

Donderdag 21 september 2023

## **‘Zaadjes van Geluk’ maakt mentaal welbevinden bespreekbaar bij jonge landbouwers**

Het ontbreken van een gezonde balans tussen werk en privé, de stress van een mislukte oogst, de wetgeving die constant verandert: landbouwers lopen voortdurend op de toppen van hun tenen. Hun mentale gezondheid kraakt. En toch zal je hen daar niet over horen. Omdat dat niet hoort in het onwrikbare boerenmilieu. Of omdat ze er simpelweg de woorden niet voor vinden. Met ‘Zaadjes van Geluk’ is er nu een educatief traject waarmee land- en tuinbouwscholen jonge boeren vaardigheden kunnen bijbrengen om hun geestelijke gezondheid te versterken. “Op die manier willen we mentaal welbevinden ook bij hen bespreekbaar maken”, zegt Stefanie Verduyn van Gezond Leven, dat ‘Zaadjes van Geluk’ mee uitwerkte.

Jaar na jaar zien organisaties als Boeren op een Kruispunt de mentale gezondheid van onze landbouwers achteruitgaan. Enerzijds is dat te wijten aan externe factoren, zoals financiële moeilijkheden, de klimaatverandering, de agrarische wetgeving die almaar complexer wordt... Anderzijds beschouwen sommige landbouwers mentaal welbevinden als iets voor softies, erover spreken is volgens hen *not done*. Maar net door die zelfopgelegde zwijgplicht, wordt het taboe in stand gehouden. De gevolgen laten zich raden: het mentaal welbevinden van landbouwers komt zwaar onder druk te staan, waardoor ze een kwetsbare groep voor zelfdoding worden.

### **Actief inzetten op mentaal welbevinden**

Helaas is het onmogelijk om alle stressfactoren van de boerenstiel weg te nemen. “Maar we kunnen er wél voor zorgen dat meer jonge land- en tuinbouwers vertrouwd geraken met vaardigheden die hun mentaal welbevinden en positieve geestelijke gezondheid versterken”, zegt Stefanie Verduyn, stafmedewerker Mentaal Welbevinden bij het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. “Daarvoor is van in het begin een structurele aanpak nodig. Want onderzoek toont aan dat, wanneer je actief en preventief inzet op het versterken van mentaal welbevinden, dit beschermt tegen moeilijkheden die later op je pad komen.”

Het onderwijs kan een belangrijke ingangspoort zijn om de kennis van gezondheidsvaardigheden bij jonge boeren te vergroten. En om het thema dus ook meer bespreekbaar te maken. 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.

Vlaams minister van Economie, Innovatie, Werk, Sociale Economie en Landbouw, Jo Brouns: “*Dankzij ‘Zaadjes van Geluk’ zorgen we voor het mentaal welzijn van de boeren van morgen. 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.*”

Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Hilde Crevits: *“Meer dan 70 organisaties werken mee aan het actieplan Welbevinden in de land- en tuinbouw. Een onderdeel van het actieplan is ervoor te zorgen dat land- en tuinbouwers durven te praten over hun zorgen en hulp zoeken en krijgen waar nodig. Onze boeren en boerinnen verdienen alle respect omdat ze dag in, dag uit voor ons voedsel zorgen. Het is een mooie stiel, maar ze is niet altijd gemakkelijk. Het is dus goed om van jongs af aan te leren om je zorgen 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.”*

*“Dit is een waardevol traject dat de groep dichter bij elkaar brengt”,* zegt Evy Mettepenningen, docente aan Odisee. *“De persoonlijke verhalen van landbouwers die in de opleiding worden gebruikt, werken inspirerend.”*

### **Leidraad en groepssessies**

“Het hoofddoel van 'Zaadjes van Geluk' is om studenten 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”, aldus Stefanie 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.”

Het educatief pakket bestaat uit een leidraad voor organisatoren, uitgewerkte groepssessies, ZAAI 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 wordt gestimuleerd. Met deze kant-en-klare materialen kunnen hogescholen met land- en tuinbouwopleidingen en starterscursussen land- en tuinbouw aan de slag om boeren in spe mentaal weerbaarder te maken. Zodat ze straks wél de woorden vinden om te spreken over wat er in hun hoofd en hart omgaat.

### **Voor meer info:**

Projectfiche 'Zaadjes van Geluk' <https://www.gezondleven.be/projecten/zaadjes-van-geluk>

Europese Innovatiepartnerschappen (EIP): <https://lv.vlaanderen.be/voorlichting-info/voorlichting/europees-partnerschap-voor-innovatie-eip-operationele-groepen>



Europees Landbouwfonds  
voor Plattelandsontwikkeling:  
Europa investeert  
in zijn platteland



**Contactpersoon Gezond Leven vzw:** Liese Weemaels - communicatiemanager  
Tel. 0493 19 99 19 - [liese.weemaels@gezondleven.be](mailto:liese.weemaels@gezondleven.be)

**Contactpersoon Departement Landbouw en Visserij:** Bart Merckaert - persverantwoordelijke  
Tel. 0491 92 55 60 - [bart.merckaert@lv.vlaanderen.be](mailto:bart.merckaert@lv.vlaanderen.be)

**Contactpersoon Odisee de Co-hogeschool:** Evy Mettepenningen - docente  
Tel. 0486 02 76 22 - [evy.mettepenningen@odisee.be](mailto:evy.mettepenningen@odisee.be)