

# Zorgboerderijen in België

IMPACTSTUDIE

VOORTGANGSVERSLAG - JANUARI 2024

Jarne Heylen, Laurène Thil &  
Dries Van Herreweghe



**KU LEUVEN**

**HIVA**

ONDERZOEKSINSTITUUT VOOR  
ARBEID EN SAMENLEVING

# ZORGBOERDERIJEN IN BELGIË

## Impactstudie

Voortgangsverslag - januari 2024

Jarne Heylen, Laurène Thil & Dries Van Herreweghe

*Gepubliceerd door*  
KU Leuven  
HIVA - ONDERZOEKSINSTITUUT VOOR ARBEID EN SAMENLEVING  
Parkstraat 47 bus 5300, 3000 LEUVEN, België  
hiva@kuleuven.be  
<http://hiva.kuleuven.be>



# Inhoud

<b>Lijst figuren</b>	<b>7</b>
<b>1   Het project</b>	<b>9</b>
1.1 Achtergrond en doelstellingen	9
1.2 Definities van de belangrijkste concepten	10
1.3 The HIVA-onderzoeks team	12
<b>2   De impactstudie</b>	<b>13</b>
2.1 Voltrokken onderzoeksactiviteiten in 2023 en begin 2024	13
2.2 Volgende onderzoeksactiviteiten in 2024	14
<b>3   Theoretisch kader</b>	<b>15</b>
3.1 Zorgboerderijen	15
3.2 Invloed op gezondheid en welzijn	15
3.3 Theoretisch kader van de impactstudie	16
<b>4   Resultaten</b>	<b>19</b>
4.1 De groene context	19
4.2 Verschil met een wandeling in het park	20
4.3 Verschil en complementariteit met professionele hulp	21
4.4 Latente voordelen van werken op zorgboerderijen	21
4.5 Satisfactie van basisbehoeften: autonomie, betrokkenheid en competentie	23
4.6 Motivatie	24
4.7 Mentale gezondheid	24
4.8 Mogelijkheden voor re-integratie op de arbeidsmarkt	25
<b>Referenties</b>	<b>27</b>



# Lijst figuren

Figuur 3.1	De invloed van de natuur in kaart brengen - natuur als zorg en therapie	15
Figuur 3.2	Theoretisch kader van de impactstudie	16





# 1 | Het project

## 1.1 Achtergrond en doelstellingen

De sociale landbouw, of de Vlaamse zorgboerderijen, waarvan de praktijken gediversifieerd zijn op het vlak van de individuele trajecten die aan de begunstigden worden aangeboden, richten zich momenteel tot een breed publiek in België. Afhankelijk van de regio en de doelstellingen van de ondersteunende structuren die de dienstverlening organiseren, gaat dit over: mensen met een handicap, uit psychiatrische instellingen, uit jeugdhulpverlening, schoolverlaters, etc. De zorgboerderijen groeperen een brede waaier van initiatieven die de onderlinge hulp binnen en met landbouwbedrijven ondersteunen. Ze zijn in het bijzonder gericht op mensen die doorheen hun leven in contact zijn gekomen met sociale of gezondheidsinstellingen, hoewel sommige projecten de deuren van landbouwbedrijven breder openzetten<sup>1</sup>. Het doel hierbij is altijd om activiteiten op boerderijen aan te bieden en mensen bij deze activiteiten te ondersteunen. Het doel is ook om hen de kans te geven in contact te komen met werk, met de natuur (dieren, planten) en met mensen. Deelnemen aan het werk op de boerderij is een vast gegeven, het gaat dus niet alleen om 'educatieve' doeleinden. Volgens Marc Mormont lijkt de dimensie van het werk zich te situeren in relatie tot twee mogelijke tendensen die op dezelfde manier worden verworpen: het is geen kwestie van beroepsintegratie, wat een "opleidingseis" zou opleggen aan de zorgboeren, noch van therapie, wat een "medische" eis zou opleggen aan de zorgboeren. Natuurlijk hebben de activiteiten van de boerderij een therapeutische waarde, maar waar ze naar streven is een herverbinding die zowel een relatie met mensen als een relatie met dingen, in dit geval "levende dingen", inhoudt. De afwezigheid van enige vereiste voor training/integratie of therapie lijkt het voordeel te hebben dat de persoon tegelijkertijd in een context van het echte leven en gewone activiteiten wordt geplaatst<sup>2</sup>. De "groene zorg"-dimensie van de zorgboerderijen wordt duidelijk wanneer het in zijn geheel wordt bekeken, vanaf de mogelijke voorschrijver tot de boerderij, met inbegrip van de sociale of gezondheidsinstelling die de begunstigde en de landbouwer kan begeleiden.

Aanvullend, mensen die niet in staat zijn om te werken, vooral als gevolg van een burn-out, zijn tot nu toe relatief ondervertegenwoordigd op de zorgboerderijen. Zij kunnen echter al door een arts of psychiater worden doorverwezen naar bepaalde projecten, of er op eigen initiatief voor kiezen om tijdens meer of minder frequente sessies deel te nemen aan verschillende activiteiten op een zorgboerderij.

Bovendien variëren de activiteiten naargelang het type boerderij, afhankelijk van de seizoenen en de capaciteiten van de begunstigden. Het gaat onder meer om helpen in de moestuin, dieren verzorgen, landbouwgrond onderhouden, leren omgaan met gereedschap en teelttechnieken, etc. Deze activiteiten kunnen de begunstigden een aantal voordelen bieden, zoals het herstellen van een routine en werkritme, het vernieuwen van de sociale banden met de boeren en andere begunstigden, een gevoel van nuttigheid en het vooruitzicht om een stap terug te doen door opnieuw in contact te komen met de natuur en buiten te werken.

---

<sup>1</sup> Bron : <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2023/10/Manifeste-Agriculture-Sociale-20230725.pdf>.

<sup>2</sup> <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2023/07/Annexe-Manifeste-230714.pdf>

Het project "soins verts - groene zorg", geïnitieerd door de Terre de Vie Foundation, heeft als doel om meer specifiek het potentieel van zorgboerderijen te evalueren en te kwantificeren om het welzijn te verbeteren van mensen die niet in staat zijn om te werken vanwege psychische gezondheidsproblemen, in het bijzonder burn-out en/of depressie. Het programma heeft twee specifieke kenmerken ten opzichte van bestaande praktijken: enerzijds richt het zich op een groep mensen die momenteel weinig aanwezig is in zorgboerderijen; anderzijds biedt het deze groep toegang tot de zorgboerderijen op basis van een voorgeschreven activiteit van een arts, die het opneemt in zijn of haar zorgpakket<sup>3</sup>.

Het project is gebaseerd op drie verschillende pijlers:

- **een proefproject** in de vorm van een experimentele regeling met de naam "agrarische groene zorg". Het doel is om de bestaande structuren van de sociale landbouw te gebruiken om een specifiek protocol op te stellen voor mensen die niet in staat zijn om te werken vanwege een burn-out. Het doel is om deze mensen op te vangen op boerderijen, onder begeleiding van een arts, zodat ze een herstelproces kunnen beginnen in contact met de natuur;
- **een impactstudie** om het potentieel van "groene zorg binnen een landbouwcontext" te beoordelen en te kwantificeren;
- **een publiek communicatie- en bewustmakingsinitiatief** om de aandacht van de overheid te vestigen op de mogelijkheden van deze programma's. Het doel is om de dialoog aan te moedigen tussen verschillende belanghebbenden, zoals politieke besluitvormers, federale instellingen, universiteiten en artsen, om de reflectie over het model van groene zorg te stimuleren en het profiel ervan te verbeteren.

Het onderzoeksteam van HIVA staat in voor de impactmeting en verzamelt gegevens via kwalitatieve en kwantitatieve interviews (vanaf 2024) en focusgroepen<sup>4</sup>. Dit document presenteert daarom de taken en activiteiten die zijn uitgevoerd voor deze impactmeting in 2023 en begin 2024.

## 1.2 Definities van de belangrijkste concepten

- **Sociale landbouw:** er bestaan verschillende definities van dit concept, wij hebben de definitie overgenomen die gebruikt wordt in het manifest voor de oprichting van "Sociale Landbouwregelingen" (DiAS) in Wallonië, namelijk:

"Een meervoud van initiatieven die een onderlinge hulpdynamiek binnen en met landbouwbedrijven ondersteunen. De activiteiten van de sociale landbouw richten zich - hetzij niet uitsluitend - tot mensen die door hun leven in contact zijn gekomen met sociale of gezondheidsinstellingen. Tegelijkertijd stelt de sociale landbouw deze mensen en de partnerboerderijen in staat om hun dagelijks leven te verbeteren."<sup>5</sup>

- **Triangulatie van het hart van de sociale landbouw:** het opzetten van sociale landbouwactiviteiten is het resultaat van samenwerking tussen minstens drie stakeholders:
  - De gastheer/gastvrouw: een boer die zijn leef- en werkomgeving eenmalig of regelmatig wil openstellen voor buitenstaanders, met als doel een welzijnsproces te

<sup>3</sup> Voor meer informatie, zie het Memorandum voor de erkenning van de voordelen van groene zorg in België: <https://soinsverts-groenezorg.notion.site/Memorandum-Pour-une-reconnaissance-des-bienfaits-des-Soins-Verts-en-Belgique-a0604e1f72024d50b6fee89bf4b98777>

<sup>4</sup> Het is interessant om op te merken dat het meten van de impact van sociale landbouw vanuit verschillende invalshoeken kan worden gedaan, zie bijvoorbeeld dit rapport van het EU GLB-netwerk, van de focusgroep "Sociale landbouw en innovaties": "Measuring impacts of social farming at the farm on farmers and local community" (<https://eu-cap-network.ec.europa.eu/sites/default/files/2023-11/mp3-fg48-social-farming.pdf>).

<sup>5</sup> <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2023/10/Manifeste-Agriculture-Sociale-20230725.pdf>

- ondersteunen, en met een min of meer precies idee van de activiteiten die daarmee gepaard zullen gaan - ook voor de gastheer/gastvrouw zelf;
- De zorggast: een (of meer) persoon/personen die de wens heeft/hebben geuit om in contact te komen met het dagelijkse leven op de boerderij, met de natuur en de dieren, ter ondersteuning van de boer. Dit zijn voornamelijk (maar niet uitsluitend) mensen die doorheen hun leven in contact zijn gekomen met sociale of zorgvoorzieningen;
- Een ondersteuningsstructuur die actief is in een bepaald gebied, vertegenwoordigd door een maatschappelijk werker die de ervaring begeleidt en zorgt voor de implementatie van de "Minimumnormen"<sup>6</sup>, waar nodig in samenwerking met eerstelijnsverleners.

De samenwerkingsmodaliteiten tussen deze verschillende partijen worden geformaliseerd door middel van overeenkomsten, handvesten en andere voorstellen van de ondersteunende structuren. Deze laatste zijn vervolgens verantwoordelijk voor de uitvoering van de activiteiten, zowel administratief als in menselijk opzicht.

- **Groene zorg** of (*Natural Assisted Therapy* (NAT) in het Engels):

Het concept is relatief recent in de wetenschappelijke literatuur<sup>7</sup>. Volgens Annerstedt & Währborg (2011) "verwijst NAT naar een interventie gericht op het behandelen, genezen en/of revalideren van patiënten met een schadelijke ziekte of gezondheidstoestand, met als fundamenteel therapeutisch principe dat de therapie gebruikmaakt van planten, natuurlijke materialen en/of de buitenomgeving".

Volgens Sempik, Hine, & Wilcox (2010), die het eerste wetenschappelijk ontwikkelde conceptuele kader voor "groene zorg" uiteenzetten (zie ook hoofdstuk 3 van dit rapport), zijn er 6 onderscheidende criteria voor een activiteit om onder "groene zorg" te vallen:

1. Het onderhouden, bevorderen en verlenen van zorg met het oog op het verbeteren van gezondheidsresultaten.
2. Het bevorderen van sociale rehabilitatie.
3. Intra-extra muros: "groene zorg" interventies kunnen worden geleverd in ziekenhuizen, bejaardentehuizen, boerderijen, gevangenissen, werkplekken, enz.
4. Opgeleide professionals moeten de sociale en gezondheidsinterventies evalueren.
5. De deelnemer moet geïnteresseerd zijn (deelname, motivatie, plezier).
6. Culturele verschillen tussen sociale en gezondheidstradities worden erkend.

De nadruk ligt daarom op professionele zorg en ondersteuning. Dit concept omvat een breed scala aan praktijken, niet beperkt tot landbouw.

- **"Groene Zorg" van het "Groene Zorg programma" en doelgroep:**

Het "groene zorg"-programma, waar deze impactstudie deel van uitmaakt, richt zich dus op praktijken en een publiek die beperkter zijn dan sociale landbouw en "groene zorg" zoals hierboven gedefinieerd.

<sup>6</sup> Voor een individuele activiteit zijn de 10 minimale acties als volgt: 1) Bijeenkomst om informatie te verstrekken en de aanvraag te analyseren; 2) Een link leggen; 3) Ontmoeting tussen gastheer en gast; 04) Formaliseren tussen de partijen; 5) Opzetten van de activiteit; 6) Opvolgen van de activiteit; 7) Afsluiten van de activiteit; 8) Ondersteunen van de gastheer; 9) Prospecteren naar landbouwpartners en 10) Verspreiden van het dienstenaanbod en samenwerken. Voor meer informatie, zie <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2023/10/Manifeste-Agriculture-Sociale-20230725.pdf>

<sup>7</sup> Voor meer informatie over de ontwikkeling van groene zorg in West-Europese landen, zie Haubenhofers et al. (2010).

In deze studie richten de "groene zorg"-programma's zich op:

- Interventies op boerderijen
- De aanwezigheid van professionals die zijn opgeleid om sociale en gezondheidsinterventies te evalueren. Het is belangrijk om op te merken dat dit niet altijd het geval is in de huidige projecten voor sociale landbouw, maar in dit programma wordt systematisch aandacht besteed aan dergelijke gevallen;
- Een specifieke doelgroep: "mensen die langdurig niet in staat zijn om te werken vanwege lichte tot matige geestelijke gezondheidsproblemen". Meer specifiek worden twee situaties als prioritair beschouwd bij de selectie van de opgenomen personen: 1) deze stoornissen ontstonden in het kader van een arbeidscontract of verhinderden de voortzetting van het contract, 2) de terugkeer naar werk (gewoon, aangepast of vrijwillig contract) is een expliciete kwestie voor de persoon. De geselecteerde personen bevonden zich in één of beide van deze situaties.

Uiteindelijk is het de regeling als geheel - van de voorschrijver tot het gastbedrijf - die als "groene zorg" kan worden beschouwd.

### **1.3 The HIVA-onderzoeks team**

Van juli tot september 2023: Mikkil Barslund (econoom), Anne Guisset (politicoloog), Karolien Lenaerts (econoom), Laurène Thil (econoom), Dries Van Herreweghe (socioloog) en Steven Vanmarcke (psycholoog).

Sinds september 2023: Mikkil Barslund (econoom), Anne Guisset (politicoloog), Jarne Heylen (psycholoog), Karolien Lenaerts (econoom), Laurène Thil (econoom) en Dries Van Herreweghe (socioloog).

## 2 | De impactstudie

### 2.1 Voltrokken onderzoeksactiviteiten in 2023 en begin 2024

Op 12 juli 2023 ging het HIVA-team, bestaande uit Steven Vanmarcke, Dries Van Herreweghe en Laurène Thil, naar Brussel om het Thélos-team en Samuel Hubaux van Nos Oignons te ontmoeten. Het doel was om zich voor te stellen en afspraken te maken over de volgende stappen in de impactstudie.

In augustus 2023 werd het theoretisch kader bepaald en half september gevalideerd (zie de volgende paragraaf voor meer details over het theoretisch kader). Hiervoor werd een PowerPointpresentatie voorbereid.

In augustus en september 2023 werden drie kwalitatieve interviewleidraden ontwikkeld en gevalideerd voor de verschillende profielen (voor deelnemers, boeren en gezondheids- en sociale werkers).

Tussen begin november 2023 en midden januari 2024 hield het HIVA-team 10 kwalitatieve interviews, 5 in het Frans en 5 in het Vlaams. De Franstalige interviews omvatten 3 interviews met deelnemers, één met een arts en één met een boer. De Nederlandstalige interviews omvatten 3 deelnemers en 2 boeren. De verscheidenheid aan ondervraagde profielen zorgt voor een grotere rijkdom aan interviews en een aanvulling vanuit verschillende perspectieven.

Op 30 november 2023 presenteerden Jarne Heylen, Laurène Thil en Dries Van Herreweghe de eerste resultaten van de kwalitatieve interviews aan het online Expertent Comité.

De Franstalige focusgroep vond plaats op 5 december 2023. Hoewel er aanvankelijk slechts één focusgroep gepland was, werd uiteindelijk besloten om twee focusgroepen te organiseren, één Franstalige en één Nederlandstalige, om interacties te vergemakkelijken. De Franstalige focusgroep vond plaats bij HIVA in Leuven en werd bijgewoond door 6 deelnemers met verschillende achtergronden: een studente die heeft gewerkt aan sociale integratie door middel van sociale landbouw, een boer van een zorgboerderij, een universiteitsprofessor en socioloog die al eerder onderzoek heeft verricht over zorgboerderijen in België, een psychiater die patiënten begeleidt op zorgboerderijen, en een verpleegkundige en onderzoeker.

Op 20 december nam Jarne Heylen deel aan een tweede vergadering van het Expertent Comité en besprak de werving van huisartsen in 2024 en de juiste manier om kwalitatief onderzoek te versterken. Jarne gaf ook een overzicht van de huidige stand van zaken van het kwalitatief onderzoek.

De Nederlandstalige focusgroep vond plaats op 8 januari 2024. De bijeenkomst vond online plaats en bracht 6 deelnemers met uiteenlopende profielen samen: een boer van een zorgboerderij en hoofd van een VZW voor mensen met een burn-out, een therapeut en fysiotherapeut die therapieën in de natuur aanbiedt, een adviseur van Groene Zorgen, een medewerker van Ferm die als schakel fungeert tussen deelnemers van Groene Zorgen en zorgboerderijen, de coördinator van Nos Oignons en de coördinator van Groene Zorgen.

Sinds september 2023 werkt het HIVA-team parallel aan de kwantitatieve vragenlijst en de identificatie van impactindicatoren.

Tot slot kwamen Laurène Thil en Samuel Hubaux tussen september en december 2023 bijna wekelijks online bijeen om de laatste ontwikkelingen te bespreken en interviews en focusgroepen te organiseren.

## **2.2 Volgende onderzoeksactiviteiten in 2024**

Medio februari 2024 wordt de eerste versie van de kwantitatieve vragenlijst, inclusief de impactindicatoren, naar Samuel Hubaux en het comité van deskundigen gestuurd voor feedback en commentaar voordat deze wordt gevalideerd.

In maart 2024 wordt de vragenlijst gevalideerd en online geprogrammeerd.

Tussen april en eind juni 2024 wordt de kwantitatieve online vragenlijst verspreid onder ten minste 30 deelnemers (het doel is om in totaal 60 deelnemers te bereiken). Waar mogelijk is het de bedoeling dat elke deelnemer de vragenlijst 4 keer invult (aan het begin van het programma, na 3, 6 en 9 maanden) om veranderingen in de antwoorden te kunnen analyseren, met name op het gebied van welzijn. Als de deelnemer het project voortijdig verlaat, zal de vragenlijst nog een laatste keer worden afgenomen, met speciale aandacht voor de redenen van het verlaten van het project.

Tussen september en november 2024 zullen 5 kwalitatieve interviews worden uitgevoerd met deelnemers die zich vanaf januari 2024 bij het groene zorgprogramma hebben aangesloten. Daarnaast zal er nog een focusgroep worden gehouden, waarvan de vorm en het profiel van de deelnemers nog moeten worden bepaald.

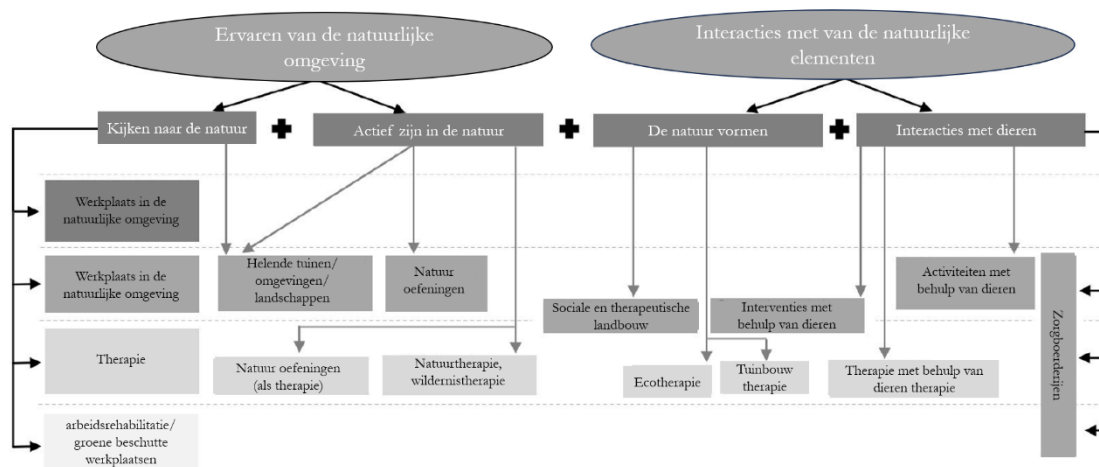
In december 2024 zal een tweede voortgangsrapportage de resultaten van de kwantitatieve en kwalitatieve vragenlijsten en de focusgroep bevatten.

### 3 | Theoretisch kader

#### 3.1 Zorgboerderijen

Op basis van de concepten die in hoofdstuk 1 zijn gedefinieerd, presenteren we deze weergave van de invloed van de natuur (Sempik et al., 2010).

**Figuur 3.1 De invloed van de natuur in kaart brengen - natuur als zorg en therapie**



Bron (Sempik et al., 2010)

Groene zorg richt zich op natuurbeleving en interactie met de natuur en gebruikt alle aspecten van de natuur als zorg, kijken naar de natuur, actief zijn in de natuur, vormgeven aan de natuur en interactie met dieren. Sociale landbouw gebruikt deze aspecten voor gezondheidsbevordering, therapie en rehabilitatie in beschutte groene werkplaatsen (Sempik et al., 2010).

Zorgboerderijen zijn bedrijven waar landbouw en gezondheidszorg worden gecombineerd om behandeling, zorg en gezondheidsbevordering te bieden in een natuurlijke omgeving. Ze staan open voor mensen die behoefte hebben aan een werkplek dicht bij de natuur. Zorgboerderijen richten zich op verschillende groepen begunstigden met specifieke behoeften (verbetering van mentale problemen, behandeling van leer-/fysieke problemen, arbeidsrehabilitatie, enz.) Ze organiseren een verscheidenheid aan individuele en/of collectieve landbouwactiviteiten op het platteland (Elings, 2012).

#### 3.2 Invloed op gezondheid en welzijn

De diverse landbouwactiviteiten op zorgboerderijen bieden potentiële voordelen op fysiologisch, psychologisch en cognitief vlak (Bherer, 2021). De doelstellingen van deelname aan zorgboerderijen hangen af van de behoeften van de zorggasten in kwestie.

Ten eerste, fysiologische voordelen betreffen de positieve effecten van groene zorg op fysieke gezondheid en functioneren (Bherer, 2021). Deze voordelen omvatten verlaagde niveaus van cortisol (een indicator van stress), hartslag en bloeddruk, evenals sympatische zenuwactiviteit (Antonelli et al., 2019; Ideno et al., 2017).

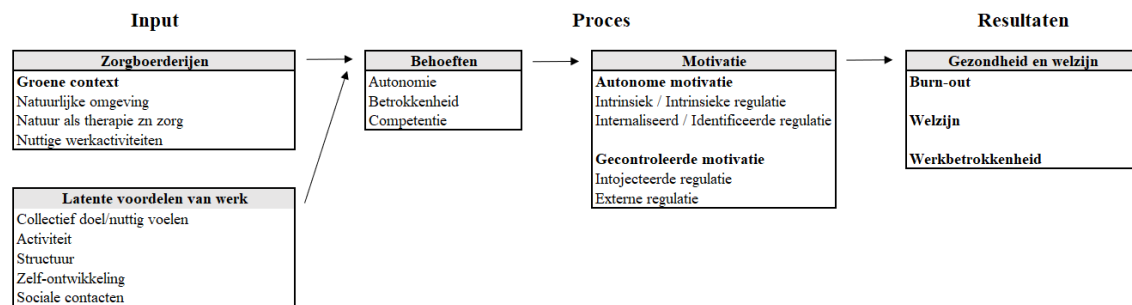
Ten tweede, psychologische voordelen betreffen de positieve effecten van zorgboerderijen op mentaal welzijn en gedrag (Bherer, 2021). Deze voordelen omvatten vermindering van angst, depressie en negatieve gevoelens en boosheid. Daarnaast verbetert groene zorg de stemming, vitaliteit, zelfvertrouwen en persoonlijke voldoening (Kotera *et al.*, 2022; Nisbet *et al.*, 2011; Park *et al.*, 2011; Shanahan *et al.*, 2016).

Tot slot, cognitieve voordelen betreffen de positieve effecten van groene zorg op het cognitieve vermogen en functioneren (Bherer, 2021). Deze voordelen omvatten verminderde mentale vermoeidheid en verwarring. Daarnaast verbetert groene zorg de concentratie en aandacht (Park *et al.*, 2011; Stenfors *et al.*, 2019; Stevenson *et al.*, 2018).

### 3.3 Theoretisch kader van de impactstudie

Om de mogelijke impact van groene zorg binnen zorgboerderijen in België op mensen die zich op lange termijn terugtrekken uit de arbeidsmarkt wegens burn-out te beoordelen, wordt de zelfdeterminatie theorie (ZDT) gebruikt als theoretisch kader.

**Figuur 3.2 Theoretisch kader van de impactstudie**



De zelfdeterminatietheorie (ZDT) is een macrotheorie over menselijke motivatie die met succes is toegepast in verschillende levensdomeinen, waaronder werk (Deci *et al.*, 2017). ZDT stelt dat mensen van nature georiënteerd zijn op psychologische groei, internalisering en welzijn, en dat ze handelen naar - en beïnvloed worden door - hun interne en externe omgeving (Deci & Ryan, 2000b; Van den Broeck *et al.*, 2016).

- Volgens de ZDT manifesteert persoonlijke groei zich over het algemeen door intrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie betekent dat mensen een gedrag vertonen vanwege het belang en de voldoening die inherent zijn aan dat gedrag zelf (Deci & Ryan, 2000b).
- Internalisering betreft het proces waarbij individuen externe waarden en motieven voor gedrag op natuurlijke wijze integreren en omzetten in persoonlijk onderschreven waarden en motivaties (Deci & Ryan, 2000a).
- In dit rapport wordt welzijn geoperationaliseerd en gemeten aan de hand van vragen rond burn-out en bevlogenheid.

Volgens ZDT heeft ieder mens drie fundamentele behoeften: de behoefte aan autonomie, de behoefte aan betrokkenheid en de behoefte aan competentie. Satisfactie van deze basisbehoeften is essentieel voor optimaal menselijk functioneren - persoonlijke groei, internalisering en welzijn - op verschillende levensgebieden, bijvoorbeeld de prestaties en het welzijn van werknemers (Van den Broeck *et al.*, 2016).

- Autonomie bestaat uit handelen met een gevoel van keuze en wil. Het gaat ook over de mogelijkheid om je werk en gedrag zelf te organiseren terwijl je je psychologisch vrij voelt (Deci & Ryan, 2000b; Van den Broeck *et al.*, 2016).



- Betrokkenheid verwijst naar het gevoel verbonden te zijn met anderen - van houden en van gehouden worden, van zorgen en verzorgd worden. (Deci & Ryan, 2000b).
- Competentie verwijst naar een gevoel van beheersing en effectiviteit, evenals het gebruik en de ontwikkeling van vaardigheden (Van den Broeck *et al.*, 2016).

Deze satisfactie kan gedreven worden door de latente voordelen van werk (Jahoda, 1981). Volgens de latente deprivatietheorie van Jahoda (1981) heeft werk twee soorten voordelen: manifeste en latente voordelen. Manifeste voordelen zijn zichtbaar en omvatten bijvoorbeeld financiële compensatie. Latente voordelen zijn verborgen en omvatten collectieve doelen, activiteit, structuur, persoonlijke voldoening en sociale contacten. Als je werkloos wordt, slaat het verlies van manifeste voordelen het eerst toe (bijvoorbeeld een daling van het inkomen). Maar na een tijdje begint het verlies van latente voordelen voelbaar te worden, wat psychologisch destructief zou zijn (Jahoda, 1981).

Bovendien blijkt volgens de ZDT dat de prestaties en het welzijn van werknemers beide worden beïnvloed door het type motivatie dat werknemers hebben voor hun werk (Van den Broeck *et al.*, 2016). ZDT maakt daarom onderscheid tussen motivatietypes, die op hun beurt verschillende effecten hebben op de prestaties en het welzijn van werknemers (Deci *et al.*, 2017). Over het algemeen hebben autonoom gemotiveerde individuen gunstigere gezondheids- en welzijnsresultaten dan gecontroleerd gemotiveerde individuen (bv. Van den Broeck *et al.*; Van den Broeck *et al.*, 2013).

- Autonome motivatie omvat zowel intrinsieke motivatie (intrinsiek betrokken omwille van het gedrag zelf) als geïdentificeerde motivatie (betrokken door het belang van het werk te identificeren om het af te stemmen op persoonlijke waarden). Geïdentificeerde en intrinsieke motivatie zijn autonoom omdat ze impliceren dat je de redenen achter je gedrag identificeert (Van den Broeck *et al.*, 2016).
- Gecontroleerde motivatie bestaat uit geïntrojecteerde motivatie (opgewekt door emoties van trots, schaamte of schuld) en externe motivatie (opgewekt door externe straffen of beloningen). Zowel geïntrojecteerde als externe motivatie zijn gecontroleerd omdat ze gerelateerd zijn aan een interne/externe druk (Van den Broeck *et al.*, 2016).
- Motivatie is een gebrek aan autonome of gecontroleerde motivatie.

Gezien het belang van motivatie voor gezondheid en welzijn, beoordeelt deze impactstudie verschillende resultaten in een werkcontext, zoals burn-out, welzijn en bevlogenheid.

Burn-out wordt als volgt gedefinieerd:

*“Een toestand van werkgerelateerde uitputting die optreedt bij werknemers en gekenmerkt wordt door extreme vermoeidheid, een verminderd vermogen om cognitieve en emotionele processen te reguleren en mentale distantie. Deze vier centrale dimensies van burn-out gaan gepaard met een depressieve stemming en specifieke psychologische en psychosomatische stoornissen.”* (Schaufeli, Desart, & De Witte, 2019, p. 4).

Op basis van recent onderzoek is het belangrijk om de verschillen tussen burn-out en depressie te benadrukken (Koutsimani *et al.*, 2019; Schaufeli *et al.*, 2019). Depressie, erkend als een stemmingsstoornis (officieel geclassificeerd in het psychiatrische veld door de DSM-5), beïnvloedt alle facetten van het leven. Burn-out daarentegen is een energiestoornis die door de DSM-5 niet is geclassificeerd in het psychiatrische veld en beïnvloedt alleen de facetten van het leven die gekoppeld zijn aan werk (De Witte, 2022).

Ten tweede wordt mentaal welzijn als volgt gedefinieerd:

*“Mentale gezondheid is een staat van mentaal welzijn die mensen in staat stelt om te gaan met de stress van het leven, hun potentieel te vervullen, goed te leren en te werken, en een bijdrage te leveren aan hun gemeenschap. Het is*

*een integraal onderdeel van gezondheid en welzijn en ondersteunt onze individuele en collectieve capaciteiten om beslissingen te nemen, relaties op te bouwen en de wereld waarin we leven vorm te geven.” (WHO, 2022).*

Tot slot wordt bevolegenheid als volgt gedefinieerd:

*“Bevolegenheid is een positieve, bevredigende, werkgerelateerde gemoedstoestand die wordt gekenmerkt door vitaliteit, toewijding en absorptie. In plaats van een kortstondige en specifieke toestand, verwijst bevolegenheid naar een meer aanhoudende en doordringende affectieve en cognitieve toestand die niet gericht is op een bepaald object, gebeurtenis, individu of gedrag. Vitaliteit wordt gekenmerkt door een hoge mate van energie en mentaal uithoudingsvermogen tijdens het werk, de bereidheid om zich in te zetten voor het werk en doorzettingsvermogen, zelfs als er moeilijkheden zijn. Toewijding verwijst naar een sterke betrokkenheid bij het werk en het ervaren van een gevoel van belangrijkheid, enthousiasme, inspiratie, trots en uitdaging. Absorptie wordt gekenmerkt door volledig geconcentreerd en gelukkig opgaan in je werk, zodat de tijd snel voorbij gaat en het moeilijk is om je los te maken van je werk.” (Schaufeli & Bakker, 2004, p. 4-5).*

## 4 | Resultaten

Het doel van deze eerste verkennende fase van het onderzoek was om latere impactindicatoren te onderbouwen en een eerste inzicht te geven in de dagelijkse gang van zaken op zorgboerderijen.

De resultaten van deze eerste, exploratieve fase zijn gebaseerd op citaten uit de Frans- en Nederlandstalige interviews en focusgroepen. Deze werden apart afgenomen maar zijn niet als dusdanig onderscheiden in de interpretatie. Het doel is om uitspraken te doen over zorgboerderijen als geheel en niet over Franstalige of Nederlandstalige boerderijen afzonderlijk.

Vanwege de grote verscheidenheid aan zorgboerderijen, zijn er bewust veel citaten gebruikt om een algemeen beeld te geven. Op basis van deze eerste verkennende fase kunnen we duidelijk stellen dat er niet zoiets bestaat als ‘de zorgboerderij’. Uit interviews met boeren en zorggasten bleek al snel dat de visies, benaderingen en dagelijkse activiteiten uniek zijn voor elke boerderij en elke zorggasten.

In de volgende paragrafen wordt eerst de unieke groene omgeving van groene zorg op boerderijen uitgelegd. Eerst wordt het onderscheid van het groene aspect, zoals het verschil met een wandeling in een park, verder uitgediept. Verder wordt in termen van zorgverlening het verschil met meer traditionele professionele zorgtrajecten, zoals die van psychologen of psychiaters, onderzocht. De volgende paragraaf bespreekt de latente voordelen van het werken op een groene zorgboerderij en onderzoekt of de groene omgeving en deze latente voordelen van het werken bijdragen aan de bevrediging van de drie basisbehoeften: autonomie, betrokkenheid en competentie. Vervolgens wordt de motivatie van zorgontvangers om deel te nemen aan een groene zorgboerderij toegelicht. Vervolgens wordt de impact van de ontvangen groene zorg op de mentale gezondheid van de ontvangers en de mogelijkheid tot re-integratie op de arbeidsmarkt onderzocht<sup>8</sup>. Al deze resultaten dienen direct als basis voor de tweede, meer kwantitatieve fase van het werk.

### 4.1 De groene context

De unieke, groene omgeving van zorgboerderijen wordt eerst besproken, gevolgd door een nadere blik op hoe ze verschillen van een wandeling in het park en professionele zorg.

Uit de interviews kwam naar voren dat de unieke, groene omgeving van zorgboerderijen als belangrijk werd ervaren. Sommige boeren zeiden dat het werken in de natuur als hypnotiserend en aantrekkelijk werd ervaren, en heel anders dan het gewone werk van de deelnemers:

*“Je pense, c’est un peu hypnotisant, c’est un peu captivant de temps en temps de devoir être un peu dans du travail à l’usine tout en étant dans un cadre extérieur.” (Boer).*

*“C’est quand même une différence par rapport à du travail en usine.” (Boer).*

Enkele zorggasten benadrukten hoe fijn ze het vonden om planten te zien groeien:

*“Alors moi personnellement, je trouve que c’est très gratifiant aussi de voir une plante poussée ... C’est intéressant parce qu’on voit justement un cycle complet de manière assez rapide.” (Zorggast).*

*“J’avais ce moment de satisfaction quand j’allais voir les courgettes que j’avais plantées aussi que j’ai vu grandir et j’ai commencé à les cueillir.” (Zorggast).*

---

<sup>8</sup> Pour un aperçu global de l’impact des soins verts sur la qualité de vie, la dépression and l’anxiété, voir Murray et al. (2019).

Daarnaast gaven de zorggasten aan het prettig te vinden om in een andere omgeving te zijn:

*“En plus on est en plein air dans la nature, mais c’est vrai que ça c’est un truc qui est bien, moi qui vis en appartement.”* (Zorggast).

*“D’être dans un cadre complètement différent c’est pouvoir, peut-être, prendre ce temps pour se repositionner dans sa vie, dans ses objectifs.”* (Zorggast).

Verder benoemden de zorggasten het plezier van omringd te zijn door biodiversiteit:

*“Ce que j’aime beaucoup en fait c’est déjà les oiseaux, j’aime bien les oiseaux ici, je vois souvent des rapaces qui volent, ça je trouve ça chouette voir un peu plus d’animaux, de biodiversité.”* (Zorggast).

Tot slot gaven zorggasten aan dat het beleven van de natuurlijke elementen als positief werd ervaren:

*“Moi il y a un truc que j’adore, c’est écouter le vent, c’est quelque chose que j’aurais jamais fait avant, écouter le vent, se rendre compte qu’il y a une continuité, ça permet de se reconnecter à beaucoup de choses.”* (Zorggast).

Al deze citaten tonen op hun eigen manier aan hoe werken in een omgeving die dicht bij de natuur staat een directe impact kan hebben op hun ervaring en welzijn. Sterker nog, voor sommige zorggasten lijkt alleen al het veranderen van hun werkomgeving een positief effect te hebben.

## 4.2 Verschil met een wandeling in het park

Verder bouwend op de bevindingen uit de eerste reeks citaten vonden we dat de geïnterviewde zorggasten en boeren een onderscheid maakten tussen werken op een groene zorgboerderij en andere activiteiten in de natuur zoals een wandeling in een park. In dit verband gaven sommige boeren aan dat het werken op een zorgboerderij hen meer voldoening en een gevoel van doelgerichtheid zou geven:

*“Het verschil is dat ge ook nog iets bijdraagt, dat ge u ook nog nuttig maakt voor iets of iemand.”*

*“De voldoening en het nuttig maken voor iemand anders.”* (Boer).

Dit is ook bevestigd door een aantal van de zorggasten:

*“Ja u nuttig voelen echt. Zodat ge toch iets doet want ge zijt een jaar niet aant werken en uzelf nuttig maken heeft dan zeker nen opsteek.”* (Zorggast).

Zorggasten benadrukten ook het verschil in de sociale interacties die ze ervoeren:

*“De interactie met de mensen natuurlijk, dat je na een tijdje ook de kracht van de groep krijgt, dan versterken bepaalde dingen in de groep. Dat heb je niet door een wandeling in de natuur.”* (Zorggast).

*“Ik heb ook de mentale steun van M. (Boer). Want als ik me echt heel slecht voelde, kreeg ik mezelf er niet toe om een wandeling te maken.”* (Zorggast).

Tot slot gaf een zorggast aan dat hij een verschil ervoer omdat hij zou piekeren tijdens een wandeling en niet tijdens zijn werk op de zorgboerderij, wat in zijn ervaring slecht zou zijn voor zijn mentale gezondheid:

*“De gedachtegang is het grootste verschil, als ik ga fietsen dan moet ik mezelf bewust mentaal in het oog houden dat ik niet begin te piekeren, dus dat m’n gedachten afdwalen ... ik betrap mezelf erop dat ik dees heel vaak doe als ik aan het fietsen ben, hier (zorgboerderij) heb ik dat eigenlijk heel weinig net omdat ge altijd met iets bezig zijt. Ge moet geconcentreerd zijn omdat ge iets moet doen, maar niet te geconcentreerd zodat ge niet te moe zijt waardoor ge eigenlijk niet kunt piekeren.”* (Zorggast).

Uit de verschillende getuigenissen blijkt dat de combinatie van werk en natuur een unieke en complementaire ervaring is voor de begunstigen en de boeren. In hun ogen lijken de twee elementen hand in hand te gaan en worden ze als positief ervaren.

### 4.3 Verschil en complementariteit met professionele hulp

Naast de verschillen in natuurbeleving rapporteerden zorggasten, boeren, en medische hulpverlening dat er zowel verschillen zijn als complementariteit tussen werken op een zorgboerderij en professionele hulpverlening.

Sommige boeren en medische hulpverleners benadrukten dat een zorgboerderij geen traditionele therapie biedt, maar wel therapeutisch kan werken door het letterlijk contact maken met de aarde:

*“Ja mij zijn geen therapie, afijn ja in bepaalde manieren is dat wel een therapie. Het werkt therapeutisch, gewoon door die verbinding weer te hebben, weer in de aarde komen.”* (Boer).

*“C’est déjà le fait de toucher la terre qui est déjà hautement thérapeutique.”* (Dokter).

Volgens sommige zorggasten is het verschil terug te vinden in de band die ze opbouwen met de zorgboer op de boerderij:

*“De erkenning, op den duur bouwde ook wel een band op. Ik hou ook van het gevoelsmatige, het is niet dat je heel rationeel binnen psychiatrie een of ander vragenlijst moet invullen of zo.”* (Zorggast).

*“Het feit dat je het op den duur ook wat kent. Op den duur is het randje tussen coaching en vriendschap ook dichtbij.”* (Zorggast).

*“Dit is ook geen klinische context, als je naar de dokter gaat krijg je heel vaak medicatie of andere dingen, hier krijg je het vertrouwen en de kracht van de mensen.”* (Zorggast).

Belangrijk, naast het verschil werd ook de complementariteit tussen zorgboerderijen en professionele hulpverlening benadrukt door zowel zorggasten, medische hulpverlening als de Nederlandstalige focusgroep:

*“Ik merk dat als ik stress heb, ik last krijg aan mn hoofd en ik merk dat ik daar thuis soms wat last van heb en als ik hier (zorgboerderij) ben heb ik daar eigenlijk weinig last van. Zo dingen neem ik dan mee naar de therapie en bespreken we zo van ‘wat zijn de triggers’ en dan met die therapeut gaan we op zoek naar de redenen achter die hoofd pijn. Zo een ding neemde dan mee.”* (Zorggast).

*“Moi je trouve que c’est complémentaire. Quand je suis avec le psychologue et le psychiatre je suis plus à parler de moi, de comment je me sens tandis que quand je suis ici en fait on est plus centré sur le groupe. On fait attention à chacun, on est un groupe et oui c’est une toute autre façon de faire une thérapie.”* (Zorggast).

*“Ça soigne parce qu’on ne peut pas toujours, je parle du principe que, et d’ailleurs je le dis aux patients, on ne peut pas toujours tout soigner par un médicament. Il y a des remèdes mais il n’y a pas toujours des médicaments et la ferme c’est un remède.”* (Dokter).

*“J’apporte du contenu aussi avec mes thérapeutes, oui le fait de venir ici, de rencontrer des gens, d’avoir des situations, c’est aussi mettre plus de contenu à cette thérapie.”* (Zorggast).

*“Ik vind dat het zeer complementair kunnen zijn. Ik merk dat mensen op de boerderij komen die enkel werk willen doen, dat die vaak professionele hulp nodig hebben. Het ene kan niet zonder. Al hangt het weer af van de persoon zelf. Als een persoon echt diep wilt gaan, dan is de boerderij niet genoeg, da, is het een en-en verhaal.”* (Focusgroep).

### 4.4 Latente voordelen van werken op zorgboerderijen

Binnen deze paragraaf worden de latente voordelen van werk op de zorgboerderij besproken, namelijk doelgericht en nuttig werk, activiteit, structuur, zelfontwikkeling, en sociale contacten. Het manifeste voordeel, namelijk inkomen, wordt niet besproken aangezien zorggasten geen financiële compensatie krijgen voor hun deelname.<sup>9</sup>

Over het algemeen rapporteerden de zorggasten dat ze elk van de latente voordelen ervoeren tijdens hun werk op de zorgboerderij. Opvallend vaak kwam naar voren in de interviews dat zorggasten zich

<sup>9</sup> Het is echter vaak mogelijk voor deelnemers om een paar groenten of boerderijproducten gratis op te halen. Daarnaast worden er wekelijks groentemanden uitgedeeld als onderdeel van de groepswerkshops.

op de zorgboerderij weer nuttig konden voelen, zowel ten behoeve van hun eigen mentale welzijn, de zorgboerderij zelf als de bredere gemeenschap door bij te dragen aan de groentevoorziening.

Bovendien werd de waarde van structuur vaak benadrukt door zowel zorggasten als zorgboeren/innen. Het regelmatig op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip aanwezig zijn op de boerderij en daar volgens een vastgestelde structuur werken, werd door zowel zorggasten als zorgboeren/innen als uiterst waardevol beschouwd. Elke zorggast benadrukte ook dat ze op de zorgboerderij sociale contacten hebben opgebouwd, zowel met andere zorggasten als met de zorgboer-in.

Vanwege de grote hoeveelheid aan citaten betreffende de latente voordelen van werk op de zorgboerderij, worden hieronder de belangrijkste citaten per latent voordeel weergegeven.

Een eerste latent voordeel heeft betrekking op nuttig en motiverend werk.

*“Een beetje een soort van toch bezig blijven, dat ge iets hebt, zo een doel dat ge toch moet opstaan, dat ge iets te doen hebt, van ge moet ergens naartoe, ge voelt u toch nuttig op één of andere manier.” (Zorggast).*

*“Tis niet dat ik daar zit na die 4 uur en zo iets heb van: ‘pfff wat heb ik daar zitten doen’ zoals op mijn vorige job’. Hier heb ik wel het gevoel dat ik een verschil heb gemaakt. Ge ziet da werk ook staan, ge ziet dat ge een verschil hebt gemaakt, ge ziet effectief uw werk. Ik heb hier nog nooit het gevoel gehad dat ik hier nutteloos werk heb gedaan.” (Zorggast).*

Toewijding aan werk en activiteit is een tweede latent voordeel dat werd opgemerkt in een van de interviews.

*“Qua planten is dat met uw handen in de grond zitten (wat vind hij leuk aan zijn taken) ... die groenten eruit halen met een riek of een schup.” (Zorggast).*

Dus deze zorgboerderij is meer dan het telen van gewassen? “Ja, dat is ook de laag van verdieping die S. (Boer) erin legt. Ik denk dat iedereen er ook wel vrij in is of je nekeer iets doet voor de spiegel of een oefening. Het gaat vooral over reflecteren denk ik, beetje patroon doorbreken van een burn-out, dan zit je soms in een patroon dat niet altijd positief is. Door sommige oefeningen kan je dat patroon veranderen of al een beetje doorbreken.” (Zorggast).

Een ander latent voordeel is het voorzien van structuur.

*“L’aspect cadre est très important. L’aspect cadrage dans les semaines.” (Zorggast).*

*“Er zit wel een vaste structuur in. Om half 10 samenkomen, als het koud is rond het kampvuur, dan wordt er een theeje gedronken en kan iedereen iets zeggen, dan worden de stukken verdeeld, om 11 u is het nog nekeer pauze en dan kan nog eens een opdrachtje zijn, dan is er nog een afronding die ook even kunnen duren.” (Zorggast).*

Persoonlijke ontwikkeling is een ander latent voordeel dat in verschillende citaten werd vermeld.

*“Ça me permet aussi d’évoluer, le fait qu’on me considère comme une personne adulte et qu’on ne m’infantilise plus. Ça me permet aussi moi de mettre plus facilement des limites, de m’affirmer aussi plus facilement, de parler, voilà je suis une personne adulte et pas une petite fille qui doit toujours demander aux autres comment on fait ça. Voilà tout ça, ça change et c’est mieux pour moi.” (Zorggast).*

*“Ge hebt er wel die initiatief durven nemen, ge ziet mensen wel evolueren ma das ook voor iedere mens anders. Het is ook wel schoon om te zien hoe mensen van tranen in hun ogen in het begin evolueren naar iemand die weer is opgeladen die een echte job aankan. Ge ziet die weer zelfzekerder worden, voeten op de grond komen, bij zichzelf komen. Ik zie wel een zekere evolutie.” (Zorggast).*

Tot slot benadrukten verschillende geïnterviewden ook de behoefte aan sociaal contact.

*“Aussi comme valeur c’est vraiment se sentir en sécurité ici, donc on vient, on peut être soi-même. C’est aussi important que chacun se respecte, que tout le monde se sente bien par rapport à ça.” (Zorggast).*

*“Ge ontmoet dan ook mensen, ze verplichten u niet om ’s middags te blijven eten. Maar dan door ’s middags te blijven eten, dan wordt er toch eens over dingen gepraat, op het veld babbelen wij ook wel maar daar is het moeilijker.” (Zorggast).*

Bovendien kwamen in de Nederlandstalige focusgroep het zich nuttig voelen, het hebben van structuur en sociale contacten ook naar voren als de belangrijkste latente voordelen van het werken op de zorgboerderij. In overeenstemming met de theorie geven de citaten dus aan dat deze latente voordelen wel degelijk kunnen bijdragen tot het welzijn van mensen die op een boerderij worden opgevangen. (Jahoda, 1981).

#### 4.5 Satisfactie van basisbehoeften: autonomie, betrokkenheid en competentie

Als derde wordt de aanwezigheid van de drie basisbehoeften besproken, namelijk de behoefte naar autonomie, betrokkenheid en competentie. Over het algemeen rapporteerden de zorggasten dat ze elk van de basisbehoeften ervoeren tijdens hun werk op de zorgboerderij.

Elke zorggast en zorgboer-in benadrukte aanzienlijk het ervaren van autonomie. Zorggasten ondervonden autonomie bij het kiezen van hun activiteiten, het bepalen van de tijd en duur van pauzes, en het instellen van het werktempo op de zorgboerderij. Zorgboer-en/innen gaven aan sterk gericht te zijn op het ondersteunen van autonomie, een aspect waar de zorggasten het volledig mee eens waren.

Naast autonomie werden ook betrokkenheid en competentie aangehaald door zowel zorggast als zorgboer-in. Zorggasten ondervonden betrokkenheid doordat ze een gevoel van samenhang, herkenning en erkenning beleefden. Ze gaven aan zich niet buitengesloten te voelen vanwege hun burn-out maar eerder dat dit een verbindend element was op de zorgboerderij. Naast menselijke betrokkenheid gaf een zorggast ook aan een band op te bouwen met de dieren op de zorgboerderij. Zoals in bepaalde citaten werd aangehaald, gaven sommige zorggasten aan dat ze bepaalde competenties die ze op de zorgboerderij hadden geleerd ook in het dagelijkse leven konden toepassen.

Vanwege de grote hoeveelheid aan citaten betreffende de drie basisbehoeften, worden hieronder de belangrijkste citaten per basisbehoefte weergegeven.

Ervaring met autonomie op de zorgboerderij.

*“Er is vrijheid om te zeggen bijvoorbeeld in het begin had T. (Boer) ook gezegd van: ‘als jij niet graag oogst, die liever de pakketten klaarzetten, de bakken open doen en kuisen, dan moet ge dat gewoon zeggen, dan proberen we dat wel te regelen.’ Dus op dat gebied is hier wel vrijheid.” (Zorggast).*

*“Ik heb nooit het gevoel dat hier micro management is, zelfs al ben ik met Bart (boer) dingen aant oogsten, tis niet dat dieje continu aan het kijken is van: ‘is dieje wel goed bezig ofzo’, terwijl ik het in het begin waarschijnlijk niet goed deed haha. Dieje laat mij gewoon doen.” (Zorggast).*

*“Ici effectivement j’ai pas quelqu’un derrière mon dos qui va me dire précisément ce que je dois faire donc c’est vrai que ce petit côté-là, ça aide à justement moins ressentir de pression et de stress.” (Zorggast).*

Mate van betrokkenheid bij de activiteiten/werkzaamheden van de zorgboerderij.

*“Nee nee, ik heb geen andere mensen ontmoet met burn-out buiten zorgboerderijen, in mijne privé niet echt. Ge kunt er wel over praten maar niet met iemand die het zelf heeft meegemaakt, das ook het fijne hier want ge weet: ge zijt niet alleen. Niet iedereen praat erover maar ge weet: ik ben niet de enigste, dus der zijn er nog mensen, ik heb hier het gevoel van: ik ben zeker geen freak ofzo. (Zorggast).*

*“Ik voel me echt wel ‘deel van’ en niet van ‘ah ik ben maar eens een zorggast die hier eens rondloopt’ ik voel me echt wel deel van het team. ... T. (Boer) beziet mij niet alsof er een zieke naast haar loopt. B. is dan een stagiair, maar ik voel me niet anders behandeld dan haar, evenwaardig.” (Zorggast).*

*“Ook fijn dat ge merkt van ‘oh die dieren herkennen mij’ wat int begin niet zo was. Nu komt den Elvis bijvoorbeeld naar mij gelopen of nen alpaca, en dat maakt dat ge wel nen band krijgt met de boerderij.” (Zorggast).*

Het verwerven en kunnen gebruiken van vaardigheden in de context van de boerderij.

*“Ja ik heb die grenzen leren stellen he. Ik ben al twee keer nen hele dag naar Brussel moeten gaan met de trein, der stonden nog zo’n drie dagen maar ik ben naar mijn leidinggevende gegaan en gezegd van ‘sorry ik ga dat niet doen, ik zal die leerstof zelf thuis digitaal wel leren, ik ga niet naar Brussel want ik kan dat niet aan’. Vroeger zou ik dat niet gedaan hebben, nu doe ik dat wel en geef ik het aan van ‘sorry ik annuleer dit.’” (Zorggast).*

*“J’ai toujours eu un potager à la maison, mais je ne m’en suis jamais vraiment occupé. A part arroser les tomates et donner un coup de main de temps en temps. C’est intéressant d’élargir un peu ses connaissances dans ce milieu. Pour au final pourquoi pas les appliquer dans le futur, si je me mets un jour à cultiver mes légumes ?” (Zorggast).*

#### 4.6 Motivatie

Ten vierde wordt de motivatie van zorggasten besproken. Tijdens de interviews werd motivatie vooral besproken in de context van burn-out en het verbeteren van de mentale gezondheid. Motivatie binnen het werk zelf werd minder besproken.

*“On peut suivre l’évolution de ce qu’on a planté, de ce qu’on récolte. C’est assez engageant et motivant de vraiment apporter une plus-value.” (Zorggast).*

*“Ik zou het zo lang mogelijk willen combineren ... met mijn eigen job. Zelfs al zou ik stelselmatig moeten opstarten, zou ik zo veel mogelijks met dees (zorgboerderij) willen combineren.” (Zorggast).*

*“Op den duur keek ik er ook wel naar uit: ‘voilà het is dan dinsdag, ik ga die en die terug zien en ik kan misschien dat vertellen’, het feit dat je kan uitkijken naar iets, het feit dat je perspectieven hebt, dat je voelt ‘ik word een beetje sterker’. Het is een plaats waar je getriggerd wordt tot vooruitgang.” (Zorggast).*

#### 4.7 Mentale gezondheid

Als vijfde wordt de mentale gezondheid van zorggasten besproken. Over het algemeen rapporteerden zowel zorggasten als zorgboer-en/innen een positieve impact van zorgboerderijen op de mentale gezondheid. Vanuit het theoretische kader benadrukten beiden de toename van de energie en het mentaal welzijn van de zorggasten:

*“Mon temps ici m’a permis d’avoir un peu plus d’énergie, de voir aussi des progrès, je me rendais compte qu’il y avait des jours où j’étais moins fatigué que d’autres, où je me sentais plus en forme, où j’étais de meilleure humeur, j’étais plus performant.” (Zorggast).*

*“C’est un point extrêmement positif psychologiquement parlant de pouvoir mettre son cerveau en mode off.” (Zorggast).*

*“Deze plaats heeft dat wel kunnen voor mij, mezelf kunnen opladen, een stukje herkenning.” (Zorggast).*

*“Je maakt ook wel een bepaald groeiproces mee en daarin word je ook begeleid als je het toelaat.” (Zorggast).*

*“Ge ziet die evolveren, ge ziet die soms shinen en genieten van gewoon hier te zijn. Ge ziet dat die mensen er weer bovenop geraken.” (Boer).*

Sommige zorggasten zeiden dat ze fysiek moe waren van het werken op de zorgboerderij. Ze zagen dit echter meer als een positief aspect. De oorzaak van deze vermoeidheid lijkt hier van groot belang te zijn, waarbij de vermoeidheid nu voortkomt uit activiteit en fysiek werk in plaats van geworteld te zijn in hun uitputting en mentale spanning :

*“In het begin was ik fysiek altijd heel moe, ma wel altijd voldaan, thuiskomen en in de zetel en dan echt ‘wak’. Dat vond ik altijd een heel plezant gevoel omdat ik dan het gevoel dat het mag ofzo, ander dagen sliep ik ook maar dan had ik niks gedaan en had ik achteraf voelde ik me dan zo een beetje schuldig van “ik heb niks gedaan” terwijl nu mag da dan.” (Boer).*

*“C’était aussi un but de se dépenser, donc effectivement, je pense qu’il y a aussi cet aspect fatigue, fatigue saine. Une bonne fatigue, voilà la bonne fatigue du travail manuel.” (Zorggast).*



Naast gevolgen voor hun algemene mentale en fysieke gezondheid rapporteerden enkele zorggasten ook dat ze minder piekerden door het werken op de zorgboerderij:

*“Omdat het een licht repetitieve beweging is (het oogsten), verzet het ook een beetje uw gedachten: ge moet geconcentreerd genoeg zijn om er met bezig te zijn, ma ni te geconcentreerd, dus ge moet niet hypergeconcentreerd kunnen zijn, maar het is wel genoeg om u niet te doen piekeren ofzo.”* (Zorggast).

*“Quand je suis arrivé ici, c’était principalement pour les ruminations. J’avais besoin de m’occuper l’esprit activement pour éviter de ruminer. Ça s’est tout de suite apaisé dans l’heure ou les 2 h, la première fois que je suis arrivé ici, je sentais que je rentrais chez moi l’esprit un peu plus léger.”* (Zorggast).

#### **4.8 Mogelijkheden voor re-integratie op de arbeidsmarkt**

Als zesde wordt de mogelijkheid van zorggasten tot arbeidsmarkt re-integratie besproken. Over het algemeen rapporteerden de zorggasten dat hun werk op de zorgboerderij bijdroeg aan hun mogelijkheid tot re-integratie op de arbeidsmarkt. Na hun traject zijn sommige zorggasten fulltime gere-integreerd in de reguliere arbeidsmarkt, anderen parttime, en enkelen zijn nog niet gere-integreerd, maar zijn aanzienlijk meer bereid daartoe sinds het begin van hun traject.

*“Het gevoel is vele groter dat ik kan gaan werken. In het begin had ik zo iets van: ‘pfff neeje’, het ging me niet goe af, lichamelijk en mentaal niet. Nu heb ik weer zo het gevoel van: ‘ik wil iets gaan doen’ dat is dan ook de reden dat ik maandag nog nen halve dag erbij heb gepakt, moest ik eerst kijken of ik het fysiek wel aankon om het weer op te bouwen en dat kwam ook gewoon door die eerste halven dag doordat ge het zo vaak kunt opbouwen, staat ge nu steviger in uw schoenen om te zeggen: ik ga terug de reguliere arbeidsmarkt op zonder dan plots die stap gigantisch groot gaat zijn.”* (Zorggast).

*“In het begin was het een beetje mentaal overleven, beetje zoeken van hoe kan ik weer iets opbouwen. Dan voelde ik ook wel naarmate het traject, tegen het einde toe dat ik terug iets wou betekenen. Hier beteken je vooral iets voor jezelf, maar ik denk dat er wel iets meer is dan enkel iets betekenen voor jezelf in de maatschappij. Je wilt deelnemen.”* (Zorggast).

*“In het begon kon ik echt niks, nu heb ik geen paniekaanvallen meer, kan ik mijn grenzen aangeven. Nu zou ik beetje bij beetje terug op de gewone arbeidsmarkt terecht kunnen maar ik vraag me wel echt af of ik dat wel 100% ga kunnen.”* (Zorggast).

*“Je me sens prêt à recommencer mais à temps partiel. Après un burn-out de quasi 2 ans, je me vois plus y aller étape par étape pour ne pas risquer la rechute et repartir en arrière.”* (Zorggast).



# Referenties

- Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D.** (2019). Effects of forest bathing (Shinrin-Yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*, 63(8), 1117-1134. <https://doi.org/10.1007/s00484-019-01717-x>
- Annerstedt, M., & Währborg, P.** (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(4), 371-388. [https://doi.org/10.1177/1403494810396400\(p.372\)](https://doi.org/10.1177/1403494810396400(p.372)).
- Bherer, L.** (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*. [https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org\\_icm\\_rapport\\_nature\\_sante\\_globale.pdf](https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf)
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M.** (2017). Self-Determination Theory in work organisations: The state of a science. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 4, 19-43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000a). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000b). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Elings, M.** (2012). Effects of Care Farms. *Scientific Research on the Benefits of Care Farms for Clients, February 2018*. [http://www.carefarminguk.org/sites/carefarminguk.org/files/Effects\\_of\\_care\\_farms\\_Elings.pdf](http://www.carefarminguk.org/sites/carefarminguk.org/files/Effects_of_care_farms_Elings.pdf)
- Haubenhofner, D. K., Elings, M., Hassink, J. & Hine, R. E.** (2010) The development of green care in Western European Countries. *EXPLORE*, Volume 6, Issue 2, Pages 106-111, ISSN 1550-8307, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2009.12.002>.
- Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., Lee, J. S., & Suzuki, S.** (2017). Blood pressure-lowering effect of Shinrin-Yoku (forest bathing): A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1912-z>
- Jahoda, M.** (1981). *Work, Employment, and Unemployment Values, Theories, and Approaches in Social Research*.
- Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D.** (2022). Effects of Shinrin-Yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 337-361. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00363-4>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K.** (2019). The relationship between burn-out, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1-19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Mormont, M.** (2021). *Pratiques d'agriculture sociale en Wallonie*. <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2023/07/Annexe-Manifeste-230714.pdf>
- Murray, J., Wickramasekera, N., Elings, M. et al.** (2019). The impact of care farms on quality of life, depression and anxiety among different population groups: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*. 15:e1061. <https://doi.org/10.1002/cl2.1061>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A.** (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303-322. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9197-7>
- Park, B. J., Furuya, K., Kasetani, T., Takayama, N., Kagawa, T., & Miyazaki, Y.** (2011). Relationship between psychological responses and physical environments in forest settings. *Landscape and Urban Planning*, 102(1), 24-32. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2011.03.005>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B.** (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burn-out and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organisational Behavior*, 25(3), 293-315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Schaufeli, W., White, H. De, & Desart, S.** (2019). *User Manual Burn-out Assessment*. July, 1-19.
- Sempik, J., Hine, R., & Wilcox, D.** (2010). Green care and its links with other interventions and approaches. *Green Care: A Conceptual Framework*, 53-69.
- Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. A.** (2016). Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific Reports*, 6(June), 1-10. <https://doi.org/10.1038/srep28551>
- Stenfors, C. U. D., Van Hedger, S. C., Schertz, K. E., Meyer, F. A. C., Smith, K. E. L., Norman, G. J., Bourrier, S. C., Enns, J. T., Kardan, O., Jonides, J., & Berman, M. G.** (2019). Positive effects of nature on cognitive performance across multiple experiments: Test order but not affect modulates the cognitive effects. *Frontiers in Psychology*, 10(JUL). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01413>

- Stevenson, M. P., Schilhab, T., & Bentsen, P.** (2018). Attention Restoration Theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health - Part B: Critical Reviews*, 21(4), 227-268. <https://doi.org/10.1080/10937404.2018.1505571>
- Thiery, D., Dreer, J., Navarro, I., Paralidou, M., and Signoriello, I.** (2023). Measuring impacts of social farming at the farm, on farmers and local community. EU CAP Network – Focus Group Social Farming and Innovations.
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C.** (2016). A review of Self-Determination Theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- Van den Broeck, A., Lens, W., De Witte, H., & Van Coillie, H.** (2013). Unraveling the importance of the quantity and the quality of workers' motivation for wellbeing: A person-centered perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 82(1), 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.11.005>
- World Health Organisation** (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>