Inge Geerdens verkoopt hr-softwarebedrijf CVWarehouse

Euronext Brussel: Sequana tuimelt na alfapump-uitstel in VS

Nieuwe eenjarige staatsbon biedt nettorendement van 2,24 procent

Beurshuis UBS: 'Ruimte voor extra dividenden bij Colruyt'

NIEUWS | ONDERNEMEN | ALGEMEEN

WAW!

De boer op met een burn-out | 'De wekelijkse gesprekken met mijn psycholoog maakten te weinig verschil'

KOPIEER LINK
(TWITTER)
FACEBOOK
WHATSAPP
LINKEDIN
E-MAIL
BEWAAR
SCHENK DIT ARTIKEL
0 REAGEER

©Josefien Tondeleir

FEMKE VAN GARDEREN
05 april 2024 20:47

Meest gelezen

1 Marc Coucke krijgt deksel op de neus bij Unifiedpost: raad van bestuur blijft zitten
2 Tien Belgische bedrijven kloppen Warren Buffett
3 Cadeauketen Jacob's Conceptstore vraagt faillissement aan, winkels dicht
4 Ozempic-maker Novo Nordisk investeert dit jaar 6 miljard om aan vraag te voldoen
5 Regering-De Croo bereidt administraties voor op lange regeringsvorming

Mensen met een burn-out kunnen in Vlaanderen in steeds meer zorgboerderijen terecht om zaaiend, wiedend en snoeiend hun gedachten te verzetten. De KU Leuven gaat onderzoeken of dat helpt. 'In een nieuwe omgeving kom je in elk geval makkelijker tot nieuwe inzichten.'

Het is lente, maar zo voelt het niet op dinsdagochtend in Dikkele, een dorp in de glooiende, Oost-Vlaamse Zwalmstreek. Het waait en het regent. Omdat een kampvuur er niet in zit, schuilen de vijf aanwezigen onder een tentzeil en proberen ze hun handen warm te wrijven. Op een tafel staan koffie, fruit en een grote doos tissues klaar.

Het is 9.30 uur. Normaal beginnen ze de dag door allemaal iets persoonlijks te vertellen. Ze praten over de dag waarop werken onmogelijk werd, over de dingen waarover ze thuis piekeren en over hoe ze rust proberen te vinden. Maar met een journalist erbij ligt dat voor sommigen moeilijk. 'Niet iedereen zit al in de fase waarin ze hun verhaal met anderen willen of kunnen delen', zegt Sofie De Valck.

Ze is boerin bij Ourobouros, een 6 hectare grote boerderij waarvan de naam verwijst naar een slang die in haar eigen staart bijt, een symbool voor de cyclus van het leven. De Valck teelt biologische groenten en fruit, maar helpt ook mensen met een burn-out 'zichzelf terug te vinden'. Dat doet ze door hen in haar akkers, weilanden en boomgaarden te laten werken. Zo meteen stuurt ze het groepje onder het zeil naar een van de velden verderop om het onkruid tussen de frambozenstruiken te wieden.

Alles om u en uw onderneming te laten groeien, leest u in de WAW!-nieuwsbrief
Een wekelijkse dosis inspiratie voor ondernemers
Vul uw e-mailadres in
Wekelijks via e-mail - Uitschrijven in één klik

'Ieder doet dat op zijn tempo. De bedoeling is niet die taak zo snel mogelijk klaar te hebben, maar al doende je hoofd stil te leggen en opnieuw met je lichaam te connecteren', zegt De Valck, die ooit afstudeerde als orthopedagoog en de voorbije jaren meerdere coachingopleidingen volgde. 'Ik heb er altijd van gedroomd om met mensen in de natuur te werken.'

©Josefien Tondeleir

Ourobouros is een van de ruim duizend zorgboerderijen in Vlaanderen. Dat zijn land- of tuinbouwbedrijven die zich engageren om mensen met zorgnoden te helpen. Tot voor kort focusten ze vooral op mensen met een beperking of met psychische gezondheidsproblemen of jongeren in een moeilijke thuis- of schoolsituatie. Maar sinds enkele jaren zetten sommige zorgboeren en -boerinnen ook hun deuren open voor wie door aanhoudende werkstress uitvalt. Steunpunt Groene Zorg vzw, het Vlaamse netwerk van zorgboerderijen, telt intussen zo'n 35 boerderijen waar mensen met een burn-out terecht kunnen.

> **Het werk op de boerderij was de katalysator voor mijn herstel. Vier maanden later was ik alweer halftijds aan het werk.**
>
> Deel op
>
> LIESBETH MASCO
> BIOTECHNOLOGE

Ze proberen mee een groeiend gezondheidsprobleem aan te pakken. Volgens de jongste cijfers van het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (Riziv) telt België voor het eerst meer dan een half miljoen langdurig zieken. Zo'n 37 procent lijdt aan een psychische stoornis, zoals depressie en burn-out. De vrees is dat die groep in de toekomst nog groter wordt en de druk op het overheidsbudget opvoert. In 2020 gaf de federale ziekteverzekering al meer dan 1,6 miljard euro aan hen uit.

De Valck hoopt een verschil te maken met een eigen vzw, die ze Roots doopte. Het idee groeide organisch. Op haar Dikkelse boerderij zijn al jaren mensen met een zorgvraag aan de slag. Maar in 2019 wilde ineens iemand met een heel ander profiel bij haar vrijwilligerswerk komen doen: een 30-jarige biotechnologe die al een tijd thuiszat met een burn-out.

Liesbeth Masco sprak met De Valck af dat ze een keer per week zou helpen met het samenstellen van de groente- en fruitpakketten. 'Ik ging wel naar een psycholoog, maar die wekelijkse gesprekken maakten te weinig verschil voor mij. Ik miste ook een zinvolle dagbesteding', vertelt ze. 'Het werk op de boerderij was blijkbaar de katalysator voor mijn herstel. Vier maanden later was ik alweer halftijds aan het werk als kwaliteitsmanager bij Barry Callebaut.'

Die succeservaring zette Masco en De Valck aan het denken: waarom niet meer mensen met een burn-out zo'n traject aanbieden? Zo werd de vzw Roots geboren. Die heeft intussen zo'n veertig mensen naar de boerderij geleid. Het gaat om een uiteenlopende groep van onder meer ambtenaren, wetenschappers, psychologen en managers. 'Veelal vrouwen', zeg De Valck. 'Die vinden toch nog altijd iets makkelijker de weg naar hulp.'

Op zoek naar de uitknop

Een traject bij Roots verloopt heel persoonlijk. Mensen die intekenen, kunnen kiezen hoe vaak en hoelang ze deelnemen. De meesten komen minstens een voormiddag per week, voor coaching of groepsessies. Meestal doen ze die dag ook kleine werkjes op de boerderij, zoals rucola zaaien, struiken snoeien of warmoes afwegen. 'Meestal werken we in groep, zodat mensen tussendoor ook ervaringen kunnen uitwisselen', zegt De Valck, die ook individuele coachingsessies aanbiedt. Kostprijs van het traject op haar boerderij is tussen 160 en 260 euro per maand.

Ellen Volckaert (40) had het ervoor over. Ze kwam hier vorig jaar terecht, nadat ze was 'gecrasht' op haar werk. Ze was coördinator bij G-sport Vlaanderen en bekommerde zich onder meer over de deelnames van atleten met een beperking aan internationale wedstrijden. Ze beschrijft het als een veeleisende job in een competitieve omgeving. 'Ik voelde de stress toenemen, waardoor ik op den duur niet meer sliep en er niet meer in slaagde te ontspannen. In mijn hoofd was mijn werk continu aanwezig. Ik vond de uitknop niet meer.'

Ellen Volckaert, naast zorgboerin Sofie De Valck. Achteraan staat Liesbeth Masco. ©Josefien Tondeleir

Volckaert was eerder al eens van een burn-out hersteld. Maar de tweede keer ging ze behalve naar een psycholoog ook naar Roots. ‘Door op de boerderij te helpen kreeg ik weer structuur in mijn dagen en kwam ik het huis uit. Het deed ook deugd om met lotgenoten op het veld te staan’, zegt ze. ‘Over burn-out bestaan nog veel vooroordelen. Bij mensen in hetzelfde schuitje voelde ik me meteen veilig. Aan hen durfde ik gerust te vertellen dat ik ’s ochtends mijn bed bijna niet was uitgeraakt, en dat ik me niet alleen als werknemer gefaald voelde maar ook als partner en moeder. Het is zo fijn om dan een begripvolle of steunende reactie te krijgen.’

Wat volgens De Valck ook heilzaam is, is het feit dat mensen met een burn-out via Roots ontdekken dat er licht is aan het einde van de tunnel. Door met lotgenoten te werken zien ze hoe iemand die heel diep zat erin slaagt uit een dal te kruipen en een job op te pikken. Dat geeft hoop. ‘De meeste deelnemers die hier toekomen, zijn alleen bezig met wat hen niet meer lukt. Op de boerderij is de focus anders. Daar zoeken we naar manieren waarop ze wel nog kunnen bijdragen. Dat kan ook iets kleins zijn, zoals zaadjes over potjes verdelen of aubergines verplanten.'

©Josefien Tondeleir

Aan de KU Leuven proberen ze te achterhalen hoeveel impact plekken als Ourobouros hebben. Een team van het Onderzoeksinstituut voor Arbeid en Samenleving (HIVA) brengt later dit jaar de ervaringen van zestig mensen met een burn-out in acht zorgboerderijen in kaart. Dat doet het aan de hand van wetenschappelijk onderbouwde vragenlijsten, die voor, tijdens en na het traject worden afgenomen.

Hoe veranderen hun klachten doorheen de tijd? Hoe zit het met de uiteindelijke re-integratie op de werkvloer? En met hun psychische gezondheid? Wordt die ook opgevolgd door een psycholoog of psychiater? Dat soort vragen hoopt het team te beantwoorden, zegt arbeids- en organisatiepsycholoog Jarne Heylen. Het onderzoek komt er op vraag van Terre De Vie, een stichting die een wettelijk en financieel kader rond de zorgboerderijen wil realiseren. Ze financiert het onderzoek ook.

> **Zorgboeren en -boerinnen willen met verschillende doelgroepen werken vanuit een engagement, en niet omdat er iets aan te verdienen valt.**
>
> Deel op
>
> SOFIE DE VALCK
> ZORGBOERIN

De hoop is dat de resultaten de weg plaveien voor een wettelijk kader voor mensen met een burn-out of depressie op de zorgboerderijen, want dat ontbreekt nu nog. Terre De Vie en andere pleitbezorgers dromen alvast van een toekomst waarin dokters ‘groene zorg’ aan mensen met burn-out of depressie voorschrijven, waarna het Riziv financieel tussenkomt.

‘Zorgboeren en -boerinnen willen met verschillende doelgroepen werken vanuit een engagement, en niet omdat er iets aan te verdienen valt', benadrukt De Valck. 'Je mag deze mensen niet als volwaardige werkkrachten inzetten. En je bent vele uren zoet met hun begeleiding. Ik was er op een bepaald moment zelfs zo veel mee bezig dat ik zelf tegen een burn-out begon aan te schurken. Daarom heb ik mijn takenpakket herzien. Ik ben hoofdzakelijk nog met de begeleiding van mensen met een burn-out bezig. Het runnen van de boerderij wordt intussen door anderen gedaan.’

Rust in het groen

Lode Godderis is professor arbeidsgeneeskunde (KU Leuven) en specialiseert zich in burn-out. Hij gelooft dat zorgboerderijen heilzaam kunnen zijn, omdat ze mensen helpen los te komen van hun dagelijkse bezigheden. Hij is niet bij het onderzoek betrokken, maar zegt: 'In zo'n nieuwe omgeving kom je makkelijker tot nieuwe inzichten dan in je vertrouwde werk- of thuissituatie. Er zijn ook veel studies die aantonen dat bosrijke omgevingen rust brengen.'

> **Niet iedereen vindt het een zegen om met anderen op een boerderij te werken. Voor sommigen is zo'n scenario net een nachtmerrie.**
>
> Deel op
>
> STEPHAN CLAES,
> PSYCHIATER

Die rust is een belangrijke fase in het herstel. Idealiter is dat een actief proces. 'Van thuisblijven en helemaal niets meer doen is niet bewezen dat het een verschil maakt', zegt Godderis. Toch durft hij niet te stellen dat zorgboerderijen mensen beter of sneller van hun burn-out afhelpen. 'Naast een persoonlijke behandeling is het minstens even belangrijk dat de oorzaken op het werk worden aangepakt, en de barrières die een mogelijke terugkeer in de weg staan.' Iets als cognitieve gedragstherapie blijft volgens hem belangrijk, omdat die je uitgebreid doet stilstaan bij de oorzaak van een burn-out en helpt bij het aanpassen van je werkgedrag.

Ook Stephan Claes, psychiater aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven en schrijver van het boek 'De gestreste samenleving', gelooft niet dat zorgboerderijen wonderen verrichten. Het succes hangt sowieso samen met de voorkeur van de patiënt. 'Niet iedereen vindt het een zegen om met anderen op een boerderij te werken. Voor sommigen is zo'n scenario net een nachtmerrie.'

©Josefien Tondeleir

Op Ourobouros wordt niet alleen gewied, gesnoeid en geschoffeld. De Valck last zo om het anderhalf uur ook een reflectiemoment in. Dan spreken ze in groep over bepaalde thema's, zoals wat ze leuk vonden als kind of waar ze op de boerderij tegenaan lopen. Maar je kan er ook alleen bij stilstaan en aan de slag gaan met oefeningen om jezelf beter te leren kennen of anders om te gaan met je burn-out.

Op het terrein staat een woonwagen met een elektrisch vuurtje, schapenvelletjes en een kast met boeken die vertellen hoe je kan deconnecteren en verstillen. Geregeld trekt iemand zich er terug, om uit te rusten of om met de zorgboerin in gesprek te gaan. Die is behalve coach ook loopbaanbegeleider en denkt vanuit die rol mee na over professionele pistes.

Kasper, een Antwerpse dertiger die niet met zijn echte naam in de krant wil, is sinds september op Ourobouros, maar denkt nog niet aan werkhervatting. 'Ik merk vooruitgang, maar de stap om weer aan de slag te gaan vind ik nog te moeilijk. Ik heb geen idee hoe ik eraan zou beginnen', zegt hij aarzelend. Hij vindt het moeilijk om zijn verhaal te doen tegen een journalist. Dat merkt De Valck meteen op. 'Bepaal zelf je grenzen', zegt ze.

Beter gewapend

Herstellen van een burn-out vergt tijd. Heel wat mensen blijven zes tot negen maanden thuis. Nochtans is zo lang afwezig blijven niet per se helpend. Hoe langer je van het werk wegblijft, hoe moeilijker het wordt de draad op te pikken, stellen experts. Wie binnen drie maanden het werk hervat, heeft de grootste kans op slagen.

De Valck merkt dat veel mensen al snel negen maanden op haar boerderij helpen. Het is niet haar doel mensen 'snel weer op te lappen'. 'Roots zet duurzaamheid voorop. Ik heb liever dat ze wat langer blijven dan dat ze snel herbeginnen en een paar maanden hier opnieuw aankloppen.'

Wie in Zwalm langer op het veld wil staan, kan na het Roots-traject doorstromen naar de vrijwilligerswerking. Verschillende deelnemers kiezen voor die 'nazorg', onder wie Volckaert. Ze werkte een jaar op de zorgboerderij, waarvan vier maanden in een traject en zes maanden als vrijwilliger. Op het laatst kwam ze alleen nog op woensdag om groentepakketten te maken. Vorig jaar stopte ze, omdat het niet meer te combineren was met een lerarenopleiding die ze nu volgt.

'Mijn psycholoog heeft het me zo vaak gevraagd: waar haal je energie uit, wat zie je jezelf doen, in welke dingen ben je goed? Dat vond ik de verschrikkelijkste vragen. Als je opgebrand bent, vind je die antwoorden niet meer in jezelf. Ik wist niets meer. Maar door hier bezig te zijn ontdekte ik opnieuw wat ik leuk vind', zegt ze. Op de boerderij leerde ze dat ze het liefst mensen om zich heen heeft. En dat ze graag kennis overdraagt. 'Of ik in het onderwijs op mijn plek zit, moet de tijd uitwijzen. Het is een sector waar velen met een burn-out kampen, hoor ik. Maar ik hoop nu beter gewapend te zijn.'

©Josefien Tondeleir

Bron: De Tijd

In het nieuws

ALLE ARTIKELS ›

Econoom André Decoster: 'Het debat over koopkracht gaat te kort door de bocht'

De Croo waarschuwt voor te overhaaste beslissing erkenning Palestijnse staat

Nieuwe eenjarige staatsbon biedt nettorendement van 2,24 procent

In juni geeft de schatkist opnieuw een eenjarige staatsbon uit, weliswaar zonder fiscaal voordeel. Die levert een nettorendement van 2,24 procent op.

Voor u geselecteerd

Waals consortium aast op megacontract onderhoud pantservoertuigen

GESPONSORDE INHOUD

'Een goede ESG-score is een must om een vastgoedfinanciering te verkrijgen'

Parkwind zet door met offshorewind in Ierland ondanks gemiste subsidies

De Tijdcapsule: Isabel Baert (Neuhaus): 'Mijn opa zei vroeger al 'ons Belleke wordt CEO''

GESPONSORDE INHOUD

Tijd Connect biedt organisaties toegang tot het netwerk van De Tijd. De partners zijn verantwoordelijk voor de inhoud.

Waardevol om te geven, schitterend om te krijgen

Wat past er beter bij de vele mooie facetten van la mamma dan een schitterende diamant? Vereeuwig je liefde voor moeder in een tijdloos geschenk: een uniek handgemaakt…

De vierde generatie is een … dochter! En wat voor één.

In 1899 richt edelsmid Hector De Maere in Waarschoot zijn juwelierszaak op. Zoon Julien verhuist die naar Eeklo. In 1989 neemt kleinzoon Peter (60) over, samen met zijn echtgenote…

'Een management-vennootschap kan vooral vanuit fiscaal perspectief interessant zijn'

Bedrijfswagen of familiewagen? Kiezen hoeft niet meer

Partner Content biedt organisaties toegang tot het netwerk van De Tijd. De partners zijn verantwoordelijk voor de inhoud.

Wat weet een lokale fondsbeheerder meer over bedrijven in Amerika?

'Tegen 2030 willen we een fles of blikje inzamelen en recycleren voor elke fles of elk blikje dat we verkopen'

'Wij zijn er óók voor wie geen 25 miljoen euro heeft'

'Onze economie en toekomst hangen af van glasvezel, dus we mogen wel een tandje bijsteken'

Deze berichten zijn ingezonden, de bedrijven zijn verantwoordelijk voor de inhoud.

PARTNER

Workforce management zorgt voor flexibeler hr-model op basis van werknemerservaring

door syntegro

PARTNER

De grenzen van een private stichting

door delboo

PARTNER

Van EV-rijder tot fleet manager: Hoe MobilityPlus pioniert met innovaties in e-mobiliteit en slim energiebeheer

door mobilityplus

PARTNER

Veel zelfstandigen en vrije beroepers opteren ervoor om via een (management)vennootschap hun diensten aan te bieden. Lees meer

Kiezen is verliezen, maar niet voor Škoda. Met de Corporate Editions van zijn Enyaq en Enyaq Coupé komt het automerk volledig tegemoet aan de verwachtingen van zowel…

Overname schoonmaakpersoneel gebeurt met zorg **door care**