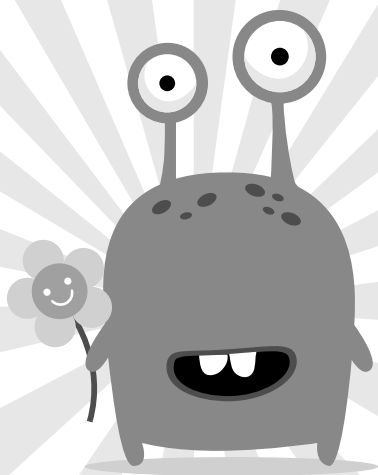


# ZORGEN OPZIJ HELEMAAL BLIJ

Een kindergids over angst



Poppy O'Neill



UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Oorspronkelijke titel: *Don't Worry, Be Happy. A Child's Guide to Overcoming Anxiety*. Londen: Summersdale Publishers Ltd, 2018.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Tekst: Poppy O'Neill

Vertaling: Janine Langeveld, Amsterdam

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© Summersdale Publishers Ltd, 2018

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2020

ISBN 978 90 5712 547 8

NUR 770

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



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# VOORWOORD

*Amanda Ashman-Wymbs, counselor en  
psychotherapeut, verbonden aan de British  
Association for Counselling and Psychotherapy*

Na het opvoeden van twee dochters en meer dan tien jaar ervaring in het therapeutisch begeleiden van vele jongeren in mijn eigen praktijk en diverse instellingen, kan ik niet anders concluderen dan dat angst- en spanningsklachten veelvoorkomende problemen vormen in onze huidige maatschappij, met name onder onze kinderen. Voor zowel kinderen als ouders kan het een overweldigende en verwarrende ervaring zijn om inzicht te krijgen in de symptomen en oorzaken, en uit te zoeken tot wie je je kunt wenden en wat je met deze gevoelens en gedragingen aan moet.

*Zorgen opzij, helemaal blij* van Poppy O'Neill is een eenvoudig en leuk werkboek voor kinderen, dat ze zelfstandig of met hulp van hun ouders of verzorgers kunnen doornemen. Het bevat heldere uitleg over en duidelijke voorbeelden van angstige of zorgelijke gevoelens, gedachten en ervaringen, en biedt het kind handvatten om hiermee om te gaan. Wat me vooral aanspreekt aan dit boek zijn de vele groot gedrukte positieve boodschappen voor het kind. Daarnaast bevat het volop voorbeelden van hoe andere kinderen met hun angst- en spanningsklachten zijn omgegaan. Kinderen denken vaak dat ze de enigen zijn die met dergelijke angsten kampen, en lezen dat dat niet zo is, kan een enorme geruststelling zijn.

Omdat angstige of zorgelijke gevoelens en gedachten meestal betrekking hebben op wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren, zijn de mindfulnessoefeningen die worden geboden van onschatbare waarde om te leren hoe je deze symptomen de baas kunt worden. Hoe beter kinderen in staat zijn om door middel van hun ademhaling, lichaam en zintuigen contact te maken met wat ze in het hier-en-nu

## ZORGEN OPZIJ, HELEMAAL BLIJ

ervaren, hoe gemakkelijker het voor ze is om zichzelf weer in een kalme en blijde stemming te brengen.

Dit is een broodnodig en geweldig zelfhulpboek voor kinderen, dat hun steun zal bieden wanneer ze het moeilijk hebben.

