

HJÆLP!

af

Flemming Balvig

Januar 2024 * ISBN 978-87-974554-1-8

AFFORD

Mistrivsel, misbrug, ensomhed, dårligt helbred, skoleskulkeri osv. osv. For os, der ser på, drejer det sig om at hjælpe. Det store spørgsmål er, hvem skal hjælpe med hvad hvornår og hvordan. Det er en oppefra-og-ned tankegang. De stærke skal hjælpe de svage. Det kan der siges meget godt om – det er selve grundidéen i et velfærdssamfund – men svært er det at hjælpe effektivt.

Man kunne spørge, om det ikke ville være mere effektivt at vende det om, og gå den modsatte vej. Kunne det ikke sommetider være mere effektivt at få mennesker til at hjælpe *andre* frem for *selv at* få hjælp? Altså at formå de mistrivende, misbrugende, usunde osv. til at hjælpe – for på den måde bedre at hjælpe sig selv? For at få en fælles referenceramme kunne vi kalde de mulige positive virkninger af at hjælpe for ”Maude-effekten” efter den forvandling, bankdirektør Varnæs’ hustru gennemgik i Matador.

Hr. Stein var jøde og ansat som bankfuldmægtig i Korsbæk Bank. Da tyskerne var på jagt efter ham, opsøgte han i sin nød en aften sin bankdirektør, Varnæs, men han var ikke hjemme. Kun Maude var hjemme. Modigt og dristigt – og bl.a. helt uvant med selv at køre bil – hjalp hun Stein med at komme væk. Maude var en kvinde, der fra mange sider opnåede al den hjælp og støtte, man kan forestille sig, men hun havde det alligevel dårligt og flygtede ofte op i sin seng. Efter at have hjulpet hr. Stein, er Maude som forvandlet. Hun har fået selvtillid og tro på sig selv. Hun er blevet glad for livet og fortrækker ikke længere til sin seng.

Maude er en fiktiv person, men fra forskningen ved vi, at det at hjælpe andre giver livsglæde. At hjælpe andre øger den enkeltes generelle trivsel, og det kan give selvtillid, styrke, tilhørsforhold – og mindske sociale problemer. I et forsøg har tilfældige mennesker fået et beløb af varierende størrelse foræret, som de efter en, for dem skjult, lodtrækning får at vide, de skal bruge til enten at gøre noget godt for andre eller gøre noget godt for sig selv. De, der skulle bruge beløbet til at hjælpe andre, havde det i den følgende tid meget bedre med sig selv og trivedes generelt bedre, end de der skulle bruge penge på sig selv.

Mennesker, der idømmes samfundstjeneste, hvor de fx skal hjælpe til i en kirke eller på et museum, begår – alt andet lige – i mindre grad ny kriminalitet end de, der idømmes en traditionel fængselsstraf. Unge, der placeres på en institution, hvor deres centrale rolle er at blive en del af en skibsbesætning, hvor det, hver enkelt foretager sig, er nødvendigt, for at skibet kan fungere – såvel på land som til havs – begår, efter alt at dømme, i mindre grad ny kriminalitet, end unge der placeres på et traditionelt behandlingshjem. Tidligere stofmisbrugere er ikke bedre end andre til at behandle stofmisbrugere, men rollen som medhjælper bidrager til, at de selv får et bedre liv og selv holdes ude af stofmisbrug. I en kinesisk undersøgelse sendte man, fordelt ved lodtrækning, forskellige meddelelser til et stort antal borgere om trafikadfærd. Nogle fik tilsendt en advarsel om, hvad der var særlig farligt, og hvad man især skulle passe på i trafikken. Andre blev bedt om deres idéer til og råd om, hvordan man kunne få folk til at være mere forsigtige, når de færdedes i trafikken. Det viste sig, at sidstnævnte gruppe sjældnere end andre i den følgende tid blev involveret i trafikulykker eller blev taget af politiet for at overtræde færdselsloven.

Den hjælp, der fokuseres på i disse forsøg og tiltag, er den, man ikke får noget for – filantropisk hjælp så at sige. Virkningerne af den har man ikke blot i samfunds- og adfærdsforskningen, men også i sundhedsforskningen interesseret sig for, og dér fundet frem til – ifølge sundhedseksperter

Bente Klarlund Pedersen – at filantropi er en helbreds faktor på linje med sund kost og motion. Folk, der hjælper andre uden at få noget for det, er, alt andet lige, mere tilfredse med livet, føler større lykke, har større selvtillid, færre depressionssymptomer og mindre psykologisk stress. Filantropi er koblet til bedre fysisk sundhed og lavere dødelighed.

Indenfor behandlingssektoren taler man om ABC-strategien. A vil gerne ændre B, men det sker ved at få B til at forsøge at ændre C – hvilket ikke lykkes i samme grad – jf. de lige nævnte forsøg med at lade tidligere misbrugere behandle misbrugere. I et forsøg med mennesker, der lider af multipel sklerose, har professor Schwartz ved University of Massachusetts Medical School i et kontrolleret forsøg sat nogle til at hjælpe andre i samme situation gennem en enkelt månedlig opringning og telefonsamtale. De, der fik disse telefonsamtaler, fik det gennemgående en smule bedre, men de der foretog de støttende samtaler, fik det markant bedre i deres daglige livskvalitet og tilfredshed med tilværelsen.

Alene det at appellere til et andet menneskets hjælp kan have store konsekvenser. I en lidt dunkel perronundergang står to unge hætteklædte mænd. Det ser truende ud, og netop da du skal passere, træder en af dem frem og råber op i ansigtet på dig: *Hvad glør du på?* Der er mange mulige måder at forsøge at håndtere denne situation på, men min erfaring er, at næsten ingen kommer i tanke om og anvender den mest nok afvæbnende, nemlig at svare: *Kunne du ikke hjælpe mig? Jeg skal mødes med Brian. Måske kender du ham? Han bor på Stationsvej, men jeg kan ikke huske nummeret.*

Man kan sammenligne effekten af det at hjælpe på hjælperen med mange forhold, selvfølgelig først og fremmest med at modtage hjælp. Det er også blevet sammenlignet med forskellige andre individuelle strategier på at få det bedre i forskellige henseender. Den indiske teolog Meher Baba (f. 1894, d. 1969) konkluderer i den forbindelse: *No amount of prayer or meditation can do what helping others can do.*

I en dansk undersøgelse af gymnasieklasser fandt man, at jo flere i en klasse der hjalp nogle af de andre med noget, desto bedre klarede klassen sig ved studentereksamen. Og de klarede sig bedre, end man skulle forvente ud fra deres kvalificerende eksamen. Undersøgelsen er fra dengang, der var noget der hed mellem- og realskoleeksamen. Det var især de elever, der havde haft bundkarakterer ved den kvalificerende eksamen, der klarede sig bedre. Topniveauet blev hævet, men bundniveauet endnu mere. I de meget gensidigt hjælpende klasser var der endvidere kun en svag sammenhæng mellem elevernes karakterer og forældrenes socialgruppetilhørighed. Den negative sociale arv, som ellers findes på netop uddannelsesområdet, og som fandtes for dem ved den kvalificerende eksamen, var stort set blevet elimineret. Tilsvarende undersøgelser i folkeskoleklasser giver samme resultat.

For mennesker (og andre primater) synes det lige fra fødslen at være en instinktiv tilgang til omverdenen at hjælpe andre. Sætter man to babyer ved siden af hinanden, og den ene taber noget, vil den anden typisk forsøge at hjælpe med at samle det op. Ganske hurtigt demonstrerer vi imidlertid børnenes lyst til at hjælpe til ved at overbeskytte dem ("curlingforældre"); fordi vi synes, det er hurtigere og nemmere at gøre det selv ("den effektive familie"); fordi vi gerne vil være gode ved dem ("de kærlige forældre") – og fordi vi begynder at belønne dem særligt for at hjælpe, fx med

penge ("familien som en virksomhed"). Når de så bliver unge og voksne står vi i den kedelige situation, at hjælpen ikke længere kommer instinktivt og naturligt. Man gider ikke hjælpe, medmindre man belønnes tilstrækkelig godt. Psykologiske forsøg viser, at ikke skal meget til før det at hjælpe tilsidesættes af egeninteresser.

Hjælpeinstinktet skal (gen)aktiveres. Det er vigtigt for os selv, men det er også centralt for sammenhængskraften i samfundet. At sammenhængskraft på sin side er vigtig, behøver man vist ikke overbevise nogen om, for det er blevet et af tidens plus-ord, der sjældent forbigås af forskellige former for statsoverhoveder i deres nytårstaler.

Den franske grundlægger af sociologien, Émile Durkheim (f. 1858, d. 1917), stillede sig selv det grundlæggende spørgsmål: Hvordan er et samfund overhovedet muligt? Hvad er det, der får det til hænge sammen? Durkheim mente, at der var to muligheder. Den ene er, at sammenhængskraften består i, at man kan lide hinanden (gensidig attraktivitet). Det kaldte han for mekanisk solidaritet, i en analogi til magnetisk tiltrækningskraft. Det andet – som han anså for at være den eneste mulighed i det store "moderne" samfund – er, at man er gensidigt afhængige af hinanden og til gensidig nytte. Det kaldte han for organisk solidaritet, i en analogi til, hvad der holder en organisme sammen og får den til at danne en helhed: I den ideelle tilstand tilbyder vi og yder noget, som andre har brug for – og andre har noget at tilbyde, som vi har brug for, og benytter os af. Det højeste niveau af organisk solidaritet findes, ifølge Durkheim, når alle har arbejde og specialiseringen og arbejdsdelingen er maksimal. I dette samfund er alle nødvendige for hinanden – den gensidige afhængighed og den gensidige nytte er maksimal.

