

PROLOOG

Stel je voor: je voelt je onveilig. Niet omdat er direct gevaar dreigt, maar door wat je her en der oppikt en wat in je achterhoofd voor onrust zorgt. Je merkt het in de sfeer van je buurt, in de alarmerende krantenkoppen en in de berichten die je dagelijks online ziet. Terwijl de criminaliteit al jaren daalt, lijken onveiligheidsgevoelens juist steeds sterker te worden. Hoe kan dat? Precies die paradox staat centraal in dit boek. Om daar inzicht in te krijgen, onderzoeken we de verschillende aspecten van onveiligheid: van persoonlijke ervaringen en de biologie van stress, tot de invloed van stadsplanning, ongelijkheid en digitale media. Waarom voelen vrouwen zich onveiligere dan mannen? Wat doet een vervallen straat met je veiligheidsgevoel? En hoe versterken nieuws en algoritmes de indruk dat de wereld gevaarlijker is dan ze werkelijk is?

Dit is geen boek dat je achterlaat met sombere gedachten. Integendeel. Het is een uitnodiging om onveiligheidsgevoelens te begrijpen én om er iets mee te doen. Daarom verduidelijken we hoe je zelf meer grip krijgt op je eigen veiligheidsbeleving, maar zeker ook hoe gemeenschappen sterker en zorgzamer kunnen worden, en hoe overheid, politie en maatschappelijke organisaties een verschil kunnen maken.

Ons onderzoek verloopt in drie delen:

- Deel 1 gaat over de mechanismen. In dit deel verhelder we welke persoonlijke en sociale factoren die onveiligheidsgevoelens veroorzaken. We verkennen de psychologie van angst, we kijken naar wat er fysiek in je brein gebeurt als je angst ervaart en de rol van collectieve angsten. Het gaat over de evolutionaire basis van ons vecht-of-vluchtmechanisme tot de sociaalpsychologische theorieën over groepscohesie en collectieve veerkracht. Dit deel verduidelijkt wat er zowel in je hoofd als in de samenleving gebeurt.
- In deel 2 bespreken we specifieke, actuele thema's die bijdragen aan onveiligheidsgevoelens. Denk aan de impact van sociale ongelijkheid, de invloed van stadsplanning en de snelle verspreiding van desinformatie via digitale media. De hoofdstukken in dit deel zijn modulair opgebouwd zodat je zelf kan kiezen welke thema's jou het meest raken.

- In deel 3 komen theorie en praktijk samen. We formuleren concrete, praktische handvatten om persoonlijk om te gaan met onveiligheidsgevoelens. We kijken naar technieken voor stressreductie, het herkennen van denkfouten en het opbouwen van veerkracht. Daarnaast bieden we concrete strategieën voor de verschillende spelers op het niveau van de gemeenschap: de politie, het middenveld en ook de overheden. Wanneer ze allen, weliswaar elk binnen de eigen mogelijkheden en verantwoordelijkheden, aan meer veiligheid werken, kan dat een positieve verandering teweegbrengen in de samenleving.

Om de vaart erin te houden, vind je geen eindeloze voetnoten of taaie theoretische verhandelingen in de tekst zelf. Die hebben we voor de liefhebber overzichtelijk gebundeld achteraan in het boek. Zo blijft het verhaal vlot en toegankelijk, zonder aan diepgang in te boeten.

Ik heb dit boek geschreven voor iedereen die onveiligheidsgevoelens niet als een vaststaand gegeven wil accepteren. Voor beleidsmakers die verder willen kijken dan statistieken, voor studenten die verdieping zoeken en voor burgers die hun veiligheidsgevoel willen heroveren. Mijn uitdaging is dat dit boek je helpt om de onzichtbare kracht van onveiligheid te begrijpen, én ze om te buigen naar veerkracht. Van onveiligheidsgevoelens naar vertrouwen: dat is de weg die we samen kunnen gaan.

DEEL 1

DE ONZICHTBARE ARCHITECTUUR VAN ONVEILIGHEID

Onveiligheid is de stille regisseur van ons moderne bestaan. Het is een gevoel dat zich niet laat vangen in misdadcijfers, maar dat wel tussen de regels van ons dagelijks leven doorsijpelt. Het waarschuwt ons wanneer dat nodig is, maar vaker nog verlamt het ons met twijfel. Waarom heeft dit oergevoel – diep verankerd in onze biologie – juist nu zoveel macht over ons?

We vertrekken bij de bron: de neurobiologie en de psychologie. Hoe vertaalt milde onrust zich naar fysieke stress, en hoe kunnen we die mechanismen naar onze hand zetten? Vervolgens verbreden we de blik naar de samenleving. We analyseren hoe de omgeving waarin we leven – van de inrichting van onze wijken tot media-algoritmes, maatschappelijke regels en het wegvallen van sociale verbindingen – ons gevoel van veiligheid versterkt of juist ondermijnt. Het doel? Die reacties niet langer ondergaan, maar leren beheersen.

De inzet van dit onderzoek is helder: door te begrijpen hoe onveiligheid werkt, transformeren we kwetsbaarheid in veerkracht, als het ware een handleiding voor mentale autonomie in een onvoorspelbare tijd.

De wortels van onveiligheid

“Mevrouw, uw wagen is vernield.” De woorden van de politieagent sloegen Marie (68 jaar) met verstomming. Haar trouwe auto, die ze al vijftien jaar met zorg onderhield, was vernield: ruiten kapot, lak bekrast, banden lekgestoken. Volgens de agent was het waarschijnlijk een geval van jeugdig vandalisme. Toch voelde het voor Marie alsof er iets diepers was geraakt. De dagen na het incident veranderde haar wereld. Ze vermeed haar straat zodra het begon te schemeren. Ze sliep onrustig en schrok van geluiden die haar vroeger niet opvielen. Wat ooit haar vertrouwde buurt was, voelde plots als een plek waar iets mis kon gaan. Hoewel de schade aan haar auto snel werd afgehandeld, bleef het gevoel van onveiligheid aan haar knagen. Maries ervaring staat niet op zichzelf. Veel mensen ervaren een vergelijkbare reactie na een ingrijpende gebeurtenis – of zelfs zonder dat er ooit iets concreets gebeurt.

De paradox van feiten en gevoel: tussen statistiek en beleving

Wanneer we over veiligheid praten, is onze eerste reflex vaak om naar criminaliteitscijfers te kijken. Deze objectieve gegevens, zoals het aantal overvallen of inbraken, lijken een meetbaar kader te bieden voor de toestand van een land, stad of wijk. Veiligheid gaat evenwel niet alleen over feiten en statistieken, maar ook over een diep, persoonlijk gevoel. Criminologen, zoals Gabry Vanderveen, benadrukken dit cruciale onderscheid: onveiligheid is niet alleen een objectieve toestand, maar bovenal een subjectieve ervaring.¹

Het verhaal van Marie is hier een perfect voorbeeld van. Hoewel er geen feitelijke dreiging van herhaaldelijk geweld was, paste zij haar hele dagelijkse routine aan. Ze handelde niet op basis van wat de politie haar vertelde (een geval van jeugdig vandalisme), maar op basis van een diepgevoelde emotie. Haar perceptie van haar wijk veranderde van veilig naar kwetsbaar. Deze persoonlijke beleving wordt gevormd door een complex samenspel van factoren: je eigen levensgeschiedenis, de

informatie die je dagelijks consumeert en de specifieke context van je omgeving. Een onschuldige krantenkop, een schaduw in de verte, of een vervelende herinnering aan iets uit het verleden kunnen allemaal bijdragen aan dit gevoel van kwetsbaarheid. Deze subjectieve aard verklaart waarom dezelfde situatie voor de ene persoon geruststellend is, terwijl ze voor de ander een bron van angst is.

De rol van de strafrechtketen in de beleving van veiligheid

Naast de persoonlijke ervaring, zoals die van Marie, speelt ook de rol van de strafrechtketen een cruciale rol in de beleving van onveiligheid. De manier waarop haar zaak wordt afgehandeld, heeft een directe impact op haar gevoel van veiligheid en vertrouwen in de maatschappij.

De reactie van de politie is hierin een eerste, belangrijke factor. De politiemans vertelde Marie dat het om jeugdig vandalisme ging, wat de ernst van het incident in haar ogen kan bagatelliseren. Een dergelijke reactie kan de indruk wekken dat er weinig aan de oorzaak van het probleem wordt gedaan. Dit kan haar gevoel van machteloosheid en kwetsbaarheid vergroten, vooral omdat er geen dader werd gevonden. De afwezigheid van een dader en een zichtbare straf, waardoor de zaak niet afgesloten kon worden, kan het gevoel van onrecht versterken. Voor Marie is de afhandeling van het incident dus niet louter een procedureel proces. Het is een bevestiging – of ontkenning – van de maatschappelijke orde. Wanneer de keten faalt in het geven van een zichtbaar en bevredigend antwoord, kan het initiële gevoel van onveiligheid veranderen in een dieperliggend wantrouwen in de instituties die haar zouden moeten beschermen.

Het louter reageren op een melding en het misdrijf al dan niet kunnen afhandelen, contrasteert met een proactieve aanpak, waarbij de politie zich richt op preventie en het vergroten van de sociale cohesie in de wijk.

Het spanningsveld tussen dalende cijfers en groeiende angst

Dit brengt ons bij de paradox van de veiligheid: je kan je onveilig voelen in een omgeving die volgens de statistieken veiliger is dan ooit, en omgekeerd. In Nederland en België is deze trend duidelijk zichtbaar. Veel objectieve criminaliteitscijfers dalen al jaren. Volgens de Veiligheidsmonitor van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) in Nederland is de geregistreerde criminaliteit sinds 2007 structureel afgenomen.² Ook in België is er een daling waarneembaar. Het Nationaal Instituut voor Criminalistiek en Criminologie (NICC) toonde een scherpe daling in het aantal levensdelicten na 2000, en misdrijven zoals inbraken en diefstallen zijn de afgelopen jaren significant afgenomen.³ Tussen 2013 en 2023 daalde het aantal diefstallen en gevallen van afpersing in de provincie Antwerpen bijvoorbeeld met meer dan 40%.⁴

Ondanks deze positieve ontwikkelingen schetsen peilingen een compleet ander beeld. Een aanzienlijk deel van de bevolking gelooft dat de criminaliteit stijgt en de angst om slachtoffer te worden is hardnekkig. Een onderzoek van Gallup in de Verenigde Staten liet zien dat, ondanks een daling van bijna 50% in het aantal moorden tussen 1991 en 2018, de perceptie van toenemende misdaad onder de bevolking juist toenam.⁵ Dit vertekende beeld is geen toeval.

Socioloog George Gerbner noemde dit fenomeen het *mean world syndrome*.⁶ Zijn onderzoek toonde aan dat de langdurige en intensieve blootstelling aan mediabeelden van geweld de perceptie van mensen over de werkelijkheid kan beïnvloeden. Daardoor schatten ze de wereld als gevaarlijker in dan die daadwerkelijk is. Met de opkomst van sociale media, waarbij incidenten snel en vaak zonder context worden gedeeld, is dit effect alleen maar sterker geworden. Dit complexe samenspel van psychologische processen en maatschappelijke factoren, zoals de invloed van media en politieke discours, vormt de basis voor onveiligheidsgevoelens en die zal ik in de volgende hoofdstukken verder ontleden.

Vormen van onveiligheidsgevoelens

Het ene onveiligheidsgevoel is het andere niet. We belichten daarom kort enkele vormen zodat de nuances duidelijk worden.

- Gebonden aan een incident: zoals bij Marie kan één voorval de kijk op de omgeving volledig veranderen. Of haar omgeving ook echt onveilig is, maakt niet uit. Voor Marie en voor velen geldt wat onderzoeker Hale al stelde: de angst voor criminaliteit en onveiligheidsgevoelens gaat vaak meer over symbolen en meningen dan over reëel gevaar.⁷
- Gebonden aan plek of tijd: de twijfel van Thomas (24 jaar) is een klassiek voorbeeld. Hij woont al zijn hele leven in een rustige wijk en weet dat er zelden iets gebeurt. Toch voelt hij zich ongemakkelijk wanneer hij na het werk nog snel de boodschappen moet doen en zijn route hem door een slecht verlicht parkje leidt. Hij kiest steevast voor de lange, drukke weg, ook al is het parkje statistisch gezien niet gevaarlijk. Het is niet de angst voor een specifiek incident, maar het gebrek aan zicht en de afwezigheid van andere mensen die een gevoel van onveiligheid creëren. De fysieke omgeving, zo stelt veiligheidsonderzoeker Ceccato, speelt een sterke rol in onze beleving van veiligheid, en een donker park roept al snel onbehagen op.⁸ In het volgende hoofdstuk bespreken we de invloed van omgevingskenmerken uitvoerig.
- Gebaseerd op gedrag van anderen: de impact van onveiligheidsgevoelens gaat verder dan alleen emotie; het beïnvloedt ons gedrag. Neem de ervaring van Fatima (35 jaar), een alleenstaande moeder. Na een reeks berichten over zakkenrollers in de stad, is ze bang geworden om met het openbaar vervoer te reizen. Ze voelt zich constant alert en gespannen, terwijl ze vroeger vrolijk met haar kinderen de bus nam. Ze beperkt nu haar sociale activiteiten, omdat ze geen risico wil nemen. De angst zit niet alleen in het hoofd; het heeft haar sociale leven en haar bewegingsvrijheid ingeperkt. Volgens criminoloog Stephen Farrall gaat angst voor criminaliteit niet alleen over bang zijn, maar ook over hoe mensen hun leven rond die angst organiseren.⁹
- Diffuus en onbestemd: soms is er geen duidelijke aanleiding, maar is er wel een knagend, onbestemd gevoel dat iets niet klopt. Rachel Pain schrijft hierover dat hoewel subjectieve onveiligheid kan bestaan zonder directe aanleiding, ze daarom niet minder echt is.¹⁰ Marco (55 jaar) wandelt elke ochtend dezelfde route. De laatste tijd ziet hij een groepje mannen die een vreemde taal spreken, bij de supermarkt staan. Ze praten luid, gesticuleren hevig en lachen veel. Voor Marco, die de taal niet verstaat, roept hun aanwezigheid een gevoel van ongemak en onzekerheid op. Hij weet dat ze niets verkeerd doen en ze hebben hem nooit lastiggevallen, maar hun gedrag wijkt af van

wat hij gewend is. Hier is de dreiging niet concreet, maar ontstaat een diffuus onveiligheidsgevoel. Het is de onbekendheid en de afwijking van wat Marco als normaal beschouwt, die bij hem een negatieve perceptie oproepen. Volgens socioloog Patrick van Steden beoordeelt Marco, en wij allen wellicht, het gedrag van anderen vanuit zijn sociale interpretatiekader.¹¹

Onveiligheidsgevoelens bij diverse groepen

Onveiligheidsgevoelens zijn gekleurd door wie je bent, waar je staat in de samenleving en met welke risico's je wordt geconfronteerd. De manier waarop mensen onveiligheid beleven, verschilt dan ook sterk tussen bevolkingsgroepen. Een oudere vrouw voelt zich misschien kwetsbaar in een lege straat, terwijl een jonge nieuwkomer worstelt met spanningen op school of op het werk. Mensen in armoede ervaren weer een andere vorm van dreiging dan iemand met een beperking. We werpen een korte blik op hoe vijf verschillende groepen onveiligheid ervaren: nieuwkomers, ouderen, mensen met een beperking en mensen in armoede. We doen dit met besef van de beperkingen: elke groep is veelkleurig en gelaagd. De zorgen van een hoogopgeleide oudere man zijn niet dezelfde als die van een alleenstaande moeder met een laag inkomen. We hopen dat deze schetsen als een beginpunt voor begrip fungeren.

