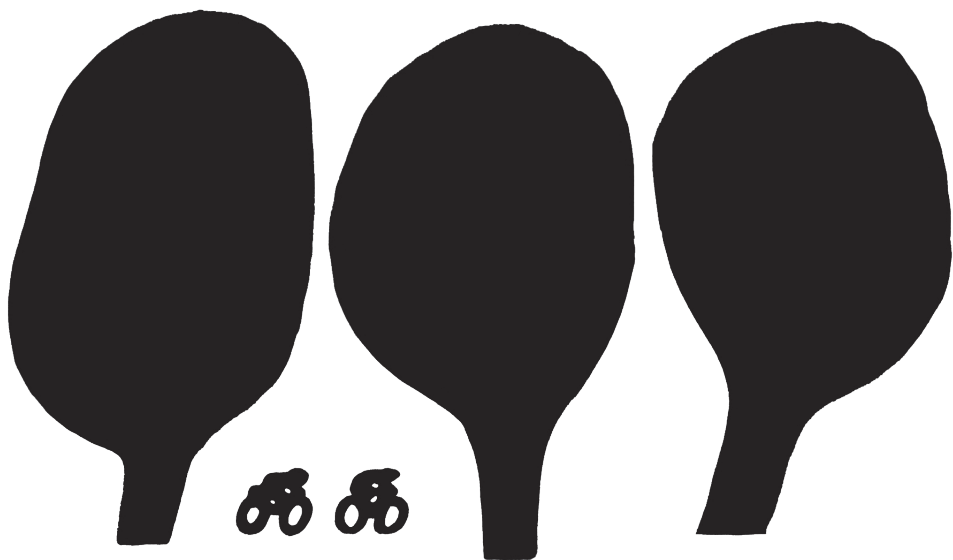






Wat

Merijn Ruis

**als we
gewoon
gaan**

Kleine lessen
over geluk,
hulp vragen en
gewoon beginnen

Lannoo

*Voor – hoe kan het ook anders – Loek,
een echte wilde rover.*

Inhoud

Voorwoord

	Wat als perfectie niet bestaat	7
1	Wat als we gewoon gaan	13
2	Wat als we er betekenis aan geven	27
3	Wat als minder meer is	32
4	Wat als we op anderen vertrouwen	38
5	Wat als we het onszelf wat moeilijker maken	48
6	Wat als het tegenzit	62
7	Wat als je tevreden kunt zijn met weinig	67
8	Wat als de grootste uitdaging in je hoofd zit	80
9	Wat als je het samen doet	83
10	Wat als je er alleen voor komt te staan	97
11	Wat als je de controle loslaat	102
12	Wat als je het even niet meer weet	111
13	Wat als afhankelijkheid een kracht is	120
14	Wat als je het ijs kunt breken	133
15	Wat als het donker wordt	140
16	Wat als we alleen zijn	157
17	Wat als je van leuke banden leert houden	173
18	Wat als je uit de routine stapt	195
19	Wat als alles misgaat	216
20	Wat als je er anders uitziet	235

21	Wat als je trouw bent aan jezelf	241
22	Wat als alles goed gaat	257
 Epiloog		
	Wat als je weer thuis bent	271
 Dankwoord		
		275

Voorwoord

Wat als perfectie niet bestaat

Dit is een boek over alles wat ik denk te weten. Over hoe het leven mooier wordt door vriendschap, vriendelijkheid en een beetje moed. En over hoe geluk vaak schuilt in de kleinste dingen. Dit boek schrijven was al een avontuur op zich. Niet omdat ik geen ideeën had, maar omdat ik mezelf voortdurend in de weg zat. Te kritisch. Te veel nadenken. Te vaak de vraag: *Is dit wel goed genoeg?* Tot ik ineens dacht: *wacht eens – dit boek gaat juist over gewoon gáán, zonder te veel nadenken. Begin dus gewoon.* Op dat moment werd het een stuk makkelijker. Dingen hoeven niet perfect te zijn – sterker nog: dat zijn ze nooit. Wacht niet tot alles klopt. Het perfecte moment is nu. Spring erin, probeer, struikel een beetje... en geniet vooral van het proces. Precies daar gaat dit boek over.

Ik ben Merijn Ruis, toegepast psycholoog. En ik hou wel van een uitdaging. Na mijn studie besloot ik al het spaargeld dat ik in de afgelopen jaren bij elkaar had gesprokkeld, in te zetten voor een groot experiment: een jaar lang alleen dingen doen waar ik blij van werd, zonder me zorgen te hoeven maken over geld. In dat jaar richtte ik me volledig op de zoektocht naar ge-

luk. Ik begon video's te maken, liedjes te schrijven en presentaties te geven. In het begin was ik er allesbehalve goed in, maar gaandeweg begon ik hiermee steeds meer mensen te bereiken.

Langzaam ontdekte ik wat volgens mij het geheim is van een gelukkig leven: iets kunnen betekenen voor een ander. En dus besloot ik te kijken of ik mensen kon inspireren om ook meer geluk in hun leven toe te laten.

Vandaag leef ik deze droom: ik geef lezingen en workshops waarin ik met behulp van de wetenschap over geluk mensen aanmoedig om *nét* dat beetje vriendelijker te zijn. Voor anderen – én voor zichzelf.

Twee jaar geleden vertrok ik, samen met mijn beste vriend Loek, zonder plan of voorbereiding, op de fiets richting Istanbul. Onderweg deelde ik onze verhalen. Wat bleek? Mensen werden er blij van. Talloze keren kreeg ik de vraag: *komt er een boek?* Onbezonnen zei ik ja. Ik zette zelfs een preorder open. Tot mijn verbazing tekenden honderden mensen meteen in – zonder dat er al een letter op papier stond. En nu is het er.

Met dit boek wil ik graag iets nieuws proberen. Dit is geen standaard reisverslag. Ook geen zelfhulpboek vol theorieën. Het is een avontuur waarin ontmoetingen en onverwachte momenten worden afgewisseld met kleine overdenkingen – en soms een vleugje theorie. Maar vooral is het een aaneenschakeling van kleine en grote bewijzen dat je geluk onderweg overal kunt tegenkomen.

Dit boek is gebaseerd op onze herinneringen en aantekeningen. Af en toe maken we een sprongetje in de tijd, omdat het dan wat vlotter doorleest.

Mijn leesadvies? Neem de tijd. Lees het alsof je zelf een stukje meefietst. Rustig, in je eigen tempo. Leg het na ieder hoofdstuk even weg om stil te staan bij wat je gelezen hebt.

Ik hoop dat dit boek je inspireert om ook eens ‘ja’ te zeggen voordat je er te veel over nadenkt. Want durven springen opent werelden achter de horizon. Niet dat onze reis vanzelf ging – we hebben letterlijk en figuurlijk wel wat bergen beklommen. Maar we kregen er zoveel voor terug. Reizen met de fiets is een dagelijkse les in omdenken, veerkracht en dankbaarheid.

De grootste les? Mensen zijn van nature goed. In mijn notitieboekje hield ik niet alleen onze verhalen bij, maar besloot ik ook alle vriendelijke mensen die we tegenkwamen te noteren. Ik ben er vast een paar vergeten, maar ik kwam uit op honderd-negentig. Honderd-negentig keer dat vreemden hun huis, hun eten, hun hart voor ons openstelden. Te veel om allemaal op te sommen, maar een paar van die bijzondere mensen móést ik gewoon aan jullie voorstellen.

Veel leesgenot,
Merijn

6

— Wat als het tegenzit

Aan het einde van de dag passeren we een verlaten veld in het bos. Het avondzonnetje werpt een gouden gloed over de bomen en het uitgestrekte grasveld. Het is bijna te idyllisch om waar te zijn: alleen wij en de natuur.

De dag zelf is prachtig geweest. We fietsten gemoedelijk langs de Rijn en werden de hele dag verrast door de contrasten: van betoverende uitzichten over het water tot keiharde, rechte industriële zones. Vlak voordat we bij dit veld aankwamen, werden we uitgenodigd door Karin en Klaus, een hartelijk koppel van ergens in de zeventig. In hun tuin genoten we van watermeloen, verfrissende limonade en verhalen over hun kleinkinderen. Toen we afscheid namen, bleven ze ons nog een hele tijd nawuiven totdat we uit het zicht verdwenen.