# ★ INHOUD ★

|  |    |
|--|----|
| <b>Inleiding: uitleg voor ouders en verzorgers</b> .....         | 10 |
| Hoe gebruik je dit boek?.....                                    | 10 |
| Tekenen van angst of spanning.....                               | 11 |
| Communicatie met je kind.....                                    | 12 |
| Aan de slag.....   | 13 |
| <b>Hoe gebruik je dit boek? Uitleg voor kinderen</b> .....       | 14 |
| <b>Maak kennis met Fiz het monster</b> .....                     | 15 |
| <br>   |    |
| <b>DEEL 1: WAT IS ANGST?</b> .....                               | 16 |
| Activiteit: Alles over mij.....                                  | 17 |
| Wat zijn gevoelens?.....   | 20 |
| Waarom voel je je ongerust?.....                                 | 23 |
| Activiteit: Hoe voelt Fiz zich?.....                             | 27 |
| Hoe voelt het wanneer je angstig bent?.....                      | 28 |
| Waarover maken kinderen zich zorgen?.....                        | 29 |
| Activiteit: Mijn zorgen.....                                     | 33 |
| Paniekaanvallen.....   | 37 |
| <br>   |    |
| <b>DEEL 2: WAT JE KUNT DOEN WANNEER JE JE ZORGEN MAAKT</b> ..... | 39 |
| Activiteit: Blij je hersenen/bange hersenen.....                 | 40 |
| Luisteren naar je lichaam en je gedachten.....                   | 43 |
| De angstheuvel.....  | 45 |
| Activiteit: Handademhaling.....                                  | 46 |
| Activiteit: Mijn strijdkreet.....                                | 48 |
| Activiteit: Tellen tot je angst afneemt.....                     | 51 |
| Hoe groot is mijn probleem?.....                                 | 52 |
| Activiteit: Mijn dag.....  | 54 |
| De grote wijde wereld.....                                       | 57 |
| Dingen die je 's nachts bang maken.....                          | 58 |
| Kennis is macht.....   | 59 |

|   |            |
|---|------------|
| Waarom vertellen we enge verhalen?.....           | 60         |
| Een dagboek bijhouden.....                        | 62         |
| Activiteit: Help Fiz om zich beter te voelen..... | 63         |
| Gedachten, gevoelens en gedrag.....               | 64         |
| Denkfouten.....                                   | 67         |
| <b>DEEL 3: HET PROBLEEM OPLOSSEN.....</b>         | <b>69</b>  |
| Feit of mening?.....                              | 70         |
| Activiteit: Feiten over mij.....                  | 71         |
| Gedachten zijn geen feiten.....                   | 74         |
| Pluis het uit.....                                | 77         |
| Activiteit: Hoe ziet je angst eruit?.....         | 81         |
| Praten met je angst.....                          | 82         |
| Je zorgen begrijpen.....                          | 84         |
| Activiteit: Mijn piekerpot.....                   | 89         |
| Activiteit: Ik ben dapper!.....                   | 92         |
| Loslaten.....                                     | 93         |
| Fatima's dapperheidsplan.....                     | 95         |
| Je angst in de ogen kijken.....                   | 96         |
| Jobs dapperheidsplan.....                         | 98         |
| Activiteit: Mijn dapperheidsplan.....             | 100        |
| <b>DEEL 4: VOOR JEZELF ZORGEN.....</b>            | <b>102</b> |
| Wat doe je om te ontspannen?.....                 | 103        |
| Wat is spanning?.....                             | 106        |
| Activiteit: Door één neusgat ademen.....          | 106        |
| Uiterlijk.....                                    | 108        |
| Activiteit: Spiegeltje, spiegeltje.....           | 109        |
| Hou van je lichaam.....                           | 111        |
| Blijf gezond.....                                 | 112        |
| Activiteit: Slaap.....                            | 113        |
| <b>DEEL 5: VRIENDSCHAPPEN EN PESTEN.....</b>      | <b>115</b> |
| Wat maakt iemand tot een echte vriend(in)?.....   | 116        |
| Wat is pesten?.....                               | 118        |

## INHOUD

|  |            |
|--|------------|
| Je bent niet alleen.....                                       | 118        |
| We zijn allemaal verschillend.....                             | 120        |
| Activiteit: Hou van jullie verschillen.....                    | 121        |
| Mijn perfecte vriend(in)?.....                                 | 124        |
| Activiteit: Ik ben dankbaar voor ... ..                        | 124        |
| <b>DEEL 6: WAT NU?.....</b>                                    | <b>131</b> |
| Activiteit: Mijn actieplan voor wanneer ik angstig ben.....    | 132        |
| Je bent niet de enige.....                                     | 135        |
| Einde.....   | 138        |
| Voor ouders: Hoe je je kind kunt helpen met angst om te gaan.. | 139        |
| Meer hulp en advies.....                                       | 142        |
| Illustratieverantwoording .....                                | 143        |

# HOE GEBRUIK JE DIT BOEK? UITLEG VOOR KINDEREN

Dit boek is voor jou bedoeld als je ...

- ✿ je vaak nerveus, bezorgd of angstig voelt
- ✿ vaak angstige gedachten hebt
- ✿ steeds in de buurt wilt blijven van je ouders of verzorgers, omdat je je zorgen maakt
- ✿ regelmatig moe bent of je niet lekker voelt, omdat je heel veel piekert
- ✿ vaak leuke dingen misloopt, omdat je bang bent

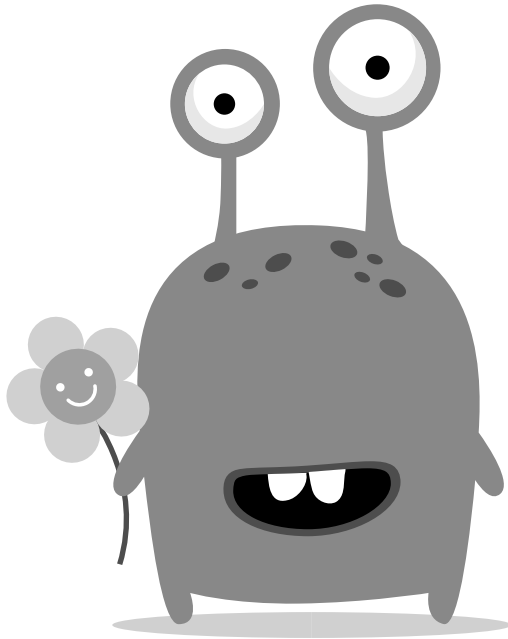
Als jij jezelf hierin herkent (soms, of misschien wel heel vaak), dan vind je in dit boek een heleboel oefeningen en tips die je kunnen helpen om minder te piekeren, je dapperder te voelen en meer zelfvertrouwen te krijgen. Je kunt ze helemaal op je eigen tempo doen. Er is geen haast bij!

Als je iets niet snapt of als je wilt praten over iets wat je in dit boek leest, vraag dan een volwassene die je vertrouwt om hulp of vraag hem of haar gewoon naar je verhaal te luisteren. Dit kan je vader, je moeder, je verzorger, een leraar, een grote broer of zus, je opa, oma, oom, tante, buurman, buurvrouw of een andere volwassene zijn die je goed kent en bij wie je je op je gemak voelt.



# MAAK KENNIS MET FIZ HET MONSTER

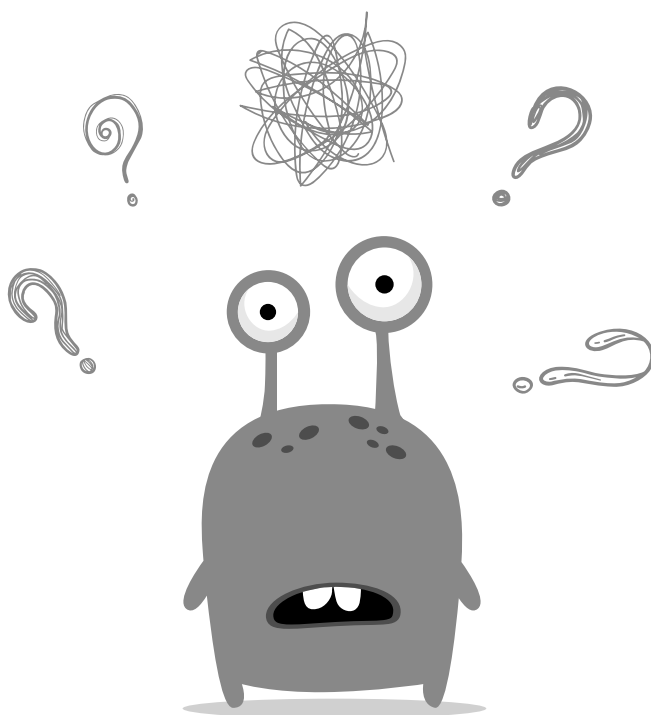
Hallo! Ik ben Fiz en ik help je op je weg door dit boek. Ik heb heel veel zin om je alle activiteiten, oefeningen en nieuwe dingen in dit boek te laten zien. Ben je er klaar voor? Laten we meteen beginnen!



# DEEL I: WAT IS ANGST?

In dit hoofdstuk leer je alles over angst: wat het is, hoe het voelt en waarom je je angstig voelt.

Angst is een emotie die je voelt wanneer je tegelijk nerveus, gespannen en bezorgd bent.



# ACTIVITEIT: ALLES OVER MIJ

Laten we eerst eens kijken naar wie jij bent en naar wat belangrijk voor je is.

*Mijn naam:*

*Mijn leeftijd:*

*Mijn familieleden zijn:*