

# **PLUK JE MOMENTEN**

ONTDEK EEN WERELD VOL GELUK

**Janne Willems**



‘DIT IS OOK MAAR  
DE EERSTE KEER  
DAT IK DIT DOE.’

Eerder vandaag hoorden we dat haar kanker  
terminaal was. Mijn moeder ligt in haar bed en zegt:  
‘Ik weet niet hoe ik dit moet doen.’ Het is een normale  
reactie als je net gehoord hebt dat je dood gaat. Maar  
het maakt mij boos. Ik denk dat ze opgeeft en ik loop  
de kamer uit. Een tijdje later komt ze naar me toe.  
Haar hand tegen de deurpost, de zon stralend buiten.  
‘Janne, dit is ook maar de eerste keer dat ik dit doe.’

Janne, Kronenberg, Nederland, 10-6-2005.





# INHOUD

<b>En dan besluit ik mooie momenten te verzamelen</b>	7
<b>Europa</b>	17
<b>Azië</b>	79
<b>Australië</b>	129
<b>Hoe kun jij gelukkiger worden met mooie momenten?</b>	169
<b>Epiloog</b>	184







# En dan besluit ik mooie momenten te gaan verzamelen

Ik heb bewust geen huis, toch is er één geluid waarbij ik me thuis voel. Het tikken van de stiften tegen het plastic roze doosje in mijn rugzak. Ik hoor het bij elke stap. Tak tik, tak tik, tak tik.

Die stiften heb ik bij me omdat ik mooie momenten verzamel. Ik stap op mensen af. Bosje stiften in de ene hand, stapeltje blanco postkaarten in de andere. En dan vraag ik aan mensen of ze een mooi moment van de afgelopen week willen tekenen.

In de afgelopen vijf jaar hebben meer dan 7000 mensen in 26 landen een mooi moment getekend. Bijna iedereen vrolijkt ervan op. Het verbindt mensen met elkaar en mensen durven soms hun grenzen te verleggen.

Als ik momenten verzamel, ga ik eerst na of de mensen in zijn voor een gesprek. Meestal door te zeggen: 'Hallo. Mag ik je iets vragen?' Lichaamstaal verklaart meestal het antwoord, nog voordat mensen gaan praten. Ongeveer de helft van de mensen wil tekenen. Tijdens het tekenen laat ik ze alleen, zodat ze hun moment goed kunnen herbeleven en zich niet gehaast voelen. Na het tekenen bespreken we het moment. Wat was het en waarom tekenden ze juist dit? Dit alles kan een minuut in beslag nemen, maar ook een uur. Het hangt af van wat de tekenaar wil delen. Meestal duurt het tekenen vijf minuten.

## **Hoe ik erbij kom om mooie momenten te verzamelen?**

Wanneer ik ga studeren in 2001 in Utrecht – ik kom uit Limburg – voelt dat als een nieuwe start. Opeens voel ik me thuis tussen leeftijdsgenoten. Daarvoor ervoer ik mezelf als een buitenbeentje. Ik geniet van de colleges, de humor van mijn medestudenten en de buizerd die ik zie vliegen als ik naar huis fiets. Ik wil al deze mooie momenten onthouden, dus ik schrijf ze allemaal op in mijn leuke-dingen-boekje. Nare zaken komen er niet in. Die hoeft ik niet te onthouden. En mochten ze echt belangrijk zijn dan herinner ik ze me toch wel. Langzaam maar zeker groeit mijn stapel boekjes – soms is een boekje

supersnel vol, soms duurt het wat langer. Het is dan vooralsnog tekst – met hier en daar een tekeningetje erbij.

Als mijn moeder ernstig ziek wordt, schrijf ik drie boekjes vol in de laatste vijf weken van haar leven. Ze komt in die periode thuis om dood te gaan en als familie wonen we allemaal weer tijdelijk onder één dak. Het enige wat we hoeven te doen is voor haar zorgen en van haar te genieten nu ze er nog is. Samen op bed sinaasappels eten en naar de vogels kijken. Naar buiten als de zon schijnt om te wandelen of met iedereen te eten. De dag waarop ze gecremeerd wordt – 12 juli 2007 – is de dag dat ik de meeste mooie momenten ooit opteken. Iedereen is zo lief.

