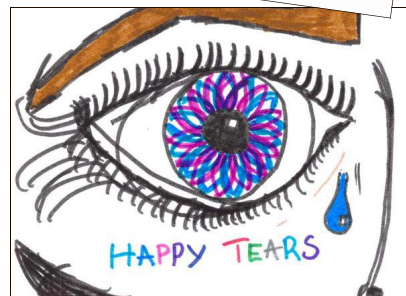
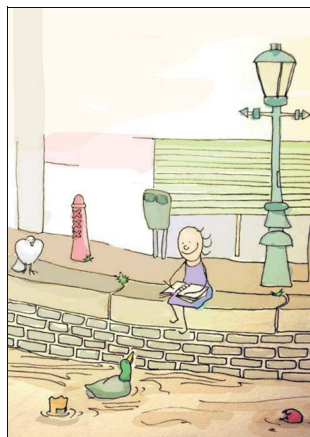


Twee vrouwen, Lilian en Janne. Allebei geluksdeskundigen. Lilian Jans-Beken (Venray, 1969) is psycholoog en promoveerde op een onderzoek dat aantoonde dat dankbaarheid je gelukkiger maakt. Janne Willems (Kronenberg, 1982) laat overal ter wereld mensen hun geluksmomenten op kaartjes tekenen. Dankzij dit 'Pluk je momenten'-project (en 12.000 kaarten later) staat ze straks in Sydney op het grootste gelukscongres ter wereld waar ook de Dalai Lama spreekt.

De geluksplukkers



Van vrachtwagenchauffeur naar doctor

Als jij eens ging studeren? Met die simpele vraag van manlief Jaap startte tien jaar geleden voor Lilian Jans-Beken (48) een nieuw leven. Ze heeft altijd goed kunnen leren, vertelt ze al skypend vanuit haar woonkamer in het Noord-Hollandse polderlandschap van Oudorp. Hier verhuisde Lilian uit Venray naartoe nadat ze haar grote liefde Jaap had leren kennen. Zij was destijds vrachtwagenchauffeur. Heerlijk vond ze de vrijheid. Het idee om haar groot rijbewijs te halen, kreeg ze toen ze op de helpdesk van DAF Trucks in Eindhoven werkte. "Die zelfstandigheid leek me wel wat." Geen bus die je in je nek hijgt en toch de verantwoordelijkheid om zaken op tijd van A naar B te krijgen.

Wetenschapper
 Met de vraag van Jaap wordt er een zaaije geplant in het brein van Lilian. Ja, leren ging haar altijd makkelijk af en toch maakte ze haar middelbare school in Venray niet af. Ze verveelde zich op school en ging liever werken. Jaap moedigt zijn vrouw aan opnieuw in de studieboek-

ken te duiken. In eerste instantie ziet zij vooral bieren op de weg, die hij niet zijn kenmerkende rust aan de kant schuift. Het wordt een studie psychologie om meer inzicht te krijgen in de mens, niet in de laatste plaats in zichzelf. Ze ontdekt dat ze meer wetenschapper is dan praktijkpsycholoog. "Misschien trek ik het me te veel aan wat de mensen vertellen als ze 'op de bank' liggen."

Tsunami
 Ze gaat via de Open Universiteit de wetenschappelijke kant op. Slaagt in 2014 cum laude voor haar master levenslooppsychologie en heeft inmiddels de smaak van studeren te pakken. Ze ontdekt de positieve psychologie die sinds 2000 een begrip is in de (geestelijke) gezondheidswetenschap dankzij de Amerikaanse psycholoog Martin Seligman. Hij introduceert die positieve psychologie die uitgaat van de sterke kant van de mens en stelt dat geluk niet alleen in het toeval of de genen zit, maar ook te vinden is door je bewust te zijn van de positieve zaken in je leven. Door bijvoorbeeld dankbaar te zijn. Voor Lilian een mooi thema om als promovendus in

spe mee te pionieren, er is nog weinig onderzoek gedaan naar de effecten van dankbaarheid. Maakt dankbaarheid mensen echt gelukkiger? Daar kan Lilian volmondig ja op antwoorden sinds ze in april promoveerde. "Het is geen tsunami-aangeluk die je ervaart, meer een speldeprik aan positieve emoties. Wel een heel belangrijke speldeprik. Het begin van bewustwording. Bij haar onderzoek werden mannen en vrouwen tussen de 18 en 80 jaar betrokken die een aantal maanden vragenlijsten invulden, daarnaast werd dankbaarheid ook gemeten via een app op de smartphone die zeven dagen op rij tien keer per dag op een willekeurig moment een signaal gaf waarna je vragen beantwoordde. Uit het onderzoek kwam naar voren dat als je je bewust bent van dankbaarheid, je gelukkig wordt. "Zelfs op momenten dat er ook negatieve emoties

aanwezig zijn", vertelt Lilian. De resultaten van haar onderzoek wijzen erop dat dankbaarheid een positieve invloed heeft op kwaliteit van leven en sociale relaties. Bewust(er) dankbaarheid ultiem en beleven vergroot je veerkracht in moeilijke(re) tijden. Dat doe je als je bijvoorbeeld elke dag opschrijft waar je dankbaar voor bent. Ze wil graag verder met onderzoek en het geld bij elkaar te krijgen, maar in de wetenschap moet je een lange adem hebben. Ze wijst naar haar rechterarm waarop een tatoeage staat. Of eigenlijk zijn het meerdere symbolen die samen haar levensverhaal voorstellen. De klimop die staat voor haar volhardendheid, het symbool psy dat haar werk presenteert, het Indiase dankbaarheidsymbool. Dan komt Jaap thuis...haar glimlach wordt ietsjes breder. Een speldeprik van dankbaarheid, een overvloed aan geluk.



INTERVIEW GELUKSDESKUNDIGEN

Geluk moet je soms even tekenen

Janne Willems (35) zit aan de keukentafel van vader Jan in de onderliggende boerderij in Noord-Limburg. Net geland van een lange nachtvlucht uit Dallas (Texas) is ze weer even in Nederland. De agenda bomvol (interview)afspraken en avonden waarop ze als hoofdgast mag spreken over haar 'Pluk je momenten'-project. In september 2010 stapte Janne met een stapeltje blanco ansichtkaarten en kleurpotloden in de trein en stelde aan een willekeurige medereiziger de vraag die haar leven voor goed zal veranderen: "Zou je voor mij een mooi moment van afgelopen week willen tekenen?" Het is de start van 'Pluk je momenten', een laagdrempelige manier om in contact te komen met een ander mens en in dat contact geluk te vinden. Tekenen blijkt een goed hulpmiddel om weer even terug te gaan naar het geluksmoment. Het idee krijgt ze als ze in 2001 in Utrecht gaat studeren. Ze geniet van haar studentenleven en legt geluksmomenten vast in 'leuke-dingen-boekjes'. Die gewoonte helpt haar enorm in de periode dat haar moeder ernstig ziek wordt in 2005. Ze overlijdt in 2007. "Juist het bijhouden van mooie momenten zorgde ervoor dat ik de periode niet alleen als zwaar ervaarde. De mooie momenten zorgden voor tegenwicht voor de zware. Het is niet zo dat als je op geluk focust er geen donkere plekken meer zijn. Natuurlijk zijn die er wel. Maar ze zijn beter draagbaar."

de tot op het bot verdeelde VS heeft ze nog een berg werk te verzetten. "Juist daar kan ik mensen bij elkaar brengen. Ik liep bijvoorbeeld door Southside Chicago, de buurt waar Obama werkte voordat hij president werd. Ik stelde mijn vraag aan twee 13-jarige meisjes en die vroegen me: "Waarom ben je zo aardig?" Maar de vraag is niet waarom ik aardig ben, maar waarom we niet aardig zijn tegen elkaar."

Mes
 Wie denkt dat geluk vooral voor klankschaalpipies en wierook brandende new agers is, kan Janne snel uit de droom helpen. Ze wordt regelmatig door bedrijven ingehuurd. "Geluk is geen zweverig gedoe. Het is wetenschappelijk aange- toond dat als je gelukkig bent, je beter in je vel rendert. Bedrijven door economisch beter. Want er zijn minder zieken, er is minder verloop onder personeel. Er bestaat zoiets als posttraumatische groei. Mensen die mentaal sterker worden na een trauma of persoonlijk verlies. Zij geven (positieve) betekenis aan ellende: "Dankzij mijn hartaanval heb ik nu... een betere band met mijn gezin, etc. Die zien de goede kanten van iets negatiefs. Daar groei je van." Krijgt ze wel eens negatieve reacties? Janne kijkt verbaasd. "Ik heb, pfff, wel tienduizend mensen gehad die 'nee' tegen me zeiden. Maar negatie? Het is geen afwijzing, want mensen kennen mij niet. Nee zeggen is iets anders, dat zegt iets over de ander die op dat moment niet kan of wil. Ik weet wel dat mensen altijd glimlachen als ze gaan tekenen, blij worden. Ik maak zo vaak mee dat een hele treincoupé met elkaar in gesprek gaat. Er is iedereen eerst in zijn eigen wereld zat." "Waar ik mijn geluk uthaal?" Uit dit. Gesprekken met anderen. Laatst in Dallas vroeg een meisje van 16 jaar me of ze ook een verdrietig moment mocht tekenen en delen. Haar zus richtte destijds een mes op haar en toen besefte ze dat het tijd was weg te gaan. Haar gelukkige moment van de week was dat ze ze het huis verliet. Als je zo'n heftig moment met mij deelt, vind ik dat geweldig. Als ik mensen daarmee een klein beetje kan helpen... dan ben ik gelukkig."



Dalai Lama
 Anno 2018 is Janne 12.000 (!) kaarten en momenten verder, afgestudeerd als filosoof en master in de cognitieve neurowetenschappen, ligt haar boek *Pluk je momenten* in de boekhandel en reist ze de wereld over als *motivational speaker* op bijvoorbeeld TedX. Komende 25 juni is ze spreker op het grootste gelukscongres ter wereld, *Happiness & its causes* in Sydney. Waar ook de Dalai Lama een van de sprekers is. De zoektocht is via een video-scherm aanwezig, want zijn gezondheid laat reizen nu niet toe. Met volle aandacht naar iemand luisteren, blijkt een sleutel naar geluk te zijn voor Janne en de mensen die voor haar hun mooie momenten tekenen. "De crux is jezelf te (durven) zijn. Dan trek je ook mensen aan die zichzelf zijn en dat levert of fingen op", klinkt het nuchter. Janne woont inmiddels in Dallas. In

De hier afgebeelde ansichtkaarten zijn in de loop van de jaren door Janne Willems' ge-oogst' in het kader van haar 'Pluk je momenten'-project Nederland. Ze vraagt medereizigers om een mooi moment te tekenen uit hun week. Het is de start van een gesprek en een geluksontmoeting. FOTO'S: JANNE WILLEMS



DOOR KIM NOACH