

Z

A

A

MAGAZINE

JE GOED
VOELEN

ZAAI

Je kijkt naar het enige echte ZAAI magazine en dat is goed nieuws, want er zal heel wat afgezaaid worden!
Weliswaar geen tarwe, courgettes of maïs, maar wel geluk...

In dit magazine vind je namelijk heel wat (kleine, maar fijne) weetjes, opdrachten, verhalen, ... die je kunnen inspireren om als (jonge) landbouwer ook aan je eigen geluk te zaaien. Je zal er daarna de metaforische vruchten van kunnen plukken.

Er zijn helemaal geen regels of goede/slechte manieren om dit magazine te gebruiken: pik die stukken eruit die je interessant vindt en lees het gerust van achter naar voren en ondersteboven!

LEESWIJZER



Breinvoer staat voor info en kennis (voer voor je brein, dus).



Geen knutsel- of klusprojecten onder **DIY**, maar wél manieren om zelf te oefenen met ZAAIen.



Tussen al het werken en transpireren door proberen we je te **inspireren**.



Je leest ook **getuigenissen** van landbouwers (én anderen!), krijgt tips



en af en toe een **extraatje**, gratis en voor niets.

Ook liefhebbers van **cijfers**,
wist-je-datjes,
en het occasionele **spel** vinden hun gading in ZAAI.

ZAAI ÉN OOGST EEN GOED GEVOEL

INHOUD

Je goed voelen	5
Time for me, myself & I	6
Ik ben hier echt	7
Getuigenis: ik voel me zo intens gelukkig	9
Verkeerslicht	10
Piekertips	12
Proef het moment	14
Positieve gedachten	16
Blijven Boeren?!	17
Getuigenis: iedereen ziet dat het niet gaat	18
Zelfzorgtips	19
Bewegingsoefeningen	21
Bodyscan	22
Zaaikalender	23
Cijfers	26
Wist-je-datjes	27
Spel	27
Colofon	29



SOUNDTRACK

James Brown -
I feel good



JE GOED VOELEN

Je goed voelen, dat is waar de meeste mensen het eerst aan denken wanneer ze de term geluk horen. Hoewel we nu weten dat dit toch niet het hele verhaal is, zijn fijne, positieve gevoelens natuurlijk wel heel erg belangrijk voor je geluksgevoel! Maar het gaat zelfs nog verder dan dat. Het gaat immers niet alleen over je nú goed voelen, maar ook over levenstevredenheid en contentement op lange termijn. Hier kunnen en mogen moeilijkere gevoelens ook een plek in krijgen.

Dit bouwblok van geluk bouw je stevig op door in te zetten op:

bewust aandacht hebben voor de zaken die er (rondom je) gebeuren in plaats van vast te zitten in je hoofd: **wat helpt je om je gedachten los te laten?**

Zacht en mild te zijn voor jezelf: **ben je soms niet te streng voor jezelf?**

Die activiteiten die je energie, goesting, een *drive* ... geven: **Wat geeft jou energie?**

Vraag je je af waarom het relevant is om bewust te zijn van de zaken die we net hebben opgesomd? Deze landbouwer deelt zijn ervaringen...



TIME FOR ME, MYSELF & I

We moeten dit nog doen, zouden nog naar daar moeten, moeten die klus nog afronden, ... Moeten, moeten, moeten, dus!

Er zijn inderdaad altijd wel dingen die we nog niet hebben kunnen afvinken en 'Moet just niks' ziet er wel tof uit op een t-shirt, maar is best moeilijk om echt waar te maken.

Hoe kunnen we dan, tussen alle taakjes en moetjes door, ervoor zorgen dat we nog voldoende tijd besteden aan... onszelf? Niet om de egoïst uit te hangen, maar wel om de batterijen op te laden door in te zetten op die dingen die je energie geven.

Wat is jouw persoonlijke top 5 van plezierige activiteiten?

Wat vind jij leuk om te doen en wat laadt je batterijen op?

**Wanneer zet je hierop in?
Of wanneer zou je hier in de toekomst (vaker) op kunnen inzetten?**

1

2

3

4

5

Je kan het ook online invullen:



IK BEN HIER ECHT



Da's fijn om te horen!

Nee, serieus: wat bedoelen we dan met deze titel?

Wel, gebeurt het soms dat je iets aan het doen bent (misschien zelfs iets fijns uit je top 5 van op de vorige pagina), maar dat je achteraf beseft dat je deze activiteit niet hélemaal beleefd hebt? En er dus niet helemaal echt was? Alsof je op automatische piloot leefde? Of nog dramatischer: als een soort zombie?

Nee? Da's wederom fijn om te horen!

Ja? Je bent zéker niet alleen!

Die *automatische piloot-modus* is soms best handig. Hiermee kunnen we bijna blindelings saaie taken uitvoeren, zonder dat die ons veel energie kosten. Het veld ploegt zichzelf dan bijna om!

Zéker bij activiteiten waarvan je weet dat ze je deugd doen, is het jammer als je er niet echt bij bent en eerder in dromenland vertoeft. Bij deze dus meteen wat inspiratie (en stiekem af en toe wat tips) om er écht te zijn!

**DE AUTOMATISCHE
PILOOTMODUS IS
HANDIG, MAAR DAN
DREIGEN WE WEL
HEEL WAT BOEIENDE
ZAKEN TE MISSEN**

INSPIRATIE OM ER ÉCHT TE ZIJN

1. Kies 1 taak of activiteit en beperk je hiertoe. Multitasken is zelden een goed idee.
2. Open je ogen en oren (tijdens het werken): belééf ten volle.
 - Teel je gewassen? Kijk er af en toe eens deftig naar: hoe zien ze er eigenlijk uit? Hoe voelen ze? Hoe ruiken ze?
 - Werk je met dieren? Bestudeer ze eens: wat zijn de karakteristieken van de verschillende dieren? Wat merk je op?
3. Bewust op je ademhaling letten (liefst buikademhaling – zie ZAAI rond de oranje bol) is altijd een goed startpunt.
4. Sta af en toe even stil (dat mag zeker ook letterlijk) en stel jezelf de volgende vragen:
 - Wat gebeurt er?
 - Wat voel ik op dit moment?
Voelen kan lichamelijk (spanning in mijn nek) en emotioneel (gestresseerd) zijn
 - Wat denk ik op dit moment?
 - Wat doe ik op dit moment?

5. TIP: je kan gerust om de zoveel tijd een wekkertje (op je smartphone) laten afgaan, als signaal om even *stil te staan*.
6. Beeld je in dat je naar een film van jezelf kijkt: je *zoomt* als het ware uit en neemt jezelf en de dingen die in en rond je gebeuren in je op.
7. Je kan je aandacht vergelijken met een zaklamp: waar richt je 'm op?
8. Eet bewust.
Ja, je leest het goed! Prop die boterhammen niet snel snel in je mond (de kans dat je echt veel gaat proeven is dan erg klein), maar sta echt even stil bij de smaken.
9. Drink bewust.
't Zelfde, maar dan met drinken, tiens!
10. Kruip je samen met iemand onder de lakens?
Je ziet 'm al komen: doe ook dit bewust en wees terwijl niet bezig met de boekhouding 😊





“IK BEN EEN ECHT OCHTENDMENS. IK KAN ER ZO VAN GENIETEN OM 'S MORGENS VROEG AAN HET WERK TE BEGINNEN, OP HET MOMENT DAT DE ZON NOG AAN HET OPKOMEN IS EN DE HELE WERELD NOG SCHIJNBAAR SLAAPT. DIE PRACHTIGE KLEUREN IN DE LUCHT, DE DAUW OP DE GRASVELDEN, DE WARME ADEM VAN DE KOEIEN DIE WOLKJES VORMT IN DE KOELTE, DE RUST. IK VERTRAAG DAN EVEN EN VOEL ME ZO INTENS GELUKKIG.”

**LANBOUWER
VIA BOEREN OP EEN KRUISPUNT**

VERKEERSLICHT

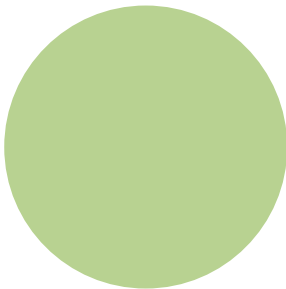
Op goeie dagen lijkt alles soms vanzelf te gaan. We moeten nergens bij nadenken, de dingen lopen zoals ze lopen, we verzorgen onszelf goed, we investeren in relaties, zetten in op onze waarden, nemen tijd om rust te vinden...

Daartegenover staan de mindere dagen. Alles lijkt dan moeite te kosten en niets gaat nog vanzelf. Het gevaar dreigt dan dat we overspoeld geraken, het overzicht kwijt zijn, niet meer helder kunnen nadenken, van hot naar her gaan... We verliezen de dingen die ons goed doen uit het oog en zetten hier niet meer op in.

Liefst zijn we zulke momenten voor of krijgen we zo snel mogelijk weer grip op onszelf. Maar op dat moment een goed plan bedenken is erg moeilijk.

