

Agnes Hornstra, psychiater

Taalarmoede in de agrarische sector Hoofd eraf, aardappel erop

Agnes Hornstra is psychiater en boerendochter, en werkt bij de GGZ in Leeuwarden. Toen het toneelstuk Maalkop in 2019 op de planken kwam, werd zij als expert gevraagd voor het nagesprek. Het stuk gaat over een jonge melkveehouder die zijn bedrijf dreigt te verliezen en zelf uit het leven stapt. Met haar expertise geeft Agnes cursussen suïcidaliteit aan hulpverleners in de psychiatrie en aan huisartsen en de POH.

De taal van de boer

Agnes: 'Het helpt natuurlijk dat ik zelf uit een agrarisch milieu kom. Ik snap wat er speelt en spreek hun taal, maar door mijn opleiding en eigen ervaring kan ik nu ook de andere kant belichten. De meeste Friezen zijn niet gewend om te praten. Het zit niet in onze cultuur. "We hebben het er maar niet over", wordt er dan gezegd, maar daar wordt het probleem niet kleiner van. Praten over een probleem, en over gevoel, helpt. Expressie is het tegenovergestelde van depressie, hoorde ik eens zeggen.' Uit de landelijke cijfers blijkt dat het percentage zelfdoding in de agrarische sector relatief hoog is*. 'En dan gaat het niet alleen om de mannen, natuurlijk', licht Agnes toe. 'Ook boerinnen kampen met zulke gedachten.'

Er zijn verschillende oorzaken voor. Zo blijkt dat de onbestendigheid van de overheid wat de regelen wetgeving betreft een factor is. Daarnaast hebben boeren te maken met een hoge werkdruk, en vaak leven ze geïsoleerd op de boerderij, maar ook de onvoorspelbaarheid van ziekte in het vee, zoals mond- en klauwzeer, varkenspest en vogelgriep, geven grote zorgen. Niet alleen financieel, maar ook het ruimen van vee, bijvoorbeeld foklijnen die al generaties lang meegaan, kunnen leiden tot angsten of een depressie.

Hoe gaat het met je?

Agnes: 'Als huisartsen agrariërs op het spreekuur krijgen die ze anders nooit zien, is het belangrijk dat er gevraagd wordt naar het welzijn van de boer. Het kan zijn dat de pijnlijke schouder bijvoorbeeld een uiting is van een psychisch probleem. En als dat zo is, weest niet bang om ook te vragen of ze weleen suïcidale gedachten hebben. Mocht dat zo zijn, dan kunnen zij terecht bij de POH, of anders worden doorverwezen. Hard werken of alleen verstandelijke argumenten werkt niet. Het is belangrijk dat we leren stil te staan', licht Agnes toe, 'stilstaan om te voelen en je bewust te zijn van wat je gevoel je ingeeft. Eerst maar eens terug naar de vijf b's: bang, blij, bedroefd, boos en beschaamd', zegt ze en bakt hart tot buik af met haar handen. 'Terug naar het gevoel is moeilijk als je dat nooit hebt geleerd. Hoofd eraf, aardappel erop, zeg ik dan, en als je dat in evenwicht kunt brengen met je verstandelijke argumenten, is dat het begin van het herstel.'

*Kijk voor meer informatie op:
www.113.nl en www.taboer.nl

Door: Ciska Noordmans