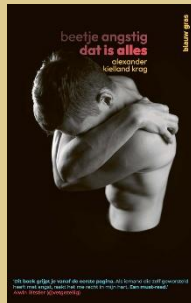




Inspiratiefiche

door Ann Busquart



Beetje angstig dat is alles

Auteur: Alexander Kielland Krag

Vertaler: Edward van de Vendel

Uitgever: Blauw Gras

Jaar van uitgave: 2025

Over de maker

Alexander Kielland Krag (1993) is een Noorse auteur die vooral bekendstaat om zijn indringende romans voor jongeren. In zijn werk schrijft hij open en genuanceerd over thema's als mentale gezondheid, eenzaamheid, identiteit, verliefdheid en de zoektocht naar jezelf. Zijn personages zijn herkenbaar en kwetsbaar, waardoor zijn boeken zowel jonge als volwassen lezers weten te raken. Zijn boeken nodigen vaak uit tot gesprekken over onderwerpen waar een taboe op rust.

Hij woont en werkt in Noorwegen en geldt er als een van de opvallendste stemmen binnen de hedendaagse Scandinavische jeugdliteratuur. *Beetje angstig dat is alles* was de roman waarmee hij internationaal doorbrak.

Korte inhoud

Van de ene dag op de andere krijgt de zeventienjarige Casper te maken met hevige angstaanvallen. Aanvankelijk snapt hij zelf niet goed wat er met hem aan de hand is: zonder aanleiding wordt hij misselijk en krijgt hij hartkloppingen. Erover praten vindt hij moeilijk. Toch vindt hij eerst de moed om er met zijn ouders over te praten en uiteindelijk neemt hij ook zijn vrienden in vertrouwen. De weg is lang en je volgt als lezer alles vanuit het hoofd van Casper: de aanvallen zelf, zijn onmacht en schaamte, maar ook de hoop en de moed om er niet alleen mee te blijven zitten.

Doelgericht in interactie met de inspiratiefiche



Kinderen en jongeren die meedoen met de Leesjury lezen bewust en actief. Sommigen doen dit tijdens hun vrije tijd in de bibliotheek, thuis of via de school. Jij als begeleider helpt hen daarbij. Door met hen in interactie te gaan, doe je hen als lezer groeien in hun literaire competenties. Daarbij komen vier aspecten aan bod: juryleden beleven, interpreteren, analyseren en beoordelen de Leesjury-boeken.

De inspiratiefiches van de Leesjury bieden jou als begeleider houvast. Ze nodigen je uit om met gerichte vragen en opdrachten te werken. Zo help je de leeservaring van je juryleden te verrijken

en verdiepen. Je leest er meer over op <https://www.deleesjury.be/doelgericht-interactie-met-de-inspiratiefiches>.

Deze fiches zijn opgemaakt voor elke Leesjury-begeleider, in de bib of op school. Sta je voor de klas? Elke fiche is gelinkt aan enkele minimumdoelen en eindtermen van het Vlaamse onderwijs. Op het einde van deze inspiratiefiche vind je de gelinkte minimumdoelen of eindtermen.

1

VOOR HET LEZEN

Cover

- Wat zie je op de cover? Welke verwachtingen roept dit op over het hoofdpersonage? (enerzijds brede schouder = 'stoer' uiterlijk / anderzijds radeloze houding).
- Zou je het boek aan de hand van de cover opgepakt hebben?

Titel

- Wat vertelt de titel over de inhoud? (gaat over angsten)
- Als je de flaptekst van het boek leest, belooft het best een heftige inhoud te hebben. Hoe staat de titel hiermee in contrast? (het klinkt alsof de angst wordt geminimaliseerd)
- Bedenk tijdens het lezen of je de cover en titel vindt passen bij het verhaal en wat de reden kan zijn dat de auteur hiervoor koos (antwoord ligt in de lijn van wat hierboven staat)

Angst



Materiaal

- papier
- balpen

— Laat de juryleden een tekst schrijven van maximum 1 pagina waarin ze duidelijk maken dat iemand heel angstig is. Laat hen dit doen zonder de woorden 'angst(ig)' of 'bang' te gebruiken. Houd de tekst bij voor de bespreking achteraf.

2

TIJDENS HET LEZEN

Personages

- Hoe verandert Casper doorheen het verhaal? (eerst minimaliseert hij zijn probleem ("gewoon een beetje misselijk"), tot hij inziet dat het ernstig is. Hij houdt de aanvallen bij op zijn telefoon, wil eerst niet naar een dokter, maar laat zich dan toch overhalen, googelt de symptomen, neemt eerst zijn ouders en later zijn vrienden in vertrouwen.)

Beeldspraak

- De auteur gebruikt in het boek veel metaforen om de angst te omschrijven. Als je goed leest, kan je er een lijn in ontdekken. Kan je voorbeelden geven? (Krag vergelijkt de angst heel vaak met natuurelementen. Op bijna elke pagina is hier een voorbeeld van te vinden - zie bv. p.5 – 6 – 12 ...)

3

NA HET LEZEN

Terugkoppeling cover en titel

- Vind je cover en titel passen bij het boek? (mogelijke antwoorden: titel vertelt hoe Casper oorspronkelijk tegenover zijn angstaanvallen staat / misschien zelfs ook over hoe de maatschappij hiernaar kijkt?)
- De cover krijgt in recensies vaak negatieve commentaar. Ben je het daarmee eens?

Schrijfstijl en opbouw

- Het boek kent heel korte hoofdstukken, die soms zelfs uit 1 zin bestaan. Welk effect had dit op je leeservaring? (het jachtige van de angstaanvallen is heel voelbaar, het boek leest heel vlot, het symboliseert de chaotische gedachten van Casper...)
- Welke beeldspraak (vergelijkingen, metaforen, ...) ontdekte je om de angst te omschrijven? (zie hierboven)
- Vond je de beeldspraak passend, mooi, storend, overdreven ...?

Geestelijke gezondheid

- Hoewel angst het belangrijkste thema is, komen er in het boek ook nog andere aspecten van geestelijke gezondheid aan bod. Welke? (de broer van Lea kampt met depressies, Aksel zegt op een bepaald moment "Ik weet eigenlijk niet of ik geloof in dat

soort medicijnen voor je hoofd” (p.28), de opsomming van instanties op pagina 58 waar Casper wel of niet kan aankloppen, de schemerzone waarbinnen de ggz zich bevindt...)

In boeken waarin jongeren kampen met problemen, vind je achteraan vaak een lijst met instanties, telefoonnummers of websites waar jongeren met vragen terecht kunnen. Zo’n lijst ontbreekt in dit boek.

→ Vind je dat een gemis? Weet je zelf waar je naartoe kan als je met vragen zit? (zie bijlage 1 voor een overzichtje)

Je kan de juryleden evt. het overzicht geven en hen de vraag stellen: wie zou jij contacteren mocht je met vragen zitten?

Creatieve verwerking

Buitenkant / binnenkant



Materiaal

- silhouetten (zie bijlage 2)
- papier
- schrijfgerief

Schrijf als voorbereiding op de achterkant van de silhouetten eigenschappen die je aan de buitenkant niet ziet (vb. verlegen, prestatiedruk, angst om afgewezen te worden, perfectionistisch, piekergedachten, eenzaam, verliefd, heeft een geheim ...) (=binnenkant)

Leg de silhouetten uitgespreid op tafel met de tekening naar boven.

Laat de juryleden bij zoveel mogelijk silhouetten eigenschappen noteren die zij die persoon toedichten (vb. zelfzeker, populair, vrolijk, altijd in voor een grap, veel vrienden, optimistisch, zorgeloos, ...) (=buitenkant)

Laat de juryleden nu per twee een silhouet uitkiezen. Samen bedenken ze een doodgewone situatie waarin hun personage verzeild geraakt.

- Het eerste jurylid ziet alleen wat er bij de silhouetten geschreven staat (buitenkant dus). Beschrijf hoe jij ziet dat het personage reageert.
- Het tweede jurylid ziet wat er op de achterkant geschreven staat (de binnenkant dus). Kruip in de huid van het personage en beschrijf wat je voelt, denkt, ervaart ...
- Houd een nabespreking over hoe we mensen zien en hoe dit niet altijd strookt

4

VERDER LEZEN

Volgende boeken zijn gelinkt aan dit Leesjury-boek door hun onderwerp, thema, soort of genre. Je kan ze tippen aan je juryleden, zelf lezen en/of gebruiken bij volgende leesactiviteiten:

- Darius de grote is niet oké / Adib Khorran (Gottmer, 2019) - overeenkomsten tussen Darius en Carper: een jongen die veel meer in zijn hoofd beleeft dan zijn omgeving beseft, onzekerheid, vriendschap, identiteit en het langzaam leren begrijpen van zichzelf
<https://www.boekenzoeker.be/darius-de-grote-niet-oke>
- Liften naar de hemel / Lex Paleaux (AmbolAnthos, 2024) - over een kwetsbare jonge man, eenzaamheid, zoeken naar jezelf, vriendschap en de vraag hoe je verder kunt wanneer het leven niet loopt zoals verwacht
<https://www.boekenzoeker.be/liften-naar-de-hemel>
- Dit is geen dagboek / Erna Sassen (Leopold, 2009) - hoewel Leopold ook met angsten kampt, gaat dit boek vooral over verdriet en eenzaamheid
<https://www.boekenzoeker.be/dit-geen-dagboek>
- Sterren verpakt in huid / Anna van Praag (Lemniscaat, 2026) - niet over angst, maar over depressie; zwaar maar ook hoopvol
<https://www.boekenzoeker.be/sterren-verpakt-huid>

5

EINDTERMEN

Met deze fiche kan je werken aan volgende eindtermen:

Finaliteit doorstroom

- Nederlands - 02.07: De leerlingen drukken zich creatief uit met taal
- Nederlands - 02.14: De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.
- Lichamelijke en geestelijke gezondheid - 01.02: De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- Burgerschap - 07.04: De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Finaliteit arbeidsmarkt

- Nederlands - 02.06: De leerlingen drukken zich creatief uit met taal
- Nederlands - 02.13: De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.
- Lichamelijke en geestelijke gezondheid - 01.02: De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- Burgerschap - 07.04: De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

Dubbele finaliteit

- Nederlands - 02.06: De leerlingen drukken zich creatief uit met taal

- Nederlands – 02.13: De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.
- Lichamelijke en geestelijke gezondheid – 01.02: De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.
- Burgerschap – 07.04: De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.



Juryleden kunnen online op de boeken reageren. Zo ontstaat er nog meer interactie in de Leesjury-community! Ga naar www.deleesjury.be, klik op 'Lezen' en dan op de gewenste leeftijdsgroep en het boek in kwestie.

© Iedereen Leest en Ann Busquart, 2026
Vormgeving: Simon Bequoye

BIJLAGE 1

ZIT JE ERGENS MEE?

Soms zit je hoofd vol. Je bent vaak bang, piekert veel, voelt je somber of eenzaam, hebt stress of weet gewoon niet goed wat er met je aan de hand is.
Je hoeft niet te wachten tot het écht misgaat om hulp te vragen.

 **Praat erover**

OVERKOP

Voor jongeren van 12 tot 25 jaar.

Je kunt er gewoon binnenlopen, chillen of praten met iemand.

 overkop.be

TEJO

Gratis en anoniem praten met een professionele therapeut.

Voor jongeren van 10 tot 20 jaar.

 tejo.be

AWEL – 102

Heb je een vraag, zit je ergens mee of wil je gewoon je verhaal kwijt?

Je kunt gratis en anoniem contact opnemen.

 awel.be

CLB

Je kunt bij je CLB terecht met vragen over stress, angst, pesten, relaties, school of problemen thuis.

Praat met je CLB-medewerker op school.

JAC

Voor jongeren met vragen over zichzelf, thuis, relaties, school, geld of andere problemen.

 jac.be

HUISARTS

Je huisarts kan samen met jou bekijken wat er aan de hand is en welke hulp bij jou past.

Maak je je ernstig zorgen om jezelf?

Denk je aan zelfdoding of ben je bang dat je jezelf iets zou kunnen aandoen?

Blijf er dan niet alleen mee.

Vertel het onmiddellijk aan iemand die je vertrouwt en zoek professionele hulp.

ZELFMOORDLIJN 1813

 **1813**

 zelfmoord1813.be

Bij onmiddellijk gevaar: bel 112.

Er is niets zwaks aan hulp vragen.

Je hoeft niet eerst helemaal vast te lopen.

Ook met "een beetje angst" mag je ergens terecht.

BIJLAGE 2

Silhouetten











