

'Psychische problemen uit taboesfeer halen'

Op psychosociale problemen rust nog steeds een taboe in de fruitteeltsector.

Gezondheidszorgpsycholoog Geertje Lamboo ziet dat er een voorzichtige trend gaande is naar meer aandacht om psychische klachten zichtbaar en bespreekbaar te maken. "Piekeren helpt niet, praat erover. Praten geeft ruimte om uit de piekertunnel te komen."

ANNEMARIE GERBRANDY, FREELANCE JOURNALIST, FRUITTEELT@NFOFRUIT.NL



Geertje Lamboo is zelfstandig psycholoog en vrouw van een fruitteler uit het Noord-Hollandse Hem. Zij schreef begin mei onder de titel 'Ik zie de bui al hangen' een blog op Facebook over psychische klachten in de agrarische sector, dat flink wat reacties uitlokte. Veel lezers bleken zich in het verhaal te herkennen.

Volgens Lamboo krijgt 40 tot 50 procent van de Nederlandse bevolking eens in zijn leven met psychische klachten te maken. Daar hoef je je niet voor te schamen, dat kan iedereen overkomen, zegt zij. Lamboo beschikt niet over cijfers in de agrarische sector en fruitteelt, maar zij vermoedt dat die niet lager liggen dan gemiddeld. "Veel fruittelers maken op dit moment moeilijke tijden door vanwege de slechte prijsvorming. Ik kan het mij voorstellen dat dat op een gegeven moment aan de ondernemer gaat knagen."

Hoge drempel

Lamboo vindt het belangrijk dat de psychische gezondheid van agrariërs op de agenda komt te staan. "Het is heel gewoon om even uit balans te zijn. Als iemand pijn in zijn rug heeft, gaat hij naar de huisarts. Dat vindt iedereen normaal. Op psychische klachten rust nog steeds een

taboe. Dat moet eraf. Ik heb jaren in de gespecialiseerde GGZ gewerkt en heb nu een eigen praktijk, maar ik zie maar weinig boeren en tuinders die om hulp vragen. Dat wil niet zeggen dat deze beroepsgroep geen hulp zoekt, maar ik vermoed dat de drempel hoog is."

Als vrouw van een fruitteler weet Geertje Lamboo als geen ander dat de teneur in de sector op dit moment negatief is. De prijzen van fruit staan onder druk, het weer vertoont steeds meer extremen en de onzekerheid rondom de Brexit is groot. Als dan ook de financiële situatie op het bedrijf steeds nijpender wordt, kan dat stress geven. "Vermoedelijk houdt meer dan de helft van de telers zich in slechte tijden staande, maar er zijn er ook die worstelen met stress en stemmingsklachten. Voor je het weet, komen zij in een negatieve spiraal terecht. Maar hoe bereik je deze mensen?"

Fruittelers zijn aanpakkers, harde werkers, vervolgt Lamboo. "Zij houden zich in de regel groot." Toch zijn er voldoende signalen waaruit de teler of zijn omgeving kan opmaken dat er 'iets' aan de hand is. Signalen als verminderde concentratie, slecht slapen, mopperen, veel piekeren en niet meer kunnen genieten van mooie

BOERENWELZIJN

WTE Support organiseert op vrijdag 21 juni a.s. de Infodag Boerenwelzijn. Het thema van deze bijeenkomst is het geestelijke welzijn van boeren en tuinders. U bent na aanmelding welkom vanaf 13.00 uur. Om 13.30 uur begint het inhoudelijke programma, dat duurt tot ongeveer 17.00 uur. De locatie is De Poorterie in Zaltbommel. Meer informatie en aanmelden op boerenwelzijn.nl.

dingen kunnen op psychische klachten wijzen, aldus Lamboo. "Piekeren helpt niet, maar het gaat wel ten koste van zaken als een goede nachtrust, ontspanning, gezelligheid en als je het lang genoeg volhoudt, je gezondheid."

Ook de omgeving kan een persoon met psychische problemen herkennen, bijvoorbeeld als hij stil of kortaf wordt, gezondheidsklachten krijgt

of als je hem niet meer op vergaderingen en bijeenkomsten ziet, aldus de psycholoog. "Dan moeten er alarmbellen gaan rinkelen. Een ander signaal is achterstallig onderhoud of een rommelig bedrijf. We hebben dan vaak de neiging om commentaar te leveren op bijvoorbeeld woekerevend onkruid, maar beter is om te vragen hoe het met iemand gaat. Dit soort signalen worden door de omgeving niet altijd opgepakt, omdat een depressief persoon niet altijd het leukste persoon is om mee om te gaan. Vaak zie je juist dat er al dan niet bewust afstand van zo'n iemand wordt genomen."

Het gesprek aangaan

Als je merkt dat iemand slecht in zijn vel zit, ga dan met dat persoon in gesprek, adviseert Lamboo. "Dan kun je iemand misschien net dat extra zetje geven om hem uit de tunnel te halen. Vraag hoe het gaat, maar kom niet met oplossingen. Als die er al waren, waren die tijdens het piekeren allang voorbij gekomen. Vertel dat

je je zorgen maakt en luister naar iemands verhaal. Gooit diegene de deur voor een gesprek dicht, accepteer dat en ga niet door met pushen. Heb vertrouwen dat wat je hebt gezegd, degene aan het denken heeft gezet. Een volgende keer kun je altijd weer voorzichtig vragen of er nu een opening tot gesprek is. Het kan ook helpen om de partner of familie bij je zorgen te betrekken, maar blijf daarover wel eerlijk naar de persoon toe." Zijn de zorgen groot, dan is het goed om contact met een huisarts voor te stellen, aldus de psycholoog. Dat geldt ook voor telers die hun problemen zelf erkennen en op zoek willen naar hulp. "De huisarts of praktijkondersteuner zal in eerste instantie het gesprek aangaan. Zij maken een inschatting of het nodig is om naar de (specialistische) GGZ te gaan, hoewel ik het mij kan voorstellen dat de stap naar een psycholoog voor een agrariër groot kan zijn. Let wel: psychische hulp wordt altijd vanuit de zorgverzekering vergoed. Maak daar dus gebruik van", benadrukt zij. Ook buiten de reguliere hulpverlening zijn er mogelijkheden om hulp te zoeken, aldus Lamboo. De kerk kan hier eventueel een rol in spelen, zegt zij. Verder zijn er goede (mindfulness) cursussen en agrocoaches die kunnen helpen. Lamboo vindt dat hier ook een opdracht ligt voor de bank en de erfbetreder, vooral wat betreft het signaleren van problemen. Ten slotte ziet zij een belangrijke taak weggelegd voor belangenorganisaties als NFO of LTO. Verandering werkt beter van binnenuit, besluit Lamboo. "Binnen de sector en tussen mensen onderling moet het bespreekbaar worden wanneer er zorgen zijn. De organisaties moeten het onderwerp bespreekbaar maken, bijvoorbeeld in vakbladen. We moeten psychische klachten sectorbreed uit de taboesfeer halen."



Geertje Lamboo: 'Praten over problemen geeft ruimte om uit de piekertunnel te komen.' Foto: Annemarie Gerbrandy