



Omgaan met stress

Opvang & Nazorg

Omgaan met agressie

Zelfzorg

Psychosociale Hulpverlening

Compassiemoetheid

Bedreigd worden of je bedreigd voelen. Wat is waar?


Mirte Heringa, GZ-psycholoog en adviseur

Juul Gouweloos-Trines, PhD, GZ-psycholoog en adviseur



-  **Preventief**
- training & advies
 - mcu's
 - screeners
 - coaching



-  **Acuut**
- spoedopvang
 - crisisadvies



-  **Zorg**
- opvang
 - therapie



-  **Uitgelicht**
- kennis & innovatie
 - doelgroep specifiek

Programma

- Wat is dreiging?
- Onderzoek
- Psychosociale effecten van dreiging
- Interventies
- Stalking: overeenkomsten en verschillen
- Kinderen en systeem
- Vragen?





Wat is dreiging?

Wie heeft ervaring met stalking/dreiging?
(behandelkamer/prive?)

Doelwit Dreiging



[Doelwit - 2Doc.nl](https://www.doelwit.nl)

NOS Nieuws • Maandag 30-10, 06:38

Tientallen rechters en officieren voelen zich bedreigd, weigeren sommige zaken



Onderzoeksjournalisten

- Onderzoek bij toga dragers (OM en Rechtspraak)
- N=370
- >50 % bekend met dreiging en intimidatie
- 150 medewerkers voelen zich onveiliger dan 5 jaar geleden
- Vaak door aanleiding heftige incidenten omtrent Marengo proces. Na dood Wiersum veel extra beveiliging. Sluimerende dreiging
- Gevolgen zijn groot: veel doen hun werk nu anders
 - Anoniem werken
 - Zaken weigeren
 - Psychosociale klachten

Definities

- Dreigen = met woorden of fysiek geweld
- Intimidatie = beïnvloeden van iemands gedrag door aanjagen van angst
- Belediging = krenkende uiting die iemands goede naam/eer aantast
- Stalking = iemand bewust stelselmatig lastigvallen, waardoor die persoon zich niet meer veilig voelt.

Verskillende type dreiging

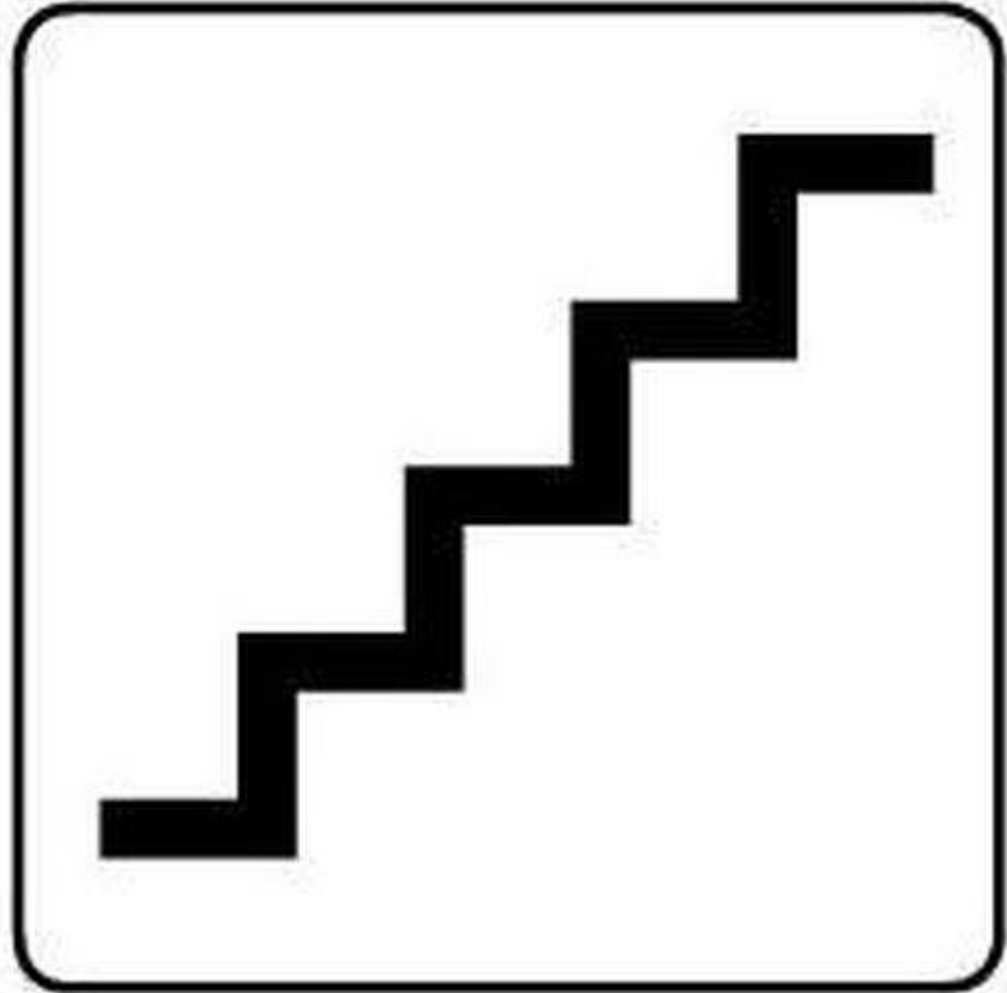
Bedreiging, intimidatie of stalking via telefoon, e-mail, post, sociale media en in mindere mate fysieke uitingsvormen.

