

## Stille treast

Al in oantal jierren doch ik ûndersyk nei de omgong mei geastlike sûnens op it plattelân. In befreone psjiater sette my dêrta oan doe't er wiisde op de grutte ferskillen dy't er seach tusken syn kliïnten út de stêd en dy fan it plattelân. Neffens him koe dat net inkeld te witen wêze oan biologyske faktoaren, lykas erflikens. Hy tocht dat der ek in sosjale komponint oan te'n grûnslach lizze moast.

### Taboe

Dy fraach luts myn oandacht. Soe it yndied sa wêze kinne dat der in ferskil bestiet tusken mentale sûnens op it plattelân en yn 'e stêd? Om dat te ûntdekken woe ik út kultuerhistoarysk perspektyf wei tawurkje nei it hjoed. Ik stelde de fraach: hoe giene plattelanners eartiids om mei negative emoasjes en ôfwikend gedrach, en wat falt dêr no noch fan werom te finen?

Ut myn antropologyske eftergrûn wei fûn ik it wichtich om foaral gebrûk te meitsjen fan kwalitative noarmen. Dat betsjutte yn myn gefal: in hiel soad ynterviews ôfnimme. Troch dy petearen mei plattelanners, fan jong oant âld, ferspraat oer Fryslân – de kases fan myn ûndersyk – waard dúdlik dat it taboe op mentale problemen hjir in grutte rol spilet. It stigma skynt sels grutter te wêzen op it plattelân as yn 'e stêden. In konklúzje dy't net allinnich út de ynterviews nei foaren kaam, ek kwantitative stúdzjes litte it sjen. Ut sifers fan it CBS falt op te meitsjen dat foaral stedsjes gebrûk meitsje fan psychyske bystân, bygelyks troch de GGZ. Yn de plattelânsgebieten wurdt lykwols folle minder oanspraak makke op ynstitúsjonele geastlike sûnenssoarch. It liket dêrtroch miskien as hawwe de minsken op it plattelân minder lêst fan psychyske klachten, mar sjend nei it oantal sùsidegefallen yn Nederlân wurdt in oar byld sketst. It is ûnmiskenber dat de measte selsdeadingen foarkomme yn de plattelânsgebieten fan Nederlân. Der wurde dus wol mentale problemen ûnderfûn, mar it liket as is de stap nei helpferlieners grutter.

### In tekoart oan wurden

It CBS leit it hege oantal gefallen fan sùside op it plattelân ûnder mear by it gruttere taboe dat der hearsket op geastlike sûnens. En ek yn de skiednis liket dat stigma der al west te hawwen. Petearen oer mentale problemen waarden lange tiid mijd op it plattelân. Yn de lytse mienskippen dêr't elkenien inoar goed koe, wie it risiko om bûtensletten te wurden by it fertoanen fan abnormaal gedrach grut. Mannichien doarde it dêrom net te riskearjen om blyk te jaan fan harren djipste gefoelens dy't har miskien wol minder 'normaal' meitsje soene wat de rest fan 'e mienskip oanbelange.

De rurale gebieten leine oant healwei de tweintichste iuw mear isolearre. Der wiene gjin sosjale media dy't oarstinkenden en nije perspektiven mei-inoar ferbine koene. Tsjintwurdich wurdt troch de jongere generaasjes brutsen mei dy tradysje fan stilswijen. Sy prate makliker oer harren psychyske tastân, mar it falt op dat sy dêrfoar gauris gebrûk meitsje fan lienwurden út oare talen. Tink mar oan 'in burn-out hawwe', 'je down fiele' of 'strest wêze'. Blykber is it lestich om dyselde útdrukkingen ûnder wurden te bringen yn talen dy't tichter by stean. Dat jildt foar it Nederlânsk, mar foaral ek yn it Frysk falt it op dat de wurdskat tekoartsjit. Sa binne der bygelyks wol tweintich ferskillende wurden foar tuorrebout, mar as it om 'trystens', dan hat it Frysk der mar in stik as trije.

Neffens my leit dêr in wichtich pinepunt: mei't der lange tiid net praat waard oer ûnderwerpen as mentaal wolwêzen, ûntwikkele him de taal om dy gefoelens yn te fetsjen net mei. De beneamingen foar ferskillende emoasjes binne sadwaande net trochjûn oan de nije generaasjes, mar der waarden yn de rin fan de tiid ek gjin nije wurden oan it fokabulêre taheakke.

### **Undersyksresultaten**

De psychiaters dy't ik foar myn ûndersyk spruts, ûnderskriuwe dat it krekt sa wichtich is om emoasjes oerset te kinnen nei wurden en sinnen. Dat ferget nammentlik yntrospeksje, en ferbining mei it eigen gefoelslibben. Bewustwurding fan de emoasjes dy't ûnderfûn wurde, skept oarder yn it brein. Dat hat in positive útwurking op it mentale wolwêzen, wylst ûnderdrukking fan bepaalde emoasjes krekt neidielige effekten opsmite kin. Boppedat docht bliken dat it ferbalisearjen fan it mentale wolwêzen effektiver is yn de memmetaal. Psychoterapy wurket dan bygelyks twa kear sa effektyf. Miskien wurdt it tiid om besteande wurden yn eigen taal of dialekt op te heljen en op 'e nij te yntrodusearjen. En om tagelyk dêryn nije wurden oan te dragen, sadat it gefoelslibben yn syn gehiel ta útdrukking komme kin.

As dy petearen fierd wurde kinne oer it ûnderfinen fan negative gefoelens, dan draacht dat net allinnich by oan de yndividuele oardering fan emoasjes. It soarget der ek foar dat stadichoan it taboe op it plattelân trochbrutsen wurdt, sadat minsken úteinlik makliker mei-inoar doare sille te praten. En hooplik sit it minsken oantrune om al yn in earder stadium fan geastlik net sûnwêzen yn te gripen en help te sykjen. Dat de stille treast in lûde wurde mei.

*Anne-Goaitske 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.*

Troch: Anne-Goaitske Breteler