



*De afgebeelde persoon heeft geen relatie tot het artikel*

## Elke Van Bogaert: 'Altijd alleen maar aan het werk zijn creëert eenzaamheid'



De stap om psychische hulp te zoeken is vaak groot, ook omdat melkveehouders hun situatie niet altijd als zodanig herkennen, ervaart Elke Van Bogaert. Ze is één van de zes psychologen bij Boeren op een Kruispunt, de Vlaamse hulporganisatie voor boeren en tuinders in moeilijkheden. Daarnaast runt ze samen met haar man een melkveebedrijf. De bedrijven met problemen zijn divers. 'Ook op de mooie voorbeeldbedrijven schuilen problemen achter de voordeur. Ik kom zelden op een rommelbedrijf.' De klachten variëren. Vaak is er sprake

van depressieve gevoelens of angstgevoelens, zoals piekeren over failliet gaan of jezelf niet goed genoeg vinden. Ook kan er sprake zijn van relatieproblemen, somt Van Bogaert op. Zeker in zorgelijke perioden wordt er maar weinig tijd genomen om samen leuke dingen te gaan doen. Daardoor kun je onbedoeld uit elkaar groeien. 'Ik heb situaties meegemaakt waarbij een melkveehouder zijn bed niet meer uitkwam. Zijn vrouw runde in haar eentje haast het hele bedrijf. De man en vrouw waren beiden op. Maar voor de buitenstaander was er niets te zien.' Volgens Van Bogaert is het belangrijk signalen op te pikken die kunnen wijzen op mentale stress. 'Je hebt bijvoorbeeld steeds het gevoel dat het werk je boven het hoofd groeit. Denk ook aan toenemende spanningen binnen het gezin. Je bent minder vrolijk of je wordt snel boos. Je partner maakt een opmerking over hoe je bent.' Mentale stress kan ook fysiek doorwerken. 'Je wordt zwaarder of valt

juist af. Je slaapt minder goed in of komt moeilijk je bed uit. Je drinkt meer alcohol, je hebt last van spierpijn of hoofdpijn.'

Als veehouders aankloppen bij Boeren op een Kruispunt, krijgen ze eerst een gesprek, waarna gekeken wordt of een traject met een psycholoog noodzakelijk is. In de gesprekken wordt bijvoorbeeld ingegaan op hoe iemand omgaat met stress, wat daarbij zou helpen en hoe is te voorkomen dat diegene in de toekomst weer in zo'n situatie belandt.

Preventief ligt de verantwoordelijkheid meer bij de veehouder zelf, vindt Van Bogaert. Boeren vragen niet graag hulp. Ze zijn het gewend om op hun bedrijf 'hun plan te trekken'. 'Als ik het zelf doe, gebeurt het in elk geval goed.' Of 'tegen de tijd dat ik het een ander heb gevraagd, heb ik het allang zelf gedaan' zijn uitspraken die Van Bogaert vaak hoort. 'Boeren vergeten dat bijvoorbeeld samen met je kinderen een klusje doen misschien wel trager gaat, maar wel een gunstig effect



Psycholoog Elke Van Bogaert: 'Problemen schuilen ook op voorbeeldbedrijven achter de voordeur'

# Angst en schaamte over kopzorgen

De aanhoudend lage melkprijzen hakken erin op melkveebedrijven. Dit heeft niet alleen gevolgen op het financiële vlak.

Agrarische hulporganisaties merken een toename van het aantal hulpvragen. Vaak sudderen de problemen al langer onder de oppervlakte, ziet Wilco Pasman, mede-initiatiefnemer van het platform 'Stil Leed in het Buitengebied'. 'Je kunt het gevoel krijgen dat het bedrijf je uit de vingers glijdt.'

tekst **Jorieke van Cappellen**

heeft op je mentale toestand. Alleen maar altijd aan het werk zijn creëert vaak eenzaamheid, het gevoel dat je er alleen voor staat. Als je samen met anderen werkt, wordt er al eens gelachen; je voelt je minder alleen. Dat is op de lange termijn ook winst.' Sowieso zouden veehouders meer tijd moeten nemen om te ontspannen en iets te doen wat niet met het bedrijf te maken heeft. Een leuke hobby of sportclub kan helpen. 'Je bent niet alleen boer, maar ook partner en vader of moeder', aldus Van Bogaert. 'Als je bedrijf in crisis zit, maar de relatie met je partner zit goed en je hebt een leuke band met je kinderen en je hebt goede vrienden om je heen, dan geeft dat extra kracht in moeilijke tijden.' Van Bogaert besluit: 'Durf vooral open te zijn over hoe moeilijk je het hebt. Blijf je doen of er niets aan de hand is, dan krijg je ook niet de gewenste reactie van die ander terug.'

**A**ngstgevoelens, moe en depressief zijn, 's ochtends liever niet je bed uitkomen of zelfs liever niet in de stal komen. Het zijn zaken die melkveehouders onder elkaar niet bespreken op een studiebijeenkomst, maar ze komen wel degelijk voor. Sterker nog, agrarische hulporganisaties bemerken een toename van het aantal boeren dat in psychische nood raakt en voor hulp aanklopt.

De Nederlandse hulporganisatie Zorg om Boer en Tuinder (ZOB) kreeg in 2015 105 hulpvragen van veehouders uit de regio Noord-Oost, waarvan 59 van rundveehouders. Secretaris Henk Slagman van ZOB ziet een toename bij melkveehouders. Bij de Vlaamse agrarische hulporganisatie Boeren op een Kruispunt is het aantal hulpvragen al tien jaar constant. Maar directeur Riccy Focke bespeurt wel een omslag in mentaliteit. 'Als melkfabrieken op ledenbijeenkomsten slecht nieuws vertellen over de melkprijs, reageren boeren niet boos, maar lamgeslagen. Er is zeker iets aan de hand.' Het Vlaamse project Zot van 't Boeren, een initiatief van Boeren op een Kruispunt, maakte recent bekend dat een op de zeven West-Vlaamse boeren niet goed in zijn vel zit.

## Positieve energie verdwijnt

De huidige melkprijzen zijn niet zozeer de aanleiding, maar wel een druppel die

bij sommigen de emmer doet overlopen, ziet Henk Slagman van ZOB. Slagman zit regelmatig bij boeren aan de keukentafel om de psychische nood in beeld te krijgen. 'Melkveehouders hebben de afgelopen jaren stress ervaren door de nieuwe fosfaatwetgeving. Er zijn investeringen gedaan in nieuwe stallen, maar veel daarvan staan nog altijd maar half vol koeien.' Het gebrek aan een duidelijke koers, in combinatie met een hoge financieringslast en hard werken voor weinig geld begint sommige boeren op te breken. Wilco Pasman is directeur van Stimuland, gebiedsmanager van de gemeente Hof van Twente en mede-initiatiefnemer van het platform Stil Leed in het Buitengebied in Zuid-Twente. Het probleem is niet van de laatste tijd, denkt hij. 'Het gaat nu mis op bedrijven die al structureel langer financiële zorgen hebben.' Pasman, die boeren persoonlijk bezoekt, benoemt ook de andere rol van veehouders op grotere bedrijven. 'Je moet bijvoorbeeld personeel aansturen. Maar vaak blijkt dat het werk op grotere bedrijven eerder meer dan minder wordt. Dan kun je het gevoel krijgen dat het bedrijf je uit de vingers glijdt', zegt Pasman. 'Dan wordt werk minder leuk. En als je het plezier kwijtraakt, verdwijnt de positieve energie.' Wat zijn de gevolgen van alle spanningen

## Erny Bergman: 'Erfbetreder moet vaker doorvragen'

'Sociaal leed blijft uit angst en schaamte vaak verborgen. Als je aan de bank of de voerleverancier gaat verkondigen dat het niet zo lekker loopt, dan wekt dat geen vertrouwen', vertelt melkveehouderster Erny Bergman. Ze is bestuurslid van LTO regio Zuid-Twente en heeft als vrijwilliger zitting in het lokale platform Stil Leed in het Buitengebied. Dat heeft als doel om via lokale erfbetreders meer zicht te krij-

gen op bedrijven met sociale problemen. 'Men denkt dan vaak aan alleenstaande, oudere boeren. Maar wij zien het juist ook misgaan bij de moderne boer die onlangs veel geïnvesteerd heeft in zijn bedrijf.' Voor de erfbetredersbijeenkomsten die het platform organiseerde was veel belangstelling. Bergman: 'Ook erfbetreders zouden vaker moeten doorvragen, maar weten niet altijd hoe.' Op de bijeenkom-

sten krijgen zij tips om sociale problemen ter sprake te brengen. Eerlijk zijn werkt het best. 'Spreek uit naar de boer dat je het idee hebt dat het niet goed gaat. Vraag hem of haar of je dit mag doorgeven aan het platform.' Boeren reageren vaak positief en opgelucht. 'Hij moet weten dat hij niet de enige is met problemen. En dat hij er bij het oplossen niet alleen voor staat.'

en stress? Dik Veefkind, zelfstandig agrarisch coach en mediator, beschrijft wat hij tegenkomt. Vaak zijn er veel spanningen tussen partners en familieleden. De boer is vaker achter op het erf en werkt nog harder. De stapel onbetaalde rekeningen wordt groter en de boer begint onderhoudswerkzaamheden uit te stellen of pakt zelf werk op waarvoor hij anders de loonwerker zou laten komen.

### Bank schakelt coach in

Veefkind beschrijft schrijnende gevallen, waarbij de administratie van het bedrijf helemaal niet meer op orde is, sociale contacten worden vermeden, de boer burn-outverschijnselen heeft of het erf verrommelt. 'De eerste bedrijven beginnen om te vallen; al is dit gelukkig nog echt uitzonderlijk.'

Veefkind noemt het opvallend dat nu ook banken en accountants het belang inzien van een ondernemer die met enthousiasme zijn of haar bedrijf kan runnen. 'Ik word regelmatig door banken ingeschakeld om een ondernemer op weg te helpen.' Harder werken is bijna nooit de oplossing. Soms zet Veefkind samen met de ondernemer een financieel overzicht van

het bedrijf op. 'We kijken waar pijnpunten zitten, niet alleen financieel, maar ook fysiek of relationeel. Soms kan een verandering van koers zinvol zijn.' In het uiterste geval kan het bedrijf beëindigen een juiste ondernemersbeslissing zijn. 'Samen kijken we of de wensen en mogelijkheden bij elkaar passen, zowel persoonlijk als bedrijfsmatig. Dit zijn besluiten die je niet van de ene op de andere dag neemt. Mentale bijstand en een goede coach kunnen dan enorm helpen.'

### Erover praten lucht op

Eigenlijk duurt het heel lang voordat mensen hulp zoeken, merkt mediator Veefkind op. Deels vanuit schaamte wat een ander ervan vindt, maar ook deels omdat de boer zelf niet in de gaten heeft in welke positie hij beland is. Niemand heeft het immers makkelijk nu, is het argument. Veefkind ervaart dat alleen al het probleem benoemen en erover praten een enorme opluchting geeft bij ondernemers en hun gezin. Zowel Veefkind als Riccy Focke van Boeren op een Kruispunt benadrukken het belang van communiceren, met partner, gezin en mensen om je heen. 'De nuchtere boer vindt

het niet gemakkelijk om over zijn gevoel te praten', aldus Veefkind. Focke gaat daar nog verder in: 'Voor een boer is het boerenleven datgene waar hij zijn identiteit aan ontleent. Problemen op het bedrijf of het spookbeeld te moeten stoppen, is meer dan iets zakelijks. Het raakt degene direct in zijn persoonlijkheid.'

De omgeving merkt snel wanneer er iets aan de hand is. Vaak vindt de partner of een broer of zus het moeilijk om erover te beginnen, weet Focke. 'Er niet over praten is het makkelijkste, maar dat lost uiteindelijk voor niemand iets op. Blijf altijd praten met elkaar.'

Henk Slagman geeft aan dat het probleem nu meer wordt benoemd dan vroeger. 'Anderzijds zijn sociale netwerken ook veranderd. Hoe vaak ga nog even bijpraten bij de buurman in de stal? Ook de melkveehouderij verandert in een zakelijke sector. Het probleem kan daardoor verstopt blijven voor de buitenwereld.'

➔ Voor meer informatie kijk op:  
[www.zorgomboerentuinder.nl](http://www.zorgomboerentuinder.nl)  
[www.boerenopeenkruispunt.be](http://www.boerenopeenkruispunt.be)  
[www.zotvantboeren.be](http://www.zotvantboeren.be)  
[www.agrocoach.nl](http://www.agrocoach.nl)

