

Inhoud

Proloog	9
1 De grote vraag	13
2 Je kunt meer dan je denkt	17
3 Carlosmomentjes zijn overal	23
4 Groot dromen, klein genieten	29
5 De passie van een stoeptegel	35
6 De naakte buikschuiver	41
7 Dertig seconden dapperheid	47
8 Het lef om je moment te pakken	53
9 Broodje Jaap	59
10 Lekker in je vel	67
11 Wat is jouw echte talent?	73
12 Geld verdienen met iets moois	79
13 De perfecte match	85
14 Tijdwinst	91
15 Knuffelberen op de weg	97
16 Dokter Bibber	103

17	Lekker stiekem doen	109
18	Afgekeurd? Waardevol!	115
19	Een onmogelijke verrassing	121
20	Schuilen onder de brug	127
21	Het achtbaan-effect	133
22	Een factuur met een glimlach	139
23	Investeer in elkaar	145
24	Please(n)	153
25	‘Nee’ is ook een goed antwoord	159
26	Van professionele afstand naar professioneel verbonden	165
27	Ik ‘moed’ je iets vertellen...	171
28	Je bent niet wat je denkt	177
29	Zaaterdag	183
30	De steen in het water	187
31	Terug naar Portugal	193
	Epiloog	199



**Spring in het diepe,
want het ondiepe
doet zeer.**

Proloog

Vroeger dacht ik dat boeken de waarheid bevatten en boordevol wijsheid zaten. Daar denk ik, nu ik zelf twee boeken heb geschreven, gelukkig wel anders over. Toch heeft dit boek ook jou iets moois te bieden. Of je nu manager bent bij een groot bedrijf, graag met je handen werkt of iets totaal anders doet, jij kan op jouw manier het verschil maken. Tenminste als je je moment pakt, thuis en op het werk.

Vier jaar na de bestseller *Waar een wiel is, is een weg* is er daarom nu *Pak je Carlosmoment*. In het vorige boek nam ik je mee terug naar mijn duikongeluk in Portugal. Die ene dag in de zomer, ik ben eenentwintig, wanneer ik op een vrije dag van mijn vakantiebaan de zee in loop om even op te frissen. Ik sta tot mijn middel in het water als er een grote golf komt aangerold. Ik duik erin. Plotsklaps sla ik met mijn hoofd tegen de zeebodem. Ik hoor 'krak', ik breek mijn nek en kan niets meer bewegen.

Ik voel nog hoe ik daar met mijn gezicht naar beneden in zee lig en zelfs al afscheid aan het nemen ben. ‘Dus dit was het dan. Wat laat ik na?’ schiet er door mijn hoofd. Ik heb tot dan toe vooral voor mezelf geleefd. Maar daar, in het water, voel ik ook dat ik nog zoveel meer wil doen, zoveel dromen heb. Na de eerste struggle – de lange revalidatie, de periode van het vechten, van niet-weten en van intens verdriet – kruip ik langzaam uit het dal. Ik wil leven, echt leven. Ik wil gelukkig zijn.

Telkens weer merk ik dat we allemaal op een zoektocht zijn om ons gewoon gelukkig te voelen. Om houvast te vinden en grip te krijgen op ons leven. En het liefst ook nog bij te dragen aan het geluk van anderen. Iets waardevols toevoegen.

Maar hoe doe je dat? Daar heb ik iets heel bijzonders voor ontdekt: het Carlosmoment. Iedereen kan het en het is nog leuk om te doen ook. Ik neem je in dit boek graag mee in de vele bijzondere verhalen die mij hebben verbaasd en geraakt in mijn zoektocht naar geluk. Ik heb er mijn nek voor moeten breken om dit allemaal te beseffen, maar volgens mij kan het veel simpeler. Bijvoorbeeld door gewoon lekker dit boek te lezen.

Waarom ik het Carlosmomentjes noem, daarover vertel ik je in het volgende hoofdstuk graag meer. Het grote voordeel: zodra het een naam heeft, kun je het er samen over hebben. Overal is wel ruimte voor een beetje extra geluk. Dus pak je Carlosmoment!

Overal
is wel ruimte
voor een beetje
extra geluk.



**Als vandaag
de uitgangspositie is,
wat wil je dan
graag?**

1

De grote vraag

Ik lig in een vreemd ziekenhuisbed. Het tweede ziekenhuis alweer, waar ik per ambulance met spoed naartoe ben gebracht, nadat ik in het eerste ziekenhuis ben gestabiliseerd. De diagnose: voor de rest van mijn leven vanaf borsthoogte verlamd, mijn armen kan ik nog maar voor een deel bewegen en ik heb geen beweging meer in mijn vingers. Mijn lijf reageert niet meer op mijn commando's en een nekkraag belemmert de beweging van mijn hoofd. Ik heb wel vrij zicht op de 34 witte plafondplaten, die ik al honderd keer heb geteld.

De eerste nacht schiet ik in paniek wakker. Ik schreeuw het uit, maar niemand reageert. Als ik blijf roepen, hoor ik uiteindelijk voetstappen op de gang. Vanuit mijn ooghoeken zie ik nog net hoe iemand keurig netjes de apparatuur naast mijn bed controleert. Om zich vervolgens ook weer om te draaien en de kamer uit te lopen. Ze zijn het gewend, er liggen hier meer duikslachtoffers. Dan opeens, tijdens een

nieuwe paniekaanval, is daar broeder Carlos. Hij legt zijn hand op mijn schouder – ongeveer de enige plek waar ik nog iets voel – en zegt: ‘It’s okay.’ Dat was het enige wat er nodig was.

Dat is dus wat ik bedoel met ‘klein gebaar, groot geluk’. Hier werd het Carlomomentje geboren.

Mijn baas van het Portugese café waar ik deze zomer werk, is de enige bekende die ik tot nu toe heb gezien. Vijf minuten in totaal. Zodra mijn ouders horen van mijn ongeluk boeken ze meteen een vliegticket. Maar door de verplaatsing naar een ander ziekenhuis moeten ze die vlucht weer omboeken. Op de gang hoor ik gestommel. Zouden ze er eindelijk zijn? Ik wacht al zo lang. Hoelang precies weet ik niet, want ik heb geen idee welke dag het is.

*Voor je het weet ben je bij het eindstation.
En dan?*

Dan zie ik mijn moeder de kamer van de intensive care binnenkomen en vlak daarachter mijn vader. Voorzichtig, haar houding verslagen en haar ogen vol angst komt ze naar me toe. Voor het eerst laat ik mijn tranen de vrije loop.

Dan vanuit het niets, is daar plotseling die vraag: 'Mama, kan ik nog kindjes krijgen?' Mijn moeder buigt zich over me heen en omhelst me zo goed en zo kwaad mogelijk. Als we zijn uitgehuild, zegt ze: 'Nou, misschien moet je eerst maar eens beginnen met een vriendin.' Mijn vraag verrast me zelf ook. Niet 'kan ik nog lopen?', niet 'kan ik mijn handen nog gebruiken?' of 'kom ik er überhaupt nog ooit bovenop?'. Nee, ik vraag of ik nog kindjes kan krijgen... Iets waar ik nooit mee bezig ben geweest. Ik ben tenslotte 21 en zit in de sneltrein op weg naar die grote carrière en succes. Racend van doel naar nog groter doel.

Dit ongeluk maakt iets bij me los dat dieper zit dan ik dacht. Ik wil in ieder geval wat dingen anders doen. Andere dingen prioriteit geven in plaats van alleen maar doordenderen. Voor je het weet ben je bij het eindstation. En dan?

Voor de eerste keer heb ik ervaren hoe iets kleins heel groots kan zijn. Zoals het gebaar van Carlos. Dat daar nog veel meer mee kan, ontdek ik pas later.

**Met een beperking
kun je enorm gelukkig zijn.
Zonder beperking
trouwens ook.**

2

Je kunt meer dan je denkt

In het revalidatiecentrum leer ik van alles opnieuw voor de eerste keer te doen. Daar krijg ik gelukkig heel veel hulp bij. Tot het moment dat ik iets wil dat buiten het protocol valt, iets wat niet in het gangbare plaatje past. Mijn fysiotherapeut reageert heel beslist: ‘Dat kan jij toch niet.’ Daar schrik ik van. Hij is de laatste persoon van wie ik verwacht dat hij dat tegen me zou zeggen. Ik voel me enorm uit het veld geslagen. Maar gelukkig ben ik ook heel eigenwijs. Zeg tegen me dat ik iets niet kan, en ik doe alles om het tegendeel te bewijzen. En zo extreem is mijn wens ook weer niet. Ik wil alleen maar kijken of ik iets van de grond kan oprapen. Best handig als je bijna alles uit je handen laat kieperen, omdat die nu eenmaal niet meer doen wat je hoofd wil.

Bij een andere fysio krijg ik wel een kans. Ik begin met het oprapen van een grote bal. Dat kost tijd en de fysio gaat even weg. Bij terugkeer treft hij mij dubbelgevouwen aan,

mijn hoofd tussen mijn knieën, terwijl ik de bal met een hand tegen het voorwiel van mijn rolstoel aan duw. Of ik hulp nodig heb? Nee, dank je. Na een paar keer raken ze eraan gewend me zo te zien en ze lopen grinnikend langs: laat maar doen. Na een paar weken lukt het. De volgende uitdaging is het oprapen van een tennisbal en weer later een pen en dan een velletje papier.

Zeg tegen me dat ik iets niet kan en ik doe alles om het tegendeel te bewijzen.

In de revalidatieperiode oefen ik wel meer. Bijvoorbeeld koffie halen voor het bezoek. Gloeiend hete koffie voorzichtig tussen je benen zetten en dan maar hopen dat hij de kruistocht in spijkerbroek overleeft. Want als het misgaat, hebben we het Rode Kruis nodig voor mijn rode kruis. Ook oefen ik heel hard om vanuit mijn rolstoel te gaan verzitten op een autostoel of thuis op de bank. Maar hoe ik mijn best ook doe, het lukt niet. Een keer breek ik zelfs mijn pols als ik mezelf omhoog probeer te duwen. Zeventig kilo met halve armkracht is best zwaar. Soms kan het dus ook echt niet en loslaten is dan de enige optie. Dat was iets eerder misschien al handig geweest.

Mijn eigenwijsheid en eindeloos oefenen komen al snel van pas. Na de revalidatieperiode ben ik voor het eerst even alleen thuis. Best spannend, want in het revalidatiecentrum was bijna altijd iemand beschikbaar die me kon helpen, de ruimte was er aangepast en de mensen waren gewend aan mijn beperking. Misschien nog wel meer dan ik zelf. Maar nu ben ik dus alleen thuis en heb ik honger. Ik weet dat er in de koelkast een slaatje staat, zo eentje in een rond bakje met veel mayonaise erop. Met dank aan alle tennisballen en pennen schuif ik mijn hand om het handvat van de koelkast en haal de deur naar me toe. Dat lukt. Zo snel ik kan doe ik mijn hoofd ertussen, zodat de deur niet meteen weer dichtvalt. Mijn achterhoofd fungeert als stootkussen. Na drie keer stuiteren, ben ik dan ook binnen. Daar zie ik het slaatje! Helemaal achterin, verder weg kan niet. Uiteindelijk zit ik tot mijn oksel in de koelkast en ik geef het bakje net zo lang een zetje tot het vooraan staat.

*Met mijn tanden bijt ik het dekseltje los.
Meer macho kan bijna niet.*

Nu komt het erop aan: in mijn hoofd maak ik een berekening van de afstand tot mijn schoot en van de snelheid van de zwieper die ik moet geven om het daar te laten landen. En ja hoor: met een boogje ploft het slaatje precies goed op

schoot. Met mijn tanden bijt ik vervolgens het dekseltje los. Meer macho kan bijna niet. Dan zie ik het lepeltje, helemaal weggezaakt in de mayonaise. Ik snap niet eens hoe mensen met een gewone handfunctie dat eruit kunnen krijgen. Als alternatief pak ik een lepel uit de la, veel handiger. Die eerste hap, ik kan het nog proeven. Echt smerig, maar toch het lekkerste slaatje dat ik ooit heb gegeten!

Ik durf te dromen over wat er allemaal mogelijk is als ik er echt voor ga.

Het voelt als een enorme overwinning: iets doen waarvan ik dacht dat ik het niet kon, maar wat met een beetje hulp en doorzettingsvermogen toch mogelijk blijkt. En ik besef: als dit kan, kan ik misschien nog veel meer. Ik durf te dromen over wat er allemaal mogelijk is als ik er echt voor ga.



**Als een ongeluk
in een klein hoekje zit,
dan zit geluk in
de rest van de
ruimte.**

3

Carlosmomentjes zijn overal

Door mijn hoge dwarslaesie heb ik dagelijks thuiszorg nodig om in en uit bed te komen. Daardoor ga ik soms naar bed met een vrouw van begin zestig, maar word ik wakker met eentje van 25. Andersom kan trouwens ook. En soms word ik ook lekker ingezeept door een man van 46. Je kunt niet altijd alles hebben.

