

## Kerah Ninah Lap, ervaringsdeskundige

### Oordeel niet voordat je in andermans schoenen staat

‘Onze ervaring is het gereedschap waarmee we anderen kunnen helpen’, zegt Kerah Ninah Lap. ‘Met onze eigen ervaring en die als beroepsdeskundigheid kunnen wij aansluiten bij de belevingswereld van de hulpvrager. Dat heeft veel voordelen. Wij kunnen de hulpvrager erkenning, herkenning en ook hoop meegeven: kijk maar naar mij, ik heb mijn weg weer gevonden, dat kun jij ook!’

#### Ervaringsdeskundig

Kerah Ninah is Teammanager van het Herstelcentrum Friesland bij GGZ Friesland en ‘ervaringsdeskundige’ in de zorg. Ervaringsdeskundige is nog een jong beroep. Naast de eigen ervaring gaat er ook een opleiding aan vooral en sinds 1 januari 2023 bestaat er ook een beroepscode en een beroepsregister voor. ‘Het is wat anders dan een lotgenotencontact, daar staat de uitwisseling van de eigen ervaringen met die van een ander centraal,’ legt Kerah Ninah uit. ‘Beroepservaringsdeskundigen vervullen diverse rollen, zoals bijvoorbeeld bondgenoot, rolmodel en kwartiermaker. Maar ze zijn ook regelmatig de “tolk” tussen de hulpvrager, de naasten en de behandelaar. Als de hulpvrager er nog geen woorden voor heeft, dan kunnen wij even bijspringen.’

#### *‘Non-verbale Communicatie vraagt ook een vertaalslag’*

Kerah Ninah groeide op in Amersfoort, maar thuis werd er Fries gesproken. Later kwam ze terug naar Fryslân en volgde ze Friese les bij de Afûk. ‘Als je hier woont, moet je de taal eigenlijk ook kunnen lezen en schrijven, zegt ze daarover. Maar ondanks dat ze beide talen beheerste, liep het in haar werk en haar omgeving niet lekker. ‘Ik snapte er niets van’, zegt Kerah Ninah over die tijd. ‘Zomaar uit het niets vielen mijn collega’s en vrienden tegen mij uit. Waarom, dacht ik dan moedeloos.’ De problemen werden zo groot dat ze opgenomen werd. Toen Kerah Ninah erachter kwam dat zij ASS had, vielen de puzzelstukjes op hun plek. ‘Sommige dingen zijn nu eenmaal ingewikkelder voor mij dan voor anderen. Vage aanduidingen als “een beetje, een snufje”, en andere niet-omkaderde begrippen zijn lastig. Ook non-verbale communicatie ging totaal langs mij heen. Dat heb ik echt moeten leren.’

Zowel non-verbale communicatie als ook verbale communicatie vergt inspanning. Soms bewust en soms onbewust. ‘Ik sprak Nederlands met mijn behandelaren, maar dat werkt altijd minder goed dan wanneer je in je eigen taal mag spreken. Het gaat stroever omdat er een vertaalslag overheen moet. In die tijd volgde ik ook een poosje psychomotorische therapie. Die man sprak Gronings. En bij iedere opdracht duurde het even voordat ik begreep wat hij bedoelde. Ik ben ervan overtuigd dat mijn bewegingen vloeiender waren geweest als ik Fries met hem had kunnen spreken.

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

#### Een veilige taal

Taal is een belangrijk instrument voor de hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg. ‘Daar moet je zorgvuldig mee omgaan’, vult Kerah Ninah aan. ‘Ik vraag cliënten altijd welke taal ze willen spreken. Iedereen spreekt het liefst zijn moedertaal als het om gevoelszaken gaat; de taal van het hart. Ons lachen en huilen ligt immers in onze moedertaal! Soms geven Friestalige cliënten aan dat ze Nederlands willen spreken. Zij zetten onbewust taal in om afstand te creëren. Hoe mooi is het dan om daar doorheen te prikken en zoiets bespreekbaar te maken?’ Anders is het bij het helpen van mensen met een migratieachtergrond. Niet iedere hulpverlener spreekt Frans, Chinees of Arabisch. In dat geval wordt er meestal Engels gesproken, maar dan gaat er veel verloren, volgens Kerah Ninah. ‘Meestal geven cliënten aan dat ze blij zijn dat ze zichzelf mogen zijn’, zegt Kerah Ninah. ‘Taal helpt daarbij. Sommige uitdrukkingen zoals bijvoorbeeld de iconische voorbeelden ‘It kin net’ (Fijn, het

past dus nipt!) en 'nei 't húske gean' (Oh, waarom wil jij naar huis?) kunnen licht verkeerd worden uitgelegd en dat staat het herstelproces in de weg. Daarbij is het ook belangrijk dat hulpverleners de witte jas uittrekken. Letterlijk, maar vooral figuurlijk. Hulpverleners hoeven zich niet groter te maken. Hun rol in het leven van een cliënt duurt immers maar kort. Als cliënten tegen je opzien, zullen ze je niet alles vertellen. Als je naast de cliënt staat, kun je hen dat gevoel van veiligheid meegeven. Oprechte belangstelling, empathisch luisteren, erkenning en herkenning en hen bevragen zonder oordeel is belangrijk; oordeel niet voordat je in andermans schoenen staat, kreeg ik van huis uit mee, en dat helpt! Als het niet van weerskanten komt, kun je evengoed tegen een bakstenen muur praten. Weet je waar ik nu echt blij van wordt?' vervolgt Kerah Ninah, 'als de cliënten zover zijn dat ze zeggen "Ik kan het zelf weer. Tabé!!!"