



Z

A

A

MAGAZINE

JEZELF
KUNNEN
ZIJN

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.

ZAAIEN AAN JE GELUK, DAT IS JEZELF LEREN KENNEN

INHOUD

De geluksdriehoek als kompas	5
Jezelf kunnen zijn	8
Getuigenis: Els	9
Speech voor je 100e verjaardag	10
Ik als landbouwer	13
Getuigenis: om voor mezelf op zoek te gaan...	14
Naar wie kijk ik op?	15
Getuigenis: ooit gedroomd werd werkelijkheid	17
Over waarden en doelen	18
WOOP	20
Kwaliteitenbingo	24
Sterktes: de VIA-test	25
Competentieverkenner	26
Quote	27
Getuigenis: Patrick vindt het geluk tussen de druivenstokken in zijn wijngaard	28
Bucketlist	29
Getuigenis: boeren klagen altijd	30
Levensboom	32
Zaikalender	33
Cijfers	34
Wist-je-datjes	35
Spel: woordzoeker	35
Colofon	37



SOUNDTRACK
Taylor Swift - Me

DE GELUKSDRIEHOEK ALS KOMPAS



Je geluk ZAAlen en planten, dat doe je best niet zomaar blindelings of in het wilde weg, maar liefst weldoordacht. Dat is efficiënter en je kan het daarna vlotter oogsten.

De tool die we in dit magazine aanreiken om dit weldoordacht aan te pakken, is de geluksdriehoek.

Dit is een model dat alle kennis over dat stukje van je mentaal welbevinden (oftewel 'geluk') dat je zelf in handen kan nemen, bundelt en het concept op een eenvoudige, behapbare manier voorstelt.



VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

gezondleven.be

GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

De driehoek is opgesteld uit 3 grote elementen die als puzzelstukjes in elkaar klikken. We noemen deze 'de bouwblokken van geluk'. Uit onderzoek weten we namelijk dat ons geluk bepaald wordt door deze 3 elementen:

Goed omringd zijn: mensen om je heen hebben

Je goed voelen: positieve emoties beleven, maar ook om kunnen gaan met de meer negatieve emoties

Jezelf kunnen zijn: weten wie je bent en wat je belangrijk vindt

In ieder bouwblok zie je ook telkens 3 symbolen staan. Deze komen terug in de legende in de vorm van vragen die je aan het denken zetten. Eigenlijk gaan deze over een soort van vaardigheden die je nodig hebt om dat bouwblok stevig op te bouwen. Het goede nieuws is: **het gaat over vaardigheden die we kunnen trainen of versterken!**

Dat is dan ook onmiddellijk een belangrijk uitgangspunt van de geluksdriehoek: **"We kunnen ons geluk deels in handen nemen."** Uit onderzoek weten we dat ons geluk voor een stuk bepaald

wordt door enerzijds onze genen (waar we dus mee geboren worden en waar we niets aan kunnen doen) en anderzijds de context en de plek waarin we opgroeien. Onze mate van geluk hangt dus ook een beetje af van 'geluk hebben'. Maar er blijft dus een deel geluk over waar we zelf wél wat aan kunnen doen. Let wel: dat betekent niet dat we vinden dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor diens geluk! Het is een gedeelde verantwoordelijkheid van de samenleving.

Een laatste belangrijk element in de figuur is de oranje bol, rechtsonder.

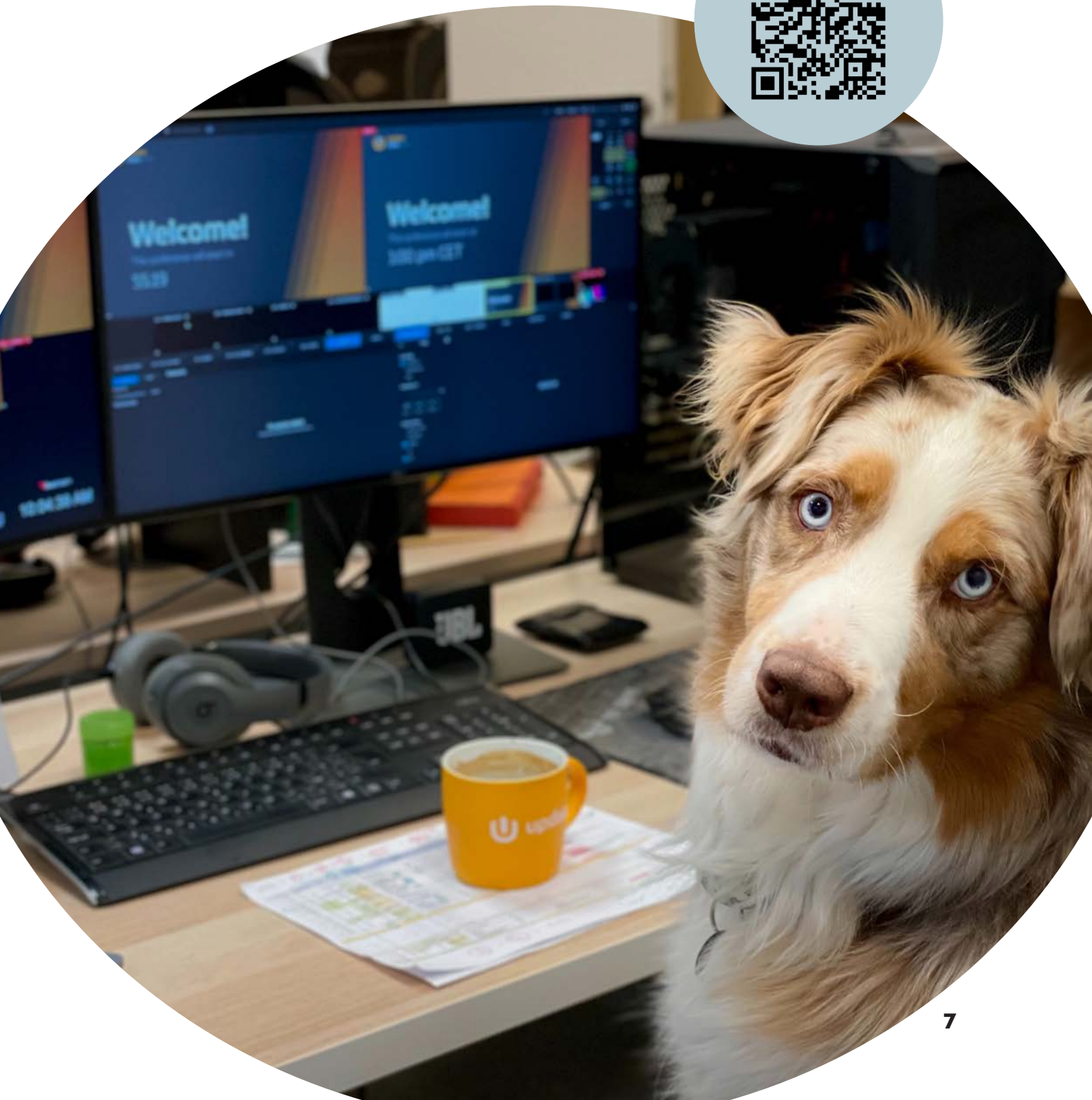
Die stelt een tweede essentieel uitgangspunt voor. De boodschap bij de oranje bol luidt: **"Perfect geluk bestaat niet. Soms ben je uit balans en dat is oké."** Met andere woorden: de oranje bol staat voor tegenslagen die ons uit balans kunnen brengen. En dat is niet erg! Wanneer we kunnen omgaan met deze tegenslagen én we onze bouwblokken van geluk stevig opbouwen, is het oké om even wat uit balans te zijn.

We gaan de geluksdriehoek gebruiken als een soort van kompas dat een richting aangeeft, dit zijn belangrijke elementen voor ons geluk en dit kan je doen om het te versterken.



De geluksdriehoek is een universeel model in die zin dat de elementen die ons geluk bepalen voor iedereen dezelfde zijn. Maar de invulling hiervan verschilt natuurlijk van persoon tot persoon. Het is dus geen *one size fits all!* Past de ene oefening niet echt bij jou of doet het je niets? Dat is uiteraard niet erg! Grasduin in dit magazine en doorheen de linkjes, ontdek wat bij jou past en zaai zo mee aan je geluk!

De geluksdriehoek verder verkennen? Dat kan ook aan de hand van een gratis e-learning!





JEZELF KUNNEN ZIJN

Ben je niet per definitie jezelf? Voel je vrij om over deze vraag te filosoferen.

Volgens ons kan je een masker (of plaksnor) opzetten, je anders voordoen dan je bent (of wilt zijn). Je kan dingen doen voor en door anderen (denk aan de invloed van sociale media of de oudere generatie) en ga zo maar door. Het belangrijke woord in de titel is dan ook 'kunnen'.

Een belangrijke voorwaarde om jezelf te kunnen zijn, is om te weten wie je bent, waar je voor staat, wat je belangrijk vindt, waar je voor wilt gaan (en waar niet!).

Dit bouwblok van geluk wordt opgebouwd door in te zetten op:

die zaken die je waardevol en zinvol vindt in je leven: **wat vind je belangrijk in je leven?**

een optimistische en positieve blik: **waar ben je trots op?**

de doelen die je wilt behalen: **wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?**





“UITEINDELIJK IS HET NOG ALTIJD DE BOER ZELF DIE MOET ZORGEN DAT AL DIE KLEINE PUZZELSTUKJES IN ELKAAR PASSEN OM ZO HET GEHEEL TE ZIEN. EN DAT GEEFT WEL DIE MENTALE DRUK. ER IS NIEMAND DIE HET TOTAALPLAATJE NOG ZIET VAN Z’N EIGEN BEDRIJF. DAT VERGT ANDERE VAARDIGHEDEN EN ANDERE KWALITEITEN DAN VOOR FYSIEK WERK.”

“ER IS ELKE DAG IETS TE DOEN EN HET IS NIET MAKKELIJK OM DAT LOS TE LATEN. ZEKER NIET ALS HET EENS WAT MINDER GAAT... JE WORDT ER ELK MOMENT MEE GECONFRONTEERD.”

“DE BOER MOET OOK ALS MENS GEZIEN WORDEN. WIJ DOEN OOK MAAR ONS BEST.”

**ELS
VIA **YOUTUBE****





SPEECH VOOR JE 100E VERJAARDAG

*Oké, nu het duidelijker is wat waarden eigenlijk zijn, kan je - als je daar zin in hebt tenminste - proberen nagaan wat deze voor jou zijn: wat vind je waardevol? Waar wil je voor gaan? Welke richting wil je uit?
Om te helpen met het zoeken naar antwoorden op deze (GROTE) vragen, zetten we je graag aan het denken.*

*We nemen je even mee naar een magische droomwereld waarin je zopas 100 jaar bent geworden. Goed nieuws: je voelt je nog kiplekker en zo fris als een hoentje! Dat moet natuurlijk gevierd worden.
Je naasten bereiden een schitterend verjaardagsfeest voor, waarop iedereen die je liefhebt aanwezig is. 't Is een magisch feest, dus denk niet te hard na over leeftijden van andere mensen: iedereen kan aanwezig zijn, ook al zijn die personen jammer genoeg reeds gestorven.*

Wie mag er zéker niet ontbreken op je feest?

Je lievelingseten wordt geserveerd, je favoriete groep of DJ treedt live op, iedereen is goedgezind... Kortom: het is een geweldig feest en hélemaal op jouw maat.

Na het eten vragen ze je om plaats te nemen in een comfortabele zetel die voor het podium staat. Eén voor één betreden belangrijke mensen uit je leven dat podium en houden ze een speech voor, maar vooral over, jou.

