

**Agrarisch coach Paulien Hogenkamp: 'We helpen mensen 'de kop' leeg te krijgen'**

## Psychische problemen bij boeren door vele 'triggers'

**Groningen** - Boeren kampen de afgelopen jaren steeds vaker met psychische problemen en lopen letterlijk vast. Dat merkt agrarisch coach Paulien Hogenkamp in haar werk.

De knellende regelgeving rondom stikstof en milieu, de dreiging om hun bedrijf te verliezen of mislukte oogsten door een extreem hete zomer of extreme regenval door klimaatsverandering zijn voorbeelden waardoor boeren oververmoeid raken en een burn-out krijgen.

Er zijn in Nederland geen exacte gegevens bekend van boeren die het niet meer zien zitten en suïcide plegen. Uit de omringende landen is het bekend dat het aantal

suïcide hoger ligt dan het maatschappelijke gemiddelde.

„De triggers waardoor boeren in de problemen kunnen komen, zijn de laatste jaren toegenomen”, legt agrarisch coach Paulien Hogenkamp van Hogenkamp Agrarische Coaching uit. „Vaak kloppen boeren bij ons aan als het water echt aan de lippen staat. Het gaat dan om een opeenstapeling van problematiek. We horen vaak dat boeren het veel vinden wat van buitenaf op hun afkomt. Ze ervaren de druk van buiten als benauwend en krijgen het gevoel dat ze niet meer de regie in eigen hand hebben. Het voelt alsof ze zelf geen eigen keuze meer hebben. Dan begint het langzaam maar zeker bergafwaarts te gaan.”

Een kort lontje, ruzie met de partner, kinderen of medewerkers

zorgen voor onmacht en eenzaamheid. Boeren werken niet meer met plezier waardoor er fouten in de bedrijfsvoering ontstaan, wat vervolgens weer kan leiden tot financiële problemen.

Volgens Paulien Hogenkamp is er in de boerenwereld nog steeds een tendens om niet met de eigen problematiek te koop te lopen. „Je hangt de vuile was niet buiten, is het motto dan. Terwijl als je op tijd aan de bel trekt er veel mogelijk is. Gelukkig is het de laatste jaren normaler geworden om hulp te vragen, maar vanzelfsprekend is het nog steeds niet.” De afgelopen zes jaar ondersteunde haar team, ook actief in het Noorden, naar schatting duizend boeren. Acht agrarische coaches, een mediator en een psycholoog hielpen naar schatting duizend boeren. „Op jaarba-

sis klopten in 2019 driehonderd agrarische gezinnen aan voor begeleiding. En dat is nog maar een topje van de ijsberg van boerengezinnen die hulp nodig hebben”, zegt coach Hogenkamp.

„We helpen mensen om 'de kop' leeg te krijgen, waardoor er weer ruimte komt voor creatieve ideeën, gesprekken met de omgeving en stappen richting een duurzame en rendabele toekomst. Met als belangrijkste uitgangspunt dat de oplossing in de mens zelf zit. Belangrijk is om inzicht te verwerven in het eigen functioneren. Waar heb je nog wel invloed op? Weer regie krijgen over je eigen leven en accepteren dat we in een wereld zitten die ingewikkelder is geworden dan 20 jaar geleden.”

Tekst: Ellis van Wees