

Henk helpt boeren in psychische nood

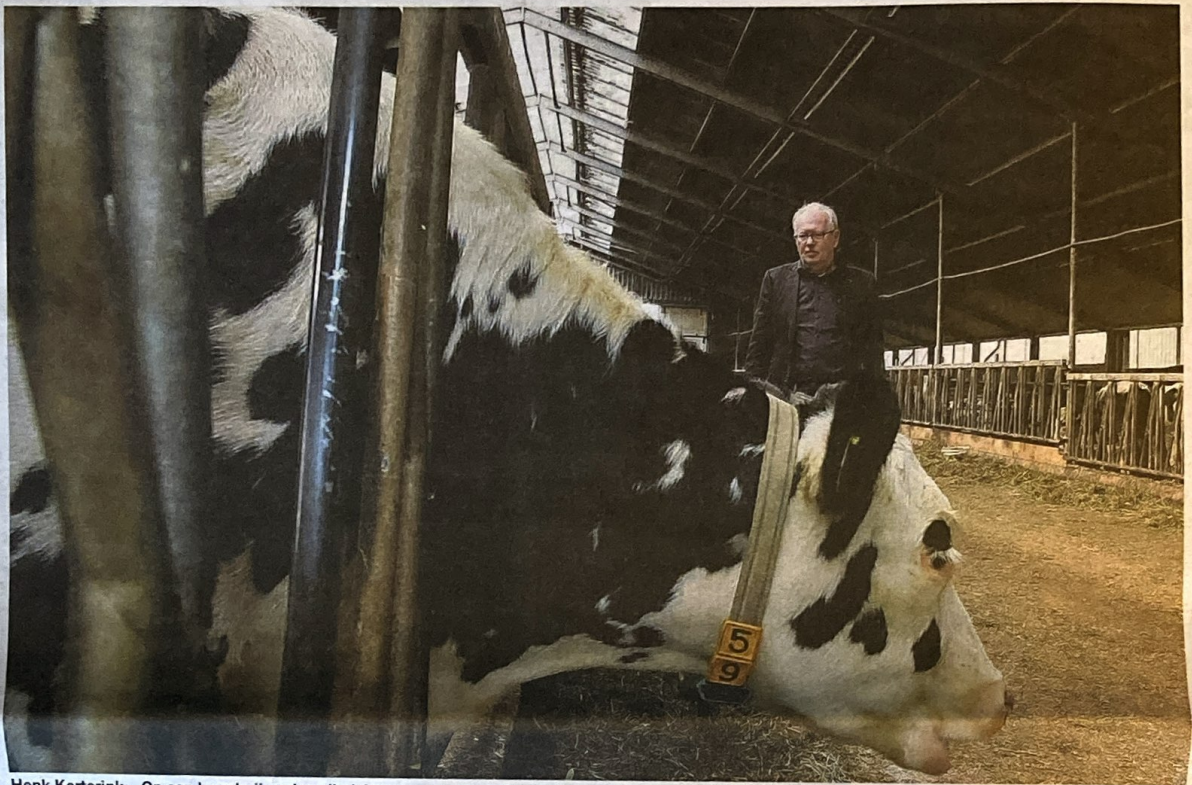
De agrarische sector staat in de top drie van sectoren met het hoogste risico op zelfdoding. Henk Kortering, sociaal agrarisch psycholoog uit Staphorst helpt boeren in nood. Dat zijn er steeds meer.

ELLEN REINDERS

Veel boeren worstelen met mentale problemen door de onzekerheid over hun toekomst en door de werkdruk. Ze wonen en werken op hun erf. Dit kan een kracht zijn, maar ook een last. Werk en privé zijn dan 24 uur per dag verbonden. Volgens psycholoog Henk Kortering is dit een van de vele oorzaken bij de mentale klachten die boeren ervaren. Vrijwel in geen enkele andere sector zijn werk en privé zo nauw met elkaar verbonden als bij boeren.

Kortering werkt jarenlang als psycholoog en maatschappelijk werker. Vanaf de uitbraak van MKZ rond 2001 begon hij als hulpverlener voor boeren. Toen was hij nog werkzaam bij thuiszorgorganisaties. Na zijn 65e ging hij een samenwerkingsverband aan met Hogenkamp Agrarische Coaching en werkte Kortering als hulpverlener, uitsluitend voor boeren. Dit team is inmiddels uitgegroeid tot zeven personen die samen agrariërs helpen door middel van coaching en hulpverlening. De Staphorster gaat langs bij boeren die met mentale problematiek kampen. Dat zijn er volgens Kortering nogal wat in deze omgeving.

„Praten over persoonlijke problemen is vaak lastig”, schetst Kortering. „Veel agrariërs sluiten zich af voor emoties en zijn moeilijk benaderbaar. Ze zijn gewend hun moeilijkheden zelf op te lossen en zullen niet snel aan de bel trekken. Moeite met praten over emoties is niet alleen een probleem onder boeren, het is een algemeen probleem. Veel mensen is dit nooit geleerd. Ook eenzaamheid speelt een rol. Aange-



Henk Kortering: „Op een boerderij spelen allerlei processen. Als je die niet kent, wordt het lastig om mensen te helpen.”

FOTO EELCO KUIKEN

zien agrariërs vaak alleen werken, is het risico aanwezig dat ze zich terugtrekken en hierdoor in een isolement terechtkomen. Zij gaan niet elke dag naar kantoor waar ze contact hebben met collega's. Ze werken de hele dag op hun erf. Het kan een eenzaam beroep zijn.”

„Daarnaast vragen boeren niet snel om hulp, waardoor de problemen zich opstapelen. Signalen dat het niet goed gaat, zijn er vaak wel: verwaarlozing van de dieren, verloedering van de boerderij en spanningen binnen de relationele sfeer. Lichamelijke en psychische klachten zijn het gevolg. Agrariërs klagen niet snel. Schaamte speelt een grote rol. Dit heeft vaak invloed op de onderlinge relaties met partners, ouders en kinderen en vervolgens op de bedrijfsvoering.”

Onder het motto 'praten helpt' wil Kortering boeren oproepen om ervaringen en spanningen meer te delen in de privé sfeer of met collega-boeren. „Ik wil benadrukken dat we allemaal emoties hebben. Ik wil boe-

‘Ik wil boeren aansporen om over hun emoties te praten’

ren aansporen om hierover te praten en om gevoel op een gezonde manier te uiten. Vaak leidt het huwelijk of de relatie met mede-eigenaren in een maatschap ook onder de druk. Veel koppels praten niet of niet goed, dus probeer ik ze eerst goed te leren communiceren met elkaar. En ik verzoek ze om open en eerlijk naar elkaar te zijn. Als een boer de stap heeft genomen om hulp te zoeken, realiseren ze zich vaak dat ze dit al veel eerder hadden moeten doen.”

Bedrijfsovername kan voor stress zorgen, benadrukt Kortering. In een boerenfamilie wordt er vaak vanuit gegaan dat de volgende generatie het bedrijf voortzet. Als een bedrijf al generatieslang in de familie is, wil

men niet dat dit bij hen stopt. „Dit kan zorgen voor spanningen tussen broers, zussen en ouders. Of als er meerdere kinderen binnen een gezin zijn, is het vaak ingewikkeld wie recht heeft op de boerderij of wie welk deel krijgt van de omzet. Dit zorgt dan weer voor spanning. Helemaal als het hele gezin samen op het erf woont. Een boerenbedrijf is een maatschap. Dit betekent dat er meerdere eigenaren zijn. Bijvoorbeeld een zoon en de boer. Dit maakt overname complex.”

Vooroordelen

Boeren lopen meer en meer tegen de vooroordelen van de maatschappij aan. „Er is meer focus op dierenleed. Veeteeltboeren durven bijvoorbeeld niet te zeggen dat ze boer zijn, terwijl veel agrariërs echt hart hebben voor de dieren. Deze vooroordelen hebben het meest te maken met de kloof tussen de stad en de boerderij. Veel stadsmensen hebben een oordeel over wat een boerderij is, terwijl ze niet snappen wat het inhoudt.

Veel boeren voelen zich niet begrepen. De afstand tussen stad en platteland is heel groot.”

„Daarnaast kunnen meerdere oorzaken leiden tot suicide. Bijvoorbeeld of er geleerd is hoe men met emoties omgaat en of er binnen een gezin gepraat wordt over gevoelens. Suicidale gedachten zijn een symptoom. Het is een schreeuw om hulp. Er heersen vaak diepere onderliggende problemen bij de boeren. Door de negatieve aandacht voor deze sector gaan boeren zich vaak afzetten tegen de samenleving, wat alleen maar meer negatieve reacties oproept. Dit maakt de kloof tussen stad en platteland dan weer groter.”

„Steeds meer boeren staan open voor hulpverlening. Ze vinden het vaak fijn om met mij, of een collega, over hun lasten te praten. Veel boeren denken bij het woord psycholoog al gauw dat er iets 'mis' met ze is. Maar het taboe om hulp te zoeken wordt steeds minder en dit is een positieve ontwikkeling”, sluit Kortering af.

SGP: Doe proef ‘groen voor stenen’

STAPHORST De SGP in Staphorst wil dat de gemeente komend jaar een onderzoek start, waarbij een sterk verstandende omgeving helemaal wordt vergroend. Hierbij wordt ook gezorgd voor ruimte om elkaar te ontmoeten en om te spelen.

Staphorst is bezig om de nogal verstandende Markt wat te verfraaien. SGP-fractievoorzitter Roelof Slager zegt het niet per se over de Markt te hebben, want daar mogen burgers immers zelf over beslissen tijdens een informatieavond in september.

„Toch kan deze plek natuurlijk wel wat groener. Nee, wij hebben het meer over groen voor stenen en dan bedoelen we pleintjes in woonwijken die veel groener kunnen. Er is nu veel te veel steen.”

Positief

Volgens de SGP zorgt vergroening voor een betere kwaliteit van de lucht en zorgt het ook voor meer biodiversiteit. Het blijkt ook dat een groene omgeving positief uitwerkt op de gezondheid van mensen.

Het idee zou volgens Slager ge-

combineerd kunnen worden met het plan van de ChristenUnie in Staphorst om een plek in de gemeente te realiseren voor ontmoeting voor jong en oud. Deze diende laatste een motie in waarin B en W worden verzocht dit op te pakken. De SGP stemde hier tegen. Niet vanwege het idee, maar vanwege de kosten.

Een groene omgeving kent diverse voordelen. Het gaat hittestress in de zomer tegen. Ook heeft het bij zware buien een groter vermogen om regenwater op te nemen.

Nieuwe aflevering ‘Thuus met de burgemeester’

Het vrijheidskoor op het Kerkplein in Rouveen en het Radar-onderzoek: dit en nog veel meer komt voorbij in de nieuwe podcast van Albert Bartelds met Jan ten Kate.

De podcast, met eens in het kwartaal een nieuwe aflevering, heeft de titel *Thuus met de burgemeester*. In de serie bespreekt Bartelds met Ten Kate wat er leeft en speelt in de gemeente, hoe de burgemeester daartegenaan kijkt en wat zijn rol als bur-

gemeester is. De nieuwste aflevering is op de valreep van de vakantie opgenomen en Ten Kate blijft *thuus*. Want, zoals hij in zijn column in de Staphorster al opmerkte: „Waarom zou je op vakantie gaan als je op een plek woont waar anderen komen om te recreëren?” Voor iedereen die wel op vakantie gaat, heeft hij de tip om via het beluisteren van de podcast in gedachten even terug te reizen naar Staphorst. De volgende podcast verschijnt dlt najaar.