

# Van speelbal naar zelf regie nemen



Paulien Hogenkamp,  
agrarisch coach:  
**‘Het zijn twee rollen:  
een adviseur brengt  
wijsheid bij mensen,  
een coach haalt  
wijsheid uit mensen’**



Het taboe is eraf. Ook boeren kloppen tegenwoordig aan voor hulp, merken coaches Paulien Hogenkamp en Didi Stoltenberg. Bijvoorbeeld bij familieconflicten, een burn-out of bedrijfsbeëindiging. ‘Ons ideaalbeeld is dat persoonlijke ontwikkeling in de agrarische sector vanzelfsprekend is.’

TEKST INGE VAN DRIE

**D**e lijst met recensies op de website van Hogenkamp Agrarische Coaching is lang. De ene na de andere boer die gebruikmaakte van de coaching en begeleiding, deelt zijn ervaringsverhaal. Was het vroeger nog een taboe om als boer aan te kloppen voor hulp, tegenwoordig zien coaches Paulien Hogenkamp en Didi Stoltenberg dat minder. ‘Toen ik tien jaar geleden startte als coach, was het eerste wat boeren zeiden: “Je proat hier toch niet over.” Niemand mocht weten van de gesprekken. Natuurlijk hebben we ons beroepsgeheim, maar dat horen we toch niet vaak

meer’, vertelt Paulien. ‘We merken juist dat boeren er ook trots op zijn’, vult Didi aan. ‘Aan het begin vinden ze het nog wel spannend, maar na afloop van een traject zijn ze zo blij dat ze het aan iedereen willen vertellen.’ Paulien kan zich nog precies herinneren hoe het balletje ooit ging rollen. Tijdens een bedrijfsbezoek als kraamstalspecialist bij ForFarmers trof ze een huilende varkenshouder. ‘We stonden in de hygiënesluis. Ik aan de ene kant van het bankje, hij aan de andere kant’, vertelt ze. ‘Op inhoudelijke vragen kon ik altijd een antwoord geven. En als ik er-



Didi Stoltenberg,  
agrarisch coach:  
**‘We praten niet  
over de inhoud;  
het gaat er veel  
meer om wat bij  
iemand past’**

gens niet uitkwam, wist een collega wel raad. Maar een huilende boer? Ik vond het choquerend en had geen idee wat ik ermee moest.’

### Huilende boer keerpunt

Het was 2008, een tijd waarin groei het motto was in de varkenshouderij. ‘De sector lag onder een vergrootglas. Varkenshouders moesten voldoen aan steeds strengere eisen op het gebied van milieu en dierwelzijn’, zo schetst Paulien, die zelf opgroeide op een gemengd bedrijf met varkens en melkkoeien, de situatie in de sector destijds. ‘Een luchtwasser erbij of investeren in groepshuisvesting? Dan ging de hypotheek met een bepaald bedrag omhoog en rekenden we uit met hoeveel dieren zo’n bedrijf moest groeien om de investering terug te kunnen verdienen. Van 500 naar 1000 zeugen of van 2000 naar 5000 vleesvarkens; het kon allemaal.’

Maar niet alle ondernemers konden die stappen bijbenen. ‘We zagen best dat sommige boeren niet lekker in hun vel zaten. Maar wat we daarmee moesten?’ De huilende varkenshouder was voor Paulien een keerpunt. ‘Ik kaartte het in een gesprek op mijn werk aan. Waarom richtten we ons

honderd procent op techniek en economie als de ondernemer zelf zo’n belangrijke factor is in het goed draaien van een bedrijf?’

Ze besloot naast haar werk de hbo-opleiding toegepaste psychologie te volgen. Na een jaar stapte ze over naar een post-hbo-opleiding voor coach. ‘Bij psychologie keken we voor mijn gevoel te veel terug. Ik wilde net als een boer vooruit; ik wilde vooral oplossingsgericht werken.’

In 2013 zegde ze haar baan bij ForFarmers op. ‘Ik wilde niet met twee petten op werken. Je kunt niet 100 procent een luisterend oor bieden, als je ook iets moet verkopen. Het zijn twee verschillende rollen: een adviseur brengt wijsheid bij de mensen, een coach haalt de wijsheid uit mensen.’

### Wat past bij iemand?

In datzelfde jaar startte Paulien haar bedrijf Hogenkamp Agrarische Coaching, met de gedachte dat het mooi zou zijn als ze af en toe een keer een boer kon coachen. Maar het bleef niet bij een paar gesprekken. In de tussentijd heeft Paulien al heel wat boeren geholpen. Op jaarbasis melden zich inmiddels zo’n 400 agrariërs, ongeveer acht per week, aan voor begeleiding. Ze komen uit alle hoeken van Nederland. Paulien pakt alle aanvragen op, samen met haar negenkoppige team, dat bestaat uit zowel agrarische coaches en trainers als mediators en psychologen. ‘De een is meer gespecialiseerd in ziektebeelden, de ander weet veel van familieconflicten en een derde is goed in loopbaancoaching. Iedereen heeft een professionele opleiding gevolgd. Ook agrariërs hebben recht op een professional’, vindt Paulien, die net als haar collega’s letterlijk en figuurlijk de taal van de boer spreekt. ‘We zijn thuis in de sector. We kennen de 24-uursmentaliteit, de druk die de maatschappij op de sector legt en we snappen dat het bij een eerste snee niet over een boterham gaat.’

Boeren met een burn-out, met familieconflicten of boeren die het bedrijf willen overnemen of juist willen beëindigen. Dat zijn thema’s die de coaches vaak tegenkomen. ‘We praten niet over de inhoud: hoe verbeter ik het technisch rendement of welke kant ontwikkel ik mijn bedrijf op? Het gaat er bij ons veel meer om wat bij iemand past’, geeft Didi aan. De onderwerpen zijn in de loop der jaren niet veel veranderd, zeggen Didi en Paulien. ‘Hooguit hebben we nu wat vaker mensen die hun bedrijf beëindigen. Daar komen ook zoveel emoties bij kijken. Vroeger was daar minder aandacht voor’, vertelt Didi.

Vaak gaat het ook om een combinatie van problemen. ‘Met één probleem kunnen de meeste mensen prima dealen, maar als de problemen zich opstapelen, gaat het regelmatig fout’, ziet Paulien in de praktijk. ‘Als het financieel lastig gaat, doen boeren bijvoorbeeld minder slimme investeringen, gaan de technische resultaten achteruit en dat heeft ook weer gevolgen voor het voorhuis: ze reageren hun frustratie af op hun partner, hun ouders enzovoort. Zo beland je in een vicieuze cirkel.’

### Rebels kind en pamperende ouder

Familieconflicten zijn vaak lastig op te lossen zonder hulp van buitenaf, is de ervaring van Paulien en Didi. ‘Je woont en werkt op dezelfde plek en komt niet uit je systeem.

Vaak heeft de jonge generatie eerst nog wel een baan buitenshuis, maar als ze de straat inrijden, voelen ze zich alweer kind’, zegt Paulien. Didi vult aan: ‘Ze gedragen zich thuis volgzzaam of juist rebels, terwijl ouders zich als ouder blijven gedragen, in een kritische of juist pamperende rol.

## Erfbetreders trainen in coachende vaardigheden

Agritraining is een nieuwe loot aan het bedrijf van Hogenkamp. De coaches trainen het netwerk rondom de boer om met de problematiek op het boerenerf om te gaan. 'We coachen al tien jaar boeren, maar we merkten dat ook erfbetreders met vragen rondlopen', geeft Paulien Hogenkamp aan. 'Als er stress en onrust is op een bedrijf, merk je dat als erfbetreder. Een dierenarts, monteur of accountant krijgt soms veel ellende over zich heen. Met inhoudelijke vragen weten ze wel raad, maar wat doe je als je een huilende boer voor je hebt? Soms

nemen ze het zelfs mee naar huis en liggen ze er wakker van. Er zijn mensen die uitvallen in hun werk, omdat ze de emoties tijdens zulke gesprekken niet aankunnen.' Het beroep dat op erfbetreders wordt gedaan, is soms groot, merkt Didi Stoltenberg. 'Er wordt van ze verwacht dat ze het signaleren als het niet goed gaat met een veehouder. Maar dat is nogal een verantwoordelijkheid, zeker als je er niet voor getraind bent. Terwijl het welzijn van veehouders niet hun verantwoordelijkheid is. Iedereen is uiteindelijk verantwoordelijk voor zijn eigen welzijn.'

Didi en Paulien leren de erfbetreders hoe ze om kunnen gaan met boeren waar het niet lekker loopt. 'Hoe ga je als adviseur bijvoorbeeld om met de dynamiek op een familiebedrijf, met alle rollen die mensen spelen, met emoties? En hoe zorg je ervoor dat je niet wordt gezien als de redder?', zo somt Didi een aantal onderwerpen op die aan bod komen. 'We geven geen opleiding tot coach, maar leren erfbetreders wel coachende vaardigheden. Zo kunnen ze een bijdrage leveren aan het gezonder maken van de sector.'

Bij coaching draait het dan om het doorbreken van die patronen en het herkennen van de gevolgen van het eigen gedrag.'

Niet alleen agrariërs met problemen kloppen aan bij Paulien en haar collega's. Ze hebben ook gesprekken met ondernemers die flink gegroeid zijn en graag willen sparren over de ontwikkeling van hun bedrijf. 'Ze voelen zich vaak eenzaam in hun rol als eindverantwoordelijke', merkt Didi op. 'Met hun partner willen ze het niet steeds over het bedrijf hebben, met hun werknemers hebben ze toch een andere relatie en met erfbetreders

merken ze vaak dat die toch een ander doel hebben. Die mensen komen bij ons om te klankborden. Ons vak is om de juiste vragen te stellen zodat zij hun antwoorden kunnen aanscherpen.'

### Zorg voor ruimte in je hoofd

De agrarisch coaches merken dat veel veehouders last hebben van de steeds veranderende wet- en regelgeving. Hoe voorkom je dat je daar in blijft hangen? 'Zorg dat je zelf bepaalt hoe je met de omstandigheden om wilt gaan en laat de omstandigheden niet jouw leven bepalen', geeft Paulien aan. 'Hoe wil jij ermee omgaan? Dat kan voor iedereen anders zijn.'

Wat kunnen veehouders doen om mentaal gezond te blijven? Paulien gebruikt daarvoor het beeld van een vlieger. 'Als het goed is, is er een gezonde balans tussen werk, fysieke, sociale en intellectuele activiteiten. Dan ben je veerkrachtig', geeft ze aan. 'Maar als je steeds meer werkt en 's avonds zo moe bent dat je het sporten of die vergadering overslaat, dan verdwijnt die balans en gaat de vlieger niet meer op. Het touwtje aan die vlieger is geen elastiek, maar kan knappen. Zoek daarom die balans weer, besteed werk uit en zorg dat er ruimte is in je hoofd. Dat begint met praten.'

Een vlieger staat ook nooit stil, voegt Paulien toe. 'Zo kun je best een poosje pieken. Bij de grasoogst bijvoorbeeld, als er in een paar dagen veel gedaan moet worden. Maar er moet wel een kop en een staart aan zitten; het moet niet uitzichtloos zijn.'

### Stoel met vier poten

Een andere vergelijking die de coaches vaak gebruiken, is die van een stoel met vier poten. 'Die vier poten vergelijk ik vaak met gezondheid, werk, relatie en wonen', vertelt Paulien. 'Die moet je niet alle vier tegelijk aan het wankelen brengen. Als je relatieproblemen hebt, ga dan niet tegelijk de koers van je bedrijf veranderen bijvoorbeeld.'

Het ideaalbeeld van Paulien en Didi is dat persoonlijke ontwikkeling in de agrarische sector een vanzelfsprekendheid is. 'Dat doel is bereikt als mensen geen speelbal meer zijn van hun omstandigheden,' geeft Paulien aan, 'maar zelf de regie nemen, weten waar ze voor staan en wat ze willen.'

