



Ministerie van Justitie en Veiligheid

Bedreiging: de impact op kinderen

Kenniscentrum
**Bewaken en
Beveiligen**

Inhoud

Inleiding	4
1. Waar kunnen bedreigde personen en hun gezin mee te maken krijgen?	5
Verschillende vormen van bedreiging en maatregelen	5
Impact van maatregelen	6
2. Mogelijke reacties en effecten van bedreiging en beveiliging op het gezin	7
Reacties bij volwassenen	7
Reacties bij kinderen	8
3. Hoe kunnen ouders hun kinderen ondersteunen bij bedreiging en beveiliging?	10
Bepalen welke informatie er kan worden gedeeld	11
Het gesprek aangaan met kinderen	12
Hoe sluit je aan bij je kind in een gesprek?	14
4. Aanvullende tips	19
Praktische tips om je gezin te ondersteunen	19
Suggesties ter ondersteuning van het gesprek met jongere kinderen	19
De weegschaal van bedreiging en veiligheid	20
Gespreksvragen voor veiligheid online	21
Netwerk in beeld	22
Logboek of dagboek bijhouden	23
5. Mogelijkheden voor professionele hulp	24
Waar vindt u goede zorg?	24

Inleiding

Professionals in het publieke domein, maar ook daarbuiten, krijgen steeds vaker te maken met bedreiging of intimidatie. Voor sommigen kan dit leiden tot beveiligingsmaatregelen. Zowel bedreiging als beveiliging hebben impact, niet alleen voor de bedreigde persoon, maar ook voor de partner, kinderen en de sociale omgeving.¹ Deze brochure richt zich met name op de impact voor kinderen. Welke gevolgen heeft bedreiging binnen een gezin en welke reacties kunnen kinderen hier mogelijk op hebben? Wat kun je als ouder doen om kinderen hierin te ondersteunen? Naast de antwoorden op deze vragen met daarin tips en praktische adviezen, wordt ook ingegaan op de mogelijkheden voor professionele hulp.

In deze brochure wordt het woord ‘gezin’ gebruikt als term voor alle vormen die een herkenbare sociale eenheid zijn, met al dan niet verwante personen die duurzame en affectieve banden hebben en elkaar onderling steun en verzorging verlenen. Dit kan dus zowel een samengesteld gezin zijn als een eenoudergezin met bijvoorbeeld grootouders die een zorgtaak hebben.

1 In een eerdere publicatie “Bedreigd en dan?” gaan we in op de mogelijke effecten van dreiging op de bedreigde persoon zelf.

1. Waar kunnen bedreigde personen en hun gezin mee te maken krijgen?

Verschillende vormen van bedreiging en maatregelen

De bedreigingen waar mensen mee worden geconfronteerd, verschillen in toon en vorm. Het kan gaan om een dreigende tekst op social media, een brief in de bus waarin staat dat iemand op zijn tellen moet passen, een steen door het raam of een dreiging met de dood via de mail. Het kan ook zijn dat de aankondiging van een bedreiging komt via de veiligheidsdiensten, omdat deze zorgwekkende signalen hebben opgepikt, bijvoorbeeld vanuit een crimineel samenwerkingsverband.

Het motief voor bedreigen is meestal het uiten van frustratie, boosheid of vergelding (*expressieve dreiging*), ofwel het willen afdwingen van een concreet resultaat (*instrumentele dreiging*). Soms is er geen duidelijk motief, maar komt de dreiging voort uit psychiatrische problematiek en/of middelengebruik. Dreiging kan zich uiten in de vorm van expliciete dreiging, zoals verbale of fysieke agressie aan huis, op straat, of op de werkvloer. Het kan ook de vorm aannemen van *impliciete dreiging* zoals uitingen van frustratie of boosheid via sociale media, waaronder berichten of reacties op Facebook, Twitter of Telegram.

Wanneer er sprake is van dreiging, kunnen er door de bedreigde persoon of anderen maatregelen worden getroffen. Beveiligingsmaatregelen variëren van lichte maatregelen, zoals extra toezicht, tot zware maatregelen, zoals persoonsbeveiliging.

Impact van maatregelen

De beveiligingsmaatregelen kunnen het gevoel van veiligheid vergroten, maar kunnen anderzijds ook juist het gevoel van onveiligheid versterken: kennelijk is het gevaar zo groot dat een vorm van beveiliging noodzakelijk is. Ook voor kinderen kan de aanwezigheid van beveiligingsmaatregelen een voortdurende herinnering zijn aan een mogelijke dreiging. En waar het ene kind daar angstig van wordt, kan een ander dat juist spannend en interessant vinden.

