

TRIED & TESTED

# RANDOM ACTS OF kindness

BONUS: JE WORDT ER ZELF OOK BLIJ VAN

Dingen doen omdat je er anderen blij mee maakt. Daar maken we maar weinig tijd voor vrij. Cosmo's Wendy probeerde twee weken lang elke dag iemand happy te maken met een *Random Act of Kindness*.

► Hoi, ik ben Wendy en mijn leven draait om mij. Ja, dat klinkt egoïstisch, en ja, dat is het ook. Maar de hoeveelheid uren die een dag heeft, staan helaas niet in verhouding tot het aantal uren dat ik nodig heb om alles te kunnen doen wat ik wil. En dus moet ik keuzes maken. In praktijk komt dat erop neer dat ik nogal vaak voor mezelf kies. Want als ik het al niet gezellig heb met mezelf, dan kan ik het ook niet gezellig hebben met anderen. En ik ben echt niet de enige. Mijn generatie is zo individualistisch als het maar zijn kan. We zijn heus óók heel sociaal, maar als het erop aankomt, is het ikke, ikke, ikke.

## WANNEER HEB IK IEMAND 'ZOMAAAR' BLIJ GEMAAKT?

En dan lees ik op een willekeurige vrijdagochtend op mijn favoriete website Buzzfeed over Samantha Manns (18): een Amerikaans meisje wier overgrootmoeder op 89-jarige

leeftijd is overleden. Ter nagedachtenis heeft ze besloten om zich onder te dompelen in *89 Random Acts of Kindness*. Op de speciaal daarvoor gemaakte Facebook-pagina (Facebook.com/89acts) staat een foto van Samantha's oma, en op haar timeline valt te lezen wat ze tot nu toe allemaal heeft gedaan om anderen blij te maken. Rozen in een ziekenhuis rondbrengen, parkeermeters bijvullen, oudere mensen helpen met boodschappen. Inspirerend, *to say the least*. Ik ga bij mezelf te rade wanneer de laatste keer was dat ik iemand blij heb gemaakt – gewoon, zomaar. Ik kom niet veel verder dan dat ik twee weken geleden op kantoor het printerpapier heb bijgevuld, terwijl het nog niet op was. Niet echt indrukwekkend. Dat kan anders. Dat móet anders. En dus besluit ik twee weken lang elke dag een *Random Act of Kindness* te doen. Om weer te leren dat ik niet alleen aan mezelf moet denken, maar ook anderen blij kan maken, zonder enige vorm van eigenbelang.

## ZATERDAG: R.A.O.K. #1 I SEE YOU BABY

In mijn ouderlijk huis beplak ik alles wat ik aan voedsel kan vinden met zelfgemaakte, papieren ogen. Zo creëer ik flessen frisdrank met pretoogjes en scheel kijkende

bananen. Mijn ouders hebben twee weken lang lol als ze iets uit de koelkast pakken – alleen mijn vader wordt door zijn collega's wat vreemd aangekeken als hij op zijn werk een boze boterham uit z'n koffertje haalt.

## ZONDAG: R.A.O.K. #2 KENTUCKY FREE CHICKEN

Langs de A4 zit een Drive-Thru Kentucky Fried Chicken. Als ik van mijn ouders terug naar Amsterdam rijd, bestel ik een Hot Wings Box, en vraag bij het eerste raampje of ik ook mag afrekenen voor de auto achter me. De caissière kijkt me aan of ik gek ben. Maar als ik mijn eigen kippenpootjes bij het tweede raam in ontvangst neem, klinkt achter me luid getoeter en steken er duimen uit het raam. *Happy fried chicken!*

## MAANDAG: R.A.O.K. #3 GOOD MORNING SUNSHINE

Maandagen zijn altijd pittig, ook op Cosmo Headquarters. Na twee dagen uitslapen moet je weer vroeg je bed uit en aan de bak. Om het wat draaglijker te maken, heb ik voor al mijn collega's poezenplaatjes uitgeprint op A3-formaat en op hun beeldschermen geplakt. Zo begint iedereen de week met een *big smile*.





## DINSDAG: R.A.O.K. #4 IK MIS JE

Mijn beste vriendinnetje is een half jaar geleden naar Londen verhuisd. Ik maak er een missie van om in mijn lunchpauze de allerliefste kaart *ever* te vinden, en schrijf daar in grote letters op dat ik haar mis. Want dat is zo. Een paar dagen later laat ze me weten dat dit kaartje haar niet alleen een traan, maar ook een dikke glimlach heeft bezorgd.

## WOENSDAG: R.A.O.K. #5 MET SLAGROOM

Omdat mijn collega's zulke gewillige slachtoffers waren, besluit ik ze nog een keer te verrassen en een taart voor ze te bakken. Helaas ben ik geen keukenprinses en eindigt de taart (lees: substantie) in de prullenbak. *Random Act of Failure*.

## DONDERDAG: R.A.O.K. #6 ROZE RANDJE

Vandaag doe ik een financiële *Act of Kindness*. Deze is niet *random*: mijn moeder heeft borstkanker gehad en het ligt dus voor de hand dat ik geld overmaak naar Pink Ribbon. Ergens voelt het heel lullig om maar twintig euro te doneren – wat kan zo'n grote stichting nou met twintig euro? Maar aan de andere kant: alle beetjes helpen.

## VRIJDAG: R.A.O.K. #7 GROTE WASJES

In een lollige bui pak ik een emmer, vul die met sop, en was de vieze auto die een wat oudere man zojuist bij mij voor de deur heeft geparkeerd. Twee uur later blijf ik er bijna in als ik van achter mijn gordijnen de eigenaar bespied als hij terug komt lopen. Zijn verbaasde blik zegt genoeg: de donkerrode Opel heeft waarschijnlijk nooit eerder zo geglimd.

## ZATERDAG: R.A.O.K. #8 KRASSEN KRASSEN

Ik koop tien krasloten van één euro, en terwijl ik terugloop naar huis, stop ik ze onder de snelbinders van verschillende fietsen die ik tegenkom. Misschien heb ik zojuist wel iemands leven veranderd met één miljoen euro en laat ik al zijn of haar (materiële) wensen uitkomen. Misschien ook niet, maar ze vinden het vast een leuke actie.

## ZONDAG: R.A.O.K. #9 LEES MIJ MAAR

Twee keer hetzelfde boek lezen? Daar doe ik niet aan. Ik verzamel een stapel van twintig stuks (want: zwaar) en schrijf op de eerste pagina: "*Random Act of Kindness*. Nu is de beurt aan jou." Ik sleep ze mee naar Amsterdam Centraal en leg ze in een aantal stilstaande treinen. Als ik terugloop, zie ik een vrouw superblij *Duizend Schitterende Zonnen* openslaan. *Priceless*.

## MAANDAG: R.A.O.K. #10 BIER HIER

Ik koop een groot blik bier voor de zwerver die vaak op het pleintje hangt waar ik elke dag voorbijloop. Nee, daarmee help ik de man niet naar een betere toekomst. Maar ik zorg er wél voor dat hij een chillige middag heeft en niet zes uur lang om kleingeld hoeft te bedelen.

## DINSDAG: R.A.O.K. #11 INVESTEREN

Niet zo lang geleden heb ik een artikel geschreven over crowdfunding, en vandaag besluit ik op zoek te gaan naar een project waar ik geld in wil stoppen. Op TenPages.com ontdek ik dat Arie Boomsma een boek wil

uitbrengen over klassieke muziek en daar zoekt hij geld voor. Nou heb ik niet zo veel met klassieke muziek, maar ben ik wel gek op Arie Boomsma. Nu heb ik dus een aandeel Arie. *Nice!*

## WOENSDAG: R.A.O.K. #12 KATTENKNUFFEL

Alles leuk en aardig, maar ik heb al in geen weken genoeg rust in m'n donder gehad om een paar uur relaxed thuis op de bank te zitten en niets te doen. En wie is daar het slachtoffer van? Juist ja, mijn kat. Deze hele avond maak ik vrij voor een *Random Act of Catbugging*. En spinnen dat-ie doet...

