

Een ondernemer kan niet z

De laatste jaren is de druk voor ondernemers in de agribusines alleen maar toegenomen: krappere marges, hogere eisen, strengere regelgeving... Het is hard werken om je bedrijf op de rails te houden. Hou dan je hoofd maar eens koel. In zulke omstandigheden liggen stress, spanningsklachten en een burn-out op de loer. Hoe herken je de symptomen? En hoe kom je er weer uit?

Tekst: Monique Ooms
Fotografie: René Faas

Ondernemers in de agrarische sector zijn keiharde werkers. Ook als het tegenzit en allerlei - vaak ook fysieke - signalen erop wijzen dat het de verkeerde kant opgaat, gaan ze stug door. "Zeker in de crisisperiode zijn nogal wat ondernemers van het pad geraakt", weet Roel de Jong, partner in Meer MKB, een adviesbureau voor het midden- en kleinbedrijf. "Ondernemers in de agrarische sector opereren vaak solistisch en praten met niemand over hun problemen. Dan ontstaat er in je hoofd een brei, je verliest de realiteit uit het oog. Daarom is het goed om tijdig hulp in te

schakelen." Meer MKB begeleidt onder andere een bollenkweker die in dit verhaal anoniem wenst te blijven. Achteraf ziet hij het heel goed: "Ik ben veel te lang doorgegaan, was het overzicht kwijt. Ik rende maar door, terwijl ik niet meer productief was. Ik raakte mijn zelfvertrouwen kwijt."

KWAKKELEN

De kweker herkende zijn klachten niet direct als een burn-out. "Ik ben al een jaar of twintig aan het kwakkelen met mijn gezondheid: mijn hart, mijn gewrichten... Naarmate de druk in het bedrijf toenam, werden de klachten erger. Ik was alleen maar bezig met overleven. Vorig jaar escaleerde het: ik sliep niet meer en zag

er geen gat meer in. Ik heb hulp gezocht en kwam uit bij Meer MKB. Trucella van Moorselaar werd mijn coach. We zijn op zoek gegaan naar de oorzaak van mijn problemen." Samen met zijn coach bracht hij de sterke en zwakke kanten van zijn ondernemerschap in beeld. "De administratie was een chaos, daar moest ik eerst grip op krijgen. De balans tussen werk en privé was volledig weg, dus ik ben gestopt met 's avonds werken. Nu ga ik een stuk wandelen of fietsen, ik probeer meer rust te creëren."

'Als jij niet goed zorgt voor jezelf, kun je er ook niet optimaal zijn voor je bedrijf en je medewerkers'

Het coachingtraject begint met luisteren, vertelt Van Moorselaar. "Wat heeft je hier gebracht? Hoe kun je dat in de toekomst voorkomen? Dat is belangrijk voor de bewustwording en de weg naar het herstel. Op basis van die analyse brengen we structuur aan, zodat er weer overzicht ontstaat. Dit is geen therapie, maar een coachingtraject waarin je verschillende fases doorloopt, we pakken het praktisch aan. Wat zijn belangrijke waarden voor jou, hoe zorg je goed voor jezelf en je gezin? Maar ook: hoe ga je om met spanningen, wat geeft je energie en wat kost energie? Waar ben je goed in, wat kun je beter aan experts overlaten? Welke risico's loop je met je bedrijf en hoe kun je beter ondernemen? Op basis daarvan kun je keuzes maken die bijdragen aan je herstel."

VERANDEREN

Met de kweker die Van Moorselaar begeleidt, gaat het de goede kant op. "Lichamelijk voel ik me beter, het is minder chaotisch in mijn hoofd. Gisteren heb ik voor het eerst weer een offerte gemaakt, dat ging niet meer. Ik kon nog geen Donald Duck lezen, alles was teveel. Verder ben ik bezig om de strategie van mijn bedrijf aan te passen, ik ga me toeleggen op producten met meer marge." Het valt niet altijd mee om alle voorgenomen veranderingen door te zetten. "Ik was al zo lang verkeerd bezig, dat verander je niet zomaar. Maar ja, als ik niks verander, blijft alles zoals het is, en dat wil ik niet." Zijn echtgenote reageert: "Ik zag al lang aankomen dat het verkeerd ging. Het was nooit genoeg, hij ging altijd maar door. Dat blijft een valkuil."

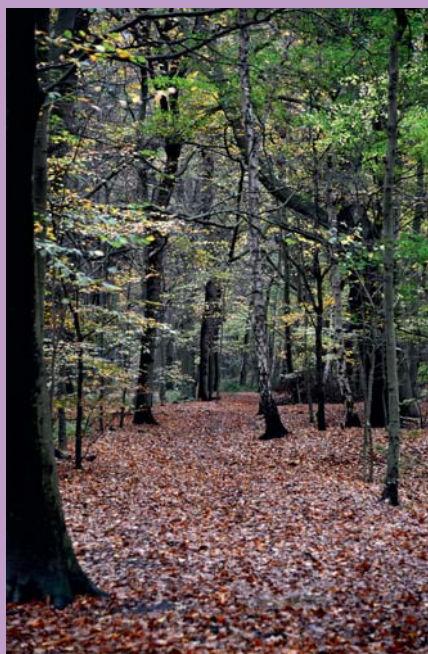
Wat is een burn-out en hoe herken je het?

De overkoepelende term is: overspanning. Burn-out is een overspanning waarbij de klachten langer dan zes maanden bestaan en waarbij vermoeidheid op de voorgrond staat. In het algemeen is er sprake van toenemende klachten met betrekking tot het lichamelijk en psychisch functioneren.

Kenmerken:

- Lichamelijk: snel moe, slecht slapen, pijnlijke en gespannen spieren.
- Cognitief: concentratie- en geheugenproblemen, problemen met plannen.
- Emotioneel: prikkelbaar, snel in tranen uitbarsten, depressie- en angstklachten.
- Gedrag: gehaast of ongeduldig gedrag, niet meer kunnen stoppen met werken, meer drinken, roken, snoepen.

(bron: richtlijn bedrijfsartsen)



iek worden... of toch wel?

Burn-out klachten in de landbouw, bosbouw en visserij:						Bron: CBS
	Burn-out	Emotioneel uitgeput	Leeg voelen	's Ochtends moe	Vergt veel om met mensen te werken	Uitgeput door werk
2011	6,2%	4,2%	18,8%	9,4%	4,5%	8,5%
2012	7,5%	7,4%	23,2%	14,9%	8,6%	9,9%
2013	10,6%	7,0%	23,6%	16,1%	5,0%	11,4%
2014	9,9%	8,3%	25,3%	17,0%	6,0%	11,5%



De bollenkweker heeft collega's die met dezelfde problemen worstelen, toch wordt er nauwelijks over gepraat in het vak. Alsof ondernemers in de bollensector geen burn-out kunnen krijgen. Marlies Kamps, arbeids- en organisatiedeskundige bij Stigas, vertelt: "Ondernemers komen er niet zo snel mee naar buiten. Dat heeft soms te maken met schaamte, angst voor gezichtsverlies of om klanten kwijt te raken. Daardoor gaan ze langer door dan gezond voor ze is. Ondernemers zijn vaak heel bevlogen, verbonden met hun product of dienst, perfectionistisch aangelegd. Dat zijn mooie eigenschappen, maar als je

tegelijktijd moeite hebt met loslaten, kunnen die kwaliteiten ook je valkuil worden."

STRESS TOOLKIT

Samen met Cumela, de branchevereniging voor loonwerkers, ontwikkelde Stigas de 'Toolkit Stress; vlammen zonder af te branden' voor stress bij ondernemerschap www.cumela.nl/toolkit-stress. "De toolkit helpt ondernemers stress te herkennen en ondervangen." Daarnaast lanceerde Stigas het project 'werken aan morgen' (www.werkenaanmorgen.nl) gericht op vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. "Nu

de pensioenleeftijd is opgeschoven naar 67 jaar worden de financiële risico's van arbeidsongeschiktheid alleen maar groter. Dat maakt het nog belangrijker om goed en gezond aan het werk te blijven. Deze tijd vraagt meer flexibiliteit en een brede inzetbaarheid van werkgevers en werknemers. Dit programma biedt daarbij ondersteuning." Kamps benadrukt het belang om als ondernemer en werkgever goed in je vel te zitten. "Dat straalt je namelijk ook uit naar je omgeving. Als jij niet goed zorgt voor jezelf, kun je er ook niet optimaal zijn voor je bedrijf en je medewerkers."