Zware beveiligingsmaatregelen beperken de bewegingsvrijheid van de bedreigde persoon en hun gezinnen. Ondanks dat beveiliging juist beoogt dat ze hun dagelijks leven zo normaal mogelijk kunnen voortzetten, vraagt dat planning en zijn spontane uitjes vaak onmogelijk. Ook komt het voor dat beveiligers niet altijd beschikbaar zijn en er keuzes gemaakt moeten worden.

“Ik moet in het weekend kiezen tussen de verjaardag van mijn vader of de voetbalwedstrijd van mijn 11-jarige dochter”.

Het kan ook zijn dat de bedreigde ouder niet meer (gemakkelijk) mee kan naar openbare gelegenheden en dat deelname aan bijvoorbeeld het verenigingsleven wordt bemoeilijkt. Soms kan daarbij aan de buitenwereld niet worden uitgelegd wat daarvoor de reden is.

Als gezinsleden abrupt uit hun routine worden gehaald, weten ze vaak niet hoe lang die situatie zal aanhouden. De partner van een bedreigde persoon kan dan ineens meer gezinstaken op zich moeten nemen, wat logistieke uitdagingen met zich mee kan brengen binnen het gezin, of gevolgen kan hebben voor diens functioneren in het dagelijks leven.

Bij beveiliging kunnen er ook kwesties spelen over hoe om te gaan met bijvoorbeeld de oppas, de pakketbezorger of met bevriende kinderen die willen komen spelen.

De samenstelling van een gezin kan invloed hebben op de mate van stress als er sprake is van bedreiging. In eenoudergezinnen ligt veel verantwoordelijk-

heid op de schouders van de ene ouder en in samengestelde gezinnen kan de bedreiging in de relatie met ex-partners een communicatieve uitdaging zijn, zeker als er over de bedreiging, of bijbehorende maatregelen, niet gesproken mag worden.

Dit alles kan ervoor zorgen dat de relaties binnen en buiten een gezin door een bedreiging behoorlijk op scherp worden gezet.

2. Mogelijke reacties en effecten van bedreiging en beveiliging op het gezin

Reacties bij volwassenen

Mensen reageren verschillend op bedreiging en beveiliging. Hoe iemand reageert hangt samen met diens persoonlijkheid en de manier waarop iemand heeft geleerd om te gaan met stress (coping). Ook spelen veerkracht, leeftijd en levenservaring een rol. Daarnaast worden reacties mede bepaald door eerdere ervaringen, ervaren steun uit de werk- en sociale omgeving en de privésituatie. Soms ervaart iemand weinig dreiging terwijl die er objectief gezien wel is of ervaart iemand juist veel dreiging, terwijl die er objectief gezien niet is. Kortom, bedreiging heeft naast een objectieve ook een subjectieve kant.

Mensen die te maken krijgen met bedreiging en beveiliging van zichzelf of hun partner, hebben daar veelal last van. Ze ervaren stress- en spanning, bijvoorbeeld in de vorm van prikkelbaarheid en boosheid, overmatig piekeren, slaapproblemen of vermoeidheid. Daarnaast veroorzaakt bedreiging vaak een verhoogde alertheid en gevoelens van angst. De zorgen gaan daarbij meestal niet alleen om de eigen veiligheid, maar juist ook over de veiligheid van de partner en/of de kinderen. Sommige bedreigden voelen zich schuldig als de partner of kinderen angstig worden door de bedreiging.

“Ik werd via social media bedreigd vanwege mijn landelijke beleid en mijn puberdochter werd daar op school mee gepest en buitengesloten. De impact op het leven van mijn kind vond ik vele malen erger dan de bedreigingen aan mijn adres”.

Reacties bij kinderen

Met stress reageren op een vervelende gebeurtenis, is heel normaal. In stressvolle en angstige situaties zoals bedreigingen, zullen kinderen hun gedrag veelal afstemmen op de reactie van de ouders. Het is als ouder daarom erg belangrijk deze angstige gevoelens te **erkennen** ('ik kan me voorstellen dat je bang voelt door die boze brief'), te **benoemen** ('Ik begrijp dat het nu lastig is om alleen te slapen') en te **normaliseren** ('En dat is helemaal niet erg. Als zoiets gebeurt, zouden veel kinderen bang zijn en het spannend vinden om alleen te slapen').

Over het algemeen geldt dat kinderen bedreiging heel anders ervaren dan volwassenen. Ze reageren vanuit een andere, vaak kleinere belevingswereld. De stressreacties verschillen per leeftijdscategorie.

Jonge kinderen (0-3 jaar)

Baby's, dreumesen en peuters kunnen zich nog niet of nauwelijks verbaal uitdrukken en hebben nog geen ervaringen op basis van kennis en gedachten. Ze beleven de wereld voornamelijk via hun zintuigen. Ze zijn met name gevoelig voor het welbevinden en het niveau van stress bij de ouder en reageren daarop.

Stress kan zich op deze leeftijd uiten in huilen, slecht slapen, afhankelijk zijn of 'moeilijk' gedrag. Soms kunnen kinderen terugvallen in hun ontwikkeling (bijvoorbeeld weer gaan bed- of broekplassen of niet meer alleen willen slapen).

Schoolkinderen (4-12 jaar)

Voor jongere kinderen lopen fantasie en werkelijkheid door elkaar heen. Als ze niet snappen waarom er nare dingen gebeuren, kunnen ze er zelf een reden voor bedenken, zoals: "Die mannen [beveiligers] zijn hier omdat ik niet lief ben geweest voor mijn broertje". Van 7 tot en met 10 jaar oud hebben leeftijdsgenoten een grotere invloed op ervaringen van het kind. Ze willen erbij horen en zijn gericht op het maken van vrienden. Dit maakt een uitzonderingspositie extra lastig. Ze ervaren de wereld en stress nu ook via de ogen van hun vriendjes en nemen snel andere meningen aan, bijvoorbeeld:

“Voor die mannen [beveiligers] moet je oppassen!”. Vanaf hun 10e ontstaat daarnaast de behoefte om zich te willen onderscheiden en een eigen (groeps) identiteit te ontwikkelen. Sociale media spelen daarbij een grote rol.

Stress uit zich bij het jongere schoolkind vaak in huilen, slecht slapen, specifieke angsten, boze buien, buikpijn/hoofdpijn, leerproblemen, fysiek aanhankelijk zijn, stilletjes zijn of juist ‘moeilijk’ gedrag. Bij wat oudere kinderen kunnen de interacties met leeftijdgenoten veranderen; meer of juist minder willen spelen of in het spel ander, soms negatief, gedrag laten zien. Ook kunnen schoolprestaties lijden onder stress.

Oudere kinderen (12-21 jaar)

In deze leeftijdsfase bouwen tieners een deel van hun sociale identiteit op. Daar hoort het je afzetten tegen ouders bij. Daarom zijn vrienden op deze leeftijd essentieel. Tieners reageren soms opstandig of angstig op bedreiging en beveiliging van de ouder, zeker als daardoor hun vrijheid wordt beperkt of wanneer ze vrienden en vriendinnen (tijdelijk) niet kunnen zien. Soms gaan jongeren de beveiligingsmaatregelen als dreiging zien, in plaats van de bedreiging zelf, omdat ze daar in hun dagelijks leven het meeste last van hebben.

Tieners en adolescenten kunnen het gevoel hebben dat ze zelf alles willen oplossen (onafhankelijkheid). Soms komt daarbij dat ze hun ouders die al veel stress ervaren niet tot last willen zijn. Tegelijkertijd kan het zijn dat hun coping (manier om met stress om te gaan) beperkt wordt door de onvrijheid (minder met vrienden af kunnen spreken of uitgaan). Dit kan leiden tot teruggetrokken/somber gedrag of juist boosheid en opstandig gedrag. Ook kan het zijn dat ze zich mede verantwoordelijk maken voor de veiligheid van de ouder door bijvoorbeeld de omgeving te controleren.

Stress uit zich op deze leeftijd vaak door piekeren, slaapproblemen, somberheid, boosheid, opstandig gedrag, terugtrekken of juist meer risicovol gedrag of agressie. Het functioneren op school, opleiding of werk kan beïnvloed worden door stress.

3. Hoe kunnen ouders hun kinderen ondersteunen bij bedreiging en beveiliging?

Ieder gezinslid reageert op een eigen manier op dat wat hem of haar overkomt. Het kan binnen het gezin lastig zijn om ruimte en erkenning te geven voor al die verschillende reacties.

“Papa werd boos toen mama bezorgd was, omdat hij weer ging werken. Hij zei dat alles goed geregeld was en vond dat ze overdreef. Ik was ook bang, maar ik heb maar niks gezegd”.

Wanneer het gezin als systeem onder druk staat, is het extra belangrijk om te werken aan verbinding en versterking. Het is belangrijk dat gesprekken met kinderen over ingewikkelde onderwerpen in alle rust zonder tijdsdruk plaatsvinden op een plek die veilig voelt.

Bepalen welke informatie er kan worden gedeeld

Om veiligheidsredenen wordt er vaak geadviseerd om zo weinig mogelijk informatie rond de ontstane situatie met anderen te delen. Dat kan best lastig zijn. Het ervaren van sociale steun kan namelijk juist helpen om met moeilijke situaties om te gaan. Bespreek met een maatregelenadviseur wat er wel mogelijk is.

Bespreek samen als ouders wat de voor- en nadelen zijn van het delen van die informatie met de kinderen. Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen kunnen zij daar zelf bij betrokken worden. Het kan helpen om zorgen met andere mensen te delen en hen te vragen te helpen in de situatie die is ontstaan. En wellicht is er door de beveiligingsmaatregelen ook soms praktische hulp nodig.

“Mijn moeder heeft met de moeder van mijn vriendje gesproken en toen hebben we allemaal samen aan hem verteld wat er aan de hand is. Ik mag nu wat vaker naar hen toe als ik dat fijn vind. En omdat papa nu niet meer altijd mee kan naar hockey, gaat de vader van mijn vriendje nu steeds met ons naar de training. Ik vind het fijn dat hij het weet. We praten er niet zoveel over. Maar ik voel me niet meer zo alleen”.

Aan de andere kant heeft het delen van informatie ook gevolgen; wellicht ontstaat er bij de ander angst of raakt deze bezorgd. Het kan dan ook heel fijn zijn om juist in een omgeving te zijn waarin de last van bedreiging niet aanwezig is.

“Op school weten de kinderen niet dat er thuis iets is. Dat vind ik fijn, want ik wil er zo weinig mogelijk aan denken. In de pauze spelen we samen, waardoor ik het meestal helemaal vergeet”.

Het is vooral belangrijk oplossingen te vinden die bij de situatie passen en helpend zijn.

Het gesprek aangaan met kinderen

Het is een uitdaging om in deze stressvolle periode recht te doen aan wat een kind nodig heeft en aan te sluiten bij zijn/haar ontwikkelingsniveau. Soms nemen ouders kinderen uit bescherming niet mee in de situatie en wordt er niet over de bedreiging van hun ouder(-s) gesproken. Ouders willen dan voorkomen dat kinderen bang(-er) worden en hen zoveel mogelijk stress besparen. Kinderen, ook jonge kinderen, weten / voelen echter vaak dat er iets aan de hand is. Als daar dan niet met hen over wordt gesproken, kan dat een gevoel van onveiligheid geven. Tegelijk kan het voor ouders moeilijk zijn om te bepalen wanneer en op welke manier je dat dan het beste doet.

“Ik breng mijn kinderen naar school, maar dan moet de beveiliging wel meelopen. Hoe pak je dat aan? Hoe leg je dat uit? Dat speelde heel erg in mijn hoofd toen. Dat vond ik echt heel ingewikkeld”.

“Ons zontje van 5 jaar heeft nu al een paar weken last van nachtmerries. Wij vragen ons af of hij ons gesprek laatst misschien heeft opgevangen, maar we willen ook geen slapende honden wakker maken door hem daarnaar te vragen. Naar de huisarts gaan is ook niet zo eenvoudig. We weten niet waar we goed aan doen”.

“Ik ben alleenstaand en heb een 16-jarige zoon. Ik vermoed dat mijn zoon het heel moeilijk vindt dat ik ‘werk doe wat dreiging met zich meebrengt’ maar hij zegt er niets over en gaat elk gesprek uit de weg. Van mijn ex-partner krijg ik te horen dat het niet goed gaat met mijn zoon en dat dit komt door mijn situatie!”

Het helpt om te ontdekken hoe een kind de bedreiging interpreteert. Laat daarom in een gesprek eerst het kind praten en haak hier op aan met antwoorden. Om zaken begrijpelijk te kunnen uitleggen, is het voor ouders/verzorgers belangrijk aan te sluiten bij de beleving van het kind. Zo krijgt het kind de kans zelf het verhaal in te vullen. Daarbij is het nodig dat het kind de antwoorden vindt die het zoekt, in een vorm die het kan begrijpen. Dat is voor elke leeftijds categorie en voor elk kind anders.

“Kinderen raken niet getraumatiseerd omdat ze met pijn te maken krijgen. Ze raken getraumatiseerd als ze alleen zijn met die pijn” (Gabor Maté)

Vind de juiste luisteromstandigheden

Een voorwaarde om het gesprek aan te gaan, is dat het kind de veiligheid moet voelen om te vertellen. Soms lukt het kinderen beter om te spreken of te luisteren tijdens het spelen of wandelen of een andere (buiten)activiteit. Dan voelt het allemaal wat minder spannend en kan het kind de informatie die wordt aange-boden beter opnemen. Dwing het kind vooral niet tot gesprekken waar het (nog) niet aan toe is en voeg geen informatie toe waarnaar het kind niet op zoek is.

“Onze jongste zoon leek steeds erg afwezig als we over de situatie wilden spreken. De andere kinderen hadden veel vragen, maar hij kroop dan in zijn schulp en werd heel stil. Ik ben toen met hem alleen met de hond gaan wandelen. Tijdens die wandelingen lukte het hem uiteindelijk om zijn vragen te stellen en zorgen te uiten”.

Bespreek de eigen reacties

Als er spanningen optreden die ook voor kinderen voelbaar zijn, kan het helpen om uit te leggen dat het voor iedereen moeilijk is om met de situatie om te gaan.

Het is goed om de eigen emoties te laten zien, maar geruststelling is essentieel. Daarom is het beter het gesprek uit te stellen als je als ouder of verzorgende je emoties nog niet onder controle hebt. Vertellen dat het normaal is om bang te zijn, helpt, en ook dat angst niet leidend mag zijn. De beste manier om dit over te brengen, is niet alleen door dat te zeggen, maar vooral door het te laten zien: door de dagelijkse gang van zaken, de gewoontes en routines, zo goed als mogelijk door te laten gaan. Hoe jonger het kind, hoe sneller het zal meegaan in positieve suggesties en het vertrouwen dat de volwassene met diens gedrag uitstraalt.

“De kinderen zijn op geen enkele manier bang geweest. We hebben er altijd wel veel lol om gemaakt. Dat helpt ook. Voor de grap dingen zeggen, maar ondertussen zat er wel een boodschap in van dit zijn de dingen die kunnen. Dat hielp mij heel erg dat ik merkte dat zij niet bang werden”.

“Everything one says should be true, but one need not say everything that is true”. (K. Dyregrov)

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.

“Speak so that the child can listen, listen so that the child can speak”.
(K. Dyregrov)

Aansluiten bij jonge kinderen (0-3 jaar)

Baby's, dreumesen en peuters stemmen hun angst- of stressreactie af op het welbevinden en het niveau van stress bij de ouder. Alles wat fysieke rust en geborgenheid schept is dan belangrijk, zoals warmte, verzorging en lichamelijk contact, maar ook het met aandacht reageren op signalen van het kind. Emotionele en fysieke nabijheid helpen een gevoel van veiligheid te creëren. Naast rust en geborgenheid, is ook voorspelbaarheid belangrijk. Vaste routines en consequent gedrag van de ouders geven houvast, zolang daarbinnen ruimte is voor datgene waar het kind behoefte aan heeft, zoals spel en afleiding. Bij peuters kun je als ouder of verzorgende daarnaast ook via sprookjes en verhalen aansluiten bij hun belevingswereld. In sprookjes gebeurt altijd iets, maar is er ook een goede afloop. Als de dreigingssituatie aan ze wordt uitgelegd aan de hand van een bekend verhaal, dan zal het kind het beter begrijpen. Het is van belang daarbij niet te liegen, maar eerlijk te zijn en hoop te creëren, zodat ze vertrouwen houden in een positieve afloop.

Aansluiten bij schoolkinderen (4- 12 jaar)

Bij deze leeftijd gaat ieder kind aan de slag met het bouwen van een eigen narratief, een verhaal. Dat narratief geeft houvast en is een poging te verklaren wat er aan de hand is. De fantasie van kinderen is echter soms gruwelijker dan de werkelijkheid. Ouders kunnen hun kinderen uitnodigen vragen te stellen over de situatie. Vervolgens kunnen ze hen vragen hoe ze de situatie beleven en waar ze eventueel bang voor zijn. Het kan dan helpen kinderen te vertellen dat "je rot voelen" in deze situatie normaal is en daarbij ook de eigen stress te benoemen.

Geef ze concrete antwoorden en informatie, zodat ze een realistisch beeld kunnen vormen. Als de dreigingssituatie wordt uitgelegd aan de hand van een bekende ervaring, een bekend verhaal of bekende film, zal het kind het beter begrijpen. Probeer nieuwe vragen die daarbij mogelijk opkomen steeds te beantwoorden in bewoordingen die het kind zelf gebruikt of die bij het kind passen. Maak het kind duidelijk dat het niets verkeerd heeft gedaan wat de gebeurtenis/bedreiging heeft veroorzaakt (ontschuldigen). "Papa is boos, maar niet op jou maar op de slechteriken die dit hebben gedaan."

Om aan te sluiten bij het narratief van het kind kan het helpen het kind te laten tekenen of schilderen, samen een stripverhaal te maken over de situatie of er een spel over te spelen met bijvoorbeeld ridders, of andere figuren die het kind leuk vindt.

Daarnaast is het van belang een goede balans te bewaren tussen 'over nare dingen spreken' en samen leuke dingen doen. Veranderingen in gedrag opmerken en daar met begrip op reageren helpt, maar het is ook van belang negatief gedrag te begrenzen.

Ook bij deze leeftijd geldt dat vaste routines rust en structuur bieden. Soms neigen we ernaar regels en structuur los te laten, als er nare dingen gebeuren. De ervaring leert dat dat juist averechts kan werken. Probeer daarom na een of twee dagen met afwijkende routines terug te keren naar zoveel mogelijk structuur en ritme voor het gezin, zoals school, werk, sport/hobby's, maaltijden, klusjes etc. Vaste rituelen en schema's bieden veel mogelijkheden om houvast en veiligheid te ervaren. Benut die mogelijkheden vooral. De ervaring leert dat dit niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen helpt.

“Ons dochtertje was heel huilerig en aanhankelijk toen het net gebeurd was. Bij ons zijn maakte haar rustiger, dus bleef ze wat langer op dan anders. Hierdoor werd ze alleen steeds vermoeider en ging het op school slechter. Toen hebben we uitgelegd dat ze vanaf nu weer naar bed zouden gaan als de kleine wijzer op de 7 stond en de grote op 12. En toen ging het eigenlijk direct goed.”

Aansluiten bij oudere kinderen (12-21 jaar)

Het helpt tieners om in een situatie zelf tot een beslissing te komen. Daarom is het belangrijk om samen op zoek te gaan naar antwoorden op vragen of dilemma's waar ze mee zitten en ze niet voor te schrijven wat ze moeten doen. De aansluiting bij hun belevingswereld kan gevonden worden door de situatie te koppelen aan een bekende ervaring en aan de hand daarvan het kind zoveel mogelijk zelf de antwoorden te laten vinden. Vraag bijvoorbeeld bij angst wat in eerdere situaties hielp. Door het ervaren van gevoelens van veiligheid kan de angst minder worden.

Bij oudere tieners en adolescenten kan het helpen een rechtstreekse uitleg van de situatie te geven. Ze zijn immers (bijna) volwassen. Vaak is er echter nog sprake van (emotionele) afhankelijkheid. Daarom is het belangrijk voor deze leeftijds-groep te weten en te voelen dat je als ouder beschikbaar en aanspreekbaar bent. Erken als ouder wat er bij hen speelt en vertel ook over eigen emoties. Ook in deze leeftijd is het opmerken van veranderingen in gedrag en daar met begrip op reageren helpend, maar het is ook van belang negatief gedrag te begrenzen. Verder is het voor tieners en adolescenten cruciaal dat zij hun sociale leven zoveel mogelijk kunnen behouden.

Bespreek bedreiging en (social) media

Soms komen er in de media nieuwsberichten voorbij die met de dreigingssituatie van het gezin samenhangen. Zeker als deze berichten onverwachts in beeld komen, kunnen volwassenen en kinderen daarvan schrikken. Het kan dan helpen om tijd te nemen om erover met elkaar in gesprek te gaan en grenzen in te bouwen. Dit kan door bijvoorbeeld een artikel weg te klikken of de radio of tv uit te zetten.

Bedreiging kan ook plaatsvinden via de tijdlijn, of nieuwsgierige mensen kunnen via iemands tijdlijn proberen in contact te komen om zo informatie te krijgen. Soms worden kinderen direct benaderd op hun eigen profiel. Helaas kan iedereen zomaar een online profiel aanmaken en zich als iemand anders voordoen. Tenzij het gaat om bekenden uit de 'echte' wereld, is dat nauwelijks te checken. Het is daarom raadzaam binnen het gezin te bespreken hoe alle gezinsleden online veilig kunnen blijven. Afhankelijk van de leeftijd van het kind zal het daar zelf ook al over hebben nagedacht. Soms kunnen we als volwassenen zelfs veel van 'digiwijze' tieners leren.

Neem de tijd de juiste antwoorden te vinden

Wellicht stelt een kind heel specifieke vragen en lukt het niet meteen om een antwoord paraat te hebben. Zolang er een anker wordt uitgeworpen naar een vervolgmoment is het prima om tijd te nemen en dat antwoord voor te bereiden, bijvoorbeeld: "Dat is een hele goede vraag. Ik kom erop vanavond als we samen zijn op terug, dan kunnen we het er met elkaar even over hebben."

Informatie delen in samengestelde gezinnen

In samengestelde gezinnen kan het delen van informatie over een bedreiging ingewikkeld zijn. Wie informeer je wel en wie niet?

Soms kiezen ouders in een samengesteld gezin ervoor geen informatie over de dreiging met de andere betrokken ouders te delen en vragen hun kind(-eren) dit niet te vertellen. Ze kunnen bijvoorbeeld bang zijn dat er dan consequenties voor de omgangsregeling zijn, omdat het bij de andere ouder veiliger zou zijn.

