

HOE OMGAAN MET MEDIA

1. JIJ HEBT DE CONTROLE

Je mag zelf kiezen of je met de media wil praten. Er is geen enkele druk om je verhaal te doen. Het is jouw recht om je privacy te beschermen.



2. DENK NA OVER WAT BELANGRIJK VOOR JE IS

Weeg de voor- en nadelen van media-aandacht af. Neem je tijd. Overweeg hoe het delen van je verhaal invloed kan hebben op jouw emotionele welzijn en dat van je omgeving.



3. BEREID JE VOOR

Denk na over wat je wil zeggen. Maak een lijstje met de belangrijkste punten die je wil overbrengen. Een duidelijk beeld van je boodschap kan je helpen om je zekerder te voelen.



4. STEL GRENZEN

Bepaal over welke onderwerpen je wil praten. Vertel de journalist vooraf welke vragen je liever niet beantwoordt. Dit helpt je privacy en emotionele welzijn te beschermen.



5. NEEM IEMAND MEE

Iemand van vertrouwen bij je hebben kan steun bieden en je op je gemak stellen. Deze persoon kan je ook helpen herinneren aan de punten die je wil maken.



6. NEEM JE TIJD

Het is oké om even te pauzeren voordat je een vraag beantwoordt. Je hoeft niet meteen iets te zeggen als je daar niet klaar voor bent.



7. BLIJF BIJ JE VERHAAL

Focus op de belangrijkste punten die je wil delen. Vermijd te veel details over gevoelige onderwerpen die je misschien nog niet klaar bent om te delen.



8. CONTROLEER DE FEITEN

Zorg ervoor dat de informatie die wordt verspreid juist is. Als er iets fout is, vraag dan beleefd om een correctie.



