

Veel uitval door mentale klachten

DE BOER BRANDT OP

D

Verdwijnt de romantiek van het boerenbestaan? Er komt in ieder geval veel af op agrariërs, met als gevolg een toename van psychische klachten in de sector. Positief punt: de herstelmogelijkheden zijn meestal goed omdat zij gemotiveerd zijn om door te gaan met hun bedrijf.

TEKST | Hans Klip

En de boer, hij ploegde voort. Het is een mooie oude uitdrukking om aan te geven dat een veehouder, landbouwer of tuinbouwer altijd doorgaat met werken, ongeacht wat er gebeurt. Maar er zijn de nodige barsten in dit beeld gekomen. Agrariërs hebben tegenwoordig last van de manier waarop mensen tegen hen aankijken, de vele regels waaraan zij moeten voldoen en het niet goed weten wat de toekomst brengt.

Er is dan ook veel uitval door mentale klachten, zegt Carola van 't Hof, arbeidsdeskundige bij verzekeringsmaatschappij Achmea. 'Deze problemen nemen de laatste jaren toe. Ik merk dat boeren tegen hun kinderen zeggen: ga studeren, doe iets anders.'

Regeldruk

Volgens melkveehouder Pierre van Oort is de charme van het boeren er een beetje vanaf door de regeldruk vanuit de overheid. 'Die is enorm. Dan heb ik het niet over arbeidsgerelateerde regels want die vallen wel mee, maar over de regels rondom stikstof, fosfaat, ammoniak, mest en ga zo maar door.'

Daar komt onzekerheid over de toekomst bij, zegt Van Oort. 'De wetgever stapelt wetten op elkaar, waardoor we niet meer weten wat wel en niet mag. Veehouder is een heel vrij beroep, maar het risico bestaat dat je dit straks niet meer op een goede en rendabele manier kunt uitoefenen in Nederland. Ik vond het verrassend hoeveel emotie er bij de

grote protesten loskwam. Dat zegt wel iets over de psychische onrust.'

Agrocoach Dik Veeffkind noemt de agrarische sector een vrij gesloten wereld met relatief kleine zelfstandig ondernemers. 'Dat maakt deze sector uniek. Agrarische ondernemers zijn niet erg communicatief ingesteld, althans niet naar de buitenwereld. Zij verwerken problemen op een manier die stress en uitval veroorzaakt. De werkdruk neemt momenteel toe en de psychische belastbaarheid vaak af.'

Heel wat veehouders hebben door de regeldruk en de onzekerheid een kort lontje, merkt Van Oort op. 'Zij zijn snel geïrriteerd en dat zorgt voor spanning met familie, vrienden en zakelijke relaties.' Hij ziet veel melkveehouders stoppen terwijl ze nog niet pensioengerechtigd zijn. 'Zij zijn er een beetje klaar mee. Het bedrijf is vaak prima verkoopbaar, niet zozeer als melkveehouderij maar omdat er veel grond bij zit.'

Positief is dat de fysieke veiligheid voor melkveehouders aanzienlijk is verbeterd vergeleken met tien à twintig jaar geleden. 'Maar dan nog is een melkveebedrijf een erf waar veel mis kan gaan met onder andere tractors, machines en draaiende delen. Verder is er contact met de dieren zelf, dus met koeien en stieren. Ik heb al een paar keer meegemaakt dat een melkveehouder onverwacht werd aangevallen door een stier. Het kan een levensgevaarlijk beest zijn.'

Pierre van Oort wijst nog op een speciaal gevaar. 'Er kunnen kinderen op het erf rondlopen en spelen, met alle risico's van dien. Mijn vrouw en ik moesten vroeger goed op onze kinderen letten, toen ze nog jong waren. Daarom hebben we een groot hek rondom onze privétuin gezet.' Heeft Van Oort zelf ook last van psychische druk? 'Het klinkt bijna arrogant maar nee, geen moment. Ik heb me jaren geleden al voorgenomen om me niet druk te maken over dingen waarop ik geen invloed heb. Er komt bij dat ik veel uren buiten de deur werk als verkoopleider bij ForFarmers. Daardoor ben ik minder afhankelijk van mijn melkveehouderij.'

Boerendochter

Als Carola van 't Hof met een melkveehouder praat, krijgt zij al vlug de vraag of ze een boerendochter is. 'Leuk om te horen maar ik ben een stadsmisje. Het komt meer omdat ik gewoon interesse toon en goed luister. Ook heb ik inmiddels al veel agrarische ondernemers bezocht.'

De twee meest voorkomende klachten die zij voorbij ziet

komen, zijn overspannenheid en burn-out. 'Dan gaat het over slecht slapen, prikkelbaarheid, niet vooruit te branden zijn, eigenlijk alles wat bij deze klachten gebruikelijk is. Er is ook veel ontkenning. Op het moment dat boeren met ons contact opnemen bestaan klachten al langere tijd, precies zoals Dik aangeeft. Dan bepalen we in teamverband wat we gaan doen. Bij mentale klachten gaat altijd een arbeidsdeskundige naar de boer toe. Ik breng een oriënterend bezoek aan het bedrijf en kijk wat er speelt.'

De meeste boeren willen door met hun bedrijf, zegt Van 't Hof. 'Hun herstelmogelijkheden zijn doorgaans echt goed omdat zij erg gemotiveerd zijn. We zorgen voor een stevige begeleiding. Als de boer een goed inzicht heeft gekregen en daar iets mee kan, gaat hij bijna altijd weer aan de slag.' Achmea werkt hierbij samen met agrarische coaches en ook is bedrijfseconomisch advies mogelijk.

Grootste machine

Fysieke klachten zoals rug- en schouderpijn zijn er ook. 'Bijvoorbeeld omdat een melkveehouder nog zelf melkt of met een carrousel werkt, waarbij de beweging constant hetzelfde is. Een boer denkt al snel dat hij niets hoeft te doen omdat hij de hele dag in beweging is. Ik probeer dan altijd uit te leggen dat hij zijn spieren onvoldoende traint. Ik geef aan: je bent zelf de grootste machine binnen jouw bedrijf maar je pleegt hieraan geen onderhoud. Die vergelijking stimuleert wel.'

Soms investeert Achmea in een voorziening bij een fysieke klacht. 'Dat is altijd bespreekbaar. Zo kunnen we investeren in een kalverdrinkautomaat, als een boer veel kniepijn heeft en nog handmatig kalveren melk geeft.' Van 't Hof raadt een rustige opbouw aan. 'Zeker bij mentale klachten. Dus niet direct van nul naar honderd procent. Ik zeg altijd: als je tijdje niet gefietst hebt, ga je ook niet in één keer de Mont Ventoux op. Ik bekijk samen met de boer welke taken hij als eerste kan oppakken en hoe zijn takenpakket daarna het beste kan worden uitgebreid. Dat leggen we per week in een schema vast. Het is bij re-integratie ook handig om de partner erbij te betrekken.'

Tijdelijke uitval is op te vangen. 'Vaak is er een schil om de boer heen die taken kan overnemen, zoals de vader of partner. En anders kan de boer bedrijfshulp inhuren.' Hetzelfde geldt voor gedeeltelijke arbeidsongeschiktheid van blijvende aard. 'De boer blijft dan ondernemer maar neemt bijvoorbeeld een medewerker aan.'





‘Ik merk dat boeren tegen hun kinderen zeggen: ga studeren, doe iets anders.’

Dik Veefkind heeft als agrocoach genoeg om handen. ‘Steeds vaker doen ondernemers en verzekeraars een beroep op mijn dienstverlening. Ik wil mensen helpen om zich weer beter te voelen en op een goede manier invulling te geven aan hun ondernemerschap.’

Het grote voordeel is volgens Veefkind dat hij de sector van binnenuit kent. ‘Een van mijn eerste vragen aan een agrarische ondernemer met gezondheidsklachten is of hij al langs de huisarts is geweest. Heel vaak is dat zo maar dan loopt iemand vast omdat de huisarts of de praktijkondersteuner geen idee heeft wat het werkelijk betekent om agrarisch ondernemer te zijn. Je kunt tegen een boer niet gemakkelijk zeggen dat hij een paar weken vrij neemt om tot rust te komen.’

Wie bij Veefkind terecht komt, zit al ver in het proces. ‘Boeren zijn gewend om erg veel zelf op te lossen, maar lopen daardoor het risico dat ze te lang door blijven gaan bij psychische of fysieke ongemakken. Als ik dan vraag waarom iemand niet eerder aan de bel heeft getrokken, blijkt vaak schaamte mee te spelen.

Ik ben toch niet ziek? Veel ondernemers zijn opgelucht dat ze over hun klachten kunnen praten met iemand die kennis van zaken heeft. Dit gesprek helpt al veel.’

De onzekerheid over hun toekomst knaagt aan veel agrariërs, merkt Veefkind. ‘Daarom zijn er veel verschijnselen van stress- en burn-out. In de laatste jaren neemt bijvoorbeeld het aantal zelfdodingen in de agrarische sector sterk toe. Ook haken jonge ondernemers af.’

Geen rust

Wat Veefkind vaak van boeren hoort, is dat hun hoofd de hele dag aanstaat. ‘Zij zijn altijd bezig met vee, gewassen, het bedrijf. Ze vinden geen rust meer. Het helpt niet dat behoorlijk wat boeren perfectionistisch zijn ingesteld. Als de ondernemer zich niet oké voelt, heeft ook het hele gezin daar veel last van. Het gebeurt vaak dat ik benaderd word door de partner, omdat het niet goed gaat met diens man of vrouw.’ Veefkind onderzoekt in de intake met welke problemen de ondernemer precies worstelt en wat daarvan de oorzaken zijn en doet daarna in samenspraak met de ondernemer een voorstel voor een plan van aanpak. ‘Tijdens het coachtraject bespreek ik met de ondernemer wat hij zelf kan doen om te

WIE IS WIE?



Pierre van Oort is eigenaar van melkveebedrijf De Westrik met 200 koeien in de Brabantse plaats Biest-Houtakkers. Dit runt hij samen met een bedrijfsleider die ook partner in het bedrijf is. Doordeeweeks is Van Oort de meeste tijd kwijt aan zijn baan als verkoopleider bij ForFarmers, een internationaal opererende voeronderneming. Hij is ook commissaris bij Rabobank Hart van Brabant.



Carola van 't Hof is inmiddels bijna 25 jaar arbeidsdeskundige, eerst bij onder andere UWV en sinds 2008 bij verzekeringsmaatschappij Achmea Interpolis. Zij werkt bij de afdeling AOV Schade en Inkomen en adviseert zelfstandig ondernemers in de regio Brabant. Regelmatig komt Van 't Hof bij melkveehouders over de vloer.
www.achmea.nl



Dik Veefkind is al zijn hele werkende leven actief in de agrarische sector. Sinds 2013 is hij agrarisch coach, mediator en trainer vanuit zijn eigen bedrijf AgroCoach. Veefkind is onder andere gespecialiseerd in het begeleiden van ondernemers in situaties van stress en burn-out.
www.agrocoach.nl

De landbouw is goed voor **400.000** arbeidsjaren, bijna **9%** van de werkgelegenheid

werken aan verbetering van zijn inzetbaarheid en hoe hij de vorderingen kan vasthouden.”

Elke situatie is weer anders want elk bedrijf en elke ondernemer is anders, zegt Veeffkind. En resultaat wordt niet behaald door één knop helemaal om te zetten. ‘Je moet juist aan alle knopjes een klein stukje draaien. Op termijn zie je dan het positieve effect van de stapjes die de boer zet.’

Verrassing

Albert van der Burg werkt als preventieadviseur en arbeidsdeskundige bij Stigas de organisatie die zich inzet voor een gezonde agrarische sector. Hij is actief in de glastuinbouw, een branche met zowel grotere bedrijven met veel – vooral internationale – medewerkers als kleinere bedrijven waar alleen partner of kinderen en af en toe een uitzendkracht meewerken. Elke dag kan Van der Burg voor een verrassing komen te staan. ‘Dan is er weer een innovatie ontwikkeld en vraag ik: heb je ook aan arbeid gedacht? Is het haalbaar voor mensen om te doen zoals je denkt dat het moet? Daar is dan niet altijd stilgestaan.’ Zijn arbeidsdeskundige kennis komt goed van pas. ‘Zeker bij lichamelijke werkzaamheden is het onderscheid tussen belasting en belastbaarheid nog geen gemeengoed in agrarisch Nederland. Ik kan het

verschil maken door dit te duiden.’

In de glastuinbouw worden veel handmatige en repeterende werkzaamheden verricht, waarbij fysieke klachten op de loer liggen. ‘Dat roepen wij als Stigas al vele jaren en het is een belangrijk thema in onze advisering. Ook het werken met gewasbeschermingsmiddelen is een topic.’

Er zijn ook werkzaamheden waar wel met machines wordt gewerkt. ‘Dan zijn er veiligheidsrisico’s. Met name bij zelfbedachte machines die nogal vaak voorkomen. Ze munten uit in creativiteit, maar zodra je jouw vinger in de buurt houdt moet je goed opletten dat die er na vijf minuten nog aanzit.’

Van der Burg en zijn collega’s signaleren dat een toenemend aantal mensen in de glastuinbouw met psychische klachten kampt. Dit speelt met name bij leidinggevenden die een flink takenpakket op hun bordje hebben liggen. ‘Een werkgever formuleerde het eens zo: wij sturen bedrijfsleiders eigenlijk alleen maar met productienormen op pad en hoe zij deze halen, maakt niet uit. Om ervoor te zorgen dat het veilig gebeurt, zou het tempo omlaag moeten.’ Ook ondernemers van kleine bedrijven staan onder druk, zegt Van der Burg. ‘Dat heeft duidelijk te maken met de brandstofcrisis waardoor hun bedrijven een behoorlijk moeilijke periode doormaken. Dan is het belangrijk als je tegenover iemand jouw verhaal kunt vertellen. Daarvoor zijn initiatieven ontwikkeld binnen de agrarische sector.’

Betrokken

Veeffkind heeft regelmatig contact met arbeidsdeskundigen. ‘Mijn indruk is dat het zeer betrokken en kundige mensen zijn. Het mooiste is als we in een gezamenlijk optreden het welzijn van agrarische ondernemers kunnen ondersteunen.’

Van der Burg raadt arbeidsdeskundigen aan om zich te verdiepen in de sector. ‘Agrariërs hebben snel door of iemand enige kennis van zaken heeft. Dan krijg je alles te weten.’ Van ‘t Hof wijst op de vele handige filmpjes op YouTube over boerenwerkzaamheden. ‘Werk eens een dagje mee. En loop altijd een rondje over het erf; dan gaat de boer zeker praten.’



Albert van der Burg werkt als preventieadviseur en arbeidsdeskundige bij Stigas en is sectorspecialist voor de glastuinbouw. Hij geeft adviezen en houdt ook presentaties. Stigas helpt ondernemers en

werknemers om veilig, gezond en vitaal te werken. De organisatie wordt bestuurd door werkgevers- en werknemersorganisaties. www.stigas.nl