De stille onzekerheid van nieuwkomers in een vreemd land

Voor veel nieuwkomers begint het avontuur in een nieuw land met hoop. Hoop op veiligheid, op een toekomst, op rust. Maar achter die hoop schuilt vaak een minder zichtbaar verhaal – een verhaal van onzekerheid, van sociale fragiliteit, van een diepgeworteld gevoel van onveiligheid dat niets te maken heeft met criminaliteit, maar alles met het onbekende. Niet weten hoe het rechtssysteem werkt. Geen idee hebben wat je rechten zijn, of hoe je ze kan verdedigen. Formulieren die je niet begrijpt, instanties die afstandelijk aanvoelen, sociale normen die anders zijn dan je gewend bent. Het zijn geen grote drama's, maar wel vele – te veel wellicht – kleine momentjes van twijfel die zich opstapelen tot een alomtegenwoordig gevoel van kwetsbaarheid. “Je voelt je bekeken”, zegt een Syrische man die al vier jaar in België woont. Alsof je elk moment iets verkeerd kan doen zonder het te weten. Dat gevoel wordt versterkt wanneer vooroordelen de boventoon voeren. Een opgetrokken wenkbrauw bij het horen van je accent. De subtiele afstand in een gesprek. De blikken op straat. Zo ontstaat een gevoel van niet-erbij-horen – en erger nog: het gevoel dat je er misschien nooit écht bij zult horen. Het wantrouwen is vaak wederzijds. De samenleving die kritisch kijkt naar wie anders is, en de

nieuwkomer die zich afvraagt wie hij kan vertrouwen in deze nieuwe wereld vol ongeschreven regels. Het is geen vijandigheid, maar een voortdurend ongemak. Een voorzichtig laveren tussen integreren en beschermen. Veiligheid is veel meer dan muren en politie. Het is ook verankering. Begrip. Herkenning. En zolang die ontbreken, blijft de onzichtbare onveiligheid een dagelijkse realiteit voor wie opnieuw moet beginnen in een vreemd land.

Hoe ouderen zich steeds vaker buitengesloten én onveilig voelen

Sommige ouderen kijken liever drie keer over hun schouder als ze 's avonds nog buiten moeten zijn, vermijden onbekende routes en nemen de telefoon niet meer zomaar op als het nummer onbekend is. Voor veel ouderen is onveiligheid niet iets wat je ziet, maar iets wat je voelt. Het is bijvoorbeeld de angst om ten val te komen en niemand te kunnen bereiken. Het is de vrees om slachtoffer te worden van oplichting, van digitale valstrikken, van een wereld die almaar sneller verandert – en hen lijkt achter te laten. “Vroeger wist je wie je burens waren”, zegt Julia (78 jaar). “Nu zijn het vreemden. En dat maakt me soms bang.” Maar het is meer dan angst. Het is ook een gevoel van sociale ontheemding. Terwijl hun wereld kleiner wordt, wordt die van de rest groter – met technologie, drukke communicatie en snelle beslissingen. Dat geeft niet alleen het gevoel dat ze er niet meer toe doen, maar dat ze in een samenleving leven die hen nauwelijks nog ziet.

Hoe hulpdiensten zich steeds vaker onveilig voelen

Ze zijn de eersten die we bellen als het misgaat. De brandweer bij een woningbrand, de ambulance bij een hartstilstand, de politie bij een noodsituatie. Ze zijn de geruststellende aanwezigheid in de chaos. Maar wie staat er stil bij hun eigen gevoel van veiligheid? Voor veel hulpverleners is onveiligheid geen vaag begrip – het is dagelijkse realiteit. Niet door een gebrek aan lef, integendeel. Het zijn mensen die kozen voor een beroep waar risico's er nu eenmaal bij horen. Maar de onvoorspelbaarheid van dat werk, en vooral de manier waarop de samenleving hen soms behandelt, drukt steeds zwaarder. “Ik ga met een ambulance naar een patiënt die acuut hulp nodig heeft”, vertelt verpleegkundige Els (34 jaar). “En nog voor ik binnen ben, word ik uitgescholden door omstanders omdat het niet snel genoeg gaat.” Brandweerlieden die met oudejaarsnacht in Brussel bij een interventie met vuurwerk worden bekogeld. Politieagenten die online met naam en toenaam worden bedreigd. Ambulanciers die geen toegang krijgen tot een slachtoffer omdat de menigte hen tegenwerkt. Dit soort incidenten is helaas geen uitzondering meer. De onveiligheid zit evenwel niet alleen in de fysieke risico's –

het is ook de mentale uitputting van voortdurend op je hoede zijn. Wie eenmaal een collega heeft zien instorten na een gewelddadig incident, beseft dat de grens tussen beroepsmatige afstandelijkheid en persoonlijke ontwrichting dun is. En dan is er nog het knagende gevoel van afnemende waardering. Waar hulpdiensten ooit als helden werden gezien, lijken ze nu vaker onderwerp van wantrouwen of kritiek. “Soms heb ik het gevoel dat mensen ons zien als een last in plaats van als hulp”, zegt Karim, politie-inspecteur in Brussel. “Alsof we altijd iets fout doen, hoe we het ook aanpakken.” Dat gebrek aan erkenning ondermijnt hun professionele identiteit. Want wat als de samenleving waarvoor je elke dag je veiligheid op het spel zet, jou niet langer vertrouwt? Wat als je je afvraagt of je inzet nog wel iets betekent? Veiligheid voor hulpverleners is dus niet enkel een kwestie van bescherming op het terrein. Het gaat ook over respect. Over steun. Over het gevoel dat je er niet alleen voor staat wanneer je de sirenes aanzet.

Tussen afhankelijkheid en onzichtbare drempels

Een losliggende stoeptegels, een ontoegankelijke ingang, een afwijzende blik. Voor mensen met een beperking is veiligheid geen vanzelfsprekendheid. Het gaat niet alleen om fysieke risico's, maar ook om de mentale impact van voortdurend moeten vragen, aanpassen, onderhandelen. “Als mij op straat iets overkomt, kan ik niet zomaar wegrennen of hulp roepen”, vertelt Lien, die rolstoelgebonden is. “Dat maakt me kwetsbaar, elke dag opnieuw.” Er is de afhankelijkheid van hulpmiddelen en anderen, maar ook de constante confrontatie met systemen die niet voor hen ontworpen zijn. Het openbaar vervoer, de arbeidsmarkt, zelfs sociale evenementen: ze dragen vaak de onzichtbare boodschap: “Je hoort hier niet vanzelfsprekend bij.” Onveiligheid zit in het gevoel van buitengesloten zijn. Van niet gehoord worden. Van altijd extra moeite moeten doen om mee te kunnen, terwijl anderen zonder nadenken door dezelfde wereld bewegen.