Motivatie achter de bedreiging;

- **Expressie:** uiten van woede en frustratie
- **Instrumenteel:** met het doel om (politieke) besluiten te beïnvloeden.

Dreigingstrap

- Intimideren
- Met spullen gooien
- Uitschelden
- Slaan
- Vreemden bellen en hangen op
- Seksuele intimidatie
- Spugen
- Dreigbrief thuis
- Online dreigement
- Gevolgd worden





Onderzoek naar effecten van dreiging bij mensen met een publieke functie

2008-2023

9 november 2023

Reden voor onderzoek

- Politieke ambtsdragers/journalisten/rechtssysteem krijgen steeds vaker te maken met agressie en geweld
- Grote rol in bedreiging voor social media
- Belang NCTV, OM, politie: bedreigde personen die in balans zijn, werken beter en effectiever mee aan hun eigen veiligheid: hoe kunnen we daaraan bijdragen?

<https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2304696-advocaten-vrezen-voor-eigen-veiligheid-na-moord-op-wiersum>

Onderzoek



2008



2020



2023

Fasen van beveiligingsmaatregelen en psychosociale reacties (rapport 2008, Nijdam et al.).

- Beginfase: confrontatie met dreiging of beveiligd worden, acute stressor, eerste reacties
- Middenfase: gewenning of chronische stress
- Eindfase: afschaling, oppakken oude leven

Aanpak

Hoofdvraag

Wat zijn de psychosociale effecten van dreiging en beveiliging op personen met een publieke functie en hun naasten?

Literatuurstudie en interviews

Doelgroepen	Totaal
Tweede Kamerleden	5
Burgemeesters	7
Wethouders	3
Officieren van Justitie	5
Journalisten	6
Totaal:	26
NCTV-adviseurs	6
DKDB-medewerkers	4
Totaal:	36



Impact magazine over Bedreiging 2021

In het algemeen

- Verlies van regie en controle over het eigen leven
- **Verschil objectieve en subjectieve (on-)veiligheid (angst accepteren, relativeren)**
- Verschillen in reacties, stressniveaus
- Veiligheid van naasten als stressfactor
- Belangrijkste steunfactor, sociaal contact, wordt soms bemoeilijkt



Effecten van bedreiging

- Voorzichtiger met dossiers

“Eventueel heeft het meegespeeld bij het feit dat ik tegenwoordig geen grote zaken meer doe.”

- Naasten ongerust of angstig

“Wat doe je met de kinderen? Waar let je op? Wat voor informatie geef je aan hen en wat niet”

“Ik ben niet bang, maar mijn partner wel! En mijn vrienden nemen meer afstand...”

“Onze oudste van 5, is best een gevoelig kind. Dus die voelde dat er iets was, die werd 's nachts ineens weer wakker, die kwam tussen ons in liggen, wat ze al een tijd niet meer had gedaan. Dat is wel heftig.



Effecten van veiligheidsmaatregelen

- Maatregelen zoals onderduiken of politiebegeleiding voelen als een vrijheidsbeperking.
- Mensen voelen zich soms angstiger vanwege maatregelen.

“Onbewust speelt er angst bij me. Het idee dat als iemand mijn huis in de gaten houdt, er dus echt sprake is van een serieuze dreiging.”



Belemmerende factoren van het proces



- Gebrek aan transparante communicatie en informatie

“Niet alles werd gedeeld. Dat was heftig. Je ontnemt alle regiegevoel van mensen.”

- Meerdere contactpersonen
- Maatregelen leveren hinder op, ook voor burens (aanpassingen huis, kosten)

Effecten hiervan:

- Boosheid en gevoel niet serieus te worden genomen

“Het uitblijven van een follow-up doet wat met je. Dit geeft het gevoel dat ze het niet serieus nemen.”

- Niet altijd vertrouwen in dreigingsniveau en maatregelen

“Het voelt als doorgeslagen, dit is toch overdreven!” of juist “Waarom word ik beveiligd in mijn huis maar niet in mijn vakantiewoning?”

Steunende factoren

- Steun van collega's leidinggevende als tegenwicht

“Erkenning vanuit leidinggevende is zo belangrijk. Vergeet iemand niet als de bedreiging is gestopt.”

- Of lotgenotencontact

“Zo fijn om met iemand te praten die hetzelfde heeft meegemaakt.”

- Ondersteunende gesprekken met iemand van buiten het systeem

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



Aanbevelingen

- Kennisdeling en borging: Handelingsprotocol Psychosociale Bejegening
- Norm stellen: elke vorm agressie, dreiging onaanvaardbaar
- Preventie: voorbereiden op effecten van dreiging
- **Psychosociale ondersteuning normaliseren**
- **Psycho-educatie geven over effecten van dreiging**
- Vaste contactpersonen
- **Aandacht partner & kids**
- **Lotgenoten contacten bevorderen**
- Toerusten adviseurs B&B
- Evalueren en leren



