

HOE OUDER, HOE LEUKER!

Copyright © 2025 Carolina Pruis

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, by any means, without written permission of the publisher, except by a reviewer quoting brief excerpts for a review in a magazine, newspaper, or Web site.

Copyright © 2025 Bloemendal Uitgevers, Amersfoort

Bloemendal Uitgevers bv

Trekerbergje 2

3817 KK Amersfoort

www.bloemendaluitgevers.com

Samenstelling: Teckel Jax

Tekst: Carolina Pruis

Redactie: Tineke Verhoeven

Redactionele begeleiding en vormgeving: Imago Mediabuilders, Amersfoort

ISBN: 9789492284464

NUR: 431

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the publisher.

Voor zover het maken van fotokopieën uit deze uitgave is toegestaan dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken, in welke vorm dan ook, dient men zich vooraf te wenden tot de uitgever voornoemd. Het overtreden van deze bepaling en/of van art. 16B Auteurswet 1912 kan verregaande consequenties hebben voor de overtreder.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan de redactie, de auteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

HOE OUDER, HOE LEUKER!

TECKEL JAX OVER DE KUNST VAN HET OUDER WORDEN



BLOEMENDAL UITGEVERS

**Voor Hilbert,
de verpersoonlijking van de mooiste
eigenschap van een hond: trouw**

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	7
-----------	---

MENTALE VEERKRACHT EN PERSOONLIJKE GROEI 11

1. Het gras bij de burens is niet groener	13
2. Je bent nooit te oud om te leren	17
3. Vertrouw je intuïtie	21
4. Leef met je neus in de wind	25
5. Herken de depressie	29
6. Wees trouw aan jezelf	33
7. De schaamte voorbij (of hoe ouder, hoe gekker)	37
8. Optimisme voorspelt een lang leven	41
9. Wees creatief en blijf dromen	45
10. Een beetje zelfspot maakt het leven leuker	49

ZINGEVING EN LEVENSKUNST 53

11. Omarm je leeftijd	55
12. Je kunt niet kiezen dat je ouder wordt, maar wel hoe	59
13. Verander de wereld, begin in je achtertuin	63
14. Leven in het nu	67
15. Kijk de koe niet in de kont	71

16. Wie telt wat hij mist, vergiftigt wat hij bezit	75
17. De pijn de baas met de opwaartse hond	79
18. Even achter de geraniums en dan weer aan het werk!	83
19. De kunst van het ouder worden	87

LICHAAM EN LEEFSTIJL 91

20. Ouder worden is niet voor watjes	93
21. Een snackie a day keeps the doctor away	97
22. Een dutje doet wonderen	101
23. Wat je niet gebruikt, raak je kwijt	105
24. Plak de pleister en word weer jezelf	109
25. Van pup tot senior: aanraking blijft essentieel	113
26. Liefde is... elkaar de slaap gunnen	117
27. Een scherp brein vraagt meer dan een sudoku	121

LIEFDE EN RELATIES 125

28. Wat je van een hond kunt leren	127
29. Wraak smaakt meestal bitter	131
30. Ouder worden is oefenen in loslaten én vasthouden	135
31. Accepteer dat niet iedereen je aardig vindt	139
32. Goede burens houden je show draaiende	143
33. Gelukkiger dan ooit	147
34. Liefde en vriendschap: de onzichtbare boekhouding	151
35. All you need is (self)love	155
Dankwoord	158

INLEIDING



Hallo, hier ben ik weer. Jax. Of Jakkes, voor intimi. Officieel heet ik Captain Jack, maar dat is een verhaal voor een andere keer. Ik ben geboren in Duitsland en woon sinds zes jaar in Nederland bij twee lieve vrouwen.

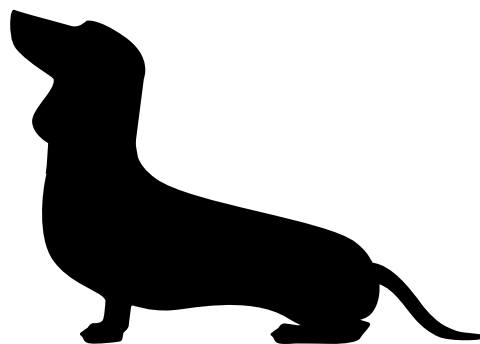
Misschien ken je me nog van mijn eerste boek Er kan er maar één de baas zijn! Een bestseller die me niet alleen roem, maar ook een fanclub opleverde. Sindsdien heb ik niet stilgezeten. Ik heb het genre poëzie geprobeerd, maar kwam niet verder dan het niveau sinterklaasrijm, helaas. Ook heb ik een poging gedaan om een Grote Literaire Roman te schrijven, maar bleef steken na de eerste hoofdstukken vol dramatiek, diepzinnige zinnen en totaal geen plot. En uiteindelijk heb ik besloten te blijven bij wat ik het liefst doe:

met humor korte verhalen over het echte leven schrijven.

Het thema van mijn tweede boek is gelukkig en gezond ouder worden. Een onderwerp dat me aan het hart ligt. Mijn inspiratiebron? VrouwtjedeBaas. Ze is streng, onverbiddeijk, maar ook zorgzaam en verrassend wijs. Ze heeft als zestigplusser al flink geoefend in het ouder worden. Of dat gelukkig uitpakt of niet is een kwestie van vallen, opstaan en weer doorgaan. In dit boekje ga ik met haar in gesprek. Over hoe je soepel oud wordt. Of tenminste: niet al te stram. Onze gesprekken waren leerzaam, nuttig en soms zelfs een beetje ontroerend. Ik hoop dat jij er net zoveel aan hebt als ik.

Natuurlijk speelt ook het Vrouwtje een rol. Zij is de lieve, met krullen en kraalogen die net zo glimmen als de mijne. Bij haar krijg ik altijd alles voor elkaar. Een knuffel, een koekje, een extra handje voer. De perfecte balans in huis, zolang ik zelf maar de baas blijf.

Dus welkom in mijn wereld. Trek je wandelschoenen aan, laat het denken even liggen en snuffel met me mee langs de paden van ouderdom, wijsheid en ongehoorzaamheid.



***“Ouder worden is
geen kunst. Er iets
van maken wel”***



***“Stilstand is achteruitgang,
ontwikkeling is voorsprong”***

MENTALE VEERKRACHT EN PERSOONLIJKE GROEI

Je hoofd is niet af als je veertig bent, gelukkig maar. Persoonlijke groei stopt nooit: je blijft leren: loslaten, oefenen in zelfspot, omgaan met veranderingen en soms gewoon opnieuw beginnen. Een soepel brein maakt het leven stukken lichter en interessanter.



***“Ik zag foto’s van andere
teckels die het véél beter
voor elkaar hadden”***

1. HET GRAS BIJ DE BUREN IS NIET GROENER



Met het uitbrengen van mijn eerste boek kreeg ik het advies om 'op de socials te gaan'.

Socialemediakanalen gebruiken om, zoals dat heet, 'een *stukje engagement te creëren met je doelgroep*'. Ik had geen flauw idee wat dat betekende, maar VrouwtjedeBaas legde uit dat het platforms zijn waar je *posts* (tekst en beeld) kunt delen en waar mensen dan op reageren. Alsof je in een digitale hondenuitlaatplaats staat, maar dan zonder snuffelmomenten.

Ik maakte een Facebookaccount aan en sloeg aan het *engagen*. En ik moet toegeven: het was heerlijk. Mijn toch al niet geringe ego groeide van al die complimenten op mijn boek.

"Supergrappig en zo herkenbaar, Jax!"

“Wat een wijze hond!”

“Mag ik je volgen?”

Ik voelde me de koning van het internet. Maar ja, na een tijdje doofden die reacties langzaam uit. En met die stilte viel ik in een zwart gat. Niet alleen dat: ik begon me ook steeds slechter te voelen over mijn eigen leven. Ik zag foto's van andere teckels die het véél beter voor elkaar hadden. Met fluwelen mandjes voor knisperende haarden, dagelijks vijfgangenmenu's opgediend in een *cloche* en elke week naar *Het Snuffelparadijs*, een overdekte speelplaats voor honden.

Groen van jaloezie liet ik het allemaal aan VrouwtjedeBaas zien. “Waarom krijg ik alleen droge brokken en af en toe een verdoemde kippendij met wat broccoli?” gromde ik verontwaardigd.

Ze zuchtte diep. “Jakkes, je bent vergiftigd door social media. Ze trekken je het leven uit, maken je jaloers en houden je weg bij wat echt telt.”

Toen werd ze serieus: “Je vergelijkt je rauwe werkelijkheid met de gepolijste show van een ander.

Dat is geen wedstrijd, Jax. Dat is een recept voor ongeluk."

Ze besloot streng maar liefdevol: "Voortaan mag je nog maar één uurtje per dag op je mobiel. Alleen voor Wordfeud, Spaans leren op Duolingo, of een artikel lezen in *Onze Hond*."

Ik knikte langzaam. "Maar ik mag nog wel af en toe iets delen, toch? Gewoon... iets echts."

Ze glimlachte. "Juist dat, Jax. Eerlijkheid maakt je een stuk mooier dan welk filter dan ook."



LEVENSLES

Of je tevreden bent, hangt niet af van wat je hebt, maar van hoe je ernaar kijkt. Vergelijk jezelf niet met een ander, dat leidt zelden tot iets goeds. Koester wat er wél is.