Ze kijken terug op je leven, vertellen waarom ze trots op je zijn, over de dingen die je hebt verwezenlijkt, over de persoon die je bent, hoe je in het leven staat, ...

Wat zou je willen dat ze over je vertellen?

Je kinderen en kleinkinderen luisteren mee! Wat wil je graag dat ze horen?

Bv. "Hij/zij stond altijd voor ons klaar."

Als je hoopt dat deze mensen dit aanhalen over jou, dan wil dat waarschijnlijk zeggen dat je deze zaken belangrijk vindt. Leg hier de link tussen de 'uitspraken' tijdens de speech en die zaken die voor jou belangrijk zijn

Bv. "Me inzetten voor anderen, ook al ben ik zelf druk bezig."

Je 100-jarige ik heeft al deze dingen gedaan, getoond en verwezenlijkt. Hij/zij stelt dus je 'ideale ik' voor. Als die het cijfer 100 voorstelt, welk cijfer zou je je 'huidige ik' dan geven?

Onthoud dat we aan het dromen zijn en dat het niet nodig is om dat ideaal volledig na te streven.

Die 100 moeten (en kunnen) we niet behalen.

SOUNDTRACK
Neil Young - Old man

Op welke van de dingen die je belangrijk vindt zou je wat harder willen inzetten?

Welke dingen kan je nu al doen?

Probeer het zo helder en concreet mogelijk te formuleren. Dus niet: "Ik wil gezonder en fitter worden", maar: "Ik wil twee keer per week een half uurtje joggen".

**PROBEER HET IN TE PLANNEN IN JE DAGEN.
DOOR DE ZAKEN VAST TE NEMEN EN IN TE PLANNEN MAAK JE
HET CONCRETER EN VERLAAG JE DE DREMPEL OM ER
EFFECTIEF MEE BEZIG TE ZIJN.**

Werk je liever digitaal?

Dat kan op www.geluksdriehoek.be





IK ALS LANDBOUWER

*Hoe wil jij als landbouwer in het leven staan? Wat wil je betekenen voor anderen?
Sta even stil bij jezelf en wat jij als persoon belangrijk vindt.*

Als landbouwer wil ik...

Als landbouwer hecht ik belang aan...



**"OM VOOR MEZELF OP ZOEK TE GAAN
NAAR WIE BEN IK? WAT WIL IK? WAT VOELT
GOED VOOR MIJ?"**

**HET IS EEN ZOEKTOCHT VAN HEEL VEEL
VALLEN MAAR VOORAL VAN TELKENS
WEER OP TE STAAN.**

**SOMS ALLEEN, SOMS AANGEMOEDIGD
DOOR ANDEREN.
MEER EN MEER, BEETJE BIJ BEETJE, VOEL IK
WAT IK WIL. WAT GOED IS VOOR MIJ."**

**LANDBOUWER
VIA BOERENOPEENKRUISPUNT**

NAAR WIE KIJK IK OP?

“Zeg me wie uw vrienden zijn en ik zeg wie u bent.”

Kies zelf maar of je vindt dat er waarheid schuilt in deze volkswijsheid. En zeg vooral zelf maar wie je bent.

Al is uitspraken doen over wie je bent en wat je drijft niet altijd even eenvoudig. Een manier om zicht te krijgen op die zaken waarop je wilt inzetten en waar je voor wilt gaan in het leven, is om je blik niet zozeer op jezelf, maar wel op je idolen te richten, op de mensen naar wie je opkijkt. Wie weet kan je wel iets van hen leren...



Wie zijn je idolen? Naar wie kijk je op? Wie inspireert je?

Wat doen deze mensen, zodat je naar hen opkijkt?

Wat kan je hiervan meenemen?

Zijn er aspecten die je ook zou kunnen toepassen of uitdragen?

Hoe kan je dit concreet maken?

Welke doelen zou je kunnen formuleren op korte termijn?

En op langere termijn?



**“OOIT DROOMDE IK OM EEN
B&B TE BEGINNEN...”**

“IK WAS REEDS BEZIG MET ALLERHANDE CURSUSSEN TE VOLGEN. ZOWEL OP GEBIED VAN PLATTELANDSTOERISME ALS OP PERSOONLIJK VLAK, OM MIJN LEVEN WEER OP ORDE TE KRIJGEN.”

“VAN KINDS AF WAS IK VERBONDEN MET HET BOERENLEVEN EN DE NATUUR. IK BEN DAN OOK DE WEG VAN LANDBOUW INGESTAPT. IK HEB HET ALTIJD GRAAG GEDAAN EN HARD GEWERKT, MAAR HET WAS VOOR MIJ GENOEG GEWEEST.”

“DE B&B IS GEGROEID TOT EEN PLAATS WAAR IEDEREEN ZICHZELF MAG ZIJN. [...] HEEFT OP VELE VLAKKEN MIJN WERELD VERRUIMD EN DAAROM BEN IK HEEL DANKBAAR VOOR DE BESLISSING DIE IK HEB GENOMEN.”

**LEES DE VOLLEDIGE GETUIGENIS
HIER**



OVER WAARDEN EN DOELEN



Wanneer je te rade gaat bij onze goede, alwetende vriend G. om een antwoord te vinden op de vraag: 'Wat vind je belangrijk in het leven?', dan is de kans groot dat je binnen de 0,44 seconden 32.500.000 antwoorden krijgt waarin het woord 'waarde' valt. Test het zelf maar eens uit!

Maar waar gaat dat in hemelsnaam over? Wat zijn waarden en wat is de link met doelen? En kwamen daar vroeger ook geen 'normen' aan te pas? We leggen het hier kort uit.

Beeld je in dat je een boer bent in het jaar 1500 en dat je het hier stilaan wel hebt gezien: je kent het landschap, de gewassen, de gebruiken en je bent klaar voor iets anders. Je beslist om jezelf om te scholen en ontdekkingsreiziger te worden. Het plan: naar het oosten reizen en daar rijst verbouwen. Je neemt je kompas en gaat in een zo recht mogelijke lijn naar het oosten, in de hoop daar goede grond te vinden waar jij je vlag kan planten om zo de geschiedenisboeken in te gaan én rijst te verbouwen.

De vraag is nu: **kan je hét oosten bereiken?** Het is geen quiz, dus we geven snel zelf het antwoord: neen, dat kan je niet.

De naald van het kompas zal een bepaalde richting blijven aangeven, tot wanneer je weer op je startpunt staat. Doordat de aarde rond is, blijf je gewoon rondjes draaien. Hét oosten is dus geen plek, je kan er je vlag niet planten.

Onderweg kom je natuurlijk wel een hoop plekken tegen waarover je wél kan zeggen dat je er geraakt bent. Hier kan je je vlag dus planten en rijst verbouwen.

Het **kompas** kunnen we gebruiken als **metafoor voor waarden**. Waarden zijn die zaken die je belangrijk vindt in het leven en waar je achter staat. Ze geven, net als een kompas, de richting aan die je uit wilt gaan.

De plekken die je onderweg tegenkomt en waar je als het ware **je vlag** kan planten, stellen **doelen** voor: dingen die op je pad liggen.

Het grote verschil tussen waarden en doelen is dat je met waarden nooit klaar bent. Je kan ze niet afvinken (net zoals je hét oosten niet kan bereiken). Doelen, daarentegen, kan je wel bereiken.



Een actueler voorbeeld brengt (hopelijk meer) helderheid:

Stel dat één van je waarden (dus de richting van je kompas) 'een goede partner zijn' is. Kan je daar ooit klaar mee zijn? Kan je zeggen: "Oké, ik ben een goed lief. Check! Vanaf nu laat ik het los"?

Het is nog steeds geen quiz, dus het antwoord luidt:
Neen, dat kan je niet. Aan een relatie blijf je werken.

En dat doe je door lief en attent te zijn, er te zijn voor de ander, te vragen hoe het met de ander gaat, mekaar ruimte te geven, ...

Hiervan kan je 's avonds wél zeggen: "Check, vandaag heb ik voldoende dingen gedaan die bijdroegen aan onze relatie".

Dit zijn doelen.

GELUK OPBOUWEN DOOR JEZELF TE KUNNEN ZIJN, DOE JE DOOR ZOVEEL MOGELIJK JE KOMPAS TE VOLGEN EN NAAR JE WAARDEN TE LEVEN. SOMS GAAT DAT VANZELF, MAAR SOMS IS HET NODIG OM ER WAT BEWUSTER BIJ STIL TE STAAN, BIJVOORBEELD AAN DE HAND VAN ENKELE HULPMIDDELEN IN DIT MAGAZINE.

SOUNDTRACK
Eminem - Lose yourself

WOOP

We hebben vaak heel wat doelen die we willen behalen. Bij de start van een nieuw jaar formuleren we een hoop 'goede voornemens' waar dan niet altijd iets van in huis komt. "Tussen droom en daad...", wist Willem Elsschot al. Dat is natuurlijk niet altijd erg, maar wel jammer. Zéker wanneer het doelen zijn die écht bij je passen en waar je eigenlijk ook écht voor wilt gaan.

Een manier om ons te helpen om de doelen en wensen die we hebben effectief na te streven en er tijd en energie in te steken, is WOOP.

Het staat voor:

Wens
Opbrengr
Obstakel
Plan

Wanneer je WOOPt, maak je eenvoudigweg een heldere mentale voorstelling van deze 4 elementen. Meer is er niet aan, maar onderzoek toont dat het wel degelijk effect heeft op ons gedrag.

Het opzet van WOOP is redelijk eenvoudig, maar er zijn wel enkele belangrijke **uitgangspunten**:

1. Probeer je de zaken zo helder mogelijk voor te stellen en niet snel snel.
2. Hou je aan de volgorde en ga niet aan OWOP, POWO of OOWP doen.
3. Zorg dat de W écht een wens van jezelf is en niet eentje die wordt opgelegd door een ander.
4. Zorg daarnaast dat die W realistisch is. Met de wens de lotto te winnen, zal WOOP niet kunnen helpen.
5. Durf te kijken naar obstakels bij jezelf en niet enkel naar de wetten, praktische bezwaren of zaken die buiten jezelf om gaan.



WOOP
WOOP

Ok... aan de slag!

1. Wat is je wens?

Wat wil je bereiken? Binnen welke tijd?

Vat de wens in enkele woorden samen.

Stel jezelf visueel voor dat de wens in vervulling is gegaan.

2. Wat zou de opbrengst zijn wanneer deze wens in vervulling gaat?

Ga op zoek naar het beste gevolg van het vervullen van de wens.

Hoe zou je je voelen?

Wat is het beste dat je kan overkomen?

Stel je dit zo helder en levendig mogelijk voor.

3. Wat houdt je tegen om je wens in vervulling te laten gaan?

Wat zit er in de weg?

Welk gedrag en welk gevoel verhinderen je?

Wat is de grootste en belangrijkste hindernis?

Stel je deze zo helder en levendig mogelijk voor.

4. Wat kan je doen om 'over het obstakel heen te stappen'?

Welke gedachten of welke acties kunnen helpen om voorbij het obstakel te geraken?

Wat is de meest krachtige actie of gedachte?

Vat deze in enkele woorden samen.

5. Maak een als/dan zin:

"Als (obstakel), dan ga ik (plan)" en herhaal deze enkele keren.

Als

Dan

Een concreet voorbeeld:

Wanneer je **wens** is om iedere avond een wandelingetje te maken omdat dat ervoor zou zorgen dat je meer mensen tegenkomt, een betere conditie hebt, beter slaapt... (**opbrengst**), dan zou je **obstakel** kunnen zijn dat je 's avonds na het eten moe bent en liever in de zetel ploft.

Een als/dan zin kan worden: "Als ik zin heb om in de zetel te ploffen, dan doe ik mijn schoenen aan die ik klaar heb gezet."

Obstakels kan je overwinnen door je de situatie concreet en levendig voor te stellen en het in een als/dan plan te gieten. *Klinkt als too good to be true?* Probeer het eens uit! Misschien is het wel iets voor jou (en misschien ook niet, natuurlijk).

Op de website van WOOP vind je meer uitleg, filmpjes en een online tool en app terug, waarmee je onmiddellijk digitaal kan WOOPen.



KWALITEITENBINGO



We moeten onze sterktes waarderen en geloven in onszelf! Een belangrijke vaardigheid om te bouwen aan je eigen geluk.

Vul op deze bingokaart je kwaliteiten en sterke eigenschappen in. Wanneer je door dit magazine bladert, kan je aanvinken welke kwaliteiten en sterktes je de voorbije week hebt ingezet. Misschien kreeg je er wel een compliment over.

Het laat je toe om stil te staan bij jezelf en de goede momenten te koesteren.

		BETROUWBAAR		
AMBITIEUS				





Alweer een afkorting als titel? Jawel: VIA staat voor Values In Action (waarden in actie).

De onderzoekers achter VIA ontwikkelden een test waarmee je je sterkte punten (beter) leert kennen. De test duurt ongeveer een kwartiertje en is gratis. Je dient je enkel te registreren met je e-mailadres.

Na het invullen krijg je een ranglijst van je meest essentiële sterke punten.

Waarom zou je dat nu doen?

Wel, omdat je als landbouwer (in spe) hierdoor (beter) weet waar je goed in bent, je hierop kan inzetten en de keuzes die je maakt (het soort bedrijf dat je wilt uitbouwen, de visie die je uitdraagt, het wel/niet samenwerken, ...) hierop kan baseren. Stel bijvoorbeeld dat 'diplomatisch zijn' niet je sterkste kant is. Dan kan je ervoor kiezen om hier net op in te zetten en dit te trainen. Of je laat het voeren van delicate gesprekken (met personeel, erfbetreders, ...) beter aan iemand anders over.

Je sterktes (en bijgevolg ook zwaktes) kennen, leidt tot zelfkennis en tot 'jezelf kunnen zijn'.



TIP: links bovenaan kan je de taal wijzigen naar het Nederlands.

Op geluksdriehoek.be vind je 'leer je sterktes kennen'. Dit is een soortgelijke, laagdrempelige oefening die je helpt om stil te staan bij je sterke punten én hoe je deze elke dag kan inzetten.



COMPETENTIEVERKENNER



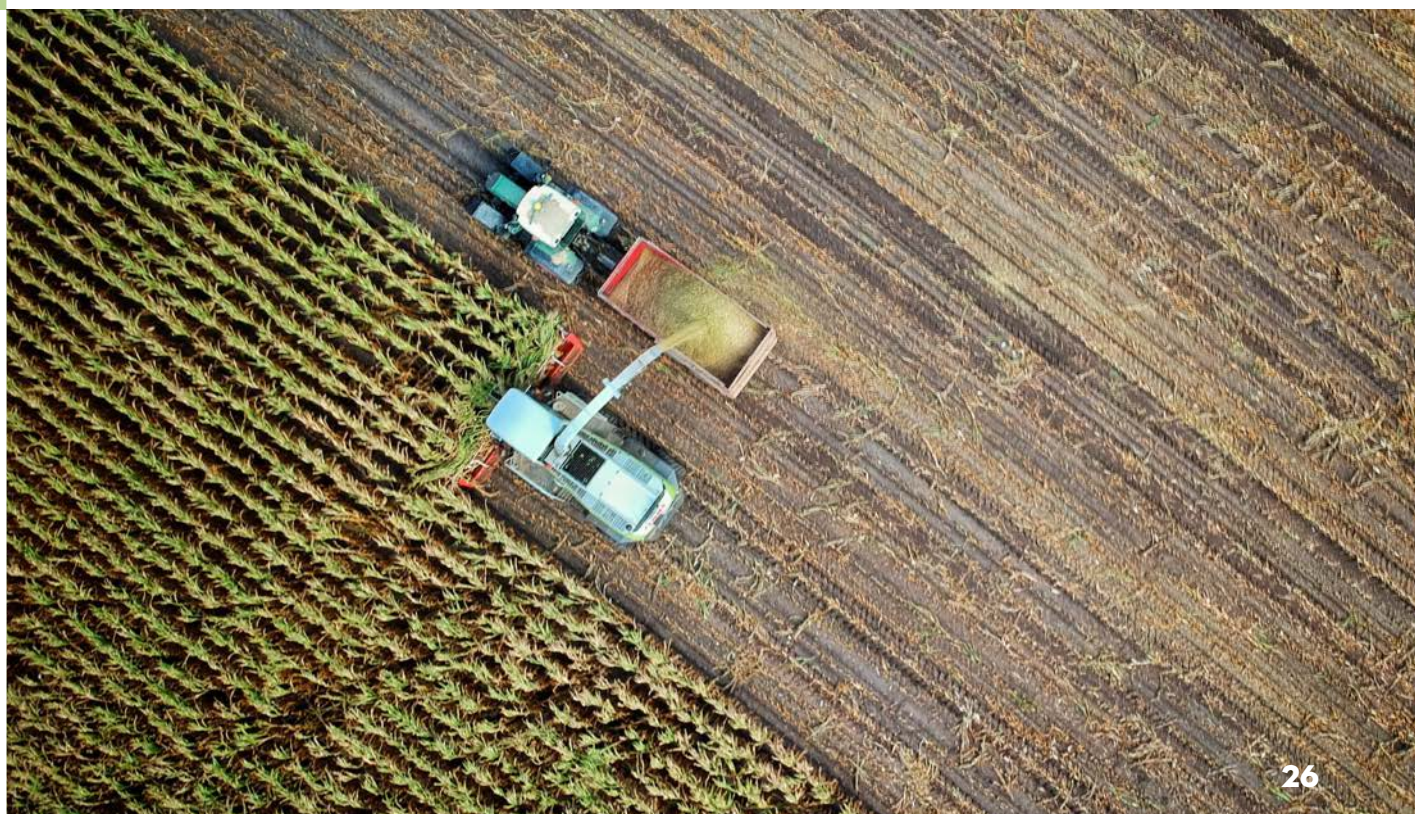
De VIA-test en aanverwanten kijken naar je sterktes in het algemeen. Achteraf maak je dan zelf de denkoefening en de link met het boeren. Aan bedrijfsvoering zijn echter enkele specifieke vaardigheden of competenties verbonden. De **competentieverkenner** brengt deze in kaart en geeft je concrete informatie over jou als (toekomstig) ondernemer.

Aan de hand van een aantal korte vragen overloop je 11 competenties, waarvan is aangetoond dat ze een positieve invloed hebben op je ondernemerskwaliteiten. Per vraag geef je aan of je deze kan uitvoeren en of je deze ook effectief (graag) doet. De vragenlijst invullen neemt ongeveer 10 minuten in beslag.

Nadat je de vragenlijst hebt ingevuld, ontvang je een persoonlijk profiel, inclusief bijhorende tips en uitleg per competentie. Het profiel is een eerste indicatie van jouw ondernemerskwaliteiten en geeft je de kans om hierin (verder) te groeien.

Het is namelijk erg belangrijk dat er voldoende overlap is tussen je competenties (iederéén heeft competenties!) en de taken, activiteiten, werkzaamheden, verplichtingen, ... die je dient uit te voeren en te volgen. Liefst doe je deze zaken nog graag ook!

**DOOR TIJDIG BIJ
JE COMPETENTIES
ALS ONDERNEMER
STIL TE STAAN EN
HIER OP IN TE
ZETTEN, VERLAAG
JE DE KANS OP
TELEURSTELLING
ACHTERAF.**





**STEL DAT JE ERG CREATIEF BENT.
HOE ZET JE DIT IN OP EEN LAND-
BOUWBEDRIJF ZONDER DAT HET
ENKEL EN ALLEEN GAAT OVER
HET AQUARELLEN VAN WEIDE-
LANDSCHAPPEN?**

DOE DE TEST





“ALLES WAT IK DEED, VOLGDE UIT HET VORIGE. ZO VERLEGDE IK MIJN FOCUS STILAAAN STEEDS MEER NAAR MIJN FAVORIETE BEZIGHEID: DE WIJNWERELD.”

“IK VOND VAN MEZELF DAT IK VEEL TE VAAK OP EEN BUREAUSTOEL ZAT. IK MOEST MEER NAAR BUITEN, DE NATUUR IN.”

“IK BEN IEMAND MET VEEL DROMEN. MOEST IK ZE ONDERDRUKKEN OF NAJAGEN? IN HET DIEPE SPRINGEN, EEN RISICO NEMEN EN MISSCHIEN HÉÉL GELUKKIG WORDEN?”

“IK VOELDE ME AANGEMOEDIGD OM MIJN DROMEN TE VOLGEN. HET ZOU WEL GOED KOMEN.”

“ALS JE OUDER WORDT, LEER JE JEZELF STEEDS BETER KENNEN.”

LEES DE VOLLEDIGE GETUIGENIS

HIER



BUCKETLIST



We zetten heel wat stappen om ons geluk te verwezenlijken. Welke stappen wil jij nog zetten?
Zet ze op deze bucketlist.



BUCKETLIST



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BOEREN KLAGEN ALTIJD!

Ik ben Patrick Nijst legkippenhouder uit Lanaken Als kleine jongen leerde ik fietsen tussen de kippen. Mijn moeder, die in een winkel werkte, wilde graag thuisblijven. Zo kon ze voor de kinderen en de kippen zorgen. Op de gemeente werd een vergunning aangevraagd voor een stal. De burens kwamen helpen om die te bouwen. Er waren toen nog geen machines en het was lichamelijk zware arbeid. Maar er werd altijd gelachen en veel plezier gemaakt.

Alles kon en ik had nog nooit kritiek gekregen

Het bedrijf is blijven groeien en in 1991 werd er samen met mijn zus en ouders een vennootschap opgericht. Wij kregen subsidies om verder te investeren. We gingen met personeel werken zodat als er iets met mij gebeurde, er toch 7 dagen op 7 iemand voor de dieren kon zorgen. Alles kon en ik had nog nooit kritiek gekregen. Er reden bij ons bijna wekelijks mestwagens weg, de koeien van de burens lieten al eens een vlaai vallen op de openbare weg. En ja, dat was normaal. De overheid richtte een mestbank op en stilaan kregen we controles die steeds grimmiger werden. En boetes ook, natuurlijk.

Wij waren een ijzersterk team, dat alles aan kon.

In 2007 bouwden we een nieuwe opfokstal en wij waren bij de eersten om zonnepanelen te leggen. In 2009 bouwden we een stal met twee etages voor scharrelkippen. Europa verplichtte ons om alle batterijkippen te vervangen door scharrelkippen. De investeringen volgden elkaar zo snel op dat zelfs mijn boekhouder bang werd. Maar ik had mijn vrouw, mijn ouders, mijn zus en schoonbroer, mijn rechterhand Cedric. Wij waren een ijzersterk team, dat alles aankon.

Ik heb nooit gedacht aan opgeven.

We gingen ons meer toeleggen op het zelf verkopen van onze eieren. In As kwam een eierautomaat. We leverden aan lokale winkeltjes, slaggers en bakkers. Ik ging ook op de markt staan met eieren. In het begin was dat zeker geen succes, maar ik heb nooit gedacht aan opgeven. Ook onze zoon Bryan werd ingeschakeld in de verkoop. De dag dat er in een winkel doosjes met ons logo lagen, vergeet ik nooit meer. Bryan ging er 200% voor. Van Maaseik tot Sint-Truiden, van Maastricht tot Tessenderlo: overal kende men Bryan van Kippenhof Nijst. Natuurlijk is dit mooi, maar het brengt ook veel werk met zich mee.

Niemand gelooft nog in de landbouw in Vlaanderen

Ik ben al vijf jaar bezig om het bedrijf in As te verkopen om zo toch weer wat ademruimte te krijgen. 80 tot 100 uren per week met je bedrijf bezig zijn, sloopt toch wel je hele sociale leven. Er staan zoveel jonge mensen klaar om in de landbouwsector te stappen of het bedrijf van hun ouders over te nemen, maar niemand gelooft nog in de landbouw in Vlaanderen. Zelfs de banken geven niet thuis als er geïnvesteerd moet worden. Als het over stikstof gaat, hoor ik alleen maar dat de landbouw de schuldige is. Maar wat met de haven van Antwerpen, de luchthavens, de industrie, het verkeer, ...?

Nu weet ik het niet meer.

Ik heb er altijd van gedroomd om van ons bedrijf het mooiste, het modernste, het milieuvriendelijkste van Europa te maken. Ik had 15 jaar geleden al zonnepanelen. Ik heb offertes om de volledige lucht uit de stallen te filteren op stof, ammoniak en geur. Ik heb een windmolen overwogen en vandaag ben ik bezig met een batterijensysteem voor elektriciteit. Maar die onzekerheid maakt je gewoon kapot. In Lanaken dringen er zich grote renovatiewerken op. Het dak van een stal is versleten en bevat asbest. We hebben nog een vergunning tot eind 2026, begin 2027. Maar gaan we investeren voor 3 jaar of niet? Na vele nachten piekeren, heb ik met mijn gezin beslist om het bedrijf in Lanaken gewoon te stoppen en te wachten tot we de vergunningen kunnen verlengen. Alle 60.000 kippen zijn weg. De opfokstal voor 40.000 jonge kippen staat leeg. De sorteermachine draait niet meer. Enkel de zonnepanelen werken nog. De stikstofuitstoot is wel teruggebracht naar nul. Met enkel de locatie in As hebben we niet voldoende eieren om alle klanten te beleveren. Vandaag doet Bryan enkel nog markten en hebben we nog 2 eierautomaten. Ik heb mijn hele leven hard gewerkt maar ik zag het nooit als werk. Voor mij was dit topsport, alles moest wijken voor de kippen. Nu weet ik het niet meer. De toekomstvisie is weg. Het bedrijf mag maximum 2 jaar zonder dieren zitten, anders zijn we de vergunning zeker kwijt en blijven we achter met een hoop oud ijzer en misschien ook nog een zonevreemde woning. En dan willen ze ook nog eens de certificaten van zonnepanelen afpakken, waar ik nog 10 jaar dacht recht op te hebben. De bank heeft zijn geld terug en nu wij aan de beurt zijn, wil men contractbreuk plegen. Moet ik nog wel wakker liggen om voor deze maatschappij nog zware investeringen te doen?

Maar ja, boeren klagen altijd.