*Daarom doe je dit best op voorhand.
En dat kan aan de hand van een verkeerslicht:*

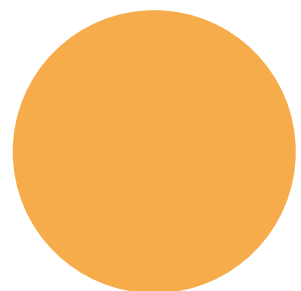
Wat zijn tekenen dat het goed met je gaat?



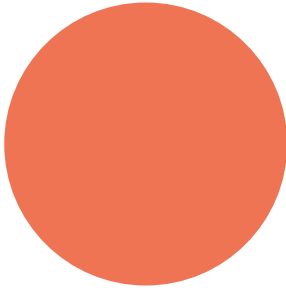
Wat doe je dan? We noemen dit je 'redders'.

Wat zijn eerste signalen dat je het wat moeilijker hebt?

Wat doe je dan wel/niet? Dit zijn je 'alarmsignalen'.



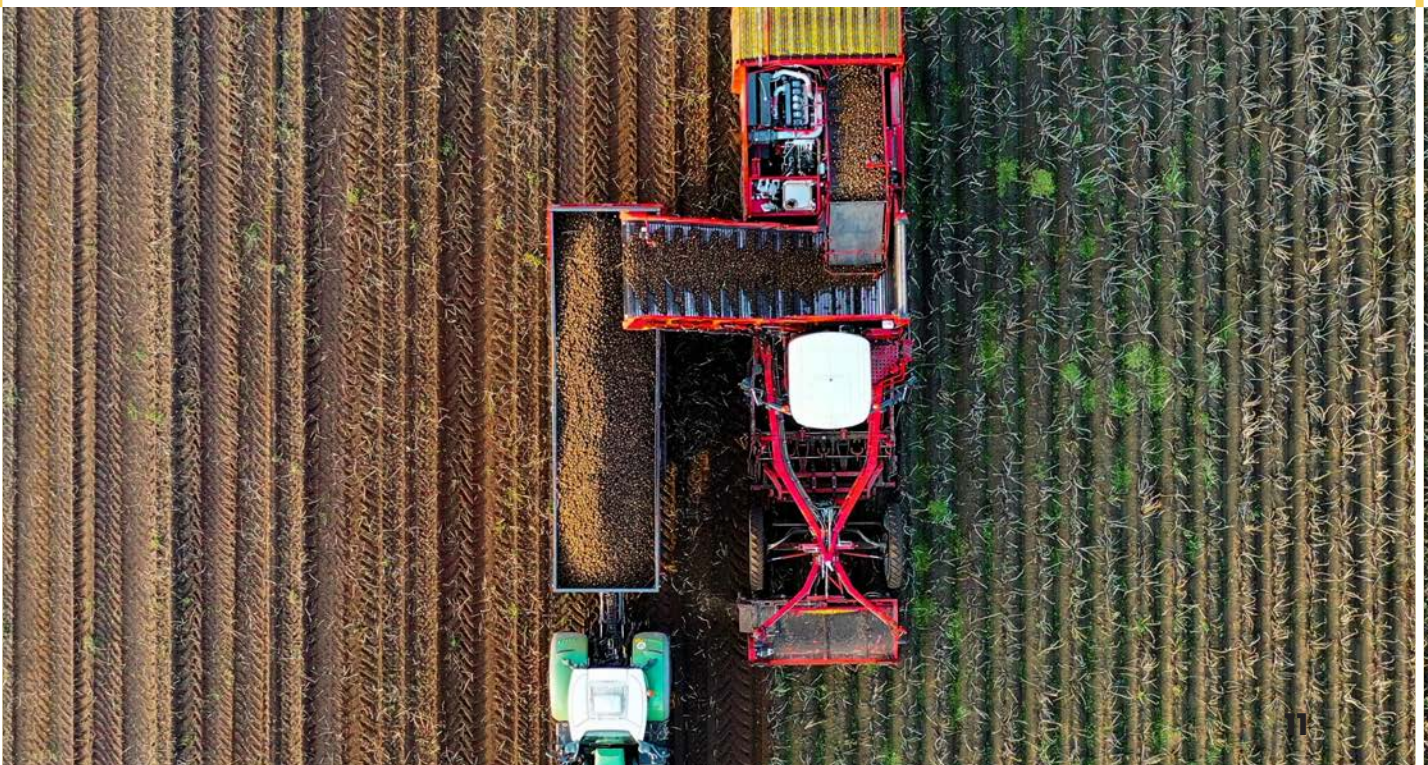
Welke signalen tonen aan dat het niet zo goed met je gaat?



