

WAT KUN JE DOEN ALS JE HET NIEUWS SPANNEND VINDT

Een help-oefenboek
voor kinderen

Jacqueline B. Toner, PhD

Met tekeningen van
Janet McDonnell

niño

Oorspronkelijke uitgave:

What to Do When the News Scares You. A Kid's Guide to Understanding Current Events (revised edition).

© 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.

Opgedragen aan de vrije pers en verantwoordelijke, waarheidsgezinde, onbevooroordeelde journalistiek – JBT

Wat kun je doen als je het nieuws spannend vindt

Een help-oefenboek voor kinderen

Jacqueline B. Toner

ISBN 978 90 8560 439 6

NUR 210 / 854

THEMA VFXC / 5AG

BISAC PSY004000 / SEL042000

© 2026 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Illustraties: © 2025 Janet McDonnell

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 Soms gebeuren er nare dingen • 6

HOOFDSTUK 2 Wat is nieuws? • 12

HOOFDSTUK 3 Het nieuws enger maken • 20

HOOFDSTUK 4 Wat is de invalshoek? • 28

HOOFDSTUK 5 Wat is je bron? • 36

HOOFDSTUK 6 Houd je aan de waarheid • 44

HOOFDSTUK 7 Wat is on-nieuws? • 52

HOOFDSTUK 8 Er wordt voor je gezorgd • 58

HOOFDSTUK 9 Een noodplan maken • 68

HOOFDSTUK 10 Je kunt het! • 78

VOORWOORD VOOR OUDERS EN VERZORGERS

Meer dan wat dan ook willen we dat de kinderen voor wie we zorgen zich veilig voelen. Het is onze tweede natuur om te proberen ze af te schermen voor de harde werkelijkheid van het leven – maar dat werkt niet altijd. Als er iets tragisch gebeurt, is het vrijwel onvermijdelijk dat kinderen er iets van meekrijgen. Soms verandert ons leven door bepaalde gebeurtenissen en dan moeten kinderen weten waarom dat zo is.

Of het door nieuwsuitzendingen op tv of radio komt of door gesprekken tussen volwassenen, kinderen worden vaak overspoeld door nieuws. Als de nieuwsberichten over geweld, extreme weersomstandigheden of uitbraak van een ziekte gaan of de gesprekken over algemene bedreigingen als klimaatverandering, kunnen kinderen zich angstig en overdonderd voelen. Als ouder of verzorger heb je misschien het gevoel dat je slecht bent voorbereid om ze te helpen de berichten die ze horen te begrijpen en verwerken.

Wat kun je doen als je het nieuws spannend vindt biedt een manier voor kinderen om nare gebeurtenissen in perspectief te plaatsen. Als kinderen beginnen te piekeren of bang worden van dingen die ze hebben gehoord, zijn er manieren om ze te kalmeren en met de dingen te leren omgaan. Lees dit boek voordat je het aan je kind geeft, om jezelf vertrouwd te maken met de ideeën die worden aangedragen. Dit boek is niet bedoeld voor kinderen die zelf met trauma of verlies te maken hebben; als je een boek over die onderwerpen zoekt, raad ik je aan bij Uitgeverij SWP op de site (www.swpbook.com) te zoeken naar titels die deze jongeren kunnen helpen.

Besef dat kinderen worden geraakt door de emoties van de belangrijke volwassenen in hun leven. Wees je ervan bewust hoe je eigen reacties op nare gebeurtenissen uit het nieuws de kinderen in jouw directe

omgeving kunnen beïnvloeden. Als het nieuws verontrustend of bedreigend is, vind je het misschien belangrijk om op de hoogte te blijven van wat er gebeurt en er met anderen over te praten. Op zulke momenten is het misschien niet haalbaar om kinderen volledig te beschermen tegen de informatie die binnenkomt. Nieuwsuitzendingen en gesprekken die kinderen horen, kunnen zorgen voor onjuiste aannames over het gevaar voor hen of hun familie. Verhalen van mensen die zijn getraumatiseerd door een gebeurtenis kunnen ertoe leiden dat kinderen zich identificeren met degenen die deze gebeurtenis doormaken en hun het idee geven dat zij de volgende zijn. Als volwassenen om hen heen de indruk maken bezorgd te zijn, zullen de angsten van de kinderen niet zomaar verdwijnen door een eenvoudige geruststelling. Ze hebben hulp nodig om te begrijpen wat er gebeurt en begeleiding om de gebeurtenis in een bredere context te plaatsen.

Houd deze tips in gedachten als je je kind door een angstige periode helpt:

- ★ De vaardigheid om met nare gebeurtenissen om te gaan hangt af van de leeftijd en het kind zelf.
- ★ Beperk voor jonge kinderen zo veel mogelijk blootstelling aan nieuwsuitzendingen. Als je daar niet toe in staat bent omdat je zelf geïnformeerd wilt blijven, wees er dan voor ze om het nieuws te interpreteren.
- ★ Denk na over hoe je nieuws tot je neemt en welke impact dat heeft op kinderen in jouw omgeving. Als je over het nieuws leest, is de kans het kleinst dat de informatie kinderen per ongeluk bereikt; kijken naar het nieuws op de televisie brengt waarschijnlijk nare beelden en geluidseffecten met zich mee.
- ★ Luister naar de ongerustheid van de kinderen voordat je uitleg geeft. Vraag wat ze hebben gehoord en wat die informatie voor hen betekent.

Misschien ontdek je zo misvattingen en ongegronde angsten die gecorrigeerd moeten worden.

- ★ Vertel de waarheid, maar doe het voorzichtig. Wuijf de zorgen van een kind niet weg, maar geef naast de waarheid hoopvolle informatie. Geef informatie over hoe er met de gebeurtenis wordt omgegaan en dat er voor de mensen wordt gezorgd. Let erop dat jouw eigen angsten niet leiden tot informatie die gebaseerd is op speculaties over mogelijke toekomstige ontwikkelingen.
- ★ Help je kind de gebeurtenis in perspectief te plaatsen. Je hebt zelf waarschijnlijk wel het idee dat een dreiging ver weg, niet heel groot, beheersbaar of zelfs iets uit het verleden is, maar ga er niet van uit dat jouw kind dit begrijpt.
- ★ Leg je kind uit op welke manieren nieuwsuitzendingen de dingen erger laten lijken dan ze zijn.
- ★ Help oudere kinderen actieve nieuwsconsumenten te worden door ze te leren welke nieuwsbronnen ze kunnen vertrouwen en waarom. Wijs ze ook op informatiebronnen die waarschijnlijk misleidend zijn, zeker online.
- ★ Vertel het kind dat jij en andere volwassenen in hun omgeving het zullen beschermen. Geef concrete voorbeelden als je kunt.
- ★ Houd je aan routines en laat het nieuws niet doordringen tot de dagelijkse bezigheden (geen Journaal tijdens het avondeten).

Lees met jouw kind *Wat kun je doen als je het nieuws spannend vindt* om het het nieuws in de juiste context te laten begrijpen. Zo introduceer je een gevoel voor perspectief. Dit boek helpt kinderen de pogingen van journalisten herkennen om spanning aan het verhaal toe te voegen, waardoor gebeurtenissen mogelijk bedreigender, algemener en extremer



aanvoelen. Als je met je kind over nare gebeurtenissen praat, wijs dan op alle mensen in zijn leven die hem veiligheid bieden en op de manieren waarop ze dat doen. Als kinderen bezorgd zijn over of bang worden van bepaalde gebeurtenissen, moedig ze dan aan om de in dit boek gesuggereerde strategieën te gebruiken. Die zijn bedacht om te veel opwinding en angsten te verminderen. Moedig ze aan om actieplannen te ontwikkelen om anderen te steunen, op bescheiden schaal mee te doen aan het oplossen van grote problemen en een noodplan voor het gezin op te stellen.

Akelig nieuws is een onvermijdelijk deel van het leven. Dit boek helpt en begeleidt je bij jouw pogingen om akelig nieuws beter hanteerbaar te maken voor de jonge mensen die aan je zorg zijn toevertrouwd.

Jacqueline B. Toner, PhD, is gepensioneerd klinisch psycholoog met ruim dertig jaar ervaring in een privépraktijk met kinderen en hun ouders. Ze woont in Baltimore, Maryland, VS.

Zie ook: jacquelinetoner.net.

Janet McDonnell is schrijfster en illustratrice. Haar tekeningen zijn in veel boeken en tijdschriften te vinden. Ze woont in Arlington Heights, Illinois, VS.

Zie ook: janetmcdonnell.com, @McDonnellDoodle op Twitter en @JanetMcDonnellillo op Instagram.

HOOFDSTUK 1

Soms gebeuren er nare dingen

Journalisten of verslaggevers informeren mensen over wat er in de wereld gebeurt. Ze vertellen verhalen over het nieuws in je stad, provincie of land en ook over dingen die heel ver weg gebeuren.

Er zijn allerlei manieren waarop ze laten weten wat ze hebben ontdekt. Sommige journalisten schrijven wat ze hebben gehoord in een krant, tijdschrift of online. Anderen doen verslag op radio of tv.



Waar halen jouw ouders meestal het nieuws vandaan?

