

HERZIENE DRUK

WAT KUN JE DOEN ALS JE **TE VEEL PIEKERT**

Een help-oefenboek
voor kinderen

Dawn Huebner, PhD

Met tekeningen van
Sabine Rothmund

niño

Voor iedereen die te veel piekert: Ik zie je. Ik geloof in je – DH
Voor mijn zus Julia – SR

Wat kun je doen als je te veel piekert
Een help-oefenboek voor kinderen
Dawn Huebner

ISBN 978 90 8560 440 2
NUR 210 / 854
THEMA VFXC / 5AG
BISAC PSY004000 / SEL042000

Eerste druk 2009 - Elfde druk 2025
Twaalfde, compleet herziene druk 2026

Oorspronkelijke uitgave:

What to Do When You Worry too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety (second edition) – Dawn Huebner
© 2025 MAGINATION PRESS, an imprint of the American Psychological Association.

The Work has been translated and republished in the Dutch language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

© 2026 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Illustraties: © 2025 Sabine Rothmund
Vertaling: Mariska Hammerstein
Lay-out: Christina Gaugler
Boekverzorging: Uitgeverij SWP

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP. Voor meer informatie: www.ninoboeken.nl

Alle rechten voorbehouden. 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.

INHOUD

Voorwoord voor ouders en verzorgers • 4

HOOFDSTUK 1 Pieker je steeds vaker? • 7

HOOFDSTUK 2 Wat is een zorg? • 13

HOOFDSTUK 3 Hoe begint gepieker? • 19

HOOFDSTUK 4 Het alarm uitzetten • 25

HOOFDSTUK 5 Logica gebruiken • 37

HOOFDSTUK 6 Piekermonster tegenspreken • 47

HOOFDSTUK 7 Het tegenovergestelde doen • 53

HOOFDSTUK 8 Minder tijd met Piekermonster
doorbrengen • 59

HOOFDSTUK 9 Gezond en sterk blijven • 71

HOOFDSTUK 10 Je kunt het! • 77

Over de auteur en illustrator • 80

VOORWOORD VOOR OUDERS EN VERZORGERS

Als je een ouder of verzorger van een angstig kind bent, weet je wat het is om door angst gevangen te worden gehouden. En dat weet je kind ook. Kinderen die te veel piekeren, doen er alles aan om angstige situaties te vermijden, omdat ze de vrees voor wat *zou kunnen* gebeuren niet van zich af kunnen zetten. Hoe meer de kinderen toegeven aan hun angst, hoe sterker die helaas wordt. Je hebt ongetwijfeld dit patroon gezien en je best gedaan om het te doorbreken – door je kind gerust te stellen, af te leiden, tegemoet te komen en/of het aan te moedigen, maar dat werkt niet. Geen van die dingen werken. Althans, niet op de lange termijn. Angst laat zich niet zomaar weggagen.

Maar er is hoop.

Wat kun je doen als je te veel piekert, herziene druk, biedt een nieuwe manier van denken en controle houden over angst. Een manier die angst aanpakt waar die begint: in de hersenen. De hersenen van jouw kind zijn alert op potentiële dreiging, waarmee in het algemeen wordt bedoeld: alles wat pijn kan doen, iemand in verlegenheid

kan brengen, tot onzekerheid kan leiden of onaangename gevoelens kan veroorzaken. Dreiging triggert een alarm, wat het gevoel geeft dat het gevaar reëel is. Jouw kind probeert zichzelf te beschermen. Wie zou dat niet doen? Jij, als volwassene, weet dat het gevaar niet echt is, waarmee het probleem op jouw bord komt te liggen. Wat kun je doen?

Als je je kind vertelt dat het veilig is en het probeert te dwingen verder te gaan, voelt het zich niet gehoord, waardoor het zich nog meer bedreigd zal voelen. Als je jouw kind toestaat te vermijden waar het bang voor is, neemt het aan dat je ook denkt dat het gevaar reëel is en niet bestreden kan worden. Geen van beide zijn goede opties!

Gelukkig is er een middenweg, waarmee je je angstige kind emotioneel kunt steunen zonder tegemoet te komen aan zijn angst. De middenweg begint met je kind uitleggen wat er in zijn hersenen gebeurt en hoe hij zijn interne alarm kan uitzetten. Hierna komt empathie, waarbij je duidelijk maakt dat je begrijpt hoe angstig je kind is. Dit wordt gevolgd door logica, waarbij

jij en je kind op zoek gaan naar feiten en naar denken over waarschijnlijkheid. Het is misschien verleidelijk om hierna te stoppen, maar dat zou niet goed zijn. Voor blijvende verandering moet je je kind zijn angsten laten uiten, waarmee je de basis legt voor bijzonder krachtige strategieën als: tegenspreken, het tegenovergestelde doen en een limiet stellen aan het gepieker. Met andere woorden: het kind moet zijn Piekermonster de baas worden.

Met Wat kun je doen als je te veel piekert leert je kind deze cognitieve-gedragsvaardigheden en meer. Jouw kind zal er het meest aan hebben als jij met hem samenwerkt. Ga in een gemakkelijke houding zitten. Lees langzaam, maar één of twee hoofdstukken per keer. Laat je kind naar de plaatjes kijken en de opdrachten uitvoeren zoals die beschreven staan. Help je kind om alles wat het leert te oefenen, eerst als het rustig is en ten slotte ook als het angstig is. Door oefening ontwikkelt jouw kind verbindingen in de hersenen die nodig zijn voor blijvende veranderingen.

Veranderingen komen waarschijnlijk met horten en stoten. Dat is normaal. Herlees zo nodig dit boek. Wees er op een rustige en standvastige manier voor

je kind. Blijf geduldig. Weet dat zelfs kleine stapjes al voor een betere balans bij jouw kind kunnen zorgen, waardoor hij zich kan bevrijden uit de greep van het Piekermonster.

Er is vaak een genetische component aanwezig bij angst, wat betekent dat als je een angstig kind hebt, jijzelf misschien ook angstig bent. Misschien kun je samen met je kind de hier aangeboden strategieën toepassen; die werken bij volwassenen net zo goed als bij kinderen. Maar als je moeite hebt rustig te blijven bij het zien van de gevoelens van je kind, of als angst het leven van jouw kind te veel verstoort, zoek dan alsjeblieft professionele hulp van bijvoorbeeld een psycholoog.

Of je dit boek nu zelfstandig gebruikt of in het kader van een therapie, blijf geloven dat jouw kind de controle over Piekermonster terug kan krijgen. Straal zelfvertrouwen uit. Angst is ongemakkelijk, maar je kind is niet in gevaar. Het kan anders gaan reageren, en dat kun jij ook. Samen kunnen jullie toewerken naar de dag dat je kunt zeggen: 'Mijn kind piekerde ooit te veel, maar heeft daar nu geen last meer van.' Zou dat niet fijn zijn?

HOOFDSTUK 1

Pieker je steeds vaker?



De meeste dingen groeien als je er aandacht aan besteedt.

Heb je ooit een tomatenzaadje geplant?

Als je het zaadje met aarde bedekt, het water geeft en ervoor zorgt dat het genoeg zonlicht krijgt, zal er een groen sprietje verschijnen.

Als je de aarde in de gaten houdt en er water op giet als die droog is, groeit het groene sprietje uit tot een steel met blaadjes en bloemen.



En op een dag is er opeens een tomaatje.

Als je goed voor de plant blijft zorgen, komen er steeds meer tomaten.

Al gauw heb je zoveel tomaten dat je een recept moet zoeken om tomatensaus of -soep te maken.



Teken iets dat je
hebt laten groeien.

Mensen die niets van gepieker begrijpen, zeggen vaak:
'Maak je daar geen zorgen over!'



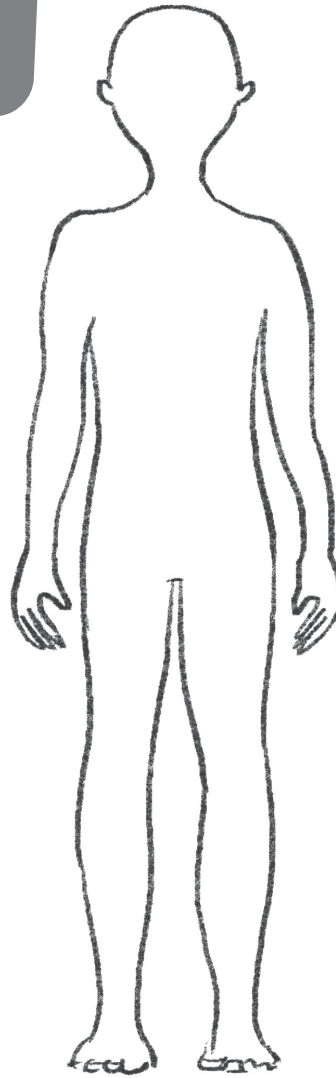
Was het maar zo eenvoudig!
Maar er is geen toverstokje om
gepieker te laten verdwijnen.

Er is geen toverstokje, maar
er zijn wel dingen die je kunt
doen om er minder last
van te hebben. Dingen die
zelfs hardnekkig gepieker
kunnen verdrijven.

De eerste stap is
begrijpen hoe
gepieker begint.



Zet een X bij de delen van je lichaam die je voelt als jouw hersenalarm afgaat.



Zet een rondje om de woorden die beschrijven wat je dan voelt.

hoofdpijn

huilerig

misselijk

kortademig

snelle hartslag

maagpijn

zweterig

tinteling

duizelig

koud

bibberig

zwak

zenuwachtig

bang

onzeker

piekerig

boos

alsof je flauw gaat vallen

HOOFDSTUK 4

Het alarm vitzetten

Of het gevaar nu echt is of niet, het hersenalarm zorgt ervoor dat het voelt alsof dit het **ERGSTE, VERSCHRIKKELIJKSTE** is dat je te wachten staat. Dat komt doordat bij het afgaan van het alarm het denkende deel van je hersenen dichtklapt.

Als het alarm wordt uitgezet, gaat het denkende deel van je hersenen weer werken.