Psychosociale effecten van dreiging en beveiliging

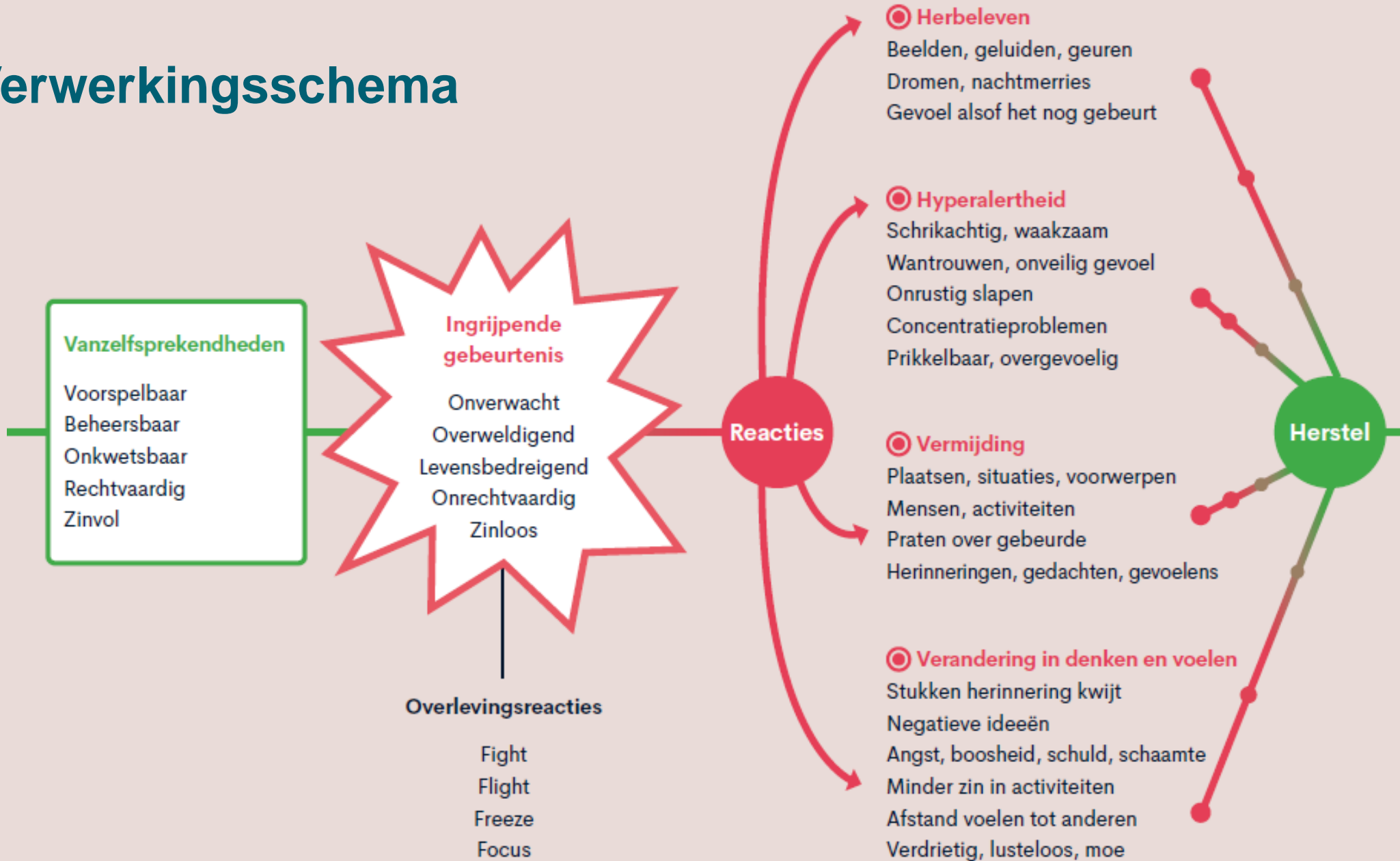
9 november 2023

Meer dan veiligheid, maar ook: hoe functioneer je?

- Functioneren en niet zwichten onder de druk van dreiging is van belang voor onze democratie en de rechtstaat, maar ook voor de eigenwaarde van de persoon zelf.
- Wat zijn (psychosociale) effecten van dreiging (werk en prive)?



Verwerkingschema



Vanzelfsprekendheden

Voorspelbaar
Beheersbaar
Onkwetsbaar
Rechtvaardig
Zinvol

Dreiging

Onverwacht
Overweldigend
Levensbedreigend
Onrechtvaardig
Zinloos

Reacties

⊙ Schrikbeelden

Beelden
Dromen, nachtmerries

⊙ Hyperalertheid

Schrikachtig, waakzaam
Wantrouwen, onveilig gevoel
Onrustig slapen
Concentratieproblemen
Prikkelbaar, overgevoelig

⊙ Vermijding

Plaatsen, situaties, voorwerpen
Mensen, activiteiten
Erover praten
Beelden, gedachten, gevoelens

⊙ Verandering in denken en voelen

Negatieve ideeën
Angst, boosheid, schuld, schaamte
Minder zin in activiteiten
Afstand voelen tot anderen
Verdrietig, lusteloos, moe

Gewenning

Femke Halsema: welke psychosociale reacties hoort u?



Twitter-bedreiger
dochter Femke Halser

...ethouders (7:29-11:20)

Oefening in tweetallen: Psychoeducatie bij dreiging aan Femke

- Do
 - > Normaliseren stressreacties
 - > Bieden van informatie over proces en stressreacties
 - > Versterken autonomie en regie
 - > Dreigingschema
 - > Omgaan met eigen gevoelens van machteloosheid
- Don't
 - > Niet dramatiseren
 - > Niet bagetaliseren
 - > Geen persoonlijk advies over maatregelen



Interventies bij dreiging

Uitgangspunt is weerbaarheid

- Bij aanzienlijke belasting/dreiging toch goed blijven functioneren.
- Weerbaarheid gezien als procesmaat:
 - Stressoren zoals dreiging met negatief effect op het welzijn
 - hulpbronnen en energiebronnen die een positief effect hebben op het welzijn
 - **verschillend gewicht van factoren**
 - **kan per persoon, per fase verschillen**



Veerkrachtbalans



Interventies bij dreiging

- Psycho- educatie
- Empathisch luisteren, niet direct willen oplossen, versterking van eigen regie
- Signaleren van stress (dagboekregistratie)
- Omgaan met stress: vergroten van copingstrategieën
- Vergroten emotie regulatievaardigheden
- Indien van toepassing: verwerkingsgerichte interventies: EMDR of IE
- Exposure in vivo
- Uitdagen dysfunctionele gedachtes
- Vergroten van cirkel van invloed (verkleinen machteloosheid)
- Acceptatie: mindfulness, ACT, bespreken van waarden
- Betrekken systeem
- Lotgenoten contact

Tips voor coping bij dreiging



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, zorg voor gezonde leefstijl, ook als slapen lastig is.
5. Probeer door te gaan met werken, of je werk rustig weer op te pakken
6. Vraag de mensen uit je omgeving je te ondersteunen en alert te zijn op evt veranderingen in gedrag
7. Neem geen grote/belangrijke beslissingen



Stalking: overeenkomsten & verschillen

Stalking: Overeenkomsten & verschillen (1)

- CBS 2021: 1,5 procent van de Nederlanders van 15 jaar en ouder slachtoffer van stalken (ruim 210 duizend personen).
- Ruime meerderheid slachtoffers is vrouw. 1 op 5 vrouwen maakt ooit stalking mee (mavisie).
- 65 procent kent de dader(s), meestal ex-partner.
- 44% ervaart psychische gevolgen
- Van de slachtoffers van stalken die geen aangifte of melding hebben gedaan bij de politie geeft 30 procent aan 'helpt toch niet'.
- **Grote verschillen:** Dader is meestal een direct bekende. Slachtoffers moeten zelf zorg dragen voor veiligheid, zelf zorg dragen voor bewijslast.



Stalking: Overeenkomsten & verschillen (2)

- Online stalking gelinkt aan: depressie, angstklachten, suicidale ideaties, paniekaanvallen, PTSS klachten, isolatie. Tevens verminderd vertrouwen in het juridisch systeem. (Systematic Review van Stevens, Nurse, & Arief, 2020).
- Minderheid zoekt psychische hulp ondanks impact op functioneren en gezondheid (Matos et al., 2019).
- Weinig studies over effectieve interventies. Review naar trauma behandeling 'onder dreiging' laat zien dat dit wel helpend kan zijn, echter meer onderzoek is nodig (Ennis, Sijercic & Monson, 2021).
- Ondersteuning: ook juridisch, via o.a. Slachtofferhulp Nederland.

Stalking: Overeenkomsten & verschillen (3)

Overeenkomsten op basis van de literatuur i.c.m. ervaringen praktijk:

- Belang sociale steun en lotgenotencontact: SHN hier helpend in
- Belang grip krijgen op procedures: vast contactpersoon om grip te krijgen op informatie over juridisch proces/beveiligingsmaatregelen (o.a. *Jerath, 2022*)
- Betrekken systeem (belang systeem therapie wanneer stalking gezin betreft)
- Traumaverwerking als nodig, ook al duurt dreiging voort
- Tevens: ACT interventies (bijv: als naar buiten gaan risicovol is, welk risico ben je bereid te nemen om waarde aan je leven toe te voegen)
- Tegenoverdrachtgevoelens: omgaan met je eigen gevoel van machteloosheid



Kinderen & systeem

Ondersteuning kids bij dreiging

- In periode van druk extra belangrijk om te werken aan **verbinding en versterking**.
- Het is van belang aan te sluiten bij zijn/haar **ontwikkelingsniveau**
- Luister eerst naar hoe het kind de dreiging zelf **interpreteert**
- Creeer de **juiste luisteromstandigheden** en gevoel van veiligheid, bv tijdens een wandeling
- Bespreek je **eigen reacties** en leg uit dat het voor iedereen een lastige situatie is.



