

DE PERIODE VAN LAGE PRIJZEN IS NOG NIET  
VOORBIJ. DAT GEEFT SPANNINGEN IN GEZINNEN.  
DE OPLOSSING? SOMMIGE PROBLEMEN ZIJN  
ONOPLOSBAAR, RICHT JE DAAROM OP ZAKEN  
WAAROP JE WEL INVLOED HEBT.

# TOBBEN OVER DE CRISIS

Spanningen gaan ten koste van  
relatie, gezin en bedrijf

**D**IK een jaar geleden werd duidelijk dat de prijsval van melk en vlees niet van korte duur zou zijn. Nu nadien ruim 12 maanden verstreken zijn, is het einde nog niet in zicht. Dat geeft bij veel gezinnen een hoop spanning en onzekerheid.

Toen de varkenscyclus nog bestond, hielden varkenshouders zich daaraan vast: na drie slechte jaren komen drie goede. Maar die zekerheid bestaat niet meer. Voor melkveehouders zijn, sinds de prijsondersteuning wegviel, de slechte

FOTO: ANP

prijzen helemaal nieuw. Het gebrek aan gunstige vooruitzichten zorgt ook hier voor spanningen. Ook akkerbouwers hebben het zwaar.

Mensen uiten die spanningen op verschillende manieren. De één komt het erf niet meer af en wordt heel stil, de ander is bij het minste of geringste geïrriteerd en begint te schreeuwen.

#### **'Op tijd betalen is een ere-kwestie'**

Truke Zeinstra is coach, mediator en stressconsulent. Zij merkt dat daar waar spanningen zijn, mensen niet meer in staat zijn om normale ondernemersrisico's op te vangen. Een dood kalf, bijvoorbeeld, komt ineens veel harder aan dan anders. Ook de zorgen over het mogelijk niet kunnen betalen van de rekeningen, wegen zwaar. „Op tijd betalen is voor boeren een soort erekwestie. Lukt dat niet, dan knelt dat nog eens extra.”

Zeinstra merkt ook dat op bedrijven waar de technische resultaten beter zijn, mensen de klappen zowel financieel als mentaal beter kunnen opvangen. „Technische resultaten zijn zaken waar mensen invloed op hebben en dat geeft houvast. Op technisch zwakkere bedrijven is het invloedgevoel minder sterk. Eventuele spanningen zijn daar groter.”

Invloed hebben geeft een goed gevoel. Daar zit hem dan ook de oplossing om spanningen te verminderen. Als boer kun je de lage prijzen niet veranderen, maar je kunt je wel richten op zaken waar je

**'Bij spanningen hakken normale risico's er ineens veel harder in'**

wél invloed op hebt. Dat is ook waar prof. dr. Johan Vlaeyen op hamert. Hij is bijzonder hoogleraar bij de vakgroep klinische psychologie aan de universiteit van Maastricht. In 2008 schreef hij voor de Stichting Bio-Wetenschappen en Maatschappij een stuk over onzekerheid. Zijn conclusie: onzekerheid maakt mensen bang. Hij legt uit dat mensen in hun leven allerlei signalen opslaan waaruit ze kunnen opmaken of een situatie veilig is of niet. Iemand die zijn hand heft, wil gaan slaan. Als je dat weet, kun je je voorbereiden op de klap om zo de schade ervan te beperken. Dergelijke signalen zijn er zodat we, hoe vervelend soms ook, weten waar we aan toe zijn.

Zodra ineens onbekende signalen opdoemen, zoals lage prijzen, vervalt dat gevoel van veiligheid. Mensen wapenen zich tegen die nieuwe onzekerheid door over te schakelen op de alarmstand. Bij sommigen ontstaat een continue waakzaamheid, en dat gaat ten koste van andere zaken, zoals aandacht voor gezin en partner.

#### **Harder werken is geen oplossing**

Een manier om die voortdurende waakzaamheid te stoppen is acceptatie. Onoplosbare problemen kun je maar beter aanvaarden, juist omdat je er toch niks aan kunt doen, schrijft Vlaeyen. Het is zinvoller om doelen na te streven die wél haalbaar zijn. Daardoor neemt de kwaliteit van leven aantoonbaar toe.

Tot zover de theorie, want je moet het maar kunnen: financiële krapte accepteren. Truke Zeinstra: „Het is heel moeilijk, maar het kan wel. Je moet leren inzien dat alleen harder werken niet de oplossing is. Het kán wel, mits het maar een eigen keuze is.

Als je zegt: ik schakel tijdelijk geen loonwerker in, maar doe het zelf, omdat ik zo een moeilijke tijd kan overbruggen, dan voelt dat veel beter dan wanneer je het hebt over vage grootheden: 'Ik maak meer uren want 'ze' hebben alles verpest, en 'de overheid' is tegen ons'. Dan is har-

der werken niet echt je eigen keuze. En iets doen dat niet je eigen keuze is, kost heel veel energie. Dat kan ten koste gaan van je relatie.”

Het zou goed zijn zulke processen bespreekbaar te maken, maar het lastige is dat de mensen die zich slachtoffer voelen zelf vaak geen hulp zoeken, maar zich

**'Mannen stapelen de zorgen op, vrouwen verdelen ze meer'**

juist terugtrekken in een eigen wereld.

Meestal zijn het mannen die dergelijke symptomen ontwikkelen. Vrouwen kunnen evengoed last ondervinden, maar zij zijn meestal opener over wat hen bezighoudt. Ze praten er ook onderling vaker over en dan geldt toch het spreekwoord dat gedeelde smart halve smart is.

Bovendien hebben vrouwen vaak meer taken tegelijk. Zeinstra: „Vrouwen houden het gezin draaiende, hebben functies op school, een baan buiten de deur. Ze moeten hun aandacht meer verdelen, maar daardoor verdelen ze, meer dan de mannen, ook hun zorgen.”

Mannen voelen zich volledig eindverantwoordelijk voor het bedrijf en stapelen daardoor alle zorgen op hun eigen schouders. Dat kan de relatie met de partner of het gezin onder druk zetten.

Dinsdag 16 februari organiseert stichting Stimuland een dag voor agrarische vrouwen in Overijssel. Het onderwerp: de relationele gevolgen van de crisis en hoe je er mee kunt omgaan. Zeinstra: „Vrouwen praten in het algemeen makkelijker over gevoelens dan mannen. Misschien kun je via hen deze processen in het hele gezin bespreekbaar maken. Dat kan het begin zijn van een oplossing. Bijvoorbeeld: externe begeleiding zoeken.”

**Margreet Welink**