nieuws

De Geluksdriehoek en de maakbaarheid van geluk

nieuws

Is geluk maakbaar? In tijden dat mentaal welzijn van boeren hoog op de agenda staat, is dit geen onbelangrijke vraag. Psychologe Leen Ballieu gaf tijdens de studiedag van Veetournee 2022 enkele tips om veerkrachtig om te gaan met de onvermijdelijke uitdagingen van elke dag.

1 FEBRUARI 2023 – LAATST BIJGEWERKT OM 1 FEBRUARI 2023 20:26

Lees meer over:
mentaal welbevinden



Dit jaar start het Departement Landbouw en Visserij opnieuw met een editie van Veetournee, een netwerkevent dat Vlaamse veehouders en andere ketenpartners onder andere informeert en sensibiliseert over actuele landbouwthema's. Als start van Veetournee 2023 publiceerde het departement een artikel over de Geluksdriehoek, één van de onderwerpen van de vorige editie van de Tournee. Het artikel kan je hieronder integraal lezen.

Is geluk maakbaar?

Geluk is niet 100% maakbaar. De omgeving waarin je terechtkomt, het genetisch materiaal dat je hebt meegekregen en de oncontroleerbare zaken die je toevallig overkomen, bepalen mee je geluk. Toch kun je je geluksgevoel voor een deel zelf beïnvloeden. Weet wel dat het streven naar een permanente staat van perfect geluk noch zinvol noch haalbaar is. Moeilijke momenten horen immers bij het leven.

De Geluksdriehoek is gebaseerd op solide wetenschappelijke inzichten en focust zich op de aspecten die je zelf kan beïnvloeden. Hij is opgebouwd uit drie grote bouwblokken (de drie gelijkwaardige puzzelstukken in verschillende tinten groen die de driehoek vullen). Hoewel geluk zelf subjectief is en dus voor elk van ons anders kan zijn, zijn de drie bouwblokken universeel. Deze bouwblokken zijn: (1) "goed omringd zijn", (2) "jezelf kunnen zijn" en (3) "je goed voelen". Bij elk bouwblok horen drie reflectievragen, gesymboliseerd door de drie icoontjes in elk puzzelstuk, die je doen nadenken en helpen helder te krijgen hoe de drie bouwstenen voor jou ingevuld worden. Essentieel is ook de oranje bol die, afhankelijk van zijn afmeting, de driehoek kan doen wankelen. Hij staat voor de zaken in je leven die je uit balans brengen. De bol is er altijd (perfect geluk is immers een illusie) en is soms groot, dan weer kleiner in verhouding tot de driehoek.

De Geluksdriehoek is niet specifiek opgemaakt of aangepast voor land- en tuinbouwers. Menselijke drijfveren en behoeften zijn echter universeel. Dus ook land- en tuinbouwers hebben nood aan drie stevige bouwblokken als basis voor hun geluk.



Geïsoleerd of goed omringd?

Op het vlak van “goed omringd zijn” voelen veel land- en tuinbouwers zich echter steeds minder verbonden en gewaardeerd door andere bevolkingsgroepen. De groep waar men wel deel van uitmaakt, wordt kleiner en door de hoge werkdruk heeft men soms minder tijd voor elkaar. Het is echter niet de kwantiteit, maar de kwaliteit van de relaties die telt. Mensen met wie je een kwalitatieve relatie hebt, maken tijd voor jou, luisteren, doen moeite, pikken de juiste (positieve en negatieve) signalen op en reageren daar gepast op. Ze blijven betrokken, ook als er even minder contact is. En dat geldt in beide richtingen en in goede en slechte tijden. Sommige interacties met anderen zijn minder positief (of worden minder positief ervaren). Negatieve gedachten als gevolg daarvan horen bij het leven, maar tracht ze niet te versterken. Niemand weet beter dan een land- of tuinbouwer dat wat je voedt ook groeit. Dat geldt voor negatieve, maar ook voor positieve gedachten. Herken en waardeer dus wat er wel is, ook al is het verbondenheid of steun uit onverwachte hoek. Zo kunnen kritische buurtbewoners die (respectvol) relevante vragen over je plannen stellen, je project naar een hoger niveau tillen.

Het overgrote deel van de bevolking heeft nog steeds veel waardering voor de land- en tuinbouwers zelf, als voedselproducenten en landschapsbeheerders. Neem kritische beschouwingen over het huidige landbouwmodel of landbouwpraktijken dus nooit persoonlijk. Zie ook collega’s die andere methodes of modellen toepassen niet als een bedreiging, maar als een verrijking van de sector en als vrijblijvende inspiratie. Probeer niet altijd iedereen tevreden te stellen of te overtuigen van je gelijk. Dat is een onmogelijke opgave, die zelden tot geluk leidt.

Durf je kwetsbaar opstellen: vertel hoe het echt met je gaat, ook al is dat niet altijd positief. Maak zelf ook tijd voor anderen: wees oprecht geïnteresseerd in hun welbevinden en hun bezorgdheden. Buurtprotesten kunnen onterecht zijn, maar komen vaak wel voort uit oprechte bezorgdheid, bv. voor de eigen gezondheid of rust.

Dankbaarheid is een krachtige motor voor kwalitatieve relaties. Druk je dankbaarheid expliciet uit ten opzichte van anderen en sta regelmatig eens bewust stil bij (grote en kleine) zaken waar je dankbaar voor bent.

Land- en tuinbouwers kunnen zich door de aard van hun werk bij tegenslag gemakkelijk isoleren en terugplooien op het bedrijf en het kerngezin. Het is echter vooral in deze omstandigheden belangrijk verbinding met anderen te blijven zoeken.

De ene boer(in) is de andere niet

Voldoende zelfkennis en reflectie zijn nodig om een richting in het leven te zoeken en gefundeerde beslissingen te nemen waar men achter kan blijven staan. Kiezen is verliezen, maar als je keuzes maakt op basis van je eigen doelen en waarden is de kans op spijt veel kleiner. Ook als je als land- en tuinbouwer het gevoel krijgt gestuurd te worden door externe factoren en dus weinig keuzemogelijkheden ervaart, blijf je toch zelf bepalen hoe je met de situatie omgaat. Maak onderscheid tussen wat je wel en niet kan veranderen of beïnvloeden. Aanvaard het onvermijdelijke en verander binnen je invloedsfeer wat je ongelukkig maakt. De psychologe vergelijkt de situatie met een geamputeerd been. Je kan er een pleister op plakken, een zalf op smeren of het in de gips

willen zetten, maar het been zal niet spontaan terug groeien. Hoe meer je dat toch probeert, hoe meer frustraties het zal opleveren. Het is beter te zoeken naar manieren om ondanks een geamputeerd been een zo gelukkig mogelijk leven te leiden.
Kijk bewust over het muurtje en stimuleer ook je gezin een breed wereldbeeld te ontwikkelen. Er zijn meerdere manieren om een gelukkig en zinvol bestaan te leiden, zowel binnen als buiten je bedrijf. Laat keuzes van anderen niet jouw leven bepalen en neem doelen en ambities van anderen niet zomaar over. Spiegel je niet te veel aan anderen, maar aan de persoon die je zelf wil zijn.

Energiegevers en -vreters; leven in het hier en nu

Onaangename ervaringen of negatieve gedachten kunnen vreten aan je energieniveau en motivatie. Focus je echter bewust op de positieve zijde van de medaille: de dingen (mensen) die je energie boosten en je vleugels geven. Soms is het een kwestie van doseren: als iets er in voldoende mate is, geeft het energie, is het er niet, te weinig of te veel, dan vreet het juist energie.
Wees vriendelijk voor jezelf, verwacht niet meer van jezelf dan wat je van een goede vriend(in) zou verwachten (en streef dus geen perfectie na). Falen is menselijk, en niemand kan altijd en overal volgens de hoogste morele principes leven. Leef in het hier en nu: het verleden kun je niet veranderen of ongedaan maken, maar neem de lessen mee die je leven kunnen verbeteren. Kijk dus wel vooruit naar de toekomst, maar alleen met betrekking op de zaken die je zelf in de hand hebt.

Perfect geluk bestaat niet

De oranje bol is een essentieel onderdeel van de Geluksdriehoek. In elk leven en op elk moment is er wel iets dat je uit balans brengt. Aanvaard dat de bol er altijd zal zijn, maar dat je door je bouwblokken te versterken in de meeste omstandigheden een beter evenwicht kunt bewaren.



Bron: Departement landbouw en visserij

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada