

HOOFD, HART EN DADELS –

VOOR KIDS

Hoe je je beter voelt, van binnen en van buiten

HOOFD, HART EN DADELS – VOOR KIDS

Hoe je je beter voelt, van binnen en van buiten

Yücel Turan

© 2026 Yücel Turan

Alle rechten voorbehouden.

YÜCEL TURAN

HOOFD, HART EN DADELS –

VOOR KIDS

Hoe je je beter voelt, van binnen en van buiten

HOOFD, HART EN DADELS

In jou wonen twee helpers: je hoofd en je hart.

Je hoofd denkt veel. Je hart voelt veel.

Soms raken ze in de war. Dan wordt het onrustig vanbinnen.

Dit boek is als een dadel: zacht van buiten, sterk van binnen.

Een dadel geeft je lichaam energie.

Dit boek wil jouw binnenkant voeden

met rustige gedachten, warme gevoelens

en herinneringen aan Allah die je hart kalm maken.

Bladzijde na bladzijde mag je ontdekken:

er is niks mis met jou,

je bent niet alleen,

en in jouw hart ligt meer kracht dan je denkt.

Ben je klaar?

Laten we beginnen.

CENTRALE DISCLAIMER

BELANGRIJKE MEDEDELING

Voor ouders en verzorgers

Dit boek is een hulpmiddel voor kinderen om te leren omgaan met hun gevoelens. Het is **geen vervanging** voor professionele zorg.

✓ Waar dit boek wel bij helpt:

- Begrijpen van alledaagse gevoelens (verdriet, boosheid, angst)
 - Leren van ademhalingsoefeningen en rusttechnieken
 - Ontwikkelen van dankbaarheid en geduld (**shukr** en **sabr**)
 - Omgaan met negatieve gedachten
 - Versterken van emotionele veerkracht
-

✗ Waar dit boek GEEN vervanging voor is:

- Diagnose of behandeling van psychische aandoeningen
 - Professionele therapie of psychologische begeleiding
 - Medicatie of medische behandeling
 - Acute crisissituaties
-

⚠ Zoek direct professionele hulp als uw kind:

Emotionele signalen:

- Zichzelf pijn wil doen of heeft gedaan
- Praat over niet meer willen leven
- Al langer dan 2 weken intense angst, verdriet of boosheid ervaart

Lichamelijke signalen:

- Niet meer naar school kan of wil gaan
- Veelvuldig nachtmerries heeft of paniekaanvallen krijgt
- Bijna elke dag hartkloppingen, benauwdheid of extreme angst heeft zonder duidelijke reden

Specifieke situaties:

- Intense angst wanneer ouders weggaan (zelfs voor boodschappen/werk), langer dan 4 weken (separatieangst)
 - Tekenen vertoont van een trauma of ingrijpende gebeurtenis
-

☎ Noodhulp – 24/7 bereikbaar:

Nederland:

- Kindertelefoon: 0800-0432 (gratis, anoniem)
- 113 Zelfmoordpreventie: 113 of 0800-0113
- Huisarts of GGZ-instelling

België:

- Awel (voor jongeren): 102 (gratis)
 - Zelfmoordlijn: 1813 (24/7)
 - Huisarts of Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg
-

Aansprakelijkheid

De auteur heeft dit boek met grote zorgvuldigheid samengesteld op basis van jarenlange ervaring als psycholoog en actuele wetenschappelijke inzichten. Desondanks aanvaardt de auteur geen aansprakelijkheid voor eventuele schade voortvloeiend uit het gebruik van informatie in dit boek.

Bij twijfel over de geestelijke gezondheid van uw kind: zoek altijd professioneel advies.

Privacy en casussen

Alle verhalen in dit boek (Aisha, Omar, Zaynab, Yusuf, Hassan, Layla, Maryam, Ibrahim) zijn samengestelde voorbeelden gebaseerd op algemene patronen uit de praktijk. Namen, leeftijden en omstandigheden zijn aangepast. Gelijkenis met bestaande personen is toevallig. Deze werkwijze voldoet aan de AVG en de beroepscode voor psychologen.

Voor kinderen

Lieve lezer,

Dit boek helpt je om je beter te voelen. Maar als je het heel erg moeilijk hebt, praat dan met een volwassene die je vertrouwt. Dat kan zijn:

- Je ouders
- Je juf of meester
- De schoolmaatschappelijk werker
- Je oma of opa, oom of tante
- Je huisarts

Je hoeft het niet alleen te doen. Hulp vragen is niet zwak – het is dapper.

 *Deze disclaimer geldt voor het gehele boek.*
