

6 tips voor alleenstaande boeren en tuinders

- **Maak samen met de juiste experts regelmatig de balans op van je bedrijf.** Doe hierbij een beroep op mensen die je vertrouwt en die voldoende kennis van zake hebben. Ga ook niet af op de mening of kennis van één persoon.
- **Luister naar jezelf.** Welke doelstellingen heb jij, waaraan wil jij werken, wat doe jij graag? Je hoeft niet noodzakelijk de uitgestippelde paden te bewandelen.
- **Schroef al te ambitieuze eisen terug.** Leer te aanvaarden hoe jouw persoonlijke en bedrijfsmatige situatie is en welke de mogelijkheden en beperkingen zijn van je bedrijf. **Neem de nodige verzekeringen**, zoals voor een gewaarborgd inkomen, onderlinge bedrijfshulp, enz.
- **Zorg voor jezelf zoals je zorgt voor je gewassen en je dieren.** Gebruik je tijd goed en stel grenzen en prioriteiten. Maak tijd voor voldoende slaap en gezonde voeding.
- **Wissel spanning en ontspanning af.** 'Ontsnap' af en toe eens van je bedrijf, maak tijd voor je leven buiten je bedrijf. Besteed bewust aandacht aan je familie en vrienden, het bijwonen van vergaderingen, sociale activiteiten zoals beurzen en gelegenheden, enz.
- **Zoek bevestiging.** Doe je verhaal, vraag de mening van anderen, bespreek je onzekerheden, zodat je jouw mening en plannen kan toetsen. Een babbel met een kennis kan wonderen doen om je kijk te verbreden.

Getuigenissen

"Dat ik het bedrijf van mijn ouders zou overnemen stond reeds lang vast. De boerderij alleen runnen was echter nooit mijn doel: ik had graag een partner aan mijn zijde gehad, net zoals mijn ouders. Als ik zie hoe collega's samen met hun vrouw hun bedrijf uitbouwen, voel ik wel een gemis."

Luc, 42 jaar

"Het ergste is dat ik zo vaak alleen ben tijdens het werk en erna. Daarom doe ik erg m'n best om mijn sociale contacten te onderhouden: vergaderingen van de tuinbouwverenigingen, een feestje of een fuif, familiebezoekjes, enz."

Frank, 30 jaar

"Ik maak me veel zorgen over mijn gezondheid. Soms wordt ik verlamd door angst: wat als ik ziek wordt? Wat zullen de gevolgen zijn voor mijn bedrijf?"

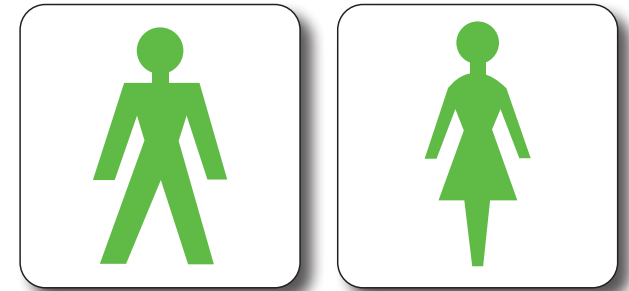
Fernand, 56 jaar

"Na het overlijden van mijn vader, valt het me zwaar om alleen beslissingen te nemen. Vroeger kon ik alles met hem bespreken, maar ik heb geen enkele vertrouweling die hem kan vervangen."

Mark, 48 jaar

Vzw Boeren op een Kruispunt is een initiatief

van Vlaanderen.be  en  samen investeren in welzijn en welzijn



Alleen je bedrijf uitbouwen, een uitdaging!



Boeren op een Kruispunt vzw
0800/99 138
www.boerenopeenkruispunt.be

Alleen boeren: minpunt of pluspunt?

Alleen een land- of tuinbouwbedrijf runnen is niet altijd gemakkelijk, of het nu gaat om een bewuste keuze of een situatie die je misschien liever anders had gezien.

Wat maakt alleen boeren soms zo **lastig**?

- Alle verantwoordelijkheden komen op de schouder van één persoon terecht, zelfs als er hulp is: administratie, werk op het land, in de stal en/of de serre, plannen maken, beslissingen nemen, enz.
- Door het feit dat alleenstaande bedrijfsleiders meestal ook alleen werken, hebben ze vaak weinig sociale contacten.
- Een goede partnerrelatie en een hecht gezinsleven kunnen op dagelijkse basis veel veiligheid en geborgenheid geven. Dit moeten alleenstaande boeren missen.
- Wanneer er minder arbeidskrachten zijn, is het bedrijf beperkter in zijn mogelijkheden.

Toch zijn er ook **voordelen** verbonden aan het alleen boeren! Deze worden wel eens vergeten.

- Alleenstaande boeren en boerinnen zitten zelf aan het roer van hun leven en hun bedrijf. Ze hoeven minder met anderen rekening te houden.
- Financieel kunnen alleenstaanden meer mogelijkheden hebben, aangezien ze vaak geen verantwoordelijkheid dragen voor een kroost. Kleine bedrijven kunnen soms gemakkelijker overleven.
- Singles kunnen hun vrije tijd 'vrijer' invullen: hobby's, sociale contacten, interesses, enz.

Trots op jezelf als single

In onze samenleving bestaan er nog steeds veel **clichés** over alleenstaanden: de 'eeuwige vrijgezel' die erop los leeft of de single die 'niet van straat geraakt'. Deze stereotypen kunnen erg vervelend zijn.

Uiteraard is het **allerbelangrijkste** hoe jij jezelf voelt als vrijgezel!

Zelfs wanneer je eigenlijk toch op zoek bent naar een relatie, hoef je je niet '**de mindere**' te voelen ten opzichte van anderen.

Hieronder vind je enkele signalen die erop kunnen wijzen dat je misschien wel **fout denkt** over je situatie als alleenstaande persoon en/of bedrijfsleid(st)er:

- Je piekert erg veel over de dingen die je mist in je leven.
- In je gesprekken met anderen kom je steeds bij de dingen die volgens jou ontbreken: een relatie, een gezin, een partner, enz.
- Je hebt de neiging om vaak te klagen over zaken die je 'verhinderd' hebben om het leven te leiden dat je eigenlijk voor ogen had.
- Je zelfbeeld draait rond het gegeven dat je volgens jou minder (geluk) hebt (gehad) dan de anderen, dat je 'minder bent'.

Onze boodschap:

Je leven is rijk gevuld als mens en als land- of tuinbouw(st)er, ook wanneer je geen relatie of huwelijk hebt. Je hebt heel wat te vertellen en je mag trots zijn op jezelf en je beroep.

Alleen **je eigen manier van denken** over je situatie zal je zelfbeeld veranderen, niet het feit of je al dan niet een partner vindt.

Een '**happy single**' bestaat ook!

De relatie met je ouders

Vaak hebben alleenstaande boeren en tuinders een erg **speciale band** met hun ouders of delen ze zelfs een huishouden. De relatie met je ouders en hun beschikbaarheid kan een belangrijke **ondersteuning** betekenen voor de alleenstaande land- of tuinbouw(st)er.

We willen je een paar **aandachtpunten** meegeven om deze relatie met je ouders zo goed mogelijk in evenwicht te houden.

- Vorm samen met je ouders een '**team**'. Bespreek het werk, de gewassen, de dieren, de plannen, enz. Durf de vaste werkmethodes in vraag te stellen en bij te sturen. Zorg voor een 'frisse wind'.
- Doe ook eens **iets anders** met je ouders **dan werken**. Een babbel, een etentje, een uitstapje, enz.
- In hoeverre zijn **je ouders voor jou beschikbaar**? Wat verwacht je van hen, zijn jouw verwachtingen duidelijk voor hen en gaan ze hiermee akkoord?
- In hoeverre ben **jij beschikbaar voor je ouders**? Vaak zijn alleenstaande kinderen een eerste aanspreekpunt wanneer er klusjes gedaan moeten worden, "want hij/zij heeft toch geen gezin". Wat denk jij hiervan?
- Verwacht niet dat je ouders steeds even fit en paraat zullen blijven. Respecteer dat ze **ouder worden** en hun mogelijkheden verminderen.
- Indien je ouders al een dagje ouder worden en minder kunnen helpen of moeilijker voor zichzelf kunnen zorgen, zijn er steeds **oplossingen** te vinden. Win inlichtingen in over thuiszorg, dienstencheques, familiehelp, enz.