



# HET NIEUWS MAAKT ME BANG, BOOS OF VERDRIETIG. WAT NU?

Door **Awel** | 11-24 jaar

Word je bang, boos of verdrietig van het nieuws? Geloof ons, je bent niet alleen. In het nieuws en op social media horen we soms straffe dingen.

Jouw gevoel daarbij kan zo heftig zijn dat je moet wenen, of dat je aan niets anders meer kan denken.

- **Praat erover!** Contacteer een goede vriend, familie, ... om je gedachten te delen en het een plekje te geven. Je bent ook welkom bij Awel om erover te [babbelen](#) of je kan berichtjes delen met leeftijdsgenoten op het [forum](#).
- **Volg het nieuws niet continu op.** Soms verschijnen er elk uur nieuwe berichten, die allemaal iets anders zeggen. Het is dan beter om het eventjes te laten voor wat het is.
- **Zit je met vragen? Stel ze.** Spreek je leerkracht aan. Of vraag je familie of zij het je kunnen uitleggen. Weten zij het ook niet helemaal? Dan kan je voorstellen om het samen wat uit te zoeken.
- **Ga ook even iets anders doen.** Trek je sportschoenen aan en of doe een groepschat met vrienden zonder het over het nieuws te hebben. Afleiding is soms nodig om uit een donkere tunnel te geraken en terug het positieve te zien.
- Soms kan het helpen om iets van je af te **schrijven** of er een **tekening** over te maken. Zo geef je de gebeurtenissen een plaats en kan je beter loslaten.
- Kijkt je familie veel nieuws en word jij daar bang van? Laat het hen weten. **Vraag je ouders eventueel om minder nieuws te kijken** of op momenten dat jij er niet bent.

[Heb je zelf ook tips voor andere jongeren om hiermee om te gaan?](#)

## Nieuws = uitzonderlijk

Als het niet opvallend was, was het geen nieuws. Als er dicht bij jou wat dreigt te gebeuren, dan wordt er extra voor je veiligheid gezorgd. Veel meer nog dan anders. De overheid neemt maatregelen om de bevolking te beschermen. **Er wordt voor jou gezorgd!**

## Nieuws = vaak negatief

Een **juist beeld van de wereld** hebben? Dat is **moeilijk**. Soms lijkt het alsof de **wereld alleen maar negatief** is. Dat **klopt niet**.

Negatieve verhalen hebben **meer nieuwswaarde**. Daardoor hoor je meer negatieve dingen in het nieuws. Er is zeker oorlog en conflicten zullen waarschijnlijk altijd bestaan. Bv. conflicten om voedsel, om een land, om grondstoffen zoals olie. Toch gebeuren er **veel meer goede dingen**. Af en toe zien we die ook in het nieuws, maar we zien ze niet vaak.

### PRAAT EROVER



#### Chat met Awel

Ma, di, do, vr: 17-22u. Wo, za: 16-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



#### Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



#### Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u

Veel **positieve dingen** gebeuren ook **achter de schermen**. Wereldleiders praten met elkaar om een oorlog te voorkomen. De politie en het leger onderzoeken verdachte gebeurtenissen. Ze waken zo over je veiligheid. Vaak moeten die dingen in het **geheim** gebeuren. Daarom zien we ze niet in het nieuws.

Wist je dat je **negatieve dingen** ook **makkelijker onthoudt**? Dat is omdat onze hersenen zo werken.

### **Betrouwbare info**

Fake news gaat vooral rond **op social media**. Probeer daarom alleen nieuws te volgen op **betrouwbare kanalen**.

FOTO: [KXITHVISUALS](#)