



Goed eten!

Nog even een persoonlijke noot. Een van de zaken die me het meest is bijgebleven uit het interview met Ben Brooksby van The Naked Farmer (zie pagina 26), is dat hij het belang van gezond eten noemde. Dat deed me weer eens beseffen hoe nauw lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. En dat goed voor de inwendige mens zorgen een inspanning vraagt, net zoals de andere zorgen voor je mentaal welzijn. Maar als de koelkast weer gevuld is met verse groenten, vlees, vis, yoghurt en fruit en ik heb een volledige maaltijd voor mijn neus en – niet onbelangrijk – ook de tijd genomen om het op te eten én op een uur dat ik er ook nog iets aan heb, dan voel ik me ook beter in mijn vel. Beter dan wanneer ik voor elk klein hongertje naar de Chocolonely-reep grijp. ■

Hoe goed verzorg jij jouw inwendige mens?

Podcast mentaal welzijn

Journalist Liesbet Corthout ging in gesprek met Melanie Van Raaij, consulent Strategie, afzet en organisatie bij Boerenbond. Thema is mentaal welzijn bij onze Vlaamse land- en tuinbouwers. Het resultaat kan je beluisteren in een nieuwe aflevering van de podcast 'De stem van Boerenbond'.

Surf naar www.boerenbond.be/podcast

LEES MEER
op onze website



Zoek je een luisterend oor?

Boerenbond helpt je!

Het welzijn van land- en tuinbouwers is een van de focuspunten in de werking van Boerenbond. We werken hier op verschillende manieren op en overlopen ze graag even voor je.

- **Leden kunnen rekenen op onze consulenten als vertrouwenspersoon.** Onze advieslijn is tijdens de kantooruren steeds bereikbaar via 016 23 61 61, zo kom je ook bij onze dienstbetoonaconsulenten terecht.
- **We zitten mee in het bestuur van Boeren op een Kruispunt.** Boeren op een Kruispunt heeft al in een van onze bedrijfsleiderskringen training gegeven over wat je moet doen als je signalen van problemen oppikt bij een collega-landbouwer en dus ook waar je zelf terecht kunt. (www.boerenopeenkruispunt.be).
- **We bieden een Robuustheidsscan aan.** Dit is een gesprek tussen landbouwer en consulent aan de hand van zeven thema's die alles van een bedrijf beslaan. Hiermee kunnen we zien waar het landbouwbedrijf vandaag sterk in staat en waar er werkpunten zijn, zodat – mocht er zich nog een crisis voordoen zoals de coronacrisis of een andere – het bedrijf weerbaarder is om die het hoofd te bieden (www.boerenbond.be/dossiers/robust-ondernemen).
- **We hebben het Kenniscentrum Bedrijfsopvolging in huis.** Deze dienst begeleidt families rond de generatiewissel en rond samenwerking tussen familieleden in het algemeen. Het doel is om afspraken met alle betrokken familieleden te maken, zodat frustraties vermeden kunnen worden en ook om een realistischer beeld van de toekomstige samenwerking te schetsen (www.kenniscentrumbedrijfsopvolging.be).
- **We bieden loopbaancoaching voor leden aan, in samenwerking met Acerta.** Daarbij wordt vooral gekeken naar de talenten van onze leden, wat ze graag doen en hoe ze ervoor kunnen zorgen dat ze die nog beter kunnen inzetten en meer energie uit hun werk kunnen halen (www.boerenbond.be/actualiteit/loopbaanbegeleiding-ook-iets-voor-mij).
- **Verder bieden we binnen het kader van het Vlaams project 'Boerenverstand, Rust in je hoofd' een aantal vormingen aan om stress te herkennen** en hiermee beter om te gaan, maar ook om nieuwe vaardigheden aan te leren (tijd- en administratiebeheer en bedrijfsorganisatie) om bepaalde stress te verminderen door efficiënter te werken. Je kan ook een gratis sessie met een gezondheidsconsulent van de Christelijke Mutualiteit boeken (www.boerenbond.be/projecten/boerenverstand-rust-je-hoofd).
- **We zijn ook partner in het Europees project Farmwell, waarin we onder meer een grote database ontwikkeld hebben met goede praktijken om het welzijn van landbouwers te verbeteren** en een toolbox hoe we deze goede praktijken in eigen regio kunnen toepassen. (<https://farmwell-h2020.eu/work-strands/social-innovations>). ■

Melanie Van Raaij, consulent Strategie, afzet en organisatie

www.boerenbond.be/dossiers/mentaal-welzijn

Boerenbond helpt je met de steun van



Vlaanderen
verbeelding werkt



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland

