

## Opinie

# Stoppersregeling, einde of nieuw begin?

Het stoppen van een belangrijke bedrijfsactiviteit als het melken is afscheid nemen van een levenswijze, een ritme waar melkveehouders meestal tweemaal daags in hebben gezeten. Dat kan hetzelfde zijn als een rouwproces, maar ook de start van een nieuw begin, zo betoogt coach Dik Veefkind.



**Dik Veefkind**  
AgroCoach

Voor sommige veehouders is de stoppersregeling ook echt het eindpunt van hun actieve carrière als melkveehouder. Bij gebrek aan opvolging, vanwege lichamelijke klachten of een hoge leeftijd is dit een goed moment om het vee de deur uit te doen en het bedrijf af te bouwen. Als je nog niet zover was, dat kan een financiële prikkel helpen om de beslissing te nemen er een punt achter te zetten. Maar wat dan? Als je je leven lang vee verzorgd en gemolken hebt, is het beëindigen van je bedrijf een hele stap. Er zijn ondernemers die deze stap nog even voor zich uitschuiven, maar het moment zal een keer komen dat de laatste koe in de veewagen het erf afrijdt. Het beëindigen van een bedrijfsactiviteit kan ook de deuren openen naar een nieuwe of andere levensinvulling. Ook dit is per persoon verschillend. Er zijn veehouders die bijvoorbeeld nog een aantal jaren jongvee opfokken of grond en gebouwen verhuren. Maar er zijn er ook die een andere weg inslaan. Zij volgen vaak hun hart; gaan vrijwilligerswerk doen, een (oude) hobby uitbouwen, of bijvoorbeeld meer tijd in de kleinkinderen investeren. In een

enkel geval zijn er mensen die nog een bijscholing gaan volgen en op een ander vlak in de maatschappij dienstbaar zijn. Hoe het ook zij: vraag uzelf af of uw leven eindigt bij het vertrekken van uw vee. Is er een andere, wellicht nieuwe invulling voor uw leven beschikbaar?

Om geleden verliezen te verwerken en een nieuwe toekomst op te bouwen geef ik u de volgende gedachten mee:

- Negeer uw gevoelens van pijn en verdriet niet. Ze horen bij het leven en zijn nodig om uw verlies te verwerken;
- Maak uw gevoelens, frustratie of verdriet bespreekbaar in uw omgeving. Op deze manier kun u zichzelf uiten, het lucht waarschijnlijk op en het stelt anderen in de gelegenheid om met u mee te leven;
- Zoek als dat nodig is op tijd hulp! Via een huisarts kunt u een doorverwijzing krijgen naar gespecialiseerde, professionele hulp;
- Neem de tijd om uw verlies te verwerken. Erken voor uzelf: dit doet pijn;
- Voorkom dat uw verdriet of somberheid uw leven gaat beheersen. Dat is schadelijk voor uzelf en uiteindelijk voor uw omgeving;

- Het leven hoeft niet uitzichtloos te zijn. Veel zal afhangen of en hoe u in staat bent de draad weer op te pakken;
  - Als gevolg van het stoppen met het vee zal er ook minder aanloop van leveranciers en afnemers zijn. Zorg ervoor dat u niet in een isolement terecht komt. Ga er op uit en zoek andere mensen op. Onderhoud uw sociale netwerk;
  - Leef gezond: eet bewust, gebruik niet teveel alcohol, beweeg voldoende en neem genoeg rust;
  - Zorg voor ontspanning. Wat vindt u leuk om te doen en waar krijgt u weer wat energie van;
  - Volg een bijscholing of cursus. Het vergroot uw wereld en eventueel de kans op een leuke (vrijwilligers) baan.
- Hebt u vragen rondom het beëindigen van uw bedrijf, het invullen van de toekomst of het verwerken van verlieservaringen? Neem dan eens vrijblijvend contact op met een coach.
- Er zijn ook instanties die op vrijwillige basis hulp kunnen bieden. Kijk bijvoorbeeld eens op [www.cca-nederland.nl](http://www.cca-nederland.nl) of op [www.zorgomboerentuinder.nl](http://www.zorgomboerentuinder.nl)