

ULRICA NORBERG

CARINA NUNSTEDT

# CAT POWER

**Ontspannen, stressvrij en onafhankelijk:  
wat we van katten kunnen leren**

Vertaling Corry van Bree

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2022 Ulrica Norberg en Carina Nunstedt  
Oorspronkelijke titel: *Cat Power*  
Copyright Nederlandse vertaling: © 2023 HarperCollins Holland  
Vertaling: Corry van Bree  
Omslagontwerp: Jenny Svenberg Bunnel  
Bewerking: Pinta Grafische Producties  
Illustraties omslag en binnenwerk: Jenny Svenberg Bunnel  
Zetwerk: MatZet BV, Huizen  
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1194 3  
ISBN 978 94 027 6794 0 (e-book)  
NUR 770  
Eerste druk mei 2023

Originele uitgave verschenen bij Bazar forlåg, Stockholm, Zweden.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.  
\* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met \* zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# Inhoud

**Voorwoord**  
KATTEN ALS LEERMEESTERS • 9

**Hoofdstuk 1**  
NEGEN LEVENS • 19

**Hoofdstuk 2**  
GELUKSKAT • 31

**Hoofdstuk 3**  
SPINNENDE KAT • 55

**Hoofdstuk 4**  
SLIMME KAT • 79

**Hoofdstuk 5**  
TEMPELKAT • 111

**Hoofdstuk 6**  
HUISKAT • 139

**Hoofdstuk 7**  
WILDE KAT • 171

**Hoofdstuk 8**  
ZORGKAT • 189

**Hoofdstuk 9**  
ZONNEKAT • 221

**Woord van dank** • 231  
**Bronnen** • 233



## VOORWOORD

# Katten als leermeesters

**J**e hoeft niet lang te zoeken om sterke verhalen over katten en hun betekenis te vinden. Mensen beschouwen de kat al heel lang als een leermeester. In het oude Egypte werd de kat als een goddelijk wezen met hoogwaardige eigenschappen beschouwd. Zowel de Egyptenaren als de Kelten gebruikten de kat bij begrafenissen teneinde de ziel te helpen het lichaam te verlaten en het verdriet te verzachten.

Binnen de Ásatrú – de Scandinavische natuurreligie waarin polytheïsme en het geloof in natuurwezens centrale elementen zijn – hadden katten in het stenen tijdperk een prominente positie. De Vikingen namen ze mee op hun schepen om ongedierte weg te houden en ze hebben lange tijd als creatief en meditatief gezelschap voor kunstenaars, schrijvers en politici gefungeerd.

De kat is een nieuwsgierig dier met scherpe zintuigen. Hij communiceert zijn behoeften instinctief en geeft zijn grenzen aan. In een wereld van drastische kenteringen en voortdurende veranderingen staat de kat voor het tegenovergestelde. Hij volgt het ritme van zijn hart, iets wat ook voor de mens belangrijker dan ooit is.

Het onderzoek waaraan we hebben deelgenomen toont aan dat de aanwezigheid van een kat stress en spanning vermindert. Hun gespin, een van de unieke talenten van de kat, kan bijdragen aan het verlagen van de bloeddruk en het verkleinen van het risico op hart- en vaatziekten, niet alleen bij de mens maar ook bij de kat.

De laatste tijd wordt er steeds meer onderzoek naar katten gedaan en voor dit boek hadden we het voorrecht om vooraanstaande kattenwetenschappers uit de hele wereld te ontmoeten.

Naast onze eigen verhalen delen we ook sterke verhalen van bekende en onbekende kattenliefhebbers. Als twee enthousiaste journalisten en schrijvers met een passie voor gezondheid zijn we verbonden door onze liefde voor katten en de invloed die ze op de mens hebben. Je zult onze gezinsleden ontmoeten: de birmaan Bore en de bengaal Clea (van Ulrica), en de Siberische zus en broer Mia en Magnum (van Carina). We hebben beiden lange tijd te maken gehad met ernstige ziekten in onze nabije omgeving en hebben ervaren dat katten zowel kunnen verlichten als genezen. We zijn gefascineerd door hun vermogen om de hoogte- en dieptepunten van het leven in evenwicht te brengen.

Sommigen noemen ons *crazy cat ladies* omdat we graag zowel óver als mét onze katten praten, maar wij beschouwen onszelf liever als *clever cat ladies*. We weten namelijk dat je door je te spiegelen aan de krachtige, genezende eigenschappen van de kat en zijn spirituele aard kunt leren om je privacy te beschermen, te genieten, te reflecteren, ruimte te maken voor spel en plezier, en een levenstempo te vinden dat beter vol te houden is.

De frequentie van de kat wijst de weg naar een verstandiger en evenwichtiger leven met goede vibraties. Dat is de levenskracht van de kat en die noemen wij Cat Power.

