

- [Homepage](#)
- [Nieuws](#)
- Mensen met burn-out kunnen nu ook terecht op boerderij

nieuws

Mensen met burn-out kunnen nu ook terecht op boerderij

nieuws

Vier landbouwbedrijven in de Kempen stellen hun boerderij open voor mensen met een burn-out. Via het Boerenrustpunt wordt hen een persoonlijk traject aangeboden om onder begeleiding van gespecialiseerde coaches opnieuw gezond en veerkrachtig in het leven te kunnen staan. “Daarmee is de Kempen de eerste regio waar je op een gestructureerde en wetenschappelijk ondersteunde manier met een burn-out naar een boerderij kan trekken”, stelt initiatiefnemer RURANT.

11 februari 2020 – Laatst bijgewerkt om 12 februari 2020 7:30



Vier landbouwbedrijven in de Kempen stellen hun boerderij open voor mensen met een burn-out. Via het Boerenrustpunt wordt hen een persoonlijk traject aangeboden om onder begeleiding van gespecialiseerde coaches opnieuw gezond en veerkrachtig in het leven te kunnen staan. “Daarmee is de Kempen de eerste regio waar je op een gestructureerde en wetenschappelijk ondersteunde manier met een burn-out naar een boerderij kan trekken”, stelt initiatiefnemer RURANT.

De weg naar herstel van een burn-out is vaak lang en hobbelig. “Onderzoek bewijst dat het platteland echt wel kan helpen”, zegt Laura Van Selm van RURANT. “De open ruimte brengt rust en een landbouwbedrijf zijn vaak heel wat elementen aanwezig, zoals het werken met de handen of het contact met dieren. Op die manier is een boerderij voor veel mensen met een burn-out de ideale locatie om weer op krachten te komen.” Volgens RURANT is ook de wetenschap het daarover eens.

Vandaar dat bij een aantal burn-outcoaches en ook bij landbouwers al langer enthousiasme was om samen te werken. “Maar tot voor kort was dat niet zo eenvoudig”, weet Van Selm. “Dergelijke samenwerking brengt tal van praktische, verzekeringstechnische, financiële, enz. vraagstukken met zich mee. Daarom lanceerden we het project Boerenrustpunt. Na heel wat voorbereidend werk hebben we nu vier landbouwbedrijven en zeven coaches gevonden waarbij mensen met een burn-out terecht kunnen.”

Trezemieke in Retie, Van Hind in Balen, Het Mosterdzaadje in Mol-Millegem en Klein Postel in Mol-Postel bieden voortaan de mogelijkheid aan mensen met een burn-out om een persoonlijk begeleidingstraject te volgen. Elk bedrijf heeft een eigen unieke setting, sfeer en bedrijvigheid waarvan de gespecialiseerde coaches gebruik kunnen maken om dat traject uit te stippelen. De oorzaken van een burn-out en de manieren waarop er best mee wordt omgegaan, variëren immers van persoon tot persoon.

Om die reden heeft RURANT met veel zorg zeven coaches geselecteerd die op de vier landbouwbedrijven aan de slag kunnen gaan. Ze hebben allemaal een erkenning van de Vereniging van Erkende Stress- en Burn-out coaches (VESB) op zak. “Dit betekent dat ze gediplomeerd, competent en ervaren zijn op het vlak van burn-out en algemene coaching. Bovendien scholen ze zich elk jaar bij en respecteren ze een strikte gedragscode”, klinkt het bij RURANT.

Eén van de coaches is Dana Paris (Breinvriendelijk). “Ik geloof sterk in de meerwaarde van de boerderijomgeving en het buiten actief zijn. Maar wat me vooral aantrok in het Boerenrustpunt-project is de manier waarop alles wetenschappelijk onderbouwd wordt. Zo is bijvoorbeeld de Universiteit van Antwerpen nauw betrokken. Ook de huisartsen lijken dat te appreciëren. Zij verwijzen momenteel al patiënten met burn-out symptomen naar ons door voor coachingsessies op de boerderij”, aldus Paris.

De betrokken landbouwers nemen ook engagement op zich. Zij zorgen ervoor dat mensen die zo’n persoonlijk begeleidingstraject volgen, vrij kunnen rondlopen op het erf. Zo kunnen ze ook kennis maken met de activiteiten op het bedrijf en met de dieren. Elke landbouwer heeft ook een speciaal rustgevend plekje ingericht. Denk maar aan een pipowagen, een charmant terrasje, een gezellige, droge buitenzitbank of een insectenhotel met uitkijkplatform.

Tuur Vangeel, uitbater van zelfoogsttuin Het Mosterdzaadje, was meteen enthousiast toen hij over het project hoorde. “Via Groene Zorg werkt al een tijdje iemand met een depressie mee op mijn boerderij. In een rustige omgeving met haar handen door de aarde wroeten, zonder enige vorm van druk, doet haar duidelijk goed. Ik zie haar als het ware weer opbloeien. Dat moet bij mensen met een burn-out ook lukken, zeker als ze begeleid worden door een coach”, stelt Tuur.

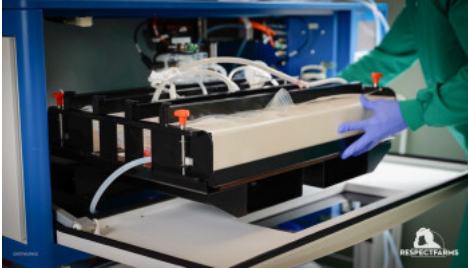
Gerelateerde artikels



Podcast tip

[Podcast over voedselverspilling: "De grootste winst tegen voedselverlies ligt niet alleen op het veld"](#)

gisteren



Reportage

[Eerste kweekvleesboerderij opent deuren in Nederland: boer hoopt op alternatief verdienmodel](#)

gisteren



nieuws

[Nederlands chemiebedrijf verdacht van afvalfraude: miljoenen kilo's zout gedumpt op Vlaamse landbouwgrond](#)

gisteren



nieuws

[Vijf overheidscontroles per jaar zijn geen uitzondering op landbouwbedrijf](#)

gisteren



nieuws

[1.500 varkens omgekomen bij stalbrand in Glabbeek. Oost-Vlaanderen legt focus op preventie](#)

gisteren



nieuws

[VLAM lanceert campagne: "Smos alles, vlam gewoon groenten op je lunch"](#)

gisteren



nieuws

[Nederlandse stikstofaankpak op Vlaamse radar: komt er meer keuzevrijheid dan enkel erkende technieken?](#)

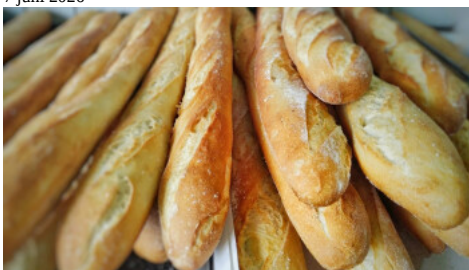
gisteren



nieuws

[Nieuwe stek voor Boeren op een Kruispunt: Uitbreiding nodig door stijgend aantal hulpvragen](#)

7 juni 2026



nieuws

[Landbouwreus Frankrijk haalt steeds meer meel uit het buitenland, België wint hierbij](#)

7 juni 2026



nieuws

[Landbouwminister Brouns trapt Bioweek 2026 af in Grimbergen](#)

7 juni 2026



nieuws

[Landsbond Pluimvee en ABS naar de Raad van State tegen aangepast kalkoenbesluit](#)

5 juni 2026



nieuws

[Geen minister van Landbouw meer in Denemarken](#)

5 juni 2026



nieuws

[WHO: Jaarlijks 1,5 miljoen doden door onveilig voedsel](#)

5 juni 2026

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

[Contacteer ons](#)

Contact

- M • info@vilt.be

Menu

- [Steun ons](#)
- [Partners](#)
- [Opinie](#)
- [Wegwijs in de sector](#)

Volg ons op:

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

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

- [Privacy policy](#)
- [Copyright](#)
- [Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#) [Webdesign by Who Owns The Zebra](#)