Selvom det faktisk giver en god og relevant association, så taler man i moderne samfundsvidenskab ikke om organisk solidaritet, men om social kapital – desværre ofte på en ret utydelig måde, hvilket især beror på, at man læner sig op ad tågehornet Pierre Bourdieu (f. 1930, d. 2002) – undskyld til Bourdieu og de mange, der ikke er enige heri. Social kapital er de ressourcer, der ligger i de sociale relationer. Det alle enige om. De fleste mener, at måleenheden for social kapital bør være graden af tillid mennesker og grupper imellem. Er man imidlertid praktisk orienteret, er tillid en besværlig, og meget abstrakt "møntenhed", ikke mindst sammenlignet med materiel kapital, der bl.a. kan måles i penge, og human kapital, der bl.a. kan måles i uddannelsesår. For hvad er tillid egentlig for noget – og hvad skal man gøre, hvis man gerne vil øge tilliden? Der ligger ikke rigtig noget konkret handlingspotentiale indbygget i "tillid", som der gør i penge og uddannelsesår. Derfor er det hensigtsmæssigt, at man udskifter tillid med den durkheimske gensidige afhængighed og nytte – eller endnu mere præcist, gensidige hjælperelationer. Det er i den sammenhæng en relevant og hensigtsmæssig målestok, når den amerikanske politolog Robert D. Putnam (f. 1941) måler social kapital i (civil)samfundet ved hjælp af opgørelser over, hvor mange der deltager i frivilligt ulønnet arbejde, hvad enten det så er i en fodboldklub, i en nødhjælpsorganisation eller i noget helt tredje.

Der er argumenteret for, at afsættet for social kapital, at hjælpe, har mangeartede og betydelige positive konsekvenser for den enkelte, der hjælper. Der kan også argumenteres for, at når vi tæller det sammen og opgør den sociale kapital i samfundet, at den har mangeartede og store positive konsekvenser for samfundet som helhed.

Danmark har et relativt højt niveau af social kapital, også hvis man måler det på den "gammeldags" facon i form af tillid. Det er formentlig en væsentlig baggrund for, at danskerne i usædvanlig høj grad i internationale målinger giver udtryk for, at de er tilfredse med deres liv – at de er lykkelige. Ser man på de negative ting, mennesker kan påføre hinanden, såsom kriminalitet, har vi også at gøre med en vigtig forklaringsfaktor. Jo større det sociale kapitalniveau er i et samfund, desto lavere er niveauet af relativ alvorlig kriminalitet såsom røverier og drab

Økonomer har ligefrem talt om social kapital som det nye sort. Baggrunden herfor er, at det relativt høje niveau af social kapital i Danmark også er en væsentlig del af forklaringen på, at vi er et af de rigeste samfund i verden – trods beskedne ressourcer at trække på i den natur, vi befinder os i.

Ikke al hjælp og ikke alle hjælperelationer, heller ikke i civilsamfundet, bør tælle med i et samfunds regnskab for den sociale kapital. Den skal som udgangspunkt – i en given gruppering – være ulønnet/frivillig, mangeartet, systematisk, dvs. inddrage alle; den skal være asynkron, dvs. at det ikke er de samme, man hjælper som hjælper en selv, og den skal være brobyggende/grænseløs, dvs. række ud over sin egen gruppering. De vigtigste og mest konsekvensrige arenaer at sætte ind overfor med, hvad der kunne kaldes for social kapitalisering, er, udover arbejdet, familien, skolen (herunder vuggestuer, børnehaver og fritidsordninger for skolebørn) og lokalsamfundet (boligområder).

Det særlige ved social kapitalisering er, at det er en proces, hvor man tager udgangspunkt i menneskers styrker og ressourcer fremfor deres svagheder. Herved undgår man også de stigmatiserings- og stemplingsprocesser, der kan sætte kontraproduktive processer i gang. Grundantagelsen er endvidere, at alle mennesker ikke blot har ressourcer og styrker, men også ressourcer andre mennesker har behov for, og som de kan hjælpe andre mennesker med.

Specielt vedrørende boligområder har der været gennemført en hel del projekter, der overskriftsmæssigt har haft fokus på social kapital, men det er vigtigt at være opmærksom på, at man her ikke har satset på systematisk opbygning og udvikling af individuelle hjælperelationer. Fokus har været på, at man skulle kende hinanden og deltage i fællesaktiviteter, tiltag som man kunne sige er en slags fætre og kusiner til "egentlig" social kapitalisering. Det eneste fuldbårde og konkrete forsøg med social kapitalisering jeg indtil videre kender til, er foretaget af og i forældregruppen til en børnehave. Der er lang vej til en rutinemæssig væremåde som dansker, hvor det første spørgsmål, man stiller sig i mødet med et andet menneske, er: *Hvad kan jeg hjælpe dig med?* Der er lang vej til et: *Danmark – her hjælper vi hinanden.*