nieuws

Nieuwe brochure helpt landbouwers omgaan met stress

nieuws

De nieuwe brochure ‘Met boerenverstand weer rust in je hoofd’ biedt landbouwers praktische steun bij het aanpakken van stress en piekergedachten. Deze gids is ontwikkeld als afsluiting van het tweejarige demonstratieproject ‘Boerenverstand, rust in je hoofd’ en bevat tips om efficiënter te plannen, balans te vinden tussen werk en privé, en mentale rust te creëren.

21 JANUARI 2025

Isabelle Braet

Lees meer over:
mentaal welbevinden



Uit een enquête blijkt dat de levenstevredenheid onder Vlaamse landbouwers de afgelopen tien jaar flink is gedaald, van 7,5 in 2012 naar 6,5 in 2023. Dat is aanzienlijk lager dan het Vlaamse gemiddelde. De toenemende druk door regelgeving, administratie en maatschappelijke verwachtingen speelt hierbij een grote rol. Toch zoekt slechts een klein deel van de boeren actief hulp bij stress.

“De drempel om hulp te vragen is hoog, maar dat hoeft niet zo te blijven”, zegt Melanie Van Raaij, consulent bij Boerenbond. “Deze brochure biedt praktische tools die landbouwers zelf hebben getest en als waardevol ervaren. Het doel is om hen te ondersteunen bij de eerste stappen naar meer welzijn, zowel op persoonlijk als professioneel vlak.”

De gids combineert inzichten uit de cognitieve gedragstherapie met adviezen over administratiebeheer, timemanagement en efficiëntere werkprocessen volgens de LEAN-methode. Het project is een samenwerking tussen Boerenbond, Groene Kring, Ferm voor agravrouwen, BioForum, Boeren op een Kruispunt, de Christelijke Mutualiteit en de Vlaamse overheid.

Landbouwers kunnen de brochure gratis downloaden via de website van Boerenbond: www.boerenbond.be/rust-in-je-hoofd.



Uitgelicht

Eenzaamheid in de Vlaamse landbouw: de stille crisis

nieuws

In de Vlaamse landbouwsector is eenzaamheid een groeiend probleem. Boeren staan steeds meer onder druk door veranderende marktomstandigheden, hoge werkdruk en de isolatie van...

20 DECEMBER 2024

Lees meer

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