Wat doe je dan wel/niet? Dit zijn je 'valkuilen'.

**HOE BETER WE ONSZELF KENNEN -IN
GOEDE ÉN IN KWADE DAGEN- HOE BETER
WE ACTIEF KUNNEN INZETTEN OP DIE
DINGEN DIE ONS GOED DOEN VOELEN.**

**PROBEER DUS ZO GOED MOGELIJK OP TE MERKEN WANNEER JE IN DE ORANJE
OF RODE ZONE (VALKUILEN) ZIT EN PROBEER DAN ACTIEF IN TE ZETTEN OP
ACTIVITEITEN UIT DE GROENE ZONE (REDDERS).**



PIEKERTIPS



Piekeren... weinigen doen het niet. Misschien is het wel één van je oranje of rode lichten? Of is piekeren de favoriete activiteit van je automatische piloot (zie 'Ik ben hier echt')?

Join the club!

Lid zijn van de piekerclub is niet altijd een cadeau. We geven je daarom graag wat tips en inspiratie over hoe je ermee kan omgaan.

1. Opmerken is de boodschap

Probeer je bewust te zijn van het feit dat je aan het piekeren bent en merk het expliciet op: "Ik ben aan het piekeren". Belangrijk: doe dit niet boos of strijdvaardig, want dan bestaat de kans dat je begint te piekeren over... je eigen gepieker (vermoeiend!). Wees mild en benader het gepieker op een lieve manier.

2. Voeg water toe aan het zout

Eum... ?

Haal een stukje van de negatieve lading die rond piekeren hangt weg door er mee te lachen, er onnozel over te doen, het luidop uit te spreken met een gekke stem of het zelfs te zingen! Wanneer je te veel zout bij de soep hebt gedaan, is het zo goed als onmogelijk om dat zout er weer uit te halen. Wat je wél kan doen is water (en wat extra groentjes) toevoegen. Je hebt dan wel véél soep, maar de smaak van 't zout is weer weg. Zo is het ook met lachen met je eigen gepieker: het gepieker is er, maar het voelt minder zwaar aan.

Aha!

3. Piekerkwartier

De titel verklapt het al een beetje: we gaan een kwartier lang bewust en actief piekeren. Laat je dus maar gaan en pieker erop los!

We gaan wel enkele regels verbinden aan je piekermomentje:

- max. 15 min. per dag;
- op een vast tijdstip (niet te dicht voor het slapengaan);
- op een vaste plek: liefst op een plaats waar je niet zo heel graag bent of waar je niet zo vaak komt. Dus zeker niet in bed of in je favoriete zetel.

Zeker in het begin zul je de rest van de dag ook nog piekeren. Dat is helemaal niet erg en vooral heel normaal. Het belangrijkste is dat je dat opmerkt, jezelf vriendelijk vraagt ermee te stoppen en het te bewaren voor het piekerkwartier: "Nu niet, maar straks!".

4. Doe iets!

Wanneer je piekert, doe je heel erg veel. In je hoofd althans. Maar eigenlijk gebeurt er niets. Kom los van het gepieker door dingen te doen en zaken te laten gebeuren op die plek waar dat wél kan: de buitenwereld. Neem dat gerust letterlijk: ga naar buiten en haal een frisse neus.

5. Pot vol zorgen

Ben je bang dat je, wanneer je minder zou piekeren, relevante dingen over het hoofd ziet? Schrijf de vragen en problemen die in je hoofd schieten kort op en stop ze in een potje. Dan zitten ze daar veilig opgeborgen*.

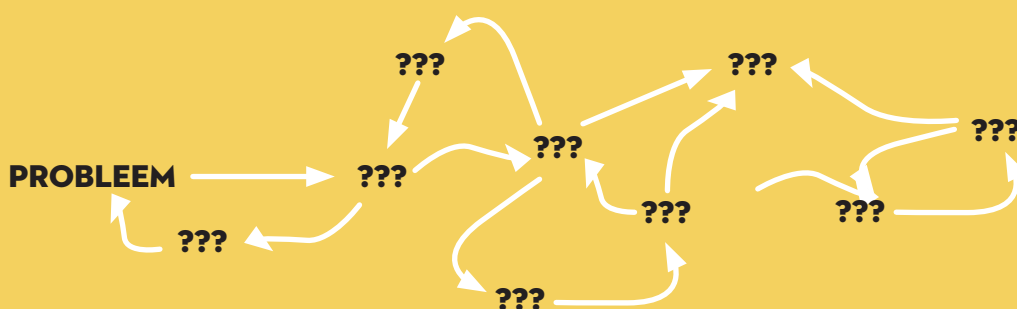
*En hebben de ideeën minder de neiging om rond te blijven spoken.

