



Hulp aan boeren

Veel boeren hebben 'de kop vol'. Agrarisch coach Paulien Hogenkamp helpt ze mentaal gezond te blijven

Paulien Hogenkamp is agrarisch coach. Achter haar, boerin Simone Bekhuis. Beeld Herman Engbers

Vroeger had een boer vooral fysieke problemen, nu zijn het veelal kopzorgen die hem kwellen. Om die het hoofd te bieden zijn er agrarische coaches. De schroom om van de diensten van een coach gebruik te maken, wordt snel minder.

Joost van Velzen 4 juni 2021, 1:00

'Van aandacht groeit alles' staat er op een pilaar in de spreekruimte van agrarisch coach Paulien Hogenkamp. Een boerenwijsheid. Het gewas, het vee, daar gaat het beter mee door er aandacht aan te schenken. Maar de boer zelf, die schiet er nogal eens bij in. En dan kan het flink de verkeerde kant op gaan.

[RTV Oost meldde recent](#) dat het aantal zelfdodingen onder boeren de afgelopen jaren is gestegen. De sector staat in de top tien van beroepen met relatief gezien de meeste zelfdodingen. “Vroeger hadden boeren vooral fysieke problemen, nu zijn die verschoven naar het mentale”, zegt Hogenkamp (48). “Boeren krijgen zoveel over zich heen. Mensen die hier de praktijk binnenkomen zeggen: ik heb de kop vol.”

Simone Bekhuis (48) weet er alles van. Zij is opgegroeid op de boerderij en sinds 2004 varkenshoudster. Zo’n 2300 vleesvarkens heeft ze op haar boerderij in Weerselo en dat ging lang goed. “Maar het is ook altijd buffelen. Met de beesten moet alles in orde zijn, je hebt een hoge hypotheek, dat geeft zoveel financiële druk.”

Te veel financiële druk. Het ging niet goed met haar varkensbedrijf en dat werd steeds zwaarder. Niet alleen bedrijfseconomisch, maar ook in het hoofd van Bekhuis. Ze liet het niet merken want, tja, dat doe je niet. Kom op, ze had toch haar boerentrots? “Hoe we ervoor stonden, hield ik lang verborgen voor mijn man en kinderen. Ik had de problemen verstoep. Zakelijk en emotioneel. Ik schoof ze voor me uit. Zo van: de volgende ronde kom ik er wel weer.” Maar het bedrijf gleed verder af en Bekhuis moest zelfs grond verkopen om de financiële druk te verminderen. “Grond verkopen is wel het allerlaatste wat een boer doet.”

‘En dan moet je bellen voor een afspraak’

Ook hulp zoeken bij zoiets engs als een agrarisch coach doet een boer niet snel, misschien wel het aller-allerlaatste. Maar toen Bekhuis in de schouwburg van Hengelo op een symposium Paulien Hogenkamp hoorde spreken, was ze onder de indruk: “Paulien kwam met zulke goede voorbeelden. Dit is een vrouw waarmee je kan sparren, dacht ik. Maar dan moet je nog bellen voor een afspraak. Voor ik dat durfde...” Maar je hebt het toch maar gedaan, zegt Hogenkamp bemoedigend tegen haar cliënt.



Boeren blokkeren met trekkers de ingang van een bevoorradingscentrum van Jumbo. Beeld ANP

Bekhuis is lang niet de enige die de stap waagt. Hogenkamp begon acht jaar geleden met een kleine praktijk aan huis, verkaste naar een mooie historische locatie in Wierden, tot ook die te klein werd. Sinds oktober heeft ze, eveneens in Wierden, de beschikking over een moderne praktijk met vier spreekkamers en een team van zes mensen. Hogenkamp: “In 2019 en 2020 had ik ongeveer driehonderd aanmeldingen in een jaar. Nu heb ik in de eerste vier maanden van dit jaar al 150 aanmeldingen.” En zij niet alleen. Wie op internet zoekt op ‘agrarisch coach’, krijgt een heel rijtje resultaten. Een groeiend rijtje.

Hogenkamp ziet meerdere oorzaken voor de toegenomen vraag naar boerenhulp. Naast de verschuiving van het fysieke werk op de boerderij naar het regelen van dingen, de kopzorgen, kijkt de maatschappij nu anders naar boeren. Kritischer. Boeren worden niet meer uitsluitend gezien als de leveranciers van ons voedsel, maar ook als de vervuilers van onze lucht. Hogenkamp: “Boeren liggen onder een vergrootglas. Dat zorgt voor druk.”

‘De loyaliteit heeft een mooie, maar ook een benauwende kant’

Als boerendochter weet Hogenkamp hoezeer het beroep van boer is verweven met het leven. Werk, bezit en privé lopen in elkaar over op het erf.

“Emoties delen laat je dus wel achterwege want dat heeft directe gevolgen voor je omgeving. De loyaliteit naar elkaar heeft een mooie, maar ook een heel benauwende kant. Wij hebben hier mensen in de praktijk gehad van wie zelfs de ouders niet wisten dat ze een beroep op ons deden.”

Ze ziet dat het gangbaarder wordt om hulp in te roepen als het niet goed gaat. Recensies van boeren op internet trekken anderen over de streep. Als die melkveehouder van verderop bij een coach is geweest, dan durft de agrariër net buiten het dorp het eerder ook.

Hogenkamp leert boeren zelfvertrouwen op te bouwen en laat ze inzien dat ze keuzevrijheid hebben. “Alleen al het uitspreken van problemen lucht op. Onder het motto ‘niet omdat het moet, maar omdat het kan’.”

Bekhuis heeft er veel aan gehad, zegt ze. Mede door de coaching van Hogenkamp heeft ze besloten afscheid te nemen van haar varkens en een camping met boerderijwinkel te beginnen. Die opent volgende zomer. “Paulien heeft mij geleerd wat mijn kwaliteiten zijn, dat ik emoties mag tonen, dat ik mag zijn wie ik ben, dat er ook zijwegen zijn.”

Lees ook:

Minister Schouten pleit voor een suicide-meldpunt voor boeren

Ook bezorgde bezoekers van boerderijen, zoals veeartsen, moeten er anoniem [kenbaar kunnen maken dat het niet goed gaat met een boer](#).

Boer Erik zou iedereen een burn-out willen aanraden

Na de zelfdoding van zijn zakenpartner kreeg boer Erik Jansen twee keer een burn-out. Het was een moeilijke periode, maar hij kan het iedereen aanraden: [‘Je wordt uit je vaste patronen gehaald](#). Het is een echte reset’.