



Ministerie van Justitie en Veiligheid

Bedreigd: en dan?

Kenniscentrum
**Bewaken en
Beveiligen**

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	2
2.	Impact en reacties bij bedreiging	2
	- Stressreacties	7
	- Copingreacties	8
3.	Impact op privé-omgeving	10
4.	Wat helpt?	12
5.	Bronnen	16

1. Inleiding

Steeds meer mensen krijgen te maken met bedreiging of intimidatie in hun privéleven of door hun werk. Dit kan hun leven abrupt en ingrijpend veranderen. Deze brochure gaat in op de mogelijke psychosociale effecten van dreiging en schetst waar bedreigde personen mee te maken kunnen krijgen. Ook wordt ingegaan op wat ondersteunend kan werken om een periode waarin dreiging aan de orde is zo goed mogelijk te doorstaan.

2. Impact en reacties bij bedreiging

De bedreigingen waar mensen mee worden geconfronteerd, nemen verschillende vormen aan; ze kunnen zowel expressief van aard zijn, als instrumenteel met als doel een concreet resultaat af te dwingen. Naast de verschillen in vorm is er ook verschil in het effect dat bedreiging heeft op mensen. Of iemand stress ervaart, hangt in sterke mate af van hoe iemand de situatie waarneemt: sommige mensen worden angstig en liggen er wakker van, voor anderen heeft dit minder impact op hun gevoel van veiligheid. Hoe iemand reageert op dreiging kan te maken hebben met zijn of haar persoonlijkheid, veerkracht, eerdere ervaringen en met de privésituatie (welke impact de bedreiging heeft op bijvoorbeeld naasten, zoals het gezin). Het komt voor dat mensen angstiger zijn dan je zou verwachten op basis van de objectieve dreiging of juist laconiek zijn en de dreiging minder serieus nemen dan nodig lijkt. Kortom, bedreiging heeft een subjectieve en objectieve kant.

Om aan dreiging weerstand te bieden, worden in een aantal gevallen beveiligingsmaatregelen getroffen. Deze kunnen het gevoel van veiligheid vergroten.

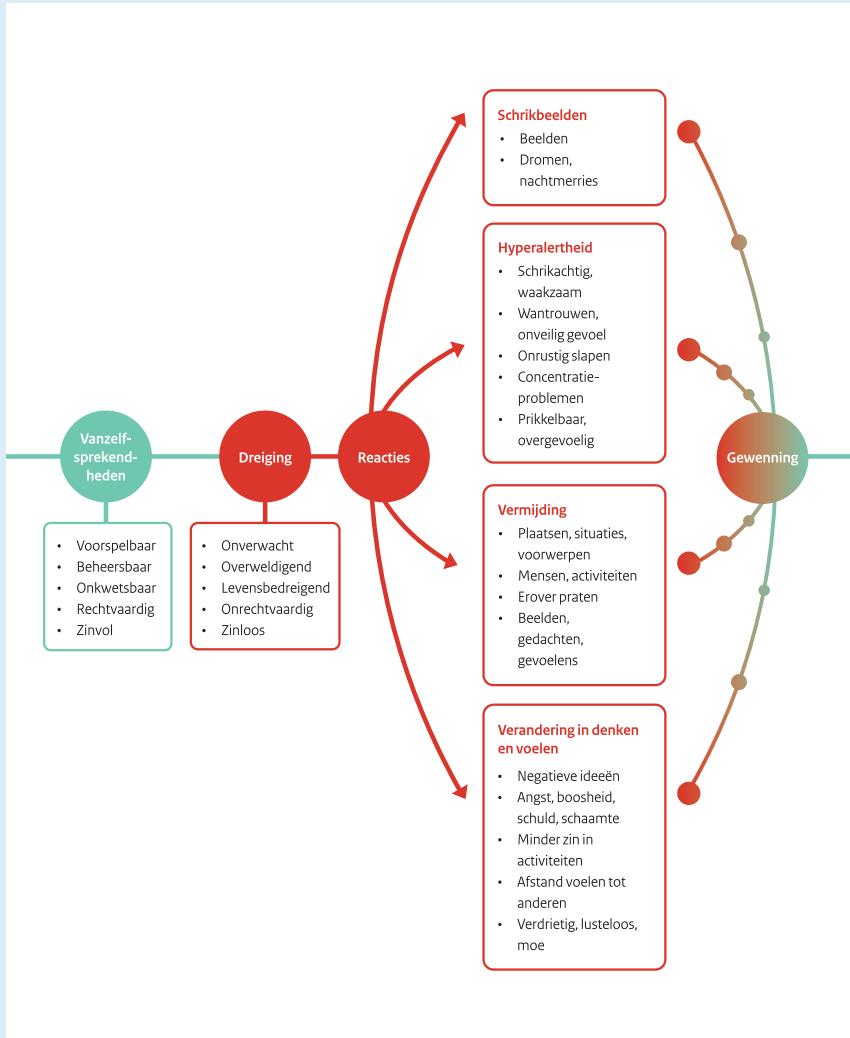
Uit onderzoek blijkt echter dat het treffen van beveiligingsmaatregelen paradoxaal genoeg niet altijd leidt tot een afname van angst. Het feit dat een vorm van beveiliging noodzakelijk is, kan voor bedreigden en diens naasten juist benadrukken hoe onveilig de situatie is. Dit kan leiden tot extra stress en angst.

