



Pelckmans Uitgevers  
€ 27,50

*'Wat een waardevol boek is dit bij de aanpak van angstige kinderen!*

*Een uitnodiging om je eigen pad te bewandelen in verbinding en afstemming met het kind.'*

- Dr. Binu Singh, moeder en kinder- en jeugdpsychiater



Wendy de Pree is de oprichter van expertisecentrum Leer Positief Denken. Als psycholoog en gedragstherapeut heeft zij meer dan 25 jaar ervaring in het werken met kinderen, ouders en leerkrachten. Zij is een veelgevraagd spreker over mentaal welzijn en is ook online erg actief om psychologische kennis te vertalen naar duidelijke, praktische handvatten.

## *“Eigenlijk moeten niet de kinderen, maar hun ouders in therapie.”*

*Psycholoog Wendy de Pree benadrukt in nieuw boek het belang van angst vroeg aan te pakken bij kinderen.*

*Uit cijfers van Sciensano blijkt dat steeds meer mensen kampen met angst. Maar liefst 15 tot 19 procent van de Belgische bevolking leidt zelfs aan een angststoornis (tov 11 procent in 2018). In Nederland zou ongeveer 15 tot 20 procent van de jongeren onder achttien jaar met een angststoornis kampen.*

*Preventie speelt hierbij een grote rol en het is dan ook heel belangrijk dat angst al bij jonge kinderen wordt opgemerkt en aangepakt.*

*Een goede voorlichting geven aan opvoeders is vaak even effectief als de behandeling van kinderen zelf, zo blijkt uit onderzoek. Psycholoog en gedragstherapeut Wendy de Pree schreef vanuit die optiek het boek 'Wat echt werkt bij kinderen die snel angstig zijn', waarin ouders, leerkrachten, opvoeders en hulpverleners leren om met kleine stapjes zelf toe te passen wat nodig is om de angst van kinderen te verminderen.*

*De onderliggende behoeften van het angstige kind vormen daarbij de leidraad. Door te zorgen voor basisveiligheid, verbinding met onszelf en met het kind en coregulatie van zijn emoties en stress, ervaart het angstige kind meer controle en komt er ruimte vrij in zijn hoofd voor meer helpende gedachten en gedrag.*

*'Wat echt werkt bij kinderen die snel angstig zijn' is geen quick fix, maar een praktische gids waarin je ontdekt wat angst doet met kinderen én met jou, wat de belangrijkste tien behoeften van deze kinderen zijn en hoe je hen hierin kunt ondersteunen en begeleiden. Het boek biedt concrete tools en eenvoudige strategieën aan, zodat je als (groot)ouder, leerkracht, opvoeder of hulpverlener samen met het kind op zoek kunt gaan naar wat écht helpt om met meer (zelf)vertrouwen in het leven te staan.*

*“Wanneer kinderen angstig zijn, wordt ons eigen alarmsysteem als volwassenen mee geactiveerd en proberen we vaak om zo snel mogelijk de rust terug te laten keren. In een poging om het kind te beschermen,*

Voor meer info, een interview met Wendy de Pree  
of een recensie-exemplaar: [kim.daenen@pelckmans.be](mailto:kim.daenen@pelckmans.be) of 0479693648



*'Als vader van 3 staat mentaal welzijn bij kinderen en jongeren hoog op mijn lijstje van prioriteiten. Zelf was ik vaak angstig in mijn jeugd en ik besef maar al te goed wat het belang is van het creëren van een veilige omgeving voor mijn kinderen. Zoals alle ouders doe ik dat op een manier die voor mij juist aanvoelt, met een beetje kennis en vooral op buikgevoel.*

*Tot nu dus... want dit boek van Wendy geeft mij als ouder een houvast en zorgt voor bouwstenen die ik elke dag kan gebruiken in onze opvoeding, zodat mijn drie kinderen kunnen opgroeien tot vrolijke en zelfzekere levensgenieters.'*

**- Mathias Coppens, vader, regisseur en tv-presentator**

*'Eindelijk een boek dat op een duidelijke, onderbouwde en toch verstaanbare manier gaat over angsten, piekeren en de impact daarvan op kinderen. Een boek dat naast het benoemen en inzicht geven in wat het is en wat het doet, ook vooral haalbare oplossingen aanreikt. Wat had ik dit boek graag zélf als kind gelezen, samen met mijn ouders. Eigenlijk zou dit verplichte lectuur en lesmateriaal moeten zijn in ons onderwijs.'*

**Evy Gruyaert, moeder, radio- en televisiepresentatrice, 'Start to Run'.**

*proberen we oplossingen te zoeken en de emotie kleiner te maken: 'Je hoeft niet bang te zijn', 'Probeer het maar, het is niet zo eng', 'Zeg dan wat er is, dan kan ik je helpen!'.*

*Vaak verwachten we dingen van kinderen die we als volwassene zelf niet beheersen: dat ze hun emoties kunnen herkennen en uiten, hulp kunnen vragen en aannemen, met negatieve gedachten kunnen omgaan en hun gestresste lichaam vlotjes tot rust kunnen brengen. Bij het overwinnen van hun angsten, verwachten we dat zij het harde werk gaan doen, en wij hen waar nodig daarbij zullen helpen.*

*In dit boek keer ik terug naar de basis van opvoeden en de functie van angst bij kinderen: het installeren van veiligheid via verbinding en afstemming. Een centrale rol is dan ook weggelegd voor ons als volwassenen", licht Wendy de Pree toe.*

*Het begeleiden van kinderen vraagt veel van ouders en leerkrachten en komt vaak bovenop de berg van andere 'moetjes'. Je 'moet' ook nog een warme, aanwezige, voorspelbare, consequente, rustige en ontspannen ouder of leerkracht zijn. Dat is niet vanzelfsprekend. In dit boek ligt de nadruk dan ook op mild en zorgend zijn naar jezelf.*

*"Elke aanstaande ouder zou zichzelf dit boek cadeau moeten doen tijdens de zwangerschap zodat ze kunnen starten met een sterke basis van rust, verbinding en emotieregulatie", zegt Wendy de Pree.*

*Het boek is vanaf nu te verkrijgen in de boekhandel.*

*Eerder verscheen in deze reeks ook '[Wat echt werkt bij kinderen die hoogbegaafd zijn](#)', '[Wat echt werkt bij kinderen met autisme](#)' en '[Wat echt werkt bij kinderen met ADHD](#)'*

Voor meer info, een interview met Wendy de Pree  
of een recensie-exemplaar: [kim.daenen@pelckmans.be](mailto:kim.daenen@pelckmans.be) of 0479693648

