

Groene Zorg : een therapeutisch hulpmiddel voor patiënten met burn-out

Wat is het « Soins Verts – Groene Zorg » Programma ?

"Groene Zorg" biedt een innovatieve benadering **om mensen met een burn-out of werkgerelateerde lichte depressie te helpen herstellen dmv regelmatige activiteiten op een zorgboerderij**. Onder impuls van « Terre de Vie », een mecenaatsfonds dat vooral actief is in Wallonië, loopt er tot december 2025 een onderzoeksprogramma om de effecten van de zorgboerderij op mensen met burn-out beter in kaart te brengen.

Talrijke wetenschappelijke studies tonen aan dat contact met de natuur de mentale en fysieke gezondheid verbetert. De initiatiefnemers willen met dit nieuw onderzoek onder andere meten in hoeverre patiënten met een burn-out ondersteund kunnen worden in hun herstel dmv een voorschrift voor « groene zorg ».

Er zijn meer dan 1000 zorgboerderijen actief in Vlaanderen (zie www.groenezorg.be), 370 partnerboerderijen van sociale landbouw in Wallonië, en enkele Brusselse stadsboerderijen. Een **Zorgboerderij** is een bedrijf, vereniging of particulier initiatief waar activiteiten van land- of tuinbouwproductie of andere activiteiten die betrekking hebben op de omgang met planten of dieren, op basis van vrijwilligheid en onder begeleiding, benut worden voor activering of beleving op maat van kwetsbare groepen. Het gaat er altijd om activiteiten aan te bieden, meestal individueel maar soms in groepsverband, samen met de boer(in), en de deelnemers op een passende manier te begeleiden. Ze krijgen de kans om in contact te komen met het werk, met de natuur (dieren, planten) en met andere mensen.

Voor wie ?

De begeleiding 'burn-out' van het 'Soins Verts — Groene Zorg' Programma richt zich op **mensen in een professionele burn-out situatie en met een medisch certificaat sinds minstens 3 maanden, of met een prognose van een onderbreking van minstens 3 maanden**. De definitie van burn-out van Desart, Schaufeli en De Witte (2019) wordt als hoofdrichtlijn genomen: « *een staat van uitputting gerelateerd aan werk die voorkomt bij werknemers en gekenmerkt wordt door extreme vermoeidheid, een verminderde capaciteit om cognitieve en emotionele processen te reguleren, en mentale distantie. Deze vier centrale dimensies van burn-out gaan secundair samen met een depressieve stemming evenals niet-specifieke psychologische en psychosomatische stoornissen. Het wordt veroorzaakt door een disbalans tussen hoge professionele eisen en onvoldoende professionele middelen. Bovendien kunnen problemen buiten het professionele domein en/of persoonlijke kwetsbaarheid het ontwikkelen van burn-out vergemakkelijken.* » Schaufeli, W., White, H. De, & Desart, S. (2019). [User Manual Burn-out Assessment](#). July, 1–19.

Welke voordelen voor de persoon ?

- **Verbetering van het welbevinden** : actieve deelname en contact met de natuur.
- **Persoonlijke ondersteuning** : aanvullend aan de consultaties bij arts of psycholoog, heeft de patiënt kans om actief bezig te zijn volgens eigen ritme en met haalbare taken.
- **Flexibiliteit** : de taken en de planning van de activiteiten zijn aangepast aan elke persoon en aan de fase in het herstelproces. Patiënten die deelnemen aan het onderzoek kunnen ook na afsluiting daarvan, blijven deelnemen aan de zorgboerderijactiviteiten.
- **Vermindering van het stressniveau, sociabiliteit en socialisatie, reconnectie met een ritme, regulatie van emoties, herwaardering van het zelfbeeld.**

Een ingekaderde regeling

- Huisartsen en psychologen kunnen de deelname aan activiteiten op een zorgboerderij aan hun patiënten voorschrijven/aanbevelen (zie voorwaarden hieronder).
- De activiteiten op de boerderij omvatten diverse taken in de land- en tuinbouw zoals het kweken van groenten, het verzorgen van dieren, deelname aan verwerking (bijv. kaas, boter, ijs), voorbereiding van bestellingen of korteketenleveringen... Afhankelijk van de behoeften van de patiënt kunnen de taken tijdens het traject opgebouwd worden qua intensiteit en complexiteit. De duur van het traject is voor elke patiënt verschillend.
- Een persoonlijke begeleiding wordt gedurende de deelname verzekerd door uzelf als arts of psycholoog, of door een contactpersoon van een organisatie die actief is in de geestelijke gezondheidszorg.
- Dit onderzoek is een initiatief van de Stichting « Terre de Vie » en wordt opgevolgd vanuit een stuurgroep met veldwerkers, wetenschappers (UA, LU), overheden (RIZIV) en deskundigen in de gezondheidszorg.
- Het onderzoek wordt uitgevoerd in samenwerking met onderzoekers van de KULeuven (HIVA) en omvat online vragenlijsten vóór, gedurende en na de deelname aan de activiteiten op een zorgboerderij, evenals aanvullende interviews. Ter informatie is een PDF-versie van de vragenlijst hier raadpleegbaar <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2024/07/survey-NL.pdf>. De resultaten zullen worden gebruikt om de impact van groene zorg te analyseren en de integratie ervan in door de RIZIV gesteunde zorgsystemen te overwegen. Uiteindelijk zou kunnen worden aangetoond dat groene zorg therapeutisch kan zijn voor mensen die lijden aan een burn-out of werkgerelateerde depressie, onder bepaalde voorwaarden, zodat groene zorg beter gefinancierd kan worden.

Hoe brengt u een patiënt met burn-out in contact met een geschikte zorgboerderij ?

- 1. Als huisarts of psycholoog kunt u uw patiënten die zich in een burn-out of werkgerelateerde depressie bevinden en minstens 3 maanden een medisch attest hebben, voorstellen om deel te nemen aan activiteiten op een boerderij.** Het is een aanvulling op de zorg die u hen aanbiedt. U kunt uw patiënt ook vrijblijvend voorstellen om deel te nemen aan activiteiten op een zorgboerderij.
- 2. Op uw initiatief of dat van uw patiënt kan er contact worden opgenomen met een ondersteunende organisatie die partner is van het Programma.** De namen van deze organisaties en de contactgegevens van de contactpersonen worden hieronder vermeld.
 - **In Vlaanderen buiten Brussel verloopt het contact via [een specifiek "burn-out" formulier \(klik hier\)](#).** De behandelende arts, therapeut of psycholoog kan met het formulier een zorgboerderijtraject 'voorschrijven'. De patiënt kan dan het document scannen en het naar de groene zorg-consulent van zijn provincie opsturen (zie onder).
 - **In Brussel neemt u (of uw huisarts of psycholoog) contact op per telefoon of e-mail met een ondersteunende instantie.** Elke contactpersoon in de lijst behoort tot een organisatie met expertise in geestelijke gezondheidszorg en zorgboerderijen. Deze persoon zal u gedurende het volledige programma begeleiden.

NB : In het kader van de studie "burn-out" is het belangrijk dat een huisarts of psycholoog de zorgindicatie valideert op basis van de situatie van de patiënt. Dit moet samen besproken worden. Het is echter mogelijk om deel te nemen aan een zorgboerderij zonder deel te nemen aan de impactstudie. Deelname aan de studie dmv invulling van de vragenlijst is aanvullend en vrijblijvend.

- 3. In Vlaanderen buiten Brussel maakt de groene zorg – consulent een overeenkomst op tussen uzelf en de zorgboerderij. In Brussel wordt u eerst uitgenodigd om deel te nemen aan een ontmoeting met de contactpersoon :** u bespreekt uw verwachtingen en de concrete mogelijkheden die het project biedt. In elk geval kan de samenwerking op die manier in een veilig en wettelijk correct kader verlopen. Deze persoon zal de geschikte partnerboerderij voor u vinden en uw ervaring begeleiden. Als u akkoord gaat, ontvangt u ook een vragenlijst die u online kunt invullen voor een studie. Ter informatie is een PDF-versie van de vragenlijst hier toegankelijk: <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2024/07/survey-NL.pdf>. U kunt hulp krijgen bij het invullen als u dat wenst. U wordt uitgenodigd om deze in te vullen voordat u naar een partnerboerderij gaat, en daarna om elke twee maanden gedurende het programma en op het einde.
- 4. De patiënt begint de activiteiten op de boerderij.**

Voor meer informatie :

Alle specifieke informatie is hier terug te vinden : www.soinsverts-groenezorg.be

Referentiepersonen en ondersteunende structuren

Hier vindt u de lijst van contacten per regio.



