DE KAPSTOK

Ons team van negen agrarische coaches, tevens mediation, loopbaan- en psychische begeleiding, zit dagelijks bij de boer aan de keukentafel. Steeds vaker hebben we gesprekken met boeren die lekker in hun vel zitten en dat ook graag zo willen houden.

Zij willen gespiegeld worden, zodat ze telkens weer bewuste keuzes maken, die passen bij zichzelf, het gezin en de levensfase, bij hun dromen en toekomstplannen. Toch is het zo, dat het grootste gedeelte van ons werk bestaat uit het begeleiden van gezonde mensen die zich te veel hebben laten leiden door de omstandigheden en daardoor de regie over hun leven kwijt zijn geraakt.

Burn-out en dreigende burn-out zijn voor ons dagelijkse kost. Financiële, relationele en technische zorgen kunnen de reden zijn voor slapeloze nachten, een kort lontje en moeite om het werk uit handen te krijgen.

Het is menselijk om te proberen problemen zelf op te lossen, maar soms worden ze te groot en kan professionele hulp ervaren worden als een enorme opluchting. Dag voor dag, stap voor stap weer de regie krijgen over het eigen denken, voelen en handelen. Het is vaak een lange weg, maar de kans op succes is groot.

Vaak zeggen mensen aan het begin van zo'n traject; ik wil de oude weer worden. Ik kijk dan heel ernstig en zeg, "dat gaat niet lukken", de boer zakt zo mogelijk nog verder in elkaar, maar als ik dan aanvul, dat het veel mooier zal worden, is de eerste lach al weer terug. 'De oude' heeft je de burn-out bezorgd, Wij gaan op zoek naar jezelf.

In de loop van de jaren trekken mensen heel wat 'jassen' aan, die niet van hun zijn, maar waar de omgeving van vindt, dat ze wel mooi staan. Dat die 'jassen' steeds beknellender en benauwder gaan voelen, nemen we op de koop toe. Zolang de omgeving maar tevreden is. Totdat het moment komt dat het echt niet meer past.

Het wordt te warm, te benauwd en niet meer te dragen. Dat is het moment dat de man met de hamer langs komt. In coaching gaan we op zoek naar de reden van de 'jassen'. Vaak blijkt dan, dat ze hun functie al lang verloren hebben en we ze met een gerust hart aan de kapstok kunnen hangen. Ieder gesprek voelt de boer zich al weer een stuk lichter. Dat wil niet zeggen dat het makkelijk is, want de omgeving zit er niet op te wachten dat je beter voor jezelf gaat zorgen.

Dan hoor je vaak, 'wat ben je toch veranderd', en 'je bent harder geworden, vroeger vond je altijd alles goed'. Maar, als het lukt om ook deze storm te doorstaan, dan komt het moment dat de boer uitspreekt: 'Ik heb geleerd, dat ik alleen goed voor de ander kan zorgen, als ik goed voor mezelf zorg'. Dan kunnen er weer heldere keuzes gemaakt worden en staat men weer open voor de mogelijkheden die de toekomst te bieden heeft. Een toekomst die de boer zelf creëert! Paulien Hogenkamp www.agrarischecoaching.nl