Ulrica en Carina

- Er zijn meer dan 370 miljoen huiskatten en naar schatting minstens zoveel wilde katten op de wereld, terwijl er ongeveer 470 miljoen honden zijn (bron: World Atlas, 2018; alleen huisdieren zijn geteld, dus geen wilde honden). In de meeste landen in de westerse wereld is de kat echter het meest voorkomende huisdier.
- In Zweden zijn bijna 1,5 miljoen huiskatten en 934.000 honden (volgens een huisdierenonderzoek door Novus, dat in april 2021 is aangevraagd door Agria en de Zweedse kennelclub). 19 procent van de Zweedse huishoudens heeft een kat.
- De VS voert de lijst met de meeste huiskatten aan, gevolgd door China en Rusland. Een op de drie Amerikaanse huishoudens heeft minstens één kat (veel hebben er twee). In totaal zijn er bijna 100 miljoen huiskatten (volgens Statista), wat een verdrievoudiging gedurende de afgelopen veertig jaar betekent.
- Binnen de EU staat Duitsland op de eerste plaats met 14,5 miljoen katten, wat betekent dat bijna een op de vier huishoudens een kat heeft. In Frankrijk zijn meer dan 13,5 miljoen katten, in Italië 7,5 miljoen en in Engeland minstens zoveel. En dan hebben we het alleen over huiskatten.
- In Turkije zijn ruim 4,1 miljoen katten. De grootste stad, Istanbul, heeft zelfs de bijnaam 'City of Cats' of 'Catstanbul' gekregen, omdat hier honderdduizenden katten leven. De inwoners houden van hun poezen en in de straten staan voer- en waterbakjes zodat ze geen honger of dorst hoeven te lijden.
- In Spanje, Portugal, Ierland, Zuid-Afrika en grote delen van Azië komen meer honden dan katten voor. India is bijvoorbeeld een typisch hondenland.







## Het kattenluik ging weer open



*Ik heb bijna twintig jaar geen kat in mijn leven gehad en dat vond ik verschrikkelijk. Ik koos een man die allergisch was voor katten. Daar waren geen argumenten tegen aan te voeren en ik moest het luik naar een deel van mijn hart sluiten, naar de kamer waarin dat heerlijke, veilige gespin altijd had geklonken.*

*Tijdens mijn jeugd hadden we eerst Maja, die spierwit was. Toen zij was ontsnapt en was overreden, heb ik de hele zomer daarna nachtmerries gehad.*

*Daarna nam mijn moeder Missen in huis, een bruin-witte Europese korthaar die heel rustig was. Tijdens alle ruzies gedurende mijn tienerjaren was Missen er voor me om me te kalmeren. De man van mijn moeder, Mogens, en ik maakten over alles ruzie. Ik was vooral boos op hem omdat ik vond dat hij gemeen tegen mijn moeder was. Hij luisterde niet naar haar en zorgde niet goed genoeg voor haar tijdens de periodes waarin ze ziek was. Het feit dat hij katten haatte maakte de situatie er niet beter op, maar daar trok Missen zich niets van aan. Elke avond, als Mogens op de bruine ribfluwelen bank ging zitten om naar het nieuws op de televisie te kijken, ging Missen op zijn schoot liggen.*

*Ze verontschuldigde zich niet en langzamerhand begon hij haar enigszins te accepteren. In het begin duwde hij haar geërgerd op de grond, maar uiteindelijk gaf hij het op. Hij capituleerde en liet haar op zijn schoot liggen. Missen werd onze bemiddelaar. Als ze op Mogens'*

*schoot lag, verspreidde ze rust in het bonusgezin. Ik heb echter nooit gezien dat Mogens haar aaide.*

*Een tijdje geleden vond mijn moeder een twintig jaar oude foto waarop onze mooie kat boven op mijn zwangere buik ligt terwijl ik uitgeput op de bank in ons vakantiehuisje in Österlen zit. Het is een prachtige foto. Missen verwelkomde mijn eerste kind, Wilmer, op deze wereld. Een paar jaar later is ze op dezelfde plek, in de tuin achter het vakantiehuisje, begraven.*

*Toen Missen stierf, werd het leeg in huis.*

*Ik had een heerlijk gezin met mijn man Anders en onze twee fantastische zonen Wilmer en Oscar, maar door Anders' allergie was een kat geen optie. Als we in het huis van mijn zus waren, die twee katten had, begon hij te niezen, kreeg jeukende ogen en moest na een halfuur naar buiten om frisse lucht in te ademen.*

*We overwogen een naaktkat, maar een kat zonder vacht was niet hetzelfde. Dat ging me te ver. In plaats daarvan beet ik op mijn tanden en sloot het kattenluik.*

*Mijn droom was een Noorse boskat. Af en toe bekeek ik foto's en schattige kattenfilmpjes om mezelf een beetje te troosten. Er waren echter zoveel andere dingen die geregeld moesten worden, zoals zieke kinderen en veel werk, en wie moest er voor de kat zorgen als we weer eens op reis waren?*

*Birmanen veroorzaken minder allergische reacties en toen Ulrica voorstelde dat we haar birmaan Bore in huis zouden nemen om te kijken hoe dat ging, kreeg ik een sprankje hoop. Pluizige, zachte, mooie Bore zorgde ervoor dat mijn tienerjongens hun stem meteen dempten. We duimden dat we zelf een kat konden nemen, maar na vier tot vijf uur begonnen Anders' ogen te tranen.*

*Het kattenluik ging weer dicht.*

*In de zomer van 2018 kreeg Anders kanker en ons hele leven kwam in de wacht te staan. We gebruikten al onze energie voor de volgende chemotherapie, de volgende mededeling, de volgende operatie, het volgende ziekenhuisbezoek, alle keren dat hij door een ambulance werd opgehaald. We waren een fantastisch team. Onze liefde kon alles aan, dachten we, en we kwamen er inderdaad heel ver mee. Maar toen de kanker voor de derde keer terugkeerde, in het voorjaar waarin de coronapandemie toesloeg, kon het niet veel erger worden.*

*Anders ging in ons vakantiehuisje in quarantaine.*

*Op een dag in mei stelde hij me een onverwachte vraag: ‘Wat vind je ervan om een kat te nemen?’*

*Ik wist niet wat ik hoorde.*

*‘Ik heb gelezen dat de Siberische kat bijzonder allergievriendelijk is.’*

*‘Meen je dat serieus? Heb je naar katten gegoogeld?’*

*‘Ja, ik had niets anders te doen. Het lijkt me gezellig.’*

*‘Echt? Dit is niet iets om grappen over te maken. Stel dat je toch een allergische reactie krijgt?’*

*‘We kunnen het uitproberen.’*

*Anders stuurde me een link en ik stortte me op alle informatie over het kattenras dat het allergievriendelijkst zou zijn, een hondachtig karakter had en een echte gezinskat was.*

*Hoe hadden we die over het hoofd kunnen zien?*

ULRICA

## Napoleon de levensredder



*Als tiener had ik een vriend (ik noem hem X) die me zowel fysiek als psychisch mishandelde. Ik durfde het aan niemand te vertellen omdat hij dreigde dat ik er spijt van zou krijgen als ik iets zou zeggen.*

*Het was het laatste jaar van de middelbare school en ik trok me steeds meer in mezelf terug. Ik sloeg uitnodigingen voor feestjes af en meed contact met anderen. Ik voelde me gedwongen om X te vragen met welke vrienden en vriendinnen ik mocht omgaan, omdat hij woedend en gewelddadig werd als ik contact had met iemand die hij niet had goedgekeurd. Hij belde me midden in de nacht als hij dronken was, bonkte op de deur of stond net zo lang onder mijn raam te schreeuwen tot ik hem binnenliet. Vaak kalmeerde hij dan, maar ik heb de politie een paar keer moeten bellen. Als hij weer nuchter was had hij er spijt van. Dan huilde hij, overlaadde me met cadeautjes en beloofde me dat het nooit meer zou gebeuren.*

*Mijn kat Napoleon, of Nappe zoals ik hem noemde, was altijd in mijn buurt met zijn heerlijke snuit en magische gespin. Hij spinde op een manier die aan mooie klassieke muziek deed denken. Ik praatte vaak tegen hem, luchtte mijn hart en huilde in zijn vacht. Het was alsof hij me begreep.*

*Nappe was een grote kater met rode maskerachtige vlekken op zijn kop en een heerlijk karakter. Niemand kon zo trots rechtop zitten of knuffelen als hij. Hij liet duidelijk merken dat hij mijn vriend niet geschikt voor me vond. Als X op bezoek was, ging Napoleon demon-*

*stratief met zijn rug naar hem toe zitten en weigerde zich te laten aaien.*

*Op een avond vergat X zijn trui op het terras, waar we koffie hadden gedronken. Toen ik de volgende ochtend wakker werd vond ik Napoleon in een plantenperk in de tuin. Hij had de trui helemaal daarnaartoe gesleept en had erop geplast.*

*Mijn beste vriendin lachte luidkeels toen ze hoorde wat Nappe had gedaan. 'Het is duidelijk dat je het eindelijk moet uitmaken met die klootzak,' zei ze.*

*Dankzij de steun van mijn vriendin en van Napoleon besloot ik de stap te wagen en hulp te vragen. De dagen erna was Nappe voortdurend bij me in de buurt. Het was alsof hij voelde dat mijn energie was veranderd en dat ik alle steun nodig had die ik kon krijgen om X uit mijn leven te verbannen.*

*Met de hulp van goede vriendinnen en Nappe vond ik de kracht die ik nodig had om over de breuk heen te komen. Die fantastische, slimme, moedige kat liet me beseffen hoe belangrijk het is om aan mezelf te denken en voor mijn geluk te vechten.*

*En dat het belangrijk is om je nagels uit te slaan als dat nodig is.*