Bij twijfel of vragen, neem contact op met **Samuel Hubaux (Coördinatie van de studie « burn-out » van het Programma «Groene zorg » : 0471/21.28.01 of sh@soinsverts-groenezorg.be)**

(zie ook de Veelgestelde vragen op onze website <https://www.soinsverts-groenezorg.be/faq/>).

In Vlaanderen (consulenten [Steunpunt Groene Zorg vzw](#))

Contacten :

- Claire LUYTEN (Provincies Limburg, Vlaams Brabant) – 0477 63 29 88 of cluyten@groenezorg.be
- Channa DECAMPS (Provincie Antwerpen) – 0475 87 09 72 of channa.decamp@groenezorg.be
- Sofie MESTDAGH (Provincie West Vlaanderen) 0473 63 08 91 of sofie.mestdagh@groenezorg.be
- Mieke BRAET (Provincie Oost-Vlaanderen) – 0471 76 65 36 of mbraet@groenezorg.be
- Willem ROMBAUT (beleidsadviseur) – 0473 93 31 20 of willem.rombaut@groenezorg.be

In Brussel

1. [Atelier Groot Eiland](#)
 - Marie LORENT (Brussel centrum, Molenbeek, Jette, Laken), 0472 34 00 17, marie@grooteiland.be
2. [ASBL Nos Oignons](#)
 - Aurélie CLAEYS BOUUAERT (Anderlecht & Haren, 0488 58 89 81, aurelie@nosoignons.org)

Referenties om verder te denken :

Over het onderzoeksprogramma :

- De website van het Programma : <https://www.soinsverts-groenezorg.be/>
U vindt er een nauwkeurige beschrijving en video's ter presentatie van het "Soins Verts - Groene Zorg" Programma, met getuigenissen en artikelen uit de pers.
- Vragenlijst die aan de deelnemers van de studie wordt voorgesteld :
<https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2024/07/survey-NL.pdf>

Over de voordelen van groene zorg voor de gezondheid :

- Er zijn referenties vermeld in de studies van de Europese focusgroep « [Social Farming and Innovation](#) » (EU CAP Network, 2023).
- Een interview over het collectieve boek [Natuur op doktersvoorschrift](#) (2023) van professoren Avonts, Keune en Remmen (UAntwerpen). Er is ook [een video beschikbaar](#) over dit onderwerp.
- Evaluaties hebben de aanzienlijke verbetering van het welzijn van de begunstigden en de effecten van dit aanbod op de sociale cohesie benadrukt :
 - In 2011 werd er een evaluatie uitgevoerd van wetenschappelijk onderzoek in termen van de voordelen van gezondheidsvoordelen voor verschillende begunstigdeprofielen. Bron : [Effects of care farms, scientific research on the benefits of care farms for clients](#) (2011), Pr. Marjolein Elings (Wageningen UR).
 - Zie ook [Pratiques d'agriculture sociale en Wallonie](#) (FR, 2023), gebaseerd op actieonderzoek uitgevoerd in 2020-2021 door Waalse projectleiders en de analyse van Prof. Marc Mormont (Uliège).
- « [Le soin vert : utopies ou meilleures thérapies pour notre temps ?](#) », lezing van prof. [Charlotte Gilart de Keranflec'h](#) (HESAV Lausanne) in het Parlement van Wallonië (FR, mei 2024).
- Zie ook bijvoorbeeld de publicaties van de vzw [Canopea](#) (FR)
- In het Verenigd Koninkrijk, 400 boerderijen met 10.200 plaatsen per week: boerderijzorg wordt erkend en vergoed als een bewezen therapie door de ministeries van Volksgezondheid, Onderwijs en Sociale Voorzieningen. Meer informatie: <https://www.farmgarden.org.uk/knowledge-base/article/who-care-farming>
- In Nederland huisvesten ruim 1.250 boerderijen jaarlijks ruim 30.000 mensen die zorg nodig hebben, vooral op het gebied van psychische stoornissen. Dit aanbod is geïntegreerd in de socialezekerheidsstelsels. Meer informatie : <https://www.zorgboeren.nl/>

Contactpersoon : Samuel Hubaux (Coördinatie van de studie « burn out »

van het « Soins Verts – Groene zorg » Programma)

0471/21.28.01 ou sh@soinsverts-groenezorg.be

Voor meer informatie :

- Alle specifieke informatie is hier terug te vinden : www.soinsverts-groenezorg.be