

‘Zaadjes van Geluk’ wil jonge landbouwers mentaal weerbaarder maken

Om mentaal welzijn bespreekbaar te maken bij jonge boeren zijn land- en tuinbouwscholen gestart met een nieuw educatief traject. ‘Zaadjes van Geluk’ wil jongeren vaardigheden bijbrengen om hun geestelijke gezondheid te versterken. “Dat is nodig”, zegt Els Verté, directeur van Boeren op een Kruispunt. “Jaar na jaar zien we de mentale gezondheid van onze landbouwers achteruitgaan.”

21 SEPTEMBER 2023 – LAATST BIJGEWERKT OM 21 SEPTEMBER 2023 21:36

Lees meer over:
mentaal welbevinden



Kwetsbare groep voor zelfdoding

Het ontbreken van een gezonde balans tussen werk en privé, de stress van een mislukte oogst, de wetgeving die constant verandert en almaar complexer wordt: landbouwers lopen voortdurend op de toppen van hun tenen. Dat blijkt ook uit de hulpvragen die Boeren op een Kruispunt ontvangt. Jaar na jaar neemt het aantal landbouwers dat aanklopt bij de hulporganisatie voor boeren in nood toe en bovendien worden hun hulpvragen almaar complexer. Tegelijk stelt Boeren op een Kruispunt vast dat landbouwers mentaal welbevinden vaak iets beschouwen voor ‘softies’. “Erover spreken is not done. Maar net door die zelfopgelegde zwijgplicht wordt het taboe in stand gehouden”, klinkt het. De gevolgen zijn er dan ook naar: landbouwers vormen een kwetsbare groep voor zelfdoding.

Leren omgaan met stressfactoren

“Helaas kunnen we niet alle stressfactoren van de boerenstiel wegnemen”, zegt Stefanie Verduyn, stafmedewerker Mentaal Welbevinden bij het Vlaams Instituut Gezond Leven. “Maar we kunnen er wel voor zorgen dat meer jonge land- en tuinbouwers vertrouwd raken met vaardigheden die hun mentaal welbevinden en positieve geestelijke gezondheid versterken.” Een structurele aanpak is volgens Verduyn nodig, want uit onderzoek blijkt dat wanneer je actief en preventief inzet op het versterken van mentaal welbevinden, dat dit beschermt tegen moeilijkheden die later op je pad komen.

“**Het is de bedoeling om de boeren in spe meer kennis en kunde over mentaal welbevinden aan te reiken zodat ze beter gewapend zijn om met de vele uitdagingen in de landbouwsector om te gaan**”

Stefanie Verduyn - Stafmedewerker Mentaal Welbevinden bij het Vlaams Instituut Gezond Leven

Daarom ontwikkelden Gezond Leven, ILVO, Boeren op een Kruispunt, Groene Kring en Jong-ABS het educatief traject ‘Zaadjes van Geluk’. Dit traject is het resultaat van het EIP-project “Mentaal welbevinden begint op school” gefinancierd door het Departement Landbouw en Visserij en het Europees Landbouwfonds voor Plattelandsontwikkeling.

Het traject werd tijdens het voorbije academiejaar uitgetest in de Odisee Co-hogeschool richting agro- en biotechnologie. “Dit is een waardevol traject dat de groep dichter bij elkaar brengt”, getuigde Evy Mettepenningen, docente aan Odisee, over haar ervaringen met het educatief pakket. “De persoonlijke verhalen van landbouwers die in de opleiding worden gebruikt, werken inspirerend.”



Klaar om breed uitgerold te worden

Na deze testfase is ‘Zaadjes van Geluk’ klaar om verder uitgerold te worden. Het educatief pakket bestaat uit een leidraad voor organisatoren, uitgewerkte groepssessies, magazines die inzetten op informeren en op langere termijn ‘zaaien van geluk’ en een ‘zaaikalender’ met groepsopdrachten en suggesties om de omgeving zo in te richten dat aandacht voor de mentale gezondheid gestimuleerd wordt. Het materiaal wordt kant-en-klaar aangeleverd aan hogescholen met land- en tuinbouwopleidingen en starterscursussen land- en tuinbouw.

“Het is de bedoeling om de boeren in spe meer kennis en kunde over mentaal welbevinden aan te reiken zodat ze in het werkveld beter gewapend zijn om met de vele uitdagingen in de landbouwsector om te gaan”, verduidelijkt Verduyn. “Daarnaast laat dit traject hen ook stilstaan bij hun keuzes, doelen én de schoonheid van het beroep. Want het is natuurlijk niet alleen maar kommer en kwel.”

Unieke samenwerking tussen landbouw en welzijn

Het educatief traject werd donderdag voorgesteld op landbouwbedrijf De Melkerhei in Linter. Ook Vlaams minister van Landbouw Jo Brouns (cd&v) was daarbij aanwezig. Hij vond het belangrijk om zijn schouders onder het project te zetten. “Al tijdens de landbouwopleidingen krijgen jonge boeren voortaan handvaten aangereikt om hun individuele vaardigheden rond geestelijke gezondheid beter te ontwikkelen. We moeten onze boeren koesteren en ervoor zorgen dat de landbouw in Vlaanderen een duurzame toekomst tegemoet gaat”, zo stelde hij.

Zijn collega-minister Hilde Crevits (cd&v), bevoegd voor Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, was niet aanwezig, maar ze steunt wel het project. “Meer dan 70 organisaties werken mee aan het actieplan ‘Welbevinden in de land- en tuinbouw’. Een onderdeel van dat actieplan is ervoor te zorgen dat land- en tuinbouwers durven te praten over hun zorgen en hulp zoeken en krijgen waar nodig. Het is een mooie stiel, maar niet altijd gemakkelijk. Het is dus goed dat landbouwers van jongs af aan leren om zichzelf te uiten. Dit is een uniek project waarbij de expertise vanuit de welzijnssector vertaald werd samen met onze jonge boeren tot een kant- en klaar pakket dat op de schoolbanken van de landbouwscholen terecht zal komen”, aldus nog Crevits.

Bron: Eigen berichtgeving

VILT vzw

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
Belgium

Contact

T • 0473 59 41 39

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 twitter page: https://twitter.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>

© 2024 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra