PEACE PACK 2026

De blinde vlek. Wat kinderen voelen bij wereldnieuws, en wat volwassenen zien

Een rapport van SOS Kinderdorpen België op basis van het nationale Peace Pack-onderzoek van Indiville en Bpact bij bijna 7.000 Belgen. Laat kinderen veilig opgroeien, hier en elders.
Onder embargo tot woensdag 11 november 2026, 05:00.

Voorwoord

We vroegen aan kinderen, jongeren en ouders wat zij nodig hebben om zich veilig te voelen. Vier op tien kinderen worden verdrietig van wereldnieuws. Eén op zes volwassenen merkt het op. Dat is de belangrijkste vaststelling van dit onderzoek.

Kinderen zien elke dag beelden van oorlog, geweld en rampen. Op tv, op hun telefoon, op de speelplaats. Wij als volwassenen vragen hen vaak om niet te veel te kijken. We vragen hen zelden wat ze voelen, en wat ze nodig hebben om ermee om te kunnen.
Dat hebben we dit najaar wel gedaan. Met Peace Pack vroegen we aan kinderen, jongeren en volwassenen in heel België wat vrede en veiligheid voor hen betekenen. We gebruikten daarvoor één beeld: een rugzak. Geen noodpakket voor oorlog, maar een pakket voor vrede. Wat stop je erin om je veilig en rustig te voelen?

SOS Kinderdorpen België zet zich in België en wereldwijd in zodat elk kind veilig kan opgroeien, omringd door stabiele, zorgzame relaties. Ook in landen waar oorlog geen beeld op een scherm is, maar het dagelijkse leven. Veiligheid begint bij mensen die blijven. Dat zien we in ons werk. En dat zeggen de kinderen in dit onderzoek ook.

Dit rapport begint bij wat volwassenen missen. Daarna lees je wat kinderen en jongeren voelen en wat hen helpt. Het eindigt met drie vragen aan de samenleving en drie tips voor ouders, grootouders, leerkrachten, begeleiders en iedereen die dicht bij een kind staat.

KINDERDORPEN
VILLAGES D'ENFANTS

PEACE PACK

In tien cijfers

6.987	Bijna 7.000 Belgen deden mee: 629 kinderen, 852 jongeren en 5.506 volwassenen.
41% / 16%	Vier op tien kinderen worden verdrietig van wereldnieuws. Eén op zes volwassenen merkt dat op bij de kinderen en jongeren rond hen.
32% / 10%	Eén op drie jongeren is het slechte nieuws moe. Eén op tien volwassenen merkt dat op.
66%	Twee op drie volwassenen voelen zich machteloos bij wereldnieuws. Bij jongeren is dat ruim één op vier.
2%	Amper twee op honderd volwassenen voelen zich hoopvol bij wereldnieuws. Bij jongeren is dat 15%.
39%	Vier op tien jongeren zien elke dag moeilijk nieuws op TikTok. Maar 30% volgt zelf regelmatig het nieuws.
58% / 7%	Voor kinderen betekent vrede ook vriendschap (58%). Bij volwassenen staat vriendschap helemaal onderaan (7%).
38%	Om een ander kind gerust te stellen, kiezen kinderen het minst voor hulp vragen aan een volwassene.
54%	Meer dan de helft van de jongeren vindt het belangrijk dat volwassenen eerlijk zijn over wat er in de wereld gebeurt.
44%	Bijna de helft van de volwassenen vindt het moeilijk om eerlijk te zijn zonder kinderen bang te maken.

Wat we hieruit leerden, in drie zinnen

1. Volwassenen zien niet altijd wat kinderen voelen. Verdriet en nieuwsmoeheid blijven vaak onopgemerkt.
2. Volwassenen verliezen de hoop, jongeren minder. Twee op drie volwassenen voelen zich machteloos bij wereldnieuws.
3. Kinderen vragen iemand die luistert, jongeren iemand die eerlijk is. Precies dat vinden veel volwassenen moeilijk.

Het onderzoek in het kort

629 kinderen	7 tot 13 jaar. Via scholen en via hun ouders. Evenveel Nederlandstalig als Franstalig.
852 jongeren	11 tot 16 jaar. Via scholen en via hun ouders. 49% Nederlandstalig, 51% Franstalig.
5.506 volwassenen	Via het onderzoekspanel van Bpact. Gewogen naar leeftijd, geslacht, opleiding en regio. 42% vulde in als ouder, 20% als grootouder.
Periode	11 september tot 30 oktober 2026. Online, in het Nederlands en het Frans. Ongeveer vijf minuten per vragenlijst.
Uitvoering	Indiville (vragenlijst, analyse en rapport) en Bpact (platform en panel), voor SOS Kinderdorpen België.

De antwoorden van kinderen en jongeren zijn niet gewogen. Ze tonen wat de deelnemers zeggen, niet noodzakelijk wat alle kinderen in België denken. Bij de meeste vragen mochten deelnemers meerdere antwoorden kiezen. Kinderen kregen eenvoudigere vragen en kortere antwoordlijsten. Waar we hen met andere groepen vergelijken, kijken we vooral naar wat bovenaan staat.

Kinderen en jongeren vertellen wat ze zelf voelen. Volwassenen vertellen deels hoe ze zich zelf voelen, en deels wat ze opmerken bij de kinderen en jongeren rond hen. In dit rapport zeggen we telkens welke van de twee het is.

Na het invullen voelde 80% van de kinderen zich goed, rustig of gewoon. Een kleine groep was een beetje onrustig (5%) of verdrietig (2%). Ook dat nemen we ernstig. Daarom kregen scholen en ouders lesmateriaal en gesprekstips mee.

Deel 1. De blinde vlek: wat volwassenen missen

Vier op tien kinderen zijn verdrietig van wereldnieuws. Eén op zes volwassenen merkt het op

We vroegen kinderen en jongeren hoe ze zich voelen bij moeilijk nieuws over de wereld. We vroegen volwassenen die regelmatig met kinderen of jongeren omgaan wat zij bij hen opmerken. De verschillen zijn groot.

Wat kinderen en jongeren zeggen	Wat volwassenen opmerken	In gewone woorden
41% van de kinderen wordt verdrietig van moeilijk nieuws	16% merkt verdriet op	Vier op tien tegenover één op zes
32% van de jongeren is het slechte nieuws moe	10% merkt nieuwsmoeheid op	Eén op drie tegenover één op tien
25% van de jongeren helpt het om even aan iets anders te denken	7% ziet afleiding als hulp	Een kwart tegenover één op veertien

Kinderen vertellen wat ze voelen. Volwassenen vertellen wat ze zien. Het gaat dus niet om dezelfde vraag. Maar net in dat verschil zit de blinde vlek. Angst en bezorgdheid vallen op. Verdriet en moeheid zijn stiller. Ze blijven gemakkelijker onder de radar.

Volwassenen merken bij kinderen en jongeren vooral bezorgdheid (39%) en nieuwsgierigheid (33%) op. Dat klopt: ook kinderen zijn vaak ongerust (52%) en nieuwsgierig (32%). Wat minder opvalt, wordt minder gezien.

In hun vredesrugzak kiezen kinderen vaker vertrouwde mensen, dieren en knuffels

We vroegen kinderen en jongeren wat ze in hun vredesrugzak zouden stoppen: een denkbeeldige rugzak met alles wat hen helpt om zich veilig, rustig en sterk te voelen. Volwassenen vroegen we wat zij in de rugzak van kinderen en jongeren zouden stoppen.

Bij kinderen zitten in de eerste plaats mama, papa of iemand die voor hen zorgt (74%). Daarna hun huisdier (46%), hun vrienden (44%) en een knuffel (40%). Volwassenen kiezen die voor kinderen en jongeren een stuk minder vaak: ouders 36%, vrienden 18%, een knuffel 19%, een huisdier 9%.

Volwassenen kiezen voor hen vaker een veilige omgeving. Een veilige thuis (45%, kinderen zelf 38%) en veiligheid op school, buiten en online (39%, kinderen zelf 16%). Beide zijn nodig. Maar het onderzoek laat zien hoe belangrijk vertrouwde mensen, huisdieren en knuffels voor kinderen zijn. Bij jongeren zien we hetzelfde: vrienden 48% tegenover 18% bij volwassenen, een huisdier 30% tegenover 9%.

Deel 2. Wat kinderen en jongeren voelen en meemaken

Het nieuws vindt jongeren: vier op tien zien het elke dag op TikTok

58% van de jongeren ziet minstens dagelijks moeilijk nieuws op tv, 40% op nieuwswebsites en 39% op TikTok. Maar 30% volgt zelf regelmatig het nieuws. Het nieuws komt naar hen toe, of ze het zoeken of niet. 55% vindt het belangrijk om te weten wat er gebeurt. Eén op drie (32%) is het slechte nieuws moe.
Kinderen horen het van hun ouders of familie (58%) en op tv (55%). Bij Nederlandstalige kinderen is Karrewiet de belangrijkste bron (66%). Bij Franstalige kinderen noemt 12% Les Niouzz. Nieuws op kindermaat kan kinderen dus echt bereiken. Dat is een belangrijk gegeven voor iedereen die kinderen goed wil informeren.

Twee op drie volwassenen voelen zich machteloos. Jongeren houden meer hoop

Twee op drie volwassenen (66%) voelen zich machteloos bij wereldnieuws. Bij jongeren is dat 28%. Amper 2% van de volwassenen voelt zich hoopvol, tegenover 15% van de jongeren. 45% van de volwassenen voelt zich onveilig bij de gedachte aan de toekomst. Bij jongeren is dat 26%.
Kinderen zijn vooral ongerust (52%) en verdrietig (41%). Een derde (32%) is ook nieuwsgierig. Ze willen begrijpen.
Toch gelooft 86% van de volwassenen dat ze echt iets kunnen betekenen voor de kinderen rond hen. Dat is de kracht waarop we kunnen bouwen.

Meisjes zijn vaker bang. Eén op vijf jongens zegt dat het nieuws hem niet raakt

In elke groep zijn meisjes en vrouwen vaker bang bij wereldnieuws. Bij kinderen gaat het om 42% van de meisjes en 30% van de jongens. Bij jongeren om 36% van de meisjes en 19% van de jongens. Bij volwassenen om 41% van de vrouwen en 21% van de mannen.

21% van de jongens zegt dat het nieuws hen niet echt raakt, tegenover 5% van de meisjes. Dat hoeft niet te betekenen dat het hen echt niet raakt. Het vraagt om volwassenen die ook bij stille jongens even polsen.

Voor kinderen is vrede vriendschap. Voor volwassenen nauwelijks

Vraag een kind wat vrede is, en het antwoordt eenvoudig. Geen oorlog (74%). Je veilig voelen (66%). Lief zijn voor elkaar (65%). Geen ruzie (60%). Vrienden hebben (58%).

Jongeren denken eerst aan respect voor elkaar (51%), veiligheid (45%) en vrijheid (43%). Volwassenen kiezen veiligheid (58%) en een veilige wereld voor de volgende generaties (46%).

Opvallend is de plaats van vriendschap. Bij kinderen en jongeren staat ze op de vijfde plaats. Bij volwassenen helemaal onderaan (7%). Veiligheid verbindt alle groepen: in elke groep staat ze in de top drie.

Hoe verder van huis, hoe minder veilig

Thuis is in alle groepen de veiligste plek: 90% van de kinderen, 92% van de jongeren en 92% van de volwassenen voelt zich daar veilig. Hoe ruimer de omgeving, hoe meer dat gevoel daalt. Van de jongeren voelt 52% zich veilig in België en 40% in Europa. Bij de gedachte aan de toekomst voelt nog 38% van de jongeren en 22% van de volwassenen zich veilig. Van negen op tien thuis naar twee op tien volwassenen bij de toekomst.

Online voelt 49% van de jongeren zich veilig. Van de volwassenen voelt 37% zich zelf online veilig. Bijna één op vijf kinderen (19%) weet niet goed of het zich online veilig voelt. Bij meisjes ligt het online veiligheidsgevoel duidelijk lager dan bij jongens.

Negen op de tien kinderen voelen zich thuis veilig. Dat is veel. Tegelijk groeit volgens eerder onderzoek één op de tien kinderen op in een onveilige situatie.[1] Voor die kinderen zet SOS Kinderdorpen zich elke dag in.
[1] sos-kinderdorpen.be: 1 op de 10 kinderen groeit op in een onveilige situatie

Deel 3. Wat helpt

Kinderen troosten elkaar. Hulp vragen aan een volwassene kiezen ze het minst

We vroegen kinderen wat zij doen zodat andere kinderen zich veilig voelen. Ze kozen gemiddeld vijf manieren. Lief zijn voor elkaar (70%). Iemand troosten (60%). Iemand laten meespelen, luisteren, niemand alleen laten staan (elk 56%).

Hulp vragen aan een volwassene kiezen ze het minst (38%). Kinderen zijn dus actieve vredesbouwers. Ze dragen veel zelf. Dat is mooi. Het is ook een signaal: de volwassene staat voor hen niet vanzelf vooraan.

Kinderen steunen op hun ouders, jongeren meer op vrienden

Ouders helpen 78% van de kinderen om zich veilig of rustig te voelen. Daarna volgen grootouders en familie (52%), een huisdier (49%) en vrienden (48%). Bij jongeren schuiven vrienden naar voren (66%), vóór ouders (57%).

Het aandeel jongeren dat ouders in de vredesrugzak stopt, daalt van 60% bij 11- tot 13-jarigen naar 36% bij 16-jarigen. Dat is gewoon opgroeien. Ouders blijven belangrijk. Ze krijgen gezelschap.
School wordt weinig genoemd als bron van rust: 26% bij kinderen, 8% bij jongeren. Professionele hulp noemt 7% van de jongeren.

Jongeren vragen eerlijkheid. Bijna de helft van de volwassenen vindt dat net moeilijk

Meer dan de helft van de jongeren (54%) vindt het belangrijk dat volwassenen eerlijk zijn. Ze hebben het meest aan iemand die eerlijk uitlegt wat er gebeurt (42%). Kinderen willen vooral dat iemand naar hen luistert (54%) en hen geruststelt (50%). Een knuffel helpt 46%.

Volwassenen zien dat ook zo. Ook zij zetten eerlijke uitleg op één (55%). **Maar 44% vindt het moeilijk om eerlijk te zijn zonder kinderen bang te maken**. 32% vindt het moeilijk om de eigen zorgen niet door te geven. 23% weet soms niet wat te zeggen. Bijna de helft (48%) vraagt betrouwbare informatie om samen met een kind te bekijken.

Hier en elders

We vroegen jongeren ook wat ze in de rugzak zouden stoppen van een jongere ergens anders in de wereld. Ze kozen ouders of iemand die voor hen zorgt (40%) en een veilige thuis (40%). **Voor anderen kiezen ze vaker basisveiligheid dan voor zichzelf. Jongeren in België weten dus heel goed dat een veilige thuis niet vanzelfsprekend is.** Dat is precies waar SOS Kinderdorpen elke dag aan werkt, hier en elders.

Deel 4. De visie van SOS Kinderdorpen

Wat kinderen en jongeren ons vertellen, raakt aan de kern van ons werk. SOS Kinderdorpen zet zich ervoor in dat elk kind veilig kan opgroeien, omringd door stabiele, zorgzame relaties. Het onderzoek laat zien hoe belangrijk die relaties zijn. Kinderen vinden veiligheid bij mensen die er voor hen zijn, naar hen luisteren en hen geruststellen.

Volwassenen willen helpen. Maar ze zien niet altijd wat kinderen voelen. Veel volwassenen voelen zich bovendien machteloos bij het wereldnieuws. Dat is begrijpelijk. Kinderen vragen niet dat volwassenen alle problemen in de wereld oplossen. Ze vragen iemand die opmerkt hoe het met hen gaat, die luistert, eerlijk uitlegt wat er gebeurt en er voor hen blijft zijn. Daar kan elke ouder, grootouder, leerkracht of begeleider het verschil maken.

Tegelijk zien we de grenzen van wat een gezin alleen kan dragen. Kinderen dragen veel zelf. Ze troosten elkaar. Ze vragen weinig hulp aan volwassenen. Ook school en professionele hulp worden weinig genoemd als bron van rust. Daar ligt een opdracht voor de samenleving.

Drie vragen aan de samenleving

1. Hoe zorgen we ervoor dat elk kind moeilijk nieuws krijgt op een manier die het aankan?
Vier op tien jongeren zien elke dag moeilijk nieuws op TikTok. Kinderen krijgen het nieuws hoe dan ook binnen. Nieuws op kindermaat bereikt hen echt: twee op drie Nederlandstalige kinderen horen moeilijk nieuws via Karrewiet. Bijna de helft van de volwassenen vraagt betrouwbare informatie om samen met een kind te bekijken. We vragen media, onderwijs en overheden om te blijven investeren in nieuws en materiaal op maat van kinderen en jongeren, in beide landsdelen, en om kinderen te helpen begrijpen wat ze online zien.

2. Hoe zorgen we ervoor dat kinderen ook buiten het gezin bij volwassenen terechtkunnen?
Kinderen zorgen voor elkaar, maar hulp vragen aan een volwassene kiezen ze het minst. School wordt door slechts één op vier kinderen genoemd als bron van rust, bij jongeren nog minder. Professionele hulp noemt amper 7% van de jongeren. We vragen scholen, jeugdwerk en hulpverlening om actief in gesprek te gaan met kinderen en jongeren over wat hen bezighoudt rond vrede en veiligheid. En we vragen overheden om daarvoor de nodige voorwaarden en ondersteuning te voorzien.

3. Hoe zorgen we ervoor dat kinderen die geen veilige thuis hebben de steun en bescherming krijgen die ze nodig hebben, hier en elders?
Negen op de tien kinderen voelen zich thuis veilig. Tegelijk groeit minstens één op de tien kinderen op in een onveilige situatie. We vragen beleidsmakers om de kinderrechten van kinderen die onveilig opgroeien te waarborgen. Door hen te beschermen tegen geweld en verwaarlozing. Door te zorgen voor passende zorg met stabiele, zorgzame relaties. En door hun stem te laten meetellen in beslissingen die hen raken.

Drie tips voor zorgende, nabije volwassenen

1. Luister eerst, vertel dan eerlijk wat er gebeurt.
Vraag wat je kind al weet en hoe het zich voelt. Leg in eenvoudige woorden uit wat er aan de hand is. Weet je iets niet, zeg dat dan. Eerlijk zijn betekent niet alles vertellen. Het betekent niets verzwijgen wat je kind toch al ziet. Kinderen vragen iemand die luistert. Jongeren vragen iemand die eerlijk is.

2. Vraag niet alleen of je kind bezorgd is. Vraag ook of het verdrietig of moe is.
Vier op tien kinderen worden verdrietig van het nieuws. Eén op drie jongeren is het moe. Volwassenen merken dat veel minder op dan angst. Vraag er gewoon naar, ook bij kinderen die zeggen dat het hen niet raakt. Zet het nieuws af als het te veel wordt. En doe daarna iets leuks samen. Afleiding is geen wegkijken. Het geeft kinderen ruimte om weer op adem te komen.

3. Neem hun rugzak ernstig en vul hem samen.
Vrienden, een huisdier en een knuffel staan bovenaan in de vredesrugzak van kinderen. Geef die een plek. Laat een kind met een vriend afspreken, neem de hond mee op wandel, laat de knuffel mee naar school gaan. En praat niet alleen over wat er misgaat. Praat ook over wat jullie samen kunnen doen: een tekening maken, iets geven, iemand helpen. Zo wordt machteloosheid weer iets kleins dat je kan dragen.

Tot slot

Op 10 november overhandigde een klas uit Overijse de resultaten van dit onderzoek aan de Kinderrechtencommissarissen. Samen met onze drie vragen aan de samenleving.
Op 11 november staan we stil bij de wapenstilstand. Het is een dag over oorlog die voorbij is. Dit jaar vragen we om ook stil te staan bij de kinderen van vandaag. Ze vertellen ons heel duidelijk wat vrede voor hen is: veilig zijn, lief zijn voor elkaar, en mensen die blijven. En ze vragen volwassenen die zien hoe het met hen gaat.
Dat kunnen we hen geven. Hier en elders.
SOS Kinderdorpen België
Laat kinderen veilig opgroeien, hier en elders.

Verantwoording

Bron: Peace Pack 2026, tabellenrapport Indiville. Percentages zijn afgerond op hele getallen. Een duidelijk verschil is minstens 10 procentpunten groot en statistisch betrouwbaar ($p < 0,01$). Kinderen en jongeren namen deel via scholen en via hun ouders. Hun resultaten zijn niet gewogen. Volwassenen namen deel via het panel van Bpact en zijn gewogen naar leeftijd, geslacht, opleiding en regio (STATBEL). Volwassenen antwoordden deels over zichzelf en deels over de kinderen en jongeren rond hen. Waar we kinderen en volwassenen vergelijken, zetten we beleving tegenover waarneming: wat kinderen voelen tegenover wat volwassenen opmerken. Het volledige onderzoeksrapport is beschikbaar op peacepack.be.