PIEKEREN VS. NADENKEN

Nadenken start met een vraag of een probleem. We gebruiken ons hoofd een beetje als een computer om een antwoord te vinden op die vraag of een oplossing te vinden voor dat probleem. Eens die gevonden is, zijn we ermee klaar en laten we het los. Het gebeurt dus min of meer **rechtlijnig**.

PROBLEEM —————→ **OPLOSSING**

Piekeren start op eenzelfde manier: we hebben opnieuw een vraag of een probleem en we gebruiken ons hoofd als computer om een oplossing of antwoord te vinden. Veel problemen of vragen in ons leven zijn echter niet zo simpel (denk aan periodes van droogte tijdens de zomer). Dat maakt dat de oplossing niet zo gemakkelijk te vinden is. Blijven zoeken dan maar. En in die zoektocht komen we andere vragen of problemen tegen waar we ook antwoorden voor zoeken. Ook daarvoor vindt ons hoofd het antwoord niet. En ga zo maar verder... Daar waar nadenken een rechte lijn voorstelt, stelt piekeren een **warboel** van vragen en problemen voor.



Ons hoofd blijft dus zoeken naar duidelijkheid en helderheid, naar antwoorden op belangrijke vragen. Net als een detective die niet rust voordat de zaak is opgelost. Het vervelende zit 'm net in het feit dat de antwoorden vaak niet te vinden zijn in ons hoofd. Als ze al te vinden zijn, bevinden ze zich in de buitenwereld. En in een aantal gevallen kunnen we er zelfs helemaal geen antwoord op formuleren. Afkicken van het piekeren is de boodschap! Misschien wel met bovenstaande tips...





PROEF HET MOMENT

Een goed gevoel wordt voor een groot stuk gevoed door fijne ervaringen, gebeurtenissen en activiteiten die je harstslag doen stijgen, waar je kippenvel van krijgt, ... Dat hoeven geen gigantische en spectaculaire zaken te zijn en kan - net zoals in het geval van geluk - in de kleine dingen zitten!

Stel je nu eens voor dat je dat fijne moment en dat heerlijke gevoel éxtra hard voelt en beleeft. En dan nog eens zonder dat je er vreemde middelen voor nodig hebt, maar enkel je eigen hoofd en gedachten.

Daar gaat koesteren (of savouring, voor de liefhebbers van de Engelse taal) over: het bewust beleven van het gevoel en het moment. Je goed gevoel krijgt hierdoor een boost én je kan het later weer beter oproepen en opnieuw beleven.

Door goede gevoelens te koesteren, zet je de ervaring en bijbehorende positieve gevoelens extra in de verf. Hierdoor worden ze waardevoller, grootser en echter, waardoor ze je beschermen tegen negatieve gevolgen van bijvoorbeeld stress.

Koesteren doe je door een beleving bewust op te merken, die als het ware te proeven of er een mentaal snapshot van te nemen. Zo leg je het écht vast op de gevoelige plaat (snap je 'm: snapshot – gevoelig plaat?).

**KOESTEREN IS BEWUST STILSTAAN BIJ
HET MOMENT EN DE BELEVING
VASTGRIJPEN IN PLAATS VAN HET DOOR
JE VINGERS TE LATEN GLIPPEN.**

Bewust koesteren

De alerte lezer vindt deze titel misschien dubbelop: het hele concept van koesteren is toch net om dat bewust te doen? Klopt! Maar als je ervoor wilt gaan en het koesteren wilt oefenen, dan kan het helpen om dat nóg bewuster te doen. *Next level* 🤖

Bijvoorbeeld zo:

1. Scroll door je foto's op je smartphone en tik er eentje aan die je maakte van of op een mooi moment.
2. Kijk nog eens goed naar het beeld:
 - Wat staat er op de foto?
 - Wanneer was dat?
 - Wie was erbij?
 - Wat gebeurde er?
 - Wat deed je toen?
 - Hoe voelde je je toen?
 - Wat doet het met je door er nu terug over na te denken?
 - Komt het gevoel (deels) terug?
 - Denk je vaak terug aan het moment?

Of, op het moment zelf, wie weet zelfs tijdens het werken...