Informatiedeling vraagt bij iedere leefsituatie om maatwerk. Het is belangrijk om goed te wegen en stil te staan bij de eventuele consequenties van wel of niet delen van informatie. Daarnaast is het belangrijk dat het kind van beide ouders steun kan ontvangen en geen zaken hoeft te verzwijgen/liegen tegenover de andere ouder. Een geheim moeten bewaren en de mensen van wie je houdt niet mogen informeren, kan heel belastend zijn voor kinderen en hen in een ernstig loyaliteitsconflict brengen.

4. Aanvullende tips

Onderstaande zaken hebben gezinnen in vergelijkbare situaties geholpen en zijn in deze folder opgenomen ter inspiratie.

Praktische tips om je gezin te ondersteunen

- Zorg voor extra momenten van plezier, bouw ze bewust in in het ritme van alledag;
- Maak elke dag even tijd vrij voor je kinderen, omdat dit juist de verbinding creëert;
- Plan vaste momenten voor een gesprek met elkaar over de situatie en hoe jullie je voelen (bijvoorbeeld een of tweewekelijks);

Suggesties ter ondersteuning van het gesprek met jongere kinderen

- Het maken van een gevoelsthermometer: Wanneer je kind moeite heeft zijn eigen emoties te uiten, dan kun je samen een gevoelsthermometer knutselen van 1-10 waarop het kan laten zien hoe angstig je kind zich voelt op dat moment.
- Praten via knuffelbeer: Voor sommige kinderen kan het helpen om via een knuffelbeer te praten, omdat dit minder confronterend is.
- Bij nachtmerries kun je samen een dromenvanger knutselen of de droom tekenen en er samen een goed einde aan maken. Voor het slapengaan kun je uit een boekje voorlezen over ontspanning en meditatie bij kinderen en daaruit korte oefeningetjes doen.

De weegschaal van bedreiging en veiligheid

De weegschaal kan ondersteunen om met kinderen te praten over de balans vinden tussen de bedreiging en de eventuele maatregelen enerzijds en je veilig voelen anderzijds.

- Gebruik een ouderwetse weegschaal met twee armen en schalen of een tekening ervan. De ene schaal staat voor de bedreiging, de andere voor veiligheid;
- Inventariseer samen met je kind wat bedreigend voelt en wat je kind kan doen om tegengewicht op de andere arm te leggen. Neem samen de volgende vragen door:
- Wat wordt er gedaan om je gezin veilig te houden?
- Wat helpt jou als ouder om jezelf veilig te voelen?
- Wat helpt je kind, wat doet het concreet om zich lekker te voelen?
- Wat doen jullie samen als gezin?
- Zoek samen naar concrete antwoorden en leg die op de andere arm. De weegschaal zal balans zoeken. Of teken een weegschaal die de andere kant op beweegt.

Kinderen begrijpen dit concept heel goed en vaak vinden ze het fijn om de weegschaal als ingang te gebruiken om over ingewikkelde zaken te spreken; soms zullen ze zelf aangeven dat de weegschaal door een gebeurtenis wiebelt. Je kunt de weegschaal ook gebruiken als een check-in moment; hoe is het vandaag met je weegschaal? Moeten we er samen nog wat gewichtjes opleggen of lukt dat zelf?

Gespreksvragen voor veiligheid online

De weegschaal kan ondersteunen om met kinderen te praten over de balans vinden tussen de bedreiging en de eventuele maatregelen enerzijds en je veilig voelen anderzijds.

- Welke gevolgen heeft het zelf delen van informatie of van beelden?
- Is het verstandig om je online profiel (tijdelijk) te beschermen?
- Doen je gezinsleden er beter aan tijdelijk helemaal offline te blijven?
- Welke online contacten zijn juist wél helpend en veilig? Zijn er bijvoorbeeld mensen die je kent of websites waar je afleiding kunt vinden?
- Bespreek de mogelijkheid tijdelijk met bekenden via ‘direct messages’ te communiceren in plaats van op een tijdlijn.

Blijf in dialoog met je kind en zoek samen naar de balans tussen privacy en eigen regie enerzijds en veiligheid anderzijds. Verlangt de situatie dat je tijdelijk voor meer controle moet kiezen, leg dit dan duidelijk uit aan je kind dat het de bedreiging is die dat nodig maakt.

Netwerk in beeld

Het kan helpen om het vangnet van het gezin in beeld te brengen.

- Neem een groot blad papier en teken het gezin in het midden.
- Bespreek wie er allemaal om het gezin heen staan en teken deze mensen om het gezin heen. Wees creatief: teken figuurtjes of schrijf de namen van mensen op.
- Mensen kunnen in cirkels dicht rond het gezin of in cirkels wat verder weg worden getekend. Mensen kunnen ook eerst worden benoemd en vervolgens met dikkere of dunnere lijnen aan het gezin worden verbonden; wie staat er dichtbij en bij wie vindt het gezin veel houvast?
- Teken ook mensen die eventueel tijdelijk helpen bij de veiligheid van het gezin.
- Bij wie vinden gezinsleden afleiding, juist omdat die persoon niet geïnformeerd is?