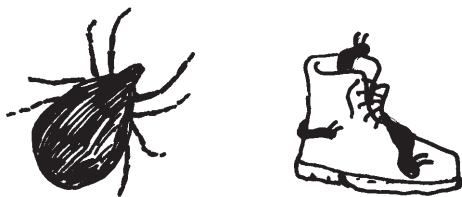
Niet veel later komen we dit mooie veldje tegen. We zetten ons tentje op en in de avondschemering tokkel ik wat op mijn ukelele. Loek maakt een wandeling om zijn vriendin te bellen. En dan begint het: plots belanden we in de hel...

Loek komt naast me zitten, maar heeft blijkbaar net door een verkeerde plek gelopen. Als hij naar zijn benen kijkt, krioelen

er over elk been minstens twintig teken omhoog. Blinde paniek! En alsof dat nog niet genoeg is, begint het precies op dat moment keihard te onweren en vallen de eerste regendruppels.

Als een dolleman slaat Loek de teken van zijn benen. Zodra we denken dat ze allemaal weg zijn, controleren we met grote haast in het laatste beetje daglicht elkaars kleding en huid. Hebben we ze écht allemaal weggepoetst? Met een snelheid die alleen teken en bliksem kunnen afdwingen, springen we ons tentje in, net voordat de storm losbarst.

Binnen voelen we ons veilig voor de gutsende regen, maar de tekenpaniek blijft hangen. Grondig – heel grondig – controleren we elkaar. Laten we zeggen dat onze vriendschap er die avond een stuk intiemer op werd. Pas later realiseren we ons dat we in alle haast onze fietsen niet op slot hebben gezet. Maar goed, wie waagt zich in dit onheilsoord? Het onweer lijkt recht uit een slechte B-film te komen: bliksemflitsen, donder die de hemel lijkt open te scheuren en regen die met bakken uit de hemel stort. Daar liggen we dan, lachend om de absurditeit van het moment. Uiteindelijk vallen we toch in slaap.



Helaas heeft de ochtend nog meer pech in petto. Onze fietsen staan er nog, al is 'staan' een groot woord. Mijn fiets is omgeval-
len, waardoor mijn waterdichte fietstas – met daarin mijn zon-
nepaneel en telefoonoplader – volledig is volgeregend. Wan-
neer ik mijn schoenen wil aantrekken, grijp ik in iets glibberigs.
In beide schoenen zitten naaktslakken.

We willen zo snel mogelijk weg uit dit onheilsoord want we
zijn als de dood voor nog meer teken. Haastig verzamelen we
onze spullen en proberen we langs de minst hoge stukken gras
omhoog te lopen met onze fietsen. Maar nog is de ellende niet
voorbij: als ik mijn fiets naar boven duw en ons afvalzakje mee-
neem, scheurt het zakje open en ligt de inhoud verspreid over
de grond. Perfect: we moeten weer het gras in.

Na het opruimen vinden we iets verderop een picknickbankje
langs het fietspad, waar we op adem kunnen komen. We zetten
koffie en doen staand, met onze blote billen op het bankje, een
laatste tekencheck in het zonlicht. Onze enige meevaller is dat
er geen enkele fietser passeert. We proosten op ons eigen mis-
fortuin en lachen: je kunt niet altijd zes gooien. De pech hoort
erbij, en achteraf zijn het juist deze dagen die de mooiste verha-
len opleveren.

En daar, met dat kopje koffie in onze handen en de zon op
ons gezicht, beseffen we: zelfs de slechtste nacht kan een mooie
ochtend hebben.



BEWIJS #19 EN 20 DAT MENSEN, ONDANKS ALLE NIEUWSBERICHTEN, LIEF ZIJN – EEN GOEDE OPVOEDING

Naast de winkelwagentjes bouwen we in de ochtend ons kleine ontbijtstation op. Het koffiepoteje pruttelt op het gasbrandertje, de broodjes liggen uitgespreid, en precies op het moment dat de koffie klaar is, gebeurt er iets onverwachts.

Een man loopt langs, stopt kort, haalt uit zijn tas een enorm stuk kaas en legt het zwijgend naast onze mokken. Geen woord. Geen uitleg. Alleen een glimlach. En weg is hij weer. We kijken elkaar aan. Niet verkeerd.

Nog geen minuut later stopt er opnieuw iemand. Een grote man met een vriendelijk gezicht, een grijzend baardje, korte broek en een Nike-petje. Naast hem staat een blonde jongen van een jaar of tien. De man hurkt, zodat hij op ooghoogte komt met zijn zoon. 'Hoi!' zegt hij met een brede glimlach. 'Kunnen we jullie ergens mee helpen?'