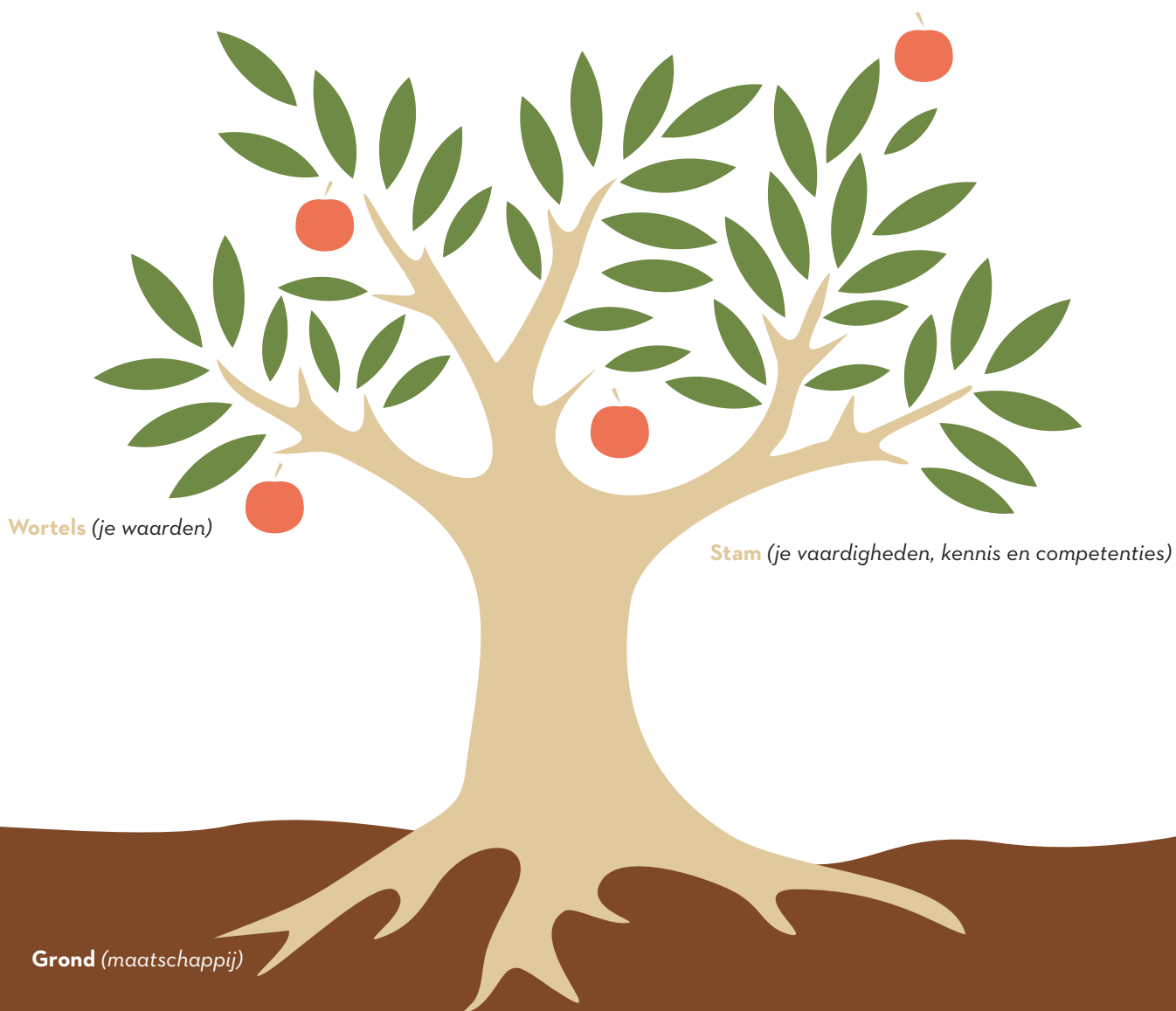
LEVENSTBOOM

We hebben elk ons eigen levensverhaal. Aan de hand van deze levensboom maken we een schets van ons leven. Ons levensverhaal is nooit helemaal geschreven. Je kan deze levensboom dus altijd verder aanvullen.

Blaadjes
(je bereikte doelen)

Takken
(groeikansen)

Vruchten (zaken waar je trots op bent)



Grond (maatschappij)

ZAAIKALENDER

SAMEN GELUK ZAAIEN

TROTSMUUR

Zoek de locatie waar de trotsmuur werd opgesteld in jouw organisatie of maak zelf een trotsmuur. De poster kan je downloaden op de website. Deel openlijk de zaken waar jij trots op bent. Noteer ze bij de poster.

COMPLIMENTEN- KAARTJES

'Jezelf kunnen zijn', dat is naast trots zijn op jezelf, ook trots zijn op anderen. Geef eens een compliment aan een ander. Je kan hiervoor ook gebruik maken van de complimentenkaartjes.

Download ze op de website.

HAPPYCODE LUNCHMEETING

Wil jij jouw primaire 'ikken' ontdekken? Met de HappyCode test krijg je zicht op je sterke eigenschappen. Ga in gesprek met anderen die de test ook invulden. Dat kan bijvoorbeeld tijdens een lunchgesprek.

Ontcijfer jouw HappyCode én ontdek wat anderen ermee doen. Check de website!

#HIERBOERIKVOOR

Om het boer zijn positief in de kijker te zetten, lanceren we een campagne via sociale media met de hashtag #hierboerikvoor. Je mag met deze #hierboerikvoor foto's, quotes, activiteiten of verhalen delen die je raken. Waarom? Omdat dit uitspreken en delen dat gevoel enkel nog kan versterken.

BUCKETLIST MET MIJN PARTNER IN CRIME

We zetten allemaal stappen om ons geluk te verwezenlijken. Waar droom jij nog van? Je noteerde het misschien al op de bucketlist in dit magazine. Er zijn vast nog mensen met dezelfde dromen. Lanceer jouw droom met de #hierboerikvoor en wie weet vind je een gelijkgezinde om samen geluk te beleven.

DROMENVANGER

Heb jij onlangs een droom gerealiseerd die op jouw bucketlist stond? Deel die dan met de wereld via de #hierboerikvoor.

SOUNDTRACK
Lady Gaga - Born this way



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.

50%

van de Vlaamse landbouwers geeft aan een kwaliteitsvolle job te hebben

43,3%

van de landbouwers ervaren meer problemen op vlak van werk-privé balans in vergelijking met de Vlaamse zelfstandig ondernemer

50,3%

van de landbouwers ervaren meer problemen op vlak van werkdruk in vergelijking met de Vlaamse zelfstandig ondernemer

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?

zwerfvuil



maiskorrels



WOORDZOEKER

Jezelf kunnen zijn.

Kun jij alle woorden vinden in deze woordzoeker?

S	W	F	W	Z	N	B	F	S	I	F	S	M	T	M	K	X	S
Q	N	S	T	E	R	K	T	E	S	U	X	M	S	O	W	I	D
V	W	E	L	X	M	F	E	M	A	W	Z	P	G	T	A	O	O
U	J	P	Y	N	L	T	Y	I	E	G	B	G	N	I	L	B	E
U	T	O	R	E	C	F	B	N	N	Q	C	F	E	V	I	S	L
I	W	N	Z	R	I	M	S	I	O	B	G	X	R	A	T	T	E
F	H	E	I	V	H	D	R	T	S	Q	H	R	B	T	E	A	N
M	M	W	G	N	T	E	L	R	P	U	U	V	P	I	I	K	L
K	E	C	P	I	D	S	T	O	R	T	H	R	O	E	T	E	X
J	K	Q	D	R	E	L	D	R	O	M	E	N	B	H	E	L	P
I	C	A	A	N	D	E	R	E	N	L	R	N	N	S	N	R	T
R	C	A	M	T	B	I	R	T	Y	D	S	G	V	A	G	G	N
G	W	X	U	A	F	W	A	A	R	D	E	N	L	P	J	S	E
N	P	I	E	I	T	A	R	I	P	S	N	I	Z	M	U	M	N
A	T	H	C	O	T	K	E	O	Z	W	E	L	O	K	D	N	
L	E	A	K	J	H	S	I	N	T	L	X	E	D	K	V	G	A
E	G	P	Y	U	F	T	A	T	I	B	A	H	I	M	O	R	L
B	G	K	F	O	C	U	S	E	Q	U	R	K	U	E	J	V	P

- ANDEREN
- DROMEN
- INSPIRATIE
- MEZELF
- OPBRENGST
- TROTS
- WENS
- BELANGRIJK
- FOCUS
- KOMPAS
- MOTIVATIE
- PLANNEN
- WAARDEN
- ZOEKTOCHT
- DOELN
- HABITAT
- KWALITEITEN
- STERKTES
- WAARDERING

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