Er worden bij bedreigde personen ruwweg drie soorten reacties waargenomen:

1. Mensen nemen de dreiging serieus en accepteren de maatregelen;
2. Mensen zijn angstiger dan objectief gezien noodzakelijk lijkt en beoordelen de maatregelen als onvoldoende;
3. Mensen relativieren de dreiging en vinden de maatregelen overdreven.

De meeste mensen hebben van nature een basaal gevoel van controle en veiligheid. Ze gaan er impliciet van uit dat de wereld om hen heen veilig is en dat ze niet continu gevaar lopen. Dat gevoel is belangrijk om niet voortdurend op je hoede te hoeven zijn. Bij een bedreigd persoon kan dat anders zijn. De dreiging kan het gevoel van controle en veiligheid aantasten, waardoor het stresssysteem wordt aangejaagd en stressreacties worden ervaren. Dit wordt schematisch weergegeven in het model op de volgende pagina.

Verwerkingsmodel bij dreiging ARQ IVP



ARQ IVP 2022

Stressreacties die hierbij voorkomen, kunnen onderverdeeld worden in vier groepen: schrikbeelden, hyperalertheid, vermijding en verandering in denken en voelen. Deze reacties zijn gezonde overlevingsmechanismen bij gevaar. Als het gevaar geweken is, nemen deze reacties vaak vanzelf weer af.

1. Schrikbeelden: Bedreigde mensen kunnen last hebben van (terugkerende) schrikbeelden over wat zou kunnen gebeuren, bijvoorbeeld over wat henzelf of naasten kan worden aangedaan. Deze beelden kunnen een gevoel van angst en spanning opwekken.
2. Hyperalertheid: Daarnaast kan het potentiële gevaar een verhoogde mate van hyperalertheid veroorzaken, waarbij de bedreigde de omgeving blijft scannen op gevaar. Dit kan een subjectief gevoel van controle over de situatie geven. Dit is anders bij langdurige dreiging: langdurig overmatig alert zijn leidt tot vermoeidheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen, wat iemands functioneren kan belemmeren.
3. Vermijding: Ook kan de neiging ontstaan om situaties, gevoelens of personen te vermijden. De functie hiervan is om het stresssysteem even tot rust te laten komen. Als iemand echter te lang vermijdingsgedrag vertoont, kan dat leiden tot sociale distantie en gevoelens van eenzaamheid. Hierdoor kunnen de psychosociale klachten verergeren.
4. Verandering in denken: Tot slot kunnen de opvattingen die iemand over het leven heeft onder druk komen te staan als gevolg van dreiging. Zoals de veronderstelling dat de wereld waarin je leeft veilig is, dat het bestaan zinvol is en dat we als persoon waardevol zijn. De persoonlijke confrontatie met het gegeven dat de wereld niet altijd zo overzichtelijk en beheersbaar blijkt, kan maken dat opvattingen hierover wijzigen.

Wanneer de dreiging werkgerelateerd is kan de taakuitoefening ondermijnd worden. Woede of angst over de situatie kunnen invloed krijgen op professionele opvattingen, zienswijzen, beslissingen en handelingen. Ook vermijden mensen die bedreigd zijn/worden soms werk dat mogelijk nieuwe bedreiging met zich mee kan brengen.

Impact op jou als bedreigde

Stress kan zich op verschillende manier uiten: mentaal, fysiek en in gedrag. Bijvoorbeeld:

Mentaal

- Je bent snel geïrriteerd of prikkelbaar, je hebt een kort lontje
- Je vindt het lastig te ontspannen en blijft piekeren
- Je voelt je schuldig
- Je hebt moeite je te concentreren
- Je voelt je voor een langere periode bang, boos of somber

Fysiek

- Je bent heel waakzaam, hebt het gevoel altijd “aan” te staan
- Je bent onrustig
- Je slaapt en/of eet slechter
- Je hebt last van hoofdpijn of buikpijn, hartkloppingen
- Je voelt je futloos en moe

Gedrag

- Je zoekt veel minder contact met anderen
- Je gaat extra hard werken
- Je stelt taken uit
- Je reageert feller dan normaal
- Je gaat meer alcohol drinken
- Je kijkt anders tegen de wereld en/of de samenleving aan.

Stressreacties en weerbaarheid

Stress betekent spanning of druk en is niet altijd ongezond. Gezonde stress is bijvoorbeeld de spanning voor een uitdagende opdracht of een belangrijk gesprek. Stress zorgt ervoor dat iemand extra alert kan reageren en geconcentreerd is. Zodra de situatie achter de rug is, neemt de spanning weer af.

Of stress overheersend wordt voor iemands functioneren, hangt onder andere af van diegene zijn weerbaarheid. De meeste mensen zijn van nature veerkrachtig. Ze gaan doorgaans goed om met stressvolle en ingrijpende ervaringen. Weerbaarheid wordt beïnvloed door drie elementen:

1. werk- en privéstressoren, zoals werkdruk of ziekte in de familie;
2. energiebronnen op het werk, zoals steun van collega's of een inhoudelijke uitdaging hebben;
3. persoonlijke hulpbronnen, zoals hobby's of sociale contacten.

Het Werkstressoren en Energiebronnen (WEB) model toont twee processen: een uitputtingsproces, dat welzijn en gezondheid ondermijnt, en een motivationeel proces, dat werkplezier en bevoegenheid bevordert. De balans tussen de drie elementen geeft inzicht in hoe weerbaar iemand is en dus hoeveel stress diegene ervaart.

Dreiging is een stressor die langdurig aanwezig kan zijn en kan bijdragen aan een negatieve balans. Het is om deze reden van belang om iemands weerbaarheid in kaart te brengen, te monitoren en in overleg met anderen te bespreken wat nodig is om weerbaar te blijven.

Copingreacties

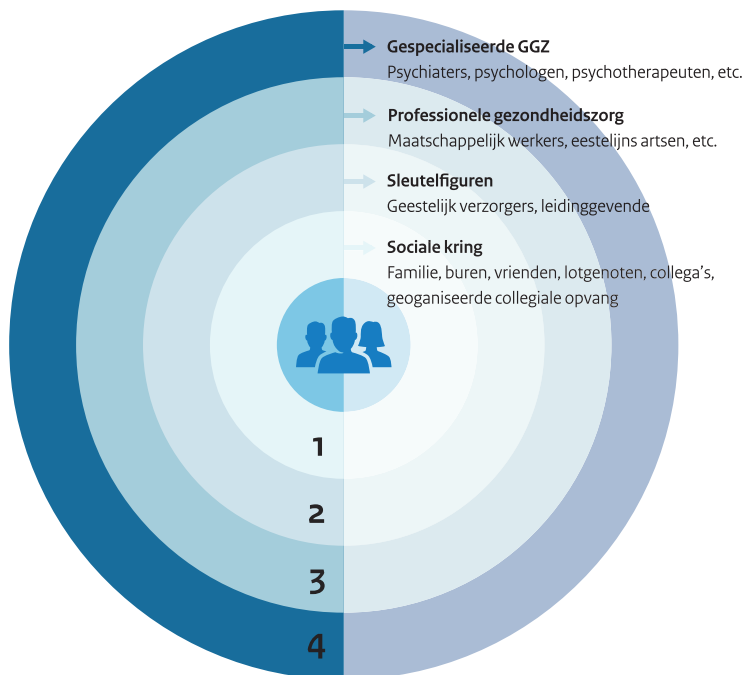
Mensen reageren verschillend op dreiging en eventuele bijkomende beveiligingsmaatregelen. Ze hanteren zogenaamde verschillende copingstijlen. Eén daarvan is het verkrijgen van controle. In de praktijk blijkt dat een zekere mate van controle door het actief beïnvloeden van de ontstane situatie, de weerbaarheid van de persoon vergroot. Het uitoefenen van controle kan bijvoorbeeld zitten in het verkrijgen van informatie over de situatie. Informatie helpt om de situatie te overzien en zo hanteerbaarder te maken. Als er sprake is van beveiligingsmaatregelen, is het verkrijgen van informatie helaas niet altijd mogelijk, vanwege belangen rondom veiligheid, privacy of lopende onderzoeken.

Een andere vorm van coping is vermijding, bijvoorbeeld door niet over de situatie te willen praten of nadenken en moeilijke situaties of gevoelens uit de weg te gaan. Sommige mensen gaan meer sporten, anderen gebruiken alcohol en drugs om het negatieve gevoel te dempen. Vermijding zorgt ervoor dat de bedreigde de stress tijdelijk beter kan hanteren. Dit kan beschermend werken omdat iemand niet overspoeld wordt door emotie. Uiteindelijk is vermijding echter geen effectieve reactie.

Het merendeel van de bedreigde mensen, komt redelijk goed door deze periode heen. Een factor die daar grote invloed op heeft, is de mate van sociale steun. Vaak wordt bij ingrijpende gebeurtenissen verondersteld dat professionele psychologische hulp nodig is. Dat is echter lang niet altijd het geval. Het zogenoemde kringenmodel (Gersons 2005; Impact 2010) geeft weer hoe de bedreigde is omgeven met mensen die een rol kunnen vervullen in de ondersteuning en zorg.

Kringenmodel: waar herstellen mensen?

Binnen hun eigen sociale kring (90%)



Gersons 2005; Impact 2010

De mensen in de eerste kring hebben een persoonlijke relatie met de bedreigde persoon, zoals familie, lotgenoten, vrienden en collega's. Zij kunnen ondersteuning bieden, soms praktisch, sociaal of emotioneel. Ook kunnen zij mee signaleren of er klachten zijn, waarvoor wellicht extra hulp nodig is. De algemene aanname is dat het overgrote deel van de bedreigden voor ondersteuning zal kunnen terugvallen op mensen in de vertrouwde leefomgeving en van hen ook de meeste steun zal ervaren. In de tweede kring staan mensen iets meer op afstand. Dit kan een leidinggevende zijn of een geestelijk verzorger. De derde kring is het professionele zorgcircuit.

Doordat veel mensen voldoende steun ervaren uit de eerste en tweede kring, zijn professionele zorgverleners vaak niet nodig. Toch willen sommige mensen het juist niet met mensen uit de eerste kring over (de impact van) de dreiging hebben om ongerustheid bij hen te voorkomen. Dan is het extra van belang dat ze bij een leidinggevende of collega's, lotgenoten of vrienden terecht kunnen.

3. Impact op de privéomgeving

Bedreiging heeft ook invloed op naasten. Familieleden kunnen angstig of ongerust zijn, soms zelfs ongeruster dan de bedreigde in kwestie. Ook andere mensen in de omgeving, collega's op de werkplek of burens, kunnen stress ervaren omdat zij in de nabijheid verkeren van een bedreigd persoon. Sommige bedreigden voelen zich schuldig als partners of kinderen angstig worden van de bedreiging. Met name de vragen die kinderen stellen, of het feit dat sommigen van hen door de stress terugvallen in eerdere ontwikkelingsstadia (niet meer alleen willen slapen, bedplassen), zijn verdrietig en belastend. Soms worden kinderen uit bescherming niet meegenomen in de situatie en wordt niet over de bedreiging van hun ouder(s) gesproken. Toch weten kinderen vaak dat er iets aan de hand is. Als er dan niet met hen over wordt gesproken, kan dat een gevoel van onveiligheid geven.

Door met name jonge kinderen in hun routine te houden, hebben zij de minste last van de situatie. Voor jonge kinderen volstaat het meestal als op geruststellende wijze wordt uitgelegd wat de situatie is, passend bij hun ontwikkelingsniveau. Bij tieners ligt dit gesprek over bedreiging moeilijker, zij reageren soms opstandiger of angstig, zeker als hun vrijheid wordt beperkt of wanneer ze vrienden en vriendinnen (tijdelijk) niet kunnen zien. Na de eerste schok kunnen met name pubers, als ze zich realiseren dat de situatie nog wel even gaat duren, lijden aan slapeloosheid, piekeren en stress. Het is een uitdaging om in deze stressvolle periode ook recht te doen aan het type kind en zijn/haar ontwikkelingsniveau. Het kan helpend zijn om daarover in gesprek te gaan met lotgenoten of met specialisten op dit terrein.

De relaties in een gezin kunnen door bedreiging behoorlijk op scherp worden gezet. Gezinsleden worden soms abrupt uit hun routine gehaald en weten niet hoe lang de situatie zal aanhouden. Zo kan het voorkomen dat een ouder niet meer gemakkelijk mee kan naar openbare gelegenheden en dat deelname aan verenigingsleven en ontspannen uitjes bemoeilijkt worden. Soms kan aan de buitenwereld niet worden uitgelegd wat daarvoor de reden is. Als de partner van een bedreigde persoon ineens meer gezinstaken op zich moet nemen, kan dat een behoorlijke aanslag zijn op het functioneren en de logistieke uitdagingen van een gezin. Wanneer in de buurt waar een gezin woont, bekend wordt dat er sprake is van dreiging, kan dit vragen oproepen en het gevoel van veiligheid van burens aantasten. Ook kunnen er kwesties spelen over hoe om te gaan met de oppas, pakketbezorger of met bevriende kinderen die komen spelen.

4. Wat helpt?

Vooropgesteld: bedreigd worden is een hele nare stressvolle ervaring die hoe dan ook ingrijpt. Naast erkenning, kan het actief zoeken van sociale steun bij familie, collega's en lotgenoten helpend zijn. Ook het actief vragen naar informatie over de situatie en het daarop aanspreken van eventuele contactpersonen, kan bijdragen aan het gevoel van controle. Tenslotte kunnen ook onderstaande zaken helpen bij het behouden van de veerkracht.

Helpende gedachten

Hoe we denken over gebeurtenissen, heeft invloed op hoe we ons daarover voelen. Sommige gedachten zijn helpend, andere niet. Door zicht te krijgen op welke gedachten verstorend werken en door jezelf te trainen in het herkennen van eventuele onjuistheden in gedachten, kunnen we leren deze bij te stellen en zo een andere betekenis te geven aan wat er gebeurt. Daardoor kunnen gevoelens van ontreddeiding, angst, woede, schaamte, schuld en somberheid afnemen.

Ontspanning

Ontspanning draagt bij aan herstel: in sport en hobby, rustmomenten inplannen, of uitjes met het gezin, in het bijzonder een vakantie in het buitenland. Deze fysieke afstand tot de bron van dreiging kan zorgen voor een gevoel van veiligheid en vrijheid. De continue alertheid valt dan tijdelijk weg. Dit soort 'afschakelmomenten' zijn cruciaal om tot rust te komen en op te laden.

Bewust (er) omgaan met sociale media

Het bewust omgaan met sociale media kan een manier zijn om confrontatie met de bedreiging te vermijden. Dat kan door zelf minder gebruik te maken van sociale media, accounts af te schermen, personen/volgers te blokkeren of door berichten gewoonweg niet te lezen. Ook kunnen afspraken gemaakt worden in het gezin over het gebruik van sociale media. Zeker in gezinnen met puberkinderen, is het van belang dit gesprek te voeren, omdat voor veel jongeren het gebruik van sociale media in hun dagdagelijkse routine zit.

10 Tips voor coping

1. Zoek mensen op waar je je prettig bij voelt en praat over de situatie als je daar behoefte aan hebt.
2. Als je liever niet over de dreiging praat, kun je andere manieren zoeken om je te uiten, bijvoorbeeld door te schrijven of te tekenen.
3. Neem voldoende rust. Zoek naar manieren om je te ontspannen, ook als je nergens zin in hebt.
4. Houd zo goed mogelijk je normale ritme aan, ook als slapen lastig is.
5. Probeer door te gaan met werken, of je werk rustig weer op te pakken.
6. Neem de tijd voor beweging, bijvoorbeeld door te sporten of te wandelen in de natuur.
7. Eet gezond en wees matig met koffie, roken, alcohol en medicijnen.
8. Probeer te genieten van kleine dingen door daar je aandacht op te vestigen.
9. Neem geen belangrijke beslissingen, zoals veranderen van werk of omgeving.
10. Vraag aan mensen uit je omgeving je te steunen en alert te zijn op eventuele veranderingen in je gedrag.

5. Andere ondersteuningsmogelijkheden

Individuele, ondersteunende gesprekken met een psycholoog

Soms is het voor een bedreigde persoon prettig om met iemand te praten buiten zijn of haar systeem over de stressvolle situatie waarin de persoon en eventueel zijn/haar gezin terecht is gekomen na een bedreiging.

“Mijn psycholoog heeft geen enkel ander belang dan mij te ondersteunen. Juist die neutrale rol is zo belangrijk om te kunnen spiegelen.”

Het kan gaan om één of meerdere gesprekken, telefonisch, op locatie of online. Bij deze gesprekken kan worden stilgestaan bij de impact van de dreiging, zowel voor de bedreigde zelf, als op de privé- en werkomgeving. Ook kan er aandacht worden besteed aan uitleg over normale reacties op ingrijpende gebeurtenissen. De bedreigde persoon krijgt een luisterend oor en praktische adviezen om goed om te gaan met de druk en impact van de belastende situatie en de eventuele disbalans of stress die dit veroorzaakt.

Ondersteunende lotgenotengesprekken of teamgesprekken op het werk

Bij een ingrijpende zaak die dreiging met zich meebrengt of dossiers met dreigingsrisico, bijvoorbeeld bij rechtszaken of maatschappelijk controversiële dossiers, kan een bijeenkomst van professionals die zich hiermee bezighouden, ondersteuning bieden. Dit kan preventief, tijdens of na afloop van de periode dat mensen hierbij betrokken zijn. Daarnaast kunnen gesprekken bijdragen aan een werkklimaat waarin het gangbaar is om bij ingewikkelde dossiers oog te hebben voor de psychosociale impact en hoe je elkaar als team kunt ondersteunen. Het ervaren van stress kan zijn stigma kwijtraken, worden genormaliseerd en het reflecteren erop als normaal onderdeel van een professionele houding worden ingezet.

Contact met lotgenoten kan herkenning, erkenning en steun bieden. Voor sommigen is juist de beleving van een persoon uit hetzelfde werkveld of die kampt met dezelfde bedreiging in de privésfeer, een belangrijke toevoeging en draagt bij aan de reflectie op de eigen copingstijl.

6. Bronnen

Leven met lijfwachten: wat is de impact van een safehouse op een jong gezin?

Vincent Van Quickenborne (Open VLD), 24 september 2022. Knack.be

Van Hoof, W., Van Rooijen, S., Spee, I., Te Brake, H. (2020).

Psychosociale Effecten van Bedreiging en Beveiliging. ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises & ARQ IVP i.o.v. Nationaal Coördinator Terrorismebestrijding en Veiligheid. <https://www.arq.org/publicaties/psychosociale-effecten-van-bedreiging-en-beveiliging>.

Dückers M.L.A. (2014).

Multidisciplinaire Richtlijn psychosociale hulp bij rampen en crises. ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises i.o.v. RIVM

Gouweloos, J., Oosterbeek, M., en Tossaint, E. (2012).

Doelgericht communiceren met te beveiligen personen, ARQ IVP, in opdracht van NCTV

Nijdam, M.J., Olf, M., De Vries, M., Martens, W.J., Gersons, B.P.R. (2008).

Psychosociale effecten van dreiging en beveiliging. Rapport in opdracht van de Nationaal Coördinator Terrorismebestrijding en Veiligheid

Demerouti E., Bakker A.B., Nachreiner F., Schaufeli (2001)

Werkstressoren en energiebronnen

Folder Verwerking & nazorg. Veilig & Gezond Werken Nationale Politie

Opdrachtgever:

Kenniscentrum Bewaken en Beveiligen

Verantwoordelijk uitvoerende:

ARQ IVP,

onderdeel van ARQ Nationaal

Psychotrauma Centrum

Nienoord 5 1112 XE Diemen

**Auteur:**

Drs. Ine Spee

Jaar van uitgave: februari 2023