Algemene tips

- Behoud regelmaat en dagstructuur
- Zorg voor vaste momenten van plezier en bouw deze elke dag in
- Maak elke dag even vrij voor de kinderen
- Plan vast moment in om te bespreken hoe iedereen zich voelt

Take home message

- Dreiging & stalking komt vaak voor
- Verschil tussen objectieve dreiging en subjectieve beleving
- Behandeling/ondersteuning is gericht op de subjectieve beleving van client en systeem
- Doel: vergroten van grip en controle op het leven



Meer interesse?

- Mail: m.heringa@arq.org of j.gouweloos@ivp.nl
- ZZP therapeuten opgelet! Sluit je aan bij ons landelijke netwerk
 - Trauma behandeling
 - Mental Check Up gesprekken



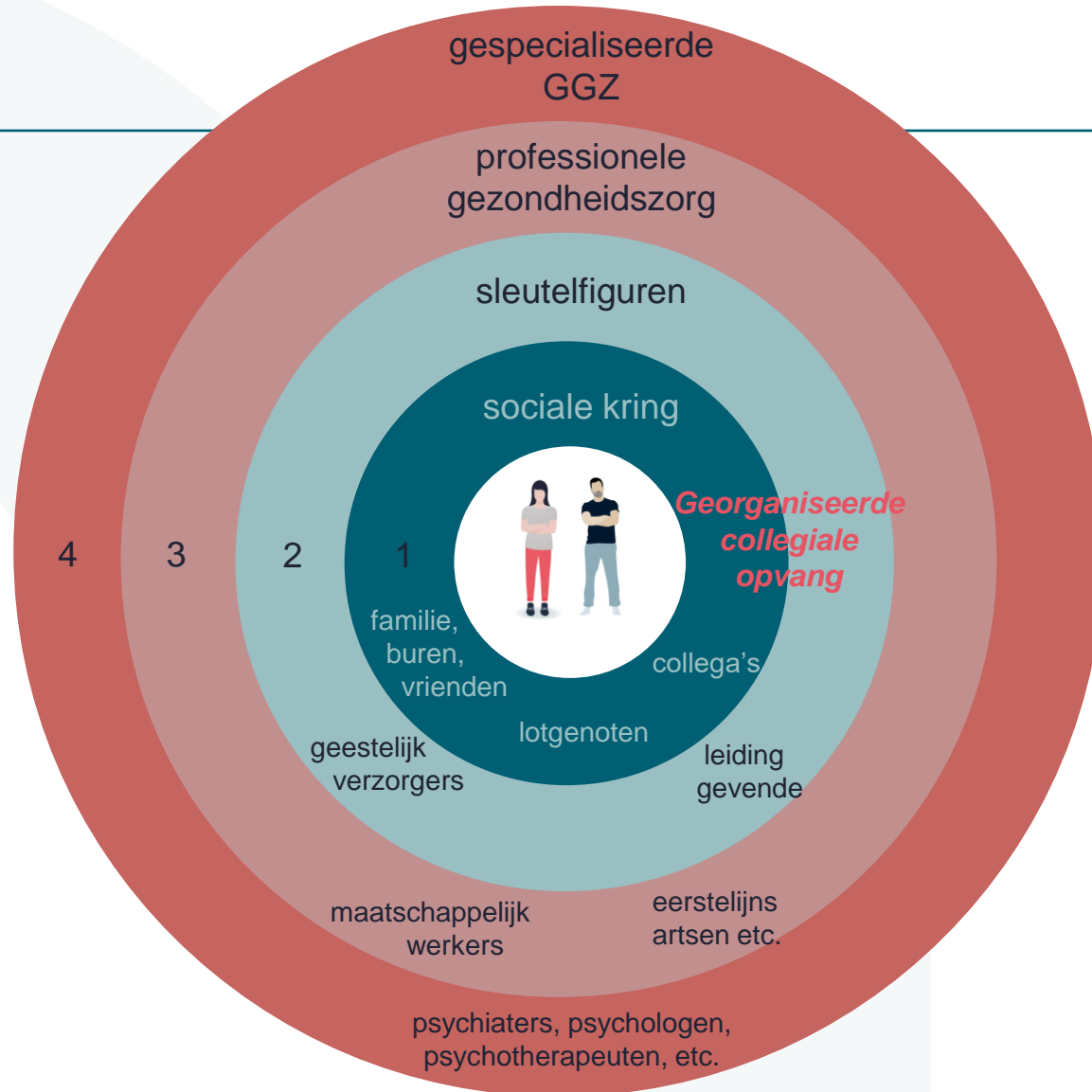
SHOCKPROOF

Vragen?

Kringenmodel

Waar herstellen mensen?

Binnen hun sociale kring (90%)



Ken jezelf - **Herkennen**, erkennen, handelen

Wat zijn (jouw) disbalans /stress-signalen?

- Gedrag
 - Verminderde concentratie/ focus, slechter slapen
 - Fel reageren, extra hard gaan
 - Uitstellen, vermijden, toename middelengebruik
- Gevoel (emoties en lichamelijke signalen)
 - Gespannen gevoel
 - Irritatie, angst, moedeloosheid
 - Spanningsklachten (hoofdpijn, spieren, eten)
- Gedachten
 - Piekeren (terugkerende gedachten die niet oplossen)
 - In je hoofd bezig met stresserende situatie
 - Negatiever of jezelf, anderen of de situatie

Copingstrategieën: Wat helpt wel? Wat helpt niet?

Bespreken copingstrategieën

Leren dat verschillende situatie verschillende copingstrategieën vragen

- **Actief aanpakken:** Probleem oplossen, indien dit niet kan frustratie (geen invloed/controle). Focus op waar je controle op kan uitoefenen i.p.v. wat niet kan.
