



ISBN 9789000404216
ISBN 9789000405688 (e-book)
NUR 283

Oorspronkelijke titel: *The Overthinkers' Club – Happy List*
Oorspronkelijke uitgave: 2026, Usborne Publishing Limited, Usborne House, 83-85 Saffron Hill,
London EC1N 8RT, England, usborne.com
Usborne Verlag, Usborne Publishing Limited, Prüfeninger Str. 20, 93049 Regensburg,
Deutschland VK Nr. 17560

© Nederlandse uitgave 2026 Van Holkema & Warendorf
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv

www.de-leukste-kinderboeken.com

Tekst © Nat Luurtsema, 2026
Illustraties omslag en binnenwerk door Cécile Dormeau © Usborne Publishing Limited, 2026
Vertaling: Joyce Sengers-Bekkers
Omslagbewerking Nederlandse editie: Marieke Oele
Zetwerk binnenwerk: Mat-Zet bv
Foto Nat Luurtsema © Sarah Noons
Illustratie Cécile Dormeau © Cécile Dormeau

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.*

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

NAT LUURTSEMA

GEÏLLUSTREERD DOOR CÉCILE DORMEAU

VERTAALD UIT HET ENGELS DOOR JOYCE SENGERS-BEKKERS

VAN HOLKEMA & WARENDORF

VOOR MIJN VRIENDEN, DIE ALTIJD OP MIJN
GELUKSLIJST STAAN.

HOOFDSTUK 1

Het was zaterdagochtend en dit ben ik, Ellie, terwijl ik zoals altijd lig te piekeren.



Als ik pieker, maak ik me eerst een beetje zorgen, waarna ik ga nadenken over het allerergste wat er zou kunnen gebeuren, en DAN bedenk ik hoe die situatie op zijn beurt nóg erger zou kunnen worden... en nog erger... en NOG ERGER en dan maak ik me zo'n zorgen dat ik er buikpijn van krijg.

Ik zou er wel mee willen stoppen, maar volgens mij heb ik er geen controle over.

Die zaterdagochtend was ik aan het piekeren over school (omdat de vakantie was afgelopen en maandag het nieuwe schooljaar zou beginnen), klimaatverandering (wat een drama!), mijn hamster (die oud begint te worden, **IK WIL ER NIET OVER PRATEN**),

over een jaar een tiener worden (beetje intens, hè?), mijn kapotte telefoon (ik heb hem in de wc laten vallen en hij wordt zo langzaam gerepareerd dat ik begin te vermoeden dat er slakken bij de telefoonwinkel werken) en mijn wenkbrauwen (die niet hetzelfde zijn, terwijl dat wel zo **HOORT?!).**

Als ik over een van die dingen nadenk, verandert het zo in piekeren:

'Wat als X gebeurt...

En dan gebeurt er Y...

En daardoor gebeurt er Z en heb ik het niet meer in de hand...

En nu heb ik een probleem en is iedereen boos op me en ik kan niets doen om het weer goed te maken!

BLIJVEN ADEMEN, ELLIE! IN EN WEER UIT!

Piekeren voelt alsof ik een stapel stenen heb ingeslikt die in mijn buik veranderen in de scherpste poep ooit.

(Ik had mijn naam niet in dit boek moeten zetten.)

Het piekeren is het ergst als ik net wakker ben. Alsof mijn zorgen boven mijn bed hangen en toekeken hoe ik lag te slapen en afwachtten tot ik wakker zou worden, zodat ze me meteen te grazen kunnen nemen. Het voelt dan alsof ik me alleen maar kan oprollen tot een bolletje en me moet verstoppen voor de wereld. Maar voor de lange termijn is dat misschien een minder goed idee, want ik krijg het bloedheet onder die dekens.

Pap zegt dat ik me altijd al snel zorgen heb gemaakt. (Dit noemen we iemands **ACHTERGROND**. Daar heb ik over geleerd tijdens de les creatief schrijven en het is belangrijk, omdat je soms dingen te weten komt over mensen die hen hebben gemaakt tot wie ze NU zijn en als je hun achtergrond niet zou weten, zou hun gedrag misschien wat vreemd zijn. Mijn beste vriendin Chloe is achtervolgd door een pauw toen ze heel klein was, dus toen we jaren later op schoolreisje gingen naar een landhuis, was ze een beetje bang voor de pauwen. Dat snapte ik vanwege haar achtergrond, dus heb ik ze voor haar weggejaagd.)

Maar goed, ik zal nu iets over **MIJN** achtergrond vertellen. Daar komen geen pauwen in voor, sorry fans van die mooie-kontenvogels.



Als je twaalf bent, heb je een heel ingewikkelde leeftijd. Daar kom ik nu achter. Ik ben geen kind meer (kijk ik nog steeds naar *Bluey*? Ja. Maar alleen maar omdat het briljant is) en ik ben ook nog geen tiener (ook al is Zomerse Vanille mijn lievelingssmaak voor lipgloss. En aangezien vanille de meest elegante smaak ter wereld is, weet je meteen hoe volwassen ik al ben). Maar goed, **BINNENKORT** ben ik echt een tiener en pap maakt steeds grapjes dat ik dan **chagrijnig** word.

Word ik op een dag gewoon zo wakker? **MISSCHIEN WEL**, want mijn broer Finn is nu vijftien en ik zweer dat hij van de ene op de andere dag ineens chaggo was.

Op dit moment ben ik dus geen kind, geen tiener, maar een soort van mysterieus tussengeval dat stenen uit moet poepen. Super. Wat een geweldige situatie.

Ik heb mijn mentor, mevrouw Mulder (8/10, heel aardig, maar **INTENSE** koffieadem), hierover verteld, maar ik wilde haar niet laten schrikken met mijn steenpoep. Ze zei dat ze wel al had gemerkt dat ik heel gestrest was en zich had afgevraagd of ik **angstig** was?

‘Hmmm, misschien een beetje?’ was mijn antwoord, terwijl ik nerveus met mijn vingers stond te wriemelen. Ze zei dat dat

hartstikke normaal was en dat ik me nergens voor hoefde te schamen (ze is zo aardig), maar ze wilde zien of ik wat minder angstig kon worden en meer...

Ik zei: ‘Een soort van oké?’, waarop zij zei: ‘Nee, Ellie! Gelukkig. Oprecht GELUKKIG!’ (Koffieadem walmt voorbij bij elke ‘LUK’, helaas...)

Mevrouw Mulder zei dat ze nog wist dat ik graag lijstjes maak. Dus moest ik om te beginnen een lijstje maken van mijn drie grootste zorgen en ik mocht niet opschrijven: **1. MIJN HELE LEVEN.** (Ze kent me zo goed.)

Nou... hier zijn de drie grote hoofdbreken.

1. **MIJN FAMILIE.**
2. **MIJN HUIS.**
3. **MIJN PRACHTIGE, GEWELDIGE, OUDE HAMSTER.**

ZORG #1: MIJN FAMILIE.

Mijn moeder is geweldig. Dat zegt iedereen. Ze is klimaatactivist en gaat over de hele wereld de strijd aan met oliebedrijven en algemene milieuvervuiling. We videobellen elke donderdagavond,



wat ik heel fijn vind omdat ik dan haar onverdeelde aandacht heb, maar we knuffelen niet zo vaak en dat voelt gek. Ze heet Jenny, maar ik noem haar mam.

Pap zegt dat ze heel veel van ons houdt, Pap zegt dat ze heel veel van ons houdt, maar dat het niet goed was voor haar mentale gezondheid om met ons thuis te blijven toen wij klein waren, huiliden en met kommen cornflakes gooiden. Mentale gezondheid is belangrijk, daar hebben we het op school vaak over, dus ik snap het wel.

Toen ze wegging, was Finn heel boos op haar. Hij is nu vijftien, heeft wel eens puisten en is vaak boos. Als hij veel puisten heeft, lijkt hij extra boos, wat wel handig is, want dan is zijn gezicht een soort van stemmingsvoorspeller.

Soms wordt hij boos op mij, wat niet eerlijk is en wat ik helemaal niet verdien. Ik maak nu eenmaal herrie 's ochtends en omdat ik mijn telefoon nu niet heb, gebruik ik de zijne alsof die van **ONS** is. En ik zeg het inderdaad tegen hem als hij puisten heeft, want dat is toch handig om te weten?

Nu ik dat teruglees... Misschien kan ik wel eens irritant zijn. **O. NEE.**

MAAR GOED. Ik vind het oké dat mam weg is, misschien omdat ik jonger was toen ze vertrok, waardoor het voor mij normaal is.

En we hebben een geweldige vader. 10/10, echt waar. Kan hem alleen maar aanbevelen. Hij heet Teddy en vindt het **TOP** om vader te zijn. Hij vindt het niet erg als hij onder gespuugd wordt, eet graag de chips op die niemand anders lekker vindt en maakt slechte grappen die hij alleen nog maar leuker vindt als wij er niet om lachen.

Maar hij doet alsof hij verdrietig is en zegt: 'Zo is de Grapposaurus uitgestorven.'



Pap was vroeger ook klimaatactivist. Wij zijn als gezin heel goed in recyclen, we weten precies wat er in welke klike moet. We hebben zelfs een bak met wormen in de keuken gehad die onze etensresten opaten, maar Finn heeft er een keer een voetbal tegenaan geschopt en het uur daarna was ontzettend smerig. Ik heb jarenlang geen noedels kunnen eten.