Overleven in een wereld die altijd duurder wordt

Voor wie in armoede leeft, is onveiligheid alledaags. Het is de stress van een brief van de deurwaarder. Het schaamrood bij de kassa als de kaart geweigerd wordt. De angst om ziek te worden terwijl je geen geld hebt voor een doktersbezoek. “Ik slaap slecht”, zegt Jamila (41 jaar), een alleenstaande moeder van drie. “Niet omdat ik me onveilig voel op straat, maar omdat ik niet weet hoe ik volgende maand de huur ga betalen.” Financiële onzekerheid tast meer aan dan je bankrekening. Het ondermijnt je zelfvertrouwen, je relaties, je gezondheid. Armoede maakt dat je minder mobiel bent, minder mogelijkheden hebt, en vaak ook minder serieus genomen wordt. Dat creëert een sociale onveiligheid die diep snijdt. Wanneer

mensen moeten kiezen tussen voeding of verwarming, dan is veiligheid een luxe. En wanneer de wereld je steeds vertelt dat je tekortschiet, dan kruipt die boodschap in je hoofd.

Samen vormen deze verhalen een ongemakkelijke waarheid: veiligheid gaat niet alleen over criminaliteit of geweld. Het gaat over gehoord worden, begrepen worden, gezien worden. Over het recht om je plek in de samenleving in te nemen zonder voortdurend op je hoede te moeten zijn. Onveiligheid is voor de één een angst om op straat lastiggevallen te worden, voor de ander een gevoel van systematisch tekortschieten. Voor weer een ander is dat het sluipende besef dat de wereld waarin je leeft, niet op jou gerekend heeft. Pas als we die nuance erkennen, kunnen we spreken over echte veiligheid. Niet als uniforme maatstaf, maar als gedeelde verantwoordelijkheid.

Culturele verschillen

Onveiligheidsgevoelens zijn geen universeel fenomeen dat in elke cultuur op dezelfde manier wordt ervaren. De context waarin we leven, gevormd door onze geschiedenis, politiek, economie en sociale normen, fungeert als een filter waardoor we bedreigingen waarnemen en verwerken. Waar in de ene cultuur de focus ligt op criminaliteit, kan in een andere cultuur de nadruk liggen op sociale uitsluiting, economische onzekerheid of zelfs de fysieke dreiging van conflict. De internationale vergelijking onthult de diepgaande invloed van culturele verschillen op het gevoel van veiligheid, zowel binnen als buiten Europa.

Onveiligheid in Europa

Binnen Europa is het onveiligheidsgevoel allesbehalve een monolithisch blok. Hoewel West-Europese landen over het algemeen gekenmerkt worden door de paradox van dalende criminaliteit en groeiende angst, zijn de nuances aanzienlijk. Een belangrijke scheidslijn is die tussen het noorden en het zuiden. In landen als Spanje, Italië en Griekenland speelt de economische onzekerheid een grotere rol. Hier is het onveiligheidsgevoel directer en existentiëler, gevoed door hoge jeugdwerkloosheid en een minder robuust sociaal vangnet. De angst voor het verlies van werk en de onzekerheid over de toekomst staan hier centraal. In landen als Duitsland en Nederland richt de economische onveiligheid zich meer op de toekomst van de welvaartsstaat en de impact van globalisering, zoals de opkomst van de *gig economy* en flexwerk.

Een tweede verschil wordt bepaald door de geopolitieke ligging. In Oost-Europese landen als Polen en de Baltische staten is de dreiging van een gewapend conflict veel concreter door de nabijheid van de oorlog in Oekraïne. Deze landen hebben een geschiedenis van Russische overheersing. De angst voor de agressie van Poetin is daarom een belangrijke motor achter de nationale onveiligheidsgevoelens. In West-Europese landen ligt de focus op dit gebied meer op de dreiging van terrorisme en de indirecte gevolgen van internationale conflicten.

Onveiligheid buiten Europa

De verschillen met landen buiten Europa zijn nog frappanter en onthullen een breder spectrum aan onveiligheidsgevoelens. In de Verenigde Staten staat de individuele vrijheid centraal in het veiligheidsdiscours. De nadruk ligt daar op het recht om jezelf en je eigendommen te verdedigen, wat resulteert in een cultuur waarin wapenbezit breed wordt geaccepteerd. Dit leidt tot een ander type onveiligheid: de angst voor geweldscriminaliteit is aanzienlijk groter. De statistieken over schietpartijen op scholen of in openbare ruimtes voeden een collectieve angst die in Europa nauwelijks denkbaar is. Deze gebeurtenissen creëren niet alleen angst voor de daad zelf, maar ook voor het falen van de overheid om burgers hiertegen te beschermen.¹²

In veel Aziatische landen, zoals Japan en Zuid-Korea, is het onveiligheidsgevoel ingebed in een cultuur van collectivisme en sociale harmonie. De nadruk ligt op de groep, en het overtreden van de sociale normen wordt als een grote bedreiging gezien. Criminaliteitscijfers zijn hierdoor vaak laag, mede door de sterke sociale controle. Onveiligheidsgevoelens richten zich minder op criminaliteit maar meer op het verlies van gezicht, het falen in de competitieve samenleving of sociale uitsluiting. In Japan wordt het concept van *meiwaku* (overlast) en de angst om de sociale orde te verstoren als een belangrijke factor beschouwd in het handhaven van veiligheid.¹³ In Japanse treinen zie bijvoorbeeld je overal bordjes met de tekst 'Manner Mode'. Dit betekent dat je je telefoon op stil moet zetten. Het is een sociale ongeschreven regel dat je niet belt in de trein. Mensen praten op zeer zachte toon met elkaar. Het idee is dat de publieke ruimte een gedeelde ruimte is waar iedereen recht heeft op rust. Door luidruchtig te zijn, bezet jij de auditieve ruimte van een ander, wat als een verstoring van de sociale orde wordt gezien. Dit voorbeeld illustreert hoe de angst om anderen tot last te zijn (*meiwaku*) zorgt voor een extreem hoge mate van sociale controle en zelfbeheersing. Omdat iedereen zich aan deze strikte gedragsregels houdt om geen overlast te veroorzaken, is de sociale omgeving zeer voorspelbaar en beheerst. Door irritatie bij anderen te vermijden (geen lawaai, geen dringen), ontstaan er zelden escalaties of ruzies in de publieke ruimte. De sociale druk om niet het gezicht te verliezen door als asociaal

bestempeld te worden, werkt vaak sterker dan de aanwezigheid van politie. Men houdt zich aan de regels, niet omdat men bang is voor een boete, maar omdat men niet degene wil zijn die de harmonie (*wa*) verstoort.

In veel Afrikaanse landen worden onveiligheidsgevoelens gedomineerd door bestaansonzekerheid en instabiliteit. Dit gaat verder dan de psychologische angsten in het Westen; het is een directe, existentiële dreiging. De onveiligheid is vaak direct gekoppeld aan politieke instabiliteit, conflicten, corruptie en de afwezigheid van een betrouwbare rechtsstaat en overheid. De vrees voor voedseltekorten, ziektes en politiek geweld is reëel en constant aanwezig. Denk aan de kleine boer die in Congo of Zuid-Soedan probeert te overleven. Zonder zijn oogst heeft zijn gezin die winter letterlijk geen eten. Een lokale gewapende groep kan besluiten de oogst op te eisen om hun strijd te financieren. Of als de lokale markt sluit vanwege onlusten, dan stopt de geldstroom direct. Er is geen sociaal vangnet, geen werkloosheidsuitkering en geen spaarrekening om op terug te vallen. Ook de situatie in landen zoals Nigeria, waar de terreurgroep Boko Haram actief is, of in conflictgebieden in de Democratische Republiek Congo toont aan hoe onveiligheid een alledaagse realiteit kan zijn door de dreiging van geweld en ontheemding.¹⁴

Deze vergelijking toont aan dat veiligheid geen absoluut concept is, maar een sociaal en cultureel construct. Door deze verschillen te begrijpen, kunnen we niet alleen onze eigen onveiligheidsgevoelens beter duiden, maar ook de universele behoefte aan veiligheid in al haar gedaantes herkennen.

Conclusie

Meer dan een daling van de cijfers

De verhalen in dit hoofdstuk maken duidelijk dat onveiligheidsgevoelens geen verzinsels of overdrijvingen zijn. Ze zijn een diepgewortelde realiteit, zoals de ervaring van Marie aantoont. Haar angst beïnvloedt haar gedrag, ondanks het ontbreken van nieuwe feitelijke dreiging. Dit illustreert de kern van de paradox die dit hoofdstuk verkent: de objectieve veiligheid mag dan statistisch stijgen, de subjectieve onveiligheid is onverminderd aanwezig en heeft een diepgaande invloed op de levenskwaliteit van mensen.

We hebben gezien dat onveiligheid een subjectieve, persoonlijke ervaring is, die verder gaat dan alleen criminaliteitscijfers. Het is een complex samenspel van onze persoonlijke geschiedenis, onze omgeving, en de informatie die we consumeren. Het *mean world syndrome*, versterkt door de media, is hierin een cruciale factor. Het vertekent ons beeld van de werkelijkheid en voedt een hardnekkige perceptie van toenemende dreiging.

Dit hoofdstuk laat zien dat onveiligheidsgevoelens ook sterk verschillen per bevolkingsgroep. De angst van een oudere vrouw in een lege straat, de onzekerheid van een nieuwkomer in een onbekende cultuur en de mentale druk op hulpverleners zijn allemaal vormen van onveiligheid die naast elkaar bestaan. Een losliggende stoeptegel of een geweigerde bankkaart kan net zo goed een gevoel van kwetsbaarheid oproepen als een misdrijf. De nuances zijn belangrijk. Zolang we onveiligheid uitsluitend als een probleem van feiten en cijfers benaderen, zullen we de diepere oorzaken en gevolgen ervan over het hoofd zien.

Echte veiligheid vereist meer dan alleen een daling in de criminaliteitsstatistieken. Er is een verschuiving nodig van een puur reactieve aanpak naar een proactief en inclusief preventiebeleid. Een beleid dat niet alleen focust op het voorkomen van misdrijven, maar ook op het bouwen van sterkere gemeenschappen en het vergroten van het vertrouwen. Initiatieven zoals *community policing*, waarbij politiemensen nauw samenwerken met bewoners, of sociale-cohesieprojecten, die buurten versterken, dragen direct bij aan het verminderen van onveiligheidsgevoelens. Deze aanpak richt zich op de oorzaak en het versterken van de gemeenschap, in plaats van alleen op het bestraffen van daders. Dit versterkt het gevoel van collectieve competentie en verlaagt de drempel voor burgers om zelf een rol

te spelen in het handhaven van de veiligheid in hun wijk. Daarnaast is het nodig om het vertrouwen te herstellen, maatschappelijke ongelijkheid aan te pakken en de menselijke psychologie te begrijpen. Hierbij is de rol van de politiek cruciaal. Daarom bespreken we dit thema uitvoerig in het derde deel van dit boek. In de volgende hoofdstukken zullen we deze complexe factoren verder ontleden, om zo een fundament te leggen voor een maatschappij waarin niet alleen de cijfers, maar ook de mensen zich veiliger voelen.

Vorbij de statistieken

In het vorige hoofdstuk zagen we dat gevoelens van onveiligheid vaak losstaan van het werkelijke risico op slachtofferschap. Dit roept de cruciale vraag op: waarom voelt de ene persoon zich vaker of sterker onveilig dan de andere? In dit hoofdstuk gaan we op zoek naar de oorzaken achter die verschillen. We buigen ons over de invloed van persoonlijke kenmerken, zoals leeftijd, geslacht en eerdere ervaringen, en van omgevingskenmerken, zoals sociale cohesie en diversiteit. Onveiligheidsgevoelens zijn zelden toevallig; ze worden gevormd door wie je bent én waar je leeft.

Individuele kenmerken: wie je bent, doet ertoe

Waarom ervaart Marie – die we eerder leerden kennen – haar buurt als dreigend, terwijl haar buurman zich nergens zorgen over maakt? We hebben allemaal een uniek perspectief op de wereld. Onze ervaringen, onze persoonlijkheid en zelfs onze genen vormen een filter waardoor we de realiteit waarnemen. We duiken eerst in de diepere lagen van onveiligheidsgevoelens, voorbij de headlines en statistieken.

De paradox van leeftijd en angst

Het lijkt een tegenstrijdigheid: hoewel oudere mensen statistisch minder risico lopen om slachtoffer te worden van criminaliteit, voelen ze zich vaak veel onveiliger dan jongeren. Dit fenomeen, ook wel de paradox van de kwetsbaarheid genoemd, is een goed gedocumenteerd gegeven.¹⁵ Uit de Federale Veiligheidsmonitor van 2021 blijkt dat slechts 9% van de totale Belgische bevolking aangeeft zich dikwijls of altijd onveilig te voelen. Ongeveer 29% voelt zich soms onveilig.¹⁶

De angst van ouderen is zelden gebaseerd op een daadwerkelijke dreiging, maar eerder op een breder gevoel van kwetsbaarheid en verlies van controle.¹⁷ Naarmate mensen ouder worden, neemt hun fysieke weerbaarheid af en voelen ze zich doorgaans minder in staat om zichzelf te verdedigen. Dit wordt dan nog eens versterkt door een veranderende omgeving: vertrouwde gezichten verdwijnen, winkels sluiten en de buurt voelt minder bekend aan. Het verlies van routines en het gevoel van te weinig greep hebben op de situatie dragen bij aan gevoelens van dreiging, zelfs als er objectief weinig aan de hand is.¹⁸

Neem nu Julia, een 74-jarige vrouw, wier verhaal dit illustreert. Na veertig jaar in dezelfde straat te hebben gewoond, veranderde één enkel incident haar wereldbeeld: de vernieling van haar keurig verzorgde bloembakken. “Vroeger kende ik iedereen hier”, vertelt ze. “Sinds dat voorval kijk ik anders naar mensen op straat. Alles voelt onbekender, grimmiger.” Haar ervaring laat zien hoe een schijnbaar onbeduidend incident, gecombineerd met leeftijd en een veranderende omgeving, kan leiden tot een diepgeworteld en structureel onveiligheidsgevoel. Het gaat niet alleen om de gebeurtenis zelf, maar om het verlies van vertrouwen in de voorspelbaarheid van haar omgeving.

Toch is het belangrijk om te nuanceren. De oorzaak van deze gevoelens is complex en laat zich niet in simpele verklaringen vangen. Onveiligheidsgevoelens bij ouderen zijn geen direct gevolg van kwetsbaarheid alleen. Ook de constante stroom van nieuws over criminaliteit in de media kan het gevoel van onveiligheid versterken, onafhankelijk van de werkelijke situatie in hun buurt. De relatie tussen oorzaak en gevolg is een complex samenspel van persoonlijke kwetsbaarheid, sociale veranderingen en externe invloeden.¹⁹

Waarom vrouwen zich onveilig voelen

Niet alleen leeftijd, maar ook geslacht heeft een doorslaggevende invloed op hoe we onveiligheid ervaren. Waarom voelen vrouwen zich onveilig? Statistieken vertellen slechts een deel van het verhaal over veiligheid. Want hoewel mannen vaker het slachtoffer zijn van geweldsdelicten, rapporteren vrouwen stevast hogere gevoelens van onveiligheid.²⁰ Dit is een paradox die diep verankerd zit in de samenleving en zich vooral manifesteert in de publieke ruimte. De angst bij vrouwen is vaak gericht op seksueel geweld of ongewenste toenadering, een angst die hun dagelijks leven op onzichtbare manieren beperkt.

Uit een recent onderzoek (IWEPS/UN-MENAMAIS 2021-2022) blijkt de omvang van dit probleem. Maar liefst 78% van de Vlaamse vrouwen was ooit slachtoffer van een vorm van *hands-off* seksueel geweld. Dit betreft geweld zonder fysiek contact, zoals seksuele intimidatie, exhibitionisme of het ongewenst toesturen

van seksuele beelden. Bij mannen was dit 41%. Bij hands-on geweld (geweld met fysiek contact, zoals ongewenste aanrakingen, aanranding en verkrachting) geeft 42% van de vrouwen aan ooit slachtoffer geweest te zijn tegenover 19% van de mannen. Voor verkrachting of poging tot verkrachting geeft 16% van de vrouwen aan ooit slachtoffer geweest te zijn tegenover 5% van de mannen. Deze cijfers tonen de realiteit achter de angst en leggen bloot dat de dreiging van seksueel geweld voor vrouwen geen abstract begrip is, maar een reële en vaak ervaren realiteit.²¹

Dit leidt tot een alledaagse strategie van vermindering. Veel vrouwen voelen een constante, diepgewortelde angst in de openbare ruimte. Dit is geen persoonlijke zwakte, maar een direct gevolg van hoe de maatschappij is ingericht. Vrouwen passen onbewust hun gedrag aan om zich veiliger te voelen. Zo vermijdt 51% van de Brusselse vrouwen bepaalde uren op straat en kiest 32% bewust een langere route om een onveilige plek te omzeilen. Vrouwen lopen met de sleutels tussen de vingers, doen alsof ze bellen, dragen geen oordopjes en kiezen altijd voor de goed verlichte straten. Dit zijn niet zomaar gewoontes, maar onzichtbare veiligheidsstrategieën die de dagelijkse vrijheid beperken en een constante staat van waakzaamheid in stand houden. Nogmaals, dat staat los van de feitelijke risico's, maar illustreert een fundamentele ongelijkheid tussen hoe mannen en vrouwen de wereld om hen heen ervaren. Het is een psychologische last die vrouwen dwingt hun omgeving op een andere manier te benaderen.

De littekens van slachtofferschap

Slachtoffer zijn van criminaliteit laat vaak diepe sporen na die verder reiken dan de materiële schade. Het verandert hoe je de wereld om je heen ervaart en tast je gevoel van controle en voorspelbaarheid aan.²² Het is een psychologische klap die routines doorbreekt en een blijvende onzekerheid veroorzaakt, zelfs lang nadat het incident voorbij is. Neem Johan, bijvoorbeeld. Vijf jaar na een woninginbraak slaapt hij nog steeds licht en controleert hij elk slot twee keer. Het gevoel van veiligheid in zijn eigen huis, een plek die altijd als een veilige haven voelde, is voorgoed verdwenen.

Deze verhoogde staat van paraatheid, een verschuiving van acute angst naar een chronisch gevoel van waakzaamheid, kan leiden tot fysieke klachten en sociale gevolgen. Mensen vermijden plekken, mijden sociale contacten en passen hun gedragspatroon aan, zoals Sanne die na een verbale confrontatie een straat volledig vermijdt. Haar ervaring toont aan dat zelfs relatief milde incidenten, als ze als bedreigend worden ervaren, een langdurige invloed kunnen hebben.

Eerder slachtofferschap en het daarmee gepaard gaande verlies van vertrouwen spelen een centrale rol. Niet alleen het vertrouwen in de buurt of in anderen, maar ook het vertrouwen in je eigen vermogen om met risico's om te gaan. Slachtoffers dragen vaak de psychologische littekens met zich mee, en die littekens bepalen hun perceptie van de wereld. Een veilige plek voelt plotseling onveilig.

Een laag inkomen

Nadira (44 jaar), een alleenstaande moeder van drie kinderen, woont in een sociale huurwijk. “Ik voel me 's avonds vaak onveilig”, zegt ze. “Er is weinig straatverlichting en ik zie vaak groepjes rondhangen. Ik weet dat ze meestal niets doen, maar ik voel me er niet gerust bij. Maar ik kan niet zomaar verhuizen.” Ook bij jongeren in kansarme gezinnen duikt het onveiligheidsgevoel vroeg op, wat aan toont hoe de sociaaleconomische context onveiligheidsgevoelens over generaties heen kan beïnvloeden.

Het gevoel van veiligheid is dus niet gelijk verdeeld in onze samenleving. Mensen met een lagere sociaaleconomische status rapporteren aanzienlijk vaker onveiligheidsgevoelens. Uit de Federale Veiligheidsmonitor van 2021 blijkt dat ongeveer 9% van de Belgen zich dikwijls of altijd onveilig voelt. Bij de laagste inkomenscategorïeën rapporteert 15% tot 18% dat zij zich vaak of altijd onveilig voelen, terwijl dit bij de hoogste inkomens vaak onder de 7% ligt. Deze kloof wordt gedreven door drie belangrijke factoren:

- Ten eerste is er de dagelijkse confrontatie met sociale desorganisatie. Buurten met een lagere sociaaleconomische status hebben vaker te kampen met overlast, verloedering en een zwakkere sociale controle. De constante aanblik van zwerfvuil, hangjongeren of slecht onderhoud creëert een gevoel dat de boel niet onder controle is, wat de perceptie van onveiligheid direct vergroot.²³
- Ten tweede ervaren deze bewoners een diepgewortelde machteloosheid. Nadira woont in een sociale huurwijk en verwoordt dit perfect: “Ik kan niet zomaar verhuizen.” Wie weinig financiële middelen heeft, heeft minder keuzemogelijkheden. Dit gebrek aan handelingsperspectief – het gevoel dat je geen invloed hebt op je eigen leefomgeving – voedt het onveiligheidsgevoel.²⁴
- Tot slot speelt sociale isolatie een cruciale rol. Mensen in kwetsbare posities hebben gemiddeld een kleiner sociaal netwerk om op terug te vallen. Dit versterkt het gevoel dat men alleen staat tegenover risico's, wat de angst en onzekerheid verder doet toenemen. Dit laat zien hoe de sociaaleconomische context een onveiligheidsgevoel over generaties heen kan beïnvloeden en versterken.