

# Energiegevers en energievreters



De bijeenkomsten worden gehouden op maandag 25 maart in Noord-Holland en donderdag 4 april in Flevoland. De locaties worden nog bekend gemaakt. Voor vragen en meer informatie over het KAVB-vrouwennetwerk, mail Josina Rustenburg (vakinhoudelijk) [rustenburg@kavb.nl](mailto:rustenburg@kavb.nl) of agrarische coach en mediator Willy Kempen, [mail@willykempen.nl](mailto:mail@willykempen.nl).

lastig zijn dat het bedrijf altijd voor gaat. Zij hebben het gevoel dat zijzelf en het gezin ondersneeuwen bij het bedrijf. Deze vrouwen moeten daaraan wennen, dat zijn ze van huis uit niet gewend.”

## BEDRIJFSOPVOLGING

Een andere energievreter kan bedrijfsopvolging zijn, aldus de agrarische coach. “Als het bedrijf een opvolger heeft en het loopt niet lekker in de samenwerking tussen vader/man en opvolger, dan zie je dat de moeder/vrouw daartussen gaat staan en de zaak probeert te redden. Terwijl dit juist een zaak is tussen de vader en de zoon of dochter. Ook de rol van een schoonzoon of -dochter op het erf kan een hoop energie vreten. Verder zie je dat vrouwen er moeite mee hebben dat er voortdurend aanloop is van bijvoorbeeld een (schoon)vader of vertegenwoordiger. Andere vrouwen krijgen hier juist energie van. Dat is heel persoonlijk.”

Tijdens de interactieve workshop gaan vrouwen op zoek naar de eigen energiegevers en -vreters. Kempen: “We zoomen in wat bij de aanwezigen leeft en welke punten de vrouwen zelf naar voren brengen. Vaak denken vrouwen: het moet anders, maar hoe?” In de workshop delen de deelnemers hun ervaringen met andere agrarische vrouwen. Energiegevers zijn er ook, zoals tijd vrijmaken voor een hobby of iets leuks doen met de partner. “De bedoeling is dat de vrouwen na de bijeenkomst bewuster zijn van de te besteden tijd en meer energie gaan ervaren”, aldus de agrarische coach.

**Wonen en werken op een bloembollenbedrijf zorgt ervoor dat er altijd iets te doen is of om aandacht vraagt. Voor wie meegaat in de waan van de dag, is er soms weinig tijd voor reflectie. Maar hoe bewaak je je energiebalans? De KAVB houdt de komende tijd twee interactieve workshops voor vrouwen over energiegevers en energievreters.**

Tekst: Annemarie Gerbrandy | Fotografie: René Faas

Vrouwen op een agrarisch bedrijf voelen zich soms overbelast, ervaart coach en mediator Willy Kempen. Zij hebben een fulltime baan in het bedrijf, springen regelmatig bij of hebben een eigen carrière buitenshuis en zorgen voor het huishouden en gezin, onderhouden de sociale contacten en doen soms ook nog aan mantelzorg. “Vrouwen nemen dan te veel hooi op hun vork en zijn te weinig in staat hun grenzen aan te geven of te bewaken. Dat kan leiden tot overbelasting.”

Willy Kempen werkt als zelfstandig coach en mediator in de agrarische sector. Ze werd geboren op een melk-

veehouderijbedrijf en voelde zich van jongs af aan betrokken bij het agrarische leven en het platteland. Kempen maakt deel uit van Agrarische Coaches.nl, een landelijk werkende groep van coaches die ervaren zijn in het coachen in de agrarische sector. Ook is ze lid van Agrimediaton, een samenwerkingsverband van mediators in de sector.

Kempen ziet dat het aan vrouwen vreet als ze te weinig echt in gesprek zijn met hun echtgenoot. “Er wordt wel over het bedrijf gepraat, maar persoonlijke zaken komen te weinig aan bod. Vooral voor vrouwen die van buiten de sector komen, kan het