



Bijna geen oudere waagt zich in het donker nog alleen de deur uit.

Foto: DvhN/Bente Miedema

'Als je maar voor donker thuis bent'

Het wordt steeds veiliger op straat door camera's en meer blauw. Toch durven veel mensen na zonsondergang de straat niet meer op. Vooral senioren blijven met de gordijnen dicht thuis aan de buis gekluisterd. Als de bel gaat doen ze niet open. Sinds 1990 is er een oplopend gevoel van onveiligheid. "Men praat elkaar na. Het is een collectieve angst", zegt Tom Postmes, kersvers hoogleraar sociale psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Door Marscha van Noesel

Vrijwel iedereen doet de achterdeur op slot, zelfs als er iemand thuis is. Een 80-jarige vrouw uit Emmen doet het ook na een heel vervelende ervaring. Zij joeg onlangs twee insluipers, die haar onder valse voorwendselen goedkope thuiszorg wilden aanbieden, met haar rollator de deur uit. Geschrokken heeft ze nu als ze thuis is altijd haar deuren op slot. Zo'n brute overval hebben lang niet alle ouderen meegemaakt. Desondanks zijn er veel senioren die zich na zonsondergang niet meer alleen buiten wagen.

In De Cocon, een sociëteit voor ouderen in Emmen, is het overdag gezellig druk. Op de verdieping heeft een groep van twintig ouderen dansles. In een andere ruimte wordt gehandwerkt en in het café met overdekt terras zijn ze aan het biljarten of klaverjassen. Vaste gasten praten er wat met elkaar. Veiligheid op straat? Bijna niemand gaat alleen de deur uit 's avonds. Als er na zonsondergang activiteiten zijn, dan gaan ze samen met de auto naar de soos. De vrouwen hebben het liefst een paar mannen omdat ze door het verlaten winkelcentrum moeten.

De meeste ouderen wonen 'lekker veilig' zeshoog in een appartement. De vrouwen zeggen als één man dat het 's avonds

op straat onveilig is geworden. Ze benoemen hun angst: lawaaischoppende dronken lui. Grietje (57) woont in zo'n appartement aan een bosrand. Ze gaat 's avonds niet alleen de deur uit. Ze is ooit door een bromfietser aangevallen en onzedelijk betast. Sinds die tijd - en het incident is al twintig jaar geleden - stapt ze van haar fiets als ze in de verte al een brommer hoort aankomen. Angst. Anderen zeggen dat ze de deur 's avonds niet meer open doen als er wordt gebeld. Een van de vrouwen durft zelfs 's avonds de straat niet meer over te steken naar haar overbuurvrouw. De verhalen volgen elkaar in snel tempo op.

De meeste voorbeelden van tasjesdieven en criminaliteit hebben de vrouwen van anderen gehoord of hebben ze in de kranten gelezen; het zijn geen eigen ervaring. Toch lopen enkelen van de ongeveer vijftig

bezoekers wel zonder angst 's avonds laat op straat. Bij Jopie (70) is nota bene een keer ingebroken.

"Dat vergeet ik nooit meer. Ik weet dat het gebeurt, bij mijn burelen toen ook. Ik ben er niet banger door geworden, maar ik pas nog beter op." Koosje (66) is nog kwaad over de diefstal van haar auto: "Laten ze eraf blijven." De beide vrouwen zijn er opstandig en oplettend door geworden, maar laten zich niet door angst in hun huis opsluiten. Ook Margriet (63) is niet bang. Ze loopt iedere avond met haar hondje op straat. Ze brengt de lessen van de weerbaarheidstraining, die ze heeft gevolgd, in praktijk. "Als ik een stel dronken lui tegenkom dat mij bedreigt, dan schreeuw ik keihard: Sodemietter op. Dan draaien ze zich om. Ik ben nooit bang geweest en zal dat niet worden

ook. Mijn hond moet er toch uit?"

Tom Postmes, hoogleraar sociale psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen: "Je kunt er heel ingewikkeld over doen, maar het gevoel van onveiligheid is simpel een gevolg van het feit hoe mensen elkaar beïnvloeden. Sinds 1990 is er een oplopend gevoel van onveiligheid. Parallel daaraan tonen onderzoeken aan dat het op straat steeds veiliger is geworden door camera's en meer blauw. Men praat elkaar na. Het is een collectieve angst. Het heeft te maken met wat mensen elkaar vertellen. Mensen doen en denken vaak hetzelfde als de meerderheid. Als een onderzoek aantoonde dat 28 procent van de ondervraagden zich onveilig voelt, dan kun je toch ook zeggen dat 72 procent zich veilig voelt.

De negatieve boodschap heeft een aanzuigende werking. Ook weerbaarheidstrainingen en camera's op straat hebben een dubbele boodschap: het is onveilig, maar dankzij de maatregelen wordt het veiliger. We maken ons gek met berichten over alles wat er mis is: de economie gaat slecht, de zorg is een puinhoop, we breken ons onderwijs af, enzovoorts. Maar bekijk je internationale onderzoeken dat blijkt Nederland het op alle fronten heel goed te doen. We hebben ons de put in gepraat."

Gekluisterd aan huis na zonsondergang

'Ik wil mensen hun vrijheid teruggeven'

Floor Dijkstra (27) uit Groningen geeft samen met een collega al jaren weerbaarheidstrainingen in het Noorden, sinds kort ook op scholen. "Met de trainingen wil ik mensen hun bewegingsvrijheid weer teruggeven. Als je aangevallen wordt, is in de slachtofferrol kruipen het slechtste wat je kunt doen. Een mooi voorbeeld hoorde ik van een vrouw die 's avonds op een bouwterrein liep. Ze werd benaderd door een groepje jongens en voelde zich bedreigd. Een eerste reactie is dat mensen bevriezen van angst, maar deze vrouw draaide de rollen om. Ze zei: Jongens, ik heb gehoord dat het hier heel onveilig is, zouden jullie me niet even een eindje willen begeleiden? De jon-

gens draaiden hun rol ook om. Ze beschermden de vrouw in plaats van haar lastig te vallen, wat ze wel van plan waren."

Guusje Boswijk (25) uit Groningen heeft zo'n weerbaarheidstraining gedaan. "Ik wilde beter leren omgaan met fysiek geweld. Ik werk in de horeca en dan heb je wel eens te maken met een vervelende klant. Ik kan nu veel zelfverzekender zeggen dat de man of vrouw het café moet verlaten dan vroeger. Ik straal nu kennelijk gezag uit. Ik heb laat op straat nog nooit iets meegemaakt, maar je weet nooit wat er kan gebeuren. Nu voel ik me zekerder en niet angstig."

Lia (44) uit Hoogeveen heeft de training ook gevolgd. Dat deed ze

samen met haar zus die slachtoffer is van seksueel geweld. "Ik ging 's avonds liever geen boodschappen doen en liet mijn hond ook liever niet uit. Ik voelde me niet prettig. We zijn ook opgevoed met de boodschap 'voor het donker thuis zijn, want er gebeuren rare dingen op straat'. Na de training was die angst weg. Ik voel me nu zekerder. Als de angst even opkomt, dan weet ik nu wat ik moeten doen. We hebben ademhalingsstechnieken geleerd. Dat helpt. Ik weet nu dat de angst vooral tussen mijn oren zit. Mijn zus kan nu ook de kracht vinden van zich af te slaan als haar iets zou overkomen. We gaan nog naar een vervolgcursus."

Floor Dijkstra geeft haar cursisten gouden tips: loop rechtop, ga

recht op je doel af, straal zelfverzekerdheid uit en laat zien dat je zeker geen gemakkelijk slachtoffer bent. En vooral: schreeuw, schreeuw heel hard 'brand' en niet om hulp, want dan komt er niemand. "Op straat is het eigenlijk veel veiliger geworden. Buiten is het veiliger dan in huis, kijk maar naar de oplopende cijfers van huis-houdelijk geweld."

Dijkstra traint de cursisten om hun grenzen te vinden: "Tot hoever kun je seksueel getinte opmerkingen tolereren, waar begint het moment dat het in intimidatie overgaat. Ik leer cursisten schreeuwen, schoppen en slaan. Ik wil ze hun vrijheid teruggeven. Gevangen zijn in je eigen huis door angst, schaaft je sociale leven."

TIPS

- Loop rechtop en op je doel af.
- Loop op plekken waar veel mensen zijn.
- Ga in het midden van het bus-hokje staan als je op de bus wacht en loop midden op de stoep.
- Neem nooit een mes of een ander wapen mee als je op straat loopt.
- Als er wat gebeurt roep 'brand' en geen 'help'.
- Wanneer je wordt aangevallen maak dan zoveel mogelijk lawaai, probeer te schoppen en te slaan.

Informatie: www.trainersgroepweerbaarheid.nl

GGD-onderzoek: gevoel van onveiligheid groeit

De GGD Drenthe heeft zojuist een onderzoek onder ouderen gepubliceerd. Nynke van Zanden, epidemioloog en onderzoekster: "Het gevoel van onveiligheid groeit onder alle leeftijdscategorieën, weten we. Als onderzoekster ben ik heel nieuwsgierig naar de oorzaken daarvan. Maar het is moeilijk te achterhalen, omdat gevoel subjectief is. Vroeger kregen wij al de boodschap dat we voor het donker thuis moesten zijn. Het lijkt mij al te gemakkelijk dat het toenemende onveiligheidsgevoel te wijten is aan de media die veel aandacht aan criminaliteit besteden. Ik denk wel dat mensen steeds meer alleen over de negatieve zaken in de maatschappij praten. Waarom hebben we het niet vaker over leuke dingen?"

Uit het onderzoek komt naar voren dat 28 procent van de 5400 Drentse 65-plussers die de enquête van de GGD Drenthe hebben ingevuld, na zonsondergang de straat niet meer op gaat. Ook doet deze groep de deur niet meer open voor onverwacht bezoek. Vier jaar geleden was dat 27 procent.

Senioren zijn bang voor groepen jongeren, bang om slachtoffer te worden van een misdrijf, vooral wanneer er geen of te weinig politietoezicht op straat is. Hun angst neemt toe wanneer er veel berichten over criminaliteit en onveiligheid verschijnen. In Groningen voelt 20,4 procent van alle inwoners zich wel eens onveilig. In Nederland geldt dat voor 21,8 procent van de burgers.