Misschien denk je dat alles wat journalisten doen alleen maar bestaat uit iedereen informeren over wat er is gebeurd. Maar soms is die informatie niet genoeg. Onderzoeksjournalisten zoeken verder naar wat er gebeurt om te weten welke mensen erbij betrokken zijn, wat er aan een bepaalde gebeurtenis voorafging, wat misschien de gevolgen zijn en of zoiets al eerder heeft plaatsgevonden.

Soms zijn de verhalen die journalisten vertellen best eng. Als er erge dingen gebeuren is het belangrijk dat journalisten volwassenen erover informeren. Ze horen er misschien over via het nieuws op de televisie, de radio, het internet of door een krant te lezen. Als een paar mensen er iets over horen, begint het nieuws zich te verspreiden. Ze gaan het anderen vertellen. Ze zeggen het tegen mensen in hun directe omgeving en ze bellen, appen of mailen vrienden en familie die verder weg zijn, om ze te vertellen wat ze hebben gehoord. Al gauw zetten veel volwassenen de tv aan, ze luisteren naar de radio of zoeken meer informatie op het internet en praten over wat er is gebeurd.



Als je akelig nieuws hoort, begrijp je misschien niet precies wat het betekent en of jij ermee te maken krijgt. Daardoor word je misschien nog angstiger. Je kunt gemakkelijk verkeerde ideeën krijgen over wat naar nieuws betekent voor jou of de mensen die je kent.

Dit boek leert je **op onderzoek te gaan** om te begrijpen wat er echt aan de hand is. Je kunt tot je verbazing ontdekken dat akelig nieuws soms niet zo naar is als het klinkt! Maar zelfs als het echt akelig is, helpt het je minder angstig te worden als je precies begrijpt wat er aan de hand is.

Als je op onderzoek gaat, leer je mogelijk dingen waardoor je je beter gaat voelen. Misschien ontdek je ook dat die nare gebeurtenis waarschijnlijk jou niet gaat overkomen. En je leert manieren om jezelf te kalmeren als je door akelig nieuws van streek bent.



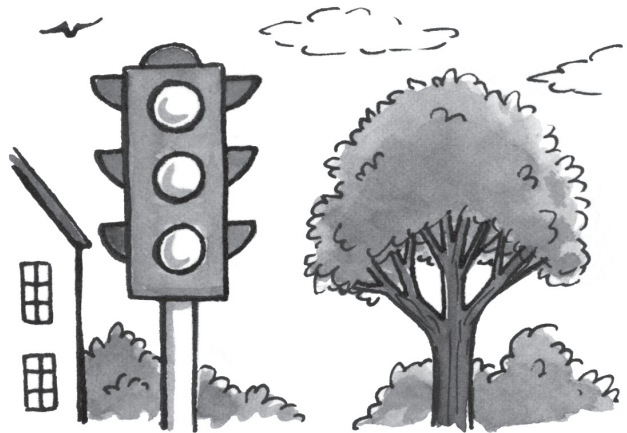
HOOFDSTUK 2

Wat is nieuws?

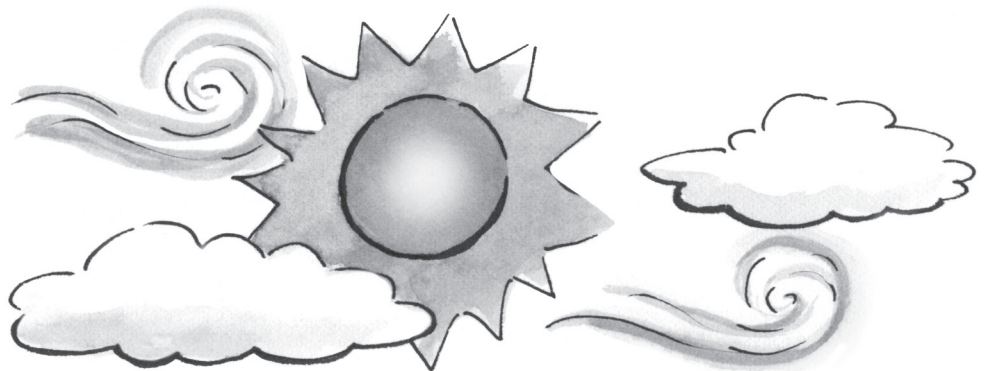
Nieuws is precies zoals het klinkt. Het is iets wat 'nieuw' en pas gebeurd is. Er zijn allerlei vormen van nieuws. Je hebt:

Gewoon nieuws:

Er staat een nieuw stoplicht in de stad.



Goed nieuws: Het weer is vandaag warm en zonnig met een lekker briesje.



Slecht nieuws:

De ijssalon is gesloten.



En dan... is er **Akelig nieuws**: In de stad stond een huis in brand.

