



Carin Höppener, ontstressen met ezels.

foto Luc Lodder

# ‘Gedwongen of niet, na ontslag val je in gat’

**Ezels zijn de rust zelve. Mensen stappen er makkelijk op af, dus zijn de dieren ideaal gezelschap als je een mindere dag hebt. In haar bedrijfje En Wat Nu? gebruikt Carin Höppener haar vier ezels om mensen er weer bovenop te helpen na ontslag.**

door **Nick Bruls**

**E**en Heilige Koe uit India was lastig in te voeren en moest bij aankomst in Nederland enige tijd in quarantaine. Shetlandpony's zijn schichtig. Nee, dan ezels: de rust zelve. En dus toog Carin Höppener (52) met haar man van Bocholtz naar de melkerij in Belfeld om met drie dieren weer huiswaarts te keren. „Mensen stappen er makkelijk op af. Aai ze en je ontstrest meteen, de bloeddruk daalt.”

Dat is nou precies de bedoeling van Höppeners bedrijfje *En Wat Nu?* Ze is er voor iedereen die na ontslag het rouwproces in rolt. Dat daar behoefte aan is, heeft ze zelf ondervonden. „We hebben een boerderij”, begint ze. „Tot 1999 was ik fulltime boerin. Ik deed het fokprogramma van de koeien, schepte melk, voerde de varkens. Maar toen werden de kwaliteitseisen strenger en we waren al kleinschalig, zo midden in het dorp. Nu gingen ook nog de opbrengsten omlaag en de varkens weg. Toch moest er brood op de plank komen, dus ging ik het bedrijfsleven in.”

Höppener studeerde HR-management



en ging met dat papiertje op zak aan de slag. Totdat het bedrijf waar ze werkte het ook wel met een medewerker minder kon op de afdeling personeelszaken. „In die functie ben je dus de eerste die het ziet aankomen, maar toen het eenmaal zover was, barstte ik toch in tranen uit. En wat nu? Daar heb ik een hele tijd mee geworsteld. Een rouwproces. Je moet immers een hechting loslaten.”

Als de inwonster van Bocholtz vijftig wordt, viert ze dat groots met een boerenfeest. Met de schuur vol stro, in overall en ter vermaak nagelen, blikgooien en koe melken. „Praten de mensen nu nog over. Voor mij kwam op die dag het besef dat ik twee werelden wil combineren. Heden en verleden bij elkaar brengen. Mensen die ontslagen zijn opbeuren en klaarstomen voor een rentree op de arbeidsmarkt.”

Gedwongen of niet, wie ontslagen wordt, valt in een zwart gat. Dat is de overtuiging van Höppener. „Zelfs de pensionado gaat een heleboel missen. Verlieservaring kun je met alles hebben. Hoe verdrietig is een kind van wie de knuffel kapot gaat? Toen ik zelf ontslagen werd, miste ik de steun. Er komen emoties vrij. Verslagenheid, onbegrip, valse hoop. Het is onwezenlijk. Daarom ga ik met mensen aan de slag, hier op de boerderij. Want ben je ontspannen, dan kun je relaxed aan jezelf gaan werken.”

Höppener neemt me mee naar de wei. Langs de sportvelden richting het prikkeldraad. Een vergezicht doemt op. Simpeldal in het dal, de wieken van windmolens Briareus en Gyges in het oosten.

Voorbij de hangbuikzwijntjes Spek en Ei, de Maastrichtse hond Sjeng en twintig koeien die we niet allemaal bij naam gaan noemen. Daar staan de ezels Truus en Mango. Totaal onthaast, alsof ze net een complete behandeling hebben gehad bij het meest luxe kuuroord. „Achter het huis staan nog Baloe en de pasgeboren Charlie. Met z'n vieren helpen ze mijn cliënten. Weet je wel wat allemaal op je afkomt na een ontslag? Een hele procedure van acht weken alleen al voordat je de laatste werkdag draait. En daarna alle plichten die je hebt bij het UWV. Ik ga een stap daarvoor zitten. Hoe heb je het ervaren? Wat wil je nu? Geef het een plek, kom op kracht. Dan gaan we naar de persoon kijken. Naar interesses, stijl, imago en karakter. Ik help bij het updaten van het cv, het opstellen van een sollicitatiebrief, het zoeken naar vacatures en ik spijker de cliënt bij op het gebied van sociale media, die steeds belangrijker worden.”

Höppener, nu met in haar hand een touw, waarvan het andere uiteinde aan de halsband van de ezel is bevestigd: „Zodra je ontslag krijgt aangezegd, heb je als het ware opeens drie banen tegelijk. Je moet solliciteren, voldoen aan je UWV-taken en ook nog even loyaal blijven aan de baas. Dat onderschatten veel mensen. Vergeet ook de thuissituatie niet. Door alle stress wordt het voor de familie niet leuker. Dan is een beetje rust wel fijn. Helemaal ontspannen kan met de ezels. Verzorg ze, borstel ze. Aai ze ook, want dan focus je tegelijk op jezelf. En als het moet, vragen we het UWV om extra tijd. Ga je iemand die al helemaal hoteldebotel is pushen, neemt de stress alleen maar toe. Maar van achterover leunen is hier ook geen sprake. ‘Carin regelt dat wel voor me’ gaat hier niet op. Heb je het rouwproces achter de rug, dan moet er gewerkt worden.”