

Shit happens: gelukkig blijven in onzekere tijden



Er speelt veel in de sector: onduidelijkheid over regelgeving en de toekomst en het gevoel ‘niet gewenst te zijn’. Ook kan boeren een eenzaam beroep zijn. Dat maakt dat boeren en boerinnen het lastig kunnen hebben. Hoe zorg je dat je lekker in je vel zit? En welke kleine ‘handelingen’ kun je doen om het leven simpeler te maken?

TEKST QUINTEN VAN OOIJEN

Dag en nacht aan staan, onzekerheid over de toekomst, sociale verplichtingen tussen het werk door of juist een steeds kleiner wordende sociale kring: als veehouder kun je het lastig hebben. Mentale problemen komen bij boeren en boerinnen dan ook regelmatig voor, maar er wordt weinig over gesproken. Een gemiste kans, want mentaal niet lekker in je vel zitten kan veel invloed hebben op het leven van de veehouder en op dat van de mensen om hem of haar heen. Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor de mentale gezondheid van boeren en boerinnen. Stichting Zorg om Boer en Tuinder met de campagne Taboer in samenwerking met LTO Noord en het Vlaamse Boeren op een Kruispunt: er zijn ondertussen al heel wat initiatieven gestart die boeren moeten helpen weer lekker in hun vel te zitten.

Werk en privé verbonden

‘Lekker in je vel zitten, oftewel mentaal fit zijn, betekent dat je in staat bent om goed om te gaan met veranderingen die op je afkomen. Je bent in staat om te reageren op een manier die voor jou en je omgeving goed is. Ook heb je de veerkracht om met tegenslagen om te gaan’, legt Christel van Raaij, deskundige mentale gezondheid van agrariërs, uit.

Merk je dat je sneller geïrriteerd bent, minder plezier hebt in de dingen die je altijd leuk vond, slaap je meerdere nachten per week slecht, stel je werkzaamheden steeds vaker uit of drink je vaker alcohol voor ontspanning? Dan is het volgens Tine Vanhee, psycholoog bij Boeren op een Kruispunt, goed om stil te staan bij je mentale gezondheid. ‘Zeker bij veehouders zijn werk en privé heel erg met elkaar verbonden, waardoor het moeilijk is om te zeggen dat het werk gedaan is’, legt Vanhee uit. Daarnaast zijn er volgens de psycholoog regelmatig relationele elementen in het spel, bijvoorbeeld als de boerderij van familie is overgenomen of als er met familie wordt samengewerkt. ‘De jongere generatie staat vaak anders in het leven en wil op een andere manier het bedrijf voeren dan de oudere generatie. Dit kan irritaties, maar ook zorgen veroorzaken’, vertelt ze.

Om te genieten van de boerderij en het leven is het goed om stil te staan bij de dingen waar je vrolijk van wordt.

Blijven genieten van wat je doet is en blijft volgens melkveehouder en boerencoach Jaring Brunia namelijk het allerbelangrijkste. ‘Boer of boerin zijn is en blijft hard werken, er is veel fysieke arbeid en het werk gaat altijd door. Maar je bent niet voor niets boer of boerin geworden. Geniet van wat je hebt, van de koeien, het land, het buiten zijn en je gezin om je heen. Kijk eens naar wat je allemaal hebt opgebouwd’, vervolgt hij.

Omgaan met onzekerheden

Het leven is echter niet alleen maar rozengeur en maneschijn. Maar je kunt wel zelf kiezen hoe je met de minder leuke aspecten van het vak omgaat. Stilstaan bij wat de triggers van negatieve gevoelens zijn is dan ook een goede volgende stap. ‘Dat kan bijvoorbeeld zijn dat je elke dag door sociale media scrollt en boos wordt over wat er allemaal gebeurt in de sector of de wereld. Of je wordt moe van het checken van drie verschillende weer-apps om te bepalen of je aan het landwerk kunt beginnen. Het kan je ook raken als je op bijeenkomsten bent en hoort hoe moeilijk veehouders het hebben’, geeft Van Raaij als voorbeelden.

