

Taalsporen

Nederland is al eeuwenlang een migratieland. Sinds de 16e eeuw vestigden zich hier mensen op de vlucht voor religieuze vervolging, zoals protestanten uit Frankrijk en het huidige België en Joden uit Spanje en Portugal. In de eeuwen daarna kwamen arbeidsmigranten uit Duitsland, Frankrijk en later Zuid- en Oost-Europa, evenals mensen uit voormalige Nederlandse koloniën zoals Indonesië, Suriname en het Caribisch gebied. In latere decennia volgden ook vluchtelingen uit onder meer Irak, Syrië, Somalië en Oekraïne.

Inmiddels heeft bijna 30% van de Nederlandse bevolking een migratieachtergrond. De redenen om te migreren variëren van werk, studie en gezinsvorming tot vluchten voor oorlog of onderdrukking. In al deze verhalen speelt taal een dubbele rol: het is een middel om contact te maken en te verbinden, maar ook een bron van uitdagingen. Taalbarrières kunnen leiden tot gevoelens van isolement, misverstanden en beperkte toegang tot zorg en ondersteuning. Tegelijk vormen verhalen in de eigen taal sporen van identiteit, herinnering en veerkracht.

Als behandelaar is het daarom essentieel om oog te hebben voor de ervaringen van migranten. Dat vraagt om niet alleen kennis van stressoren die een rol kunnen spelen, maar ook om sensitiviteit voor de taal waarin mensen hun ervaringen delen. Psychiater, psychotherapeut en schrijver Forugh Karimi weet als geen ander hoe belangrijk het is om woorden zorgvuldig te kiezen. De NtVP sprak met haar over haar werk en haar nieuwste roman *In mijn ogen draag ik wolken*, die in mei verscheen. In de supervisie rubriek beantwoordt Patric Esters, meertalig psychotherapeut, een vraag over de



Foto: Jacqueline Brandwayn (Unsplash)

rol van migratie en taal in traumaverwerking bij expats en cross-culturele cliënten.

Taal beweegt mee met wie we zijn, waar we vandaan komen en waar we naartoe gaan. Ook binnen de NtVP-tak van de *Impact*-redactie vindt een kleine verschuiving plaats. Dit nummer is voor mij persoonlijk ook een moment van overgang: het is mijn laatste bijdrage als redactielid van dit katern. Na een aantal jaar met veel plezier aan de samenstelling te hebben gewerkt, draag ik het stokje met vertrouwen over. Mijn collega Janne Punske-Hoogervorst, met wie ik de afgelopen tijd het katern samenstelde, zal vanaf nu de editorial verzorgen. Daarnaast verwelkomen we Greta Piwanski in de redactie. Zij zal samen met Janne de columnns en supervisie rubrieken gaan coördineren. Ik kijk uit naar mijn nieuwe uitdaging en hoop alle lezers van dit katern te treffen op ons volgende congres en bij andere activiteiten van de NtVP.

Door Sophie van Leeuwen, Psycholoog bij Youz en communicatiemedewerker bij de NtVP



Over de NtVP

De Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma (NtVP) is een onafhankelijke vereniging, die streeft naar continue kwaliteitsverbetering op het gebied van psychotraumatologie voor diegenen die zich professioneel of binnen een professionele organisatie met psychotrauma bezighouden.

De NtVP maakt deel uit van de Europese vereniging voor Psychotrauma (ESTSS). De ESTSS heeft verbindingen met een groot aantal nationale verenigingen, waardoor een Europees breed netwerk van Psychotrauma verenigingen ontstaat.

COLOFON

Dit katern wordt verzorgd door de werkgroep
Communicatie van de Nederlandstalige Vereniging
voor Psychotrauma.

Redactie NtVP Katern: Sophie van Leeuwen &
Janne Punske-Hoogervorst
Contact: communicatie@ntvp.nl
© NtVP 2025



Foto: Daan Kamerling

Forugh Karimi

De therapeut die schrijft

Forugh Karimi (1971) is een Afghaans-Nederlandse psychiater, psychotherapeut en systeemtherapeut. Zij is hoofdredacteur van *De Psychiater* en heeft in de afgelopen jaren drie romans gepubliceerd. Haar nieuwste, *In mijn ogen draag ik wolken*, verscheen in mei. Forugh werd geboren in Kabul, Afghanistan, en vluchtte in 1996 vanwege de burgeroorlog naar Nederland.

De schrijfster

In de afgelopen jaren is Forugh een bekende schrijver geworden. Haar passie voor schrijven en lezen speelt ook een belangrijke rol in haar werk als psychiater: "Verhalen moet je vertellen, beluisteren, schrijven, én lezen". Hoewel een carrière als schrijfster vanaf jonge leeftijd voor de hand lag, koos ze voor de geneeskunde: "Dichter zijn kan

altijd, ook als je arts bent." Ze vertelt dat lezen en schrijven haar redding waren om de oorlogsrealiteit in Afghanistan te verwerken. Een centraal thema in haar romans is hoe mensen oorlog overleven. Forugh vergelijkt het ontstaan van haar boeken met een zee waarin vissen zwemmen: "De vissen zijn feiten, die deels uit mijn leven kunnen komen. Het water dat de vissen omgeeft, dat is mijn fantasie en

creativiteit. Die zijn nodig om er een nieuw verhaal van te maken.”

De therapeut

Forugh is altijd de schrijvende psychiater geweest. Veel van haar cliënten nemen hun dagboek mee. “Mensen die schrijven, vinden het vaak geweldig om dit met andere schrijvers te delen.” Volgens Forugh is schrijven een van de beste manieren om te reflecteren. “Er zijn zoveel verschillende hersenendelen actief: je overweegt wat je op papier wilt zetten, je herinnert, je luistert naar jezelf en anderen, je vertelt.” Soms gebruikt ze schrijfoopdrachten in de behandelkamer, maar ze benadrukt: “Het moet vanzelf komen. Voor iemand die niet van schrijven houdt, is het waarschijnlijk ook geen grote hulp.”

Forugh geeft therapie in het Nederlands, Engels, en Farsi. “Verschillende talen geven je toegang tot verschillende werelden van betekenis. Soms schiet er tijdens een gesprek een perfect passend woord uit het Farsi in, dat het Nederlands niet kent. Dat zijn aanvullende tools die ik met cliënten kan delen.” In de loop der jaren heeft Forugh zich steeds meer gericht op tweede generatie migranten en volwassenen die als kinderen met hun ouders naar Nederland kwamen. “Deze groep vind ik fascinerend omdat ze tussen verschillende werelden zijn opgegroeid en andere uitdagingen hebben dan hun ouders.” Forugh vertelt dat haar eigen geschiedenis, ‘nieuwkomer zijn in Nederland’ en ‘onthoemd zijn uit het eigen land’, hierbij behulpzaam is. Verlies en winst tegelijk, waarin men zich kan verliezen. “Zoals iedere therapeut heb ik mijn opleiding als kennis, maar ik ontmoet de ander als mens met mijn eigen geschiedenis en probeer zo er samen iets van te maken.”

Bewustzijn en begrip binnen en buiten de behandelkamer Volgens Forugh is er in de Nederlandse samenleving onvoldoende bewustzijn voor de impact van vluchten en migratie. “Mensen zijn twee maanden in Afghanistan en denken het land te begrijpen. Maar andersom wordt het leven in Nederland zo complex neergezet dat het voor iemand die hier niet is geboren onmogelijk lijkt te begrijpen.” Dit gebrek aan begrip ziet de psychiater ook terug in de GGZ. Ze zegt dat therapeuten niet meteen een behandelprotocol moeten volgen omdat ze aannemen te weten wat het probleem is. “Behandelaren moeten begrijpen dat pijn niet alleen wordt veroorzaakt door oorlog, maar vooral door alles wat iemand voor een vlucht moet opofferen. Kijk naar de mens die voor je zit en wat die op dat moment nodig heeft. Waarom raakt iemand ontregeld? Uit mijn ervaring

komt dat vaak door een opeenstapeling van ervaringen. Denk aan slechte opvang, maar ook aan ervaringen van racisme en discriminatie - tegenwoordig heel expliciet op spandoeken als ‘ongewenst’ neergezet worden. Al deze ervaringen hebben impact en zijn niet minder ernstig dan de oorlogservaringen. Sterker nog, ze kunnen het herstel in de weg staan en leiden tot complexe trauma’s. Als je de gevolgen hiervan wilt behandelen, moet je mensen helpen om opnieuw in menselijkheid te geloven.”, dit is volgens Forugh de grootste uitdaging. Verder legt ze uit: “Tijdens een oorlog leef je nog thuis, in je eigen sociale context. Zodra je vlucht, vindt het grootste verlies plaats: familie, thuis, beroep, taal, omgeving. Alles wat een mens zekerheid geeft valt weg. Het misverstand dat de vlucht de oplossing is voor het trauma, terwijl de vlucht en het aankomen in een vreemd land vaak het grootste trauma is, bestaat nog steeds. Uiteindelijk zegt dit veel over het stereotype wereldbeeld: het ‘helpende Westen’ tegenover ‘gevaarlijke oorlogslanden’.”

Als antwoord op praktische tips voor de behandelkamer antwoord Forugh: “Therapeuten moeten niet verwachten dat cliënten hun vluchtverhaal in de tweede sessie op tafel leggen. Dit heeft tijd nodig. Mensen zijn bang en het herhalen is vaak pijnlijk. Voordat iemand zoiets kan delen, heb je vertrouwen nodig. Als een cliënt zijn levenslijn meteen zelf had kunnen leggen, had diegene geen hulp nodig gehad.” Daarnaast benadrukt ze “Het is nooit ‘one size fits all’. Ieder mens is anders en heeft iets anders nodig. En ook als je niet weet wat je moet doen, kun je altijd hoop en uitleg bieden. Dat zijn de kernwaardigheden van elke therapeut.” Ze corrigeert zichzelf snel “Of eigenlijk is het eerder troost die je moet bieden, maar geen valse hoop. Het is belangrijk om eerlijk te blijven, de realiteit uit te leggen en ook ruimte te geven aan woede en frustratie.”

Door Greta Piwanski, promovenda bij Amsterdam UMC en lid van de NtVP Communicatiecommissie.



Afbeelding van het nieuwste boek van Forugh Karimi

SUPERVISIE

In de Supervisie rubriek beantwoorden experts uit het netwerk van de NtVP uw vragen over onderwerpen uit het brede werkveld van de psychotraumazorg. Hebt u een vraag over indicatiestelling, behandeling of wetenschap over psychotrauma? Stuur hem naar communicatie@NtVP.nl onder vermelding van Impact Supervisie.

De vraag

Hoe beïnvloeden migratie en meertaligheid de verwerking van trauma bij expats en cross-culturele cliënten?

Antwoord van de expert

Trauma wordt vaak geassocieerd met schokkende gebeurtenissen zoals ongelukken of geweld. Maar wat als het trauma ontstaat doordat er iets ontbreekt? Uit ontworteling, verloren talen, achtergelaten gemeenschappen? Voor expats, migranten en kinderen van beiden kan migratie zelf een traumatische ervaring zijn, ook zonder A-criterium gebeurtenis. Het vraagt van therapeuten een bredere, cultuur- en taalgevoelige blik op trauma. Uiteraard zijn er fundamentele verschillen tussen mensen die noodgedwongen moeten vluchten en iemand die als expat verhuist, maar er zijn ook parallellen in de ervaringen die met migratie gepaard gaan.

De onzichtbare lagen van migratie

Migratie kent vele gezichten: van kennismigranten tot arbeidsmigranten en mensen met een vluchtachtergrond. Elk van deze ervaringen brengt unieke stressoren mee, waarbij culturele ontworteling, beperkte steunnetwerken en taalverlies terugkerende thema's zijn.

In de praktijk zie ik cliënten die te maken krijgen met gevoelens van isolatie en existentiële ontwrichting. Expats en migranten, zelfs degenen met goedbetaalde banen, verkeren vaak in een precarie positie. Wat als je je baan verliest, maar je visum en verblijfsvergunning daaraan gekoppeld is? Wat als je kinderen hierdoor vrienden en school achter moeten laten? Of als je partner de enige is met een sociaal netwerk, en jij alleen achterblijft?

Ook voor cliënten die werken voor multinationals, kan achter een succesvol CV een diepe eenzaamheid schuilen. Netwerken zijn vluchtig, familie is ver weg, en hulp zoeken voelt als falen. Dit isolement kan bestaande traumatische ervaringen versterken of zelfs veroorzaken. De migratie zelf wordt een reeks micro-verliezen, ook wel "migratory grief"

genoemd — een term die verwijst naar veelal onzichtbare rouw om verlies van taal, gemeenschap, vertrouwdeheid en continuïteit in identiteit.¹

Hechting en thuisgevoel: wat verhuizen doet met je innerlijke wereld

Uit onderzoek blijkt dat vaak verhuizen in de jeugd, vooral internationaal, kan leiden tot kwetsbaarheid in hechting en verbondenheid. Wat doet het met je innerlijke stabiliteit als je telkens opnieuw afscheid moet nemen, jezelf moet heruitvinden, en je identiteit moet aanpassen aan een nieuwe cultuur?² Wie herhaaldelijk is verhuisd en zich heeft aangepast aan andere talen en culturen, ervaart vaak een cultuurschok in het nieuwe land. Bij terugkeer volgt vervolgens een 'repatriation shock'. Wat ooit als thuis voelde, kan dan vreemd aanvoelen.

Toch is het niet alleen kommer en kwel. Velen ontwikkelen juist veerkracht, culturele flexibiliteit en empathie - kwaliteiten die hen in staat stellen om zich aan te passen aan diverse sociale omgevingen en bruggen te bouwen tussen verschillende werelden.³ Migrant kunnen bovendien een sterk ontwikkeld wereldbeeld, meertaligheid en intercultureel inzicht opbouwen, mits er voldoende ruimte is voor verwerking en integratie.³ Therapie moet beide adresseren: de kracht en de pijn van migratie.

Taal als toegangspoort tot emotie

Taal speelt vaak een belangrijke rol tijdens het werken met migranten. Cliënten switchen bijvoorbeeld tussen hun moedertaal en andere talen, maar emotie volgt zelden de grammatica van neutraliteit. Meertalige mensen blijken schuldgevoelens en morele afwegingen anders te beleven afhankelijk van de taal waarin ze spreken. Gesprekken in de moedertaal roepen vaak sterkere emotionele reacties op



Foto: Bronzen beeld van Bruno Catalano 'Les Voyageurs'.

dan in een tweede taal, terwijl gevoelige of beladen thema's juist makkelijker bespreekbaar blijken in een tweede taal dankzij de grotere emotionele afstand.⁴ Cliënten voelen zich ook vaak authentieker en emotioneel vrijer wanneer ze hun voorkeurstaal mogen gebruiken. Meertaligheid biedt nuance, maar kan ook afstand creëren of beschermen.⁵

Zoals Costa beschrijft in *Other Tongues*⁶, raakt de moedertaal vaak de diepste lagen. Daarom vraag ik soms aan cliënten om een brief te schrijven aan een ouder, verloren geliefde of innerlijk kind — en deze hardop voor te lezen in hun moedertaal. Het opent soms tranen waar de later geleerde taal slechts analyse bracht. Uit interviews met meertalige therapeuten blijkt dat zij taal bewust inzetten om vertrouwen te versterken en emoties te verdiepen. Tegelijkertijd kan het schakelen tussen talen verwarrend of belastend zijn voor cliënten. Een cultuur- en taalsensitieve houding is daarom essentieel voor een sterke therapeutische alliantie.⁷

Cultureel-sensitieve technieken in therapie

Tijdens intake neem ik altijd het verhaal over de migratiegeschiedenis op. Hoe werd elke verhuizing/verplaatsing ervaren? Welke plekken zijn belangrijk geweest? Waar voelde iemand zich thuis, waar juist niet? Dit vormt de basis voor een aangepaste traumatielijn — à la NET of als voorbereiding op EMDR.

Cultuursensitief werken vraagt geen aparte therapievorm, maar een houding: nieuwsgierigheid, nederigheid, en het vermogen om mee te bewegen met de levensverhalen van mensen uit andere werelden.

Hulpmiddelen die men in de praktijk kan toepassen zijn onder andere:

- Vragenlijsten die het gevoel van verbondenheid ('sense of belonging') meten, kunnen cliënten helpen reflecteren op waar en wanneer ze zich werkelijk gezien en verbonden hebben gevoeld.⁸
- Een sociogram van het huidige netwerk: hiermee visualiseert de cliënt wie er écht beschikbaar is in het leven, wat soms confronterend maar verhelderend werkt.
- Een cultureel genogram: hiermee brengt men familiewaarden, culturele breuken en intergenerationele migratielijnen in kaart.

Stoelentechnieken, werken met metaforen en imaginatie kunnen helpen bij het integreren van de interne versnippering en het gevoel van ontheemd zijn.⁹

Enkele aanbevelingen voor therapeuten

- Vraag naar migratiegeschiedenis en taalgebruik, niet alleen administratief maar existentieel.

- Sta toe dat meerdere talen in de therapieruimte mogen leven.
- Herken dat repatriëren óók een rouwproces is.
- Wees nieuwsgierig waar je geen expert bent: cultureel werk vraagt nederigheid — en biedt de kans om werelden te ontdekken die je in de literatuur nooit zou tegenkomen. Onze cliënten zijn vaak de beste leraren in culturele wijsheid, migratiepijn en herstelvermogen.

Migratie laat sporen na in taal, ziel en lichaam. Als therapeuten zijn we uitgenodigd om mee te bewegen met dat verhaal, zodat onze cliënten zich niet alleen gehoord maar ook thuiskomend voelen in zichzelf en de therapiekamer.

REFERENTIES

1. Bushong, L. (2013). *Belonging everywhere and nowhere: Insights into counseling the globally mobile*. Summertime Publishing.
2. Esters, P., Godor, B. P., & Van der Hallen, R. (2023). Investigating the role of residential migration history on the relationship between attachment and sense of belonging: A SEM approach. *Journal of Community Psychology*, 51(1), 468–485. doi.org/10.1002/jcop.22918
3. Pollock, D. C., & Van Reken, R. E. (2009). *Third Culture Kids: Growing Up Among Worlds*. Revised Edition. Boston: Nicholas Brealey.
4. Kyriakou, A., Mavrou, I., & Palapanidi, K. (2024). The role of foreign language in the experience and emotional expression of guilt: Evidence from moral scenarios and autobiographical memories of bilinguals. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*. Advance online publication. doi.org/10.1080/13670050.2024.2365238
5. Rolland, L., Dewaele, J.-M., & Costa, B. (2017). Multilingualism and psychotherapy: Exploring multilingual clients' experiences of language practices in psychotherapy. *International Journal of Multilingualism*, 14(1), 69–85. doi.org/10.1080/14790718.2017.1259009
6. Costa, B. (2020). *Other tongues: Psychological therapies in a multilingual world*. PCCS Books.
7. Verkerk, L., Backus, A., Faro, L., Dewaele, J.-M., & Das, E. (2021). Language choice in psychotherapy of multilingual clients: Perspectives from multilingual therapists. *Language and Psychoanalysis*, 10(2), 4–22. doi.org/10.7565/landp.v10i2.5542
8. Malone, G. P., Pillow, D. R., & Osman, A. (2012). The general belongingness scale (GBS): Assessing achieved belongingness. *Personality and individual differences*, 52(3), 311–316.
9. Esters, P. (2025). *Toward an Expat Psychology: A multiple case study – Therapy as a Home for the Fragmented Self* [Conference presentation, 26 June, 2025]. Society for Psychotherapy Research Annual Meeting.

OVER DE EXPERT

Patric Esters is psychotherapeut in zijn eigen praktijk in Rotterdam. Hij behandelt mensen in 6 talen. Hij is Spaans-Duits, en oorspronkelijk geadopteerd uit Polen.



Patric Esters