Maar die afhankelijkheid, dag in dag uit, die doet wel iets met me. Dan is het wel heel fijn om de juiste mensen om me heen te hebben. Het mooie hiervan is ook dat ik soms al verrast word met Carlosmomentjes bij het wakker worden. Ik kan je zeggen: dan begint je dag echt goed. Marloes, die in mijn zorgteam zit, vertelt me over een man die in de supermarkt voor haar bij de kassa staat. Hij heeft alleen de meest noodzakelijke boodschappen in zijn mandje: brood, kaas en een halve liter melk. Toch duurt het afrekenen erg lang, de man staat zorgvuldig al zijn kleingeld uit te tellen. Als de bodem van zijn portemonnee is bereikt, blijkt dat hij

net vijftien cent tekortkomt. Een beetje beschaamd zegt hij tegen de caissière dat ze dan dat pak melk maar moet laten zitten. Marloes heeft toevallig net een statiegeldbonnetje van iets meer dan twee euro in haar handen. In een ingeving vraagt ze hem of hij dat bonnetje kan gebruiken. De man weet niet wat hem overkomt en zijn warme reactie zorgt bij haar weer voor een blij gevoel. Een mooi, simpel Carlismomentje. En Marloes had een grotere glimlach op haar gezicht dan wanneer ze het bonnetje zelf had ingeleverd.

*Ik ga soms naar bed met een vrouw
van begin zestig en word wakker
met eentje van vijfentwintig.*

Een ander voorbeeld. Evelien en ik gaan al jaren naar ‘Groots met een zachte G’, de concertmarathon van Guus Meeuwis in het voetbalstadion in Eindhoven. Riny, de hoofdsteward, is er elk jaar bij. En elk jaar zien we hem wel iets bijzonders doen. Hij geeft mensen een Carlismomentje zonder dat hij het zelf in de gaten heeft. Zo zag hij ons bij de verkeerde ingang staan en hij riep meteen: ‘Ga maar naar ingang 8, daar staan ze al klaar om jullie te ontvangen.’ Dan voel je je echt gezien. Hij had tenslotte ook kunnen zeggen: ‘Jullie staan hier verkeerd, je moet bij 8 zijn.’ We kregen een

plaats direct aan het podium. En toen we Riny later terloops vertelden dat het ons vijfjarig jubileum was, kwam hij kort daarna aangerend met twee gouden polsbandjes en wenste ons samen een gouden toekomst. Ik kreeg een brok in mijn keel. Het zichtbare plezier dat hij – net als zijn collega's – in zijn werk heeft, bezorgt ook ons plezier.

Je kunt Carlosmomentjes echt overal tegenkomen. Bijvoorbeeld ook bij een ICT-afdeling van een bank, waarvoor ik mocht spreken, met zo'n achthonderd medewerkers. Iedereen daar heeft een zakelijke telefoon. 's Nachts, als ze niet werken en die telefoons toch niet worden gebruikt, zetten ze deze in om gegevens voor kankeronderzoek door te rekenen. Al die kleine 'computertjes' – want dat is een telefoon in feite – zijn aangemeld en gekoppeld aan een grote computer in het kankercentrum. Die krijgt daarmee extra rekenkracht. Zo kun je zelfs slapend kankeronderzoek vooruithelpen. Mooi hè?

En deze vind ik helemaal waardevol. Een ouder echtpaar had zich net in het vliegtuig geïnstalleerd, op weg naar een welverdiende vakantie. De vrouw pakt haar telefoon om deze uit te schakelen voor vertrek en leest ineens een verschrikkelijk bericht: hun kleinkind ligt volkomen onverwacht op sterven. De stewardess merkt dat er iets aan de hand is en komt informeren. Ze verdwijnt in de cockpit.

Het vliegtuig is al onderweg naar de startbaan, maar keert ineens om. Ondertussen is er een taxi gebeld en worden de koffers van het echtpaar meteen uit het vliegtuig gehaald. Als je het mij vraagt, de beste reden voor een vertraging ooit. De grootouders zijn net op tijd om afscheid te nemen, die nacht overlijdt hun kleinkind. De mensen van de crew – die in hun werk toch gewend zijn aan strakke regels en protocollen – pakten door af te wijken van het gebruikelijke hier echt een bijzonder moment.

*Het gaat erom dat je nieuwsgierig bent
naar het moment.*

Krijg je al een beetje een idee wat allemaal Carlosmomentjes kunnen zijn? Altijd gaat het om een klein gebaar dat zorgt voor een groot geluk, voor jezelf en de ander. Daar hoef je niet harder voor te werken of iets extra's voor te doen. Het gaat erom dat je nieuwsgierig bent naar dat moment, op je werk of privé. Zoveel verschillende mensen, zoveel verschillende momenten. Begin jij ze al te herkennen?