



**TABOE** Meer dan vijftig procent van de boeren is wel eens neerslachtig, blijkt uit de peiling 'De Staat van de Boer'. Paulien Hogenkamp schrikt van de cijfers uit het onderzoek van *Trouw*. Ze coacht boeren die in de problemen komen.

tekst **Joop Bouma**

# De boer heeft de kop vol

**D**at er in de agrarische sector heel wat wordt gepiekerd, weet Paulien Hogenkamp (45), agrarisch coach te Wierden. Maar harde cijfers zijn er niet. "Wij hebben wel eens gezegd: tjonge, wat zijn er veel boeren met problemen. Tegelijkertijd weten we ook: we hebben geen goed referentiekader. In Nederland is er nooit onderzoek naar gedaan."

Met haar team begeleidt ze boeren en boerinnen met een burn-out of dreigende overspannenheid. Bij serieuze depressieve klachten is er een psycholoog beschikbaar. Haar klanten zijn agrarische ondernemers met zorgen: mannen en vrouwen die 's nachts wakker liggen, akelig vroeg wakker worden, concentratieproblemen hebben. "Die boer heeft z'n kop vol – dat is standaard wat wij horen: ik heb de kop vol."

Ze zit niet verlegen om werk. Klanten zat. En toch schrikt ze van die 52

procent die volgens het onderzoek van *Trouw* wel eens neerslachtig is over hun werk. Officiële cijfers zijn er niet. Niet over depressieve klachten, niet over bijvoorbeeld suïcide. "Maar als ik zie hoeveel boeren wij begeleiden van wie een familielid zelfmoord heeft gepleegd, dan is ook dat heel veel. Het komt vaak voor dat mensen vertellen dat een broer of een vader of een oom zichzelf om het leven heeft gebracht. Je ziet ook dat waar er een zelfdoding is geweest, het taboe nog groter wordt om te praten over mentale klachten. Ze hebben al zo veel sores achter zich en willen dat niet nog een keer meemaken."

## Proat er mar nie oaver

In Twente zeggen ze als het tegenzit: 'hol't ma binnenskamers, proat er mar nie oaver'. "Dat is diep geworteld in de agrarische sector. Het bedrijf ligt vaak geïsoleerd van de buitenwereld en een boer heeft alles in huis om zichzelf in dat isolement te verliezen. Hij hoeft niet naar zijn werk, want hij is er al. Hij hoeft niet naar huis, hij is al thuis. Onderling kunnen boeren uren met elkaar

bomen over praktische dingen, over de koeien, over de mest, over de melk, over de biggenprijzen. Maar praten over de persoonlijke dingen die minder goed gaan, dat doen ze niet. Wij begeleiden soms boeren van wie de ouders niet mogen weten dat ze gecoacht worden."

Hogenkamp ziet ook psychische gevolgen van abrupte bedrijfsbeëindigingen. Afgelopen jaar is er een stoppersregeling opgezet voor melkveehouders omdat de fosfaatuitstoot omlaag moet. Er kwamen miljoenen beschikbaar. "Boeren moesten binnen zes weken beslissen of ze meededen. Dan kregen ze per koe een flink bedrag uitgekeerd. Daarmee konden ze de hypotheek geheel of gedeeltelijk aflossen. Dan kom je uit een familie van zes generaties boer en dan moet je binnen zes weken beslissen of je meedoet. En dan moeten binnen die zes weken ook alle koeien van je erf af zijn."

Tienduizenden gezonde koeien zijn geslacht. "Een boer zei tegen mij: het ene moment sta je in de melkput en het andere moment hangt je complete levenswerk aan de slachthaak. Financi-

*'Eerst sta je in de melkput, even later hangt je complete levenswerk aan de slachthaak'*

eel en praktisch zat die regeling goed in elkaar, hoor. Maar niemand vertelt jou hoe het is om na vijf of zes generaties op de boerderij te moeten zien dat je complete levenswerk er van de ene op de andere dag niet meer is."

## Rouwen

Het rouwen wordt vergeten, zegt ze. "Als je een boerenbedrijf verliest, verlies je zo veel meer dan alleen werk. Je verliest je status, je reputatie, je familiebezit. Vaak wonen je ouders op het erf, die verliezen ook hun basis, hun trots. De broers en zusters verliezen hun ouderlijk huis. De vrouw van de boer werkt vaak mee op het boerenbedrijf, die heeft ineens ook geen baan meer. We kennen nogal wat boeren die met die stoppersregeling hebben meegedaan en nu thuis zitten met een burn-out."

Hogenkamp helpt de boeren hun gedachten te rangschikken, te zorgen dat er weer rust komt in het hoofd. "Er zijn in de agrarische sector zoveel van die vaste uitspraken. Zoals: 'aan hard werken is nog nooit iemand doodgegaan'.

*Het rouwen wordt vergeten. Als je een boerenbedrijf verliest, verlies je zoveel meer dan alleen werk*



Paulien Hogenkamp, agrarisch coach



Paulien Hogenkamp: 'Dan ben je zes generaties boer en moeten binnen zes weken alle koeien van je erf af zijn'.

FOTO LENNEKE LINGMONT

Dus de omgeving mag absoluut niet weten dat een boer te moe is om te werken. Al moeten ze kruipend door de stal, dat nog liever dan dat de burens horen krijgen dat de boer stopt met hard werken."

## Andere wereld

Paulien Hogenkamp is geboren en getogen op de boerderij van haar ouders, een gemengd bedrijf, koeien en varkens. Ze volgde een post-HBO-opleiding tot coach op Windesheim. Vijf jaar geleden begon ze voor zichzelf en inmiddels heeft ze acht collega's. Ze ziet als belangrijkste doel de zelfredzaamheid van haar cliënten te ontwikkelen.

De kloof tussen burger en boer wordt groter, merkt ze. Ze was een tijdje geleden bij een boerengezin, waar ze met drie zonen sprak over de opvolging van vader. Het gesprek kwam op de kritiek uit de samenleving, op de kritische tv-spotjes van Wakker Dier. "Hun vader zei: 'ik zap wel naar een andere zender als er op tv weer zo'n spotje langskomt'. Eén van de zoons ging daar tegenin: 'Mijn wereld is anders dan jouw wereld,

pa. Ik krijg die kritiek ook te horen van mensen waar ik respect voor heb, mensen die bij mij in de klas zitten, bij wie ik stage loop, intelligente mensen met een ruime blik op de wereld. Die komen met heel kritische opmerkingen over onze sector. Daarom denk ik er nu over na of ik wel boer wil worden. Wil ik met hen constant de discussie aangaan?"

De druk is groter, ook op jonge boeren, zegt Hogenkamp. "De kritiek op de sector doet boerenzonen en -dochters pijn, want zij zetten zich met ziel en zaligheid in voor hun bedrijf en voor hun vee. De generatie van hun vader zat vroeger op verjaardagsvisite met alleen boeren, die waren het onderling altijd eens.

"Maar de huidige generatie heeft een groter netwerk. Zij horen de kritiek en hebben het gevoel dat ze continu moeten uitleggen dat ze wel goed voor hun dieren zorgen. Jonge boeren vragen zich dan af: wil ik wel werken in een sector die toch voor een deel bijdraagt aan een minder goed milieu?"

[www.agrarischecoaching.nl](http://www.agrarischecoaching.nl)