Laat de (kleinere) kinderen helpen er een mooie tekening van te maken, die vervolgens wordt opgehangen.

Een kind kan het ook fijn vinden diens eigen netwerk te tekenen. Zet dan de naam van het kind in het midden en breng samen het steunnet rond je kind in kaart.

Op lastige momenten kan de tekening helpen, je kunt dan vragen:

- Wie zou er nu kunnen helpen?
- Wie wil je bellen of met wie spreek je af om even wat afleiding te vinden?

Logboek of dagboek bijhouden

- Je legt informatie vast die je op een later moment nog wilt bespreken binnen je gezin;
- Je legt informatie vast, zodat je het beter uit kunt leggen;
- Het is iets om op terug te vallen als kinderen op een latere leeftijd vragen stellen.

Je kunt er ook een gezamenlijke activiteit van maken, zodat je kind dit zelf later nog eens kan inkijken.

- Maak een boekje met plaatjes
- Leg uit wat papa of mama voor werk doet, wat er nu aan de hand is en wat er gebeurt.
- Voeg iets toe over bijvoorbeeld mensen die camera's komen ophangen, een beveiligingssysteem installeren, of de politie die langskomt om dingen te bespreken.

5. Mogelijkheden voor professionele hulp

Wanneer normale stressreacties aanhouden of verergeren, kan er een moment komen dat er voor iemand binnen het gezin professionele hulp nodig is. Als de stressreacties langer duren dan een maand en/of de normale ontwikkeling van het kind in de weg staan door bijvoorbeeld probleemgedrag, ruzies of terugval op school of zelfdestructief gedrag, dan is het raadzaam om contact op te nemen met de huisarts. Het zou kunnen dat het betreffende gezinslid specifieke klachten en/of angsten of een posttraumatische stressreactie ontwikkelt. Door middel van therapie kan de verwerking van de gebeurtenissen op gang worden gebracht en kunnen de stressreacties afnemen.

Waar vindt u goede zorg?

Ook als alles geheim moet blijven, is een huisarts of een BIG-geregistreerd psycholoog de aangewezen persoon om aanhoudende klachten van een van de gezinsleden te bespreken. Doordat zij gehouden zijn aan hun beroepsgeheim, zijn dit soort zaken bij hen in goede handen. Ga bij een psycholoog na of deze vindbaar is onder het BIG-nummer en of deze aangesloten is bij een erkende beroepsvereniging.

Niet alle huisartsen en psychologen zijn overigens thuis in de psychosociale effecten van bedreiging. Het is raadzaam na te gaan of ze op dit specifieke thema ondersteuning kunnen bieden.

Bij samengestelde gezinnen met kinderen onder de 16 jaar is er voor een verwijzing toestemming nodig van beide biologische ouders. De andere biologische ouder is echter lang niet altijd op de hoogte van de bestaande dreiging en/ of beveiliging. Mogelijk bestaat bij de ouder helemaal niet de behoefte om de ex-partner te informeren over de persoonlijke situatie. Vanuit het belang van het kind kan dit soms toch noodzakelijk zijn, omdat alleen daarmee vanuit de ex-partner begrip voor de situatie kan ontstaan, waardoor toestemming voor verwijzing verkregen kan worden.

Een TBP wilde een gesprek met pleegzoon van 12 onder begeleiding van een psycholoog. Maar ook de biologische vader moest toestemming voor dit gesprek geven. Omdat er geen (goed) contact met deze vader was en informatie over de bedreiging niet gedeeld mocht worden, kon het gesprek niet plaatsvinden.

Indien de bedreigde persoon aanhoudende klachten heeft, kan de werkgever er voor kiezen te verwijzen naar ARQ IVP voor ondersteuning. ARQ IVP is sinds 2005 betrokken bij het thema Bedreigen en Beveiligen en begeleidt bedreigde personen bij de psychosociale impact ervan. De werkgever kan naar hen doorverwijzen voor ondersteunende gesprekken met een psycholoog. Tijdens deze gesprekken komen vaak ook de dilemma's rond de kinderen ter sprake. Ook kan de betrokken psycholoog meedenken over eventuele ondersteuning als u een kind heeft met (aanhoudende) klachten.

Opdrachtgever:

Kenniscentrum Bewaken en Beveiligen

Verantwoordelijk uitvoerende:

ARQ IVP,
onderdeel van ARQ Nationaal
Psychotrauma Centrum
Nienoord 5 1112 XE Dieme



Auteur:

Drs. Ine Spee

Jaar van uitgave: augustus 2023