

Van dag en nacht werken naar ontspannen ondernemen in de agrarische sector

'Ik ben een betere versie van mezelf geworden'

Dankzij de inzet van Gerard groeide en bloeide het agrarische familiebedrijf. Maar ondertussen bereikte zijn stressniveau ook grote hoogten. Met ondersteuning van Movir leerde hij zijn prioriteiten te verleggen en ook eens tijd voor zichzelf te nemen.

Je handen uit de mouwen steken en aanpakken; dat kreeg Gerard Mul mee van zijn ouders. 'Ze hebben het bedrijf opgebouwd door dag en nacht te werken. Tegen mij zeiden ze: word maar geen boer. Dat leverde volgens hen te weinig op.' Na een hbo-studie in een andere richting koos Gerard tóch voor het boerenbestaan. 'Toen ik besloot om het bedrijf in te gaan, was voor mij al duidelijk dat het hard werken zou worden. Samen met mijn ouders kwam ik tot een mooi plan en vol enthousiasme ging ik aan de slag.'

Het bedrijf ontwikkelde zich snel. 'We zijn van 75 naar 120 koeien gegaan. We maakten en verkochten al langer ijs, maar ook daarin zijn we gegroeid: van 14.000 liter naar 45.000 liter in een paar jaar tijd. De kleine camping werd aangevuld met vijftientig tenten in 'glampingstijl'. Door al deze ontwikkelingen hebben we veel personeel aan kunnen nemen. Het ging erg goed.'

Stress

Maar op een bepaald moment ging het niet meer goed met Gerard. 'Ik kreeg hoofdpijn. Ook werd mijn concentratievermogen



NAAM:
Gerard Mul

BEROEP:
Agrarisch ondernemer

LEEFTIJD:
31 jaar

minder en was ik snel geprikkeld. De huisarts constateerde geen fysieke afwijkingen, maar uit een test bleek een extreem hoog stressniveau. Zijn advies: ontspanning zonder mentale inspanning. Dat was makkelijker gezegd dan gedaan met een eigen bedrijf en als hobby bestuurlijk vrijwilligerswerk!'

De huisarts adviseerde Gerard om contact op te nemen met Movir. 'Ik twijfelde of ik dat moest doen. Want ik was wel ziek, maar ergens ook niet. Uiteindelijk heb ik me toch ziek gemeld. Een arbeidskundige kwam tot de conclusie dat doorwerken niet goed zou zijn voor mij. Toen werden mijn ogen geopend: wat ik had was echt niet normaal. Ik vond het moeilijk om dat in te zien. Iedereen werkt hier 80 uur, dus waarom zou ik dat niet kunnen? En ik wou mijn ouders niet laten zitten met het werk dat voortkwam uit de groei die ik had gerealiseerd.'

Goed genoeg

'De arbeidskundige van Movir vroeg: heb je iemand nodig die je helpt je bedrijf aan te sturen of zoek je iemand die jôu kan aansturen? Bij dat laatste begint het allemaal. Movir bracht me in contact met Paulien Hogenkamp. Zij is gespecialiseerd in het coachen van agrariërs.'



**'Je moet
eerst
aan jezelf
denken'**

Door de gesprekken met haar ontdekte Gerard een aantal zaken over zichzelf. 'Paulien kwam er achter dat ik heel gedreven en perfectionistisch ben. Ze heeft me geleerd om niet altijd het beste van het beste van mezelf te eisen. Soms is goed gewoon genoeg. Ik zal niet snel accepteren als het niet 100 procent goed is, maar ik zie nu wel in dat ik niet alles zelf hoeft te doen om die 100 procent te halen. Ik moet anderen vertrouwen en hen de kans geven om fouten te maken en daarvan te leren. Dat was trouwens ook een valkuil voor mij. Want van mijn personeel accepteer ik het wel als ze een fout maken, maar zelf mag ik dat niet. Terwijl geen enkele ondernemer de top bereikt zonder fouten te maken.'

Jezelf op 1

Een ander belangrijk inzicht was dat Gerard zich veel zorgen maakte over zijn ouders en vrouw. 'Ik moest mijn werk af krijgen, want anders scheepte ik hen daarmee op. Ondertussen ging ik daar aan onderdoor, waardoor zij meer zorgen kregen én meer werk. Hoe raar het ook klinkt, je moet eerst aan jezelf denken. Als je goed voor jezelf zorgt, hoeven anderen zich daar niet druk om te maken en komt er niet ineens meer werk op hun bord. Paulien zei: als jij aanvoelt dat je een dagje vrij moet nemen, doe dat dan. Want op den duur heeft iedereen daar profijt van.'

Een groot pluspunt is volgens Gerard dat ook de vrouw en ouders van Gerard betrokken zijn bij de gesprekken. 'Het heeft geen zin dat ik me op een andere manier gedraag als mijn ouders zouden zeggen: "vol gas er tegenaan en niet zeuren!" In een agrarisch bedrijf doe je het nooit alleen.'



**'In een
agrarisch
bedrijf doe
je het nooit
alleen'**

Gerard: 'Op een papiertje heb ik opgeschreven wat ik zou doen als ik zou vastlopen. Dat heb ik bij mijn paspoort liggen. Tijdens mijn laatste gesprek met Paulien ging het goed met me. Toen zei zij: "Je bent een gedreven persoon. Het risico bestaat altijd dat je nog eens teveel hooi op je vork neemt. Wat heb je dan nu geleerd en wat doe je op zo'n moment?" Toen heb ik vier punten op een briefje geschreven. Dat kan ik erbij pakken als het nog eens mis mocht gaan.'

Vier punten



Tijd nemen

Ren niet door om dingen af te krijgen; sta even stil en reorganiseer.



Communicatie

Leg de situatie uit; stap over je trots of schaamte.



Zeer lange termijn

Pak je uiterste doel voor de lange termijn erbij. Kijk of je nog op koers ligt of dat je met dingen bezig bent die nu niet je aandacht verdienen.



Zorg voor een buffer

Als je een financiële- en arbeidstechnische buffer opbouwt, hoef je je minder zorgen te maken over de vraag of het goed blijft gaan. Zo neemt een buffer stress bij je weg.

Een betere versie

'Door wat ik heb meegemaakt en door de coaching die ik vervolgens kreeg ben ik een betere ondernemer en een betere versie van mezelf geworden', vindt Gerard. 'Ik heb praktische handvatten gekregen om dingen anders aan te pakken, als ondernemer en als mens. Het begint bij dat laatste. Doordat ik me beter voel als mens, kan ik me meer richten op het werk. Nu weet ik veel beter hoe ik mijn tijd moet indelen en slaag ik erin om dingen af en toe los te laten. Daardoor zit ik beter in mijn vel en voel ik me zelfverzekerder. Het gevolg is dat ik beter ben gaan functioneren.'

Gerard noemt zichzelf een workaholic. 'Ik vind mijn werk zo mooi dat ik er geen genoeg van kan krijgen. En soms levert het me stress op. Dat kon ik niet loslaten. Ik was óf aan het werk, aan het eten of slapen, óf ik ging ergens heen. Thuis op de bank of in de tuin zitten, of een stukje fietsen voor de lol, dat kon ik niet. Ik moest iets zinnigs doen. Nu doe ik dat anders. Ik zie in dat mensen niet gemaakt zijn om alleen maar te werken. Dat houd je niet vol.' Gerard heeft een papa-dag ingevoerd. 'Elke maandag pas ik op ons zoontje. Dat is in de agrarische sector nog niet heel

gewoon, maar het kan wel. Het bedrijf gaat die dag gewoon door. Af en toe gaat iets niet zoals ik het zou doen, maar dat is geen ramp.'

De buurman ook?

Er is veel veranderd in het leven van Gerard. 'Voorheen dacht ik waarschijnlijk dat ik een supermens was, iemand die altijd maar door kon gaan. Door dit traject heb ik weer het vertrouwen dat ik een betere ondernemer, man en vader kan zijn. Het doel van het bedrijf is onveranderd gebleven, het tijdsbestek idem, maar de aanpak is anders. Want er kan meer, als je zelf minder gaat doen.'

'Ik ben blij dat ik deze lessen al op mijn 29ste leerde en niet pas op mijn 45ste. Nu heb ik er nog jaren profijt van. De meeste agrariërs zitten in een kleine gemeenschap en zullen zich misschien schamen om met een coach te praten. De buurman heeft het ook niet nodig, dus waarom ik wel? Misschien heeft de buurman het ook wel zwaar, maar vertelt hij het niet. Iedereen jaagt elkaar op met steeds grotere stallen en meer koeien. Ik hoop dat dit verhaal anderen helpt om zich kwetsbaar op te stellen.'