- **Paliatieve coping stijl:** zoeken troost in hard werken, drank, eten
- **Vermijden:** gevaarlijke situaties vermijden, social media vermijden etc
- **Sociale steun zoeken:** Lotgenoten op zoeken
- **Expressie emoties**
- **Geruststellende gedachte**
- **Afleiding zoeken:** uit huis naar andere plek, vakantie, weekend weg, afspreken vrienden, rustmomenten. Hobby

Stressreacties bij kinderen

- **Fase 0-3 jaar** : Reactie op welbevinden van ouders: bv: huilen, terugtrekken, bed plassen
- **Fase 4-12 jaar** : Huilen, buikpijn, hoofdpijn, leerproblemen, terugtrekken, gedragsproblemen, problemen in sociaal contact
 - 4-7: Fantasie en werkelijkheid lopen door elkaar heen
 - 7-10: Behoefte bij de groep te willen horen en geen uitzondering zijn
 - 10-12: Eigen identiteit, onderscheiden van de groep. Let op social media
- **Fase 12-18**

Hoe sluit je aan bij je kind in een gesprek?

Laat eerst je kind praten door vragen te stellen:

- Check wat je kind al heeft meegekregen van de situatie
- Achterhaal waar de gaten en onwaarheden zitten in het verhaal
- Wees alert op eventuele rampscenario's die leven bij je kind door te checken welke fantasieën ze hebben of wat vriendjes eventueel over de situatie zeggen.

Sluit vervolgens aan bij het verhaal van je kind:

- Erken gedachten en gevoelens van je kind
- Wees eerlijk over je eigen gevoelens, maar houd je emoties onder controle
- Geef uitleg aan de hand van een voor je kind bekende ervaring, verhaal of film
- Geef het aan als je het antwoord op een vraag niet weet of niet kunt geven