

Goed doen blijkt goed voor de mentale gezondheid



Mentale gezondheid.

Door: Marlies De Ruyter de Wildt

20-02-2024

Filantropie

Zich inzetten voor een goed doel kan aanzienlijke voordelen hebben voor de mentale gezondheid, zo blijkt uit recent onderzoek uit Oxford. Medewerkers vrijwilligerswerk laten doen vanuit het werk blijkt bijvoorbeeld effectiever voor hun vitaliteit dan het aanbieden van stress verlichtende diensten zoals mindfulness of online coaching. Neuro-chemische reacties laten zien dat er fysiologische veranderingen in de hersenen kunnen optreden als reactie op altruïstisch gedrag. Daar schuilt ook gevaar. Vandaar ook een waarschuwing.



Gelukkig kijkende managers tijdens een vergadering (Foto gemaakt met behulp van Chatbox AI).
Hoewel het effect van vrijwilligerswerk op mentale gezondheid individueel kan variëren, zijn er veel positieve verbanden geïdentificeerd. Voorbeelden hiervan zijn:

Gevoel van doel: Het werken aan een zinvolle zaak geeft vaak een diepgaand gevoel van doel en voldoening. Dit kan helpen bij het creëren van een positieve mindset en het verminderen van gevoelens van leegte.

Sociale verbindingen: Vrijwilligerswerk biedt de kans om nieuwe mensen te ontmoeten en deel uit te maken van een gemeenschap met gedeelde waarden. Sociale interactie is essentieel voor het welzijn en kan gevoelens van eenzaamheid verminderen.

Stressvermindering: Het concentreren op het helpen van anderen kan afleiden van persoonlijke stressoren en zorgen. Het ervaren van empathie en het bijdragen aan positieve verandering kan stressniveaus verlagen.

Zelfwaardering: Het gevoel van eigenwaarde kan toenemen door te weten dat je bijdraagt aan iets dat groter is dan jezelf. Het zien van concrete resultaten van je inspanningen kan een positief effect hebben op je zelfbeeld.

Ontwikkeling van vaardigheden: Vrijwilligerswerk biedt kansen om nieuwe vaardigheden te leren en bestaande te verbeteren. Het stimuleert intellectuele uitdagingen en kan een gevoel van persoonlijke groei bevorderen.

Lange termijntevredenheid: Vrijwilligerswerk kan in verband worden gebracht met een hogere mate van algemene levensvoldoening. Het gevoel van bijdragen aan het welzijn van anderen draagt bij aan een meer vervuld leven.

Neurotransmitters

Het ervaren van altruïsme en het helpen van anderen activeert hersengebieden die verband houden met beloning en positieve emoties. Dit kan leiden tot een toename van geluksgevoelens. Een groeiend aantal onderzoeken naar de relatie tussen altruïstisch gedrag, vrijwilligerswerk en de vrijlating van neurotransmitters en hormonen in de hersenen laten zien dat verschillende neurotransmitters en stoffjes in de hersenen vrij komen wanneer je je inzet voor een goed doel of wanneer je altruïstische handelingen verricht. Endorfines, oxytocine, serotonine, dopamine en cortisol leiden tot neurochemische reacties die fysiologische veranderingen in de hersenen teweeg kunnen brengen als reactie op altruïstisch gedrag. Daarom merk je een positieve effect op je mentale gemoedstoestand als je je inzet voor anderen.

Houd je kop erbij

En hier zit de waarschuwing. De stoffjes die vrijkomen, sollen met je hoofd. Tel daarbij op de constatering van Isabel de Bruin in haar proefschrift dat het 'halo-effect' van goede-doelenorganisaties kan leiden tot ongecontroleerde zelfverheerlijking, met mogelijk blinde vlekken in de besluitvorming en mogelijk onethisch gedrag tot gevolg. Het halo-effect is een cognitieve bias - een mentaal hulpmiddel dat ervoor zorgt dat mensen snelle oordelen vellen. Dit effect leidt ertoe dat we slechts één aspect van een persoon of

product overwegen om een algemene, positieve mening te vormen.

Het is belangrijk voor bestuurders en toezichthouders om alert te blijven op deze giftige cocktail in wording. Door de organisatie én zichzelf te toetsen op neurochemische invloeden. Door hun kop erbij te houden en zich te houden aan ethische en wettelijke normen, kunnen bestuurders en toezichthouders ervoor zorgen dat hun betrokkenheid bij goede doelen op een verantwoorde en effectieve manier plaatsvindt.

Voor het onderzoek uit Oxford van William Fleming zie:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/irj.12418>

Voor het proefschrift van Isabel de Bruin zie:

<https://www.bytrust.nl/blog/2024/2/19/goed-doen-is-goed-voor-de-mentale-gezondheid-maar-houd-je-kop-erbij>