

# De boer op met een burn-out

---

Inspiratiegids voor het organiseren van burn-out coaching trajecten binnen een boerderij omgeving

**14 JANUARI**

---

**Een verzameling van geleerde lessen uit het pilootproject Boerenrustpunt**

Een project van RURANT in samenwerking met:

Universiteit Antwerpen – Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving,  
Vereniging van Erkende Stress en Burn-out coaches,  
Steunpunt Groene Zorg vzw



# Voorwoord

Deze inspiratiegids neemt je mee doorheen het onderzoeksproject Boerenrustpunt. Boerenrustpunt was een pilootproject dat van januari 2019 tot december 2020 plaatsvond in de provincie Antwerpen. De geleerde lessen die we uit dit project konden trekken, vormden we om tot een handleiding voor coaches, boeren of andere geïnteresseerden die graag meer willen weten over burn-out coaching binnen de context van een boerderij.

Het project Boerenrustpunt werd gecoördineerd door [RURANT](#). Verder werd er samengewerkt met de [Vereniging van Erkende Stress en Burn-out coaches](#), [Steunpunt Groene Zorg vzw](#) en de Universiteit Antwerpen – [Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving](#).

Graag bedanken we iedereen die een bijdrage leverde aan het project, in de eerste plaats de deelnemende boerderijen: [Trezemieke](#), [Mosterdzaadje](#), [Van Hind](#) en [Klein Postel](#). Daarnaast willen we de coaches bedanken voor hun inzet doorheen het project: [Annelies Driessens](#), [Dana Paris](#), [Greet Hillen](#), [Greet Roebben](#), [Hilde Theunis](#), [Peter Massy](#) en [Martijn Oechies](#). Ook de coachees (personen met burn-out) die deel uitmaakten van het project zijn we erg dankbaar voor hun deelname. Verder bedanken we [Our Little Farm](#) en [Ezelboerderij De Hoef](#), de boerderijen waar we op prospectie konden gaan, voor het delen van hun kennis en expertise met ons. Ten slotte willen we Eric Boydens ([Doctors4Doctors](#)) en Greet Heylen ([Waerbeke](#)) bedanken, zij gaven aan de start mee richting aan het project.

We wensen je veel leesplezier.

## Met steun van het ELFPD



Europees Landbouwfonds  
voor Plattelandsontwikkeling  
Europa investeert  
in zijn platteland



LEADER  
provincie Antwerpen



RURANT  
versterkt het platteland



Provincie  
Antwerpen



Vereniging van  
Erkende Stress en Burn-out coaches

Association de  
Coaches certifiés en Stress et Burn-out



Leerstoel Zorg en  
Natuurlijke Leefomgeving  
Universiteit Antwerpen

Graag dit document als volgt citeren:

Lenaerts, A., Keune, H. (2021). *De boer op met een burn-out*, project boerenrustpunt, Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving, Universiteit Antwerpen.

# INHOUD

Voorwoord.....	2
Inleiding .....	5
1 Wat is burn-out (coachen)?.....	9
1.1 Erkende burn-out coaches.....	9
1.2 Richtlijnen en het stappenplan van VESB.....	10
2 Onderzoekresultaten vanuit de literatuur.....	11
3 Uit welke elementen bestaat de boerderij context? .....	14
3.1 Beschrijving van de deelnemende boerderijen.....	15
4 Op prospectie bij twee zorgboerderijen die reeds werken met burn-out .....	17
4.1 Our Little Farm.....	17
4.2 Ezelboerderij De Hoef.....	19
5 Burn-out coachen op de boerderij: hoe pak je het aan? .....	21
5.1 De praktische kant .....	21
5.1.1 Inrichting van een boerenrustpunt .....	21
5.1.2 Kennismaking met de boerderij .....	23
5.1.3 Samenwerkingsovereenkomst en prijsbepaling.....	24
5.2 Burn-out coaching methodieken.....	26
5.3 Methodieken vertalen naar de boerderij.....	27
5.3.1 Inspiratie dag met coaches.....	27
5.3.2 BOerenUitjes.....	28
6 Geleerde lessen: SWOT-analyse.....	29
6.1 Sterktes.....	29
6.1.1 Groene omgeving .....	29
6.1.2 Dieren .....	30
6.1.3 Coaching methodieken.....	31
6.1.4 Samenwerking met boer(in).....	32
6.2 Uitdagingen.....	33
6.2.1 Drukke binnen boerderij.....	33
6.2.2 (mis)Match.....	34

6.2.3	Kosten .....	35
6.3	Kansen .....	35
6.3.1	Toekomstmogelijkheden voor deelnemende boerderijen .....	35
6.3.2	Uitvoering op bredere schaal .....	35
6.3.3	Samenwerking met bedrijven.....	36
6.4	Randvoorwaarden .....	36
6.4.1	Doorverwijzing huisarts faciliteren.....	36
6.4.2	Financiële tussenkomst organiseren .....	36
6.4.3	Afstand overbrugbaar maken.....	36
6.4.4	Duidelijke toegevoegde waarde t.o.v. coaching in natuur.....	37
	Bronnen .....	38
	Bijlagen .....	43
	Bijlage 1: checklist .....	43
	Bijlage 2: samenwerkingsovereenkomst .....	52

# Inleiding

Stress en burn-out komen wereldwijd alsmaar meer voor (Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009). Burn-out blijkt een maatschappelijk probleem te zijn met zowel sociale als economische gevolgen (Golembiewski, Boudreau, Sun, et al., 1998).

Aangezien het aantal burn-out gevallen de laatste jaren flink toeneemt, is het steeds meer onderwerp van maatschappelijke zorg. Omdat het een complexe aandoening betreft, is een gepaste behandeling noodzakelijk. Een burn-out coaching traject op een zorgboerderij kan hier mogelijk een nuttige bijdrage aan leveren. De groene, agrarische omgeving van een zorgboerderij kan door een meer natuurlijke omgeving wellicht positieve effecten bieden voor personen met stress of burn-out (zie Hoofdstuk 2). Zowel aan de vraagzijde (personen met burn-out, arts, psycholoog of coach) als aan de aanbodzijde (boerderijen) is er interesse voor het concept, maar tot op heden kunnen deze twee werelden elkaar nog niet voldoende vinden. Met deze uitdaging ging het project **Boerenrustpunt** aan de slag.

Boerenrustpunt trachtte bestaande kennis rond burn-out te vertalen naar een boerderij context door 4 boerenbedrijven te laten samenwerken met 7 professionele burn-out coaches. De boeren richtten een concrete plek in op het bedrijf, het boerenrustpunt, en de burn-out coaches werkten een coaching traject uit voor mensen met een burn-out.

De eerste lessen die we uit dit pilootproject kunnen trekken worden uitvoerig besproken in deze **inspiratiegids**. Deze gids is in de eerste plaats dan ook gericht naar burn-out coaches die interesse hebben om te coachen in een boerderij omgeving. Daarnaast inspireren we ook graag andere groepen zoals boerenbedrijven, zorgverleners, personen met burn-out, artsen etc.

In deze gids nemen we je mee doorheen het proces van burn-out coaching binnen een boerderij context. We gaan op zoek naar een antwoord op de volgende vraag:

*Hoe zetten burn-out coaches de boerderij context in bij burn-out coaching trajecten?*

Deze vraag kunnen we opsplitsen in een aantal deelvragen, namelijk:

- Hoe ziet een burn-out coaching traject er uit?
- Hoe vertalen de coaches hun aanpak naar de boerderij context?
- Wat is de meerwaarde van een boerderij omgeving voor personen met stress en/ of burn-out?
- Wat zijn functionele elementen voor burn-out coaching op een boerderij?
- Wat zijn (positieve/negatieve) geleerde lessen van het project?

In deze inspiratiegids starten we bij Hoofdstuk 1 met het verhelderen van het concept 'burn-out' en het toelichten van de werkwijze van de VESB (Vereniging van Erkende Stress- en Burn-out coaches). In Hoofdstuk 2 gaan we met behulp van een literatuurstudie na wat eerder onderzoek reeds heeft uitgewezen omtrent de invloed van een zorgboerderij omgeving op stress en burn-out. Vervolgens beschrijven we in Hoofdstuk 3 uit welke elementen een boerderij omgeving zoal kan bestaan. In

Hoofdstuk 4 trekken we lessen uit prospecties die werden gedaan bij zorgboerderijen die reeds werken met de doelgroep burn-out. In Hoofdstuk 5 bespreken we de aanpak van de coaches. We denken na en geven tips mee over de praktische kant van burn-out coaching binnen een boerderij omgeving, de burn-out coaching methodieken en de vertaling van die methodes naar de boerderij omgeving. In hoofdstuk 6 ten slotte vatten we de geleerde lessen die we uit het project Boerenrustpunt kunnen halen samen aan de hand van een SWOT-analyse.

### **Begrippenlijst**

Coachee: De persoon met burn-out die gecoacht wordt (= zorggast)

Burn-out coach: De persoon die de coachee begeleidt in een coaching traject ter herstel van een burn-out

Zorgboerderij (ZB): Een bedrijf, vereniging of particulier initiatief waar activiteiten van land- of tuinbouwproductie of andere activiteiten die betrekking hebben op de omgang met planten of dieren, benut worden bij het aanbod van Groene Zorg ([zie brochure Groene Zorg](#))

Groene zorg: Activiteiten die men vrijwillig of onder begeleiding aanbiedt aan een divers publiek van kwetsbare doelgroepen waarbij een groene omgeving benut wordt in kader van dagbesteding, beleving, time-out of begeleiding tot arbeidstraject

## Aanpak van het onderzoek

Het project Boerenrustpunt volgde 7 burn-out coaches die hun methodiek vertaalden naar een boerderijcontext. De studie trachtte de boerderijcontext in kaart te brengen voor burn-out coaching en de meerwaarde voor personen met burn-out te belichten. Boerenrustpunt werd gecoördineerd door RURANT. De overige projectpartners waren: Universiteit Antwerpen (Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving), VESB en Steunpunt Groene Zorg vzw.

De studie was **kwalitatief** van aard. Zo vonden er in de beginfase observaties plaats tijdens burn-out coaching sessies op de deelnemende boerderijen. Daarnaast werden er diepte-interviews afgenomen bij projectpartners, coaches, boeren en coachees. De rol van de boerderij omgeving, coaching methodieken en de relatie met de coach werd bevraagd aan de hand van een checklist (zie Bijlage 1). Ook maakten we gebruik van een vragenlijst gericht naar de personen met burn-out, de [Burnout Assessment Tool \(algemene versie\)](#), die ter evaluatie van de burn-out aan de start en aan het einde van het traject werd ingevuld door de coachee.

Het onderzoek werd opgedeeld in **drie fases**, grafisch weergegeven in Figuur 1 onderaan.

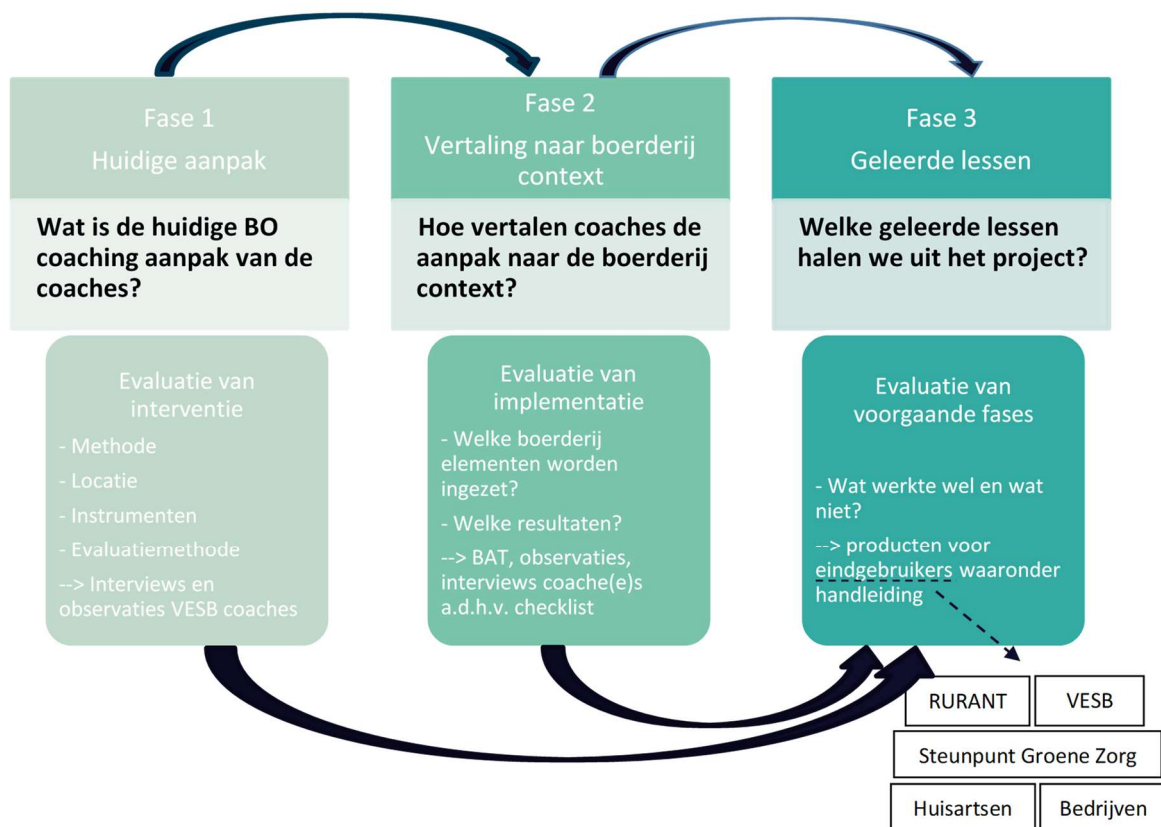
Fase 1 van de studie had als doel de huidige aanpak van de burn-out coaches te beschrijven. Aan de hand van diepte-interviews met de coaches kwamen we erachter welke coaching methodes ze normaal gezien inzetten, op welke manier ze hun coaching sessies evalueren en in welke mate ze denken dat hun aanpak zal veranderen binnen de boerderij omgeving.

Fase 2 onderzocht de vertaling van burn-out coaching naar de boerderij context. We trachtten erachter te komen hoe de methode verschilt van burn-out coaching in de coach zijn of haar 'normale' context. Daarnaast wouden we te weten komen welke boerderij elementen zoal worden ingezet tijdens het coachen op een boerderij. Dit onderzochten we aan de hand van observaties en diepte-interviews. Tijdens zogenaamde BoerenUitjes konden de coaches voor het eerst uitproberen hoe het was om te coachen binnen een boerderij omgeving. Meerdere personen met burn-out konden vrijwillig deelnemen aan deze sessie. Tijdens deze sessies vonden er observaties plaats.

Fase 3 tenslotte had als doel de voorgaande fases te evalueren en hieruit geleerde lessen te trekken. Op basis van diepte-interviews met de gecoachte personen, de coaches, de boeren en de projectpartners konden we beschrijven hoe coaching trajecten binnen een boerderij context eruitzien en welke eerste lessen we uit hun ervaringen kunnen trekken.



Figuur 1: Overzicht fases Boerenrustpunt





# 1 Wat is burn-out (coachen)?

**Burn-out is een syndroom dat wordt beschreven als gevolg van chronische stress op de werkplek die niet succesvol wordt aangepakt. Het wordt gekenmerkt door drie dimensies:**

- gevoelens van energie-uitputting of vermoeidheid;
- toegenomen mentale afstand tot het werk, of gevoelens van negativisme of cynisme met betrekking tot het werk; en
- verminderde professionele effectiviteit.

**Burn-out verwijst specifiek naar fenomenen in de beroepscontext en moet niet worden toegepast om ervaringen op andere gebieden van het leven te beschrijven.**

Zoals de definitie van de World Health Organization (2019) hierboven beschrijft, is burn-out het gevolg van langdurige stress. Het begrip stress dient men echter met de nodige nuancerings te begrijpen. Bij een laag stressniveau zijn spanningsgevoelens namelijk laag en is er nog geen sprake van vermoeidheid. Bij een gematigd stressniveau neemt spanning toe en zal het energieprij zelf stijgen. Slechts wanneer een bepaalde drempel wordt overschreden, wanneer er sprake is van veel stress, zal dit invloed hebben op het energieniveau en zal de vermoeidheid de overhand nemen (Hull & Michael, 1995). Op langere termijn kan dit vervolgens leiden tot een burn-out.

De VESB onderscheid [vier kernsymptomen](#) van burn-out, namelijk:

- **Uitputting:** zowel fysieke (vermoeid lichaam) als psychologische uitputting (leeg gevoel)
- **Cognitief controleverlies:** geheugenproblemen, aandachts- en concentratiestoornissen en prestatieproblemen (bijvoorbeeld trager werken of fouten maken)
- **Emotioneel controleverlies:** extreme emotionele reacties waarover men geen controle heeft en vaak ook een lage tolerantiegrens
- **Mentale distantie:** het mentaal afstand nemen van het werk (mentaal of fysiek terugtrekken)/ een sterke weerstand tegen het werk

Daarnaast komen er ook nog wat andere spanningsklachten voor, zowel psychomatisch (bv hart- of buikpijn) als gedragsmatig (bv piekeren). Vaak gaat een burn-out ook gepaard met depressieve klachten.

## 1.1 Erkende burn-out coaches

Voor de rekrutering van burn-out coaches binnen het project Boerenrustpunt werd een oproep verspreid door de VESB binnen het eigen netwerk van aangesloten coaches. Dit resulteerde in een deelname van 7 coaches.

Vanuit de overheid bestaat er tot op heden geen erkenning voor eender welke vorm van coaching. De VESB legt echter wel zijn eigen voorwaarden op om erkend te worden binnen hun netwerk. Deze **voorwaarden** zijn:

- Beschikken over een voldoende opleiding (= minimaal 6 dagen gevolgd aan een erkende opleiding, afgesloten met een diploma), competenties en ervaring over stress en burn-out coaching én algemene coaching
- Het volgen van jaarlijkse bijscholing en deskundigheidsbevordering
- Onderschrijven van de VESB gedragscode
- Zich onderwerpen aan de externe klachtencommissie

De coaches die meewerkten binnen Boerenrustpunt voldoen dus allen aan bovenstaande voorwaarden.

## 1.2 Richtlijnen en het stappenplan van VESB

Een groot gedeelte van de VESB werkt met het **8-stappenplan** ontwikkeld door Annita Rogier. Dit stappenplan kan als kader fungeren voor burn-out coachestijdens een burn-out coaching traject.

Het 8-stappenplan is gebaseerd op de **NHG-standaarden voor huisartsen**. NHG-standaarden geven richtlijnen weer met betrekking tot de diagnose en behandeling van veel voorkomende aandoeningen binnen de huisartsenpraktijk. Deze standaarden zijn dan weer ontstaan vanuit wetenschappelijke adviezen ter verbetering van het medisch beleid, in dit geval met de focus op overspanning en burn-out (Nederlandse Huisartsen Genootschap, 2019). De NHG-standaarden met betrekking tot overspanning en burn-out beschrijven een herstelproces bestaande uit drie fasen: de crisisfase (acceptatie, rust, ontspanning), de probleem- en oplossingsfase (problemen bespreken, veranderingen doorvoeren, fysieke activiteiten) en de toepassingsfase (levensrollen hernemen).

Desalniettemin vereist een burn-out een persoonlijke aanpak, waardoor een stappenplan slechts in bepaalde mate gevolgd kan worden.

Het 8-stappenplan van VESB verloopt als volgt:

1. **Oriëntatie**: bespreking van de klachten en omstandigheden en het opstellen van een gepaste aanpak
2. Analyse **stressklachten**: het onderzoeken van specifieke stressbronnen en stressklachten
3. Rust en **ontspanningstechnieken**: het herstellen van de energie en fysieke conditie
4. Omgaan met stress en **emoties**
5. Versterken van **competenties**: bv. inzetten op assertiviteit
6. **Levensmissie, talenten en drijfveren** versterken: uitzoeken wie je bent, wat je wilt en wat je kan
7. Herstellen **sociale contacten**: welke aanpassingen zijn nodig m.b.t. sociale contacten op het werk en in de privésfeer
8. **Werkhervatting, terughal preventie en follow-up**

## 2 Onderzoekresultaten vanuit de literatuur

Uit een verkenning van de wetenschappelijke literatuur leren we welke onderzoeken reeds zijn gedaan naar het effect van een natuurlijke en meer specifiek boerderij omgevingen op personen met stress of burn-out.

*Wat leert de bestaande literatuur ons over de invloed van een natuurlijke en een zorgboerderij omgeving op stress en burn-out?*

Er bestaan een aantal **theorieën** en modellen die het rust herstellende karakter van de natuur benadrukken, waaronder de voornaamste: de Stress Recovery Theory (Ulrich et al., 1991) en de Attention Restoration Theory (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989). Terwijl de eerste theorie veronderstelt dat contact met natuur stress verlagend werkt, heeft de Attention Restoration Theory het er over dat natuur mentale vermoeidheid en aandacht kan herstellen. De toepassing van deze theorieën werd reeds in verschillende studies bestudeerd. Zo tonen enkele onderzoeken aan dat kijken naar natuur (beelden) stress verlagend werkt (Olszewska-Guizzo, Paiva, & Barbosa, 2018; Twedt, Rainey, & Proffitt, 2019; Ulrich et al., 1991). Daarnaast zouden gebieden met meer biodiversiteit en meer natuurlijke gebieden vaker als stress verlagend gezien worden (Carrus et al., 2015; Carrus et al., 2013; Aerts, Honnay, & Van Nieuwenhuysse, 2018; Fuller, Irvine, Devine-Wright, Warren, & Gaston, 2007).

Verschillende studies bewezen eerder al dat **natuur** een positief effect heeft op de **mentale gezondheid** (IPBES, 2018; Ten Brink et al., 2016; WHO, 2016; van den Berg et al., 2016; Barton & Pretty, 2010) en het cognitief functioneren (Zijlema et al., 2017; Dadvand et al., 2015; Dadvand et al., 2017). In contact komen met natuur, zoals in een bos wandelen of in een tuin zitten zou resulteren in een verlaagd cortisolniveau, verlaagde bloeddruk, verlaagd adrenalineniveau en minder kans op burn-out (Twohig-Bennett & Jones, 2018; Li, 2009; Cordoza et al., 2018; McCaffrey & Liehr, 2015; Parsons, Tassinary, Ulrich, Hebl, & Grossman-Alexander, 1998). Fysieke beweging in de natuur zou, meer nog dan enkel omgeven worden door natuur, mentale gezondheidsproblemen kunnen helpen voorkomen (Ten Brink et al., 2016; WHO, 2016).

Onderzoek naar **natuurgebaseerde gezondheidsbevorderende interventies**, zoals coaching sessies in de natuur, toonde reeds aan dat het implementeren van dit soort interventies op het werk resulteert in een vermindering van stress en een verhoging van cognitieve prestaties onder de werknemers (Sahlin, Ahlborg, Matuszczyk, & Grahn, 2014; Gritzka, MacIntyre, Dörfel, Baker-Blanc, & Calogiuri, 2020). De gunstige resultaten van burn-out coaching werden al in verschillende studies belicht (Awa, Plaumann, & Walter, 2010; Duijts, Kant, van den Brandt, & Swaen, 2008). Coaching methodes die stress verlagend blijken te werken zijn onder andere: mindfulness (Longhore & Sachs, 2015; Gazelle, Liebschutz, & Riess, 2014), muzikale activiteiten (Fares, Al Tabosh, Saadeddin, El Mouhayyar, & Aridi, 2016), fysieke activiteiten (Fares et al., 2016; Orsega-Smith, Mowen, Payne, & Godbey, 2004; Lindegård, Jonsdottir, Börjesson, Lindwall, & Gerber, 2015) en creatieve expressie (Chang & Netzer, 2019). Positieve resultaten kwamen ook voort uit een studie over rationeel-emotioneel gedragscoaching of therapie (RET), waarbij men gedachten die belemmerend zijn voor de persoonlijke ontwikkeling, zoals negatieve overtuigingen, probeert te overwinnen (Ezenwaji et al., 2019).

Verskillende studies richtten zich ook specifiek op de meerwaarde van een (zorg)boerderij omgeving. Zo zou tijd doorbrengen op een boerderij, met deelname aan boerderij activiteiten, een positieve invloed hebben op de gezondheid en het welzijn van personen dankzij de landelijke omgeving, de licht fysieke inspanning en de structuur en routine die er heerst (Leck, Uptons, & Evans, 2015; Becker, 2004; Dunn, Wewiorski, & Rogers, 2008; Hassink, Hulsink, & Grin, 2014; Hassink & Ketelaars, 2003). Tijd spenderen in een boerderij context zou volgens andere studies ook resulteren in meer zelfstandigheid en verantwoordelijkheid, een groter gevoel van eigenwaarde en verbeterde sociale vaardigheden (Hassink et al., 2014; Rotheram, McGarrol, & Watkins, 2014). Vanuit de literatuur blijkt fysieke bewegingsruimte een belangrijk aspect te zijn binnen de boerderij omgeving. Voldoende fysieke open ruimte creëert namelijk de mogelijkheid om zich terug te trekken (Hassink, van Dijk, & Klein Bramel, 2011) en kan daarnaast voor een vermindering in stress zorgen (Hassink & Ketelaars, 2003; Sel & D'Oosterlinck, 2013; Grahn & Stigsdotter, 2003).

**Tuinieren**, een activiteit die vaak voorkomt op een boerderij, zou volgens verschillende studies in verband staan met een vermindering van stress en een lager risico op burn-out (Sahlin et al., 2014; Weyerer & Kupfer, 1994; Lemaitre et al., 1999; Van Den Berg & Custers, 2011; Mourão, Moreira, Almeida, & Brito, 2018). Onderzoeken tonen aan dat het verzorgen van planten oftewel tuinieren binnen de boerderijomgeving personen aanspreekt op hun verantwoordelijkheidsgevoel (Hassink & Ketelaars, 2003), de eigenwaarde versterkt (Leck, Uptons, & Evans, 2015) en een positieve invloed heeft op het geluksgevoel en de levensvoldoening (Mourão et al., 2018). Daarnaast zou de afhankelijkheid van jaargetijden bij het tuinieren ervoor zorgen dat men zich flexibeler opstelt en zo minder druk ervaart (Sel & D'Oosterlinck, 2013). Ter uitvoering van landbouwactiviteiten kunnen er ook onnatuurlijke elementen zoals tractoren of machines aanwezig zijn op een (zorg)boerderij. Dewangan, Kumar, en Tewari (2005) toonden met hun onderzoek aan dat omstaanders van tractoren negatieve gezondheidseffecten zoals gehoorverlies, hoofdpijn, stress, concentratieverlies en een verhoogde bloeddruk konden ervaren.

Een ander mogelijk aspect van een boerderijomgeving zijn de **boerderijdieren**. Contact met dieren, zoals het aaien ervan, leidt volgens bepaalde studies tot stressvermindering (Elings, 2011; Mansfeld, 2002; Janssen & Bakker, 2007). Daarnaast kunnen dieren binnen de boerderij context functioneren als zogenaamde empathische spiegels en kan men er een sociale band mee opbouwen (Berget en Braastad, 2008; Janssen & Bakker, 2007; Enders-Slegers, 2000; Wells, 2007). Ten slotte kunnen er aan dieren ook taken verbonden zijn, zoals voederen of verzorgen, die op een subtiele manier fysieke beweging stimuleren (Gorman, 2016) en zorgen voor een versterkt zelfbeeld en zelfvertrouwen (Conradson, 2005). Gorman (2016) benadrukt hierbij wel dat de rol van een dier voor iedereen persoonlijk te bepalen is, afhankelijk van ieders voorkeuren.

Een uitdaging die binnen de bestaande literatuur enkele keren naar voren kwam is de **variatie in het effect** dat een bepaalde omgeving heeft op verschillende personen. Zo is er geen algemeen geldende regel maar wordt de voorkeur voor een bepaald type omgeving en het effect hiervan op een persoon mede bepaald door individuele sociaal-demografische kenmerken (Twedt et al., 2019; Beute et al., 2020; Martin et al., 2020; Barton & Pretty, 2010; Frumkin et al., 2017). Zo kan bijvoorbeeld een omgeving die meer 'passend' is bij de identiteit van een individu meer als herstellend worden beschouwd dan een omgeving waarin men zichzelf niet kan terugvinden. Bixler en Floyd (1997) vinden in hun studie bijvoorbeeld dat personen die angstiger zijn, stedelijke gebieden en verzorgde stadsparken verkiezen

boven natuurgebieden. Daarnaast is het ook niet altijd eenvoudig om de grenzen van een bepaalde (natuurlijke) omgeving juist te bepalen (Barnes et al., 2019).

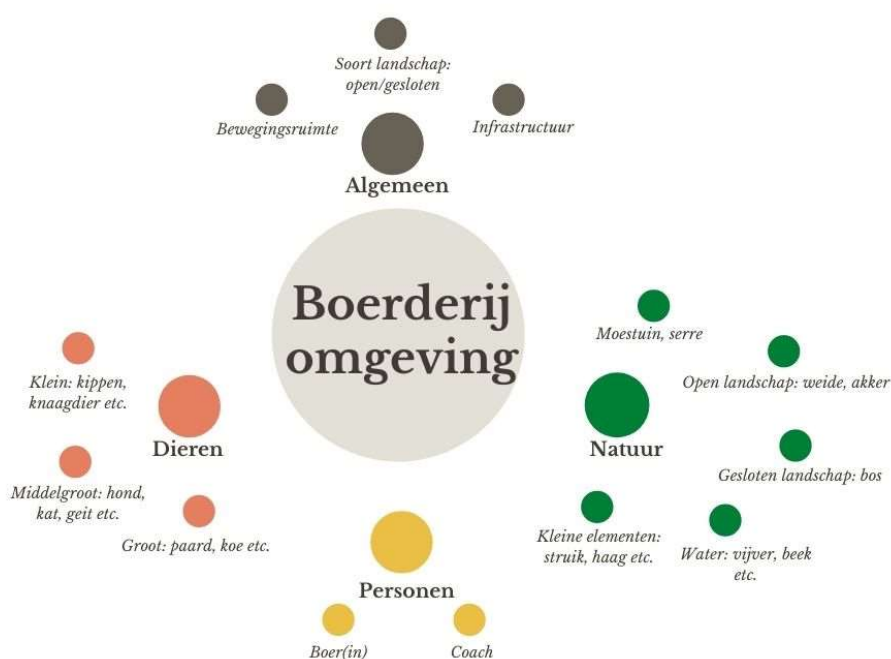
# 3 Uit welke elementen bestaat de boerderij context?

Vooraleer we aan de slag gaan met burn-out coachen binnen een boerderij omgeving, is het belangrijk om te weten waaruit zo een omgeving kan bestaan. Boerderijen kunnen in de eerste plaats namelijk een heel aantal verschillende (landbouw)activiteiten uitvoeren, zowel gericht op productie als op zorg. Daarnaast kunnen de directe en indirecte omgevingen van verschillende boerderijen ook erg verschillen. Denk maar aan het verschil tussen een boerderij aan de rand van een stad of in het middel van een dorp en eentje op het plattenland, omgeven door open velden.

*Uit welke omgevingselementen kan een boerderij context zoal bestaan en hoe kunnen we deze elementen inventariseren?*

Omdat er veel boerderij varianten mogelijk zijn, probeerden we alle mogelijke omgevingselementen te inventariseren in een lijst oftewel een **checklist**. Deze checklist is samengesteld op basis van een literatuurstudie (zie Hoofdstuk 2), interviews met projectpartners en interviews en observaties tijdens de prospecties (zie Hoofdstuk 4). Het opmaken van zo een checklist kan helpen om een zo gedetailleerd mogelijk beeld te scheppen van een bepaalde boerderij omgeving en maakt het mogelijk om voor verschillende omgevingselementen te bepalen welke rol ze spelen tijdens het burn-out coachen. Deze checklist hebben wij zelf dan ook gebruikt binnen ons onderzoek om in gesprek te gaan met de coaches en coachees en zo te weten te komen welke omgevingselementen welke invloed hadden tijdens het coaching traject. Binnen onze checklist vind je daarnaast ook vragen over de gebruikte coaching methodieken en de relatie met de coach en/ of boer(in), aangezien ook deze factoren een invloed kunnen hebben op het herstelproces van een burn-out. De checklist vind je terug in Bijlage 1. In Figuur 2 onderaan kan je een overzicht vinden van de verschillende omgevingselementen die in de checklist werden opgenomen.

Figuur 2: Omgevingselementen boerderij



## 3.1 Beschrijving van de deelnemende boerderijen

In totaal namen vier boerderijen deel aan het project Boerenrustpunt, elk met andere eigenschappen en elementen die in het kader van burn-out coaching konden worden ingezet. Onderaan vind je een korte omschrijving van de deelnemende boerderijen.

### Het Mosterdzaadje



*Hoe dicht sta jij bij wat je eet? Bij het Mosterdzaadje luidt het antwoord 'erbovenop' want de ecologische deelboerderij verwelkomt wekelijks heel wat buurtbewoners die hun eigen groenten, fruit en kruiden telen.*

*De omgeving van het Mosterdzaadje bestaat uit velden en serres, een weide met Muriëlla het varken en een pipowagen. Daarnaast is er ook de mogelijkheid om te wandelen in een bos in de nabije omgeving.*

### Trezemieke



*In het landelijke Retie vind je het Trezemieke, een veebedrijf dat inzet op bewust agrarisch ondernemen. Naast verjaardagsfeestjes en het aanbieden van een vergaderruimte is Trezemieke reeds een zorgboerderij waar mensen met een beperking terecht kunnen.*

*De omgeving bestaat uit een binnenruimte (vergaderzaal), tuin, serre, stallen en weides met koeien, paarden, pony's, ezels, kippen, een varken en geitjes.*

### Klein Postel



*Klein Postel is een zorgboerderij die activiteiten aanbiedt voor mensen met of zonder beperking. Bij boerin Marie kan je onder anderen terecht om de minipaardjes te verzorgen, met ze te wandelen en zelfs een obstakelparcours mee uit te voeren.*

*De omgeving van Klein Postel bestaat uit een recreatiezaal, binnenpiste, stallen en weides. Daarnaast kan men ook tussen de nabijgelegen velden of bossen wandelen.*

## Van Hind



*De stille van het platteland kan je vinden bij Stal Van Hind, uitgebaat door Caroline.*

*Als paardenpensionstal bestaat de omgeving voornamelijk uit stallen en weides met paarden. Daarnaast is er ook een binnenplaats met de nodige faciliteiten (verwarming, koffieapparaat etc.).*



## 4 Op prospectie bij twee zorgboerderijen die reeds werken met burn-out

In dit hoofdstuk kijken we naar hoe andere boerenbedrijven reeds werken met de doelgroep burn-out. Om dit te achterhalen gingen we op prospectie bij twee zorgboerderijen: Our Little Farm en Ezelboerderij de Hoef. We kwamen alles te weten over hun aanpak: welke aspecten van de boerderij zetten ze in bij het burn-out coachen en wat zijn aandachtspunten of uitdagingen die ze ons kunnen meegeven?

*Hoe zetten bestaande zorgboerderijen hun omgeving reeds in voor mensen met een burn-out?*

### 4.1 Our Little Farm

Our Little Farm is een zorgboerderij gelegen in Herne die zich op een **kwetsbaar publiek** richt. Meer bepaald zijn hun zorggasten: mensen met burn-out, chronische stress of verslavingen, kinderen of volwassenen met gedrag-, concentratie-, of identiteitsproblemen, mensen met een mentale of fysieke beperking, mensen met dementie en mensen die gewoon tot rust willen komen in de natuur. Mensen met burn-out kunnen bij Nathalie, oprichtster van Our Little Farm, terecht voor equicoaching oftewel paardentherapie. Ook worden er regelmatig creatieve



activiteiten of workshops georganiseerd zoals mozaïek sessies. Personen die al wat verder in hun traject staan kunnen ervoor kiezen om een dagje mee te helpen op de boerderij waar ze zinvolle boerderijactiviteiten uitvoeren zoals het voeren van dieren of het uitmesten van stallen.

*“Niets moet, alles mag. Ik vind het belangrijk dat mijn zorggasten die lang veel stress hebben ervaren en onder druk hebben gestaan, op de zorgboerderij geen enkele druk aanvoelen.”*

*(Nathalie La Greca)*

Nathalie benoemde een heel aantal aspecten van de boerderij context als meerwaarde voor personen met burn-out. Hieronder volgt een overzicht:

## **KENMERKEN BOERDERIJ**

- Huiselijke en gemoedelijke sfeer
- Geen productiebedrijf
- Aanwezigheid van verschillende dieren
- Open rustgevend landschap rondom

## **THERAPIE/ METHODIEK**

- Fysiek terug bezig zijn
- Snel voldoening uit boerderijtaken
- Tempo ligt laag (respect voor tijd)
- Men leert bioritme terug op orde te krijgen
- Beheer van tijd komt terug
- 1 sessie per week + oefeningen voor thuis
- Follow-up momenten: houdt band zorgboerderij en lotgenoten in stand

## **OMGEVING**

- Makkelijker om mensen te lezen wanneer je ze in nieuwe omgeving plaatst
- Uit comfortzone trekken
- Luisteren naar de omgeving
- Communiceren met dieren
- De rustgevende natuurlijke omgeving
- Leren bewust worden van aspecten rondom zich (o.a. kleuren, geluiden)

## 4.2 Ezelboerderij De Hoef

Bij Ezelboerderij De Hoef is men gespecialiseerd in het coachen aan de hand van ezels. De **zorggasten** die bij Inge en Annelies, uitbaatsters van deze zorgboerderij, terechtkomen zijn personen met burn-out of met een verstandelijke beperking. Personen met een burn-out kunnen in de eerste plaats bij Inge terecht voor een burn-out coaching traject. Daarnaast is dagbesteding of een doe-mee traject mogelijk met activiteiten zoals werken in de moestuin, verzorgen van de dieren etc. Iemand met burn-out start normaal gezien met een één-op-één traject en kan naar verloop van tijd de stap zetten naar een kleine groep.

Tijdens de burn-out coaching sessies kan men in contact komen met de **ezels**. Dit doet men doormiddel van het gedrag van de ezel te analyseren en te vertalen naar de situatie van de coachee. Ezels kunnen de coachee namelijk tot bepaalde inzichten brengen, wat hun vaak zelf niet meteen lukt.



*“Mensen in burn-out zijn heel gedreven, dus gedrevenheid blijft een valkuil. Als we merken dat ze willen blijven werken, geven we ze nog wat meer pauze.”*

*(Inge)*

Inge en Annelies halen een heel aantal sterktes aan van hun boerderij context voor personen met een burn-out. Daarnaast formuleren ze ook enkele uitdagingen. Hieronder volgt een overzicht:

### STERKTES VAN CONTEXT

- Boerderij bestaat in functie van zorg, geen productiebedrijf
- Volledige context wordt ingezet: natuur, moestuin, seizoenen etc.
- Ezels geven rust, tempo sluit aan bij mensen met burn-out
- Ezels zijn ook uitdaging om mee te werken
- Weids uitzicht (het zien van de horizon) geeft rust
- Verschillende rustpunten (woonwagen, poel)
- Natuurgebied rondom boerderij is van groot belang
- Mogelijkheid om te werken met de seizoenen: zien wat de dag je brengt
- Verbinding herstellen tussen mens en natuur
- Meer respect voor natuur

## UITDAGINGEN

- Match tussen boer, boerderij en zorgvast moet echt kloppen. Kan een coach zich zomaar verplaatsen naar andere context?
- Boer(in) dient kennis door te geven aan coach: nood aan goed samenwerkingscontract
- Niet elk bedrijf is volgens hen geschikt: “Grote boerderijbedrijven met onnatuurlijke elementen matchen niet goed met het herstel van burn-out”
- Nood aan expertise over dieren, doelgroep en begeleiding is belangrijk
- Doe-mee traject met enkel de boer(in) is pas voor laatste fase burn-out
- Een doe-mee traject mag in geen geval prestatiegericht zijn

# 5 Burn-out coachen op de boerderij: hoe pak je het aan?

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de aanpak van de coaches. We delen in de eerste plaats ervaringen en geven tips mee over de praktische kant van burn-out coaching binnen een boerderij omgeving zoals de inrichting van het (boeren)rustpunt, de kennismaking tussen boer en coach en het opstellen van een samenwerkingsovereenkomst. Daarnaast bespreken we welke methodieken de coaches binnen Boerenrustpunt normaal gezien gebruiken en kijken we hoe de coaches hun methodieken vertaalden naar de boerderij context.

*Hoe vertalen de coaches hun aanpak naar de boerderij context? En met welke praktische aspecten dient men zoal rekening te houden?*

## 5.1 De praktische kant

### 5.1.1 Inrichting van een boerenrustpunt

In de eerste plaats zullen we kijken naar de inrichting van een boerderij, in functie van personen met een burn-out. We gingen aan de slag met de vraag: Hoe dient de boerderij ingericht te worden opdat mensen met burn-out hier kunnen herstellen?

Een onderdeel van het project Boerenrustpunt was dan ook het inrichten van een rustplek op de vier deelnemende boerderijen, het zogenaamde 'boerenrustpunt'. Dit boerenrustpunt zag er op elke boerderij anders uit. Hieronder vind je een overzicht van de verschillende boerenrustpunten.

#### Van Hind

Bij Van Hind werd naast de ontmoetingsruimte een houten terras aangelegd. Op die manier is het mogelijk om buiten te zitten met zicht over de velden en de paarden. Daarnaast werden ook de betonnen stalmuren en de ontmoetingsruimte bekleed in het hout.





## Trezemieke

Trezemieke maakte werk van een insectenhotel. Boven dit insectenhotel is een platform/uitkijktoren in opbouw van waarop er zicht is op de omliggende velden. Een plekje waar je privacy hebt, maar toch buiten en beschermt bent.

## Klein Postel

Klein Postel beschikte reeds over een 'snoezelruimte' die als rustplek kan dienen. Daarnaast hebben ze buiten een afdak gebouwd en een zitbank geplaatst met uitzicht over de velden.

Deze overkapping geeft beschutting tegen regen en wind. Het biedt ook mogelijkheden om buiten de minipaardjes te kammen en te borstelen tijdens de coaching-sessie.



## Mosterdzaadje

Bij het Mosterdzaadje knapte men een pipowagen op tot ontmoetingsplek.

Mensen kunnen op die manier droog en beschermt zitten en zich even afzonderen indien ze daar nood aan hebben.

### 5.1.2 Kennismaking met de boerderij

Uit de prospecties leerden we dat het belangrijk is dat boeren voldoende geïnformeerd worden over de doelgroep waar ze mee werken, namelijk personen met burn-out. Om die reden is het nuttig dat boer en coach voor de start van een coaching traject samenkomen voor het bespreken van de **thematiek, aanpak en praktische zaken** van burn-out coaching. Concepten als 'burn-out' en 'zorggast' kunnen zo verduidelijkt worden.

Daarnaast is het uitermate belangrijk dat er een **goede match is tussen boer, coach en coachee**. Daarom is het van groot belang dat de coach, voordat een coaching traject van start gaat, de boer en zijn bedrijf goed leert kennen. Met dit in het achterhoofd werden binnen het project Boerenrustpunt verschillende **rondleidingen en bijeenkomsten** georganiseerd voor de coaches om de boeren te leren kennen en omgekeerd. Tijdens deze rondleidingen hadden de coaches speciale aandacht voor de volgende aspecten:

- Soort bedrijf
- De persoon/ personen (de boer)
- De motivatie van het bedrijf
- De omgeving van de boerderij (landelijk/stedelijk)
- Rustige plekjes op het domein
- Aanwezigheid van dieren
- Bereikbaarheid
- Ervaring met 'groene zorg'
- Faciliteiten (toilet, ontmoetingsruimte)
- Geluiden en geuren

Op basis van de kennismakingen met de boerenbedrijven en vanuit hun eigen expertise over burn-out stelden de coaches van Boerenrustpunt een aantal **criteria** op die zouden aangeven of een bepaalde boerderij context geschikt is om aan burn-out coaching te doen. Op basis hiervan werd de keuze gemaakt om twee bedrijven niet mee op te nemen in het project. De coaches beoordeelden namelijk dat de omgevingen van deze bedrijven op dat moment niet geschikt waren voor personen met een burn-out wegens het type bedrijf (groot productiegericht) en het tekort aan faciliteiten. Deze bedrijven worden dan ook niet verder besproken in deze gids. Onderaan vind je een overzicht van de criteria, waarbij 1 minder en 3 zwaarder doorweegt.