Als je je triggers duidelijk hebt, kun je proberen hier anders mee om te gaan. ‘Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat je sociale media niet meer continu checkt, maar alleen bij de koffie. Of sla de napraat bij bijeenkomsten over’, stelt Van Raaij voor als oplossingen. Ook voor werkzaamheden die je niet leuk vindt, kun je vaak gemakkelijk een oplossing vinden. Brunia vertelt uit eigen ervaring: ‘Schrijf voor jezelf op wat je niet leuk vindt om te doen. Vind je het bijvoorbeeld niet leuk om trekkerwerk uit te voeren, zoek dan iemand die dit kan doen. Als je daardoor blijer en gelukkiger wordt, dan vallen de extra kosten in het niet.’ De boerencoach geeft aan dat mentale gezondheid ook wat mag kosten en zulke investeringen vaak juist veel opleveren. Ben je gelukkiger, dan werk je vaak veel efficiënter en beter.

Hoewel het opschrijven en het weghalen van dingen die negatieve gevoelens oproepen helpt, kunnen onzekerheden binnen het bedrijf en de sector toch blijven knagen. ‘Als ik andere veehouders coach, krijg ik vaak de vraag hoe ik met alle onzekerheden in de sector omga’, vertelt Brunia. ‘Voor mij is het belangrijk om me niet bezig te

 Jaring Brunia, melkveehouder en boerencoach:
‘Boer of boerin zijn is en blijft hard werken. Maar je bent niet voor niks boer of boerin geworden’



Do's:

1. Sta stil bij wat je doet en wat je hebt.
2. Schakel hulp in als je voelt dat het werk te veel wordt.
3. Deel je zorgen, ook als je denkt dat er geen oplossing is.
4. Vind een hobby of een andere uitlaatklep, los van de boerderij.
5. Maak afspraken met jezelf wanneer je met de boerderij bezig bent en wanneer niet.
6. Werk aan jezelf als ondernemer: wat wil ik, waar sta ik, hoe ziet mijn ideale leven eruit en hoe kan ik daarvoor zorgen?



Dont's:

1. Je druk maken over aspecten waar je geen invloed op hebt.
2. Energie besteden aan iets waarvan niet zeker is dat het er komt.
3. Alles alleen willen doen.
4. Geen rust pakken. Ben je constant moe, dan voelt alles zwaarder aan.
5. Problemen verbergen voor je partner of gezin.
6. Je afzonderen en terugtrekken.

houden met onderwerpen die er nu nog niet toe doen. Zolang er onduidelijkheid is, kan het nog alle kanten op gaan. Ook de goede kant', stelt hij.

Van Raaij merkt in de praktijk dat boeren zich met elkaar verbonden voelen, waardoor ze ook geraakt worden door de problemen of zorgen van een ander. 'De zorgen of problemen van iemand anders kunnen heel vervelend zijn, maar raken je niet rechtstreeks. Door na te denken over welke problemen of zorgen je persoonlijk raken, wordt de stapel van wat vervelend en stom is een stuk kleiner. Dat geeft heel vaak rust', vertelt ze. Daarnaast geeft Van Raaij aan dat het goed is om de zaken waar je je druk om maakt eens goed te bekijken. 'Deel je zorgen op in drie lijstjes: een lijstje met punten waar je op de korte termijn wat mee moet, een met punten die je niet direct hoeft op te pakken en een met punten waar je helemaal geen invloed op hebt. Dit geeft overzicht en vaak veel rust in het hoofd', vertelt ze.

Gezond lichaam, gezonde geest

Goed in je vel zitten staat volgens Brunia en Van Raaij daarnaast gelijk aan fysieke gezondheid. 'Heb je een gezond lichaam, dan haal je er veel energie uit. Je hoeft zeker geen topsporter te zijn, maar hoe gezonder je lichaam is, hoe gezonder je met alles om kunt gaan. Ben je bijvoorbeeld constant moe, dan voelt alles veel zwaarder aan', legt Brunia uit. Van Raaij vult aan dat de arbeid op het bedrijf, zoals over het erf rondlopen, niet per se gelijk staat aan genoeg beweging. 'Het gaat om fysieke uitdaging, zoals uptempo lopen of actief fietsen', licht ze toe. Daarnaast kan het helpen om een hobby of een andere uitlaatklep buiten de boerderij te hebben. Brunia: 'Als ik op het voetbalveld sta, ben ik een uurtje niet bezig met de boerderij. Dat levert mij heel veel energie op in mijn hoofd.'

Soms heb je meer nodig dan zelfhulp en het relativeren van problemen. Hulp vragen is dan een goede keuze. 'Je kunt en hoeft niet altijd alles alleen op te lossen', stelt Van Raaij. Ze legt uit dat het goed is om na te denken wat je nodig hebt en wie daarbij zou kunnen helpen. Zo kan iemand uit de familie of een vriend al een goed luisterend oor bieden, maar kan het voor sommigen

juist fijn zijn om te spreken met iemand op afstand, zoals de huisarts.

Vaak wordt er gedacht dat hulpbieders buiten de sector een boer of boerin niet goed kunnen helpen. Dat is volgens Van Raaij niet helemaal waar. 'Voor een hulpbieder is het niet belangrijk welk beroep iemand heeft. Het gaat erom dat de hulpbieder luistert naar wat iemand nodig heeft. Maar voor een hulpvrager kan het soms wel fijn zijn dat een hulpbieder snapt dat je in een bepaalde omgeving leeft', licht ze toe.

Psychologe Vanhee is het daarmee eens. Ze vertelt dat bij de land- en tuinbouw het bedrijf een deel van de identiteit en leefwereld van de veehouder is. Hierdoor is werk veel meer verbonden met het privéleven en is het lastiger om beslissingen te nemen, omdat het dicht bij de veehouder zelf staat. Daarnaast ziet de psychologe ook vaak dat sociale contacten verbonden zijn aan het bedrijf. Bovendien kan een veehouder niet zomaar even ziekteverlof opnemen en is de stap om hulp te vragen groter dan in andere sectoren. 'Veehouders zijn gewend om problemen zelf op te lossen. Als er bijvoorbeeld een machine kapot is, repareren ze die vaak zelf. Ook is er geen werkgever die hulp kan bieden, wat in loondienst vaak wel gebeurt', legt Vanhee uit.

Voor iedereen een geschikte sparringpartner

Om de stap naar hulpverleners kleiner te maken zijn er verschillende initiatieven opgericht, zoals in Nederland de Stichting Zorg om Boer en Tuinder en in België de hulporganisatie Boeren op een Kruispunt. De hulpbieders van deze organisaties zijn bekend met de agrarische sector, hierin opgegroeid of hebben thuis een bedrijf. 'Het team bestaat uit adviseurs voor bedrijfsgerelateerde zorgen en problemen en psychologen voor mentale problemen en zorgen. Dat maakt de organisatie heel waardevol', stelt Vanhee over Boeren op een Kruispunt. Bij Zorg om Boer en Tuinder werken vrijwilligers die kunnen doorverwijzen naar deskundigen op verschillende gebieden van mentale gezondheid. Zo is er voor iedereen een geschikte sparringpartner, want zoals Van Raaij stelt: 'Een breed hulpaanbod is echt van waarde. Elke vraag en elke hulpvrager is anders. Er is geen one-size-fits-all.' |



Tine Vanhee, psycholoog Boeren op een Kruispunt:
'Bij veehouders zijn werk en privé erg met elkaar verbonden en is beslissingen nemen lastiger'