

Z

A

A

MAGAZINE



DE
ORANJE
BOL

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.

EVEN UIT BALANS TIJDENS HET ZAAIEN? DA'S OK!

INHOUD

De oranje bol	5
Te koop: coping	6
Quote toolbox	9
De spanningsschaal	10
Getuigenis: verwerken van tegenslagen	13
Hoeden van Di Bono	14
Relax, take it easy!	17
Evenwicht werk en gezin	21
Getuigenis: de riem mag er wel eens af	22
Optimisme	23
Optimisme kan je leren	24
Terug in balans	25
Getuigenis: kom uit je kop	26
Podcast: blijven boeren?!	27
Omdenken	28
Quotes omdenken	29
Zaikalender	30
Zaikaart	32
Cijfers	34
Wist-je-datjes	35
Spel	35
Colofon	37



SOUNDTRACK

Chumbawamba -
Tubthumping
(I Get Knocked Down)

DE ORANJE BOL

De oranje bol zet de geluksdriehoek letterlijk een beetje schots en scheef. Dit is een metafoor voor moeilijkheden en tegenslagen die we kunnen tegenkomen in ons leven en die ons uit balans kunnen brengen. De belangrijke boodschap hierbij luidt dat het oké is om afen toe uit balans te zijn! Je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen en je kan moeilijkheden niet altijd uit de weg gaan.

In plaats van het dus angstvallig proberen te vermijden, is het voordeliger (voor jezelf) om ermee om te leren gaan. De boodschap is dat die 'oranje bollen' er mogen zijn. Soms zijn ze klein (bv. "Mijn smartphone is plat en ik had 'm nodig om Google Maps te gebruiken"), soms zijn ze groter (bv. iemand die ik graag zie is zwaar ziek). Wanneer er zoiets voorvalt, zijn we uit balans. En dat is oké! Wanneer we hiermee kunnen omgaan en de bouwblokken van de geluksdriehoek stevig hebben opgebouwd, dan zal onze driehoek misschien een beetje scheef komen te staan, maar niet instorten...

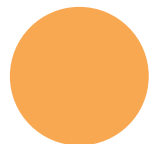
Net zoals de bouwblokken van de geluksdriehoek ingevuld worden door enkele belangrijke vaardigheden, zijn er ook zaken die bijdrage tot het kunnen omgaan met oranje bollen:

Om kunnen gaan met moeilijke emoties en stress: je kan dat zien als een soort van gereedschapskist vol tools die je kunnen helpen om om te gaan met moeilijkheden en problemen. Je wilt dus een goed gevulde gereedschapskist opbouwen;

Flexibel zijn en je kunnen aanpassen: niet altijd dezelfde oplossing proberen te gebruiken, maar deze aanpassen aan de aard van het probleem. Met andere woorden: flexibel en creatief kunnen omgaan met je tools;

Frustraties kunnen verdragen: op zich is er niets mis met gefrustreerd zijn, maar dan moeten we deze frustratie wel kunnen dragen en een plek geven.

**PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.**





TE KOOP: COPING

Oranje bollen staan dus voor moeilijkheden. De manieren om met deze moeilijkheden om te gaan worden in de wetenschap 'coping' genoemd. We nemen je graag mee in de wondere wereld van de copingstijlen. Het doel van deze portie breinvoer is om je inzicht te geven in je eigen copingstijl en je er bewust van te maken dat er, indien nodig, ook andere manieren bestaan die in een bepaalde situatie misschien wel beter werken.

Algemeen kan je stellen dat er 2 grote vormen van coping bestaan:

1. Bij **probleemgerichte coping** pak je de oorzaak van het probleem aan. Dat is dus echt 'probleem-oplossing' denken.
2. Bij **emotiegerichte coping** probeer je om te gaan met de emoties die bij het probleem komen kijken.

Geen van de 2 is juist/fout of beter/slechter. De stijl of strategie die je kiest of hanteert, hangt af van de aard van het probleem.

Wanneer je 's ochtends wakker wordt en al je kippen zijn doodgebeten door de vos (waaronder je lievelingskip!), dan kán je dat niet meer oplossen. De lievelingskip is dood en dat kunnen we niet oplossen, net zomin als het verdriet dat we voelen. Dus dan moeten we (leren) omgaan met de emoties.

Wanneer je tractor, een fantastische oldtimer die je cadeau kreeg van je grootvader, de geest geeft omdat iemand ertegen is gereden, voel je misschien ook wel verdriet, frustratie en boosheid waar je op dat moment moet mee kunnen omgaan. Maar het probleem (de kapotte tractor) kan misschien wel verholpen worden: je belt naar een bevriend mekaniëker en bekijkt samen wat eraan gedaan kan worden...

Door het zo in 2 categorieën te verdelen, wordt het natuurlijk heel erg zwart-wit, terwijl het in werkelijkheid vaak om een combinatie gaat:

stel dat je stress hebt voor de examens, niet weet of je er wel gaat geraken, of je wel voldoende tijd hebt... Dan zal je én moeten omgaan met de gevoelens van stress en angst (emotiegerichte coping) én het probleem moeten aanpakken door bijvoorbeeld een goeie planning op te stellen en de zaken die je niet begrijpt, na te vragen.

Binnen deze 2 grote vormen kunnen we nog 7 copingstijlen herkennen:

1. Actief aanpakken en oplossen.

Dit is duidelijk een probleemgerichte coping: het probleem wordt actief vastgepakt en er wordt gezocht naar een oplossing.

Valkuil: deze vorm van coping werkt vooral (enkel, zelfs) wanneer je het probleem effectief kán oplossen.



2. Palliatieve coping ('verdoven')

In plaats van het probleem onder ogen te komen, loop je er net (emotioneel) van weg en ga je op zoek naar troost in de vorm van werk, alcohol, drugs, seks, ... Deze vorm van coping werkt vaak om op korte termijn troost te vinden voor een probleem dat je niet zelf kan veranderen.

Valkuil: op langere termijn kan dit echter voor meer moeilijkheden zorgen, wanneer je bijvoorbeeld afhankelijk wordt van het troostmiddel.



3. Vermijding

Je blijft er zo ver mogelijk van weg en doet alsof het er niet is. Net zoals een struisvogel steek je je kop in het zand, waardoor je verlost bent van het probleem.

Valkuil: op korte termijn geeft dit even rust, maar al snel werk je je hiermee in nesten. Denk bijvoorbeeld aan de examens: er niet mee bezig zijn is fijn, maar straks is het wel écht zover en heb je misschien te weinig tijd...



4. Sociale steun zoeken

Je deelt je probleem met anderen, stelt je open voor steun (emotioneel) of hulp (probleemgericht). Je staat er dus niet meer alleen voor en hoeft het niet alleen te dragen.

Valkuil: je zou afhankelijk kunnen worden van de steun/hulp van anderen en/of hen eventueel meesleuren in negativiteit.



5. Emoties uiten

In plaats van je gevoel te onderdrukken of er van weg te lopen, uit je je emoties. Dat kan opluchten!

Valkuil: je zou kunnen blijven 'hangen' in de emotie en/of je omgeving er zwaar mee kunnen belasten.



6. Passief reageren

Je bent heel erg bezig met het probleem, maar wel vooral in je hoofd: piekeren, analyseren, overdenken. Het heet 'passief' omdat je geen echte actie onderneemt, omdat je denkt er nog niet klaar voor te zijn, de oplossing nog niet gevonden hebt in je hoofd of omdat je denkt het zelf niet aan te kunnen.

Valkuil: het probleem kan, omdat het zo prominent aanwezig is in je hoofd, groter en zwaarder worden.



7. Jezelf gerust stellen

Je spreekt jezelf moed in door te zeggen dat het wel goed komt. Je relativeert ("anderen hebben het zwaarder" of "de vorige keer was het moeilijker en dat ben ik ook te boven gekomen") en kalmeert jezelf.

Valkuil: in se gebeurt er niet zo heel erg veel. Zowel het probleem als je emoties worden niet echt aangepakt.



Welke copingstijl gebruik jij het meest?

Werkt deze? Of ondervind je er ook (soms) nadelen van?

Rond welke stijl wil jij nog meer ervaring opdoen?

**GEEN VAN DEZE VORMEN IS DUS JUIST OF FOUT!
ALLES HANGT AF VAN DE SITUATIE, VAN HET
PROBLEEM WAAR JE MEE ZIT.**

Het cliché stelt dat landbouwers eerder aan probleemgerichte coping doen: *“Er is een probleem? Dan los ik het op door hard te werken.”* Uiteraard is er niets mis met (veel) werken! Als dat klopt voor jou, dan is dat helemaal prima. Maar wanneer dat niet meer houdbaar is of niet meer bij je past (denk aan het bouwblok ‘jezelf kunnen zijn’), dan is het belangrijk om te kijken naar andere manieren om met moeilijkheden om te gaan.

We willen dus dat onze gereedschapskoffer met tools om met moeilijkheden om te gaan goed gevuld is én dat we weten welke tool we op welk moment best inzetten. Ten slotte is het belangrijk om, als we merken dat het dan toch niet de juiste strategie is, snel en flexibel te kunnen switchen naar een andere strategie.



**WE WILLEN DAT ONZE
GEREEDSCHAPSKOFFER
GOED GEVULD IS MET TOOLS
OM MET MOEILIKHEDEN
OM TE GAAN ÉN DAT WE WETEN
WELKE TOOL WE OP WELK
MOMENT BEST INZETTEN.**

DE SPANNINGSSCHAAL

Meestal brengt de aanwezigheid van moeilijkheden (of oranje bollen) wel wat spanning met zich mee. Door een beter zicht te krijgen op wat dat is, leer je jezelf beter kennen: wat geeft mij spanning? Wat brengt mij tot rust? Daarnaast kan het je ook hoop en perspectief bieden: "Zelfs nadat ik toen zo gespannen was, is de rust teruggekeerd."

Stel dat het cijfer 10 staat voor je meest gespannen moment in de afgelopen maanden en het cijfer 0 voor het meest ontspannen moment, welke momenten waren dat?

0

Meest ontspannen

Moment

Gevoel

10

Meest gespannen

Moment

Gevoel



Hoe lukte het om zo ontspannen te zijn, dan wel de hevige spanning te laten zakken?

Wanneer je naar vandaag kijkt, wanneer was je dan het meest gespannen ?

Welk cijfer zou je deze spanning geven?

Gebruik de ijkpunten uit de vorige vraag.

Meest gespannen

Cijfer

Moment

Gevoel

Sta je nog steeds op hetzelfde niveau?

Als je inspiratie nodig hebt om te ontspannen kan je nog eens terugdenken aan dat meest gespannen gevoel en hoe je de spanning toen liet zakken.

Op welk moment was je vandaag het meest ontspannen? Geef ook aan dit gevoel een score.

Gebruik de ijkpunten uit de vorige vraag.

Meest ontspannen

Cijfer

Moment

Gevoel

Zorgde je hier zelf voor of kwam het vanzelf?

Hoe kan je dit vaker inbouwen in je dagen?

Bij deze durfde je het aan om stil te staan bij je gevoel. Vaak helpt louter het benoemen en het voor jezelf erkennen al om de spanning te doen dalen. Daarnaast bood je jezelf manieren aan om de spanning te verlagen. Dubbele win!

Werk je liever online?
Dat kan op www.geluksdriehoek.be





“BIJ HET BOERENLEVEN HOORT HET VERWERKEN VAN TEGENSLAGEN. NATUURLIJK VLOEK IK ALS IK ‘S MORGENS IN DE STAL KOM EN IK ONTDEK EEN DOOD KALF. OF WANNEER DE STORM EEN DEEL VAN HET GRAANVELD HEEFT NEERGEHAALD. OF WANNEER HET PLOTS REGENT EN HET GRAS LIGT NOG AF... MAAR NA DIE TEGENSLAG (EN EEN WELGEMEENDE “F*CK”) RECHT JE JE RUG EN ZET JE JE WEER IN VOOR DIE ANDERE BEESTEN IN JE STAL EN ZOEK JE OPLOSSINGEN VOOR JE GEWASSEN. HET IS EEN KUNST OM JE ENERGIE TE BLIJVEN HALEN UIT DE ZAKEN DIE WEL LUKKEN. OM DAT TE BLIJVEN ZIEN.”

**LANDBOUWER
VIA BOEREN OP EEN KRUISPUNT**

HOEDEN VAN DI BONO

Wanneer je een probleem of moeilijke situatie vanuit verschillende invalshoeken bekijkt, levert je dat vaak interessante perspectieven op. Het helpt je om een gepaste strategie te kiezen om ermee om te gaan (zie ook het stuk rond coping) en om makkelijker en sneller te switchen.

Hierdoor kan je met andere woorden flexibeler omgaan met tegenslagen of problemen. En laat dat net een belangrijk zaadje zijn dat je geluk kan doen groeien!

De 6 hoeden van Di Bono (niet te verwarren met de zanger van U2) is een denktechniek die helpt om verschillende alternatieve oplossingen voor een probleem te formuleren. Deze techniek/methodiek wordt vaak gebruikt in het bedrijfsleven tijdens brainstormsessies, evaluaties, ... wanneer mensen vastzitten in een denkproces.

Het algemene concept is dat iedere 'hoed' staat voor een bepaalde kijk op de situatie. Vaak kijken we met eenzelfde blik (of hoed) en nemen we op basis hiervan ons besluit. Maar door actief en bewust andere invalshoeken en manieren van denken op te zoeken, kom je misschien wel tot een andere (betere?), creatievere oplossing?

DOOR PROBLEMEN VIA VERSCHILLENDE INVALSHOEKEN TE BENADEREN, KOM JE MISSCHIEN WEL TOT EEN BETERE OPLOSSING

Wanneer je deze techniek hanteert, zet je dus - voordat je een besluit neemt - alle 6 de hoeden op.



De witte hoed

staat voor objectief, neutraal. Je bekijkt en analyseert de feiten, zonder te oordelen of een mening te vellen.



De gele hoed

staat voor de positieve kanten, de voordelen, de waarde van je plan of idee.



De rode hoed

staat voor je buikgevoel. Je bekijkt de situatie, de vraag of het probleem vanuit je gevoelens: wat boezemt je angst in? Waar word je helemaal enthousiast van?



De groene hoed

staat voor creativiteit, de dingen op een andere manier bekijken en nagaan of er ook andere opties mogelijk zijn.



De zwarte hoed

kijkt naar alle negatieve kanten, naar de zwakke punten, naar de valkuilen, op een logische en realistische manier.



De blauwe hoed

bewaart het overzicht: hij bepaalt welke hoed je wanneer opzet en neemt de beslissing op het einde.

Door bewust de verschillende hoeden op te zetten en al deze informatie te gebruiken bij het nemen van een beslissing, verruim je je blik en kan je een weloverwogen keuze maken.

PROBEER HET ZELF

Stel dat je familie al jarenlang veevoer bestelt bij een bepaalde leverancier. Meer nog: deze leverancier is een goede vriend van je ouders en komt - los van het professionele contact - ook vaak bij jullie over de vloer. Jij hebt het bedrijf overgenomen en merkt op dat er vaak wat loos is met de leveringen: te laat, op andere momenten dan afgesproken, wisselende kwaliteit, ... Kortom: je bent niet tevreden en denkt eraan van leverancier te wisselen. Je bespreekt dit met je ouders en zij zijn hier niet over te spreken...

De witte hoed stelt:

De rode hoed stelt:

De zwarte hoed stelt:

De gele hoed stelt:

De groene hoed stelt:

De blauwe hoed stelt:

Pas het zelf eens toe op een probleem of vraagstuk dat er op dit moment speelt of gebruik een situatie uit het verleden.

JOUW HOEDEN

Welke hoed staat er meestal op jouw hoofd?

Welke hoed vind je het moeilijkste om op te zetten?

Lijkt het je interessant om af en toe een andere hoed op te zetten? Welke en waarom?

Wat zou er veranderen aan je denken (en doen) als je denkt vanuit alle 6 de hoeden?



RELAX, TAKE IT EASY

Hoe kom jij tot rust? Is dat via een warm bad met rozenblaadjes, een terrasje in de lentezon, een strandvakantie, wandeltocht, zomerfestival, ...? Het maakt eigenlijk helemaal niet zoveel uit: als het voor jou werkt, dan werkt het! Maar die strandvakantie, hoe vaak zit die er in? Dat lijkt ons niet iets dat je elke dag kan inzetten om voor ontspanning en rust te zorgen.

Daarom sommen we hier onze top 4 van eenvoudige, niet-zweverige (!) ontspanningsoefeningen even op. De meeste kan je zelfs tijdens het werken toepassen!

1. BUIKADEMHALING

Bij **buikademhaling** gaat je buik op en af, zoals aan ballon, terwijl bij de borstademhaling vooral je borstkas omhoog en omlaag gaat. *Ja oké, maakt dat wat uit?* Toch wel! Via buikademhaling geef je je lichaam het signaal dat er rust mag zijn, terwijl je via borstademhaling net inspeelt op activiteit (en zelfs spanning). Een klein verschil met groot effect!

ADEMEN MAAR!

1. Zorg dat je comfortabel zit.
2. Leg één hand op je buik en één hand op je borstkas.
3. Adem rustig, maar diep in door je neus (3 tellen)
4. Voel je buik opblazen als een ballon.
5. Hou dit even vast (1 tel).
6. Adem rustig en traag uit door je mond (4 tellen).
7. Voel hoe je buik weer plat wordt.
8. Je kan je buikspieren opspannen om alle lucht uit je longen te persen.
9. Hou dit even vast (2 tellen).
10. Ontspan je buikspieren weer en merk op dat je longen zich vanzelf vullen met lucht (handig, hè?!).
11. Je buik blaast zich weer op.
12. Met je andere hand kan je telkens controleren of je borstkas (min of meer) stabiel blijft.
13. Probeer je aandacht te richten op je ademhaling: merk op hoe de zuurstof in je lijf trekt en hoe je longen zich opblazen als een ballon.

In het begin zal je er erg bewust mee bezig moeten zijn en er zelf voor zorgen dat je borstkas niet mee gaat bewegen. Maar hoe vaker je erop let en ermee oefent, hoe vlotter het zal gaan.

Dit is dus een manier van ademen die je - als je geen al te zware fysieke activiteit aan het doen bent tenminste - ook tijdens het werken kan toepassen. Heerlijk, zo buikademhalen in de tractor!



SOUNDTRACK
Pink Floyd -
Breathe

2. DE TRUC MET DE ZINTUIGEN

Dat klinkt misschien als een goocheltruc, maar geen zorgen: er komt geen magie aan te pas.

Stress en spanning worden vaak uitvergroet. We versterken ze omdat we er in ons hoofd zo mee bezig zijn. We piekeren, maken ons zorgen, spelen gebeurtenissen opnieuw en opnieuw af in ons hoofd... We zitten met andere woorden vast in dat hoofd.

De *truc* om hieruit te komen is om je aandacht (even) bewust op de buitenwereld (in tegenstelling tot je eigen binnenwereld) te richten door gebruik te maken van je zintuigen. Handig, want die heb je altijd bij!

1. Terwijl je met je buik blijft ademen, benoem en omschrijf (voor jezelf, in stilte) 5 dingen die je kan ...
 - Zien
 - Horen
 - Voelen
 - Ruiken
 - Eventueel: proeven
2. Herhaal dit nog een keertje, maar deze keer volstaan 3 dingen die je kan zien, horen, voelen, ruiken (en proeven).
3. Ten slotte benoem en omschrijf je (voor jezelf, in stilte) 1 ding dat je tegelijkertijd kan zien, horen en voelen.

Als alles goed ging, ben je eventjes uit je hoofd geweest en was je aandacht (en zelfs je neus) aanwezig in de buitenwereld. Was dat lastig? Prettig?

Ook dit is (meestal) niet moeilijk én kan je op ieder moment toepassen, dus ook tijdens het werken. Let misschien wel een beetje op wanneer je grote machines aan het hanteren bent...

SOUNDTRACK
Beyoncé - Listen

SOUNDTRACK
MGMT -
Electric Feel

SOUNDTRACK
Mac Miller -
I Can See

3. DE VIJFVINGEROEFENING

Wat heb je naast je ademhaling en zintuigen ook altijd bij de hand*? Je vingers!

In deze ontspanningsoefening staan je vingers symbool voor ontspannende gedachten. Op die manier kunnen ze een *reminder* zijn om hier je aandacht af en toe bewust op te focussen.