1. Beleef je een *schoon* moment? Haal dan je mentale camera boven en zoom in op dat moment. Een echte camera mag ook, maar maak de foto dan niet in de rapte, maar zoom echt even in.
 - Waar ben je? Neem het in je op.
 - Wat zie je?
 - De schoonheid van het veld?
 - Hoe de zon de gewassen een gouden schijn geeft?
 - Het blinken van de schil van de groenten?
 - De perfecte vacht van dier x?
 - ...
 - Wat voel je hierbij?
 - ...
2. Durf het voor jezelf te benoemen: neem het vast en koester het moment en het gevoel.



POSITIEVE GEDACHTEN

Focus jij voldoende op de dingen die goed lopen, de kleine positieve dingen in je leven?

Als het niet goed gaat en we in een dal zitten, zien we enkel wat er net voor ons staat. Het enige wat we dan opmerken, zijn de negatieve gedachten. Die negatieve gedachten mogen er zijn. Want weet je nog? Het is oké om uit balans te zijn. We beschikken over vaardigheden om die drempels te overwinnen en uit het dal te komen.

Een vaardigheid die bijdraagt aan ons geluk, is het focussen op positieve gedachten. Op de momenten dat het goed gaat, sta je op een berg en kan je alles helder zien. Je ontdekt de verschillende mogelijkheden die er zijn. Maak tijd om stil te staan bij wat goed ging tijdens jouw dag. Ga elke dag op jouw berg staan.

Gebruik deze pagina om jouw positieve gedachten en ervaringen te bewaren. Koester ze.





BLIJVEN BOEREN?!

De podcasts "Blijven Boeren?!" brengen getuigenissen over moeilijke momenten in de land- en tuinbouw. Het gaat niet louter over land- en tuinbouwers die de stiel vaarwel zeggen, maar ook over zij die op een moeilijk moment een bepaalde keuze hebben gemaakt, over hoe ze die keuze ervoeren en wat de implicaties ervan waren. We horen onder andere het verhaal van Geert.



De uitspraak 'en de boer ploegde voort' geeft weer welk taboe er momenteel nog steeds heerst. Boeren plooiën, maar breken niet. Maar als je ze genoeg plooit, breken ze op een bepaald moment toch. Mentale problemen kun je niet bewijzen en worden als zwakte gezien. Geert beseft dat hij te ver is gegaan. Een terugblik op het verleden laat duidelijk zien welke signalen er waren die een burn-out hebben aangekondigd. Geert geeft duidelijk aan wat hij nu niet meer wil, maar blijft aangetrokken tot alles wat met planten te maken heeft, ook in zijn vrije tijd. Hij aanvaardde met behulp van therapie dat een ander werkritme nodig is. Het is moeilijk maar je moet leren accepteren dat je drempel lager wordt. Volgens zijn vrouw moet je ermee leren omgaan en er durven over praten.

**BOEREN
PLOOIEN, MAAR
BREKEN NIET. MAAR
ALS JE ZE GENOEG
PLOOIT, BREKEN ZE
OP EEN BEPAALD
MOMENT TOCH.**



**“IEDEREEN ZIET DAT HET NIET GAAT,
EN ER WORDT NIETS GEVRAAGD.
DAT IS HEEL MOEILIJK. HET IS EEN
HEEL MOEILIJK ONDERWERP.”**

EEN LANDBOUWER

ZELFZORGTIPS

Als je goed voor jezelf wil zorgen, dan zijn er enkele vuistregels die je hierbij kunnen helpen:

1. ZORG VOOR REGELMAAT EN VOLDOENDE RUST

Stop even met je activiteiten en bouw een mentale adempauze in. Je kan hiervoor de ademhalingstechniek of de vijfvingeroefening gebruiken. Je vindt enkele ontspanningsoefeningen in het magazine over de oranje bol.

Actief zijn, daar word je moe van. Heb jij een goede slaaphygiëne? Probeer elke dag op hetzelfde uur te slapen en op te staan. Een powernap overdag van maximum 20 minuten is best een goed idee. Ontzie je lichaam en geest voor het slapengaan. Vermijd daarom drugs, nicotine, alcohol en stimulerende dranken, zware maaltijden, intens sporten. Je laptop, tv of gsm uitschakelen 1 uur voor je gaat slapen, brengt je brein tot rust.

2. LAAT JE EMOTIES TOE, ZE HOREN ERBIJ

Neem tijd om je emoties te begrijpen en te aanvaarden. Spreek erover met anderen, het zal meestal herkenbaar zijn voor hen. Vervang je negatieve gedachten door iets positiefs. Want wat je aandacht geeft, groeit. Ook die negatieve gedachten. En dan kunnen we gaan piekeren.

We zetten een aantal hulpzinnen voor je op een rijtje:

**ik doe wat ik
kan met de beste
intenties**

**ik doe
belangrijk werk**

**ik help zoveel
mogelijk mensen**

**ik weet niet precies
wat er gaat komen,
maar ik ben er zo
goed mogelijk op
voorbereid**

**ik zorg voor mezelf
en heb oog voor
de ander**

3. KEN JEZELF: VERTROUW OP WAT JOU EERDER AL HIEP

Herken jij de signalen van stress of andere moeilijke momenten bij jezelf? Leer jezelf steeds beter kennen en merk ze steeds sneller op. Denk aan de getuigenis van Geert. Ook anderen kunnen deze signalen oppikken. Zo merkte de vrouw van Geert de spanningen op in hun relatie en omgang met elkaar. Als je zelf je eigen grenzen niet kan aangeven, laat dan toe dat anderen dat voor jou doen. Zo zijn we zorgzaam voor elkaar. Gaandeweg ontdekken we wat ons helpt: de steun van een naaste, hulp van een professional, bewegen, ontspannen, een gezond eet- en slaappatroon, ...

4. WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF

5. BLIJF NIET BIJ DE PAKKEN ZITTEN

Is dat moeilijk voor jou? Je vindt er meer over in de rubriek 'Positieve gedachten'. En misschien heb je wel iets aan de hulpzinnen.

6. ZOEK CONNECTIE

Verbondenheid is een belangrijke bouwsteen voor je geluk. Beluister de getuigenis van Els uit het ZAAI-magazine goed omringd zijn.

7. BLIJF POSITIEF DENKEN

Is dat moeilijk voor jou? Je vindt er meer over in de rubriek 'Positieve gedachten'. En misschien heb je wel iets aan de hulpzinnen.

8. ZET JE IN VOOR ANDEREN

Je zal verrast zijn hoeveel deugd je ervan hebt als je iemand anders helpt. Ook dat is zelfzorg. Maar bewaak je grenzen. Wil je iets voor anderen doen? Je vindt inspiratie in het ZAAI magazine goed omringd zijn.



BEWEGINGSOEFENINGEN

Je goed voelen betekent ook energie hebben. Bewegen is goed voor ons en geeft energie.

Wil je jouw hoofd leegmaken, je gedachten eventjes loslaten?

Ga dan bewegen. We illustreren hieronder alvast enkele bewegingsoefeningen.

Hierdoor vestigen we even onze volle aandacht op ons lichaam, en laten we onze gedachten los.



**STRETCH-
OEFENINGEN**



**JUMPING
JACKS**



JOGGING





**SLAAPTEKORT HEEFT EEN IMPACT
OP ONS WELBEVINDEN. DEZE PODCAST
VAN DE VOLKSKRANT GAAT OVER
SLAAP, EN IN DEZE AFLEVERING DAN VOORAL
OVER NIET SLAPEN. WAT IS HET
EFFECT VAN PIEKEREN OP ONZE SLAAP?
JE HOORT HET HIER.**

**EINDIGEN DOET DEZE PODCAST MET EEN
SLAAPOEFENING, DE BODYSCAN.
SLAAPWEL!**



ZAAIKALENDER

SAMEN GELUK ZAAIEN

STILTEPLEKJE: 'HET BANKSKE'

We introduceren 'het bankske': een plek om je even terug te trekken en te genieten van de rust. Het bankske kreeg een plekje op de locatie van jullie organisatie. Ga ernaar op zoek of installeer een eigen rustplekje in jouw omgeving.

SENSIBILISERINGS- AFFICHES

Op de website van [zaadjes van geluk](#) vind je een hele hoop affiches die dienen als reminder om blijvend aandacht te besteden aan je mentaal welbevinden. Op p. 25 vind je alvast een voorbeeldje. *Even bijtanken?*



ENERGIEPINS

We moeten onze trots uitdragen, aangeven waar we voor staan. In het Amerikaanse straatbeeld hangen grote billboards met quotes. Ze geven ons inspiratie. In de jaren '90 droegen we buttons met quotes of smileys. Misschien heb je nog zo'n erfstuk liggen. Wist je dat je ze ook zelf kan maken of laten maken? Verzamel enkele quotes die jou positieve energie geven. Vereeuwig ze op zelfgemaakte pins. Je kan een machine huren via verenigingen of de gemeentelijke jeugddienst. Ook online drukbedrijven bieden deze producten aan.

ZAAIKALENDER

SAMEN GELUK ZAAIEN

CHILLE BOEREN #HIERBOERIKVOOR

Rustmomenten inbouwen, maakt ons gelukkiger. Welke rustmomenten bouw jij in? Wat geeft jou terug de nodige energie? Deel jullie ervaringen en foto's met #hierboerikvoor. Zo inspireren we elkaar.

101 VERWEN- MOMENTJES #HIERBOERIKVOOR

Het geeft een fijn gevoel als we iets voor een ander kunnen betekenen. Dat kan heel eenvoudig zijn. Bedenk bijvoorbeeld een verwenmomentje: breng een pot zelfgemaakte soep van je eigen gekweekte groenten, hou samen een koffiepauze en zorg voor een heerlijke cake, breng de krant die jij al hebt uitgelezen, ... Of laat je verwennen: vraag een voetmassage aan je partner. Leg deze momenten vast en deel ze met #hierboerikvoor.

KAMPVUUR MET KUIL VAN NEGATIEVE GEDACHTEN

Dit is een groepsopdracht die kan georganiseerd worden met meerdere deelnemers van de groeps-sessies van het educatief traject. Vraag uitleg bij je organisatie waar je de groeps-sessies volgt. Of organiseer iets gelijkaardigs met vrienden en familie.

“Lang geleden, toen er nog geen vuur was, gingen mensen in een cirkel zitten rond een kuil. Wanneer iedereen had plaatsgenomen, was het de gewoonte om negatieve gedachten of herinneringen in een pas gegraven kuil in het midden van de cirkel te begraven. Zo worden die zaken een deel van het verleden en kunnen de groepsleden een positieve toekomst tegemoet gaan. Wij gaan deze traditie terug in ere herstellen”.

De deelnemers noteren hun negatieve gedachten op papiertjes. Je kan ze daarna samen verbranden in het kampvuur. Daarna noteren de deelnemers enkele positieve gedachten. Ze zijn de gespreksonderwerpen als jullie straks gezellig met een hapje en een drankje rond het kampvuur zitten.

EVEN BIJTANKEN?



Wat doe jij om (terug)
meer energie te krijgen?

CIJFERS

Cijfers komen uit ILVO-NOTA 2020.01 "Naar een geïntegreerde aanpak voor welbevinden in de Vlaamse land- en tuinbouw".

ILVO geeft aan dat er een urgente nood is om vanuit beleid, middenveld en onderzoek beter in te spelen op de specifieke en contextgebonden noden in de landbouwsector. Inzetten op een positieve werkcontext vraagt aandacht. Met het educatief traject "Zaadjes van geluk" willen we hieraan een bijdrage leveren.



45%

van de landbouwers geeft aan dat hun werk hen fysiek uitput

48%

van de landbouwers geeft aan dat hun werk hen mentaal uitput

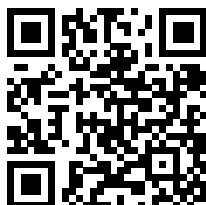
30%

ervaart na de coronacrisis meer maatschappelijke waardering

WIST-JE-DATJES

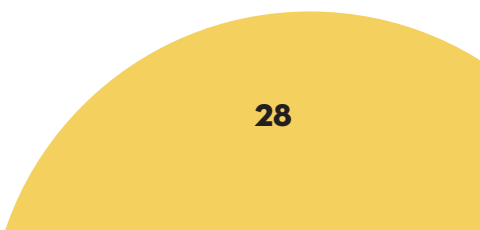
Groene Kringers zijn Boerentrots in hart en ziel. Daarom delen ze enkele leuke wist-je-datjes via hun Boerentrots Facebookpagina. Kijk je even mee naar enkele filmpjes?

geiteneten



SUDOKU

1		3						6
				2			9	
		7				2		
	9		8					
	7			4				2
		1				5		
	8		7		9			
	3							
2			5	3				4



COLOFON

Dit ZAAI magazine is een onderdeel van het educatief traject “Zaadjes van geluk”. Het is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en de operationele groep ‘Mentaal welbevinden begint op school’ met steun van het Europees Landbouwfonds voor Plattelandsontwikkeling en de Vlaamse Overheid.

AUTEURS

Daan Gielen
Stefanie Verduyn

MET DANK AAN

De leden van de Operationele groep: ILVO, BoeK, Groene Kring, Odisee, jong-ABS .

De leden van de Klankbordgroep: STUVO Melle Hogent, STUVO Sint-Niklaas Odisee, NAC vzw, ABS, VILT, Boerenbond, VVS, Agrocampus vzw, Ferm, Geert Storme en prof. Bruffaerts .

De deelnemers aan de Focusgroepen.

De docent en studenten van Odisee, de co-hogeschool voor de try-out.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Linda De Boeck

Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

© 2023 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved

Niets uit deze uitgave mag veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

DE OPERATIONELE GROEP



MET STEUN VAN



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland



