

José Houben en Paulien Hogenkamp over het nut van agrarische coaching

# ‘Praten werkt helend voor gezond mens’

Het leeuwendeel van de varkenshouders zit goed in hun vel, heeft de regie over het bedrijf en straalt dat ook uit. Toch is de Producenten Organisatie Varkenshouderij (POV) ongerust over de ondernemers die kopzorgen hebben en problemen in stilte opkroppen. Praten met een vertrouwenspersoon haalt de druk van de ketel, coaching is het begin van een veranderingsproces.

**V**oor een gezonde en duurzame sector is het essentieel dat de varkenshouder aan het roer zit van zijn eigen bedrijf. Helaas lukt niet iedereen dat, omdat ze zich speelbal voelen van de maatschappij en de overheid of omdat ze te maken hebben met relationele of financiële problemen. José Houben, lid van het dagelijks bestuur van de POV, geeft aan dat de Vertrouwenslijn is opgezet om het verhaal achter de varkenshouder bespreekbaar te maken. ‘Agrarisch coaches in het team van Paulien Hogenkamp van Hogenkamp Agrarische Coaching ondersteunen varkenshouders bij het op eigen kracht terugkrijgen van de regie.’

#### Waarom wil de POV juist nu aandacht voor dit thema?

**Houben:** ‘Wij signaleren dat het aantal varkenshouders dat niet lekker in hun vel zit en rondloopt met een lastig bespreekbaar onderwerp, is toegenomen. De partner, het gezin, eventuele medewerkers en ook de dieren kunnen lijden onder het gepieker en het niet alert zijn van de varkenshouder. Het lontje is kort en er worden meer fouten gemaakt.’

**Hogenkamp:** ‘In de eerste vier maanden van dit jaar zien wij een flinke stijging in het aantal nieuwe aanmeldingen uit de varkenshouderij voor coaching. De helft meer dan in dezelfde periode van 2019 en 2020. Een duidelijke oorzaak kan ik niet ontdekken.’

#### Zeker als je kopzorgen hebt, is het lastig om je kwetsbaar op te stellen, toch?

**Houben:** ‘Dat klopt. Daarom wil ik zelf ook bekennen dat ik wat persoonlijke gesprekken heb gevoerd. Ik kamp al lang met gezondheidsproblemen en heb al bijna twee decennia geleden de diagnose Multiple Sclerose gekregen. Ik heb gevochten om uit de rolstoel te komen. Niet lullen maar poetsen. Later merkte ik dat mijn hoofd ook mee moest veranderen. Ik moest een nieuwe balans zien te vinden en meer luisteren naar mijn lijf.’

#### Hebben die gesprekken u wat opgeleverd?

**Houben:** ‘Inzicht, bewustzijn en acceptatie. Stilzitten komt niet in mijn woordenboek voor. Ik ben een doener en dat is goed. Door met veel dingen bezig te zijn, gaat het fysiek het beste en kom ik helemaal in mijn kracht. Ook heb ik dat stemmetje in mijn achterhoofd dat altijd bezig is met ‘hoe kijken mensen tegen me aan’ los kunnen laten.’

#### Wat zijn kenmerkende problemen die voorkomen in de agrarische sector?

**Hogenkamp:** ‘In het oosten van Nederland zie ik nogal eens jonge ondernemers die piekeren over hun toekomst op de boerderij die tot wel zeven generaties lang in familiehanden is. Ze ervaren een enorme druk omdat de familiewortels diep in het bedrijf zitten. Dit maakt het loslaten uitermate lastig. Er bestaan cultuurverschillen, maar in de agrarische wereld zijn problemen die het mentale welzijn ondermijnen universeel. Denk aan snel veranderende wet- en regelgeving, lange periodes met slechte prijzen en keuzestress.’

#### Is de drempel om voor hulp aan te kloppen laag genoeg?

**Houben:** ‘Ik spreek regelmatig varkenshouders die het Vertrouwensloket en Paulien kennen. Iemand die uit de sector komt en de boerentaal verstaat, is het makkelijkst om mee te praten.’

**Hogenkamp:** ‘Vaak is er schaamte om hulp in te roepen. Een boer wil van nature zaken zelf oplossen. Dan houd ik hem voor dat hij toch ook een monteur erbij haalt als een installatie kapot is. Als je hoofd overloopt, kun je niet goed functioneren en maak je fouten die geld kosten. Dan zou het normaal moeten zijn om te praten met een vertrouwenspersoon om de boel weer netjes op een rijtje te krijgen.’

‘De coaches van mijn team zijn onafhankelijk, onpartijdig en neutraal. Ze ondersteunen bij het rangschikken

# Euratainer® GECERTIFICEERD



SLECHTS  
**€145,-**  
EXCL. BTW

## VOOR HET KEUREN VAN ALLE TYPEN KADAVERBAKKEN

Vraag naar onze tarieven of neem een kijkje op onze website

[www.euratainer.nl/hijskeuring](http://www.euratainer.nl/hijskeuring)

Den Engelsman 16, 6026 RB Maarheeze • Tel. +31 (0) 495 59 3845

### Voorkom Hittestress bij uw vee

Verlaag de daadwerkelijke temperatuur in uw stal met 6 tot 8 graden



[www.hittestress.nl](http://www.hittestress.nl) - [info@hittestress.nl](mailto:info@hittestress.nl) - 0344 662 347



**NIJBORG AGRI**

- Silo's & Vijzels
- Voederinstallaties
- Stalrichtingen

Nu wordt boeren pas echt leuk!



Waarborg in kwaliteit

T. 0318 57 29 23 • [www.nijborgagri.nl](http://www.nijborgagri.nl)

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

## Varkens

Ontvang elke maandag en donderdag het laatste nieuws uit de varkenshouderij



**Blijf up-to-date!**

Meld je aan voor de nieuwsbrief

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

**HÉT PLATFORM VOOR VARKENSHOUDERS**

## De optimale start...

Een goede start maakt het verschil voor diergezondheid en rentabiliteit. Daarom is het zo belangrijk om jonge dieren zo vroeg mogelijk te voorzien van hoogwaardig voer.

De soja eiwit-specialiteiten van Hamlet Protein leveren onderbouwde resultaten. Hogere groei en verbeterde voederconversie door een verbeterde darmgezondheid.

Wereldwijd draagt Hamlet Protein bij aan betere resultaten en hogere verdiensten.

Verbeterde  
DIERGEZONDHEID

Verbeterd  
RENDEMENT

Wetenschappelijk  
ONDERBOUWD

Voor meer informatie, bezoek a.u.b. onze website of benader een van onze medewerkers  
[www.hamletprotein.com](http://www.hamletprotein.com)



Paulien Hogenkamp



**Standplaats:** Wierden (bijkantoren in Arnhem en Assen)

**Paulien Hogenkamp** (48 jaar) is eigenaar van Hogenkamp Agrarische Coaching in het Overijsselse Wierden. Haar team bestaat uit zeven personen. Als adviseur in de varkenshouderij raakte Hogenkamp gefascineerd door de mens achter de groter wordende boerenbedrijven. Ze volgde coachingsopleidingen en startte in 2013 met haar praktijk, specifiek voor het coachen van ondernemers in de agrarische sector. Hogenkamp is tevens vertrouwenspersoon voor de leden van de Producenten Organisatie Varkenshouderij.



van gedachten, het in de juiste context plaatsen van emoties, het vergroten van het zelfvertrouwen en het verhogen van de persoonlijke effectiviteit.'

**Wat gebeurt er als iemand voor het eerst zijn hart komt luchten?**

**Hogenkamp:** 'Het allerbelangrijkste is dat diegene zich hier thuis voelt. Vertrouwd en begrepen. Dan kan tijdens het gesprek en het stellen van vragen al heel wat gebeuren. Emoties mogen er zijn. De woorden gaan over iets wat die persoon echt raakt. Het lucht op, maar het grootste effect zal thuis worden ervaren. Doordat de grootste druk al wat van de ketel is gehaald, ontstaat er al iets ruimte voor ontwikkeling.'

**Stellen jullie ook een soort 'plan van aanpak' op?**

**Hogenkamp:** 'Absoluut niet, dat is iets voor adviseurs met strakke doelstellingen. Van een gesprek leggen we niets vast. Elk persoon doorloopt het proces in het tempo dat bij hem past. We gaan telkens verder waar de boer op dat moment in zijn proces staat. We laten de wijsheid uit hemzelf komen. Zijn eigen antwoorden vinden, waardoor hij in zijn kracht komt. Ons doel is om onszelf overbodig te maken.'

**Speelt de toenemende maatschappelijke druk een rol bij de groeiende hulpvraag?**

**Houben:** 'De varkenshouderij ligt al jarenlang onder het vergrootglas en transitie is ook van alle tijden. Wel lijken veranderingen sneller te gaan, valt er veel meer te kiezen en zijn de belangen groter. Bovendien wordt veel van varkenshouders verwacht.'

**Hogenkamp:** 'In de melkveehouderij is die druk wel nieuw en levert het stikstofdossier ook gevoelsmatig extra onzekerheden op. Desondanks is de verdeling van onze klanten een goede afspiegeling van de agrarische bedrijven in Nederland.'

**Is het verontrustend?**

**Hogenkamp:** 'Het raakt me dat er opvallend veel mensen aankloppen die rondlopen met suicideplannen. Er komen niet alleen meer hulpvragen binnen, ook de ernst van de problematiek neemt toe. Aanwijsbare redenen

waarom, hebben we niet. Een inhaalslag door de coronapandemie hebben we eind vorig jaar al gehad.'

**Helpt praten echt?**

**Hogenkamp:** 'Acht jaar geleden bestond mijn vak als agrarisch coach nog niet en nu werken we hier met zeven mensen. Dat zijn niet alleen zeven keer meer ambassadeurs, ook alle klanten die we hier vooruit hebben geholpen zijn dat. Want hoe zwaar sommige klanten het ook hadden, door te gaan praten heeft geen enkeling gedaan wat er voorheen regelmatig in zijn hoofd rondspookte, om van zijn problemen af te komen.'

**'KORT LONTJE EN SLAAP JE SLECHT DOOR GEPIEKER?'**

**BEL (085) 1303430. PRATEN IS ECHT HEILZAAM'**

**Wat is het mooiste om te ervaren?**

**Hogenkamp:** 'Dat je ziet dat boeren echt veranderen en steeds lekkerder in hun vel komen te zitten. Ze hebben weer de regie over hun leven, voelen dat ze een keuze hebben, nemen verantwoordelijkheid en staan in hun kracht. Vaak blijven ze uit zichzelf terugkomen om te reflecteren en verder te groeien.'

**Houben:** 'Slaap je slecht door gepieker en heb je een kort lontje, bel dan het nummer (085) 1303430. Praten is echt heilzaam.'

**'Investeren in jezelf is onbetaalbaar'**

Het rangschikken van gedachten gebeurt als het ware vanzelf als je gaat uitspreken wat je bezighoudt. Dat kan in vertrouwen en met deskundigheid van Hogenkamp Agrarische Coaching. Boeren filteren zelf tijdens het gesprek, waardoor overblijft wat er echt aan de hand is. Agrarisch coaches bewegen zich zorgvuldig binnen de expertisekaders en waken over de grenzen van hun eigen kunnen. Paulien Hogenkamp: 'Investeren in jezelf is onbetaalbaar. Het levert je levenslang rendement op, ook de mensen in je omgeving.'