

Herstel van burn-out op de zorgboerderij

Wist je dat heel wat mensen die te maken hebben met burn-out naar de zorgboerderij gaan ?

Welke activiteiten ?

Op de zorgboerderij kan je, op eigen ritme in serene en welwillende omgeving, samen met boer of boerin de dagelijkse activiteiten mee beleven. Er zijn heel wat taken op een land- of tuinbouwbedrijf : kleine en grote, lichte en iets zwaardere... De boer of boerin voelt aan wat past op jouw maat. Naarmate je meer vertrouwd geraakt met het bedrijf kan je andere zaken opnemen. Wat je ook doet op de boerderij, altijd draait het om 'zorg dragen' voor dieren of planten. Je voelt je er nuttig en betrokken, je wint langzaam aan zelfvertrouwen, je herontdekt wat écht belangrijk is, je leert opkomen voor jezelf, ...

In Vlaanderen tellen we meer dan 1.000 actieve zorgboerderijen. Wellicht zijn er ook in jouw buurt. Je kan er een halve dag in de week naartoe. Bevalt het jou en in afhankelijkheid van je behoeften, kan je de frequentie na verloop van tijd nog een beetje optrekken. Je kan altijd blijven communiceren met een referentiepersoon.

Welke voordelen ?

- **Herbronning in de natuur** : Geniet van de frisse lucht, de groene omgeving, het ritme van de natuur, het contact met dieren.
- **Actief bezig zijn** : Neem deel aan uiteenlopende taken in land- of tuinbouw en krijg opnieuw voldoening over het resultaat van jouw werk.
- **Praten met jouw arts of psycholoog is nuttig, maar het is ook goed om iets te doen.** Dankzij de zorgboerderij kan je beide combineren.
- **Contact met andere mensen** : Stilaan moet je het contact herstellen. Dat kan je door samen met anderen en met de boer of boerin, lichte taken uit te voeren.

Evalueer de effecten van groene zorg

« Steunpunt Groene Zorg », « Atelier Groot Eiland » en « Nos Oignons » werken mee aan een onderzoek waarbij het effect van de dagbesteding op een zorgboerderij voor mensen met burn-out of werkgerelateerde depressie wordt gemeten. De studie wordt uitgevoerd door het HIVA van KULeuven en gebeurt in opdracht van « Terre de Vie », een mecenaatsfonds dat vooral actief is in Wallonië en zich als doel stelt de open ruimte te versterken en te valoriseren.

Het onderzoek loopt in 2024-2025. Deelnemers met burn-out of een werkgerelateerde depressie krijgen van bij de start van hun zorgboerderijtraject 2-maandelijks een vragenlijst voorgesteld. Het gaat om een 40-tal vragen. De onderzoekers kunnen zo nagaan of er tijdens het verloop en onder invloed van het zorgboerderijtraject een evolutie is richting herstel.

Voor meer informatie :

- Alle specifieke informatie is hier terug te vinden : www.soinsverts-groenezorg.be

Hoeveel kost het ?

De kostprijs voor deelname aan een zorgboerderij is wisselend in Vlaanderen. De ene zorgboerderij doet dit kosteloos, de andere vraagt een dagvergoeding. In Brussel is de deelname gratis. Informeer je daarom eerst bij Steunpunt Groene Zorg, Atelier Groot Eiland of Nos Oignons. Deze steunpunten kunnen jou helpen om een passende zorgboerderij te vinden.

Denk eraan om, eens de zorgboerderij waar je naartoe gaat gekend is, toestemming te vragen aan de medisch adviseur van jouw ziekenfonds.

(zie ook de FAQ - Veelgestelde vragen op onze website <https://www.soinsverts-groenezorg.be/faq/>).

Hoe lang duurt het ?

De studie loopt tot december 2025. Zolang je deelneemt aan de zorgboerderijactiviteiten wordt je om de twee maanden uitgenodigd om de vragenlijst in te vullen. Indien dat wenselijk is loopt jouw contract met de zorgboerderij ook na 2025 gewoon door. Er is geen minimale duur vereist.

Hoe dit programma te joinen ?

- 1. Op uw initiatief of dat van uw huisarts of psycholoog kan er contact worden opgenomen met een ondersteunende organisatie die partner is van het onderzoeksprogramma.** De namen van deze organisaties en de contactgegevens van de contactpersonen worden hieronder vermeld.
 - **In Vlaanderen buiten Brussel verloopt het contact via [een specifiek "burn-out" formulier \(klik hier\)](#).** De behandelende arts, therapeut of psycholoog kan met het formulier een zorgboerderijtraject 'voorschrijven'. Scan het ingevulde voorschrift en stuur dit naar de groene zorg-consulent van jouw provincie (zie onder). Je kan ook onmiddellijk contact nemen met de provinciaal consulent van Steunpunt Groene Zorg vzw.
 - **In Brussel neemt u (of uw huisarts of psycholoog) contact op per telefoon of e-mail met een ondersteunende instantie.** Elke contactpersoon in de lijst behoort tot een organisatie met expertise in geestelijke gezondheidszorg en zorgboerderijen. Deze persoon zullen u gedurende het volledige programma begeleiden.

NB : In het kader van de studie "burn-out" is het belangrijk dat uw huisarts of psycholoog de zorgindicatie valideert op basis van uw situatie. U moet dit dus samen bespreken. Het is echter mogelijk om deel te nemen aan een zorgboerderij zonder deel te nemen aan de impactstudie.

- 2. In Vlaanderen buiten Brussel helpt de groene zorg-consulent bij de opmaak van een overeenkomst tussen uzelf en de zorgboerderij. In Brussel wordt u eerst uitgenodigd om deel te nemen aan een ontmoeting met de contactpersoon :** u bespreekt uw verwachtingen en de concrete mogelijkheden die het project biedt. In elk geval kan de samenwerking op die manier in een veilig en wettelijk correct kader verlopen. Deze persoon zal de geschikte partnerboerderij voor u vinden en uw ervaring begeleiden. Als u akkoord gaat, ontvangt u ook een vragenlijst die u online kunt invullen voor een studie. U kunt hulp krijgen bij het invullen als u dat wenst. U wordt uitgenodigd om deze in te vullen voordat u naar een partnerboerderij gaat, en daarna elke twee maanden gedurende het programma en aan het einde.
- 3. U begint de activiteiten op de boerderij.**

Contact en informatie

Hier vindt u de lijst van contacten per regio.



Bij twijfel of vragen, neem contact op met **Samuel Hubaux (Coördinatie van de studie « burn-out » van het «Soins Verts – Groene zorg » Programma : 0471/21.28.01 of sh@soinsverts-groenezorg.be)**

In Vlaanderen (consulenten [Steunpunt Groene Zorg](#) vzw Limburg, Vlaams Brabant en Oost-Vlaanderen)

Contacten :

- Claire LUYTEN (Provincies Limburg, Vlaams Brabant) – 0477 63 29 88 of cluyten@groenezorg.be
- Mieke BRAET (Provincie Oost-Vlaanderen) – 0471 76 65 36 of mbraet@groenezorg.be
- Willem ROMBAUT (beleidsadviseur) – 0473 93 31 20 of willem.rombaut@groenezorg.be

In Brussel

- [Atelier Groot Eiland](#)
 - Marie LORENT (Brussel centrum, Molenbeek, Jette, Laken), 0472 34 00 17, marie@grooteiland.be)
- [ASBL Nos Oignons](#)
 - Aurélie CLAEYS BOUUAERT (Brussel & Nijvel, 0488 58 89 81, aurelie@nosoignons.org)