

- **Wie is Rinze Terluin?**
Ha, leuk! Over die vraag schrijf ik een stukje in *Happy Habits* en dat moet je zeker lezen. Normaal zeg ik iets als: ik ben 58 jaar, getrouwd met Inge. En ik ben vader van Lucinde, onze dochter van 20. Inge en ik wonen op het Drentse platteland in een oude boerderij met een lapjeskat die de muizen buiten houdt. Mijn werk bestaat uit mensen helpen met veranderingen om te gaan. Op het werk, in relaties, gezondheid, maar ook als ze anders tegen dingen willen aankijken. Dat doe ik via coaching en training. Verder schrijf ik graag.
- **Jullie bedrijf heet Loslaten, wat betekent dat?**
Tien jaar geleden heb ik in korte tijd veel losgelaten en een nieuw leven opgebouwd. Daar heb ik veel van geleerd. Als ik er over praatte met anderen, merkte ik dat iedereen wel wat heeft met loslaten. En dat het vaak de eerste stap is naar verandering. Toen hebben we maar besloten om ons bedrijf Loslaten te noemen.
- **Hoe ben je op het idee gekomen om dit boek te gaan schrijven?**
Ik had al eerder een boek geschreven voor volwassenen over dezelfde onderwerpen als in *Happy Habits*. Een redacteur van Puur vroeg me of ik zoiets ook voor jongeren wilde schrijven. Dat vond ik meteen een heel goed idee. Ik zie dat jongeren heel vaak dingen te horen krijgen die ze nog moeten leren. Net alsof ze nog niet goed genoeg zijn! Van nature doen jongeren juist heel veel dingen goed. Met *Happy Habits* wil ik hen laten weten dat ze al veel goeie gewoontes hebben. Ik wil jongeren oproepen die vooral te blijven doen.
- **Waarom zou een jongere van 12+ dit boek moeten lezen?**
Happy Habits is eigenlijk een soort kookboek voor een leuk leven. Het herinnert je eraan wat je al helemaal uitstekend doet. Dat is iets dat jongeren wel eens vergeten, zeker in de leeftijd vanaf een jaar of twaalf. *Happy Habits* nodigt jongeren uit om hun goeie gewoontes te koesteren en nóóóóit meer te vergeten.
- **Is dit een meidenboek of is het een boek voor jongens en meiden?**
Het is een boek voor jongens én meiden. Ik weet natuurlijk dat meiden meer lezen en jongens meer gamen, maar de *Happy Habits* gelden voor iedereen die jong is (en zich jong voelt ...). Ik heb het zo geschreven dat het voor iedereen leuk en herkenbaar is.
- **Wat was jouw grappigste, mafste ervaring bij het schrijven van dit boek? Ben je iets te weten gekomen over pubers wat je nog niet wist?**
Het schrijven bracht mij erg terug naar mijn eigen pubertijd. Wauw, wat is er veel veranderd! Ik heb echt de hulp van jongeren moeten inroepen om bijvoorbeeld te weten te komen wie de idolen van nu zijn. Justin Bieber, daar had ik nog nooit van gehoord. Wat me vooral opviel is het enorme gemak waarmee pubers gebruikmaken van internet en sociale media, het is zo vanzelfsprekend voor ze ... Ik begon me een beetje oud te voelen (ha, ha).
- **Wat voor jongere was jijzelf toen je 13, 14, 15 jaar was?**
Ik kon moeilijk stilzitten, was het liefst veel buiten. Ik zat in alle sportteams die er waren op school, deed mee aan alle toneel- en cabaretvoorstellingen en vond school vooral erg gezellig. Dat gold niet voor de meeste vakken trouwens. Engels en geschiedenis vond ik leuk, wiskunde en scheikunde snapte ik de ballen van. Ik ben maar liefst twee keer blijven zitten (dat kon toen nog), en heb school met hangen en wurgen afgemaakt.
- **Wie is voor jou een idool?**
Vroeger was ik fan van Bob Dylan en John Lennon en van de schrijver Jan Wolkers. Allemaal namen uit een ver verleden. Op dit moment ben ik onder de indruk van Roel van Velzen, omdat hij als 'kleine man' onverstoorbaar en trots zijn ding doet, en met veel succes. Lady Gaga vind ik fascinerend omdat zij constant grenzen opzoekt en kijkt wat er anders kan. Zij is een echte vernieuwer en daar heb ik wel wat mee. Beiden doen aan *Happy Habits* - ze volgen hun hart bij alle keuzes die ze maken en dat is het allermooiste.
- **Kunnen lezers van *Happy Habits* jou in het echt ontmoeten?**
Jazeker. Ik vind het altijd leuk om met jongeren te werken, dus ik ga zeker het land in. Dat kan in de vorm van een lezing, maar ook een workshop is mogelijk. Je kunt bijvoorbeeld meedoen tijdens de Levenskunstbeurs in Driebergen (27 en 28 augustus). Op scholen kun je

mij vragen in een klassenproject over Happy Habits. Ik zou zeggen, neem contact met me op via www.loslaten.nl of voeg me toe op Facebook.

- **En ... wie is Rinze Terluin in Happy Habits taal?**

Dit gaat even heel anders klinken dan je gewend bent: ik ben een tijdsloos wezen dat voor een bepaalde periode is neergestreken op deze planeet om wat ze noemen “een menselijke ervaring” te hebben. Om dat mogelijk te maken heb ik een lichaam gekregen, een soort tijdelijke verpakking. En de reden dat ik hier ben is om vooral veel ervaringen te hebben en daarvan te leren. Wie ik dus echt ben is degene die achter de ogen van Rinze zit.