

# Taal yn 'e soarch

*Voor professionals  
in de geestelijke  
gezondheidszorg*

**POH-GGZ Gert-Jan**

*'Praat mar Frysk,  
ik ferstean it wol'*

**Psychiater en  
boeredochter Agnes**

*Oer taalearmoede yn  
de agraryske sektor*

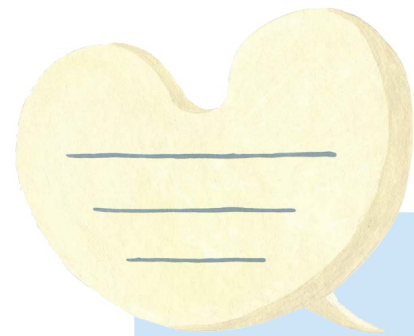
**Carol fan BuurtzorgT**

*'Taal is belangrijk voor  
de vertrouwensband'*

**Anna-Goaitske Breteler**

*Stille troost*

**afûk**



## Memmetaal

It praten fan dyn eigen taal yn 'e soarch is in krêftich ynstrumint. It biedt treast en kalmearret de pasjint, en hat in grutte ynfloed op de mjitte wêryn't de pasjint him fertroud, thús en op syn gemak fielt. Ek al binne it somtiden mar in pear wurden, it jout in gefoel fan mienskiplikheid, it soarget foar ferbining en ferlytset de ôfstân tusken soarchferliener en pasjint. Soarchfregers sitte yn in ferfelende situaasje en troch it praten fan in mienskiplike taal kin dat foar de pasjint krekt dy stipe yn 'e rêch wêze dy't er nedich hat om him heard te fielen.

In skoft lyn ha ik in ûngemak mei de auto hân. Efterôf foel it ta, mar op it momint sels skrikt raar. Troch de adrenaline en de skrik fan it momint sjitst fuort yn 'e memmetaal, de taal fan dyn hert. Foar my is dat it Frysk. De helperlieners sprutsen in pear wurdjes Frysk en ferstienen it prima. It fertroude gefoel dat dat joech, soarge fuort foar in stikje rêst.

Undersyk yn binnen- en bûtenlân hat oantoand dat taal beskiedend is foar it wolwêzen fan minsken dy't soarch nedich hawwe of te krijen hawwe mei soarchsituaasjes, bygelyks by famylje of neisten. Dat is foar my as

bestjoerder ien fan de driuwfearren om ús eigen taal leechdromplich en tagonklik te meitsjen én te hâlden. En dat hoecht net perfekt. It kin gewoan yn dyn eigen taal: Wâldfrysk, Klaaifrysk, Stedsfrysk of ien fan de wthoefolle oare streektalen dy't ús provinsje ryk is.

Mei de Afûk sille wy de kommende jierren mear materialen en kursussen ûntwikkelje om it brûken fan it Frysk yn 'e soarchsektor makliker te meitsjen. Soarchprofessionals dy't net yn Fryslân of Nederlân opgroeid binne, sille wy dêrby net ferjitte. De bêste ideeën komme meastal út 'e sektor sels. Dus asto sels in goed idee hast oer hoe't it Frysk better brûkt wurde kin, of hoe't wy dyn oarstalige kollega's stypje kinne om Frysk te learen, dan wolle wy dat graach witte. Dan kinne wy mei-inoar it idee fierder útwurkje.

Ik winskje dy in soad lêswille ta. En in soad sukses yn dyn wurk. Belangryk wurk dêr'tsto elke dei wer it ferskil yn makkest.

**Eke Folkerts**  
Deputearre Taal en Taalûnderwiis, Provinsje Fryslân

2

### Kolofon

**Redaksje**  
Wynanda Brander  
Anne-Goaitske Breteler  
Ciska Noordmans  
Tialde Ploegh  
Sito Wijngaarden

**Skriuwers**  
Wynanda Brander  
Anne-Goaitske Breteler  
Tsjomme Dijkstra  
Ciska Noordmans  
Tialde Ploegh

**Korreksje**  
Ytsje Steen-Buwalda

**Fotografy**  
Tryntsje Nauta fotografie  
tryntsje.nl  
Foto side 7: GGZ Friesland

**Foarmjouwer**  
BW H ontwerpers,  
bwhontwerpers.nl

**Redaksje-adres Afûk**  
Postbus 53  
8900 AB Ljouwert  
ynfo@afuk.frl  
(058) 234 30 70  
afuk.frl  
friesindezorg.frl

Utjûn mei stipe fan de  
**provinsje fryslân**  
**provincie fryslân**

© Afûk, 2024



## Inhoudsopgave

**Tips** 4  
Boeken, media & mear

**Taal in zorg en welzijn** 6  
De professional bepaalt de taal

**1K Z1E J3-bankjes** 7  
Twatalige plakettes

**Undersyk** 8  
Anne-Goaitske Breteler

**Tips van Hindrik** 10

**Oanbod workshops en kursussen** 14  
Gebruik de taal als instrument

**Fertelris** 15  
Praatkaarten over het gemoed

**Ynterview** 16  
Carol Jacobson-de Voogd  
*sociaal psychiatrisch verpleegkundige*

**friesindezorg.frl** 18  
Ynformaasje, foarljochting en advys

**Ynterview** 19  
Gert-Jan Veenstra  
*POH-GGZ*



*'Oardielje net foardatst yn in oar syn skuon stiest'*

**Ynterview**  
Kerah Ninah lap  
*ûnderfiningsdeskundige*



**Ynterview**  
Houkje Tamsma  
*geneesbeher-directeur*

*'Als je de taal beheerst, herken je de nuances'*

3

*'Taalearmoede yn de agraryske sektor'*



**Ynterview**  
Agnes de Groot-Hornstra  
*psychiater*

11

## TIPS — BOEKEN, MEDIA & MEAR



### In kop as in almenak

Elske Schotanus  
€ 16,50

In dochter út in laach fan skippers besiket de ferhalen fan har beide âlden nij libben yn te blazen. De skriuwster pakt soks briljant oan: gjin sljochtwei ferhaal, mar oanienwei assosjatyf wurdt it eardere libben fan skippersbern opropen en ferbûn mei it beheinde libben fan in âld minske, dy't de dyk hast net mear útkomt.



### De albasten nimf

Ale S. van Zandbergen  
€ 19,95

In haadpersoan dy't oanhelle is mei iensumens: in situaasje dy't op 'en doer om help ropt. De help komt der, fan in psychoterapeute, in frou dy't mei har freondinne in bernewinsk hat... Dan is dêr ferlet fan in donor. Der ûntstiet in plan dêr't even gjin plak is foar de eed fan Hippocrates...



### Spegel en sonde

Jetske Bilker  
€ 22,50

In oangripend en bytiden humoristysk ferhaal oer geheugen, de eangst foar alzheimer en famyljebannen. Toskedoktersassistinte Doutsen (echtgenoate, mem en minneres) krijt in nije baas en dan giet der ynienen in soad mis. As har suster nei tsientallen jierren kontakt opnimt, komt alles yn in streamfersnelling. Wat is der eins bard yn it ferline?



### Mem falt út

Pia van Rees  
€ 17,50

In yn 't moed taastend ferhaal oer mem en dochter dy't nettsjinsteande de ferslimjende deminsje fan mem harren bân bewarje. Fertriet en blydskip wikselje elkoar ôf yn dit oangripende debút fan Pia van Rees, Friezinne om utens, yn Kanada.

4



### Podcast Anders Kijken

In de podcast praat deskundige mentale gezondheid in de agrarische sector Christel van Raaij met mensen over hun werk en leven. Zij gaat op zoek naar inzichten over leven op het platteland, gebruik van taal en verbinding met mentale gezondheid. Te beluisteren via Spotify en podcast-apps.



### Museum van de Geest

In het Museum van de Geest te Haarlem, in het monumentale Dolhuys, zie je verschillende kunstwerken die je aan het denken zetten over stigma's en het belang van mentale gezondheid. Moeten wij als mens veranderen, of moeten we onze ideeën over raar en normaal veranderen?



### De Uitkijkers

De Uitkijkers is een platform dat de dialoog aangaat over maatschappelijk relevante thema's in Friesland. Binnen het thema 'brede welvaart' worden meerdere bijeenkomsten georganiseerd rondom mentaal welzijn. Meepraten? Kom naar een van de evenementen die te vinden zijn via de agenda op [www.deuitkijkers.nl](http://www.deuitkijkers.nl)



### De laatste dagen van de dorpsgek

Anne-Goaitske Breteler  
De auteur onderzoekt hoe er op het Friese platteland door de eeuwen heen is omgegaan met geestelijke gezondheid. Vele getuigenissen vormen samen een nooit eerder verteld verhaal, waarin collectief zwijgen, schaamte en uitbanning gelijktijdig optreden met gemeenschapszin, zorg dragen en ruimte bieden.



HOUKJE TAM SMA, GENEESHEER-DIRECTEUR

## Als je de taal beheerst, herken je de nuances

5

**'Ik denk dat heel veel mensen het moeilijk vinden om goede woorden aan hun gevoel te geven. Het hangt er vanaf hoeveel je daarmee oefent en dat hangt weer samen met wat je geleerd hebt. Het is natuurlijk wel zo dat hoe moeilijker je het vindt om woorden te vinden voor je gevoel, hoe fijner het is om in je eigen taal te kunnen spreken. Of dat nou Nederlands, Fries, Turks of Russisch is, dat maakt uiteindelijk weinig uit.'**

Aan het woord is Houkje Tamsma, als geneesheer-directeur werkzaam bij GGZ Friesland. Houkje heeft jarenlange ervaring als psychiater en onderschrijft dat het spreken van de 'memmetaal' helpend kan zijn in het patiëntencontact en de behandeling. Uit een onderzoek onder de medewerkers van GGZ Friesland is naar voren gekomen dat het merendeel van haar collega's dit beaamt en bovendien 78% van de Friessprekende collega's dagelijks Fries spreekt met patiënten.

**Stigma**  
Om te beginnen, zo geeft Houkje aan, moeten we niet onderschatten hoe moeilijk het is om naar een psychiater of psycholoog te gaan. Dat heeft ook zeker te maken met het negatieve stigma op psychiatrische problemen. Haar opleider zei daarover vroeger: "Je moet niet vergeten dat mensen weten dat ze ooit in de handen van een somatisch arts vallen en dat mensen hopen dat ze nooit in de handen van een psychiater vallen." En volgens Houkje is dat een waarheid als een koe. Als je bijvoorbeeld je voet hebt gebroken, is dat voor anderen tastbaar en krijg je veel medeleven van mensen in je omgeving. Als je met een psychose wordt opgenomen, is dat (uitzonderingen daargelaten) niet het geval. En dat weten mensen natuurlijk. Om dan te moeten praten over wat je dwarszit of over dingen die je meemaakt die niet kloppen, is op zichzelf al een enorme drempel die je moet nemen. Dan helpt het dat degene die tegenover je zit dezelfde taal spreekt.

Het maakt dat je je dan meer begrepen voelt en meer op je gemak bent. Volgens Houkje is dat vooral voor mensen die in hun dagelijks leven voornamelijk Fries spreken, een enorm verschil. Uit het eerdergenoemde onderzoek blijkt bovendien dat met name oudere mensen die thuis Fries spreken zich ook beter kunnen uiten in het Fries.

**Gewoon vragen**  
Als je als behandelaar de taal beheerst, dan herken je de nuance in de dingen die de mensen zeggen. Dat zit bijvoorbeeld in de intonatie en de woordkeuze. Als je mensen die primair Fries spreken vraagt om in het Nederlands te vertalen hoe ze zich voelen, dan verdwijnt er veel van die nuance. Houkje wil dan ook als tip meegeven om gewoon te vragen wat mensen plezierig vinden. En als je iets niet goed begrijpt, is het heel belangrijk om met respect en aandacht door te vragen. "Taal is ien fan de wichtige manieren om kontakt te meitsjen."



## De wettelijke kaders

Sinds 1 januari 2014 is de 'Wet gebruik Friese taal' van kracht, waarmee het Fries, naast het Nederlands, als officiële taal erkend is in de provincie Fryslân. Het Rijk en de provincie Fryslân hebben de Bestjoersôfspraak Fryske taal en kultuer (BFTK) afgesloten. Daarin zijn afspraken vastgelegd ten aanzien van de Friese taal en cultuur die niet (alleen maar) op zichzelf staan. Nederland maakt voor het Europees Handvest voor regionale talen namelijk afspraken over de Friese taal en cultuur. Dat gebeurt via de BFTK en omvat terreinen als onderwijs, media, cultuur, rechtspraak, sociaal en economisch leven. In dit handvest is onder meer opgenomen dat gewaarborgd moet worden dat sociale voorzieningen zoals ziekenhuizen, bejaardentehuizen en andere tehuizen de mogelijkheid bieden om personen die een regionale taal of taal van een minderheid gebruiken en die op grond van een slechte gezondheid, ouderdom of om andere redenen zorg behoeven, in hun eigen taal te ontvangen en te behandelen.

## Taal in zorg en welzijn

Het gebruik van de moedertaal geeft vertrouwen, de eigen taal versterkt de band tussen zorgvrager en zorgverlener. Mensen voelen zich beter op hun gemak wanneer ze hun eigen taal kunnen spreken tegenover een zorgverlener, en geven dan meer en betere informatie. De meeste zorg- en welzijnsprofessionals herkennen dat vanuit hun eigen ervaring met Friese zorgvragers, maar dit speelt evengoed bij andere talenregio's in Nederland of bij mensen met een migratie-achtergrond. Bewust die eigen taal inzetten, levert je voordeel op in het contact met zorgvragers.

## De professional bepaalt de taal

Het is vaak de professional die bepalend is voor de taal die wordt gesproken. De zorgvrager, die vaak in een afhankelijke positie zit en er alle belang bij heeft dat hij goed begrepen wordt, sluit vaak aan bij de taal van de zorgprofessional. Dat kan natuurlijk prima werken, maar wat uit onderzoek wel blijkt, is dat mensen in de eigen taal meer en betere informatie geven. Ze kunnen zich beter uitdrukken, zeker wanneer het om gevoelens en emoties gaat. De beheersing van die eigen taal in Fryslân is dus van essentieel belang. Het is een extra instrument dat de zorgprofessional kan inzetten om goede zorg te verlenen en goed aan te sluiten bij de zorgvrager.



# Fryske buordsjes foar 1K Z1E J3-bankjes yn Fryslân

Troch: Wynanda Brander

Troch hiel Nederlân steane yntusken al mear as tûzen bankjes dy't romte biede foar in goed petear, 'waarin je iemand écht ziet'. De plakettes op de bankjes binne ûnderdiel fan de kampanje '1K Z1E J3' (ik zie je), fan 113 Zelfmoordpreventie.

### Twatalige plakettes

Marieke Dykstra en Lysbeth Jongbloed fan de Provinsje Fryslân soargen foar in twatalige fariant. Want ast yn in kwetsbere situaasje dyn memmetaal brûke kinst, fielt dy faak folle mear op dyn gemak en komst folle tichter by it gefoel. 'Sit dy wat dwers? Praat der oer' is in frije oersetting fan de Nederlânske tekst op 'e plakette ('Een goed gesprek begint met iemand écht zien'), dy't útnûgje moat ta in ynformeel petear tusken Friezen en tagelyk (it taboe op) selsdeading better besprekber meitsje moat.

### 89 bankjes yn gemeente Súdwest-Fryslân

Súdwest-Fryslân wie de earste gemeente dy't de kampanje omearme en bankjes pleatste mei de twatalige plakettes. Yn totaal komme der 89 fan sokke bankjes yn dy gemeente. Jannewietske de Vries, boargemaster fan Súdwest-Fryslân, iepene yn septimber 2023 it earste bankje yn Drylts en sei dêroer yn har taspraak: 'It is soms sa dreech om wurden te finen as it giet om selsdeading. Dy wurden fynst it maklikst yn dyn memmetaal. De bankjes passe by de gemeente, it past by mienskip, by elkoar tsjinkomme, sitten gean, der wêze foar elkoar en op elkoar passe.'

### In ûnderwerp dat ús allegear rekket

Jannewietske de Vries is tige grutsk op de gearwurking, mei de GGZ as inisjatyfnimmer en alle partners dy't oan it projekt meiwurke hawwe. It earste bankje is makke troch minsken fan MindUp, mei hout fan de mûne yn Drylts, en mei mooglik makke troch de ûndernimmers dêr. Jannewietske de Vries: 'In prachtich foarbyld fan hoe't je mei-inoar omtinken jaan kinne oan in ûnderwerp dat ús allegear rekket. Wat is it dan moai dat wy der foar elkoar wêze kinne. Dêr binne de bankjes foar.'

Ek in twatalige plakette bestelle? Dat kin fia [www.113.nl](http://www.113.nl).

ANNE-GOATSKE BRETELER

# Stille troost



## UNDERSYK

Al een aantal jaar doe ik onderzoek naar de omgang met geestelijke gezondheid op het platteland. Een bevriende psychiater zette mij daartoe aan toen hij wees op de grote verschillen die hij zag tussen zijn cliënten uit de stad en die van het platteland. Volgens hem kon dat niet enkel te wijten zijn aan biologische factoren, zoals erfelijkheid. Hij dacht dat er ook een sociale component aan ten grondslag moest liggen.

### Taboe

Die vraag trok mijn aandacht. Zou het inderdaad zo kunnen zijn dat er een verschil bestaat tussen mentale gezondheid op het platteland en in de stad? Om dat te ontdekken wilde ik vanuit cultuurhistorisch perspectief toewerken naar het heden. Ik stelde de vraag: hoe gingen plattelanders vroeger om met negatieve emoties en afwijkend gedrag, en wat valt daar nu nog van terug te vinden?

Vanuit mijn antropologische achtergrond vond ik het belangrijk om vooral gebruik te maken van kwalitatieve bronnen. Dat betekende in mijn geval: heel veel interviews afnemen. Door die gesprekken met plattelanders, van jong tot oud, verspreid over Friesland – de casus van mijn onderzoek – werd duidelijk dat het taboe op mentale problemen hier een grote rol speelt. Het stigma schijnt zelfs groter te zijn op het platteland dan in de steden. Een conclusie die niet enkel uit de interviews naar voren kwam, ook kwantitatieve studies laten het zien. Uit cijfers van het CBS valt op te maken dat vooral stedelingen gebruikmaken van psychische bijstand, bijvoorbeeld door de GGZ. In de plattelandsgebieden wordt echter veel minder aanspraak gemaakt op institutionele geestelijke gezondheidszorg. Het lijkt daardoor misschien alsof de mensen op het platteland minder last hebben van psychische klachten, maar kijkend naar het aantal suïcidegevallen in Nederland wordt een ander beeld geschetst. Het is onmiskenbaar dat de meeste zelfdodingen voorkomen in de plattelandsgebieden van Nederland. Er worden dus wel mentale problemen ervaren, maar het lijkt alsof de stap naar hulpverleners groter is.

### Een gebrek aan woorden

Het CBS wijt het hoge aantal suïcides op het platteland onder meer aan het grotere taboe dat er heerst op geestelijke ongezondheid. En ook in de geschiedenis lijkt dat stigma er al te zijn geweest. Gesprekken over mentale problemen werden lange tijd vermeden op het platteland. In de kleine gemeenschappen waar iedereen elkaar goed kende, was het risico om buitengesloten te worden bij het vertonen van abnormaal gedrag groot.

Velen durfden het daarom niet te riskeren om blijk te geven van de zielenroerselen die hen misschien wel minder 'normaal' zouden maken ten opzichte van de rest van de gemeenschap. De rurale gebieden lagen tot halverwege de twintigste eeuw geïsoleerder. Er waren geen sociale media die andersdenken en nieuwe perspectieven met elkaar konden verbinden. Tegenwoordig wordt door de jongere generaties gebroken met die traditie van stilzwijgen. Zij spreken gemakkelijker over psychische gesteldheid, maar het valt op dat zij daarvoor veelal gebruikmaken van leenwoorden uit andere talen. Denk maar aan 'een burn-out hebben', 'zich down voelen' of 'gestrest zijn'. Blijkbaar is het lastig om diezelfde uitdrukkingen onder woorden te brengen in talen die dichterbij staan. Dat geldt voor het Nederlands, maar vooral ook in het Fries valt het op dat de woordenschat tekortschiet. Zo zijn er bijvoorbeeld wel twintig verschillende woorden voor lisdodde, maar als het om 'neerslachtingheid' gaat, dan telt het Fries er maar een stuk of drie. Volgens mij ligt daar een belangrijk pijnpunt: doordat er lange tijd niet gesproken werd over onderwerpen als mentaal welzijn, ontwikkelde zich de taal om die gevoelens in te vatten niet mee. De benamingen voor verschillende emoties zijn daardoor niet doorgegeven aan de nieuwe generaties, maar er werden in de loop der tijd ook geen nieuwe woorden aan het vocabulaire toegevoegd.

### Onderzoeksresultaten

De psychiaters die ik voor mijn onderzoek sprak, onderschrijven dat het juist zo belangrijk is om emoties te kunnen vertalen naar woorden en zinnen. Dat vergt namelijk introspectie, en verbinding met het eigen gevoelsleven. Bewustwording van de emoties die worden ervaren, schept orde in het brein. Dat heeft een positieve uitwerking op het mentale welzijn, terwijl onderdrukking van bepaalde emoties juist nadelige effecten kan opleveren.

Bovendien doet blijken dat het verbaliseren van het mentale welzijn effectiever is in de moedertaal. Psychotherapie werkt dan bijvoorbeeld twee keer zo effectief. Misschien wordt het tijd om bestaande woorden in eigen taal of dialect op te rakelen en te herintroduceren. En om gelijktijdig daarin nieuwe woorden aan te dragen, zodat het gevoelsleven in zijn geheel tot uitdrukking kan komen.

Als die gesprekken gevoerd kunnen worden over het ervaren van negatieve gevoelens, dan draagt dat niet enkel bij aan de individuele ordening van emoties. Het zorgt er ook voor dat langzaam het taboe op het platteland wordt doorbroken, waardoor mensen uiteindelijk gemakkelijker met elkaar zullen durven praten. En hopelijk zal het mensen aansporen om al in een eerder stadium van geestelijke ongezondheid in te grijpen en hulp te zoeken. Opdat de stille troost een luide mag worden.

*Anne-Goatske Breteler (1996) groeide op yn it noardeasten fan Fryslân. Mei in eftergrûn yn de kulturele antropology en publyksskiednis ûndersiket, skriuwt en presintearret sy ferhalen fan it plattelân.*

## TIPS VAN HINDRIK

Hindrik van Dijk is ambulantly verpleegkundige bij het team IHT Leeuwarden van GGZ Friesland en werkt daarnaast gemiddeld één dag per week op de Rapid Responder GGZ. Hindrik reist tijdens zijn werk de hele provincie door en merkt dagelijks hoe belangrijk het spreken van de memmetaal is. In bepaalde delen van Friesland (bijvoorbeeld het noordoosten) kom je in sommige gevallen niet verder met cliënten als je geen Fries spreekt, zo is zijn ervaring. Hindrik heeft een aantal tips voor zorgprofessionals in de geestelijke gezondheidszorg.

1

Leer een aantal woorden, zoals bijvoorbeeld een begroeting ('goeiemoarn') of een afscheidsgroet ('oant sjen').

4

Vraag maar gewoon door als je niet snapt wat je cliënt bedoelt.

6

Houd altijd in je achterhoofd dat er cliënten zijn die wel Nederlands willen praten, maar in hun emotie terugvallen op het Fries.

2

Als je de taal niet beheerst, zou ik aanbevelen een cursus Fries te volgen. Er is toch een percentage cliënten dat zich niet goed kan uiten in het Nederlands en dan is het lastig om de diepte in te gaan.

5

Bepaal samen met je cliënt dat iedereen zijn/haar eigen taal praat.

3

Versta je de taal? Moedig dan aan om de taal te gebruiken.

7

Begjin mar gewoan yn it Frysk of freegje: "Hokker taal prate we hjir?"



AGNES DE GROOT-HORNSTRA, PSYCHIATER

## Taalearmoede yn de agraryske sektor Hoofd eraf, aardappel erop

**Agnes de Groot-Hornstra is psychiater en boeredochter, en wurket by de GGZ yn Ljouwert. Doe't it toaniels-tik Maalkop yn 2019 op de planken kaam, waard sy as ekspert frege foar it neipetear. It stik giet oer in jonge melkfeehâlder dy't syn bedriuw driget te ferliezen en sels út it libben stapt. Mei har ekspertize jout Agnes kursussen sûisidaliteit oan helpferlieners yn de psykiatry en oan húsartsen en de POH.**

### De taal fan de boer

Agnes: 'It helpt fansels dat ik sels út in agrarysk fermidden kom. Ik snap wat der spilet en praat harren taal, mar troch myn oplieding en eigen ûnderfining kin ik no ek de oare kant beljochtsje. De measte Friezen binne net wend om te praten. It sit net yn ús kultuer. "We hawwe 't der mar net oer", wurdt der dan sein, mar it probleem wurdt dêr net lytser fan. Prate oer in probleem, en oer

gefoel, helpt. Ekspresje is it tsjinoerstelde fan depresje, hearde ik ris sizzen.' Ut de lanlike sifers blykt dat it persintaazje selsdeading yn de agraryske sektor relatyf heech is\*. 'En dan giet it net allinne om de mannen fansels', ljochtet Agnes ta. 'Ek boerinnen kampe mei sokke gedachten.' Dêr binne ferskillende oarsaken foar. Sa docht bliken dat de ûnbestindichheid fan de oerheid wat de regel- en wetjouwning oanbelanget in faktor is. Dêrneist hawwe boeren te krijen mei in hege wurkdruk, en gauris libje se isolearre op 'e pleats, mar ek de ûnfoarspelberens fan sykte yn it fee, lykas tongblie, bargepeest en fûgelgryp, jouwe grutte soargen. Net allinne finansjeel, mar ek it romjen fan fee, bygelyks foklinen dy't al generaasjes meigean, kin liede ta eangsten of in depresje.

### Hoe giet it mei dy?

Agnes: 'As húsartsen agrariërs op it sprekoere krije dy't se oars nea sjogge,

is it belangryk dat der frege wurdt nei it wolwêzen fan de boer. It kin wêze dat it seare skouder bygelyks in utering is fan in psychysk probleem. En as dat sa is, wês dan net benaud om ek te freegjen oft sy wolris sûisidale gedachten hawwe. Mocht dat sa wêze, dan kinne sy terjochte by de POH, of oars trochferwiisd wurde. Hurd wurkje of allinne ferstanlike arguminten wurket net. It is belangryk dat we stil leare te stean', ljochtet Agnes ta, 'stilstean om te fielen en dy bewust te wêzen fan wat dyn gefoel dy ynjout. Earst mar ris werom nei de fiif b's: bang, blij, bedroefd, boos en beschaamd', seit se en beakenet hert oant búk ôf mei har hannen. 'Werom nei it gefoel is dreech asto dat noait leard hast. Hoofd eraf, aardappel erop, sis ik dan, en ast dat yn 't lykwicht bringe kinst mei dyn ferstanlike arguminten, is dat it begjin fan it opbetterjen.'

\*Kijk voor meer informatie op: [www.113.nl](http://www.113.nl) en [www.taboer.nl](http://www.taboer.nl)

**KERAH NINAH LAP**  
**ÛNDERFININGSDESKUNDIGE**

# Oardielje net foardatst yn in oar syn skuon stiest

‘Us ûnderfining is it ark dêr’t wy oaren mei helpe kinne’, seit Kerah Ninah Lap. ‘Mei ús eigen ûnderfining en dy as beropsûnderfiner kinne wy oanslute by de belibbingswrâld fan de helpfreger. Dat hat in protte foardielen. Wy kinne de helpfreger erkenning, werkenning en ek hoop meijaan: sjoch mar nei my, ik ha myn paad wer fûn, dat kinsto ek!’

### Underfiningsdeskundich

Kerah Ninah is Teammanager fan it Herstelcentrum Friesland bij GGZ Friesland en ‘ervaringsdeskundige’ yn ‘e soarch. Underfiningsdeskundige is noch in jong berop. Neist de eigen ûnderfining giet der ek in oplieding oan foarôf en sûnt 1 jannewaris 2023 bestiet der ek in beropskoade en in beropsregister foar. ‘It is wat oars as in lotgenoatekontakt, dêr stiet de útwikseling fan de eigen ûnderfiningen mei dy fan in oar sintraal’, leit Kerah Ninah út. ‘Beropsûnderfiningsdeskundigen ferfolje ferskate rollen, sa as bygelyks bûnsgenoat, rolmodel en kertiermakker. Mar se binne ek gauris de “tolk” tusken de helpfreger, de neisten en de behanneler. As de helpfreger der noch gjin wurden foar hat, dan kinne wy even byspringe.’

### ‘Non-verbale communicatie vraagt ook een vertaalslag’

Kerah Ninah groeide op yn Amersfoort, mar thús waard der Frysk praat. Letter kaam se nei Fryslân werom en folge sy Fryske les by de Afûk. ‘Ast hjir wennest, moatst de taal eins ek lêze en skriuwe kinne, seit se dêroer. Mar nettsjinsteande dat se beide talen master wie, rûn it yn har wurk en har omjouwing net lekker. ‘Ik snapte der neat fan’, seit Kerah Ninah oer dy tiid. ‘Samar út it neat wei foelen myn kollega’s of freonen tsjin my út. Wêrom, tocht ik dan mismoedich.’ De problemen waarden sa grut dat se opnommen waard. Doe’t Kerah Ninah derachter kaam dat sy ASS hie, foelen de puzzelstikjes teplak. ‘Guon dingen binne no ienris yngewikkelder foar my as foar oaren. Fage oantsjuttingen lykas “een beetje, een snufje”, en oare net-omkadere begripen binne lestich. Ek non-ferbale kommunikaasje gong folslein by my lâns. Dat ha ik echt leare moatten.’

Sawol non-ferbale kommunikaasje as ek ferbale kommunikaasje freget ynspanning. Soms bewust en soms ûnbewust. ‘Ik prate Nederlânsk mei myn behannelers, mar dat wurket altyd minder goed as wannear’tst dyn eigen taal prate meist. It giet stroefer omdat der in fertaalslach oerhinne moat. Yn dy tiid folge ik ek in skoftke psychomotoaryske terapy. Dy man prate Grinzersk. En by elke opdracht duorre it even foar’t ik snapte wat hy bedoelde. Ik bin derfan oertsjûge dat myn bewegingen floeiender west hiene as ik Frysk mei him prate kinnen hie.’

### ‘Als er geen wederkerigheid is, kun je net zo goed tegen een bakstenen muur praten’

#### In feilige taal

Taal is in belangryk ynstrumint foar de helpferliener yn de geastlike súnenssoarch. ‘Dêr moatst soarchfâldich mei omgean’, follet Kerah Ninah oan. ‘Ik freegje kliïnten altyd hokker taal se prate wolle. Elkenien praat leafst syn memmetaal as it om gefoelssaken giet; de taal fan it hert. Us laitsjen en gûlen leit ommers yn ús memmetaal!

Soms jouwe Frysktalige kliïnten oan dat se Nederlânsk prate wolle. Sy sette ûnbewust taal yn om ôfstân te kreëarjen. Hoe moai is it dan om dêr trochhinne te prippen en soks besprekker te meitsjen?’

Oars is it by it helpen fan minsken mei in migraasje-achtergrûn. Net elke helpferliener praat Frânsk, Sineesk of Arabysk. Yn dat gefal wurdt der meast Ingelsk praat, mar dan giet der in soad ferlern, neffens Kerah Ninah.

‘Meastentiids jouwe kliïnten oan dat se bliid binne dat sy harsels wêze meie’, seit Kerah Ninah. ‘Taal helpt dêrby. Guon útdrukkingen sa as bygelyks de ikoanyske foarbylden ‘It kin net’ (Fijn, het past dus nipt!) en ‘nei ’t húske gean’ (Oh, waarom wil jij naar huis?) kinne samar ferkeard útlein wurde en dat stiet it herstelproses yn ‘e wei. Dêrby is it ek wichtich dat helpferlieners de wite jas útdogge. Letterlik, mar fral figuerlik. Helpferlieners hoege harren net grutter te meitsjen. Harren rol yn it libben fan in kliïnt duorret ommers mar even. As kliïnten by dy opsjogge, sille sy dy net alles fertelle. Ast neist de kliïnt stiest, kinst harren dat gefoel fan feiligens mei jaan. Oprjochte ynteresse, empatysk lústerje, erkenning en werkenning en harren befreesje sûnder oardiel is wichtich; oardielje net foardatst yn in oar syn skuon stiest, krige ik fan hús út mei, en dat helpt! As it net fan wjerskanten komt, kinst likegoed tsjin in bakstiennen muorre prate.

Witst wêr’t ik no echt bliid fan wurd?’ ferfolget Kerah Ninah, ‘as de kliïnten safier binne dat se sizze “Ik kin it sels wer. Tabeel!”

# Oanbod workshops en kursussen

De Afûk geeft verschillende workshops en cursussen die jou en jouw personeel op weg kunnen helpen met het Fries in jullie werk en binnen jullie bedrijf.



## Taal op it wurk

Dizze workshop is in dynamysk en luchtich petear oer taal en yn it bysûnder oer taal op it wurk. Wat betsjut taal foar dy? Hoe belangryk is dyn taal foar dy? En is dat by dyn kollega's itselde? Hoe wurdt der yn it wurk omgien mei meartaligens? Brûke jimme taal bewust as middel yn it wurk en hoe dochst dat bygelyks yn kontakten mei kliïnten? Soest it graach (mear) brûke wolle? Wêr rinst tsjinoan en wat bist nedich? De workshop is bedoeld om bewust te wurden fan ús taal(gebrûk) en de rol dy't taal spylje kin yn it deistich wurk. De dialoach set oan ta tinken én daget út ta eksperimint en aksje. Wolst mear witte oer dizze workshop, nim dan kontakt op fia: [ynfo@praatmarfrysk.nl](mailto:ynfo@praatmarfrysk.nl)



## Psychology fan taal

Wat betsjut taal foar dy, foar dyn kollega's, klanten en oare saaklike kontakten? Wannear brûksto it Frysk, wannear it Nederlânsk en wêrom? It is hiel nijsgjirrich om mei dyn team of ôfdieling ris stil te stean by dizze en oare fragen oer jim 'taalgedrach en taalgewoanten'. Yn de workshop 'Psychology fan dyn taal' sjogge wy meielkoar nei de kant fan taal dêr'tst net sa faak by stilstiest. Bygelyks nei it 'switchen' tusken it Frysk/streektaal en it Nederlânsk. Dêrneist krijst tips en hanfetten mei om dermei oan 'e slach te gean, sadat elkenien dêr bewuste keuzes yn meitsje kin. Nim foar mear ynformaasje frijbljuwend kontakt op fia: [opjaan@afuk.frl](mailto:opjaan@afuk.frl)

## Fries in de zorg (zelfstudie)

Voor zorgprofessionals die de Friese taal nog niet verstaan, is er een gratis digitale introductie cursus *Fries in de zorg* beschikbaar. In zes lessen kan de zorgprofessional in eigen tijd en op eigen tempo een begin maken met het leren van de Friese taal en wordt duidelijk gemaakt waarom het zo belangrijk is om het Fries te kunnen verstaan. Met onderwerpen zoals het lichaam, klachten uitleggen en gezondheid en preventie is deze cursus in het bijzonder geschikt voor iedereen die werkzaam is in de zorg- of welzijnssector. Voor meer informatie en aanmelden kijk je op: [kursus.afuk.frl/zakelijk](https://kursus.afuk.frl/zakelijk)

## Wy biede ek twa kear yn it jier in spoedkursus oan!

Wil je in zeer korte tijd een goede basis leggen voor het Fries spreken? Doe dan mee aan de spoedcursus *Fries Spreken op Terschelling*. Onder begeleiding van twee docenten word je in een kleine groep een midweek lang 'ondergedompeld' in het Fries. Ook voor het (beter) leren verstaan en lezen van het Fries bent u hier van harte welkom.

[kursus.afuk.frl/zakelijk](https://kursus.afuk.frl/zakelijk)

ea oa

Wolsto (better) Frysk ferstean, praten of skriuwen leare? Meld dy dan oan foar in kursus Frysk by de Afûk. Op lokaasje, online of in selsstúdzje: der is altyd in kursus dy't by dy past. Ek in *in-company* kursus is mooglik. Sjoch foar it folsleine oanbod op: [kursus.afuk.frl](https://kursus.afuk.frl)

â  
ê  
û



## Fertel ris

watst fielt



## Vertel eens

wat je voelt

Praatkaarten dy't helpe by it neitinken, fielen en ferwurdzjen fan emoasjes yn it Frysk én Nederlânsk.

Praatkaarten die helpen bij het overdenken, voelen en verwoorden van emoties in het Fries én Nederlands.

De praatkaarten kinne helpe om wurden te finen foar it gefoel. Oan oaren fertelle hoe'tst dy fielt, is al dreech genôch. Noch dreger is it om der allinne mei om te pankoekjen. It dielen fan it gefoel kin alles wat lichter meitsje. Mar hoe dochst dat ast de wurden net sa goed fine kinst? Dizze kaarten kinne dêrby in setsje jaan.

De praatkaarten kunnen helpen om woorden te vinden voor het gevoel. Elkaar vertellen hoe je je voelt, is soms al best lastig. Nog lastiger is het om er alleen mee rond te lopen. Delen is helen, maar hoe doe je dat als je naar de woorden moet zoeken? Deze kaarten kunnen een handje helpen.

Foar it bestellen fan de Fertelris-praatkaarten en foar mear ynformaasje, sken de QR-koade.

Foar it bestellen fan de Fertelris-praatkaarten en foar mear ynformaasje, sken de QR-koade.



Carol Jacobson-de Voogd is sociaal psychiatrisch verpleegkundige bij BuurtzorgT in Drachten. Toen zij zo'n drie jaar geleden met haar partner besloot te verhuizen van Den Haag naar Friesland, meldde ze zich onmiddellijk aan voor een online cursus Fries. Eerder dan dat ze de huissleutel van haar nieuwe huis had, sprak ze daardoor enkele woorden Fries.

'Waar je in de wereld ook gaat wonen, je moet de taal van daar leren wil je er goed ingeburgerd raken', is haar overtuiging. 'Toen ik hier bovendien ook ging werken, dacht ik, dan moet ik het nóg beter leren spreken, zodat ik ook gewoon m'n werk kan doen in het Fries.'

Volgens Carol is taal heel belangrijk in het contact tussen hulpverleners en patiënten. Het leren van de Friese taal was voor haar daarom een vanzelfsprekende investering om het werk als sociaal psychiatrisch verpleegkundige in Friesland goed te kunnen doen. 'Het gaat bij ons vooral om een vertrouwensband opbouwen', verklaart ze. 'Dat lukt mensen toch makkelijker in hun eigen taal.'

#### Betekenis van taal

In de dertig jaar dat ze in de psychiatrie werkt, is Carol zich zeer bewust geworden van de betekenis van taal. 'De psychiatrie is een ingewikkeld vak. Het gaat over gevoelens, over gedrag dat mensen nauwelijks tot niet begrijpen en waar je woorden aan moet geven. Dat is moeilijk genoeg in je eigen taal, en als je dat moet doen in een taal die niet je moedertaal is, is dat nog ingewikkelder. Er zitten belangrijke kleine nuances in woordkeuzes over gevoelens. Die mis je als mensen niet in hun moedertaal kunnen praten.'

In Den Haag werd Carol als behandelaar geregeld bijgestaan door een tolk om patiënten beter te begrijpen. 'Soms hadden die wel wat weerstand tegen het gebruik van een tolk. Maar als die erbij is, kom je vaak ineens achter een heleboel nieuwe informatie. Dingen die mensen eerst niet konden uitdrukken, terwijl ze best wel aardig Nederlands konden en je dacht dat je best wel een gesprek met ze kon voeren. Tegelijk is werken met een tolk ook belemmerend.'

Als ze langer met een taal te maken heeft voor haar werk, leert Carol het liefst zelf die taal goed. 'In 2019 heb ik drie maanden op Aruba gewerkt, ook in de psychiatrie. Daarvoor heb ik Papiaments geleerd. En ik heb in Indonesië gewerkt, voor een mensenrechtenorganisatie. Dat brein van mij is dus wel gewend talen te leren.'

#### Je best doen

Carol merkt onder meer dat patiënten ontvankelijker zijn voor wat een behandelaar te zeggen heeft wanneer ze in hun eigen taal benaderd worden. 'Ik had bijvoorbeeld een man die alleen Spaanstalig was. In de verwijfsbrief van de huisarts stond dat hij al vijf keer was verwezen naar de GGZ en nooit goed in behandeling gekomen was. Hij sprak niet goed Nederlands en stopte telkens met de behandeling. Het was ook iemand uit een cultuur waar schaamte een grote rol speelt, die moeite had met autoriteit en wat achterdochtig was. Dus hij wilde geen tolken-telefoon gebruiken. Hij zei: "Ik begrijp jou toch in het Spaans, en jij begrijpt mij toch? We hebben geen tolk nodig." Toen zei ik: "Oké, ik begrijp je goed genoeg en we proberen het gewoon in het Spaans." Dat haalde een afstand weg. Daardoor ging hij mij helpen, waren we meer gelijkwaardig en dat heeft gemaakt dat ik een hele goede band met hem kon opbouwen. Het doet mensen iets dat je je best doet om hun taal te spreken, en dat merk ik erg in Friesland; het is ook een signaal van: ik ben bereid mij aan te passen en erken de eigenheid van de cultuur. Daardoor krijg je makkelijker ingang.'

#### Ideale wereld

Carol vraagt iedere nieuwe patiënt vooraf in welke taal die het gesprek wil voeren. 'Vaak ga je met een collega op intake. Als ik met een Friestalige collega ga, is het vaak in het Fries. Als de collega niet Friestalig is, doe je de intake sowieso in het Nederlands. Maar als ik daarna alleen kom, vraag ik alsnog: wil je het ook liever in het Fries? En dan zeg ik altijd: het is niet mijn moedertaal, ik maak foutjes. Je mag me uitlachen, verbeteren. Dat maakt niet uit.'

Fries met 'flaters' erin of niet, passieve en actieve beheersing van het Fries komen echt van pas, illustreert Jacobson met een mooi voorbeeld. 'Een vrouw zat wat te twifelen. Onze psychiater was erbij, dus het gesprek ging in het Nederlands. Het ging over een behandeling of zo. Die vrouw zegt: "Ik zie dat niet zo zitten." "Waarom niet?", vroeg ik. "Is het zo dat je er niet zoveel zin in hebt of zeg je eigenlijk: it griist my oan." "Ooo!", zegt ze. "Dát!" Die non-verbale reactie, dat was zo grappig. Ja, dát. It griist my oan. Bijna opluchting. Als je in het Nederlands zegt: ik zie het niet zitten, kan dat ook betekenen dat je het te veel gedoe vindt. Bij "it griist my oan" zie je er echt enorm tegen op.' Volgens Carol is er in opleidingen niet veel gerichte aandacht voor de rol van taal in contact met patiënten. Naar haar beeld verdient echter maatschappijbreed het belang van taal meer erkenning. Of de invloed van taal in haar werk en team op waarde geschat wordt? Carol ziet daar verschil in. 'De echte Friezen die wij in het team hebben, zijn zich er zeer van bewust en zeggen ook: een volbloed Fries moet een Friese behandelaar hebben. Andere collega's hoor ik er niet zo over. Zij zeggen: ik versta Fries, dus mensen mogen Fries spreken tegen me.' Carol benadrukt dat het in de praktijk onmogelijk is elke moedertaalspreker van het Fries te koppelen aan een behandelaar die vloeiend Fries spreekt. 'In een ideale wereld zouden mensen zeggen: ik wil een Friestalige behandelaar. Maar met de lange wachtlijsten van tegenwoordig zijn mensen al blij dat er iemand komt.'

CAROL JACOBSON-DE VOOGD

SOCIAAL PSYCHIATRISCH VERPLEEGKUNDIGE

# Taal is heel belangrijk om een vertrouwensband op te bouwen



Op [friesindezorg.frl](https://friesindezorg.frl) zijn alle artikelen uit het magazine terug te lezen in het Fries en het Nederlands. Ook is er informatie te vinden over het project 'Frysk yn 'e soarch' van de Afûk.



## Lit it Frysk foar dy wurkje!

It gebrûk fan de Fryske taal kin hiel goed as in plus wurkje op dyn bedriuwsideintiteit, dyn klantrelaasjes en de bining mei dyn regio.

Dêrneist jout it brûken fan it Frysk by Frysktaligen in gefoel fan fertrouwen en draacht it by oan it wolwêzen fan de pasjint, kliïnt of klant, benammen yn soarchsituasjes of as it giet om finânsjes of oare persoanlike saken.

Soesto yn dyn bedriuw of op dyn wurk mear mei it Frysk dwaan wolle, mar witst net sa goed hoe? Dan kinne wy dy dêrby helpe: praktysk, kreatyf én finansjeel.

Mear ynformaasje fynst op [praatmarfrysk.nl](https://praatmarfrysk.nl)



GERT-JAN VEENSTRA, POH-GGZ

## Dit gaat over emotie en commitment, je moet mensen goed kunnen begrijpen

**Gert-Jan Veenstra is Praktijkondersteuner Huisarts Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ) in Gezondheidscentrum De Hertog in Franeker. Gert-Jan is een geboren Noord-Hollander, en verhuisde in 2001 voor de liefde naar Fryslân. Hij werkt nu al zo'n 13 jaar als POH-GGZ en merkte meteen dat patiënten het fijn vinden als ze hun moedertaal kunnen spreken. Daarom heeft hij zich het (Stads) fries helemaal eigen gemaakt en probeert hij daar waar dat kan en nodig is over te schakelen naar het Fries. 'Ik vind dat je dat aan mensen verplicht bent in een hulpverlenend vak als dit. Dit gaat over emotie en commitment, je moet mensen goed kunnen begrijpen', aldus Gert-Jan.**

Gert-Jan: 'We hebben eerst altijd een inventariserend gesprek, waarbij het erg belangrijk is dat mensen zich op hun gemak voelen en zich vrij voelen om te

vertellen waar ze mee zitten. Soms loopt iemand vast of zie je iemand breken en dan op het Fries terugvallen, met woorden als "Ik wol net kleie" of "It giet net sa goed". Dan zeg ik: "Praat lekker Frysk, dat mei gerust, ik ferstean it wol" en dan zie je ze ontspannen. Je gevoelens uitend doe je gewoon het beste in je moedertaal.'

### Friezen komen eerder to the point

Gert-Jan merkt wel verschil tussen Nederlands- en Friessprekende patiënten. 'De Friese taal kent minder woorden. Dat kun je zien als een gebrek, maar aan de andere kant merk ik ook dat Friezen juist minder woorden nodig hebben om zich te uiten. In het Nederlands worden er vaak veel woorden gebruikt om te zeggen wat je denkt of voelt, er is dan eigenlijk veel afleiding. Bij de Friezen hoor je geen onnodige franje, zij komen eerder to the point. In het begin vond ik dat lastig, maar na al die jaren weet ik vaak snel wat er aan de hand is. Zinnen als: "It liif wol net, it giet gewoon

net", duiden vaak op overbelasting of spanning en daar kun je op doorvragen.' Soms, als iemand niet uit zijn woorden kan komen, of als Gert-Jan het Fries niet goed begrijpt, wil een grapje ook nog wel eens helpen. 'Dan zeg ik: "Je hebt wel met een Hollander te maken hoor, ik heb iets meer tekst nodig, vertel eens, waar doet het precies zeer", dan is het ijs snel gebroken.'

### Normaliseren van verdriet

Zijn belangrijkste taak als praktijkondersteuner vindt Gert-Jan het geruststellen, en daarbij het normaliseren van verdriet, gedrag en pijn: schaam je niet, het is niet raar wat je voelt. 'Ik verbaas me elke keer weer, dat mensen je niet kennen en in een paar tellen hun ziel aan je blootleggen. Wat knap dat je dat durft, die commitment, daar ben ik elke keer weer heel dankbaar voor. En als dat dan ook nog in hun memmetaal is, dan is dat een teken dat ze zich vertrouwd bij je voelen, dat vind ik een hele eer.'