## DONDERDAG: R.A.O.K. #13 CADEAU BIJ COSMO

*I love my job*, en ik weet dat ik die te danken heb aan het feit dat er vrouwen zijn zoals jij, die elke maand Cosmopolitan kopen. Ik loop naar de dichtstbijzijnde tijdschriftenzaak en plak een briefje van vijf euro midden in een Cosmo. Als jij die *lucky* lezeres was: alsjeblieft, deze was op mijn rekening. Omdat ik het te gek vind dat jij Cosmo leest.

## VRIJDAG: R.A.O.K. #14 FLY BABY

*Goin' out with a bang*. Mijn vrije dag besteed ik aan het regelen van de coolste *Random Act of Kindness* die ik kan bedenken. Bij de feestwinkel scoor ik dertig heliumballonnen, en eenmaal weer thuis (je trekt nogal wat bekijks met dertig ballonnen op een fiets) hang ik er handgeschreven kaartjes aan met teksten als: '*You rock*', '*Be awesome*' en '*Do Epic Shit*'. 's Avonds laat ik ze los, met maar één gedachte: ik hoop dat ik dertig mensen een glimlach bezorg.

## EEN GOEDE DAAD IS GOED VOOR JE GEZONDHEID

Twee weken lang heb ik geprobeerd om niet alleen aan mezelf te denken, maar juist om anderen blij te maken. En ik kan niet anders dan concluderen dat het werkt. Met de simpelste goede daad tover je een glimlach op het gezicht van mensen, en dat is goud waard. Collega's die happy de dag beginnen, vreemdelingen die je toelachen, omdat je iets voor ze doet – het is (en ik háát dit woord, maar het dekt wel de lading) hartverwarmend.



DOOR WENDY VAN POORTEN. FOTOS: NICK ONKEN

## AARDIGE ZAKEN

Sommige bedrijven gebruiken social media voor hun *Random Acts Of Kindness*. Een goed voorbeeld komt van Interflora, een Engelse keten van bloemenwinkels. Interflora zocht op Twitter naar mensen die wel een bloemetje konden gebruiken (omdat ze verdrietig waren, moe of juist jarig) en vroeg ze om hun adres. Deze mensen kregen dan gratis een boeket thuisbezorgd. Maar ook KLM draagt een steentje bij. De luchtvaartmaatschappij zocht vorig jaar op Schiphol actief naar mensen die zojuist hadden getwitterd dat ze met KLM ergens naartoe vlogen, om ze vervolgens een kleinigheidje te geven. Zo kreeg Eefke (onderweg naar New York) een reisgids, mevrouw Jansen (70+) extra beenruimte voor haar reis naar China, en Pim (twitterde vanaf zijn iPad), een tegoedbon voor de App Store. Waarom KLM dat deed? Omdat een échte glimlach meer waard is dan een *smiley*. En natuurlijk goed is voor de klantenbinding.

Nog een bijkomend voordeel: uit een recent onderzoek (Bron: Huffingtonpost.com) blijkt dat een *Random Act of Kindness* goed is voor je gezondheid. Niet alleen verlaagt het de hoeveelheid stressverhogende hormonen in je lichaam (zoals cortisol, adrenaline en dopamine), het verhoogt ook de hoeveelheid stemmingsverhogende hormonen, zoals endorfine. Gevolg? Een lagere bloeddruk, een lagere hartslag, meer energie en een langer leven. Een positieve daad per week heeft het meest positieve effect op je eigen geluk. Wissel 't wel af, want als je elke week hetzelfde doet, gaat het effect verloren. Duidelijke zaak: ik wil dit vaker doen. Groter aanpakken. Écht iets betekenen voor mensen. De nieuwe Moeder Teresa zal ik niet worden, maar ik zal vaker proberen om eens iets 'goeds' te doen. En onder het motto *pay it forward*: ik hoop dat ik je met dit verhaal heb kunnen inspireren, net zoals Samantha Manns dat bij mij deed. Doe eens wat voor een ander. Echt, mensen zullen je dankbaar zijn. En hoewel dat niet het uitgangspunt mag zijn: stiekem krijg je er zelf ook een enorm goed gevoel van. Ook fijn. **COSMO**

**Inspiratie nodig?** Join-me.co.uk | Random-actsofkindness.org | 366randomacts.org