

Oei, de ke van

*De persoon in deze fotoserie
heeft geen relatie tot het artikel*



ik groei...

erzijde van schaalvergroting

Schaalvergroting is van alle tijden. Er komt echter een keer een einde aan de hoeveelheid koeien die je per man/vrouw kunt verzorgen. Maar wanneer is dat moment? Hoe merk je dat het te veel wordt? En wat als de arbeidsdruk zover is opgelopen dat er sprake is van een burn-out of een depressie? Coach Maryse Versteeg: 'Als je er middenin zit, ontbreekt het inzicht.'

TEKST ALICE BOOIJ

Paulien Hogenkamp, agrarisch coach: 'Groeien maakt niet altijd iedereen blij'

Je moet groeien om te overleven, zo lijkt de afgelopen jaren de gouden regel in de melkveehouderij. Bedrijven melken meer koeien en bewerken meer hectares land. Zowel in Nederland als in Vlaanderen lijkt aan deze trend voorlopig geen einde te komen (zie grafiek op pagina 9). 'Groeien is koren op de molen van de verschillende adviseurs die op het melkveebedrijf komen', geeft Paulien Hogenkamp van Hogenkamp Agrarische Coaching aan. 'De adviseur juicht het toe en wil overal wel bij helpen. Het betekent namelijk dat hij of zij een klant houdt en dat de omzet stijgt.' Als ex-veevoeradviseur is Hogenkamp zelf ook meegegaan in deze stroom. 'Totdat je merkt dat groeien niet altijd iedereen blij maakt. Als je ingehaald wordt door je bedrijf, gaat het mis.' Hoe vaak het gebeurt dat het werk melkveehouders

boven het hoofd groeit, blijft gissen. Jelle Zijlstra, onderzoeker bij Wageningen Livestock Research, heeft zich de afgelopen jaren verdiept in het arbeidsplaatje op melkveebedrijven. 'Ik schat dat bij zo'n 25 procent van de groeiende bedrijven de melkveehouder ertegenaan loopt dat er na groei meer werk op zijn bord komt dan hij vooraf had gedacht. Nog eens 25 procent heeft het arbeidsplaatje van tevoren goed gepland en 50 procent zit daartussenin.'

De onderzoeker geeft aan dat niet alle extra arbeid bij groei is te vatten in voorspellende berekeningen, maar hij signaleert bij groei wel productiestijgingen van 150 tot 500 geproduceerde liters melk per gewerkt uur. 'In dat laatste geval praat je over bedrijven met een carrouselmelkstal met een hoge capaciteit in combinatie met een voerrobot.'

JACQUELIEN PRENT-WITHAAR, BOERIN

'ONTSPANNING IS NODIG OM LOL IN HET WERK TE HOUDEN'



Met 150 melkkoeien hebben Jan en Jacqueliën Prent uit Nijeveen een flink familiebedrijf en dus werk genoeg. 'Mijn vader en zwager werkten eerder ook nog volop mee in het bedrijf, maar inmiddels doen wij het met ons gezin, waarbij mijn vader nog wel de administratie van de kalveren verzorgt', vertelt Jacqueliën, die zo'n negen jaar geleden met man en kinderen

vanuit het dorp naar de boerderij verhuisde en daarmee ook weer volledig meedraait op de boerderij. 'Ik heb als het ware tien jaar zwangerschapsverlof gehad', vertelt ze met een knipoog. Jan had toen naast de boerderij ook nog een baan erbij. 'Hij maakte lange dagen en was veel weg, dus ik had vooral de zorg voor de kinderen.' Dat ze weer zou gaan boeren, stond als een paal boven water. 'Ook als ik niet met Jan getrouwd zou zijn, zou ik verder zijn gegaan met het melkveebedrijf.'

Om het werk rond te kunnen zetten hebben ze alle landwerk uitbesteed. 'Zelfs het maaien en het harken verzorgt de loonwerker, daar hebben we geen werk van.' Dat is een bewuste keuze geweest van Jan en Jacqueliën, omdat ze echte koeienmensen zijn. 'En we willen het bedrijf als een gezinsbedrijf draaiend houden, we zijn geen mensen voor personeel. We zijn het liefst in de stal bezig en dat heeft dan ook onze voorkeur. Klauwbekappen bijvoorbeeld doen we zelf.'

Inmiddels melken ze de koeien sinds een

jaar drie keer per dag: 's morgens om vier uur, 's middags om twaalf uur en 's avonds om acht uur. 'Dat deden Jan en ik in het begin samen, waarbij we de avondmelking uitbesteedden, maar dat was toch best zwaar.' Jacqueliën beschrijft dat ze merkten dat ze lichamelijk moe werden. 'Dat gaat heel langzaam, het sluipt er als het ware in.' Inmiddels hebben ze een aantal dagen een middagmelker. Ook hun zonen Thomas en Steven nemen die melking regelmatig op zich. 'Eigenlijk willen we wel voor elke middag een melker hebben, dat geeft wat meer rust.'

Het voordeel van de melktijden is dat ze tijdens het avondeten met het hele gezin aan tafel zitten. 'En na de avondmelking is er ook nog tijd voor sociale dingen', aldus Jacqueliën, die benadrukt dat het niet alleen om de koeien draait. 'Jan is actief in een cabaretgroep en ik ben bestuurslid bij de voetbalvereniging en kook en bak graag. Ook gaan we graag naar keuringen. Dat is voor ons ontspanning en dat is nodig als je lol in het werk wilt houden.'



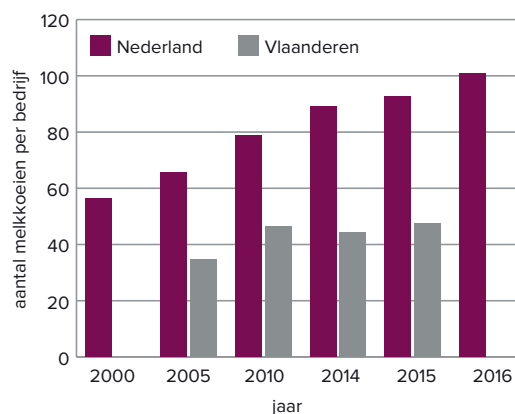
De capaciteit van het melken vergroten is een manier om de arbeid bij groei onder controle te houden, geeft Zijlstra aan. Verder noemt hij het uitbesteden van de maisteelt en het vaker inschakelen van de loonwerker. 'De zorg die je aan de koeien besteedt, is eigenlijk constant. Dat betekent dat je er bij groei ook goed aan doet om te investeren in meer koecomfort én in preventie, zodat je minder tijd per koe hoeft te besteden aan gezondheidsproblemen.'

'Niet zeuren, maar aanpakken'

Praten of klagen over een te hoge werkdruk doen melkveehouders echter niet gauw. In de boerenstand heerst nog vaak het motto 'niet zeuren, maar aanpakken', typeert Maryse Versteeg van MAVIN training & coaching. 'Als je je niet lekker voelt, is dat voor boeren vaak geen reden om gas terug te nemen en te herstellen. Dat zit je in de weg als je in een depressie raakt.'

Maryse – boerendochter en inmiddels ook getrouwd met een melkveehouder – benadrukt dat het belangrijk is om op tijd hulp te vragen. 'Praat er met iemand over, met burens of familie. De schaamte of de drempel verdwijnt als je merkt dat er meer mensen zijn die tegen hun grenzen aanlopen.'

Zijlstra merkt dat er bij workshops en lezingen over arbeid op het melkveebedrijf heel regelmatig ook boerinnen aanschuiven. 'Ze komen onder andere omdat er thuis urgentie is; de situatie is te zwaar voor de vee-



Ontwikkeling van bedrijven in Vlaanderen en Nederland (bron: Departement Landbouw en Visserij en CBS)

houder, en dus ook voor de boerin.' Het zijn ook vaak boerinnen die mogelijke oplossingen aandragen om de arbeidsdruk te verminderen. 'Boeren zijn vaak zo druk dat ze niet in staat zijn om in oplossingen te denken.'

Is groeien echt nodig?

Wat boerinnen zich dan ook vaak afvragen, is of groeien nu echt wel noodzakelijk is, ervaart Zijlstra. 'Als het bedrijf groter, efficiënter en zakelijker wordt, zijn ze bovendien bang de eigen binding met het bedrijf te verliezen.' Met het besef dat bedrijfsontwikkeling pas succesvol is als je als ondernemer goed in je vel zit, startte Paulien



Hogenkamp als zelfstandig agrarisch coach. Inmiddels heeft ze zoveel werk – ook aangedragen via verze- keraars en banken – dat ze binnen haar bedrijf al zes collega's heeft. 'Veehouders kampen met een burn-out of een depressie. Maar je hóeft niet achter de meute aan te hollen. Het groeiscenario is een trend, een cul- tuur die is ontstaan.'

Haar missie is het stimuleren van de persoonlijke ont- wikkeling van melkveehouders. 'We helpen om alle kanten te belichten vóórdát je beslissingen neemt.' De vraag 'Ben ik wel een groeier?' zouden ondernemers zich moeten stellen voordat ze stappen zetten met hun bedrijf, adviseert Zijlstra. 'Het gros van de melkveehou- ders werkt liever niet met vreemde arbeid. Maar dat betekent wel dat je de grenzen opzoekt van wat men- selijk mogelijk is.'

Resultaten gaan achteruit

Bij ongeveer een kwart van de melkveehouders groeit het werk hun boven het hoofd. Vaak duurt het lang voordat dit probleem voor de dag komt, ervaart Hogenkamp, die aangeeft dat ieder mens een soort 'zelfplossend' vermogen heeft. 'Met één probleem kunnen ze wel dealen, maar als het er meer worden, wordt het lastig.'

Bovendien hoort bij bedrijfsontwikkeling ook een zwaardere financiering, personeel en een grotere ver- antwoordelijkheid. 'Je moet door en als het allemaal wel loopt, gaat het ook wel', schetst Hogenkamp. Maar het gaat mis als er problemen bij komen, zoals de fosfaatregelgeving. 'Als ondernemer kies je voor vrijheid, maar je wordt beperkt en je voelt je slaaf van je eigen toko.'

Zijlstra geeft aan dat het teruglopen van technische resultaten in het bedrijf een signaal kan zijn dat de ondernemer vastloopt met arbeid. 'Even later volgt dan ook de daling van economische resultaten.' De vee- houder komt er niet meer aan toe om de puntjes op de i te zetten. 'Terwijl hij eigenlijk zo'n goede boer is. Dat is een langzaam proces, waarbij de partner, die wat meer op afstand zit, een belangrijke rol heeft bij het onderkennen van het probleem.'

Er zijn nog meer signalen, geeft Zijlstra met voorbeel- den aan. 'Er is alleen nog maar tijd voor het bedrijf.' Nadenken over grote en tactische beslissingen, zoals

GEEN BURN-OUT MAAR EEN BORE-OUT

Als ondernemers een gebrek aan moti- vatie hebben voor hun werk, is dat een signaal dat hoort bij een burn-out, maar ook bij een bore-out, geeft Maryse Ver- steeg van MAVIN training & coaching aan. 'Een bore-out komt voor bij melk-

veehouders die geen uitdaging meer in hun werk zien, de verveling slaat toe.' De symptomen van een bore-out lijken op die bij een burn-out, er is alleen geen sprake van stress of lichamelijke klach- ten. 'In zo'n geval is het zinvol te bekij-

ken welke uitdagingen er nog wel zijn', zegt Versteeg. 'Dat kan door zaken bin- nen het bedrijf te veranderen of een an- dere tak te starten, maar wellicht zijn er ook mogelijkheden buiten het bedrijf om op te pakken.'

SIGNALEN DIE EROP DUIDEN DAT HET WERK TE VEEL WORDT

- Vroeger wakker worden dan de wekker
 - Slecht slapen
 - Vermoeidheid
 - Chronische lichamelijke klachten
 - Minder concentratie
 - Snel geprikkeld zijn
 - Geen aandacht meer voor het gezin
 - Alleen denken aan de korte termijn
 - Strategie en visie ontbreken
-

Maryse Versteeg, coach/trainer: 'De schaamte of de drempel verdwijnt als je merkt dat er meer mensen zijn die tegen hun grenzen aanlopen'

een ander rantsoen of meer of minder mais telen, is er niet meer bij. 'Ze zijn allang blij dat ze het werk kunnen rondzetten.' Het is lastig om positief te denken en dat kan uiteindelijk flink uit de hand lopen. 'Je wordt er een minder prettig mens van en de relaties met gezin of vrienden kunnen er ook onder lijden. Een crisis is soms nodig om te kunnen veranderen', vat Zijlstra samen. Het resultaat is dat melkveehouders in de stal blijven 'hangen', weet Hogenkamp. 'Er komt ook stress in het voorhuis bij, zoals aanmaningen en zelfs deurwaarders. Koeien zeuren niet aan je kop.' Het is een fase waarbij het ook voor een partner en een adviseur lastig is om te praten. De veehouder laat het los, ziet het niet meer zitten, is chagrijnig. Al helemaal als het even tegenzit, bijvoorbeeld wanneer een koe aan de grond ligt. 'Als partner kun je dan opmerkingen verwachten als "Zit niet te zeuren" en "Je snapt het niet". Als je dan als boerin aan je kinderen meegeeft: "Laat hem maar even, hij heeft het zwaar", dan moeten eigenlijk alle alarmbellen afgaan.'

Ook risico voor boerin

De wekelijkse sportavond wordt overgeslagen en lichamelijke klachten spelen op, zo noemt Versteeg meer voorbeelden. 'Als je er middenin zit, is het lastig om het zelf te overzien. Iemand moet het bespreekbaar durven maken', geeft ze aan. Boerinnen nemen dan vaak het initiatief. 'Die hebben ook last van de situatie.' Maar het lukt niet altijd om er als boerin of partner 'doorheen' te komen. 'De pijn kan ook in de relatie liggen, maar als partner kun je wel hulp erbij roepen, al is het voor jezelf.' Overigens benadrukt Hogenkamp dat het in deze gevallen niet alleen om mannen gaat. 'Ik zie in mijn werk net

zoveel vrouwen met deze problemen. Als boerin houd je ook veel ballen in de lucht: in het gezin, op het bedrijf en soms ook nog in een baan buitenshuis. Ook voor boerinnen kan de rek eruit raken.'

Dat multitasken, wat vrouwen goed zouden kunnen, blijkt dan tegen ze te werken. 'Ze voeren een interne strijd, iedereen wil aandacht en ze willen bewijzen dat ze hun mannetje wel staan, maar het sociale schiet erbij in. Het is een vorm van eenzaamheid.' Met name in de leeftijd tussen veertig en vijftig jaar is dit een risico. 'Naast man, kinderen en bedrijf komen ook de zorgen om de ouders erbij.'

Een KitKat-momentje

In de agrarische sector is het extra moeilijk om patronen bij een te hoge arbeidsdruk te doorbreken. 'Als je in het bedrijfsleven werkt, krijg je opmerkingen van collega's, een functioneringsgesprek en uiteindelijk zegt iemand: "Zo kan ik niet met je samenwerken. Je verliest je baan."' Maryse Versteeg onderstreept het. 'In geen enkele sector zijn privé en zakelijk zo met elkaar verweven als in de agrarische sector.'

Op zo'n moment wordt het tijd om hulp erbij te roepen. 'Er moet eerst rust komen, daarna kun je pas keuzes maken', aldus Hogenkamp, die adviseert om er dan iemand bij te halen die de ondernemer over zichzelf laat praten. 'Wat maakt je gelukkig, wat is voor jou waardevol?' Ze voegt eraan toe dat ze hoopt dat ondernemers eerder aan de bel trekken. 'Als iemand eenmaal in een depressie zit, bereiken we als coaches in eerste instantie niets.' Afstand nemen noemt Versteeg het allerbelangrijkst. Een 'KitKat-momentje', noemt ze het. 'Anders kom je niet uit die negatieve spiraal. Achteraf zul je zeggen: "Het was logisch dat het niet goed ging."'