

PIEKERMEISJE



EEN BOEK DAT

VAN JE HOUDT

*Warme woorden
voor meer zelfliefde*

Lannoo

Soms ontmoet je iemand en weet je meteen: dit klopt. Dat gevoel had ik toen ik Piekermeisje leerde kennen. Haar illustraties in combinatie met de woorden van Onbespreekbaar zijn een ‘match made in heaven’.

Piekermeisje weet complexe emoties te vertalen naar beelden die laagdrempelig én diepgaand zijn. Dat helpt niet alleen om mentale problemen bespreekbaar te maken, maar raakt ook aan wat ons beiden drijft: een wereld creëren waarin kwetsbaarheid mag bestaan.

Die eerste samenwerking smaakte naar meer, letterlijk, want inmiddels schuiven we ook graag samen aan tafel aan. Boven een bord garnalen praten we over het leven, over piekeren, over liefde.

Ergens in die gesprekken kwam haar idee voor dit boek ter sprake: een ode aan de zelfliefde. Het is een thema dat niet alleen haar werk doordringt, maar ook voor mij en Onbespreekbaar een belangrijke waarde is.

In dit boek vind je pure Piekermeisje-magie: woorden en tekeningen die je uitnodigen om met zachte ogen naar jezelf te kijken. Een paar van die woorden zijn met liefde geleend uit onze boeken, die van Onbespreekbaar dus. In het colofon lees je welke.

Zelfliefde is geen luxe, maar een noodzaak: een basis die alles mogelijk maakt. En misschien smaakt ze net als de garnalen naar meer.

Jef Willem,

Onbespreekbaar

ALS JE HET ZIET ZITTEN, ZOU IK GRAAG IN
HET BEGIN EN AAN HET EINDE VAN DIT BOEK
EVEN BIJ JE INCHEKKEN.



LIEVER NIET

BLADER GERUST DOOR NAAR WAAR JE WILT

CHECK-IN

DAT IS GOED,
IK VOEL ME:

EEN BEETJE VAN ALLES

PEN JE GEDACHTEN NEER
OP DE NOTITIEPAGINA'S
ACHTERIN

ONBEGREPEN

BLADER
NAAR DEEL 1

VERLOREN

BLADER NAAR DEEL 4

VERDRIETIG

BLADER NAAR DEEL 2

ONZEKER

BLADER NAAR DEEL 3

OM EERLIJK TE ZIJN: GEEN IDEE

WAT BETEKENT
ZELFLIEFDE VOOR JOU?

Typ iets...

JEZELF OP DE EERSTE PLAATS ZETTEN.



kaat

RUST NEMEN IN PLAATS VAN ALTIJD
MAAR DOORGAAN OMDAT JE DENKT DAT
ANDEREN DAT VAN JE VERWACHTEN.



simone

HULP DURVEN TE VRAGEN IN PLAATS
VAN ZE ENKEL TE BIJEN.



sam

GEDULD HEBBEN MET MEZELF.



donya

RUSTIG AAN DOEN, NEE ZEGGEN,
JEZELF IETS LEUKS OF LEKKERS GUNNEN,
ZACHTE DEKENTJES EN KAARSJES.



margot

BEGRENZEN.



charlotte

VREDE NEMEN MET JE EIGEN IMPERFECTIES.



jens

JEZELF MET DEZELFDE ZACHTHEID BEHANDELEN
WAARMEE JE ANDEREN BEHANDELT.



gertjan

JEZELF GRAAG ZIEN ZOALS JE BENT, JE NIET
AANPASSEN AAN HOE JE DENKT DAT JE 'MOET' ZIJN.



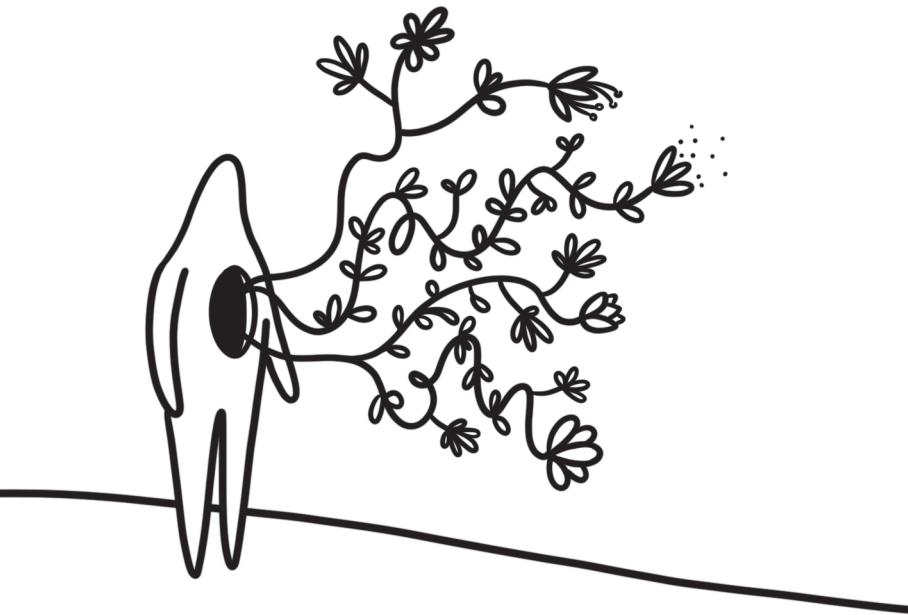
fien

OP DE VOLGENDE PAGINA'S DEEL IK
MIJN EIGEN ERVARINGEN MET ZELFLIEFDE.



DEEL 1
JEZELF ZIJN





ZELFLIEFDE BEGINT MET HET PLANTEN VAN EEN MINZAADJE.

HET LIJKT IN HET BEGIN MISSCHIEN KLEIN EN ONOPVALLEND,

MAAR ER GROEIT IETS PRACHTIGS UIT.

BINNEN EEN JAAR KAN ER ZOVEEL VERANDEREN,
NIET DOOR JEZELF TE FORCEREN,

MAAR DOOR RUIMTE TE MAKEN OM DINGEN TE LATEN BLOEIEN.

GUN JEZELF DE TIJD, WANT WAT VAN WAARDE IS, GROEIT IN STILTE.

ER BLOEIEN MOOIE DINGEN BINNEN IN JE

OF ZE WAARDEREN JE
OF ZE WAARDEREN JE NIET,



HET MAAKT NIET UIT
ZOLANG JE JEZELF WAARDEERT

WE VERANDEREN ALLEMAAL IN DE LOOP DER TIJD,
BEETJE BIJ BEETJE.

JE KUNT ZELF KIEZEN NAAR WELKE PERSOONLIJKHEID
JE TOE WILT GROEIEN.

WIE HET OOK WORDT, EN WAT ER GAANDEWEG
OOK OP JE PAD KOMT:
GROEI VRAAGT TIJD EN MILDHEID.

WEES DUS ZACHT VOOR JEZELF TERWIJL JE GROEIT
NAAR EEN VERSIE VAN JEZELF DIE JE NOG NIET KENDE.

PROBEER JEZELF TE ZIEN, OPRECHT,
MET DEZELFDE WARMTE EN LIEFDE DIE JE GEEFT AAN
DAT ENE FAMILIELID OF DIE ENE VRIEND.

JIJ VERDIENT NAMELIJK NET ZOVEEL LIEFDE
ALS JE GEEFT AAN ANDEREN.

MISSCHIEN ZELFS NOG IETS MEER,
WANT EEN LIEFDEVOL LEVEN BEGINT BIJ JEZELF.

Citaten Onbepreekbaar:

- Muren houden iedereen buiten, grenzen stellen toont hen waar de deur is.
- Je best doen ≠ jezelf in een mental breakdown pushen.
- Of ze waarderen je, of ze waarderen je niet.
Het maakt niet uit, zolang je jezelf maar waardeert.
- Jezelf veranderen om de ander niet te verliezen is jezelf verliezen.
- Je bent de enige met wie je je hele leven doorbrengt, waarom zou je niet je eigen beste vriend worden?
- Vaak maken we ons te veel zorgen of we anderen niet teleurstellen en vragen we ons te weinig af of we onszelf niet teleurstellen.
- Laat jezelf niet langer gevangen houden door de verwachtingen van anderen.
- Probeer geen komma te zetten waar een punt zou moeten staan.
- Wanneer we een betere vriend worden van onszelf vervreemden we soms van anderen en dat is oké.
- Vooruitgang boeken we stap na stap na stap.
Niet alleen wanneer we aankomen.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst en illustraties: Piekermeisje

Grafische vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Piekermeisje en Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2025
D/2025/45/26 – NUR 370/450 – ISBN: 978 90 209 2574 6

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