Criteria Boerderij doelgroep burn-out (3 zwaar, 2 middelmatig, 1 laag)	Groep
Aanwezigheid van een rustige, warme, droge en windvrije plek in afgesloten (privé) ruimte, op ruime afstand van de actieve werkzaamheden van de boerderij en omringende woongelegenheden	3,00
Aanwezigheid van voldoende te betreden open ruimte waar stilte op de voorgrond staat	3,00
Aanwezigheid van voldoende te betreden open ruimte waar prikkelarme omgeving op de voorgrond staat	3,00
Aanwezigheid van verschillende plekken op het terrein waar persoonlijke gesprekken kunnen plaatsvinden binnen een privacy context, waar geen andere mensen komen	3,00

Bij aanwezigheid van dieren, maximaal inzet op welzijn van en respect voor dieren vanuit gelijkwaardigheidsprincipe (eco-logisch versus ego-logisch)	2,83
Bij aanwezigheid van dieren is er maximaal aandacht voor eventuele risico's bij het werken rond of met de dieren	2,83
Er wordt actief ingezet op ecologisch duurzame landbouw waarbij het omringende ecosysteem gezond wordt gehouden	2,83
Aanwezigheid van natuurlijke geuren die minimaal maar bij voorkeur niet verstoord worden door onnatuurlijke geuren (pesticiden, uitlaatgassen,...)	2,83
Vlotte bereikbaarheid	2,83
In het boerenbedrijf wordt door de eigenaars en werknemers blij gegeven van bewust gezond leven en werken (balans werk/rust) in een voorbeeldrol (zo kan het ook)	2,67
Aanwezigheid van een open, natuurlijk landschap met vrij uitzicht tot aan de horizon, eventueel minimaal beperkt door bomenrijen, hagen, struiken, enz	2,67
Aanwezigheid van natuurlijke geluiden die minimaal maar bij voorkeur niet overheerst worden door mechanische geluiden (autoverkeer, tractors, vrachtwagens, industrie,...)	2,67
Bij aanwezigheid van dieren, maximaal vrijheid van beweging in voldoende ruimte per dier	2,50
Bij aanwezigheid van dieren, maximaal natuurlijk houden van dieren in buitenlucht/ natuurlijk daglicht	2,50
Bereikbaarheid met openbaar vervoer	2,50
Bij aanwezigheid van dieren, maximaal inzet op sociale context van/voor het dier (dier staat niet alleen, tenzij er een gegronde reden voor is)	2,33
Vrij toegankelijk (geen ontsmettingen, speciale kledij, enz)	2,33
Aanwezigheid van (wandel)paden rondom de boerderij	2,00
Mogelijkheid tot het opnemen/uitvoeren van eenvoudige taken zonder werkdruk of resultaatsdruk	1,33
Aanwezigheid van waterelementen (beek/rivier/grachten) rondom de boerderij	1,33

### 5.1.3 Samenwerkingsovereenkomst en prijsbepaling

Een volgend belangrijk punt dat we hier bespreken is het aspect van een **juridisch samenwerkingsmodel** tussen boer(derij) en coach. Een samenwerkingsmodel dient opgesteld te worden zodat afspraken kunnen worden vastgelegd.

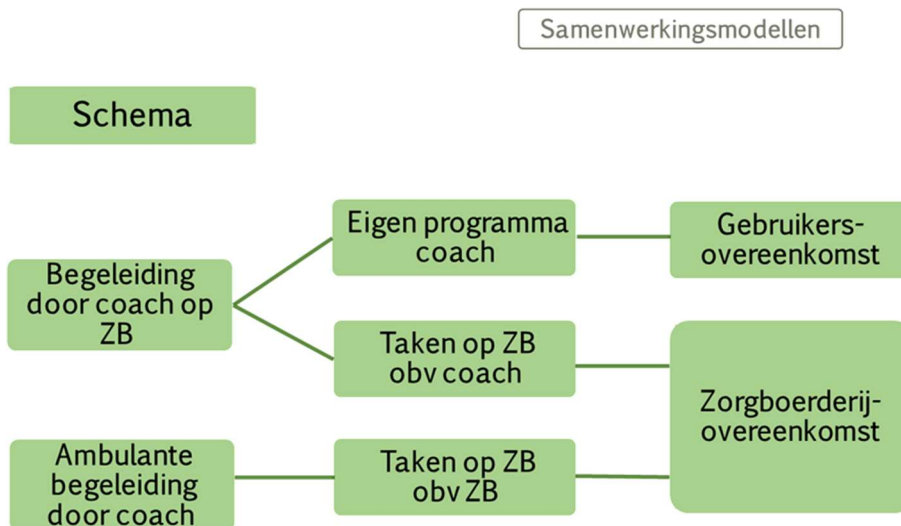
Vanuit Groene zorg bestaat er reeds een juridisch kader voor zorgboerderijen in het geval dat er een welzijnsvoorziening is betrokken. Wanneer de drie partijen, zorgboerderij, hulpboer (=zorgbehoevende) en welzijnsvoorziening, zijn betrokken wordt er een zorgboerderijovereenkomst opgesteld. [Zie Groene zorg brochure](#) voor meer info.



Wanneer een coachee een coaching traject aangaat bij een coach binnen een boerderij omgeving, is er geen welzijnsvoorziening betrokken. De coach neemt als het ware de plaats in van de hulpverlener. De overeenkomst dient dus opgemaakt te worden tussen burn-out coach en (zorg)boerderij.

De vorm van de overeenkomst hier hangt af van de invulling van het coaching traject. Wanneer een coach gebruik maakt van de boerderij omgeving zonder daarbij boerderijtaken uit te voeren, dient een **gebruikersovereenkomst** opgemaakt te worden. Indien de coachee wel boerderijtaken zal uitvoeren, onder begeleiding van de coach of de boer, hebben we het over een **zorgboerderijovereenkomst** (zie Figuur 3).

Figuur 3: Samenwerkingsmodellen



ZB= zorgboer(derij)

De oplossing bestaat eruit om één **samenwerkingsovereenkomst** op te stellen tussen coach en boer(in) waarin zowel de gebruikersovereenkomst als zorgboerderijovereenkomst in vervat zitten. Hierin moeten volgende elementen aan bod komen:

- Ter beschikking stellen van boerderij omgeving: erf, binnenplaats, boerenrustpunt
- Afspraken schoonmaak/onderhoud
- (Brand)verzekering
- Planning: welke dagen/uren
- Afspraken herstellingen
- Kostprijs
- Afspraken over taken die uitgevoerd kunnen worden
- Voorbereiding van zorgboerderij: materiaal klaarzetten, taken voorbereiden,...
- Veiligheid en hygiëne
- Vertrouwelijk behandelen van informatie
- Huisregels (bv. roken)
- Privacy (bv. geen fotomateriaal verspreiden)
- Opvolging

Een voorbeeld samenwerkingsovereenkomst kan worden teruggevonden in bijlage 2.

Een belangrijk aspect binnen de samenwerkingsovereenkomst is de **prijsbepaling**. De boer en coach dienen namelijk een prijs overeen te komen. Tijdens de prospecties zagen we dat de prijs bij andere zorgboerderijen tussen de 14 en 25 euro per coaching sessie lag, afhankelijk van het soort coaching en het aanbod op de boerderij. De coaches binnen het project Boerenrustpunt gaven aan tussen de 10 en 15 euro te willen betalen per sessie. Aangezien elk bedrijf verschillend is en daardoor andere elementen kan aanbieden, werd er binnen Boerenrustpunt geen uniforme prijs afgesproken.

Om tot een prijs te komen, kunnen we een aantal kosten meenemen in de berekening:

- Verwarming (binnenplaats)
- Elektriciteit
- Koffie en versnaperingen
- Onderhoud
- Toilet(papier)
- Verzekering
- Werkmateriaal
- Dierenvoeding
- Werkuren van de boer(in):
  - Uitleg geven aan de coach
  - Ondersteuning
  - Opruimen
  - Overleggen
  - Administratie

Daarnaast kunnen we de vergelijking maken met [prijzen op de markt](#). Hoewel het hier gaat over een binnenruimte, geeft het wel enige implicatie van prijs. Lees meer over de kostprijsbepaling voor een zorgboerderij in de [brochure van Groene Zorg](#).

Het laatste onderdeel van de samenwerkingsovereenkomst dat we graag nog willen belichten is de **communicatie** tussen coach en boer(in). Een eerste belangrijk punt is het inplannen van de coaching sessies. Spreek af via welk medium je elkaar kan bereiken (telefoon, email...), hoe veel op voorhand een sessie dient worden ingepland, op welke dagen en hoe lang de sessies kunnen doorgaan etc. Daarnaast blijkt uit ons onderzoeksproject dat het nuttig is om op voorhand duidelijk grenzen af te bakenen, aan te geven (tot) waar gecoacht kan en mag worden binnen de boerderij.

## 5.2 Burn-out coaching methodieken

Binnen de discipline van burn-out coaching kunnen we een aantal verschillende methodieken onderscheiden. Aan de hand van interviews met de coaches binnen het project Boerenrustpunt kon achterhaald worden welke coaching methodes de coaches normaal gezien inzetten ter herstel van een burn-out. Later komen we te weten of deze methodieken hetzelfde blijven bij verandering van de context. Alle coaches gaven in het interview aan dat ze normaal gezien gecombineerd binnen en buiten (in de natuur) coachen. Buiten kan dat op diverse locaties zijn: tuin, weide met paard, serre, in de buurt van water, in een natuurgebied of in een groene woonomgeving.

Een overzicht van de coaching methodieken die de coaches gebruiken wordt onderaan weergegeven in Figuur 4:

Figuur 4: overzicht coaching methodes



## 5.3 Methodieken vertalen naar de boerderij

### 5.3.1 Inspiratie dag met coaches

In het vorige hoofdstuk bespraken we de verschillende methodes die een coach kan gebruiken in een burn-out hersteltraject. In dit hoofdstuk kijken we naar hoe deze methodes kunnen vertaald worden naar de boerderij context. Blijven dezelfde methodes ingezet worden of brengt de context nieuwe methodes met zich mee? Worden er ook boerderijactiviteiten uitgevoerd of wordt er slechts gebruik gemaakt van de context? Om deze vragen te beantwoorden organiseerde Boerenrustpunt een **bijeenkomst** met de coaches, met als doel de vertaling maken van hun methodes naar de boerderij omgeving. Ondertussen had de meerderheid van de coaches reeds kennis kunnen maken met de boeren en hun bedrijven. De bijeenkomst vond plaats op een melkveebedrijf, gelegen in een open landschap. Doormiddel van ervaringen en ideeën uit te wisselen over burn-out coachen in een natuurlijke buitenomgeving, trachtte men tijdens deze bijeenkomst van elkaar te leren.

Tijdens het uitwisselen van ideeën gaven de coaches aan dat ze veel mogelijkheden zagen voor het uitvoeren van **boerderijactiviteiten** op de deelnemende boerderijen. Een aantal voorbeelden zijn:

- onkruid wieden
- groenten planten en plukken
- pipowagen inrichten
- dieren voederen/ aaien
- stallen borstelen

Daarnaast bleek uit de bijeenkomst dat er binnen een boerderij context vele metaforen (mentale oefeningen) te maken zijn, die ondersteunend kunnen zijn tijdens de coaching sessies. Enkele voorbeelden van metaforen zijn:

- Poortje: wat mag bij jou open gaan? Coachee zelf een poort laten open zetten zo ver hij/ zij zelf wil. Wie mag er binnen? Is er iets dat ik nog niet mag zien? Hoe wil jij uit je situatie weg? Ben je binnen of ben je buiten?
- Voederheuvel: waar kijk je tegenop? Wat zou je hier willen achterlaten. Waar zou je naartoe willen gaan? Heuvel over gaan.
- Dieren: hun nieuwsgierigheid, karakter. Hoe laat jij je verzorgen? Op wat ben jij aan het kauwen? Hoe scherm jij je af van buiten?

### 5.3.2 BOerenUitjes

Tijdens de zogenaamde Boerenuitjes konden de coaches voor een eerste keer uitproberen hoe het is om te coachen binnen een boerderij context. Daarnaast hadden deze als doel personen met burn-out bekend te laten maken met het concept van burn-out coaching in een boerderij omgeving en zo het project Boerenrustpunt te promoten. Een Boerenuitje is een gratis burn-out coaching sessie (in groep) onder begeleiding van één coach binnen één van de deelnemende boerderijen. De oproep tot deelname werd verspreid via de Facebookpagina van vzw Burn-Out Vlaanderen.

In totaal werden er vier Boerenuitjes georganiseerd (Mosterdzaadje, Trezemieke (2x) en Van Hind). Tijdens elk van deze coaching sessies vond een observatie plaats. Hieruit kwamen een aantal zaken naar boven.

De sessie werd telkens ingeleid met een kennismakingsgesprek en uitleg over het project (en de thematiek van burn-out). Aan het einde vond er een afsluitend gesprek plaats met eventueel een tas thee of koffie en een versnapering. Tijdens de sessie werd gebruik gemaakt van de volgende coaching methodes:

- Fysieke oefeningen: wandelen door bos en tuin (rondleiding)
- Ademhalingsoefeningen in tuin
- Gesprekvoering (binnen)
- Mentale oefeningen (voorwerp in bos zoeken + metaforen)
- Creatieve oefeningen: schrijfopdracht over plaats waar je je goed voelt
- Oefening: zoek plek op boerderij waar je je goed voelt
- Mindfull hap: zintuigen prikkelen doormiddel van ruiken, voelen en proeven aan/van druif

Daarnaast kwamen er ook enkele boerderij activiteiten aan bod:

- Voederen van dieren (varken, koeien)
- Onkruid uittrekken
- Clipjes van tomaten losmaken in serre
- Geiten aaien
- Bij paarden in wei staan/ aaien

# 6 Geleerde lessen: SWOT-analyse

Aan de hand van interviews met de projectpartners (RURANT, VESB en Steunpunt Groene Zorg), de deelnemende coache(s) en de deelnemende boeren trachtten we te weten te komen hoe de verschillende stakeholders het concept van burn-out coaching binnen een boerderij context hebben ervaren en welke geleerde lessen we bijgevolg uit het project Boerenrustpunt kunnen trekken. Er werden in totaal 13 interviews afgenomen. De elementen die hieruit voort kwamen worden onderaan samengevat aan de hand van een SWOT analyse, die een overzicht geeft van de sterktes (strengths), uitdagingen (weaknesses), kansen (opportunities) en randvoorwaarden (threats) die werden belicht doorheen het project.

*Welke geleerde lessen halen we uit de ervaringen binnen het project Boerenrustpunt*

## 6.1 Sterktes

### 6.1.1 Groene omgeving

In tegenstelling tot een eerder klassiek burn-out coaching traject, waarbij de sessies plaatsvinden in een praktijkruimte, kwam men tijdens het project Boerenrustpunt terecht in een nieuwe context, de boerderijomgeving. Een boerderij omgeving kan dan ook erg verschillen van een binnenruimte door onder andere de aanwezigheid van dieren, groen, een stal, specifieke geuren en geluiden. En net dat aspect van een **nieuwe omgeving** zou volgens velen een andere dynamiek geven en daarom al een positieve impact hebben op personen met burn-out.

*“Ik denk gewoon, de omgeving op zich, dat da helpt om gewoon aan het babbelen te gaan, omda ge nie zo face to face in een kamerke zit en ge moet precies babbelen. Da ‘moeten’ verdwijnt dan precies of da gaat in de omgeving op zal ik zeggen en zonder da ge het weet zijde wel vertrokken. Dus ik heb da heel positief ervaren. Precies iets minder dwingend zo van binnen dit uur moet er nu iets verteld zijn se. Dan is een uur precies zelfs te kort omda ge, ja da komt vanzelf in beweging door de natuur, door de dieren, door het daar zijn.”*

*(coachee)*

Omgeven worden door **natuurlijke elementen** zoals een weide, bos, vijver etc. bleek een belangrijke factor te zijn binnen het project. Zowel coache(s) als boeren waren er binnen Boerenrustpunt dan ook van overtuigd dat een groene omgeving een positief effect heeft op het herstel van een burn-out. Natuur zou de verbinding met zichzelf kunnen stimuleren en brengt rust, iets waar een persoon met burn-out vaak nood aan heeft. Coachen in een tuin of bos zou in dat opzicht ook goede resultaten teweeg kunnen brengen.

*“Algemeen het buiten gegeven is gigantisch belangrijk in een herstelproces. Ik denk dat de combinatie buiten, dieren, dat da maakt dat er een heel proces gebeurt. Door al die factoren die samensmelten tot één geheel. Dat is iets specifiek of iets anders om het aan te pakken dan het gekende zal ik zeggen van ‘kom maar binnen en ga zitten in de zetel hier’.”*

*(coachee)*

Voor het inzetten van natuurlijke elementen dient men wel rekening te houden met de fase waarin een persoon met burn-out zich bevindt. Zo gaven sommige coaches aan dat het in de beginfase van een burn-out niet altijd niet wenselijk of fysiek mogelijk is om buiten te coachen.

**Rust** op de boerderij werd vaak gezien als resultaat van natuurlijke elementen, een open landschap en weinig externe prikkels.

*“Het kunnen wandelen gaan: de rust in de omgeving dat was belangrijk voor die mensen. Dat het echt rustig is. Ook niet te veel visuele prikkels he.”*

(coach)

Een open landschap waarbij men ver kan kijken kwam vanuit de interviews vaak naar voren als positief element. Een open landschap kan iemands blik doen verruimen, een gevoel van rust creëren en meer structuur geven. Een bos daarentegen zou volgens sommige coaches zelfs voor onrust kunnen zorgen.

*“Ik vind dat dat een zeer positieve invloed heeft, een wijid.. allee een openheid. Omdat ge getriggerd word om tot inzicht te komen, om breder te kunnen kijken, om een bredere blik en uit die tunnelvisie te komen.”*

(coach)

*“Het gegeven van de open ruimte, de vergezichten op zich. Allee bij Trezemieke, die bieden sowieso ja ademruimte en vrijheid voor uw gedachten een beetje te kunnen ja geordend krijgen misschien.”*

(coachee)

### 6.1.2 Dieren

Op alle deelnemende boerderijen waren dieren aanwezig, met in sommige boerderijen al wat meer diersoorten dan in andere. Deze dieren kunnen verschillende functies vervullen, waaronder het creëren van **rust**.

*“Paarden hebben in mijn ogen een rustgevend effect omdat die... een paard is iets mooi, iets sierlijk, is iets eerlijk. . . . Die zijn hier heel gelukkig, heel content en dat straalt wel verder uit naar het rustgevende effect. . . . Want paarden leven heel erg in bewustzijn en als je heel eerlijk bent naar paard is dat paard dat ook helemaal terug naar jou en dat geeft u heel veel gevoel: da geeft vriendschap, liefde, van alles. En ik denk dat die mensen daar wel nood aan hebben om te voelen dat ze begrepen worden.”*

(Boerin)

*“Ik heb gemerkt dat de dieren op zich iets enorm helend is voor mij. Ja gewoon het ja die aanwezigheid van die dieren denk ik dat ook gewoon helpt om bepaalde dingen te verzachten. Ja ge kunt op een manier voor dieren zorgen zonder dat er ... Er zijn precies nooit geen verwachtingen. Wat dat gij aan zorg wilt bieden, da zullen die ook wel tot zich nemen of hoe moet ik dat zeggen. Ja voor mij was da een heel, dat die op mij een heel rustgevend effect hebben. En ook niet te veel van jou vragen. In de zin van ja eigenlijk een soort rust bieden toch wel.”*

(coachee)

Ook op  **sociaal** vlak kunnen dieren een rol spelen. Dieren kunnen een gesprek doen ontstaan omdat ze herkenbaar zijn. Daarnaast werden er positieve ervaringen gedeeld over het aaien maar ook het borstelen van bepaalde dieren. Aaien zou een positieve invloed hebben op mensen met burn-out omdat het oxytocine opwekt. De omgang met een dier kan ook impulsen geven voor zelfleiderschap en het afbakenen van grenzen.

Daarnaast werden binnen het project dieren wel eens als **metaforen** ingezet. Het inzetten van de dieren zou bepaalde remmingen kunnen wegnemen bij de coachee en ervoor zorgen dat je makkelijker (dieper) in gesprek gaat.

*“Je kan dan een oefening gaan doen met een metafoor. . . Misschien eens rondkijken in de zin van ‘Met welke koe associeer jij je vandaag?’ om efkes aan te geven van hoe dat het met jou gaat. Dan kijken ze rond en dan ziede ook dat da antwoord vele makkelijker komt dan gewoon te vragen van ‘hoe is het nu met u vandaag?’. . . Dus eigenlijk is da heel helpend en het is enorm drempelverlagend.”*

*(coach)*

Dieren hebben echter niet voor iedereen dezelfde invloed. Zo zullen coachees die niets met (bepaalde) dieren hebben, de boerderij omgeving waarschijnlijk anders ervaren dan coachees die graag met dieren bezig zijn. De dieren op een boerderij zijn daarnaast ook niet altijd even toegankelijk en inzetbaar tijdens een coaching sessie. Daarbovenop gaven sommige coaches aan dat dieren soms ook voor een afleiding zorgen tijdens het coachen. Dieren doen niet altijd wat we verwachten en kunnen ons zo afleiden van het gesprek dat we op dat moment voeren.

### 6.1.3 Coaching methodieken

De coaches gaven aan dat ze tijdens de sessies op de boerderij gebruik maakten van **verschillende soorten coaching methoden**, zoals: gesprekvoering, fysieke oefeningen (wandelen, yoga) en relaxatie- en ademhalingsoefeningen. Een aantal **voordelen** van de boerderij omgeving voor de toepassing van burn-out coaching methodieken zijn: meer elementen om in te zetten, meer ruimte om opdrachten uit te voeren en een andere soort energie of bedrijvigheid dan binnen een klassieke praktijkruimte. Een voorbeeld van elementen die tijdens het project werden ingezet zijn stobalen waarop zittend ademhalingsoefeningen werden gedaan. Daarnaast kunnen buiten ook omgevingsgeluiden worden ingezet.

In vergelijking met een praktijkruimte biedt een boerderij de mogelijkheid om buiten te **bewegen**, wat voor velen als sterkte werd beschouwd. Beweging zorgt ervoor dat de coaching sessie minder statisch is. Men kan opdrachten fysiek laten uitvoeren in plaats van ze simpelweg op een blad voor te schotelen. De bewegingsruimte op een boerderij zorgt daarnaast ook voor een ruimtelijk gevoel.

*“Wat ook helpend was, was de sfeer in de koeienstal. En dat er stro lag waardoor ik op de grond matjes heb kunnen leggen en de persoon echt tussen het stro heb kunnen laten staan. Dat is iets wat ge normaal in een coaching nie hebt. Er zijn ook geen standaard stoelen dus ik ga meestal met de mensen ofwel staan ofwel uh heb ik echt yogamatjes bij om te zitten. Dus dat maakt dat het wel op een of andere manier helpend is omdat burn-out heeft te maken met uw lichaam en uw energie een stuk. En als ge uw lichaam laat zitten op een stoel dat is da een minder actieve houding dan da ge ze laat rechtstaan tussen het stro of laat zitten op stro.”*

*(coach)*

**Meewerken op een boerderij** kan een vorm zijn van fysieke beweging en zou volgens velen een rustgevend effect hebben. Het meehelpen kan ook een soort afleiding zijn van het één op één gesprek met de coach en zo de druk verlichten voor de coachee. Een ander voordeel aan taken uitvoeren op de boerderij is dat het resultaat vaak meteen zichtbaar is daardoor voldoening geeft.

*“Mensen met een beperking komen bij ons en er wordt gewerkt en achteraf kan er een gesprek zijn. Maar tijdens het werk geniet men eigenlijk van de open ruimte, van de stilte, van de dieren, van het keren bijvoorbeeld want het is niet altijd met de dieren dat je werkt. Er is ook veel onderhoud, gangen uitkeren boxen uitkuisen. Soms staat er wel een radio op maar ik weet dat de mensen genieten van bezig te zijn. En dan maken zij hun hoofd leeg. Dus ik geloof dat*

*mensen met burn-out, als die op boerderijen gaan meehelpen, en dan is dat langer dan een uur en stillekes opbouwend, dat dat heel veel deugd kan doen.”*

*(Boer(in))*

Een coach kan hierbij een ondersteunde rol spelen, aangezien hij of zij kan inschatten wat mogelijk en helpend is voor de coachee. Hier ligt de uitdaging voor de coach en de boer om duidelijke afspraken te maken omtrent de taken die uitgevoerd mogen worden.

Binnen het project Boerenrustpunt vond het meewerken op de boerderij echter in mindere mate plaats, en lag de focus vooral op het coaching traject. Naar de toekomst toe is het dan ook interessant om het aspect van meehelpen verder te onderzoeken. Niet alle deelnemende coaches stonden volledig achter het concept van meehelpen op de boerderij. Redenen hiervoor waren dat ze binnen een coaching sessie de tijd niet vonden om ook nog boerderij activiteiten in te plannen en dat personen met burn-out vaak fysiek niet in staat zijn om zo een oefeningen uit te voeren. Sommigen vonden het meehelpen dan ook eerder een activiteit voor personen die reeds in bepaalde mate hersteld zijn van hun burn-out.

*“Mensen met burn-out zijn heel moe, die kunnen soms nog geen kop koffie vasthouden. Dat had voor mij niet echt toegevoegde waarde. En tegen dat die beter zijn gaan die terug werken stilaan he dan wilde die stillekes terug aan hun werk krijgen. Want het werken gaan is ook een vorm van genezing dan zeg maar. Dat helpt hun ook weer om bij collega’s zijn, stilaan weer in die routine komen. Niet fulltime natuurlijk direct.”*

*(Coach)*

#### 6.1.4 Samenwerking met boer(in)

Op een boerderij is er een contactpersoon of **aanspreekpunt**, namelijk de boer(in), iets wat verschillende geïnterviewden als sterkte zagen. In tegenstelling tot een publieke natuurplek is een boerderij een plaats waar iemand woont en/ of werkt. Een eerste voordeel hiervan is dat de coach in samenspraak met de boer(in) de mogelijkheid heeft om een eigen plek in te richten om te coachen.

Daarnaast kan men een sterkte vinden in de **privacy** die men heeft binnen de boerderij omgeving. In vergelijking met een coaching sessie in de publieke natuur bevindt men zich op een boerderij meestal op privé domein, waar de kans kleiner is om gestoord te worden door andere (bekende) mensen. Dit kan coachees een veilig gevoel geven. Als de coachee daarnaast ook nog een plek heeft op de boerderij waar hij of zij zich even kan afzonderen, tussen het hooi of op een bankje bijvoorbeeld, ziet men dit als extra sterkte.

*“Zelf moest ik met een burn-out zitten en ik zou de moed hebben om naar buiten te gaan, dat zou me wel een veiliger gevoel geven. Het is afgelegen, geen pottenkijkers, geen andere omgevingsfactoren.”*

*(Boer(in))*

Bij wat slechter weer was het van meerwaarde dat men zich kon terugtrekken naar een (verwarmde) **binnenruimte**. Uit de interviews klonk dan ook dat het fijn was om aan het einde van een coaching sessie af te kunnen ronden in zo een ruimte, eventueel met een warme drank en/of versnapering.

Een goede kennismaking tussen boer en coach, voor de start van een coaching traject, bleek binnen Boerenrustpunt van grote meerwaarde te zijn. Het vertrouwen in de coach, met betrekking tot de dieren bijvoorbeeld, blijkt voor de boeren dan ook een belangrijke voorwaarde te zijn voor samenwerking. Daarnaast bleek er de nodige aandacht te zijn voor duidelijke communicatie tussen boer en coach, iets



wat we reeds in Hoofdstuk 5.1.3 aanhaalden. Het opstellen van een **samenwerkingsovereenkomst** kan daarom als sterkte worden gezien van het project.

*“Daar werd goed op gewerkt he. Je hebt elkaar...We zijn een paar keer samen gekomen, je hebt al een paar meetings gedaan samen. Je leert elkaar al kennen en tegen je dan start geeft dat al een heel vertrouwd gevoel. Het is niet dat er iemand heel vreemd dan op het erf zit.”*

(Boer(in))

Niet alleen de inrichting van de boerderij, maar ook de **sfeer** bleek van meerwaarde te zijn voor mensen met burn-out. Geïnterviewden zagen een sterkte in het huiselijk en warm gevoel binnen de boerderij context, iets wat je in een park of bos niet zomaar kan nabootsen. Een ander positief element was de structuur die er heerst op de boerderij, maar tegelijk ook de traagheid waarmee taken mogen uitgevoerd worden. Het is dan ook belangrijk voor de coachee dat ze geen druk ervaren wanneer ze op de boerderij zijn.

*“Wij hebben bij wijze van spreken wel een todo lijst van wat willen we doen vandaag, maar ja niets moet he. Uiteindelijk als dat op het einde van de dag niet gedaan is... Wij kunnen op een halfuur kunnen wij ons werk doen wat wij normaal gezien met ons zorggasten op een dag zouden doen. Niets moet en alles mag. Maar ge durft da bijna nie zeggen want we hebben ook wel bepaalde lijnen... uhm alee normen en waarden hebben we toch vrij hoog in ons vaandel zitten. Als we zeggen “die rode lijn gaan we niet over”, dan gaan we dat ook niet doen, dat is heel simpel.”*

(Boer(in))

## 6.2 Uitdagingen

### 6.2.1 Drukke binnen boerderij

Te veel **prikkels** op een boerderij, zoals het geluid van tractors of dieren, kunnen in sommige gevallen als zwakte worden gezien. Ook de stress die soms komt kijken bij een productiebedrijf kan als negatief worden ervaren. Dit staat namelijk tegenover de rust die men tracht na te streven voor mensen met een burn-out. Om deze reden werd aan de start van het project dan ook de beslissing genomen om bepaalde boerderijen niet mee te nemen in het project.

Wanneer boerderijbedrijven mensen met burn-out willen ontvangen, moet men er ook attent op zijn dat er geen **productiedruk** is. Het gevoel dat er gepresteerd moet worden zou een negatief effect kunnen hebben op de coachee.

*“Die mensen kunnen niet goed tegen drukke he. En als het daar dan heel druk is...Stel dat ge op een kippenboerderij zit en ze komen daar kippen laden, ja dat is een heel stresserend moment.”*

(coach)

Veel prikkels of drukke ziet men niet alleen op productiegerichte bedrijven, maar kan ook te maken hebben met de **aanwezigheid van anderen** en kan dus op elk soort boerderij voorkomen. De uitdaging vormt zich wanneer er geen plekjes op de boerderij zijn waar de coachee zich kan afzonderen, en de aanwezigheid van anderen, zoals zorggasten of de boer(in), voor de coachee storend is of ervoor zorgt dat hij of zij zich geremd voelt. Niet elke persoon vindt de aanwezigheid van anderen echter storend. Zo gaf een coachee aan dat ze het fijn vond om even met de boer(in) te praten, wetende dat de boer(in) zich inzet voor zo een project. Opnieuw blijkt hieruit dat het belangrijk is om op voorhand duidelijke afspraken te maken omtrent de aanwezigheid van anderen.

*“Als ik aan het coachen was, ja dan liep de boerin daar soms rond he in de stal, en ik merkte dat ik dan wel zo een fractie van een seconde afgeleid was. . . . En ik merk wel zo dat ik mijn cliënt dan wil beschermen ook, en afschermen van anderen. Omdat die er toch voor kiest één op één om met mij aan de slag te gaan he. En da vond ik soms wat ne stoorzender, ook al is da nie zo veel voorgekomen.”*

*(coach)*

## 6.2.2 (mis)Match

Het project legde ook de nadruk op de **persoonlijke voorkeur** die zowel coaches als coachees hebben. Zo waren de deelnemende boerderijen erg verschillend en bleken de coaches en coachees verschillende voorkeuren te hebben. Sommigen zochten meer de natuur op, anderen dan weer meer de dieren. Sommigen hielden van een heel nette boerderij, anderen voelden zich beter in een ietwat ‘rommeligere’ omgeving. Uit de interviews bleek ook dat de persoonlijke waarden van de coaches dienen overeen te komen met de visie van de boerderij.

*“Ten eerste is het belangrijk dat je als coach een boerderij omgeving uitkiest waar je uzelf ook goed bij voelt. . . . En da gaat dan ook een stuk over hoe da je met dieren omgaat, waarda je belang aan hecht, dat welzijnsaspect daar. Da vind ik ook een belangrijke aan het project, dat ge zelf als coach daar eerlijk in moet zijn van past die omgeving bij mezelf en ook de visie rond alles? Als ge dan een boerderij hebt gekozen, dan is het ook een stuk gaan kijken van uwe coachee: wilt die graag in het groen, zoals in een moestuinomgeving gecoacht worden of is het ook iemand die in de omgeving van dieren heel rustig wordt en da heel plezant vindt en daar ook iets aan heeft?”*

*(coach)*

*“Het contextuele plaatje moet passen. En dat gaat veel verder dan alleen maar: is er de klik met de coach. Eigenlijk: Is er ook een klik met de omgeving, is er een klik met het concept, is er een klik met dieren?”*

*(projectpartner)*

Ook de **match tussen boer en coach** is niet altijd gegarandeerd, waardoor men ook hier best de nodige aandacht aan schenkt. Het wordt aangeraden om op voorhand de verwachtingen die men heeft met elkaar af te stemmen. Een uitdaging in de samenwerking tussen boer en coach kan liggen in de afbakening van grenzen. Uit ervaringen binnen het project bleek dat er nood was aan duidelijke afspraken omtrent regels zoals het betreden van privé terrein of de omgang met de dieren. Sommige coaches voelden zich soms namelijk beperkt in hun coachen omdat ze op bepaalde plaatsen op de boerderij niet mochten komen of bepaalde dieren niet konden inzetten. Je komt als coach dan ook op iemand zijn werk- en/of woonplaats terecht, en daar dient men rekening mee te houden. De complexiteit van deze samenwerking mag dan ook niet onderschat worden.

Ook dit soort afspraken kunnen in een samenwerkingsovereenkomst worden vervat. Uit de project ervaringen bleek dat dit echter niet overal even nauwkeurig was gebeurd, waardoor het niet altijd duidelijk was wat wel en niet kon binnen de boerderij context.

*“Het samenbrengen van partijen bleek niet zo evident. De verwachtingen van allebei de kanten waren denk ik, nog los van dat je veel energie steekt in het juist informeren van alle partijen en ook het begeleiden van de kennismaking en het mee ondersteunen daarin, dat dan nog altijd het wel echt heel andere werelden zijn. Dus een boer die een zeer praktische werkomgeving heeft, die echt met de voeten op de grond en een zakelijke houding misschien heeft. Is een burn-out coach heel erg vanuit, en misschien beschrijf ik het nu te kort door de bocht, maar iemand die heel hard ook vanuit ‘hoe voelen dingen, hoe komen dingen over?’, gaat ook met veel meer aspecten rekening houden. Ja echt een totaal ander profiel.”*

*(projectpartner)*

### 6.2.3 Kosten

Een mogelijke zwakte of uitdaging die naar boven kwam was het financiële aspect. De prijs van een coaching sessie zou in de eerste plaats een drempel kunnen zijn voor de **coachee**, aangezien niet elke coachee hier de mogelijkheid toe heeft en er nog geen tussenkomst bestaat vanuit ziekenfondsen/verzekeringsmaatschappijen.

Uit het project leerden we ook dat op vlak van prijsbepaling, de **boeren en coaches** elkaar niet altijd even goed konden vinden. Sommige boeren gaven aan dat het voor hen financieel gezien weinig opbrengt, gezien de tijd die ze er in steken, als er slechts af en toe een coach naar de boerderij komt. Coaches gaven dan weer aan dat zij best een groot deel van hun inkomen moesten inleveren voor het gebruik van de context. We kunnen besluiten dat het belangrijk is dat op voorhand duidelijke afspraken gemaakt worden omtrent de prijs. Dit kan aan de hand van een samenwerkingsovereenkomst zoals toegelicht in Hoofdstuk 5.1.3. De uitdaging is om het winstgevende aan het maatschappelijke te koppelen op een manier waarin beide partijen, boer en coach, zich kunnen vinden.

## 6.3 Kansen

### 6.3.1 Toekomstmogelijkheden voor deelnemende boerderijen

Binnen het project Boerenrustpunt ontwikkelden we een **samenwerkingsovereenkomst**, een document dat afspraken vastlegt tussen boer en coach. Eerder binnen deze gids werd al vaker duidelijk hoe belangrijk het maken van goede afspraken is. De samenwerkingsovereenkomst is een document dat in de toekomst verder gebruikt kan worden door de boerderijen die deelnamen aan het project maar ook door boerderijen en coaches daarbuiten die zich willen inzetten voor burn-out coaching binnen een boerderij context.

Een ander onderdeel van het project Boerenrustpunt was het ontwikkelen van een **boerenrustpunt**, een rustpunt op de boerderij dat ingezet kan worden tijdens de coaching sessies. Niet alle boerenrustpunten werden binnen de tijdsduur van het project echter volledig afgerond, wat sommige coaches erg jammer vonden. De afgewerkte boerenrustpunten bieden wel kansen voor de boeren om in de toekomst verder te gaan met de doelgroep van burn-out.

### 6.3.2 Uitvoering op bredere schaal

Het project Boerenrustpunt was een pilootproject. We onderzochten hoe coaches een boerderij context inzetten voor een burn-out coaching traject. We zagen dat zowel coaches als boeren enthousiast waren voor dit concept, wat maakt dat er kansen bestaan voor dit soort samenwerkingen in de toekomst.

Door burn-out coaching **open te trekken** naar de buitenomgeving, kan de aantrekkelijkheid hiervan versterkt worden en zo mogelijks meer coachees bereiken. De kans bestaat er zo ook in om mensen terug meer in contact te laten komen met natuur.

Uit het project bleek dat de keuze voor een boerderij sterk bepaald werd door persoonlijke voorkeur. Aangezien er binnen België maar ook daarbuiten heel wat **verschillende soorten boerderijen** bestaan, zien we mogelijkheden om het concept van burn-out coaching binnen een boerderij omgeving op grotere schaal aan te bieden en zo aan ieders voorkeuren te voldoen. Een boerderij is daarnaast op zichzelf

meestal al een gevarieerd bedrijf met de aanwezigheid van zowel natuurlijke (natuur, dieren) als onnatuurlijke elementen (stal, hoeve).

### 6.3.3 Samenwerking met bedrijven

Een mogelijkheid waar we bij Boerenrustpunt minder op hebben gefocust, is de **samenwerking met bedrijven**. Een kans kan liggen in de vaste samenwerking van een coach met een bedrijf, die de coaching sessies voor werknemers met stress of burn-out op een bepaalde boerderij laat doorgaan. Door vaker op éénzelfde boerderij te coachen zal de coach ook meer deel uit gaan maken van de boerderij.

*“Als ge als bedrijf kunt zeggen van awel we hebben een samenwerking met een bepaalde coach. Dat een coach echt in dienst werkt van bedrijf. Ik denk dat da een duurzamere werking kan zijn dan mensen die uitvallen op het werk en dan hopen dat huisarts doorverwijst naar coach.”*

*(Boer)*

## 6.4 Randvoorwaarden

### 6.4.1 Doorverwijzing huisarts faciliteren

Personen met burn-out moeten vaak zelf op zoek gaan naar burn-out coaches. De doorverwijzing via de huisarts gebeurt meestal nog niet, waardoor deze mensen de weg naar de boerderij misschien ook moeilijker vinden. Een kans zou liggen in de **samenwerking met huisartsenpraktijken**, wat de stap tussen arts als indicatiestelling en begeleiding op de boerderij verkleint. De huisarts kan op die manier een persoon met burn-out doorverwijzen naar een coach die actief is binnen de context van een boerderij. Niet alle huisartsen staan hier echter voor open. Het vraagt energie om zo iets te implementeren.

### 6.4.2 Financiële tussenkomst organiseren

Voorlopig is er nog geen tussenkomst vanuit ziekenfondsen of verzekeringsmaatschappijen die ondersteuning biedt voor het volgen van een burn-out coaching traject, waardoor het financiële aspect mogelijk een drempel vormt voor mensen met burn-out.

*“Die mensen zitten niet in hun werkomgeving, die vallen terug op de ziekenkas dus die zitten al met minder inkomen. Ik denk dat daar een beetje ook een... Daar zou eigenlijk een tussenkomst van de ziekenkas voor moeten bestaan denk ik.”*

*(Boerin)*

### 6.4.3 Afstand overbrugbaar maken

Voor een aantal coaches met interesse bleken de boerderijen binnen het project te ver gelegen te zijn. Een kans zou kunnen liggen in een samenwerking met stadsboerderijen of boerderijen die **dichter bij** de meer **stedelijke gebieden** liggen, waar meer mensen wonen. We kunnen ons ook de vraag stellen of burn-out minder vaak voorkomt in landelijke gebieden, net omdat deze mensen sowieso al meer omgeven worden door natuur.

*“De mensen die op de buiten wonen, ik denk dat die ook minder vatbaar zijn voor een burn-out omdat die veel meer met de natuur verbonden zijn. En de mensen die er meer nood aan hebben, die afstand is misschien net te groot.”*

*(Boerin)*

Afstand kan ook een belangrijke factor zijn voor de coaches. Het zou daarom van meerwaarde zijn moest de coach zijn hoofdactiviteit op of nabij de boerderij hebben.

#### 6.4.4 Duidelijke toegevoegde waarde t.o.v. coaching in natuur

Een vraag die enkele coaches zich aan het einde van het project stelden, is of burn-out coaching op een boerderij persé een sterkere invloed op het herstel van een burn-out heeft dan burn-out coaching in de natuur. Een voordeel van het coachen in de natuur is dat het meestal gratis is.

*“Ik denk dat er heel veel settings zijn buiten een boerderij die een bos hebben, die een weide hebben, die water hebben, die ... Ik weet niet of ge daar noodzakelijk een boerderij voor moet nodig hebben om die invloed van stress en burn-out coaching met natuur op de coachees, om dat te bekijken.”*

*(coach)*

# Bronnen

- Aerts, R., Honnay, O., & Van Nieuwenhuysse, A. (2018). Biodiversity and human health: mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces. *British Medical Bulletin*, 127(1), 5–22. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldy021>
- Awa, W. L., Plaumann, M., & Walter, U. (2010). Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient Education and Counseling*, 78(2), 184–190. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2009.04.008>
- Barnes, M. R., Donahue, M. L., Keeler, B. L., Shorb, C. M., Mohtadi, T. Z., & Shelby, L. J. (2019). Characterizing Nature and Participant Experience in Studies of Nature Exposure for Positive Mental Health: An Integrative Review. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02617>
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Becker, M. C. (2004). Organizational routines: a review of the literature. *Industrial and Corporate Change*, 13(4), 643–678. <https://doi.org/10.1093/icc/dth026>
- Berget, B., & Braastad, B. O. (2008). Theoretical framework for animal-assisted interventions-implications for practice. *The International Journal of Therapeutic Communities*, 29, 323–337.
- Beute, F., Andreucci, M.B., Lammel, A., Davies, Z., Glanville, J., Keune, 28 H., Marselle, M., O'Brien, L.A., Olszewska-Guizzo, A., Remmen, R., Russo, A., & de Vries, S. (2020). *Types and characteristics of urban and peri-urban green spaces having an impact on human mental 30 health and wellbeing*. EKLIPSE report.
- Bixler, R. D., & Floyd, M. F. (1997). Nature is Scary, Disgusting, and Uncomfortable. *Environment and Behavior*, 29(4), 443–467. <https://doi.org/10.1177/001391659702900401>
- Carrus, G., Laforteza, R., Colangelo, G., Dentamaro, I., Scopelliti, M., & Sanesi, G. (2013). Relations between naturalness and perceived restorativeness of different urban green spaces. *Psychology*, 4(3), 227–244. <https://doi.org/10.1174/217119713807749869>
- Carrus, G., Scopelliti, M., Laforteza, R., Colangelo, G., Ferrini, F., Salbitano, F., ... Sanesi, G. (2015). Go greener, feel better? The positive effects of biodiversity on the well-being of individuals visiting urban and peri-urban green areas. *Landscape and Urban Planning*, 134, 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.10.022>
- Chang, M., & Netzer, D. (2019). Exploring Natural Materials: Creative Stress-Reduction for Urban Working Adults. *Journal of Creativity in Mental Health*, , 1–17. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1568940>
- Conradson, D. (2005). Landscape, care and the relational self: Therapeutic encounters in rural England. *Health & Place*, 11(4), 337–348. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2005.02.004>
- Cordoza, M., Ulrich, R. S., Manulik, B. J., Gardiner, S. K., Fitzpatrick, P. S., Hazen, T. M., ... Perkins, R. S. (2018). Impact of Nurses Taking Daily Work Breaks in a Hospital Garden on Burnout. *American Journal of Critical Care*, 27(6), 508–512. <https://doi.org/10.4037/ajcc2018131>
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., Fornas, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., ... Sunyer, J. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(26), 7937–7942. <https://doi.org/10.1073/pnas.1503402112>

- Dadvand, P., Tischer, C., Estarlich, M., Llop, S., Dalmau-Bueno, A., López-Vicente, M., ... Sunyer, J. (2017). Lifelong Residential Exposure to Green Space and Attention: A Population-based Prospective Study. *Environmental Health Perspectives*, 125(9), 097016. <https://doi.org/10.1289/ehp694>
- Dewangan, K., Kumar, G. P., & Tewari, V. (2005). Noise characteristics of tractors and health effect on farmers. *Applied Acoustics*, 66(9), 1049–1062. <https://doi.org/10.1016/j.apacoust.2005.01.002>
- Duijts, S. F. A., Kant, Ij., van den Brandt, P. A., & Swaen, G. M. H. (2008). Effectiveness of a Preventive Coaching Intervention for Employees at Risk for Sickness Absence Due to Psychosocial Health Complaints: Results of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 50(7), 765–776. <https://doi.org/10.1097/jom.0b013e3181651584>
- Dunn, E. C., Wewiorski, N. J., & Rogers, E. S. (2008). The meaning and importance of employment to people in recovery from serious mental illness: Results of a qualitative study. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(1), 59–62. <https://doi.org/10.2975/32.1.2008.59.62>
- Elings, M. (2011). *Effecten van zorglandbouw. Wetenschappelijk onderzoek naar de meerwaarde van zorgboerderijen voor cliënten* (Wageningen UR). Geraadpleegd via [https://www.researchgate.net/publication/241870870\\_Effecten\\_van\\_zorglandbouw\\_wetenschappelijk\\_onderzoek\\_naar\\_de\\_meerwaarde\\_van\\_zorgboerderijen\\_voor\\_clienten](https://www.researchgate.net/publication/241870870_Effecten_van_zorglandbouw_wetenschappelijk_onderzoek_naar_de_meerwaarde_van_zorgboerderijen_voor_clienten)
- Enders-Slegers, M. (2000). The meaning of companion animals: Qualitative analysis of the life histories of elderly cat and dog owners. In A. L. Podberscek, E. S. Paul & J. A. Serpell (Eds.), *Companion animals and us: Exploring the relationship between people and pets* (pp. 237-256). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Ezenwaji, I. O., Eseadi, C., Ugwoke, S. C., Vita-Agundu, U. C., Edikpa, E., Okeke, F. C., ... Agu, M. A. (2019). A group-focused rational emotive behavior coaching for management of academic burnout among undergraduate students. *Medicine*, 98(30), e16352. <https://doi.org/10.1097/md.000000000016352>
- Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., & Aridi, H. (2016). Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.177299>
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn Jr, P. H., Lawler, J. J., ... Wood, S. A. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001. <https://doi.org/10.1289/ehp1663>
- Fuller, R. A., Irvine, K. N., Devine-Wright, P., Warren, P. H., & Gaston, K. J. (2007). Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology Letters*, 3(4), 390–394. <https://doi.org/10.1098/rsbl.2007.0149>
- Gazelle, G., Liebschutz, J. M., & Riess, H. (2014). Physician Burnout: Coaching a Way Out. *Journal of General Internal Medicine*, 30(4), 508–513. <https://doi.org/10.1007/s11606-014-3144-y>
- Golembiewski, R. T., Boudreau, R. A., Sun, B.-C., & Luo, H. (1998). Estimates of Burnout in Public Agencies: Worldwide, How Many Employees Have Which Degrees of Burnout, and with What Consequences? *Public Administration Review*, 58(1), 59. <https://doi.org/10.2307/976890>
- Gorman, R. (2016). Therapeutic landscapes and non-human animals: the roles and contested positions of animals within care farming assemblages. *Social & Cultural Geography*, 18(3), 315–335. <https://doi.org/10.1080/14649365.2016.1180424>
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2(1), 1–18. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>

- Gritzka, S., MacIntyre, T. E., Dörfel, D., Baker-Blanc, J. L., & Calogiuri, G. (2020). The Effects of Workplace Nature-Based Interventions on the Mental Health and Well-Being of Employees: A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 323. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00323>
- Hassink, J., & Ketelaars, D. (2003). *De bodem onder de zorgboerderij: Naar een onderbouwing van de heilzame eigenschappen van een zorgboerderij* (Plant Research International, Wageningen). Geraadpleegd via <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/10979>
- Hassink, J., Hulsink, W., & Grin, J. (2014). Farming with care: the evolution of care farming in the Netherlands. *NJAS - Wageningen Journal of Life Sciences*, 68, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.njas.2013.11.001>
- Hassink, J., van Dijk, A., & Klein Bramel, D. (2011). *Waarden van Landbouw en Zorg*. (Rapport / Plant Research International; No. 369). Plant Research International, Business Unit Agrosysteemkunde. <https://edepot.wur.nl/161490>
- Hull, R. B., & Michael, S. E. (1995). Nature-based Recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/01490409509513239>
- IPBES. (2018). *Summary for policymakers of the regional assessment report on biodiversity and ecosystem services for Europe and Central Asia of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*, Appendix 2.8. [https://ipbes.net/system/tdf/eca\\_ch\\_2\\_appendix\\_2.8\\_assessment\\_of\\_health.pdf?file=1&type=node&id=16593](https://ipbes.net/system/tdf/eca_ch_2_appendix_2.8_assessment_of_health.pdf?file=1&type=node&id=16593)
- Janssen, M. A., & Bakker, F. A. (2007). *De therapeutische werking van huisdieren bij psychiatrische problemen: een literatuurstudie*. Amsterdam: AdSearch, advies & research in gezondheidszorg en welzijn.
- Kaplan R, Kaplan S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-82. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Leck, C., Upton, D., & Evans, N. (2015). Growing well-beings: The positive experience of care farms. *British Journal of Health Psychology*, 20(4), 745–762. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12138>
- Lemaitre, R. N., Siscovick, D. S., Raghunathan, T. E., Weinmann, S., Arbogast, P., & Lin, D.-Y. (1999). Leisure-Time Physical Activity and the Risk of Primary Cardiac Arrest. *Archives of Internal Medicine*, 159(7), 686. <https://doi.org/10.1001/archinte.159.7.686>
- Li, Q. (2009). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>
- Lindegård, A., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., Lindwall, M., & Gerber, M. (2015). Changes in mental health in compliers and non-compliers with physical activity recommendations in patients with stress-related exhaustion. *BMC Psychiatry*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0642-3>
- Longshore, K., & Sachs, M. (2015). Mindfulness Training for Coaches: A Mixed-Method Exploratory Study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2), 116–137. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0038>
- Mansfeld, K. (2002). Metaanalyse zur Tiergestützten Therapie. Eine Literaturübersicht unter der besonderen Berücksichtigung potentieller Wirkfaktoren sowie der therapeutischen Indikation. Wenen: Universität Wien, Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften.



- Martin, L., White, M. P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S., & Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, 68, 101389. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389>
- McCaffrey, R., & Liehr, P. (2015). The Effect of Reflective Garden Walking on Adults With Increased Levels of Psychological Stress. *Journal of Holistic Nursing*, 34(2), 177–184. <https://doi.org/10.1177/0898010115594934>
- Mourão, I., Moreira, M. C., Almeida, T. C., & Brito, L. M. (2018). Perceived changes in well-being and happiness with gardening in urban organic allotments in Portugal. *International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, 26(1), 79–89. <https://doi.org/10.1080/13504509.2018.1469550>
- Nederlandse Huisartsen Genootschap. (2019). *NHG-Standaarden | NHG*. Geraadpleegd via <https://www.nhg.org/thema/nhg-standaarden>
- Olszewska-Guizzo, A. A., Paiva, T. O., & Barbosa, F. (2018). Effects of 3D Contemplative Landscape Videos on Brain Activity in a Passive Exposure EEG Experiment. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00317>
- Ortega-Smith, E., Mowen, A. J., Payne, L. L., & Godbey, G. (2004). The Interaction of Stress and Park Use on Psycho-physiological Health in Older Adults. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 232-256. [10.1080/00222216.2004.11950021](https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950021)
- Parsons, R., Tassinary, L. G., Ulrich, R. S., Hebl, M. R., & Grossman-Alexander, M. (1998). THE VIEW FROM THE ROAD: IMPLICATIONS FOR STRESS RECOVERY AND IMMUNIZATION. *Journal of Environmental Psychology*, 18(2), 113–140. <https://doi.org/10.1006/jevp.1998.0086>
- Rotheram, S., McGarrol, S., & Watkins, F. (2017). Care farms as a space of wellbeing for people with a learning disability in the United Kingdom. *Health & Place*, 48, 123–131. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.10.001>
- Sahlin, E., Ahlborg, G., Matuszczyk, J., & Grahn, P. (2014). Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress—Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(6), 6586–6611. <https://doi.org/10.3390/ijerph110606586>
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Sel, K., & D'Oosterlinck, F. (2013). *De pauzeknop: time-out voor jongeren*. Leuven, België: LannooCampus.
- Steunpunt Groene Zorg vzw. (2014). *Aan de slag met een zorgboerderij: Een praktische gids voor zorgboerderijen en voorzieningen*. Geraadpleegd via <http://www.groenezorg.be/Portals/0/docs/Brochure%20Aan%20de%20slag%20met%20een%20zorgboerderij.pdf>
- Ten Brink, P., Mutafoglu, K., Schweitzer, J.-P., Kettunen, M., Twigger-Ross, C., Kuipers, Y. et al. (2016). *The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection*. A report for the European Commission (ENV.B.3/ETU/2014/0039), Institute for European Environmental Policy, London/ Brussels. <https://ieep.eu/publications/new-study-on-the-health-and-social-benefits-of-biodiversity-and-nature-protection>
- Twedt, E., Rainey, R. M., & Proffitt, D. R. (2019). Beyond nature: The roles of visual appeal and individual differences in perceived restorative potential. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101322. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101322>

- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(05)80184-7)
- Van Den Berg, A. E., & Custers, M. H. (2011). Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress. *Journal of Health Psychology*, 16(1), 3–11. <https://doi.org/10.1177/1359105310365577>
- van den Berg, M., van Poppel, M., van Kamp, I., Andrusaityte, S., Balseviciene, B., Cirach, M., ... Maas, J. (2016). Visiting green space is associated with mental health and vitality: A cross-sectional study in four european cities. *Health & Place*, 38, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.01.003>
- Wells, D. L. (2007). Domestic dogs and human health: An overview. *British Journal of Health Psychology*, 12(1), 145–156. <https://doi.org/10.1348/135910706x103284>
- Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical Exercise and Psychological Health. *Sports Medicine*, 17(2), 108–116. <https://doi.org/10.2165/00007256-199417020-00003>
- WHO Regional Office for Europe. (2016). *Urban green spaces and health - a review of evidence*. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2016/urban-green-spaces-and-health-a-review-of-evidence-2016>
- Zijlema, W. L., Triguero-Mas, M., Smith, G., Cirach, M., Martinez, D., Dadvand, P., ... Julvez, J. (2017). The relationship between natural outdoor environments and cognitive functioning and its mediators. *Environmental Research*, 155, 268–275. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.02.017>
- World Health Organization. (2019, 28 mei). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. Geraadpleegd via <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

# Bijlagen

## Bijlage 1: checklist



### Checklist Boerenrustpunt

Via deze vragenlijst trachten we te weten te komen welke aspecten van burn-out coaching op een (zorg)boerderij aanwezig zijn en welke invloed zij hebben op het hersteltraject van een burn-out. Deze checklist zal dan ook peilen naar de aanwezigheid van bepaalde omgevingselementen, de coaching methoden en de relatie tussen coach en coachee.

Deze vragenlijst kadert binnen het project Boerenrustpunt. Boerenrustpunt heeft als doel de verbinding tussen boeren, burn-out coaches en personen met een burn-out te versterken, het zorgaanbod op boerderijen te vergroten en hierdoor een oplossing te bieden aan het probleem van burn-out.

De vragenlijst is opgedeeld in vier delen die elk een ander aspect van het burn-out coachen op de boerderij weergeven. Deel 3 dient enkel door de coachee ingevuld te worden, niet door de coach.

Deze studie is goedgekeurd door het Ethisch Comité van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen en de Universiteit Antwerpen. De informatie die u vrijgeeft doormiddel van het invullen van deze vragenlijst zal dan ook enkel gebruikt worden voor de doelstellingen geformuleerd vanuit het project. Om uw privacy te vrijwaren zullen alle onderzoeksresultaten volledig geanonimiseerd opgeslagen en gebruikt worden.

Als u verder nog vragen heeft, kunt u steeds contact opnemen via onderstaande contactgegevens.

Hartelijk bedankt voor uw medewerking!

Met vriendelijke groeten,

Aline Lenaerts

✉ [aline.lenaerts@uantwerpen.be](mailto:aline.lenaerts@uantwerpen.be)

Naam: .....

Naam van zorgboerderij: .....

Datum: . . / . . / . . . .

Ik ben ... (Kruis aan)  Coachee

Burn-out coach

## 1. Omgeving

### A. Algemene kenmerken van de boerderij omgeving

#### V1. In welke mate vind je fysieke bewegingsruimte op een boerderij van belang om aan burn-out coaching te kunnen doen?

- Helemaal niet belangrijk
- Niet belangrijk
- Eerder niet belangrijk
- Eerder belangrijk
- Belangrijk
- Heel belangrijk
- Weet niet

#### V2. In welke mate ga je akkoord met de volgende stelling: "Op de boerderij waar mijn burn-out coaching sessies plaatsvonden is er voldoende bewegingsruimte"

- Helemaal niet akkoord
- Niet akkoord
- Eerder niet akkoord
- Eerder akkoord
- Akkoord
- Helemaal akkoord
- Weet niet

#### V3. Op welke plek(ken) op de boerderij vonden de burn-out coaching sessies zoal plaats?

*\*Bijvoorbeeld: in een weide, de tuin, de serre, binnen (in de stal) ...*

.....  
.....

#### V4. De omgeving rondom de boerderij is eerder een:

- Open landschap (= landschap met een vrij uitzicht tot aan de horizon)
- Gesloten landschap (= landschap waarin het gezichtsveld wordt beperkt door bomenrijen, hagen, struiken, etc.)
- Andere, namelijk (vul in): .....

**V5. Welke invloed heeft de omgeving van de boerderij op het herstelproces van een/ jouw burn-out?**

- Zeer negatieve invloed
- Negatieve invloed
- Eerder negatieve invloed
- Geen/ neutrale invloed
- Eerder positieve invloed
- Positieve invloed
- Zeer positieve invloed
- Weet niet

**V6. Beschrijf kort hoe jij de boerderijomgeving hebt ervaren, in het kader van burn-out coachen. Wat heb je als helpend en wat heb je als minder helpend ervaren?**

.....

.....

.....

.....

*B. Boerderijdieren*

Gelieve onderstaand aan te geven:

1. Of je de genoemde diersoorten kon waarnemen op de boerderij (kruis aan). Specificeer over welke diersoort het juist gaat → Indien aangekruist, ga naar 2 en 3
2. Op welke manier deze aan bod kwamen tijdens de burn-out coaching sessies. Waren ze enkel deel van de omgeving (passief) of werden ze actief ingezet tijdens het coachen (actief). Indien actief: op welke manier werden ze dan juist ingezet?
3. Welke invloed, positief/negatief/neutraal, deze diersoorten hadden op het burn-out coachen. Leg ook uit waarom.

**1. Waarneembaar op de boerderij?**

**2: Op welke manier aan bod tijdens coaching?**

**3. Welke invloed?**

<p><b>Kleine dieren:</b> bijen(hotel), kippen, knaagdieren...</p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p>Welke diersoort(en)?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><input type="checkbox"/> Passief: deel van omgeving</p> <p><input type="checkbox"/> Actief: ingezet tijdens coachen</p> <p>Indien actief: op welke manier ingezet?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>....</p>
---	---	---	-------------

**Middelgrote dieren:** hond, kat, varken, geit, schaap...

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Passief: deel van omgeving  <input type="checkbox"/> Actief: ingezet tijdens coachen	....
Welke diersoort(en)?  .....  .....	Indien actief: op welke manier ingezet?  .....  .....	

**Grote dieren:** ezel, paard, koe...

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Passief: deel van omgeving  <input type="checkbox"/> Actief: ingezet tijdens coachen	....
Welke diersoort(en)?  .....  .....	Indien actief: op welke manier ingezet?  .....  .....	

**V7. Welke invloed hebben boerderijdieren op het herstelproces van een/ jouw burn-out?**

- Zeer negatieve invloed
- Negatieve invloed
- Eerder negatieve invloed
- Geen/ neutrale invloed
- Eerder positieve invloed
- Positieve invloed
- Zeer positieve invloed
- Weet niet
- Niet van toepassing

C. *Natuurlijke elementen op de boerderij*

Gelieve onderstaand aan te geven:

1. Of je de genoemde natuurlijke elementen kon waarnemen op de boerderij (kruis aan) → Indien aangekruist, ga naar 2 en 3
2. Op welke manier deze aan bod kwamen tijdens de burn-out coaching sessies. Waren ze enkel deel van de omgeving (passief) of werden ze actief ingezet tijdens het coachen (actief)? Indien actief: op welke manier werden ze dan juist ingezet?
3. Welke invloed, positief/negatief/neutraal, deze natuurlijke elementen hadden op het burn-out coachen. Leg ook uit waarom.

**1. Waarneembaar op de boerderij?**

**2: Op welke manier aan bod tijdens coaching?**

**3. Welke invloed?**

<p><i>Moestuin, serre</i></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/> Passief: deel van omgeving</p> <p><input type="checkbox"/> Actief: ingezet tijdens coachen</p> <p>Indien actief: op welke manier ingezet?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>....</p>
<p><i>Weide, akker (open landschap)</i></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/> Passief: deel van omgeving</p> <p><input type="checkbox"/> Actief: ingezet tijdens coachen</p> <p>Indien actief: op welke manier ingezet?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>....</p>

<p><i>Bos (gesloten landschap)</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Passief: deel van omgeving <input type="checkbox"/> Actief: ingezet tijdens coachen  Indien actief: op welke manier ingezet? ..... .....	....
<p><i>Waterelementen: vijver, moeras, beek...</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Passief: deel van omgeving <input type="checkbox"/> Actief: ingezet tijdens coachen  Indien actief: op welke manier ingezet? ..... .....	....
<p><i>Kleine landschapselementen: boom, struik, haag...</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Passief: deel van omgeving <input type="checkbox"/> Actief: ingezet tijdens coachen  Indien actief: op welke manier ingezet? ..... .....	....



Andere, namelijk:  
..... (vul aan)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Passief: deel van omgeving  <input type="checkbox"/> Actief: ingezet tijdens coachen  Indien actief: op welke manier ingezet?  .....  .....	....
--------------------------	--	------

**V8. Welke invloed hebben natuurlijke (boerderij)elementen op het herstelproces van een/ jouw burn-out?**

- Zeer negatieve invloed
- Negatieve invloed
- Eerder negatieve invloed
- Geen/ neutrale invloed
- Eerder positieve invloed
- Positieve invloed
- Zeer positieve invloed
- Weet niet
- Niet van toepassing

## 2. Coaching methoden

**V1. Welke coaching methoden of tools zijn er aan bod gekomen tijdens de burn-out coaching sessies?**

\*Bijvoorbeeld: gesprekvoering, relaxatie-/ademhalingsoefeningen, fysieke oefeningen, creatieve oefeningen...

.....  
.....

**V2. Werden er ook 'boerderijactiviteiten' uitgevoerd tijdens het burn-out coachen op de boerderij? Zo ja, welke?**

\*Bijvoorbeeld: tuinieren, dieren voederen, stal uitmesten...

.....  
.....

**V3. Beschrijf kort hoe jij de coaching methoden en eventuele boerderijactiviteiten hebt ervaren. Wat heb je als helpend en wat heb je als minder helpend ervaren?**

.....  
.....  
.....

**V4. Welke invloed hebben de (gebruikte) coaching methoden op het herstelproces van een/ jouw burn-out?**

- Zeer negatieve invloed
- Negatieve invloed
- Eerder negatieve invloed
- Geen/ neutrale invloed
- Eerder positieve invloed
- Positieve invloed
- Zeer positieve invloed
- Weet niet

### 3. De burn-out coach

Dit deel dient enkel ingevuld te worden door de coachee. Als coach mag u dit deel overslaan.

**V1. Welke eigenschappen (karakteristieken) van de coach heb je als helpend ervaren tijdens de burn-out coaching sessies?**

.....  
.....

**V2. Waren er ook eigenschappen van de coach die minder helpend waren tijdens het burn-out coachen? Zo ja, welke waren dat?**

.....  
.....

**V3. Beschrijf kort hoe jouw relatie met de burn-out coach was.**

.....  
.....

**V4. Welke invloed had de coach op het herstelproces van jouw burn-out?**

- Zeer negatieve invloed
- Negatieve invloed
- Eerder negatieve invloed
- Geen/ neutrale invloed
- Eerder positieve invloed
- Positieve invloed
- Zeer positieve invloed
- Weet niet

**V5. Ben je ook in contact gekomen met de boer(in) van de boerderij?**

- Ja → ga naar V6
- Nee → ga naar Deel 4: Conclusie

**V6. Welke invloed had de boer(in) op het herstelproces van jouw burn-out?**

- Zeer negatieve invloed
- Negatieve invloed
- Eerder negatieve invloed
- Geen/ neutrale invloed
- Eerder positieve invloed
- Positieve invloed
- Zeer positieve invloed
- Weet niet

4. Conclusie

**V1. Voldeed burn-out coaching binnen een boerderij omgeving aan jouw verwachtingen?**

**Waarom wel/niet?**

.....  
.....  
.....

**V2. Heb je zelf nog iets toe te voegen? Vragen?**

.....  
.....  
.....

# Bijlage 2: samenwerkingsovereenkomst

## GEBRUIKERSOVEREENKOMST ZORGBOERDERIJ (NAAM)

### TERBESCHIKKINGSTELLING VAN GEBOUWEN EN GRONDEN VOOR GROENE ZORG

Tussen de ondergetekenden:

- a) *(Naam organisatie/coach), (adres)*, ondernemingsnummer ....., vertegenwoordigd door *(naam vertegenwoordiger), (functie)*,

hierna de **genieter** genoemd,

- b) *(juridische naam zorgboerderij), (adres)*, ondernemingsnummer ....., vertegenwoordigd door *(naam vertegenwoordiger)*,

hierna de **verstrekker** genoemd,

is het volgende overeengekomen:

#### I. VOORWERP VAN DE OVEREENKOMST EN DIENSTENPAKKET

##### **Artikel 1:**

De verstrekker verleent aan de genieter, die aanvaardt onder de voorwaarden van deze overeenkomst, volgende standaarddiensten:

- de exclusieve terbeschikkingstelling van *(beschrijving van het gebouw, de ruimte, het boerenrustpunt, het perceel – met adres - dat tijdens de momenten van gebruik volledig ter beschikking staat van de genieter – eventueel aanduiden op plan en als bijlage toevoegen)* en dit uitsluitend voor de tijdsduur zoals bepaald in artikel 4.
- De terbeschikkingstelling voor gemengd gebruik met de verstrekker of andere genieters van *(beschrijving van het gebouw, de ruimte, het perceel – met adres - dat tijdens de momenten van gebruik mede ter beschikking staat van de genieter – eventueel aanduiden op plan en als bijlage toevoegen)* en dit uitsluitend voor de tijdsduur zoals bepaald in artikel 4.
- regelmatige schoonmaak van de gemeenschappelijke ruimtes
- brandverzekering van de ter beschikking gestelde onroerende goederen

## Artikel 2:

De genieter zal eveneens gebruik kunnen maken van de volgende facultatieve diensten mits betalen van bijkomende vergoeding in overleg tussen de partijen:

- 
- 

## Artikel 3:

Het boerenrustpunt alsook de onroerende gedeelten die de verstrekker exclusief ter beschikking stelt worden door de genieter gebruikt voor het aanbod van een coachingtraject aan personen die onder het toezicht staan van de genieter.

De genieter mag deze goederen voor generlei ander doel gebruiken, zonder de voorafgaande uitdrukkelijke en geschreven toestemming van de verstrekker.

## II. DUUR

### Artikel 4:

Deze overeenkomst treedt in werking op ..... en wordt aangegaan *voor de duur van ..../voor onbepaalde duur.*

Ingeval de gebruiksovereenkomst voor onbepaalde duur wordt afgesloten, zal ze slechts ten einde lopen, *x weken* nadat de genieter of verstrekker de overeenkomst heeft opgezegd.

*Tijdens de duur van deze overeenkomst kan de genieter gebruik maken van de diensten zoals omschreven in artikel 1 en dit uitsluitend voor de hierbij bepaalde tijdsduur, namelijk wekelijks op ...dag en ...dag, van ....u. tot ...u, behalve .....*

*Ofwel*

*Tijdens de duur van de overeenkomst kan de genieter gebruik maken van de diensten zoals omschreven in artikel 1, mits reservatie van het gebruik bij de verstrekker ten minste x dagen voor het gewenste gebruik ervan.*

### III. VERPLICHTINGEN EN RECHTEN VAN DE PARTIJEN

#### **Artikel 5:**

De verstrekker moet de ruimte aan de genieter ter beschikking stellen enkel tijdens de uren van het gebruik zoals dit in artikel 4 van onderhavige overeenkomst werd vermeld.

#### **Artikel 6:**

De genieter verbindt er zich toe de ruimtes telkens op het einde van elke dagelijkse gebruiksduur ordelijk en netjes achter te laten.

De genieter is gehouden tot betaling van de kosten voor het herstel van schade aan materiaal en infrastructuur van de verstrekker, indien aangetoond kan worden dat dit door zijn toedoen ontstaan is.

De genieter moet onmiddellijk elke schade aan de verstrekker signaleren. Bij verzuim van het verwittigen van de verstrekker, wordt de genieter verantwoordelijk gesteld voor elke verergering van de schade en kan hij verantwoordelijk gesteld worden om uit dien hoofde de verstrekker schadeloos te stellen.

#### **Artikel 7:**

De verstrekker verbindt zich ertoe om ervoor te zorgen dat de genieter zijn werkzaamheid ongestoord kan uitoefenen in het gedeelte dat exclusief ter beschikking wordt gesteld tijdens de toegestane uren van gebruik zoals vermeld in artikel 1 van de onderhavige overeenkomst.

Voor de gedeelten van gemengd gebruik verbindt de verstrekker zich ertoe .....

-

De genieter verbindt zich voor het gedeelte van gemengd gebruik tot :

-

#### **Artikel 8:**

De genieter dient het gebruikte goed te beheren als een goed huisvader overeenkomstig zijn bestemming .

De genieter dient de prijs te betalen zoals dit in het artikel 9 van het onderhavige overeenkomst werd bepaald.

Het is de genieter niet toegestaan zich buiten de toegestane ruimtes, zoals beschreven in artikel 1 van onderhavige overeenkomst, te begeven zonder voorafgaande toestemming van de verstrekker.

De genieter mag de ruimte enkel betreden tijdens de uren toegestaan door verstrekker.

#### IV. KOSTPRIJS

##### **Artikel 9:**

De prijs voor het gebruik van de ruimte wordt bepaald op *0,00 € per maand/dag/uur* na ontvangst van een schuldvordering betaalbaar in handen van de verstrekker ten gunste van rekening (*rekeningnummer*) op naam van (*naam van de begunstigde*). De verstrekker bezorgt de genieter (*maandelijks*) een factuur (*per mail/per post*).

De prijs zal jaarlijks aangepast worden aan de index der consumptieprijzen. Het startindexcijfer is deze van de maand waarin de overeenkomst ondertekend wordt. Bij een dalend indexcijfer zal de prijs niet worden aangepast.

Bij gebrek aan betaling binnen de *dertig* dagen na ontvangst van de kostenafrekening zal de genieter van rechtswege en zonder ingebrekestelling een nalatigheidsinterest verschuldigd zijn gelijk aan 1% per maand op het openstaand bedrag.

#### V. VERZEKERINGEN en AANSPRAKELIJKHEDEN

##### **Artikel 10:**

De genieter is aansprakelijk voor elke schade toegebracht aan de ruimte en/of infrastructuur door zijn toedoen of door derden die hem vergezellen.

De genieter verklaart verzekerd te zijn tegen het risico van burgerlijke aansprakelijkheid voor schade die hij, in het kader van de uitvoering van deze overeenkomst, zou toebrengen aan de verstrekker of aan derden.

De genieter verklaart dat zijn cliënten of eventuele derden die betrokken zijn bij de uitvoering van deze overeenkomst, verzekerd zijn tegen het risico van burgerlijke aansprakelijkheid voor schade die hij, in het kader van de uitvoering van deze overeenkomst, zou toebrengen aan de verstrekker of aan derden, hetzij via een eigen polis, hetzij via een polis afgesloten op naam van de cliënten of eventuele betrokken derden.

De genieter zal, tijdens de gehele duur van de overeenkomst, als enige verantwoordelijk blijven voor alle activiteiten die door de genieter worden uitgevoerd binnen de ter beschikking gestelde infrastructuur.

De verstrekker garandeert dat hij verzekerd is tegen het risico van burgerlijke aansprakelijkheid voor schade die hij, in het kader van de uitvoering van deze overeenkomst, zou toebrengen aan de genieter of aan derden.

De verstrekker zal niet aansprakelijk zijn voor diefstal of verlies van goederen van de genieter die binnen het gebouw door de genieter worden bewaard.

## VI. OVERDRACHT VAN OVEREENKOMST

### **Artikel 11:**

De genieter zal onderhavige overeenkomst, noch geheel, noch gedeeltelijk, aan derden kunnen overdragen.

## VII. GESCHILLEN

### **Artikel 12:**

Alle geschillen, waartoe dit contract aanleiding zou kunnen geven, vallen onder de uitsluitende bevoegdheid van de Rechtbank van eerste aanleg van het gerechtelijk arrondissement waarin de zetel van de zorgboerderij gevestigd is.

Het Belgisch recht is van toepassing op de geschillen tussen de partijen.

Opgemaakt in zoveel originelen als er partijen zijn die een onderscheiden belang hebben.

Aantal exemplaren: 2

Te *(plaats)* op datum van *(datum)*

Voor de verstrekker,

Voor de genieter,

*Naam vertegenwoordiger zorgboerderij*

*Naam coach*