Mijn mooie momenten bijhouden is dan gewoon iets wat ik doe. Lange tijd sta ik er niet zo bij stil. Een paar jaar na het overlijden van mijn moeder realiseer ik me dat juist het bijhouden van mooie momenten een groot verschil heeft gemaakt. De mooie momenten zorgden ervoor dat ik de periode rondom het overlijden van mijn moeder niet alleen als zwaar ervoer. Mooie momenten kunnen tegenwicht bieden aan moeilijke momenten. Daarmee zijn de moeilijke dingen in je leven niet weg – en dat hoeft ook niet – maar wel beter draagbaar. Het letten op mooie momenten kan je leven makkelijker maken. Dat inzicht wil ik graag delen.

Kleine mooie momenten zijn er elke dag, ook als ik een donkere dag heb. Omdat ik let op deze mooie momenten maak ik ze heel bewust mee. En zie ik er een hoop meer. Bij elk moment denk ik: 'Hé, dat is weer iets voor mijn boekje.' En wanneer ik ze later weer bekijk, herbeleef ik het plezier van dat moment. Mooie momenten zijn net stuiterballen. Laat ze gaan en ze blijven stuiteren.

### **De momenten van anderen**

Na een tijd ben ik eigenlijk wel benieuwd naar de mooie momenten van anderen. Wat ervaren zij? Waar valt hun oog op? Hoe zorgen hun momenten ervoor dat het leven makkelijker is op moeilijke dagen? Wat helpt mensen om de positieve kant van het leven te zien?

Ik besluit mooie momenten te gaan verzamelen op een website. Dit doe ik in de vorm van tekeningen, omdat beeld het nu eenmaal goed doet op scherm. Later ontdek ik dat tekenen ook de beste manier is om een moment weer opnieuw te beleven. Als je een moment tekent, ga je helemaal terug naar dat moment. Wat zag je? Wat hoorde je? Hierdoor onthoud je het moment beter en beleef je het ook nog opnieuw.

### **Een naam die raakt**

De dag voordat ik mijn website wil lanceren en 'live' wil gaan, spreek ik mijn schoonzus. Zij vindt dat ik de verkeerde naam heb gekozen (Pretty Cloudy). Ik moet er een hebben die beter bij mij en het project past. We brainstormen. Als ik 'Pluk Je momenten' zeg, wordt het stil in de kamer. Duidelijk. Dit is de goede naam. Opnieuw spreek ik de naam hardop uit. Links in mijn borstkas voel ik een steek. Deze naam raakt me. 'Pluk je momenten' is de eerste regel van het gedicht dat ik schreef voor mijn moeder en voorlas op haar crematie. Omdat ze er zo goed in was om de mooie kleine momenten op te merken. Deze naam moet het worden. De volgende dag, 1 september 2010, gaat de website live. Vanaf nu zal ik hier elke dag een nieuw mooi moment plaatsen.

UIT DE LUCHT PLUK JE JE MOMENTEN  
EN LAAT ZE DANSEN OP JE HANDEN  
LICHT EN KWETSBAAR  
MAAR STEVIG IN JE HART

VAN DE LUCHT LEEFT JE HOOFD  
VAN WAT ER IS  
EN NIET VAN WAT HAD KUNNEN ZIJN

DOOR DE LUCHT, OOK DE DONKERE  
VLIEGT EEN VLINDER  
VAN BLOEM TOT BLOEM

AAN DE LUCHT SCHILDEREN KLEUREN  
IN HET RITME VAN AANPAKKEN EN DOORGAAN  
NIEUWE LUCHTEN

IN DE LUCHT BEN JIJ VERDWENEN





## En opeens tekent de hele trein

Een website hebben is één ding, het bijhouden met steeds nieuwe momenten is iets compleet anders. Al snel raak ik door de tekeningen van vrienden heen. Aangezien ik elke dag in een trein zit, besluit ik dat ik daar ook kan vragen of mensen een tekening willen maken. Zo gezegd, zo gedaan. Ik schrijf mijn adres op blanco ansichtkaartjes, pak een stel potloden en een dag later loop ik op treinreizigers af. Ik vraag hen om een mooi moment van afgelopen week te tekenen.

Op de derde dag dat ik dit doe tekent een jongen. Nog voordat ik hem kan bedanken verlaat hij de trein en verdwijnt op het perron van station Veenendaal. Ik hoop dat hij mijn geroep 'Dankjewel' nog hoort. Ik barst in huilen uit als ik zijn kaart bekijk. Een vrouw in een ziekenhuisbed zegt tegen de huilende man naast haar ziekbed: 'Ik ga niet met jou mee naar huis. Dat is te zwaar voor jou. Ik hou teveel van jou.' Niet alleen het moment ontroert me. Ik ben vooral ook zo dankbaar dat de jongen zoiets kostbaars deelde in zijn tekening. Wat een cadeautje.



Een paar weken later heeft iedereen een winterjas aan. De vrouw tegenover me in de trein neemt haar groene sjaal af voordat ze gaat zitten. Ze moet even nadenken als ik vraag of ze mee wil doen. Een jonge meid haalt de koptelefoon uit haar oren en lacht: 'Ja, dat is geen gemakkelijke vraag.' Al snel tekenen ze samen. Nieuwsgierig kijkt een kalende man om het hoekje van zijn bank. Op mijn vraag of hij ook mee wil doen, antwoordt René: 'Ik vind het mooi wat je doet, maar ik ga niet tekenen.'

René heeft een hele tijd op straat geleefd en nu bouwt hij zijn leven weer op. Hij zou niet weten wat hij moest tekenen.

Hij herhaalt drie keer dat hij aan zichzelf werkt. Vandaag was hij een dagje uit en nu is hij op weg naar de kliniek. 'Was het fijn?' vraag ik.



Zijn ogen stralen en een grote lach verschijnt. Hij grist alle potloden die ik bij me heb bij elkaar en gaat driftig aan de slag. Hij tekent de trein waar we in zitten. Steeds als hij een paar lijnen getekend heeft, laat hij zijn tekening aan zijn buurvrouwen zien. Twee oudere dames in de vierzits tegenover hem moedigen hem aan. 'Prachtig!' zegt de een. De ander roept uit: 'U bent een echte kunstenaar!'

## Openheid

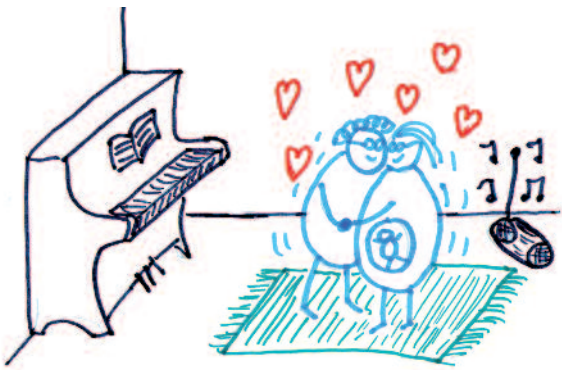
In de trein leer ik dat de sleutel tot een succesvolle ontmoeting in mijn eigen openheid ligt. Als ik open en oprecht nieuwsgierig ben, voelen mensen zich gezien en veilig om te doen wat ze willen. Dit is cruciaal. Alleen dan kunnen we echt contact maken. Een goede verbinding hoeft zelfs niet te betekenen dat we gaan praten. Als iemand niet wil tekenen is dat prima. Vaak zeg ik dat mensen mijn uitnodiging mogen afslaan en dat dat goed is. Ironisch genoeg leidt mijn toelichting ertoe dat meer mensen gaan tekenen. Het geeft mensen de vrijheid om ervoor te kiezen en dat blijkt belangrijk te zijn.

Hoe kun je iemand die ruimte nog meer geven? Er zijn kleine factoren die kunnen helpen om deze open plek te creëren waar mooie dingen kunnen ontstaan. Zo zorg ik er bijvoorbeeld voor dat onze ogen op gelijke hoogte zijn of ik hurk als zij op een bankje zitten. Blijkbaar lach ik veel. Dat hoor ik terug van anderen. Maar het belangrijkste: het maakt me niet uit of mijn reisgenoten wel of niet tekenen. Ik ben alleen nieuwsgierig naar hun reactie. Het gaat niet om mij maar om de ander, en mensen voelen dit.

Eerste reacties op mijn tekenvraag variëren van luidkeels lachen tot glazige ogen of een gegeneerd: 'Ik heb geen mooie momenten.' En van 'Ik kan niet tekenen' tot meteen alle stiften uit mijn doosje pakken. Wie zegt dat hij niet kan tekenen, verzeker ik dat het niet om tekenkwaliteit gaat. Het gaat om het herbeleven van het moment. Als iemand zegt dat hij geen mooie momenten heeft, stel ik specifiekere vragen: 'Wat vond je fijn deze week? Waar moest je om lachen?' Vaak helpt dit, net als het geven van tijd. Meestal komt er wel iets naar boven.

## Negatieve reacties

Ik heb nog nooit negatieve reacties gehad. Mensen zeggen 'nee', maar dat mag want het is een vraag. Tijdens de wereldtoer ben ik twee keer door een bewaker gevraagd om te vertrekken. Eén keer in een Singaporees winkelcentrum, omdat ik geen vergunning had. De tweede keer in Kathmandu, omdat het tekenen zo'n menigte aantrok dat we de ingang van een toeristische attractie blokkeerden.



'IK DOE EEN DANSJE MET MIJN ZWANGERE VROUW BIJ DE PIANO VOOR HET SLAPEN GAAN.'

Olivier, 26-1-2011, Amsterdam, Nederland.

'Gewoon nu, zoals we hier verliefd op dit plein zitten. We komen net terug van een weekend surviwallen.'

Eva, Ljubljana, Slovenië, 21-8-2013.



'Rond middernacht.'  
Belgrado, Servië, 3-9-2013.

'ELKAARS VOETEN MASSEREN OP DE BANK.'

Vanva, Utrecht, Nederland, 29-1-2011.



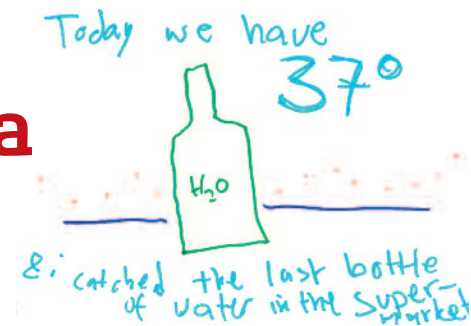
Liefde is een belangrijk onderwerp in de tekeningen. Het thema staat in de top vijf van vaakst genoemde onderwerpen. Het verschilt echter per land hoe vaak liefde genoemd wordt. In Vietnam is het percentage tekeningen over liefde opvallend hoog. In Duitsland en het Verenigd Koninkrijk komen daarentegen weinig momenten over liefde voor.



'Ik ben verliefd, dus ik kan niet anders dan mezelf tekenen.'  
Tanva, Sofia, Bulgarije, 10-10-2013.



# Treinen door Midden Europa



'Vandaag is het 37 graden en pak ik de laatste fles water in de supermarkt.'

Wenen, Oostenrijk, 7-8-2013.

Buiten is het 37 graden en in deze vertraagde trein van Berlijn naar Praag is het net zo warm. Veel mensen slapen een beetje, andere mensen beginnen vrolijk met tekenen. Blij om even iets anders te doen. Het breekt het wachten en de slaperigheid.

In deze trein kom ik ook Matthew tegen. Deze Britse student is op vakantie en doet graag mee. Zijn vriendin kijkt liever hoe hij tekent. Op zijn kaart beeldt Matthew twee momenten in Amsterdam af: de tentoonstelling Monsters Inc. en coffeeshop



The Bulldog. Na een tijdje vraagt hij of hij nog een kaart mag. Ik geef hem er twee. Op de tweede plakt hij een kaart van Berlijn en geeft aan waar hij geweest is. Op de derde tekent hij een onweerstorm in Berlijn. Hij houdt zo van het tekenen dat hij om nog meer kaarten vraagt. Zijn volgende kaart laat het voorbijtrekkende landschap zien. Met plezier kijk ik hoe zijn tekeningen zich ontwikkelen, van grote algemene momenten naar steeds specifiekere. Na twee uur tekenen geeft hij me kaart nummer vijf: een tekening van wat hij voor zich ziet: zijn slapende vriendin.

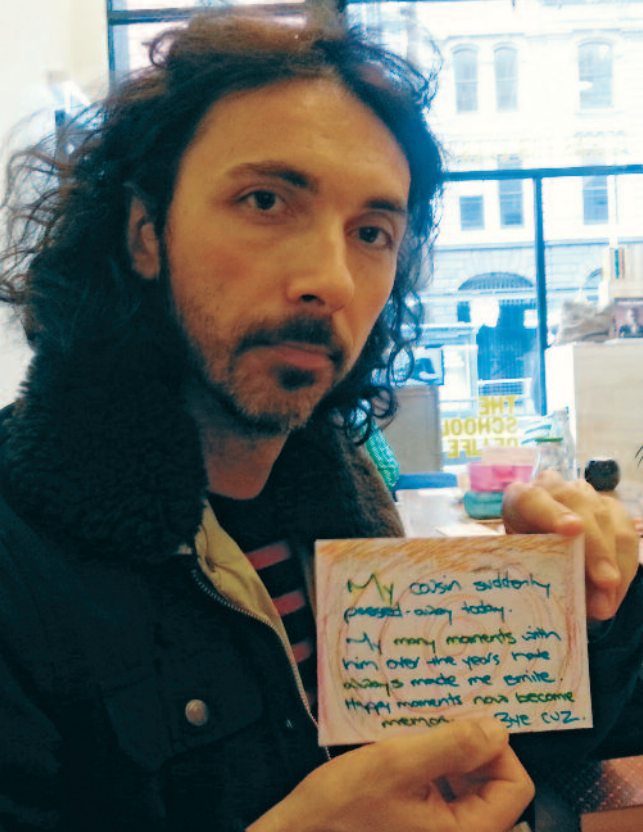
Dit moment is mijn favoriet. Omdat het een klein, kenmerkend moment is, dat hij nauwkeurig bestudeerde om het te kunnen tekenen. Van de kleur van haar pet tot de positie van haar neus. Al deze details maken het hem gemakkelijker zich dit moment in de toekomst te herinneren en het plezier opnieuw te beleven. Daarnaast tekende hij wat er recht voor zijn neus was. Als ik echt even een goed moment nodig heb, dan is dat wat ik doe. Ik ga gewoon rondkijken, mijn omgeving bestuderen en meestal duurt het niet lang of ik zie iets moois.

## Met grote ogen

Het is de eerste keer dat ze met de trein reist. Haar grote ogen volgen het voorbijgaan van de Oostenrijkse bergen en staan strak gericht op de conducteur die haar kaartje vraagt. Ze kijkt verwonderd als hij haar een nieuw kaartje geeft. Ze duikt weg als ik haar vraag om te tekenen. Haar moeder vindt het goed als ik gewoon een kaartje voor haar neerleg – voor als ze zich bedenkt. Als ik later terugkom maakt ze net haar eerste tekening af. 'Brauchst du noch eine?' vraag ik. 'Jaaaa!' De tweede kaart is snel gevuld. Nu is het haar moeders beurt om verbaasd te zijn. Ze vertelt me dat haar dochter normaal niet van tekenen houdt: 'Ik krijg nooit zulke mooie tekeningen van haar.'







‘MIJN NEEF OVERLEED VANDAAG GEHEEL ONVERWACHT. MIJN VELE MOMENTEN MET HEM DOOR DE JAREN HEEN HEBBEN ME ALTIJD AAN HET LACHEN GEBRACHT. GELUKSMOMENTEN WORDEN NU HERINNERING. DOEI CUZ.’

Mike, Melbourne, Australië, 26-6-2014.



‘Ik nam een foto voor mijn familie op de verjaardag van mijn zusje.’  
Lan Chi, Ho Chi Minh Stad, Vietnam, 11-3-2013.



‘IK BEZOEK MIJN KLEINKINDEREN. ALS IK BINNENLOOP, RENNEN ZE NAAR ME TOE, GOOIEN HUN ARMEN IN DE LUCHT EN ROEPEN: “NANA! NANA! NANA!”’

Janey, Coober Pedx, Australië, 24-7-2014.



‘Met mijn familie in een mooi huis met uitzicht op zee. Ik mis ze erg. ‘Hoe vaak spreek je ze?’ ‘Mijn moeder belt me elke dag.’ ‘Waar praten jullie over?’ ‘Niets, ze wil gewoon mijn stem horen.’  
Cam, Ho Chi Minh Stad Vietnam, 11-3-2014.





# Een verlegen meisje

Op de stoep van het Duc Ba-park in Ho Chi Minh Stad zit de negentienjarige Mon. Ze heeft haar armen gekruist en houdt ze stevig tegen haar borst. Haar handpalmen zijn gebald tot stevige vuisten. In één daarvan houdt ze een kaart. Mon wil graag de wereld rond reizen en nieuwe vrienden maken. Maar ze denkt dat ze daar te verlegen voor is. Ze legt uit hoe de verlegenheid in haar lijf voelt. Het trillen, de haren die overeind staan. Ze raakt mijn arm aan, zodat ik kan voelen hoe koud haar handen zijn. Verbazing straalt van haar gezicht wanneer ik zeg dat haar Engels goed genoeg is om haar te verstaan.



'Van de buitenkant lijk ik een jongen,' zegt ze. 'Ik heb jongenskleren aan. Ik houd van skateboarden en basketballen. Maar van de binnenkant ben ik een meisje en houd ik van jongens, net zoals normale meisjes doen. Maar het verwacht mensen. Als ze mij ontmoeten denken ze dat ik een jongen ben.' 'Zit dat je dwars?' vraag ik. Dan spreidt Mon haar armen en zegt met haar handpalmen geopend: 'Nee, dit ben ik.' Ik vind het gaaf hoe open ze nu durft te zijn.

Ik nodig haar uit om me te helpen met vertalen, als ze wil oefenen met vreemden aanspreken. Een halfuur later komt Mon terug. Ze pakt een stel kaartjes uit mijn doos. Ik spreek een veertigjarige man aan. Zijn gezicht staat vragend. Hij begrijpt geen woord van wat ik zeg. Mon doet een stap naar voren en vertaalt. Haar armen zijn strak tegen haar lijf geplakt. Haar vuisten gebald. Maar ze durft.

'Je bent erg spraakzaam,' zeg ik. 'Ja, ik ben altijd zo als ik met vrienden ben. En jij bent nu als een vriend.' Ik leg haar uit dat voor mij het praten met vreemden ook niet altijd makkelijk is. Maar met mijn kaarten is het dat wel. Dan gaat het niet over mij, maar over de mooie momenten.

'HET MOMENT DAT MIJN DOCHTER  
-ANDERHALF JAAR OUD- VOOR HET  
EERST DE STERREN OPMERKTE.'

Marcella, Sevenum Nederland, 30-11-2013.



'MIJN FAMILIE VERTROUWT OP MIJN  
LIEFDE EN KRACHT OM HEN TE STEUNEN.  
WE ZIJN EEN WEEKEND WEG EN MIJN  
NICHT ZEGT: "JIJ BENT ZO STERK  
EN LIEF. JIJ MAAKT ALLES BETER."'

'Mijn oudste kleinkind leest haar tweelingzusjes voor.'  
Maastricht, Nederland, 1-9-2013.

Diana, Sydney, Australië, 5-7-2014.

MY OLDEST GRANDCHILD  
READING FOR HER  
TWIN SISTERS





# NATUUR

A Seal poked it's  
tounge out at me!



'Een zeehond stak zijn tong naar me uit!  
Katie, Wellington, Nieuw-Zeeland, 8-9-2014.

Natuur is het onderwerp dat in alle  
momenten het meest genoemd wordt.  
Van zonsondergangen tot het zien van  
een zeehond die zijn tong uitsteekt.

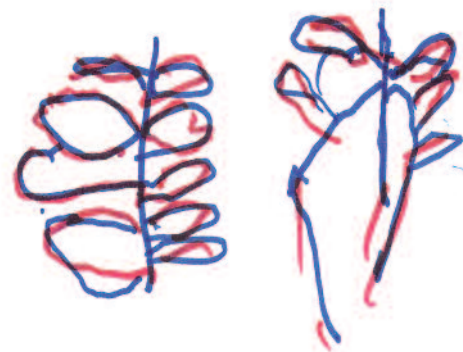


'IK ZAG EEN MAN DIE BANG WAS  
VOOR INSECTEN, EEN BLOEDZUIGER  
EN EEN GROTE RUPS.'

Khandja, Kathmandu-vallei, Nepal, 13-1-2014.

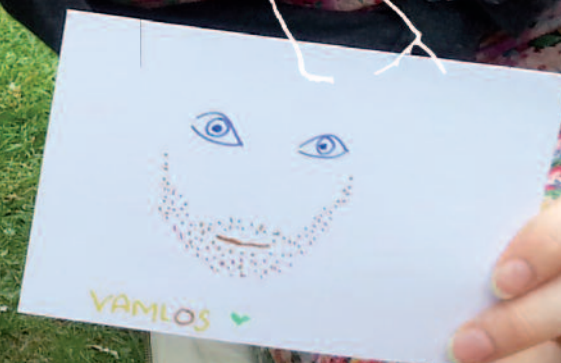
Zijn handen zijn niet gewend om een pen  
vast te houden, maar zijn blik is vast-  
besloten. De stift zwerft over het papier.  
Na tien minuten geeft Bishnu mij zijn  
tweekleurige tekening. Ik herken niet  
meteen wat het is. Deze analfabeet vertelt  
dat hij een vlinder uit zijn cocon zag  
komen.

Bishnu, Kathmandu-vallei, Nepal, 13-1-2014.





HOE KUN JIJ  
GELUKKIGER  
WORDEN  
MET MOOIE  
MOMENTEN?



'Ik wilde mijn vriendin tekenen  
maar dat lukte niet.'  
Jonas, Kopenhagen, Denemarken,  
15-7-2013.

'Mijn liefde.'  
Ellen, Kopenhagen, Denemarken,  
15-7-2013.