1. Plaats duim en **wijsvinger** tegen elkaar.
Denk terug aan een moment dat je lichaam zich prettig moe voelde.
Bv. na een zware, maar voldoening gevende werkdag, het sporten, na een stevige wandeling, ...
2. Plaats duim en **middelvinger** tegen elkaar.
Denk terug aan een moment dat je warmte of liefde voelde, een warme omhelzing kreeg of gaf, een goed en aangenaam gesprek of een innige vrijpartij beleefde, ...
3. Plaats duim en **ringvinger** tegen elkaar.
Denk terug aan een moment dat je een mooi compliment kreeg. Probeer nu het gevoel dat je had bij het krijgen van dit compliment opnieuw te beleven.
4. Plaats duim en **pink** tegen elkaar.
Denk terug aan een prachtige plek waar je ooit bent geweest. Blijf een tijdje op die plek en probeer het gevoel dat je op dat moment had op te roepen.

Hoe is dit voor jou? Lukt het om deze momenten en gevoelens (terug) op te roepen en even te (her)beleven?

Verwacht niet dat je hier onmiddellijk kweeniehoe ontspannen van wordt! Het is maar door zulke zaken regelmatig toe te passen en je eigen te maken, dat je er effect van kan ervaren op langere termijn.

*de woordspeling hand – vingers was niet opzettelijk, maar bij deze mooi meegenomen. 😊

SOUNDTRACK
Chemical Brothers
- Galvanize (Push the Button)

SOUNDTRACK
Nick Cave & the Bad Seeds -
Red right hand

4. 4 4 4 4 ADEMHALING

Door rustig in het 4-4-4-4 ritme te ademen, geef je je lichaam het signaal dat het mag ontspannen en dat het tot rust mag komen. Je vertelt je lichaam dat er geen gevaar dreigt en dat het dus veilig is om even achterover te leunen.

Door je aandacht actief op je buik, je ademhaling en het tellen te richten, creëer je rust in je hoofd. Voor vervelende (pieker)gedachten is dan even geen plaats.

Gebruik tijdens deze oefening de buikademhaling die hierboven net werd beschreven.

Neem een comfortabele houding aan. Er is geen juist of fout.

Start met enkele keren diep in- en uit te ademen. Let hierbij op je buik.

We gaan nu telkens tot 4 tellen:

4 tellen INADEMEN...

4 tellen de ADEM INHOUDEN...

4 tellen UITADEMEN...

4 tellen RUST...

Doe dit minstens 4x achter elkaar en probeer het enkele keren per dag toe te passen.

Merk je dat 4 tellen vervelend of moeilijk aanvoelt? Tel dan eens tot 3 en ga na of dat prettiger is voor jou. Je hoeft niets te forceren en opnieuw: er is geen goed of fout.



EVENWICHT WERK EN GEZIN



Misschien is het hebben van een eigen gezin nog wat ver-van-je-bed? Noem het dan gerust 'work-life balance' en kies zelf hoe je het 'life' stukje bekijkt! Hoe dan ook: zoeken naar een evenwicht tussen je werk en andere zaken (zoals een gezin) is niet enkel iets dat goed klinkt in de boekskes. Het is écht wel belangrijk voor je mentaal welbevinden, aldus dit boekske!

Hopelijk haal je veel voldoening uit je werk en bekijk je het niet (enkel) als iets dat je moet doen, maar krijg je er ook iets voor terug. Maar zelfs, dan is er meer aan het leven dan enkel dat werken. 't Zijn vaak die andere dingen die ons voldoening en energie geven, ons de kans geven te recupereren, ervaringen op te doen en ga zo maar door.

Hier dus voldoende op inzetten en mee bezig zijn is heel belangrijk. Misschien niet zozeer voor het nu, maar wel voor het straks, voor de toekomst. *Volhoudbaarheid** is hierin een belangrijke term: het is belangrijk om vol te houden en 't zijn die activiteiten naast het werk die hiervoor kunnen zorgen.

Boeren op een Kruispunt legt het belang van evenwicht tussen werk en gezin verder uit in een filmpje.

**VOLHOUDBAARHEID'
BETEKENT 'DUUR-
ZAAM' IN HET
AFRIKAANS: NIET
ENKEL DENKEN AAN
DE KORTE, MAAR
OOK DE LANGERE
TERMIJN.**





DE RIEM MAG ER WEL EENS AF

“WERK EN PRIVÉ ZIJN BIJ BOEREN HEEL STERK VERWEVEN. ZIJ WERKEN WAAR ZE WONEN EN DIT MEESTAL OP DEZELFDE LOCATIE.”

“BOEREN PIEKEREN VAAK OVER DE IMPACT OP HUN GEZIN OF OP HUN SOCIAAL NETWERK. MAAR NET DAT SOCIALE NETWERK IS HEEL ERG VERBONDEN MET HUN BEROEP.”

“ONZE BOEREN ZIJN TERECHT HEEL FIERE BOEREN! ZE ZIJN GEWOON HUN PROBLEMEN ZELF OP TE LOSSEN EN VRAGEN NIET SNEL HULP.”

**LANDBOUWER
VIA BOEREN OP EEN KRUISPUNT**



OPTIMISME

Is jouw glas half leeg of half vol?

Positief denken kan je leren. Daar lees je in de volgende rubriek meer over. Je ontdekt er hoe een pessimist denkt en hoe je optimistisch kunt denken.

Pessimisten denken bij een negatieve gebeurtenis dat zij de oorzaak zijn. Dat ze toch niks goed kunnen doen. Het ligt aan hen. De oorzaak voor de negatieve gebeurtenis vinden ze bij algemene, blijvende en interne factoren. Bij een positieve gebeurtenis schrijven ze de oorzaak toe aan specifieke, tijdelijke en externe factoren. De pessimisten vinden met andere woorden dat ze geluk hadden als iets goed gaat. Morgen zal dit vast niet meer zo zijn. Het had vooral niets met henzelf te maken.

Optimisten hebben een volledige andere manier van denken. Ze schrijven de oorzaak van een negatieve gebeurtenis toe aan specifieke, tijdelijke en externe factoren. Net het tegenovergestelde van een pessimist dus. Wanneer hen een moeilijke situatie overkomt, zullen ze ervan uitgaan dat het om een uitzondering gaat en dat het de volgende keer wel beter zal gaan. Ze vinden van zichzelf dat ze hun best hebben gedaan en dat de oorzaak buiten henzelf ligt. Als optimisten iets leuks meemaken, zeggen ze dat dit te maken heeft met algemene, blijvende en interne factoren. Optimisten veralgemenen de situatie (het zal in andere gevallen ook wel zo zijn). En het ligt vooral aan henzelf.

Een voorbeeld:

Je leverde aardappelen en de klant stelde vast dat er enkele rotte tussen zitten. Jij bent een pessimist en denkt: ik kan ook niets goed doen, die klant is nooit tevreden, ik ben het niet waard om aardappelboer te zijn.

Je leverde een kalf. Na een jaar laat de klant je weten de beste melk te hebben van dat dier. Jij bent een optimist en denkt: ik zorg goed voor mijn dieren, dat heb ik al altijd gedaan, dat komt omdat ik het beste voer voor ze selecteer en ze met liefde verzorg.



Optimisten worden vaak gezien als naïef, alsof ze de wereld door een roze bril bekijken. Het klopt dat optimisten het glas veelal als halfvol beschouwen, maar dat gaat niet over goedgelovig zijn. Met een gezonde portie geloof kun je iets doen waardoor de situatie (ietsje) beter wordt.

Optimisme en positiviteit zorgen er ook voor dat je positieve zaken makkelijker opmerkt, er meer aandacht aan besteedt en er dus ook makkelijker vrolijk van wordt.

Een optimistische levenshouding is deels aangeboren, maar het goede nieuws is dat je het ook kan trainen! Lees er in de volgende rubriek meer over.



OPTIMISME KAN JE LEREN

Sommige mensen zien altijd de zonnige kant van het leven, ook al gaat het even niet zo goed. Anderen zijn eeuwige piekeraars, mopperen of klagen veel. Want boeren klagen altijd, toch? Wist je dat je positief denken kan leren?



TERUG IN BALANS



Verschillende vaardigheden en competenties dragen bij aan ons geluksgevoel en veerkracht. We geven je enkele tips voor een goede stressregulatie, meer flexibiliteit en hoe je beter kan omgaan met tegenslagen

Emotie- en stressregulatie

- Bouw rustmomenten in
- Zet een muzikje op dat je de nodige energie geeft
- Focus op positieve aspecten van de situatie
- Sta stil bij de gebeurtenis
- Erken de inspanning die je doet

Flexibiliteit

- Twijfel niet, bekijk de mogelijkheden
- Bouw fysieke activiteiten in tijdens het denken
- Herinner je wat goed ging
- Oefen ontspanningstechnieken in
- Optimisme kan je leren

Omgaan met tegenslagen

- Fouten maken mag, erken je bijdrage
- Analyseer je fouten
- Maak plannen om dezelfde fouten te vermijden
- Communiceer wat je voelt en denkt
- Wees niet boos als je fouten maakt. Het is oké. Het overkomt iedereen





KOM UIT JE KOP

“ER ZIJN EEN AANTAL LEVENSINCIDENTEN DIE MIJN LEVEN HELEMAAL OVERHOOP HEBBEN GEHAALD.”

“TE VEEL STRESSFACTOREN TEGELIJK VEROORZAKEN EEN TE GROTE LAST OP JE DENKEN EN JE HANDELEN EN TOEN BEN IK GECRASHT.”

“IK BEN HULP GAAN ZOEKEN TOEN HET HEEL ERNSTIG WAS EN DE OMGEVING ZEI DAT IK ER IETS AAN MOEST DOEN.”



BLIJVEN BOEREN?!



“Er is altijd wel iets dat kan misgaan. Als je constant met een wolk boven je hoofd loopt, krijg je niets gedaan.”

Soms komen land- en tuinbouwers op een bepaald moment in hun loopbaan op een kruispunt te staan waarbij een beslissing genomen moet worden over de toekomst van het bedrijf. Het stoppen, afbouwen of veranderen van de agrarische activiteit vormen verschillende richtingen op zo'n kruispunt. Toch is er aarzeling om 1 van die richtingen in te slaan, o.m. door (niet limitatief):

- **sociale druk en stigma:** er rust een taboes op dit thema. Men vreest het (voor)oordeel van burens en naasten. Landbouwbedrijven zijn vaak familiale bedrijven, wat de keuze bezwaart. Men wil voortboeren omdat het bedrijf al generaties in handen is van de familie. Doorgaan zoals men bezig is, biedt enige zekerheid. Stoppen is kiezen voor het onbekende;
- **economische druk:** eerdere investeringen zorgen voor een lock-in. Er is beperkt inzicht in de actuele (precaire) financiële situatie van het bedrijf. Het is voor een landbouwer niet evident om hiervoor hulp te zoeken als er problemen opduiken.

Met de podcast "Blijven Boeren?!" willen we bovenstaande onder land- en tuinbouwers bespreekbaar maken. De podcasts brengen getuigenissen over wat mogelijk is rond stopzetten, afbouwen, omschakelen, ... Het gaat dus niet louter over land- en tuinbouwers die de stiel vaarwel zeggen, maar ook over zij die op een moeilijk moment een bepaalde keuze gemaakt hebben, over hoe ze die keuze ervoeren en wat de implicaties ervan waren. De reeks bevat getuigenissen van land- en tuinbouwers die het moeilijk hadden, maar toch stappen vooruit gezet hebben.



OMDENKEN

Omdenken start altijd met een probleem. Een probleem start vanuit een situatie, een feitelijk gegeven. Je staat in het leven met een vat vol verwachtingen. Wanneer je verwachtingen niet stroken met de realiteit, ervaar je dit als een probleem. Hiermee gaan uiteraard heel wat gevoelens gepaard: je ervaart stress, spanning, verdriet, ... Sta jij stil bij wat er gebeurt op zo'n moment?

Neem tijd om de feitelijke gegevens van een gebeurtenis en de verwachtingen te onderzoeken. Bekijk niet alleen de beperkingen: het is niet wat het zou moeten zijn. Bekijk de mogelijkheden: **HET IS WAT HET IS!** Welke nieuwe mogelijkheden biedt mij dit? Zeg 'ja' tegen de realiteit. Maak van een probleem een feit en van de feiten mogelijkheden. Hoe doe je dat nu?

Wil je meer praktijkvoorbeelden over omdenken?



**ALLES WAT JE
NIET PROBEERT,
MISLUKT!**

- OMDENKEN.NL

**WIE EEN AFSLAG
MIST, KOMT NOG
EENS ERGENS.**

- OMDENKEN.NL

**OM VOORUIT TE
KOMEN, MOET JE SOMS
GAS TERUGNEMEN**

- OMDENKEN.NL

**ALS IK NIET ZO'N
PERFECTIONIST WAS,
ZOU MIJN LEVEN
PERFECT ZIJN.**

- OMDENKEN.NL

**ALLE TIJD NEMEN IS
DE BESTE MANIER OM
GEEN SECONDE TE
VERLIEZEN**

- NICHOLAS BOUVIER

ZAAIKALENDER

SAMEN GELUK ZAAIEN

WALL OF FAIL/WALL OF STRESS

Niet alles lukt altijd en dat moet ook niet. Zoek de locatie waar de faalmuur werd opgesteld in jouw organisatie of maak zelf een faalmuur. De poster kan je downloaden op de website. Deel openlijk jouw faalervaringen en noteer wat je hierbij heeft geholpen.

Tegenslagen kunnen ons stress bezorgen. Meestal komen we dit wel te boven. Inspireer anderen en zoek de locatie van de stressmuur of maak er zelf één. De poster kan je downloaden op de website. Deel je ervaringen en noteer wat je hierbij heeft geholpen. Inspireer elkaar om hiermee om te gaan!

SENSIBILISERINGS-AFFICHES

Op de website van [zaadjes van geluk](#) vind je een hele hoop affiches die dienen als reminder voor het belang om ook met oranje bollen te kunnen omgaan. Op p. 31 vind je alvast een voorproefje.

#HIERBOERIKVOOR WAT ALS BOEREN ...

Om het boer zijn positief in de kijker te zetten, lanceren we een campagne via sociale media met #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. Laat je deze keer inspireren door het "wat als"-principe.

ZAAIKAART: WEGWIJZERS NAAR HULPBRONNEN

Deze zaaikaart biedt wegwijzers naar hulp en ondersteuning.

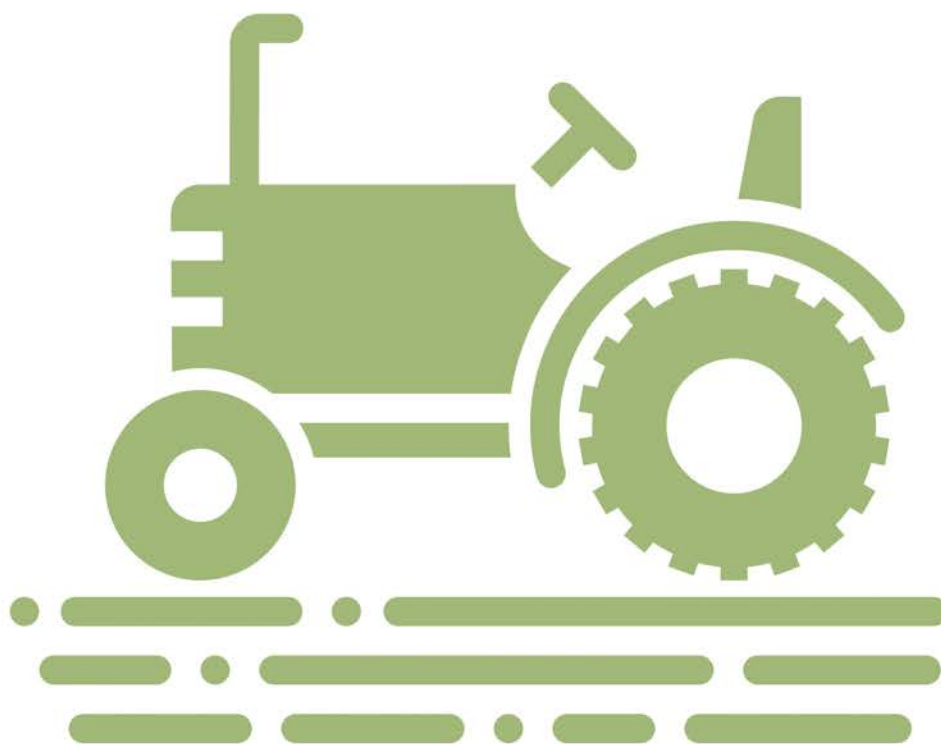
RAD VOL MOGELIJKHEDEN

Er zijn diverse strategieën waaruit je kan kiezen als het even moeilijk gaat. Welke kies jij het vaakst?

- ik zoek mijn troostplekje op en maak tijd om de gevoelens toe te laten;
- ik herkader het probleem;
- ik haal rustig adem;
- ik maak mijn hoofd leeg door te sporten;
- ik doe wat ik kan;
- ik accepteer dat ik het niet kan oplossen;
- ik schrijf het van me af, teken of roep;
- ik zonder mezelf even af;
- ik praat erover met anderen;
- ik zet mijn favoriete muziek op.



SPUTTERT DE **MOTOR**
SOMS TEGEN?



EEN BEETJE GAS
TERUGNEMEN KAN
GEEN KWAAD



ZAAIKAART: WEGWIJZER NAAR HULPBRONNEN

JE HUISARTS is je eerste eerste aanspreekpunt. Hij/zij kan je doorverwijzen naar andere gespecialiseerde hulp, zoals een CGG, CAW, zelfstandig psycholoog, ... Voor een huisarts van wacht kan je bellen naar het nummer 1733.

Bij **TELE-ONTHAAL** kan je gratis en anoniem je verhaal kwijt. Zowel via telefoon (bel 106) als chat.



BIJ DE ZELFMOORDLIJN 1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis. Zowel via telefoon (bel 1813) en chat als per mail.

CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn, gaande van vragen over gezondheid, geld en familie tot migratie, partnergeweld en schokkende gebeurtenissen. Het **JAC** is een onderdeel van het CAW en biedt een (gratis) luisterend oor aan jongeren.

DE DRUGLIJN: voor alle vragen rond drank, drugs, pillen, gamen en gokken. De druglijn informeert, geeft tips en advies, biedt een luisterend oor en online zelfhulp aan.

EETEXPERT helpt bij het zoeken naar gepaste hulpverlening bij eet- en gewichtsproblemen.

1712 is een hulplijn voor iedereen die vragen heeft over geweld, misbruik en kindermishandeling. Ervaren hulpverleners staan je bij, geven je informatie en advies of verwijzen door naar verdere hulp. Zowel via telefoon (bel 1712) en chat als per mail.

BOEREN OP EEN KRUISPUNT is een hulporganisatie voor alle Vlaamse boeren en tuinders in nood. De organisatie heeft als doel om alle Vlaamse land- en tuinbouwers te begeleiden bij financiële, economische, psychologische, technische of sociale problemen.

LET'S MAKE IT QUOTE

Wat is jouw favoriete quote?

Waarom zou je spreken van mislukken of falen, als je uit fouten van vandaag, je lessen van morgen kunt halen?

Ik val. Ik sta op. Ik maak fouten.

Ik ben mens.

Ik ben niet perfect. Ik leef en ik leer.

FOUTEN ZIJN HET

bewijs dat je het

IN IEDER GEVAL

probeert.

De grootste fout die je kunt maken, is bang zijn om fouten te maken.

DE EERSTE STAP OM

VAN EEN FOUT TE LEREN, IS

TOE TE GEVEN

DAT JE ER EEN HEBT GEMAAKT.

Ik maak fouten en fouten maken mij.

VAN FOUTEN KUN JE LEREN.

VAN LERAREN OOK.

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.

20%

kampt met hoge tot zeer hoge stress in de landbouw

44%

van de landbouwers gaat harder werken om de productie veilig te stellen

42%

van de landbouwers geeft aan dat hun werk een negatieve impact heeft op hun gezin/familie

WIST-JE-DATJES

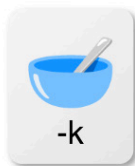
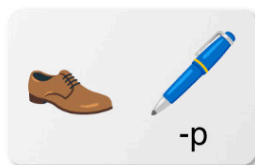
Groene Kringers zijn **Boerentrots** in hart en ziel. Daarom delen ze enkele **leuke wist-je-datjes** via hun Boerentrots Facebookpagina. Kijk je even mee naar enkele filmpjes?

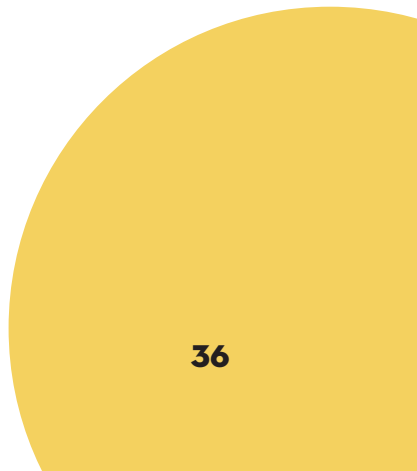
voederrobot



SPEL

Maak deze rebus en ontdek de quote!





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



