



**TABOER
spreekt
jouw taal.**

TABOEER
praten helpt

TABOER

spreekt jouw taal!



praten
helpt

TABOER is er voor boeren, tuinders en hun gezinnen. Voor iedereen die soms even vastloopt, zorgen heeft of gewoon behoefte heeft aan iemand die écht begrijpt hoe het leven op en rond het erf eruitziet. Bij TABOER spreek je met mensen die de sector kennen en de taal van boeren en tuinders spreken. Je kunt bellen voor een vertrouwelijk gesprek, een luisterend oor of hulp bij het vinden van passende ondersteuning.

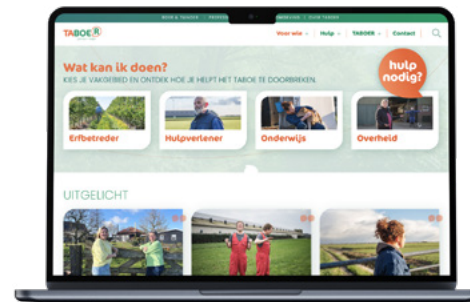
Professionals die vóór of mét agrariërs werken, kunnen bij TABOER terecht als het gaat om het herkennen en bespreekbaar maken van sociaal-emotionele thema's in de sector. Daarnaast organiseert TABOER activiteiten en bijeenkomsten over

bijvoorbeeld financiële zorgen, bedrijfs-beëindiging, eenzaamheid en toekomstperspectief.



*"ie staat
niet alleen"*
- Heinoos

muzikale
steun



Op de website van TABOER vind je kennis, ervaringen en praktische handvatten. Van een telefonische hulplijn tot ervaringsverhalen, podcasts, webinars, workshops, trainingen en handige tools.

Soms loopt het anders dan gehoopt. TABOER biedt boeren en tuinders een luisterend oor en steun bij persoonlijke vragen en zorgen.



HEIDI BROERTJES
OVER DE PAS-PROBLEMATIEK

**"Het voelde alsof
je illegaal boerde."**

Lees het
hele verhaal



Boer & tuinder

Heb je hulp nodig? Loop je vast of heb je behoefte aan een luisterend oor of (h)erkenning? Weet dat je er niet alleen voor staat!

Professionals

Ben jij erfbetreder, hulpverlener, docent of werkzaam bij de overheid. TABOER ondersteunt je bij het signaleren van zorgen en het vinden van passende hulp.

Familie & omgeving

Maak je je zorgen om iemand in je directe omgeving en weet je niet goed hoe je dat moet aanpakken? Weet dat je als naaste ook bij TABOER terecht kunt.



Ik kan het zelf (niet meer)

TABOER doorbreekt het taboe op mentale problemen bij boeren en tuinders.
Voor jezelf, maar ook bij spanningen rond gezin, bedrijf en toekomst.

Misschien herken je je in het verhaal van Frank de Wit. Je bent midden 50 en geen van je drie kinderen wil jouw melkveebedrijf voortzetten. In een TABOER-podcast vertelt melkveehouder Frank over de moeilijke beslissing om te stoppen met zijn familiebedrijf.



FRANK DE WIT
“Je gaat toch niet zomaar stoppen.”

Luister de podcast:



Beter in je vel(d)

Net zoals je dagelijks goed zorgt voor je gewassen en dieren, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Wanneer je lekker in je vel zit, kun je beter omgaan met veranderingen en stress.

Neem een voorbeeld aan Douwe Loohuis. Hij vertelt aan TABOER over zijn passie voor oldtimers, kameraadschap en koeien. Hij geniet van toertochten en sterke verhalen.



STUDENT AGRARISCH ONDERNEMERSCHAP DOUWE LOOHUIS

“Een ritje op de brommer naar oma voelt als vakantie. Daar bloei ik van op!”

Lees Douwes hele verhaal.



Vraag door...

Hoe vaak geef jij een eerlijk antwoord op de vraag: ‘Hoe gaat het met je?’. TABOER roept op om door te vragen. Neem geen genoegen met het automatische antwoord ‘goed’. Want achter dat ‘goed’ kunnen veel zorgen zitten. Echt luisteren en belangstelling tonen kan het verschil maken, ook als je geen oplossing hebt.



BEKIJK VIDEO: hoe gaat het nu echt met je



"Door iemand de ruimte te geven om zijn of haar gevoelens te uiten, kunnen problemen eerder worden gesignaleerd en kan iemand tijdig hulp zoeken."

Speel geen mooi weer!

Je kunt niet altijd zien wat iemand doormaakt. Maar door open te staan voor een gesprek, kun je soms verschil maken.

Dierenarts Lisanne Thijssen kreeg te maken met iets wat niemand wil meemaken: suïcide in haar werkkring. Aan TABOER

vertelt ze over haar onderbuikgevoel en durven vragen ‘hoe gaat het écht?’. Je hoeft je zorgen niet alleen te dragen.



DIERENARTS LISANNE THIJSSSEN OVER SUÏCIDE:

“Vertrouw altijd op je onderbuikgevoel.”

Lees het hele verhaal



BEKIJK VIDEO: speel geen mooi weer!



Scan de QR voor o.a. de video & signalenkaart





**praten
helpt**

TABOE^R

Achter elk getal schuilt een mens

Sinds de start bereikten we 127.361 mensen via de site, ruim 2,5 miljoen op social media en bijna 7 miljoen via Google. Onze podcast werd 854 uur beluisterd en we ontvingen bijna 300 hulpvragen.

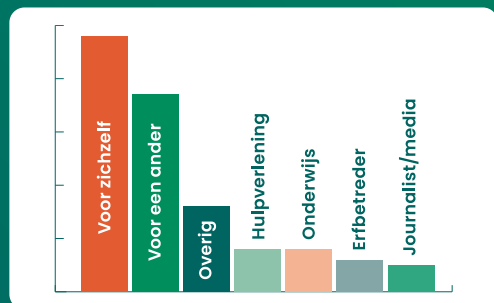
Elk getal staat voor iemand die we bereiken of helpen.

De meeste vragen gingen over sociaal-emotionele onderwerpen, toekomstperspectief en gezin & relaties. Het merendeel kwam uit de melkveehouderij en nam contact op voor zichzelf.

Bekijk het volledige overzicht op de website



HERKOMST REACTIES



VEEL VOORKOMENDE THEMA'S



Hart luchten of zorgen delen?

TABOER biedt als onafhankelijk loket een luisterend oor en helpt bij het vinden van passende hulp.

Je staat er niet alleen voor.
TABOER spreekt jouw taal.

Over TABOER

TABOER wil het taboe doorbreken rond het bespreekbaar maken van mentale problemen bij boeren en tuinders. Dit is een initiatief van LTO Noord, ZLTO, LLTB en Zorg om Boer en Tuinder.

TABOER

088-8886608
info@taboer.nl

praten helpt

088 888 66 08
taboer.nl