

Van speelbal naar spelleider

Het taboe is eraf. Ook boeren kloppen tegenwoordig aan voor hulp. De praktijk van Hogenkamp Agrarische

Coaching is met 10 coaches, therapeuten en een psycholoog, veruit de grootste praktijk voor agrariërs in Nederland.

Ze begeleiden boeren met mentale problematiek en familieconflicten, rondom grote veranderingen en ze zijn klankbord voor boeren die hun hoofd rustig willen houden onder moeilijke omstandigheden. ‘Ons ideaalbeeld is dat persoonlijke ontwikkeling in de agrarische sector vanzelfsprekend is.’ De lijst met recensies op de website van Hogenkamp Agrarische Coaching is lang. De ene na de andere boer die gebruikmaakte van de coaching en begeleiding, deelt zijn ervaringsverhaal. Waar 11 jaar geleden boeren zich nog schaamden voor coaching, wordt het nu gezien als een investering in de mens en de ondernemer. Om in deze tijd boer te

“Ie proat hier toch niet over.”

kunnen zijn is een frisse kop een vereiste. ‘Toen ik elf jaar geleden startte als coach, was het eerste wat boeren zeiden: “Ie proat hier toch niet over.” Niemand mocht weten van de gesprekken. Natuurlijk hebben we ons beroepsgeheim, maar dat horen we toch niet vaak meer’, vertelt

Paulien. ‘We merken juist dat boeren er ook trots op zijn’. Aan het begin vinden ze het nog wel spannend, maar na afloop van een traject zijn ze zo blij dat ze het aan iedereen willen vertellen.’

Wat past bij iemand?

In 2013 jaar startte Paulien haar bedrijf Hogenkamp Agrarische Coaching, met de gedachte dat het mooi zou zijn als ze af en toe een keer een boer kon coachen. Maar het bleef niet bij een paar gesprekken. In de tussentijd heeft Paulien al heel wat boeren geholpen. Op jaarbasis melden zich inmiddels zo’n 400 agrariërs, ongeveer acht per week, aan voor begeleiding. Ze komen uit alle hoeken van Nederland. Paulien pakt alle aanvragen op, samen met haar negenkoppige team, dat bestaat uit zowel agrarische coaches en trainers als therapeuten en psychologen. ‘De een is meer gespecialiseerd in ziektebeelden, de ander weet veel van familieconflicten en een derde is goed in loopbaancoaching’. Iedereen heeft een professionele opleiding gevolgd. Het gehele team spreekt letterlijk en figuurlijk de taal van de boer. ‘We zijn thuis in de sector. We kennen de 24-uursmentaliteit, de druk die de maatschappij op de sector legt en we snappen dat het bij een eerste snee niet over een boterham gaat. Als je niet van boerenkomaf bent, zul je nooit begrijpen hoe stevig de binding is tussen de boer, de plek waar hij werkt en zijn familie. Daarom krijgen wij ook veel

doorverwijzingen uit de reguliere zorg’. Muriël Meekes werkt ook in de praktijk van Hogenkamp. Zij is contextueel (leer)therapeut vzw reg. en docent intergenerationele familiedynamiek. Binnen de agrarische sector spelen veel familiale en intergenerationele vraagstukken. Het is een zeer specifieke sector waarin het op orde houden en/of brengen van de onderlinge balansen dagelijks voor uitdagingen kan zorgen. Daarnaast zijn er veel ontwikkelingen rondom wet- en regelgeving die daar een extra moeilijkheid aan toe voegen. Zelf woont ze samen met haar gezin op een melkveebedrijf in de Achterhoek. Doordat zij aan den lijve ondervindt hoe het leven op een boerderij doorwerkt naar het privéleven en vice versa is de verbinding met de boeren die in de praktijk komen snel gelegd. Door vanuit de contextuele benadering naar de verhalen van de boeren te kijken, komen er nieuwe inzichten en worden de boeren aangezet tot verbindende acties binnen hun families.

Boeren met een burn-out, met familieconflicten of boeren die het bedrijf willen overnemen of juist willen beëindigen. Dat zijn thema’s die de coaches vaak tegenkomen. ‘We praten niet over de inhoud: hoe verbeter ik het technisch rendement of welke kant ontwikkel ik mijn bedrijf op? Het gaat er bij ons veel meer om wat bij iemand past’. De onderwerpen zijn in de loop



der jaren niet veel veranderd. 'Hooguit hebben we nu wat vaker mensen die hun bedrijf beëindigen. Daar komen ook zoveel emoties bij kijken. Vroeger was daar minder aandacht voor'. Een boer die zijn bedrijf verliest, verliest zoveel meer dan alleen zijn werk. Hij verliest de plek, waar zijn voorouders, maar ook zijn kinderen zijn opgegroeid. Vaak werkt de partner mee, zij verliest ook haar werk, de voorouders verliezen hun familietrots en de kinderen de kans om het bedrijf voort te zetten. Ze verliezen hun netwerk, hun status als boer en daarmee komt menig boer in een identiteitscrisis terecht. Vaak gaat het ook om een combinatie van problemen. 'Met één probleem kunnen de meeste mensen prima dealen, maar als de problemen zich opstapelen, gaat het regelmatig fout', ziet Paulien in de praktijk. 'Als het financieel lastig gaat, doen boeren bijvoorbeeld minder slimme investeringen, gaan de technische resultaten achteruit en dat heeft ook weer

gevolgen voor het voorhuis: ze reageren hun frustratie af op hun partner, de kinderen of de ouders. Zo beland je in een vicieuze cirkel.'

Familiebedrijf

Het is zeker niet vanzelfsprekend dat je met je familie ook goed kunt samenwerken. Toch is in de agrarische sector bijna ieder bedrijf een familiebedrijf. Familieconflicten zijn vaak lastig op te lossen zonder hulp van buitenaf, is de ervaring van Hogenkamp. 'Je woont en werkt op dezelfde plek en komt niet uit je systeem. Je familie is tevens je compagnon en vaak ook nog je naaste buur. Het is heel verleidelijk om je stil te houden 'voor de lieve vrede'. Een issue in de privésfeer betekent ook gelijk een probleem in de werksfeer en andersom evenzo. Vaak heeft de jonge generatie eerst nog wel een baan buitenshuis, maar als ze de straat inrijden, voelen ze zich alweer kind. Ze gedragen

zich thuis volgzzaam of juist rebels, terwijl ouders zich als ouder blijven gedragen, in een kritische of juist pamperende rol. Het is onze taak om beide generaties te leren om in het werk op een gelijkwaardige en volwassen wijze met elkaar te communiceren.'

Bij coaching draait het dan om het doorbreken van die patronen en het herkennen van de gevolgen van het eigen gedrag. Niet alleen agrariërs met problemen kloppen aan bij Hogenkamp. Ze hebben ook gesprekken met ondernemers die flink gegroeid zijn en graag willen sparren over de ontwikkeling van hun bedrijf. 'Ze voelen zich vaak eenzaam in hun rol als eindverantwoordelijke. Met hun partner willen ze het niet steeds over het bedrijf hebben, met hun werknemers hebben ze toch een andere relatie en met erfbetreders merken ze vaak dat die toch een ander doel hebben. Die mensen ►

komen bij ons om te klankborden. Ons vak is om de juiste vragen te stellen, zodat zij hun antwoorden kunnen aanscherpen.'

Zorg voor ruimte in je hoofd

De agrarisch coaches merken dat veel veehouders last hebben van de steeds veranderende wet- en regelgeving. Hoe voorkom je dat je daarin blijft hangen? 'Zorg dat je zelf bepaalt hoe je met de omstandigheden om wilt gaan en laat de omstandigheden niet jouw leven bepalen', 'Hoe wil jij ermee omgaan? Dat kan voor iedereen anders zijn.' Wat kunnen veehouders doen om mentaal gezond te blijven? Paulien gebruikt daarvoor het beeld van een vlieger. 'Als het goed is, is er een gezonde balans tussen werk, fysieke, sociale en intellectuele activiteiten. Dan ben je veerkrachtig', geeft ze aan. 'Maar als je steeds meer werkt en 's avonds zo moe bent dat je het sporten of die vergadering overslaat, dan verdwijnt die balans en gaat de vlieger niet meer op. Het touwtje aan die vlieger is geen elastiek, het kan knappen. Zoek daarom die balans weer, besteed werk uit en zorg dat er ruimte is in je hoofd. Dat begint met praten.' Een vlieger staat ook nooit stil, voegt Paulien toe. 'Zo kun je best een poosje pieken. Bij de grasoogst bijvoorbeeld, als er in een paar dagen veel gedaan moet worden. Maar er moet wel een kop en een staart aan zitten; het moet niet uitzichtloos zijn.' Het ideaalbeeld van Hogenkamp is dat persoonlijke ontwikkeling in de agrarische sector een vanzelfsprekendheid is. 'Dat doel is bereikt als mensen geen speelbal meer zijn van hun omstandigheden, maar zelf de regie nemen, weten waar ze voor staan en voor gaan.' ◀

Paulien Hogenkamp is geboren, getogen en altijd werkzaam geweest in de agrarische sector. Van 2008 tot 2013 werkte zij als adviseur varkenshouderij bij een grote mengvoerleverancier. In die tijd werden boeren min of meer verplicht om hun bedrijf te verdubbelen. Streng milieuo- en welzijnseisen vroegen flinke investeringen, zonder dat er rendement tegenover stond. Om het hoofd boven water te houden, moesten er meer dieren gehouden worden. Dit leverde niet alleen een groei op van de stallen, maar ook van de hypotheek, de verantwoordelijkheid en het aantal medewerkers. Iets waar veel boeren niet mee om konden gaan. Waar het netwerk rondom de boer blij was met de groei van de bedrijven, immers het leverde omzet op, raakten tegelijkertijd vele boeren overspannen en er volgden suicides. Dit was voor Hogenkamp het moment om zich meer te richten op de mens achter de onderneming. En niet alleen maar op de technische en economische kengetallen. Immers wat heb je aan die mooie bedrijven als de pootjes er onder het niet meer kunnen dragen. Om te kunnen werken met de enorme stress die boeren onder druk van de overheid ondervonden, startte Paulien met de opleiding toegepaste psychologie, gevolgd door de post-HBO-opleiding tot coach. In 2013 stopte ze als adviseur en startte haar eigen praktijk. Waar boeren in eerste instantie sceptisch stonden tegenover hulp voor zichzelf en in het eerste gesprek steevast vroegen: "je praat hier toch met niemand over". Is het taboe, nu, 11 jaar later, grotendeels doorbroken.

Hogenkamp Agrarische Coaching | www.agrarischecoaching.nl | info@agrarishecoaching.nl
T 085-0645591

