jeg først vil mig melde mig på banen, når mine egne børn var flyttet hjemmefra, for den tid vi har sammen, også nu hvor de er store teenagere er vidunderlig og jeg vil nyde hvert eneste sekund. Men når de

til den tid er flyveklare, vil jeg med glæde dedikere en del af min tid på aktivt at hjælpe sygdomsramte familier.

Ildsjælene gør noget helt særligt

Jeg oplever ofte til forældremøder eller børnenes fritidsbeskæftigelser, at der er ildsjæle, der hver gang melder sig på banen med frivilligt arbejde og går forrest i alle sammenhænge og jeg har også selv meldt mig til diverse forældregrupper gennem tiden, men jeg holder også igen, selvom jeg kan få helt dårlig samvittighed over det. Det er vigtigt for mig at have helt styr på prioriteterne og med børn og mere end fuldtidsjob har jeg nok at lave, når der også derudover skal være tid til familie og venner. Det kan jo ikke nytte, at man sidder i fem forskellige bestyrelser, i hjælpeorganisationer og alt muligt andet, hvis dine børn går for lud og koldt vand eller dine forældre sidder alene og ensomme. Så har man misforstået ideen med hjælpsomhed i egne geledder. Men udover at gøre noget for sin familie og venner, kan man jo feks støtte et barn eller flere i et af udviklingslandene. Det er jo også at hjælpe.

Læs artiklen om Elsebet fra Kirkens Korshær

Når det er sagt, så synes jeg det er fuldstændigt vidunderligt, at folk, som er frie og har et overskud vitterligt gør noget for samfundet. Og dem er der mange af i Danmark – på mange forskellige planer. Der er behov for hjælp mange steder. Nogle brænder for at organisere fritidsaktiviteter, andre vil gerne tilbyde sig som besøgsvenner hos ensomme eller involverer sig i arbejde med psykisk syge eller flygtninge. Kvinder og mænd i alle aldre og samfundslag yder hver eneste dag en masse ulønnet arbejde, der hvor samfundet ikke kan løfte, og det er så livsbekræftende at opleve.

I takt med at generationerne lever længere og har bedre økonomi, og vi samtidig har sat mere og mere fokus på

frivillighed, er folks hjælpsomhed eskaleret de seneste par år, hvor det er blevet mere populært at være deltagende. Du ser indsamlinger på landsplan i TV, på radio og på FB drevet frivilligt af kendte. Det er med til at skabe opmærksomhed og motivere os alle.

Det er sundt for sjælen at hjælpe andre

Ligegyldig hvilken alder du har, giver det mening at være noget for andre.

Jeg forsøgte på et tidspunkt at overtale min søde svigerfar til at blive besøgsven, da han for 10 år siden mistede sin kone og efterfølgende var meget knust. Han befandt sig i en periode med tomhed og da han altid har været et venligt og engageret menneske, som var god til at lære fra sig, syntes jeg ideen var oplagt. Men han kom desværre aldrig i gang, og jeg tænker tit, hvor meget han kunne have givet andre og selv fået, hvis han havde kastet sig over frivilligt arbejde. Jeg tror der sidder mange ensomme mennesker, der er tilbageholdende eller usikre ved at tage skridtet til et meningsfyldt værdifuldt engagement. Det er så sundt for sjælen at være noget for andre.

Jeg tror det er super vigtigt, at man gennemtænker sin egen situation og hvor man er i livet. Revurderer sit liv og er åben for at ændre sin indstilling til f.eks. engagement. Under Corona-krisen har der været utallige eksempler på, hvordan fællesskabet er blevet styrket og har givet motivation til nye engagementer. Og det er skønt at opleve. Men vi skal ikke kun være noget for hinanden i kriser, vi skal hele tiden være til rådighed for hinanden.

Gå forrest som forælder

Jeg har altid tænkt, at det vi viser vores børn gennem gode handlinger, kommer godt igen. Når børn vokser op og ser, hvordan forældre går forrest og drager omsorg for andre, vil vores børn og unge gøre det samme. Vi drager omsorg for vores forældre, vi holder "øje" med vores venner ved at holde kontakt og være deltagende i svære situationer. Også selvom det ikke lige passer ind i ens tidsplan. Inddrager man sine børn i de opgaver man gør for andre, vil de med det samme tage det til sig. Dont tell it, show it-begrebet er helt sikkert grundlag for mere empatiske og omsorgsfulde mennesker. Og det er også derfor jeg synes det er så vigtigt, at man gør sin egen opgave i egen rede og ikke kaster sig hovedkulds ud i opgaver som man reelt ikke har tid til, selvom det udspringer af en god tanke. Det vigtige er, at man reflekterer og tænker: Hvad kan jeg bidrage med lige nu, hvor jeg befinder mig i livet. Ingen kan gøre alt, men alle kan gøre noget.

Det hele har en værdi og giver en tilfredsstillelse og glæde. At være noget for andre er selve meningen med livet og er det som giver allerstørst værdi. Når man hjælper, også de dage hvor man måske er uoplagt og træt, vil andre menneskers glæde over ens hjælp virke som det største adrenalinskud og giver fornyet energi.

Samfundsdebattører yder også næstekærlighed ...

Næstekærlighed betyder i bund og grund, at du kan rumme og respektere alle mennesker, som du møder på din vej, uanset holdning, farve og forskellighed. Og at du tager ansvar for dine medmenneskers velfærd. Der er utallige personer som yder et kæmpe arbejde både lokalt, men også globalt. Mennesker, der nærmest vier sit liv for en sag og som risikerer at miste alt for at hjælpe andre.

En person, som jeg har dyb respekt for er Anja Lovén, som netop har viet hele sit liv, for at redde svage afrikanske heksebørn. Hun er vildt modig og det hun gør, er meget beundringsværdigt.

Læs artiklen om Anja Lovén [HER!](#)

Forfatteren Sara Omar er en anden af tidens aktuelle kvinder, som jeg mener, er med til at hjælpe en masse mennesker. Hun har kastet sig modigt ud i debatten om udsatte og voldsramte grupper, æresrelaterede forbrydelser og seksuel frigørelse. Hun flygtede selv fra krigshelvede i Kurdistan og i dag skriver hun romaner som handler om kvindeundertrykkelse. Hun gør, som talerør for undertrykte kvinder, et fantastisk stykke arbejde. Det er jo også en måde at hjælpe på.

Krigsfotografen Jan Grarup gør det samme gennem sin visuelle formidling af krige og katastrofer fra hele verden. Han er betragteren som gennem sine utrolige fotografier giver krigens og katastrofernes ofre en stemme. Dyb respekt og endnu en måde at bidrage på.