Hij wijst naar het huis net om de hoek. 'Als jullie willen douchen, even bijtanken, mee-eten of gewoon komen slapen – jullie zijn van harte welkom.'

We zijn net weer op pad, zitten vol energie en hebben tachtig kilometer voor de boeg, dus we slaan het aanbod met enige moeite af. Maar wat ons raakt, is hoe hij zijn zoon erbij betreft. Dit is geen spontane opwelling – dit is opvoeding. Hij laat zijn zoon zien wat vriendelijkheid is. Hoe je, met iets simpels, iemands dag kunt maken.

We tonen hoe blij we zijn met het aanbod en bedanken hen uitbundig – drie keer – voor we onze spulletjes pakken en weer verder fietsen.

Terwijl we weer op de fiets zitten, zeg ik met een glimlach: ‘Het is grappig dat er hier ineens zoveel vriendelijke mensen zijn.’

‘Misschien komt het door ons koffiepootje?’ mijmert Loek.

‘Ja... dat zou nog best eens kunnen,’ antwoord ik. ‘Misschien moeten we het nog eens testen.’

Het zal lang duren voordat we echt doorhebben hoeveel waarheid er in Loeks woorden zit.



7



Wat als je tevreden kunt zijn met weinig

Als mensen hebben we vaak de neiging te kijken naar wat er níét is: die taak die we net niet afkregen op het werk, de trein die niet rijdt, of het weer dat te koud, te warm of te nat is. Waar we misschien niet altijd bij stilstaan, is dat we wakker zijn geworden in een nieuwe dag, dat we een van de beste openbaarvervoersystemen ter wereld hebben, en dat onze zintuigen werken, waardoor je de regen kunt voelen.

De psychologen Emmons en McCullough ontdekten iets opmerkelijks. Ze vroegen een groep mensen om dagelijks tot vijf dingen op te schrijven waar ze dankbaar voor waren. Na een paar weken bleek deze groep zich merkbaar gelukkiger te voelen. Sindsdien zijn er talloze vervolgonderzoeken gedaan die deze resultaten bevestigen en het onderzoek wordt omarmd door verschillende universiteiten, zoals de universiteit van California, Harvard en Yale. Steeds weer worden er positieve resultaten gemeten: mensen die zich bewust richten op dankbaarheid slapen beter, voelen zich minder gestrest en ervaren zelfs een positieve invloed op hun relaties.

Dat wil niet zeggen dat we nooit meer mogen klagen of dat alles perfect gaat. Dingen zijn soms gewoon klote. Maar het is simpelweg fijn om te kijken naar wat er goed gaat. Wil je hier zelf eens mee experimenteren? Schrijf de komende dagen iedere dag een paar kleine dingen op waar je blij mee bent. Vandaag is dat voor mij mijn cracker met pindakaas, mijn slaapplek voor vanavond, en voor jou: dat je dit boek leest.

Misschien draait geluk niet om méér hebben, maar vooral om te leren kijken naar wat er al is.

Tevredenheid

Regelmatig wordt de prachtige natuur waar we doorheen fietsen onderbroken door schoorstenen en fabrieken die op hun beurt weer plaatsmaken voor akkers. Zo komen we bij een veld waar net aardappels zijn gerooid. In de omgewoelde aarde zoeken een vrouw en een kind naar achtergebleven knollen. ‘De groene kun je laten liggen,’ roept ze ons vriendelijk toe als we afstappen. Een paar kilometer verder, bij een uienveld, herhaalt het ritueel zich. Onze zakken vullen zich met de oogst van wat anderen hebben laten liggen – een schijnbare verspilling die voor ons een beetje rijkdom betekent.

‘Wat is er veel voedsel in de wereld, hè,’ zegt Loek met een verdrietige toon in zijn stem als we weer op de fiets stappen. Zijn woorden hangen even in de lucht. ‘Wat is het zonde dat er zoveel verloren gaat.’

Ik knik. 'Zulk restvoedsel eten voelt dan ook echt extra goed,' zeg ik. 'Zullen we wat eitjes halen en dit lekker opbakken?'

Loek glimlacht. 'Dat klinkt heerlijk!'

'Waar heb jij eigenlijk zin in qua slapen?' vraag ik, terwijl mijn gedachten afdwalen naar de nacht die voor ons ligt.

Loek haalt zijn schouders op. 'Geen idee. Misschien een fijn plekje om te wildkamperen?'

Het blijkt niet eenvoudig om een geschikte plek te vinden. De route langs de rivier is mooi, maar er is overal asfalt, herrie en nergens ruimte om onze tent neer te zetten. We zijn al uren onderweg en hebben nauwelijks nog mensen gezien.

Plots lijkt er een oplossing: een pad naar een brug. Het blijkt een helse klim. Onze zwaarbeladen fietsen moeten trap voor trap omhoog. Ik haal mijn tassen eraf en loop een paar keer op en neer, maar als ik mijn fiets even neerzet, valt hij door het ongelijke gewicht om. Er klinkt een harde krak. Mijn ukelele, die ik al jaren overal mee naartoe neem... Ik slik, haal hem snel uit het hoesje, zie het gebroken hout en voel een kleine steek van verdriet. Loek legt een hand op mijn schouder. 'Komt goed,' zegt hij zacht. 'Die repareren we wel.'

Het is al donker wanneer we eindelijk bij een verlaten maïsveld aankomen. We zijn zo moe dat we besluiten om onze tent naast het veld te zetten. We bakken de aardappels met uien en vijf van de zes eieren die de reis hebben overleefd. Een biertje uit onze tas maakt het compleet. We eten zwijgend, uitgeput. De sterren boven het veld zijn verblindend helder. Onze kampeerplek is verre van ideaal en de maaltijd is simpel, maar het is genoeg.

Leren ontvangen

We hebben na de afgelopen dagen behoefte om wat bij te komen, dus ga ik 's ochtends alvast op zoek naar een slaapplek. Ik vind online een adresje, honderd kilometer verderop. Het blijken er uiteindelijk honderdtwintig te zijn, waarvan de laatste twintig tot dertig kilometer niet meer het vlakke stuk langs de rivier de Neckar volgen, maar ons landinwaarts de heuvels in sturen. Hoewel onze conditie echt enorm vooruit is gegaan, hebben we de combinatie van de hoogtemeters en de afstand volledig onderschat. Pas om elf uur 's avonds rollen we in het donker het dorpje binnen waar Olivier woont. Onze benen zijn door al het klimmen compleet verzuurd en precies bij de laatste helling geven ze het op. Met schaamrood op onze kaken moeten we afstappen om onze fietsen hijgend omhoog te duwen.

De deur staat al open. In de opening wacht een lange jongen van een jaar of vijfentwintig. Breed lachend, alsof hij ons al kent. 'Ik ben zó blij dat jullie er zijn!' zegt hij. 'Ik was al benieuwd of jullie die laatste berg zouden overwinnen. Ik zat van mijn balkon mee te genieten,' zegt hij met een knipoog.

Olivier heet ons welkom in een woonkamer vol designspullen. We zijn niet bepaald op ons best en zakken bezweet en uitgeput neer in zijn keuken, terwijl hij blijft herhalen hoe leuk hij het vindt dat we er zijn. In de koelkast staat al havermout met fruit en schijfjes citroen als ontbijt voor morgen klaar. De bedden zijn opgemaakt. 'Morgen moet ik vroeg weg,' zegt hij, 'maar mijn vriendin wil jullie helpen met het vinden van nieuwe slaappleken. Nu is het tijd voor pasta. Of willen jullie eerst douchen?'

Het is een buitensporige luxe: warm eten, een douche, een bed dat op ons wacht. 'Je kunt je niet voorstellen hoe geweldig dit voor ons is,' zeg ik dankbaar, terwijl hij het eten voor ons opwarmt.

Aan tafel vraag ik: 'Vond je het niet erg dat we zo laat waren?'

Olivier schudt zijn hoofd met een glimlach. 'Helemaal niet. Ik ben juist blij. Hier komt nooit iemand langs. Ik wilde dit al zo lang doen, omdat ik zelf zo vaak door onbekenden geholpen ben. Eindelijk kan ik iets terugdoen!'

'Graag gedaan,' zeggen Loek en ik lachend, met onze monden nog vol van de heerlijke pasta.

Het grootste avontuur tot nu toe

17 juli, de verjaardag van Loeks vader, Rokus. We besluiten het iets rustiger aan te doen. De moeder van Loek wil ons graag trakteren en maakt wat geld naar hem over. Na een paar kilometer fietsen drinken we koffie en eten we een gebakje. Zo'n twintig kilometer verder komen we op een leuk pleintje en twijfelen even of we nog verder willen. Dit is een dag waarop we onszelf wel wat luxe mogen gunnen.

'Zal ik ons op een biertje trakteren?' stel ik voor.

'Na zo'n gouden rakker zal ik waarschijnlijk niet veel zin meer hebben om te fietsen,' grijnst Loek.

Profetische woorden, want een halve liter dubbelbock later zien we er allebei inderdaad tegenop om weer op de fiets te stappen.

We kijken of er iemand via Warmshowers in dit stadje woont. Wat een geluk: ene Suze woont hier, mét telefoonnummer erbij. We bellen haar en ja, we zijn welkom. Ze heeft al wel honger, dus we moeten snel komen. Die halve liter bier die we als tweede ronde hebben besteld, zullen we dus snel moeten opdrinken.

We vragen of we nog iets voor haar kunnen meenemen. ‘Havermout graag. Vier pakken. Maar dan wel alleen de harde, niet de zachte!’ zegt ze.

We hebben ons laatste slokje net achter de kiezen als er een fitte, gebruide man met grijs haar naar ons toe fietst. Fred heet hij, en hij wijst ons vriendelijk de weg. ‘Suze is al aan het koken,’ zegt hij.

We haasten ons langs de supermarkt voor de havermout. Maar: wilde ze nu de harde of de zachte? Er blijken inderdaad twee soorten te zijn, maar de verpakking maakt het niet duidelijk. Dus koopt Loek ze allebei: vier pakken van elk. We hebben immers de regel dat we op onze gastheer nooit besparen.

We komen aan bij het huis, waar Fred ons in het kleine, afgeschutte tuintje relaxed zit op te wachten. Suze is nergens te bekennen. Als ik naar het toilet ga, loop ik langs de keuken. Er staat eten onbemand op het fornuis te pruttelen. Het spettert alle kanten op. Ik zet het vuur wat zachter en begin voorzichtig te roeren. Daar sta je dan – in de keuken van een wildvreemde, roerend in een onbekend gerecht terwijl de gastvrouw zelf spoorloos is.

Wat later vind ik Loek in de tuin, verdiept in een gesprek met Fred over het plezier van zelf dingen maken, energie opwekken en fietstechniek. Suze laat nog lang op zich wachten. Ik

loop twee keer naar de keuken om het eten wat om te roeren. Als ze na een halfuur eindelijk beneden komt, is het eerste wat ze zegt: ‘Ach nee, je hebt de verkeerde meegenomen! Ik zei nog zo: “Haal de harde havermout!”’ Dat we óók de goede havermout hadden meegenomen, laat ze onvermeld. Blijkbaar is ze geen fan van overbodige dingen.

Wanneer ik vraag of ik ergens mee kan helpen, zet ze me meteen aan het werk: ik mag besjes uit de tuin plukken voor het toetje. In de keuken proeft ze elk ingrediënt voor ze het met dezelfde lepel door elkaar roert. Ze spuit een hele bus slagroom leeg in de kom en gooit er ook nog iets van kwark bij.

Tijdens het koken vertelt Suze vooral over haar negatieve ervaringen met eerdere bezoekers. Ze lijkt niet echt goede zin te hebben. Ik besluit gewoon te luisteren en veel vragen te stellen, en langzaam lijkt ze toch een beetje te ontdoeien.

Het eten smaakt goed – misschien dankzij het vele roeren – en we krijgen er zelfs een kopje koffie bij. Of we er ook slagroom in willen? Ze spuiten zelf allebei hun koffie tot aan de rand vol.

We ruimen samen op en ik vraag haar of er nog iets is wat we voor haar kunnen doen. Ze glimlacht plots. ‘Nou... vanavond ga ik op jacht naar containers. Willen jullie mee?’ Wat blijkt: zodra het donker is, trekken zij en Fred eropuit om in afvalbakken te zoeken naar eten en bruikbare spullen. We hoeven er geen twee keer over na te denken – natuurlijk gaan we mee.

We mogen allebei een elektrische fiets van haar lenen. Die nacht vliegen we als stadsratten door de straten, in het geniep,

op zoek naar containers met buit. Suze rijdt voorop, ze kent haar jachtgebied als haar broekzak en wijst ons de plekken met de grootste kans op succes. Gewapend met een koplamp duiken we de rolcontainers in. Wat een *badass* is die Suze.

Alles wat we die avond gegeten hebben, blijkt uit afvalbakken te komen. Zelfs het toetje. Ze hebben ooit een doos met zeventig bussen slagroom gevonden, vertelt ze. Daarom zat er zoveel slagroom in het dessert... en in de koffie.

Die avond doen we onze grootste vangst in de afvalcontainers van een supermarkt. We vinden zo'n 200 euro aan afgedankte voedingsmiddelen: bananen, tomatensaus, druiven, brood, bonen... allemaal nog perfect eetbaar. Het is zo ontzettend bizar hoeveel er ongezien wordt weggegooid, terwijl honger en armoede voor zoveel mensen nog steeds realiteit zijn. Toch voelt het ergens bijna fout om de containers te doorzoeken. Alsof we aan het stelen zijn. Gek, toch?



Aan het ontbijt de volgende ochtend blijkt dat Suze en Fred leven van alles wat ze vinden. Niet uit armoede, maar uit overtuiging. Ze zouden perfect elke dag boodschappen kunnen doen – Suze heeft zelfs een tweede huis – maar ze heeft een gigantische hekel aan de wegwerpmaatschappij. ‘Waarom zouden we eten kopen in de supermarkt als er zoveel in containers te vinden is? Eten dat anders toch geen functie meer heeft? Er is meer dan genoeg.’

Die overvloed delen ze het liefst met iedereen: buren, familie, kennissen en ook met ons. Al merken we wel dat Suze niet altijd enthousiaste gasten over de vloer krijgt. Voor veel mensen blijft afval uit containers immers vies. Het verklaart ook waarom ze ons in eerste instantie niet vertelde waar het eten vandaan kwam.

Hoewel het *dumpster diving* een inspirerende ervaring voor ons was, heeft het ook iets verdrietigs. We krijgen het idee dat Suze zich niet altijd begrepen voelt door anderen.

Die ochtend maakt Loek nog een kaartje met een tekening van de stadsratten van de nacht, op zoek naar eten. Wanneer we het aan Suze geven, zien we haar gezicht helemaal opklaren.

De helft van wat we dachten

‘Weet je zeker dat jullie genoeg hebben?’ vraagt Suze voor we vertrekken.

‘Meer dan genoeg,’ antwoorden we lachend.

Met tassen vol geredde boodschappen nemen we met een stevige knuffel afscheid van Suze en Fred. Onze fietsen zijn overbeladen met de buit van onze nachtelijke jacht: vier pakken zachte havermout (die Suze en Fred niet gebruiken), perfect rijpe bananen, druiven, tomatenpuree, een flinke lading groenten en oude afbakbroodjes. Die lijken ons niet echt praktisch op de fiets, maar we durven ze niet weg te gooien in het bijzijn van Suze.

‘Denk je dat we onderweg een oven vinden?’ grapt Loek terwijl we wegfietsen. Die vinden we niet, maar een paar kilome-

ter verder vinden we wél een kapotte gitaar op straat. ‘Daar kan ik misschien onderweg een banjo van maken!’ zegt hij. Onze fietsen beginnen er ondertussen steeds gezelliger uit te zien – overladen met gevonden en geredde spullen. We hebben de budgetchallenge nu een week gedaan en het loopt verrassend voorspoedig. We hebben zoveel voedsel verzameld en gered dat we in de lokale supermarkt alleen maar een pot pindakaas hoeven te kopen. Als klap op de vuurpijl worden we voor die supermarkt aangesproken door een vrouw: ‘Hebben jullie al een slaapplek?’

Het is de eerste keer dat iemand ons zomaar, uit het niets, een plekje aanbiedt. Na tachtig kilometer fietsen met onze zwarte tassen – waaronder een fikse klim – zijn haar woorden een geschenk uit de hemel. Ze nodigt ons uit op haar stukje land aan de rivier, waar we zelfs een vuurtje mogen maken.

Het is de perfecte afsluiting van deze bizarre, leerzame week op de fiets. Doordat we vannacht weer geen geld hoeven uit te geven, houden we maar liefst 18 euro over voor het goede doel. Een nieuw record!

Die avond koken we pasta met een bouillonblokje – ons geheime ingrediënt dat alles lekker laat smaken – en roeren er de geredde tomatenpuree doorheen. De groenten uit de containers – paprika, courgette en boontjes – maken het compleet.

‘Zo’n maaltijd smaakt nog beter als je weet dat we dit allemaal gered hebben,’ zegt Loek terwijl hij een eerste hap neemt.

Na het eten tel ik al onze uitgaven bij elkaar op. We hebben die week gegeten uit afvalcontainers, pruimen, uien en aardap-

pels gevonden langs de weg, geslapen naast een maïsveld en zijn steeds vrijer geworden in het vragen om een slaapplek. Wat eerst als een soort noodoplossing voelde, is nu bijna een gewoonte geworden. Een slaapplek vinden is geen kwestie van dom geluk meer, maar van vertrouwen.

‘We hebben in totaal deze week maar 70,85 euro uitgegeven.’ Ik glimlach. ‘Wie weinig nodig heeft, houdt veel over.’

Loek fluit tussen zijn tanden. ‘Dus we kunnen 69,15 euro aan het goede doel doneren?’

Ik knik. ‘Bizar, toch? We kunnen dus leven van 5 euro per persoon per dag. En toch hebben we alles: avontuur, ontmoetingen, vriendschap, lekker eten en bijzondere slaapplekken. We hebben letterlijk maar de helft nodig van wat we dachten.’

Ook de mensen thuis, die onze budgetchallenge met veel fascinatie volgen, hebben al flink gedoneerd aan de Alzheimerstichting. We hebben de eerste 5000 euro van onze campagne al binnen. Het is het bewijs dat je van niets iets kunt maken. We hebben in deze week van schaarste meer rijkdom gevonden dan we zelf hadden verwacht. Hoe minder je nodig hebt, hoe meer je ineens ziet wat er is.

Terwijl het vuur langzaam dooft, begint Loek te gapen. ‘Ik ben bekaf,’ zegt hij, terwijl hij zich uitstrekt. ‘Ik ook. Ergens ben ik toch blij dat deze budgetweek voorbij is.’ We kijken elkaar aan en grijnzen. We denken hetzelfde. ‘Waarschijnlijk blijven we toch wel ongeveer in hetzelfde budget leven,’ oppert Loek. ‘Zeker,’ antwoord ik. ‘Maar het is toch fijn dat het voor nu even niet meer hoeft.’



Dag 12: Wittislingen, Duitsland

Kilometers afgelegd: 895

Bewijzen dat mensen vriendelijk zijn: 27

Geld gedoneerd: 69,15 euro



BEWIJS #28 DAT MENSEN, ONDANKS ALLE NIEUWSBERICHTEN, LIEF ZIJN – JE PRINCIPES LOSLATEN

Als we de volgende dag in de hitte door het laatste stukje van Duitsland ploeteren, roept een vrouw ons na. Of we iets te drinken of een ijsje willen? Ijs gaat er bij ons altijd wel in, zeker op zo'n warme dag als deze. We mogen aanschuiven op haar veranda.

Haar moeder zit aan tafel met een glaasje water waar een stickertje op staat: 'oma'. Zo weet ze welk glas van haar is. Oma vertelt dat ze hier even op vakantie is, maar uit het gesprek blijkt al snel dat ze er eigenlijk al wat langer woont dan dat. De vrouw geeft ons een knipoog. We kletsen vrolijk over onze avonturen en nemen met een glimlach afscheid. Ze zwaait ons nog na terwijl we weer op de fiets stappen.

We hebben afgesproken om onderweg niet over ons goede doel te vertellen, omdat we mensen niet voor het blok willen zetten om te doneren. Maar als we die avond een afgelegen plekje in

het bos vinden om te kamperen, komen we er allebei achter dat we spijt hebben. Principes kunnen best mooi zijn, maar soms levert het meer op om ze even los te laten. Misschien hadden we dit keer wel mogen vertellen waarvoor we fietsen.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig
een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken
en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Illustraties Loek Vellekoop

Vormgeving omslag Simon Ruis

Vormgeving binnenwerk Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025 en Merijn Ruis

ISBN 978 94 014 2053 2 – D/2025/45/526 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige
andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies