



Bachelor in de orthopedagogie

Bachelorproef

Welke rol kunnen agrarische
(maatwerk)bedrijven in België bekleden rond
de re-integratie en revalidatie van burn-out in
vergelijking met de Alnarptuin in Zweden?

Naam: Ilona Ruelens

Datum: 08/06/2020

Lector: Huub Boonen

Voorwoord

Een jaarlijkse meerkost van ongeveer 25.000 euro voor de werkgever, en een kostenplaatje van bijna een half miljard euro voor de ziekenkas in België. Maar waarom? Het antwoord is zichtbaar in de stijgende lijn van psychische aandoeningen die vastgesteld werd door het RIZIV van 2013 tot en met 2017. VUB-organisatiepsycholoog, Roland Pepermans is er van overtuigd dat deze stijging te maken heeft met de stijgende kosten voor werknemers die te kampen krijgen met een burn-out, met als achterliggende oorzaak onze stresscultuur. Bijkomend kampen we nu ook nog eens met de impact van de coronamaatregelen in het jaartal 2020.

De aanleiding tot het schrijven van deze scriptie is enerzijds mensen met een burn-out een hart onder de riem steken, en anderzijds benadrukken dat dit reële probleem verder dient aangepakt te worden in onze Belgische samenleving. In andere landen, zoals Nederland en Zweden hebben ze veelbelovende projecten gedaan rond de invloed van tuintherapeutische activiteiten op een burn-out, waardoor ze op dit vlak al veel verder geëvolueerd zijn dan België. Er is in België echter geen duidelijke leidraad hoe dergelijke agrarische re-integratieprojecten voor burn-out tot stand kunnen komen. Deze scriptie zal hier inhoudelijk onderzoek naar verrichten.

Tijdens de totstandkoming van deze bachelorproef was er ondersteuning en advies van verschillende partijen. Graag wil ik iedereen bedanken die er voor zorgde dat dit proces tot stand kwam tijdens een intensieve periode. Het was een periode van veel bijleren op zowel wetenschappelijk als persoonlijk vlak.

Kortom: alleen had ik dit niet gekund! De grootste moeilijkheden die getrotseerd werden waren de moeilijk bereikbare doelgroep en het bemachtigen van interviews met experts, koepelorganisaties, bedrijfsleiders, enz. Het was een uniek jaar dat me enorm heeft doen groeien, en vooral geleerd heeft om niet op te geven, ongeacht hoe uitzichtloos de situatie er ook uit ziet.

In eerste instantie wil ik een dankwoord uitbrengen naar mijn stageplaats, De Wroeter "afdeling tuin" te Sint-Lambrechts-Herk (België) voor hun enthousiasme, professionaliteit, kritische kijk en motiverende feedback. Ook heb ik gedurende deze stage beseft dat niet elk onkruidsprietje uitgetrokken moet worden om een mooi resultaat te bekomen, met als gevolg een betere balans in mijn perfectionisme. Binnen dit maatwerkbedrijf wil ik enkele mensen in het bijzonder bedanken voor hun bijdrage aan mijn leerrijke stage die ervoor zorgde dat de bachelorproef een concrete en specifieke invulling kreeg. Deze personen zijn Bert Vanderlinden (stagementor en begeleider afdeling tuin), Katrien Kellens (teamverantwoordelijke), Ilse Machiels (trajectbegeleider), en Ilse Vanspauwen (coördinator intern beleid). Ook alle andere begeleiders verdienen een pluim voor hun inzet, en de kansen die ik gekregen heb om mijn onderzoek uit te voeren en mijn scriptie te schrijven. Daarnaast wil ik graag mijn docenten Huub Boonen en Katrien Geebelen (burn-out coach) aan de hogeschool UCLL te Diepenbeek bedanken voor de bijkomende ondersteuning, tips en handvaten.

Bijkomend wil ik in mijn dankwoord verder verwijzen naar de grootschalige hulp die ik kreeg aangeboden.

Ik wens u veel plezier met het lezen van dit eindwerk!

Ilona Ruelens

Herk-De-Stad, 1 juni 2020

Inhoud

1.	Interdisciplinair kaderen van het vraagstuk.....	5
1.1	Probleemstelling	5
1.2	Doel en centrale vraagstelling.....	8
2.	Methode en onderzoeksopzet	9
3.	Literatuurstudie	10
3.1	Bevestigende theorieën	10
3.2	Eerdere of gelijkende projecten in België	12
3.3	Eerdere of gelijkende projecten in Europa	13
3.4	Invloed op welbevinden en gezondheid.....	15
3.5	Onderliggende factoren binnen tuintherapeutische activiteiten	19
4.	Resultaten	20
4.1	Waarom is het belangrijk dat De Wroeter een rol speelt in de re-integratie en revalidatie van burn-out voor de samenleving?	20
4.2	Wat zijn gelijkenissen tussen De Alnarptuin in Zweden en het tuinproject van De Wroeter?	24
4.3	Wat zijn verschillen tussen De Alnarptuin in Zweden en het tuinproject van De Wroeter?	25
4.4	Welke adviezen kan men geven aan De Wroeter "afdeling tuin" rond de uitwerking van re-integratie bij burn-out? (welk advies rond sterktes, zwaktes, externe kansen en bedreigingen?)	28
5.	Discussie	33
5.1	Evaluatie van onderzoek	33
5.2	Suggesties voor vervolgonderzoek en praktijk	34
6.	Conclusie / besluit.....	35
7.	Dankwoord	37
8.	Literatuurlijst	38
9.	Lijst van bijlages	44
Bijlage A	Theoretisch onderzoek.....	46
Bijlage B	Garden evaluation toolkit (Sachs, 2017).	70
Bijlage C	Lijst van getuigenissen	76
Bijlage D	SWOT model.....	87

Inleiding

Stressgerelateerde aandoeningen zijn niet meer weg te denken uit onze samenleving. Het is tegelijkertijd een grote maatschappelijke kost voor de gezondheidszorg en de werkgevers. De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) schat dat tegen 2020 psychische problemen de voornaamste oorzaak van verminderde productiviteit op de werkvloer zullen zijn (UHasselt, 2018). In 2014 had de gemiddelde populatie in België ook al het vermoeden dat burn-out tegen 2020 alleen maar zou stijgen (zie Bijlage A1).

Het aantal burn-outs wordt volgens Securex onderschat, als gevolg van het feit dat weinig artsen de waargenomen symptomen in verband brengen met een burn-out. Enerzijds vanwege het niet beschikken over een geschikt instrument waarmee ze duidelijk een diagnose kunnen vaststellen (Hoge Raad voor de Werkgelegenheid, 2016). Men spreekt ook wel van een verhoging van grijs ziekteverzuim of absentieïsme. Dit wil zeggen dat de werknemer zich ziek voelt en niet in staat is om te gaan werken, maar de ziekte is moeilijk objectief vast te stellen (Hoflack, 2007).

Anderzijds omdat burn-out momenteel niet erkend is als beroepsziekte (Hoge Raad voor de Werkgelegenheid, 2016). Eind 2016 kwam minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Maggie De Block met de aankondiging dat burn-out erkend zou worden als beroepsgerelateerde ziekte. Dit wil zeggen dat het werk niet de rechtstreekse oorzaak is, maar wel een belangrijke factor. In tegenstelling tot beroepsziekten worden beroepsgerelateerde ziekten dus niet vergoed. Het opent wel de deur naar preventiecampagnes en begeleidingstrajecten voor werkhervatting (De Geyter, 2018).

Tuinieren of groenbeleving in het algemeen is een tendens in opmars. In de zorgsector binnen Groot-Brittannië spreekt men van tuintherapie en therapeutische tuinen. Het medium 'tuin' wordt hier gebruikt om het welbevinden en de gezondheid van kwetsbare personen positief te beïnvloeden. De gezondheid en het welbevinden van de cliënt is het hoofddoel waarbij natuur en planten een middel vormen (Lemmens & Vereycken, 2017).

Waar men in tuintherapie uitgaat van activiteiten die met de natuur en planten plaats vinden (gedragsinterventie), vertrekt men bij een therapeutische tuin vanuit het helende van de tuin zelf, vanuit het contact met de natuur (omgevingsinterventie). Het ontwerp van een therapeutische tuin situeert zich binnen de disciplines van de omgevingspsychologie en het tuin- en landschapsonwerp. Dit ontwerp moet steeds het gevolg zijn van participatief overleg en kaderen binnen een goed uitgebouwde visie op wonen, leven en zorg in de voorziening met een optimale integratie tussen de binnen- en buitenruimte. Het draait om acceptatie, revalidatie, integratie en de gezondheidsfunctie van groen staat voorop (groen als medicijn) (Lemmens & Vereycken, 2017).

In deze eindschrijft gaan we onderzoeken welke rol en omgevingselementen het maatwerkbedrijf (en tegelijkertijd mijn stageplaats) De Wroeter - 'afdeling tuin' te Sint-Lambrechts-Herk in functie van burn-out kan bijdragen binnen België, in vergelijking met een succesvol internationaal project. Op basis van die casestudie kan dit herleid worden naar andere agrarische (maatwerk)bedrijven. In hoofdstuk 1 starten we met het toelichten van het interdisciplinair kader waarin we dit onderzoek plaatsen. Vervolgens, in hoofdstuk 2 bakenen we de methode af. Daarna behandelt hoofdstuk 3 de literatuurstudie omtrent het onderwerp burn-out binnen tuintherapeutische activiteiten. Dan volgt hoofdstuk 4 met de resultaten, die opgesplitst werden in deelvragen. Bij hoofdstuk 5 stuiten we op de discussie waarbij er een analyse gemaakt wordt van zwaktes en sterktes van dit onderzoek, alsook een beschrijving van toekomstig onderzoek. Ten slotte in hoofdstuk 6 formuleren we een besluit of conclusie op de hoofdvraag, eindigend met een dankwoord in hoofdstuk 7. De laatste twee hoofdstukken vormen de bibliografie en de bijlagen.

1. INTERDISCIPLINAIR KADEREN VAN HET VRAAGSTUK

1.1 Probleemstelling

Volgens een onderzoek van arbeids- en organisatiepsycholoog Schaufeli (oktober 2018) scoort Nederland het beste op de stelling 'ik voel me uitgeput op het einde van de werkdag'. Dit wil dus zeggen dat België achterstaat op het Nederlandse buurland. Ook de Scandinavische landen Noorwegen, Denemarken, Finland en Zweden scoren laag (zie Bijlage A2). Het onderzoek is gebaseerd op het zesde European Working Conditions Survey waarvoor 43.675 werknemers willekeurig ondervraagd werden uit 35 Europese landen. Alle ondervraagden bevonden zich boven de leeftijd van 15 jaar. De stelling werd gescoord op 1 (nooit) tot 5 (altijd), waarbij het gemiddelde in Nederland 2.68 was, en België achterop hinkt met een gemiddelde Europese score van 3.10. Over het algemeen wordt gesteld dat economisch zwakkere landen waar mensen meer uren werken hogere burn-outcijfers vertonen, dan in beter presterende landen met minder werkuren. Ook is de bevolking meer opgebrand bij landen met een zwak bestuur of democratie met veel corruptie en genderongelijkheid. Naast het belang van werk werden vier culturele dimensies gerelateerd aan burn-out: machtsafstand, individualisme, mannelijkheid en het vermijden van onzekerheid. Dit betekent dat werknemers zich minder opgebrand voelen wanneer de verwachting heerst dat ze enkel voor zichzelf moeten zorgen en hiërarchische volgordes geaccepteerd worden. Evenals landen die concurrentie, prestatie, assertiviteit en materiële beloningen voor succes waarderen, alsook landen die zich niet afzetten tegen geloof, onorthodox gedrag en ideeën.

De onderzoeksgroep Arbeids-, Organisatie-, en Personeelspsychologie van de KU Leuven heeft in 2019 een betrouwbare meting gedaan, aan de hand van de 'Burn-out Assessment tool', om de prevalentie van burn-out in Vlaanderen te achterhalen. Uit een bevraging bij 1500 werkende Vlamingen uit verschillende sectoren kwamen ze tot de vaststelling dat 17% (meer dan 1 op 6) in de gevarenszone zit. Hieruit bleek dat 9.5% een risico vormde voor burn-out, en 7.6% reeds rondloopt met burn-outklachten (Van Hoeyveld, 2019). Volgens de SERV zijn de zwaarst getroffen sectoren het onderwijs en de zorgsector (gezondheidszorg en welzijnzorg) die de afgelopen jaren zwaar te kampen kregen met reorganisaties en besparingen (Goegebeur, 2019). Het zijn ook twee vervrouwelijkte sectoren die tegenwoordig als vanzelfsprekend beschouwd worden, en de nodige erkenning en medeleven missen. Het wordt door sommigen ook nog steeds beschouwd als een taboe, waardoor een vrouw geneigd is om zich harder te willen bewijzen. Dit verklaart ook ineens de hogere prevalentie van burn-out bij vrouwen (Chabot, 2018).

Lange afwezigheden door burn-out zijn economisch nadelig voor de werkgever en werknemer, in die zin dat het kostenplaatje voor het desbetreffende bedrijf kan oplopen tot gemiddeld 35.000 euro per jaar. Ook hebben statistieken uitgewezen dat de kans irreëel is, dat een werknemer na 6 maanden afwezigheid terugkeert naar de werkgever (AG Insurance, z.d.). De indirecte kosten zijn aanzienlijk groot. Er is een productiviteit- en kwaliteitsverlies door het onverwacht wegvallen van een werknemer. De werkdruk bij de collega's wordt groter, met motivatieverlies tot gevolg. En op zoek gaan naar een vervangende werknemer kost tijd en geld. Volgens professor Lode Godderis kunnen de directe en indirecte kosten samen oplopen tot 1000 euro per dag (Dewulf, 2016). In Bijlage A3 kan men een uitgewerkte kostenberekening vinden van 2012, en Bijlage A4 geeft de impact van burn-out weer op bedrijven.

Ook ondervindt de persoon die de burn-out ondergaat vele nadelen, en komt men vast te zitten in een negatieve spiraal waar men zonder hulp nog moeilijk uitgeraakt. Dit ontstaat door een combinatie van de werksituatie en de persoonlijkheid (introversie, perfectie, weinig zelfvertrouwen,...) (Departement Werk, 2020). Een belangrijke kanttekening is dat werk breder opgevat moet worden dan enkel het verrichten van betaalde arbeid. In psychologische zin is arbeid op te vatten als elke gestructureerde en doelgerichte activiteit die een verplicht karakter heeft en als doel heeft om de fysieke of sociale omgeving of zichzelf te transformeren.

Hierdoor kunnen ook bijvoorbeeld studies, vrijwilligerswerk of professionele sportactiviteiten onder de noemer 'werk' vallen (Desart, Schaufeli & De Witte, 2017). Toon Taris, hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie aan de Universiteit Utrecht en gespecialiseerd op het gebied van burn-out, stelt dat de oorzaak ook deels in de privésfeer kan liggen, bijvoorbeeld de zorg voor ouders of kinderen, of een scheiding (Lucieer, 2020). Dit wordt dan een relationele burn-out genoemd, waarbij men nog bijkomende symptomen heeft zoals pessimistisch spreken over de liefde, geen zin hebben in sociale activiteiten en geen of afgevlakte emoties voelen. Hierbij speelt de mate hoe gevoelig men is voor de ander zijn oordeel ook een rol, wat voornamelijk samenhangt met de opvoeding. Wie uit een warm nest komt met ouders of dierbaren die onvoorwaardelijke liefde en steun geven, staat sterker in zijn schoenen. In het omgekeerde geval gaan mensen vaak op zoek naar bevestiging in hun omgeving, ook op het werk. Burn-outcoach Luk Dewulf zegt dat het niet volstaat om deze mensen in verbinding te brengen met hun talenten (zie Getuigenis 18B). Het is belangrijk dat de belemmerende collega of partner betrokken wordt bij de begeleiding (Humo, 2017).

Het is een energiestoornis, waarbij de toerenteller steeds meer in het rood gaat. Alles wordt bekeken vanuit 'moeten'. Er is onvoldoende gelegenheid om te herstellen en recupereren van de stress, waardoor de ongezonde stress zo hoog wordt, en klachten zullen ontstaan. De gezonde stress die zorgt voor plezier, uitdaging en uit je comfortzone treden zal omslaan in ongezonde stress waarbij de motivatie en het energiepeil verbruikt is (Geens & Kindt, 2020). Bijlage A5 is daar een goede weergave van. De combinatie van chronische, dagelijkse stress waar we ons vaak niet van bewust zijn en de acute stress door omstandigheden op korte termijn, bepalen samen de totale stressbelasting. Wanneer de stress in zijn totaliteit te intens wordt, krijgen we een daling van de stressweerbaarheidsgrens, met snellere overbelasting tot gevolg (Lenoir, 2019). Men mag dit niet verwarren met teveel werken, want alles hangt af van de omstandigheden. Wie voldoende intrinsiek gemotiveerd is en binnen zijn passie mag werken, krijgt er zelfs energie van, vertelt Luk Dewulf (Humo, 2017).

De verschillende fasen van een burn-out kan je terugvinden in Bijlage A6 en Bijlage A7. Alvorens men een burn-out ontwikkeld gaat er een proces van vermoeidheid, overbelasting, stress en overspanning aan vooraf. Wat je aan de job geeft en terugkrijgt voelt niet meer in balans. Het komt vaak voor bij heel gemotiveerde en betrokken medewerkers die zich vragen stellen als 'kan ik mijn functie aan?' of 'ben ik wel goed in mijn job?' Er vindt een evolutie plaats van idealisme & enthousiasme naar afstandelijkheid, cynisme en frustratie, waarna je na een jaar niet meer kan recupereren en al maanden klachten aanhoudt (Departement Werk, 2020).

Samen met mentale distantie (mentaal afstand nemen van werk), emotioneel en cognitief controleverlies vormt uitputting de essentie van burn-out. Hieronder verstaat men een ernstig verlies aan energie, dat resulteert in zowel fysieke ('je lichaam is moe'), als psychologische ('je op en leeg voelen') uitputting. Cognitief controleverlies verwijst naar geheugenproblemen, aandachts- en concentratiestoornissen en prestatieproblemen – bijvoorbeeld trager werken of fouten maken – omwille van een verstoring in je cognitief functioneren (Desart, Schaufeli & De Witte, 2017). Gepaard gaande met emotioneel controleverlies ofwel heftige emotionele reacties zoals huil- en driftbuien met lage tolerantiegrens (geen geduld). Door de opeenstapeling van stress kunnen ook een aantal bijkomende symptomen voorkomen in de categorie van depressieve klachten (somber, schuldgevoel, betekenisloos gevoel, ...) of spanningsklachten (psychosomatische hart-ademhalings-maag-darm of pijnklachten, gedragsmatig piekeren, slaapproblemen en paniekaanvallen) (Desart, Schaufeli & De Witte, 2017). Kort samengevat, zijn dit dus alle gebieden die aangesproken worden bij het ACCESS model van Karien Karsten, namelijk een analyse op vlak van de conditie, cognitie, emoties, het sociale aspect en de spirituele zingeving (Karsten, 2019).

Bepaalde groepen in de werkende bevolking lopen een groter risico. Dit is afhankelijk van het type beroep en opleidingsniveau. Zo hebben administratief bedienden en arbeiders meer te kampen met burn-out, en slaat het vaker toe bij een lager opleidingsniveau. Ook leeftijd speelt

een rol: tussen 18 en 34 jaar is het risico het hoogst (Van Hoeyveld, 2019). Uit onderzoek van Securex blijkt dat het aantal bedienden dat lijdt aan een burn-out tussen 2014 en 2017 gestegen is van 10 naar 17%, en dat er een verhoogde piek is bij eind dertigers die voltijds werken. Mentale gezondheid speelt ook een rol hoe lang iemand kan en wil actief blijven op de arbeidsmarkt (Securex, 2015). Zo blijkt uit onderzoeksbureau TNO en het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) dat zelfstandigen meer uren (36 i.p.v. 30 uren) werken, maar minder kans hebben op een burn-out tegenover werknemers. Een verklaring is dat zelfstandigen hun tijdsindeling kiezen, en meer autonomie en gevarieerdheid ervaren in hun werk (De Swarte, 2018). In Bijlage A8 kan men zien dat het gemiddelde percentage met burn-out hoger ligt bij de Waalse provincies. Deze representatieve data werd verzameld in 2013 door enquêtes bij 2088 loontrekkende willekeurige werknemers. Daarnaast was er in 2014 een online bevraging van 526 bedienden, en in 2017 een tweejaarlijks marktonderzoek op basis van enquêtes bij 914 Belgische bedienden (De Vliegheer, 2017). In Bijlage A9 kan men zien dat 2 op 3 Belgische werknemers (64%) stress ervaart op het werk. Bijkomend kan men in Bijlage A10 zien dat de spanningsklachten, volgens Securex, elk jaar stijgen. Ook het globaal absentisme steeg van 2001 tot 2017, met een stagnatie in 2018 door de vertragende vergrijzing, het stijgende besef van de mentale gezondheid en de re-integratiewet (zie Bijlage A11) (De Vliegheer, 2020).

Daarnaast kwamen twee persoonlijkheidstypes naar voor die de persoonlijke kwetsbaarheid vergroten: perfectionisten, zowel op positieve (loyaal, plichtsbewust) als negatieve wijze (hoge standaarden stellen, nood aan controle), en ja-knikkers, individuen die hun grenzen niet kunnen stellen. Ze worden als het ware leeggezogen door hun werk, omdat deze eigenschappen vaak veel energie vergen (Desart, Schaufeli & De Witte, 2017). Mensen die zich bevinden in de loyaliteitsdynamiek hebben bijna altijd prestatiegerichtheid en verantwoordelijkheidsgevoel als talent en vaak ook nog hersteldrang. Maar onder druk dreigen ze met deze talenten in de problemen te komen. Mensen in deze dynamiek moeten de uitdaging aangaan om grenzen te leren stellen. Partners of collega's kunnen deze grenzen helpen bewaken. Deze mensen hebben vaak ook de norm dat ze in staat moeten zijn om hun problemen zelf op te lossen. Ze hebben afgeleerd om hulp te vragen (Dewulf & Vangronsveld, 2012).

Bijlage A12 toont een tabel waarin mogelijke oorzaken weergegeven worden van burn-out, waarbij een stijging van de werkdruk de hoofdoorzaak is. Dit wordt opgevolgd door het label dat sneller gegeven wordt, de technologische evoluties op vlak van communicatiemedia, en de talrijke keuzemogelijkheden (Securex, 2015). Burn-outcoach Luk Dewulf wijst ook op tweeverdieners en de druk om hun huis af te betalen, waardoor ze het risico niet willen lopen om zonder werk te vallen (De Tijd, 2017). Er is ook meer verstedelijking, waarbij mensen bijvoorbeeld meer dan vroeger wonen in appartementen, of ze voeren een job uit achter de computer waardoor ze vervreemd zijn van hun natuurlijke zelf. De voeling en de aarding die de holbewoner in de prehistorie had met de natuur zijn we deels verloren. Door de hoge grondprijzen staan de nieuwe woningen dicht op elkaar, waardoor steeds minder kinderen de beschikking hebben over een eigen tuin om in te spelen. De aantrekkingskracht naar de Ipad, Nintendo en televisie overheerst, waardoor kinderen moeilijker een band kunnen opbouwen met de natuur. Zo zullen ze als volwassenen minder gemotiveerd zijn om zich in te zetten voor de bescherming van natuur en milieu. Dit zorgt voor een vicieuze cirkel waarbij vervreemding, vermindering van natuurervaring en de positieve effecten ervan elkaar versterken (Van den Berg & Kramer, 2014).

Tegelijkertijd is er ook nog het vermoeden dat er een impact voelbaar zal zijn na de coronaheisa. De KU Leuven deed een onderzoek met mensen die allemaal voltijds zijn blijven werken tijdens corona. Uit het onderzoek bleek dat 9% van de onderzochte personen verwacht om binnen het jaar een burn-out te krijgen, terwijl dit bij een gelijkaardig onderzoek uit 2017 nog 12% bedroeg. Ralf Caers, professor Human Resource Management aan de KU Leuven zegt dat we wel stress ervaren tijdens corona, maar niet in die hoge mate om een burn-out te ontwikkelen. Hij refereert naar onze weerbaarheid en veerkracht als mens zijnde en de

voordelen van corona zoals minder tijd in de files, lagere verwachtingen van werkgevers en efficiënte handleidingen.

Ook vermeld hij het volgende: "wanneer mensen van hun bedrijf houden en voelen dat het onder druk komt te staan, gaan ze samen aan een zeel trekken. De werkdruk kan dan net energie geven, in plaats van een burn-out veroorzaken" (Lambert, 2020). Ook Luk Dewulf ging akkoord met deze mening (zie Getuigenis A). Toch roept deze boodschap bedenkingen op, want er wordt geen rekening gehouden met de mensen die niet van hun bedrijf houden (slechte band met collega of leidinggevende, promotie of project gaat niet door,...). En wat met de mensen die tijdelijk technisch werkloos geweest zijn, en geen deel uitmaakten van de steekproef? Wat doen al die maatregelen (mondmasker, veilige afstand van anderhalve meter, geen fysiek contact, tegelijkertijd op je kinderen passen en telewerken,...) met onze mentale gezondheid?

In Nederland deden ze namelijk andere vaststellingen, via een onderzoek van Burn-out Poli bij verschillende willekeurige werknemers tijdens de lockdown-coronamaatregelen. Hun besluit was dat er gemiddeld 40% meer stress was bij thuiswerkers dan in normale omstandigheden. Ze merkten ook een kwetsbaarheid op bij het zorgpersoneel, leraren (zie getuigenis 14A), werkende ouders en jonge of pas afgestudeerde werknemers. Bijna 70% van hen had stress door het verlies aan structuur en de eenzaamheid. Terwijl een derde concentratieproblemen had, zagen ze ook een toename in het aantal burn-outtests en intakegesprekken, waarbij meer sprake was van angstklachten. Burn-out Poli zegt dat dit te wijten is aan het onveilig gevoel dat corona met zich meebrengt, alsook de aantasting in hun bestaansrecht nu het werk stil ligt (Burn-out Poli, 2020).

Ook de Belgische psychologe Elke Van Hoof die al 20 jaar gespecialiseerd is in stress- en traumapsychologie waarschuwt voor een nieuwe gezondheids crisis van burn-outs na de coronacrisis. Ze voorspelt de grote uitval op het moment dat ondernemingen weer mogen opengaan. En zegt dat er rekening moet gehouden worden met het feit dat psychosociale zorg niet alleen draait over het welzijn, maar ook om het garanderen van economische activiteit. Ze geeft aan al herhaaldelijk gepleit te hebben voor experts die de bedrijven uit hun lockdown helpen organiseren of een trauma-instituut op nationaal niveau (zoals Arq in Nederland), maar ze krijgt geen reactie van de overheid. Ze ziet de meerwaarde niet in van de ongecoördineerde initiatieven en honderden surveys, die België bestempelen als een puur medisch model. In het grote aanbod van telefoon en chatdiensten zoals Tele-Onthaal zullen mensen angst ontwikkelen voor de keuzevrijheid en de stap naar hulp niet zetten. Ze ziet ministers teveel als stakeholders die zich individueel willen profileren over mentale gezondheidszorg (Engels, 2020). Het gebrek aan coördinatie is ook te wijten aan de overgehevelde internationale bevoegdheden uit de jaren 70/80, en het feit dat we al meer dan 500 dagen zonder volwaardige regering zitten. De fundamentele koers of richting wordt eerder aangegeven door internationale instellingen die buiten democratische controle vallen (IMF, Wereldhandelsorganisatie, Wereldbank, ..). Een gelijkaardig proces op microniveau zijn bedrijven waarbij de arbeiders nog een machtspositie hadden in de jaren 50/60, terwijl in de jaren 70/80 een versnippering te zien is van internationale netwerken (onderaannemingen) waardoor de arbeiders geen controle meer kunnen uitoefenen (Nachtwacht, 2020).

1.2 Doel en centrale vraagstelling

Het doel van deze bachelorproef is onderzoeken op welke grootschalige manier agrarische (maatwerk)bedrijven een meerwaarde kunnen bieden binnen de re-integratie en revalidatie van burn-out in de Belgische samenleving. We maken gebruik van een vergelijkend praktijkvraagstuk, waarbij we binnen De Wroeter 'afdeling tuin' trachten te onderzoeken welke omgevingselementen en methodieken ontbreken of reeds aanwezig zijn, om mensen met een burn-out in de toekomst goed te kunnen begeleiden. We vergelijken dit met de Alnarptuin in Zweden omdat ze grootschalig onderzoek hebben verricht naar tuintherapie bij personen met

burn-out. Daarnaast zou dit schriftelijk werkstuk een motiverende bijdrage moeten zijn voor Belgische overheidsinstellingen om mogelijks in de toekomst te komen tot een gefinancierd pilootproject, dat van start kan gaan binnen De Wroeter 'afdeling tuin' of een ander Belgisch (maatwerk)bedrijf.

Binnen dit onderzoek formuleren we onze hoofdvraag: 'welke rol kunnen agrarische (maatwerk)bedrijven in België bekleden rond de re-integratie en revalidatie van burn-out in vergelijking met de Alnarptuin in Zweden?'

Om een antwoord te kunnen bieden is de hoofdvraag opgesplitst in deelvragen:

1. 'Waarom is het belangrijk dat De Wroeter een rol speelt in de re-integratie van burn-out voor de samenleving?'
2. 'Wat zijn gelijkenissen tussen de Alnarptuin in Zweden en het tuinproject van De Wroeter?'
3. 'Wat zijn verschillen tussen de Alnarptuin in Zweden en het tuinproject van De Wroeter?'
4. 'Welke adviezen kan men geven aan De Wroeter - afdeling tuin rond de uitwerking van re-integratie bij burn-out?'

2. METHODE EN ONDERZOEKSOPZET

Om te achterhalen of het haalbaar en realistisch is om het Zweedse concept over te hevelen naar het maatwerkbedrijf De Wroeter 'afdeling tuin' of een ander agrarisch bedrijf, toetsen we dit af door middel van een kwalitatief vergelijkend onderzoek uit te voeren met de Zweedse Alnarptuin. Op deze manier hanteren we ook een casestudie, die door middel van een globaal stappenplan kan gegeneraliseerd worden naar andere agrarische (maatwerk)bedrijven. Deze handleiding die je terugvindt in de resultaten zal een antwoord bieden op de hoofdvraag van dit onderzoek.

Bij dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van zowel literatuur als veldonderzoek, om een vorm van triangulatie te bekomen. Dit wil zeggen dat de informatie bekomen wordt uit verschillende invalshoeken en percepties, om zo af te toetsen op de geldigheid en de overeenkomsten. Om gedetailleerd te werk te gaan zullen alle interviews uitgeschreven worden in een transcript, en nadien geanalyseerd worden door middel van labelen en coderen van de belangrijkste tekstfragmenten. Deze tekstfragmenten uit de genummerde interviews kan men terugvinden in Bijlage C, en zullen in de tekst tussen haakjes staan als: (zie Getuigenis...). De volledige interviews zullen hiërarchisch gerangschikt staan volgens datum, in een apart bijgestuurd document.

Er werd eind 2019/begin 2020 gestart met een rondvraag naar lopende projecten in binnen of buitenland. Deze projecten werden gecontacteerd om belangrijke informatie te verwerven. Daarnaast maakten we gebruik van een schriftelijk of telefonisch interview (ook via Skype) die terecht kwam bij preventieadviseurs, leidinggevendenden van bedrijven, tuintherapeuten, enz. In mijn dankwoord worden al deze contactpersonen benoemd. Wanneer je een blik werpt op hun beroepsveld, diploma's of ervaring zul je merken dat er rekening werd gehouden met de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek. In totaal bevat dit onderzoek resultaten en getuigenissen van 23 afgenomen interviews, omdat de doelgroepen enerzijds al zeer afgebakend en specifiek zijn (moeilijk vindbaar), waardoor anderzijds hun variatie in gedrag ook kleiner is. Het gevolg was dat er ook sneller verzadiging of saturatie (=punt waarbij men geen nieuwe gegevens meer hoort) optrad. Volgens het onderzoeksbureau Research & Education Company is dit een betrouwbaar aantal interviews voor kwalitatief onderzoek (Feijt, 2020). Indien we dit aantal zouden verhogen, wordt het onderwerp te beladen.

Daarnaast heeft Viki Broes (vice-voorzitter van VESB) op 9 januari 2020 een kort tekstje voor ons geplaatst in de online community van vzw Burn-Out.Vlaanderen, om cliënten met een burn-out te bereiken die aan tuinieren deden. Helaas kwam hier maar 1 reactie op.

Ook werd er op 18 februari 2020 deelgenomen aan een studiedag te Schelle genaamd 'boernout voor beginners', om op die manier connecties te vinden met de moeilijk vindbare en bereikbare doelgroep burn-out. Er werd de vraag gesteld aan zowel de oprichters van deze plukboerderij, als de deelnemende mensen met burn-out om een groepsinterview aan te gaan. Dit zou een meerwaarde zijn, aangezien men de doelgroep inspraak geeft in datgene wat zij belangrijk vinden over hun proces binnen het tuinieren. Zo focust men op zelfregie, want per slot van rekening weet de doelgroep, als ervaringsdeskundige, het beste de succesfactoren en verbeterpunten van een project dat ze ondergaan zijn. En dit draagt er achteraf alleen maar tot bij dat men zoveel mogelijk kan streven naar een vraaggestuurde en vraaggerichte aanpak. Omwille van de coronamaatregelen is dit groepsinterview niet kunnen doorgaan, en hebben we alles zoveel mogelijk telefonisch of schriftelijk geregeld. Ook werd er een interview afgenomen van een cliënt die een burn-out ervaren heeft binnen de zorgtuinderij t' Amelishof. Zowel t' Amelishof als de plukboerderij te Schelle zijn gelijksoortige projecten in vergelijking met De Wroeter 'afdeling tuin'.

Binnen de Wroeter 'afdeling tuin' lieten we 7 verschillende begeleiders de 'Garden evaluation toolkit' invullen (zie Bijlage B) die nagaat welke omgevingselementen voor hen wel en niet aanwezig zijn. Deze omgevingselementen kunnen vallen binnen de verschillende domeinen: toegang en zichtbaarheid, gevoel even weg te zijn, natuurbetrokkenheid, wandelen en activiteiten, en tot slot de mogelijkheden om te rusten. Om alle verkregen info zo overzichtelijk mogelijk te maken hebben we dit in een kolomdiagram gegoten, waarin alle aangekruiste antwoorden opgeteld waren. Nadien is dit vergeleken met de omgevingselementen die aanwezig waren in de Alnarptuin te Zweden. Deze gestandaardiseerde methode voor evaluatie en onderzoek werd ontworpen door Naomi Sachs, professor in de plantwetenschappen en landschapsarchitectuur. Als oprichtend directeur van het Therapeutic Landscapes Network is zij het aanspreekpunt voor kennis en belangenbehartiging op vlak van landschappen die gezondheid en welzijnsbevorderend werken.

Qua wetenschappelijke databanken werd er vooral gebruik gemaakt van Researchgate, Academia, Texas A&M University Libraries (OAKTrust), en British Library. Daarnaast werden er websites en initiatieven bekeken rond financiering. Ook maakten we gebruik van bibliotheken en boeken die in eigen bezit waren. We zochten relevante wetenschappelijke bronnen met een recent bereik qua jaartal. In deze scriptie wordt er niet gesproken van burn-outers, maar van mensen met een burn-out. Op die manier wordt de hele mens in zijn totaliteit bekeken, en focussen we ons niet op de burn-out als enige identiteit (humanistische visie).

3. LITERATUURSTUDIE

3.1 Bevestigende theorieën

Er zijn een aantal theorieën die verklaren waarom natuurgebaseerde interventies goed zijn voor de geestelijke gezondheid. Lange tijd waren de gezondheidseffecten van het verblijf in natuurlijke landschappen en stadsparken gekoppeld aan daglicht, frisse lucht en lichamelijke activiteit. Dergelijke theorieën zijn nog steeds actueel (Pálsdóttir, Ottosson, & Jonsdottir, 2017).

Attention Restoration Theory (ART) beweert dat mensen twee verschillende soorten aandacht hebben. Gerichte aandacht wordt gestuurd door een intentie, wat betekent dat het individu zijn aandacht moet richten om een taak te kunnen oplossen. Het andere type noemt onvrijwillige aandacht of fascinatie, waarbij het individu spontaan ergens op let. De mens heeft een beperkte capaciteit van die gerichte aandacht, die onderdeel is van onze uitvoerende functie. Het moet worden hersteld zodat ze zowel het werk als het dagelijks leven kunnen doorstaan. Het gebruik van onvrijwillige aandacht of fascinatie daarentegen maakt je niet vermoeid. Theorie beweert immers dat de natuur een breed scala aan attributen heeft die fascinatie aantrekken. Dit geeft ruimte voor herstel van de gerichte aandacht (Stigsdotter et al., 2011).

De sociale psycholoog Erich Fromm bedacht de Biophilia hypothese die gedefinieerd wordt als 'gepassioneerde liefde voor de mensheid en de natuur'. Dit is afkomstig van het Latijnse woord bio (leven) en philia (aantrekkingskracht). De bioloog Edward O. Wilson voegt hier nog aan toe dat er een aangeboren (erfelijke) emotionele verbinding bestaat tussen ons als mens en andere levende wezens. Het zit dus in onze genen om als mensen van nature aangetrokken te zijn tot flora en fauna. Dit kan men eveneens relateren aan de herstellende voordelen die de natuur overdraagt op de mens (Bragg & Atkins, 2016).

Om maar enkele van deze herstellende voordelen op te noemen, heb je zonlicht dat de mens voorziet in een goede dosis vitamine D, wat noodzakelijk is voor botgezondheid en vermindert risico op Osteoporose. Door transpiratie, zullen planten koolstofdioxide absorberen en zorgen voor zuurstofproductie en meer vochtigheid in de lucht. Dit draagt bij tot duurzaamheid door de vermindering van luchtverontreiniging. Bomen geven daarentegen fytonciden af, afkomstig uit antimicrobieel vluchtig biologische verbindingen (hout, essentiële oliën) die de bloeddruk zouden verminderen, en een boost zouden geven aan het immuunsysteem (zie Getuigenis 22). Negatieve ionen zijn aanwezig in water en transpirerende planten. Ze zorgen voor het vrijkomen van serotonine, dopamine en oxytocine welke positieve gevoelens induceren en bijdragen tot vermindering van spanning, stress, en depressieve gevoelens. Het bijzondere is dat er zich in bodems een bacterie (*Mycobacterium vaccae*) bevindt, die ook zorgt voor het verhoogd vrijkomen van serotonine, een verbeterd humeur, en betere cognitieve functies (Sachs, 2017).

MIND is een platform dat onderzoek levert om psychische klachten te voorkomen. Ze hebben 4 principes, die beschrijven waarom mensen zo houden van groene activiteiten. Deze 4 principes zijn terug te vinden in Bijlage A13. Ze lieten ook een vragenlijst rondgaan bij 108 mensen die participeerden aan groene activiteiten, waarvan de resultaten te zien zijn in Bijlage A14 (MIND, 2007). Deze resultaten komen sterk overeen met de getuigenissen over de Alnarptuin, die terug te vinden zijn in volgend artikel: 'the journey of recovery and empowerment embraced by nature - clients perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment, geschreven door Pálsdóttir, Persson en Patrik Grahn (2014). Andere resultaten die voortkwamen uit de studie van MIND was de verbeterde concentratie, motivatie, zelfvertrouwen, gewichtsverlies en de opbouw van vriendschappen (MIND, 2007).

De Psycho-Evolutionaire Theorie (PET) beweert dat de mens door evolutie altijd is blootgesteld aan stress. Daarom zijn ze uitgerust met het vermogen om zeer snel te beoordelen of een natuurlijke omgeving gevaarlijk is of niet. Vandaar dat serene, heldere en open natuurlijke omgevingen met wateroppervlakken je tot rust brengen. Dit mechanisme werkt niet binnenshuis of in steden zonder groen, omdat ze gedurende de evolutie hier niet aan zijn aangepast (Pálsdóttir, Ottosson, & Jonsdottir, 2017). Ook de evolutionaire toevluchtsoordtheorie van Jay Appleton bevestigt dat mensen voorkeuren of percepties vertonen over wat een landschap nodig heeft om te overleven. Ondanks het feit dat de mensheid zich niet meer bevindt in de oertijd als jager / verzamelaars, wordt er nog steeds positief gereageerd op bepaalde elementen zoals onderdak, veiligheid, voedsel, water, licht, lucht, enz. die te wijten zijn aan het overlevingsinstinct. Daar tegenoverstaand zullen mensen omgevingen vermijden die overleving in de weg staan of risico's / potentiële gevaren inhouden (Sachs, 2017).

De Supportive Environment Theory (SET) is gebaseerd op de veronderstelling dat mensen zich zodanig hebben ontwikkeld dat ze aangepast zijn aan een leven dicht bij de natuur, waarbij sociale en culturele interactie met een beperkt aantal betrokkenen mogelijk is. Ondersteunende elementen bestaan uit fysieke (natuurlijke en gebouwde omgevingen), sociale (vrienden, collega's en familie) en culturele (werk, vrije tijd en waarden) omgevingen. Deze ondersteunende elementen zijn nodig om fysiek (zintuigen, spieren en motoriek) en mentaal (vermogen om te voelen en denken) te ontwikkelen in nauwere interactie met de omgeving (Pálsdóttir, Ottosson, & Jonsdottir, 2017).

De tweede studie van MIND bevestigt deze SET theorie door 20 kandidaten te laten deelnemen aan 2 soorten wandelingen, waarvan een in de groene buitenomgeving van een bos, en een

andere in een shoppingcentrum. In Bijlage A15 kan je zien dat de groene buitenomgeving een positieve impact heeft op het zelfvertrouwen, depressieve gevoelens, angst, spanning, verwardheid, vermoeidheid, kracht en de totale gemoedstoestand (MIND, 2007).

Op de natuur gebaseerde interventies zijn daarom ontworpen om een ondersteunende fysieke omgeving, ondersteunende activiteiten en een ondersteunende sociale omgeving te bieden, waar de interventie vaak wordt uitgevoerd door een multimodaal team. Er wordt dan verwacht dat ze herstellen van hoge stressniveaus en lage capaciteiten met betrekking tot gerichte aandacht, zoals aangenomen door PET en ART. Bovendien wordt aangenomen dat spierkracht en fitheid toenemen. En dat door groepsactiviteiten het copingvermogen toeneemt, alsook het gevoel van samenhang en uitvoerende functies (Pálsdóttir, Ottosson, & Jonsdottir, 2017).

3.2 Eerdere of gelijkende projecten in België

In Vlaanderen is er geen duidelijke omschrijving voor de begrippen tuintherapie, therapeutische tuinen of tuintherapeut. Ook de kennis over de effecten van tuintherapie zijn hier nog niet zo gekend. Wel verschijnen op heel regelmatige basis publicaties over de positieve effecten van een groene omgeving en het handelen binnen een dergelijke context. Daarnaast zijn er reeds heel wat initiatieven gerealiseerd (bijvoorbeeld 'belevingsgerichte tuinen voor ouderen en met dementie') of zijn nog lopende (bijvoorbeeld 'het gebruik van een groentetuin voor gedetineerden'). Een vertaalslag naar een echt inhoudelijk onderbouwde therapeutische inslag ontbreekt echter nog (Lemmens & Vereycken, 2017).

Via studiedagen, vormingsmomenten, afstudeerprojecten, bedrijfsbezoeken, ... proberen de vzw Terra-Therapeutica en de PXL (opleidingen Ergotherapie en Tech) samen met partners zoals Limburg.net en VELT (Vereniging voor Ecologisch Tuinieren) hierin verandering te brengen. Concreet lopen er momenteel onderzoeksprojecten in penitentiaire instellingen, woonzorgcentra en psychiatrische instellingen. In de nabije toekomst wil men dit ook uitbreiden naar schoolse settings (Lemmens & Vereycken, 2017).

Uit een bevraging van verschillende Belgische instanties zoals Terra-Therapeutica kan men afleiden dat tuintherapie-projecten met de doelgroep burn-out schaars zijn. Ook uit contacten met het psychiatrisch ziekenhuis van Asster blijkt dat ze het medium tuinieren op een therapeutische wijze inzetten op de percelen van Hex, maar de doelgroep burn-out ontbreekt.

3.2.1 Provincie Antwerpen

Door een toevallige vorming rond zelfzorg, die georganiseerd werd door de plukboerderij van Schelle kwam ik uit op de doelgroep burn-out. De vorming of studiedag bood een interessante wending, namelijk het tegengestelde contrast waarbij boeren stress krijgen van het werken in de agrarische sector, en mensen met een burn-out net tot rust komen op het veld. Dit bood een nieuwe wending binnen het onderzoek, waarbij het interessant leek om ook de meningen op te nemen van de begeleiders binnen mijn stageplaats, en te kijken of zij al burn-outs ervaren hadden. Want zowel de agrarische als de zorgsector bieden grote valkuilen om in een burn-out terecht te komen.

Binnen de zorgsector zijn de mogelijke gevaren dat deze werknemers meestal veel doorstaan hebben in hun jeugd of leven. Het zit ook in hun natuur om vooral anderen te helpen, waardoor ze zichzelf wegcijferen. Ook de combinatie van administratief en praktisch werk is tijdrovend, met een gebrek aan intervisie. Daarnaast komen ze in contact met mensen die tegenwoordig veeleisend en mondiger zijn, met de verwachting dat personen in de zorg flexibel inzetbaar zijn, altijd hun kalmte bewaren, inlevend en vriendelijk zijn (Meulenbergh, 2019).

De gevaren van de agrarische sector zijn de grootschalige veranderingen op vlak van automatisering, biologische productie, prijzen en wetgeving. Daarnaast heb je ook financiële beperkingen, tijdsdruk, werkoverlast, weinig personeel, en de isolerende factor die meespelen.

Alsook de onbeïnvloedbare factoren zoals onvoorspelbaar weer, ziekten of plagen, grondstofprijzen, uitval van apparatuur, enz. (Meulenberg, 2019). Wanneer je kijkt naar de stress-schaal van Holmes en Rahe zijn het net die opeenstapeling van gebeurtenissen, waar we geen controle op kunnen uitoefenen, die een risico vormen voor een burn-out (Swinen, z.d.). Daarnaast heb je ook onze VUCA wereld die spanning teweeg brengt. Dit is een term afkomstig uit het Amerikaanse leger en omschrijft waarin wij ons als mensen op dit moment in bevinden: volatile (snel veranderend), uncertain (onzeker), complex, en ambiguous (vaag, dubbelzinnig) (De Swerts, 2018). Wanneer we erin slagen om onszelf te leren kennen en op de pauzeknop te duwen, maken we verbinding met onze prefrontale cortex (hersenen). Hoe beter deze verbinding, hoe beter we opgewassen zijn tegen de prikkels, chaos en snelheid (Hoebrechts, 2018).

3.2.2 *Brussels Hoofdstedelijk gewest*

Begin oktober 2017 vestigde Brussels staatssecretaris Bianca Debaets (CD&V) een dakmoestuin op het dak van de Foodmet in Anderlecht. Het was de bedoeling dat mensen met een burn-out onder begeleiding en 'op maat' ondersteund werden door Atelier Groot Eiland, en zo weer doorstroomden naar het normale arbeidscircuit. Vzw Atelier Groot Eiland is gespecialiseerd in arbeidszorg en geven opleidingen tot stadslandbouwer. Hiermee wilde men een rustgevende plek bekomen waar mensen konden ontvluchten uit het drukke stadsleven, en even op adem konden komen. De Brusselse staatssecretaris is ervan overtuigd dat zo'n projecten een succes kunnen zijn, en dit blijkt ook uit haar interview met de VRT: "de eerste reacties die we binnenkrijgen zijn heel erg positief. Ook de mensen die aan het project meewerken en mensen met een burn-out zeggen dat het hen deugd doet om de stilte hier te kunnen ervaren. Het is natuurlijk ook goed voor het milieu. De afstand van de groenten die hier gekweekt worden in de moestuin tot het moment dat je ze kan eten, is natuurlijk heel kort. Er zijn geen lange transporten voor nodig."

Tom Dedeurwaerder, coördinator van Atelier Groot Eiland bekijkt het project zowel sociaal als economisch. De sociale bedoeling is om mensen die ver van de arbeidsmarkt staan terug te engageren en opnieuw te begeleiden naar de arbeidsmarkt. Eveneens gaat het ook de vervreemding van de natuur tegen door de invoer van stadslandbouw. Door in de rust van de tuin te werken en door plezier te krijgen in het tuinieren, worden ze op hun eigen tempo klaargestoomd om weer aan de slag te gaan. Economisch levert het hoogwaardige producten op, waarbij de groenten dagvers via korte keten verkocht kunnen worden in de winkel van Atelier Groot Eiland.

K. werkt al enkele dagen per week in de moestuin en brengt de getuigenis dat hij er tot rust komt, maar het geeft volgens hem toch nog een ander gevoel dan groenten kweken in volle grond. Dit is niet mogelijk op het dakterras, en de toestand van de aarde (bv. vochtigheid) dient nauwkeurig opgevolgd te worden door sensoren (Vanoverschelde & Joosen, 2017).

3.3 **Eerdere of gelijkende projecten in Europa**

3.3.1 *Nederland*

De gemeente Den Haag stelde in begin 2003 een stuk grond (De Nieuwe Loot) ter beschikking waar mensen met psychische en sociale problemen konden herstellen door te tuinieren. Het project werd gefinancierd door Stek (Stad en Kerk). Via contactname bleken ze geen informatie meer te hebben over hun oude project, aangezien ze indertijd vooral met vrijwilligers gewerkt hadden.

Er werd ook contact opgenomen met Jan Hassink, een onderzoeker binnen de Wageningen universiteit omtrent groen en gezondheid. In zijn boek 'gezond door landbouw en groen' gaf hij een omschrijving van het project in Den Haag. De tuin was gericht op 2 doelgroepen, enerzijds

mensen met burn-out, anderzijds aan arbeidsgerelateerde psychische klachten als depressie, overspannenheid en stress. Ze hadden zowel een preventief als re-integratietraject. De eerste fase van het re-integratieproject was gericht op ontspannen. In de tweede fase draaide het rond autonomie herontdekken en ontwikkelen, waarbij ze konden tuinieren op eigen initiatief en later in opdracht van de tuincoach. Bij de derde fase werd er een verbinding gemaakt tussen de oefensituatie in de tuin en de realiteit op de eigen werkplek. De intensiteit neemt gedurende het traject toe, van enkele uren verspreid over 2 dagen per week, tot een volle werkdag op het eind (Hassink, 2006).

De activiteiten waren zeer uiteenlopend, aangezien De Nieuwe Loot ook maatwerk leverde. Naast de echte tuinklussen zoals spitten, zaaien en onkruid wieden probeert de tuincoach een breed aanbod te creëren zodat mensen kunnen kiezen waar hun interesse naar uitgaat. Men kan denken aan een bos bloemen plukken, vogelnestjes timmeren, kunstwerken maken voor in de tuin, containers verven of heggen en manden van wilgentenen vlechten (Hassink, 2006).

Hun tuin was ingedeeld in een moestuin voor actieve bezigheden, en een vogel-vlindertuin gericht op bezinning. Er werd gewerkt 'op maat'. Wie ernstig last had van depressiviteit werd met een laagdrempelige opdracht (bv. "pluk de mooiste bloem die je hier ziet!") gemotiveerd om te kijken naar de omgeving, en uit de negatieve spiraal van zelfreflectie te geraken. De deelnemer kon op die manier de tuin leren kennen, terwijl de tuincoach een eerste indruk kreeg van de persoon. Ook de wijze waarop mensen bezig zijn in de tuin, kan licht werpen op de reden van hun burn-out. Als ze bijvoorbeeld steeds kiezen voor activiteiten die ze niet op een dag afkrijgen, kan dat wijzen op een vast patroon dat mogelijks heeft bijgedragen tot de burn-out. Men kan vanuit die vaststellingen het project meer sterkte geven door middel van praktische vormingen over assertiviteit, leren grenzen aangeven en prioriteiten stellen. De betekenis van de tuin verschilt steeds van persoon tot persoon. Het kan bijdragen aan reflectie op de eigen situatie. Zo kunnen ze weer 'aarden' met een realistischer beeld van hun mogelijkheden en uitdagingen. Dit geeft hernieuwde levensvreugde (Hassink, 2006).

Binnen het Vitura Vitaliteitcentrum te Biezen-Mortel wordt het Zweedse concept dat we hieronder bespreken gehanteerd (Pinxteren, 2014).

3.3.2 *Zweden*

De Alnarp-revalidatietuin op de campus van de Zweedse universiteit voor landbouwwetenschappen (SLU) buiten Malmö, in het zuiden van Zweden, is speciaal ontworpen voor revalidatieprogramma's voor mensen met stressgerelateerde psychiatrische aandoeningen zoals burn-out (zie Bijlage A16). Het individu wordt ondersteund op verschillende manieren: een zorgvuldig ontworpen tuin (ondersteuning vanuit fysieke omgeving), zinvolle activiteiten (ondersteuning vanuit culturele omgeving), en groepsrehabilitatie met andere deelnemers in dezelfde situatie (ondersteuning van sociale omgeving). Een significante vermindering van de gezondheidszorgconsumptie werd opgemerkt bij deelnemers die in behandeling waren, een jaar nadat Alnarp een natuurgerelateerde beroepsrevalidatie had ontvangen. Het programma in de Alnarp-revalidatietuin is ontworpen volgens de eerder genoemde theorieën zoals ART, PET en SET, alsook sensorische dimensies (Pálsdóttir, Ottosson, & Jonsdóttir, 2017). Rond dit project wordt er een vergelijking gemaakt in het gedeelte van de resultaten. De Malmö tuin Torup in Zweden is ook een project gebaseerd op de Alnarptuin (Shahrad, 2012).

3.3.3 *Denemarken*

In het hart van Kopenhagen ligt 'The Healing Forest Garden Nacadia', met een ontwerp en aanpak (zie Bijlage A17) geïnspireerd op de Alnarptuin van Zweden. Ze steunen op de gedachte dat een web van permacultuur niet isolerend werkt, maar de problemen van onderlinge afhankelijkheid benadrukt (zie Bijlage A18). Ze leren de persoon met een burn-out binnenkomende gedachten en emoties te accepteren, waarbij de constant veranderende

processen van de natuur kunnen helpen. Enkele voorbeelden zijn de seizoenen, het onvoorspelbare weer, de uitkomst niet kunnen voorspellen van een gezaaid bed, enz. Een andere belangrijke metafoor is dat de garantie niet bestaat dat we al onze doelen in het leven behalen, net zoals alle takken van een boom niet blootgesteld worden aan de zon (door bijvoorbeeld een storm) (Corazon, Stigsdotter, Moeller, & Rasmussen, 2012). Enkele sfeerbeelden kan men terug vinden in Bijlage A19 (Sidenius, 2017).

3.3.4 *Groot-Brittannië*

Dit is een van de hoofdspelers waar tuintherapie al meerdere jaren wordt toegepast. Een voorbeeld daarvan is de organisatie Thrive, waar tuintherapie reeds ingeburgerd is voor verschillende doelgroepen. Helaas hadden ze geen lopende projecten met de doelgroep burn-out. In een huisartsenpraktijk in Manchester, krijgen patiënten die kampen met depressie, angst of eenzaamheid voortaan niet langer antidepressiva voorgeschreven, maar potten met tijm, zonnebloemen of bosaardbeien. Eerst mogen ze er thuis voor zorgen en zodra hun plant de pot ontgroeit, verhuist hij naar een gemeenschappelijke tuin, waar verschillende cliënten samen hun groene vingers trainen (Van den Broeck, 2019).

3.3.5 *IJsland*

De NLFÍ rehabilitatie en gezondheidskliniek in Hveragerði werkt al 60 jaar met verschillende cliënten. Ze maken ook gebruik van een tuin als helend medium.

3.4 **Invloed op welbevinden en gezondheid**

Het waarde, betekenis en beroepsmodel is een theoretisch model dat de complexiteit van dagelijkse menselijke bezigheden zal verhelderen en visualiseren. Binnen het ValMO-model (zie Bijlage A20) ligt de nadruk vooral op de beroepswaarde, ofwel het idee dat beroepen voor mensen een ingeprente waarde of betekenis genereren in het dagelijkse leven. De kwaliteit van onze ervaringen, dat wil zeggen, hoe we onze tijd dagelijks benutten, wat we kiezen om te doen, vormt de belangrijkste beslissing die we kunnen nemen in functie van onze levenskwaliteit. Betekenis in het leven kan men vinden door middel van 3 manieren: door te doen, door pijn te ervaren, en door waarden te ervaren. In het model wordt 'doen' beschreven aan de hand van 3 interne triades: bezigheidstriade bestaande uit persoon, taak en omgeving; de waardetriade met concrete, symbolische en zelfbelonende waarden; en de perspectieftriade op macro- meso en microvlak. De drie triades vormen elk een dynamische eenheid die samenwerken met elkaar, en vormen het beroepsrepertoire waarop het leven van mensen is gebouwd (Erlandsson & Persson, 2010).

Binnen een bezigheid of beroep zijn er 3 componenten die constant aan verandering onderhevig zijn (zie Bijlage A21). De taak die op verschillende manieren kan worden uitgevoerd, milieu-culturele omstandigheden, en de stemming of eerdere ervaringen van een persoon beïnvloeden de manier waarop de taak volbracht wordt. Concrete waarden vertegenwoordigen de tastbare uitkomst of het begeerde resultaat van een bezigheid/beroep, zoals de oogst na het zaaien, lonen en andere vormen van compensatie, precisie bij de voltooiing van een taak, de voldoening, de verbetering van vaardigheden, of het verwerven van nieuwe vaardigheden. Symbolische waarde is minder zichtbaar, maar wel uniek voor elke persoon gebaseerd op achtergrondervaringen. Op vlak van cultuur zijn dit bijvoorbeeld vluchtelingen, inburgering in de Westerse wereld, rituelen en communicatiekanalen. De symbolische waarde kan aanleiding geven tot tijdelijke verlichting van innerlijke druk, catharsis genaamd. Zelfbeloningswaarde richt zicht op de onmiddellijke beloning die het uitvoeren van een stimulerend beroep op zich kan impliceren. Een persoon kan bijvoorbeeld helemaal opgaan in zijn beroep, en alles rondom zich uit het oog verliezen (Erlandsson & Persson, 2010).

De New Economics Foundation heeft vijf manieren ontwikkeld om welbevinden te ervaren en te stimuleren. Deze vijf manieren worden reeds gebruikt door gezondheidsorganisaties, scholen en gemeenschappen om mensen actie te laten ondernemen om hun welbevinden te verbeteren. De vijf manieren worden hieronder kort uitgelegd en sluiten aan op het ValMO-model (Lemmens & Vereycken, 2017).

3.4.1 *Connect (aansluiten)*

NEF omschrijft aansluiting als volgt: het maken van verbindingen met de mensen om je heen ondersteunen en verrijken je leven. Een van de fundamentele behoeftes van mensen is om ergens bij te horen en zich gewaardeerd te voelen door anderen. Dit draagt bij tot het verhoogd functioneren in de maatschappij, wat isolatie en exclusie van kwetsbare personen kan verlagen. Cliënten samenbrengen om de therapie te starten is op zich al het bevorderen van de sociale contacten. Het samenwerken in een tuin aan een gemeenschappelijk project kan zorgen voor nieuwe en betekenisvolle vriendschappen. Een gemeenschappelijk doel hebben en er samen aan werken, resulteert in een groter geluksgevoel dan individueel iets afwerken. Tuintherapie biedt vele aanknopingspunten tot sociaal contact en is een geliefd en toegankelijk gespreksonderwerp. Toekijken hoe anderen met tuintherapie bezig zijn kan een positieve invloed hebben. Het ervaren en genieten van een therapeutische tuin heeft een positief effect. Dit geldt voor zowel de bezoekers, het personeel en de bewoners die niet meer actief kunnen meewerken. In de studie van Wood (2015) wordt het effect van samen tuinieren onderzocht. Het geestelijk welzijn van tuinders tijdens het samen tuinieren wordt vergeleken met niet tuinders. Het onderzoek bewijst een significante verbetering van het gevoel van eigenwaarde en gemoed. Tuintherapie zorgt ervoor dat de deelnemer deelneemt aan een groter geheel, met verbinding van de natuur en het leven. Dit gevoel van verbondenheid kan op zijn beurt ervaring en inzichten bieden aan het verbeteren van de natuurlijke ritmes (Lemmens & Vereycken, 2017).

3.4.2 *Be active (blijf in beweging)*

Een tuin kan dienen als motivatie voor de cliënt om buiten te komen of een wandeling door een gang te maken. Zelfs voor cliënten die niet in staat zijn om naar buiten te gaan, geeft de wandeling tot aan een raam met uitzicht op een tuin een mogelijkheid tot bewegen. Bij tuintherapie hoort bewegen, en het kan daarom gebruikt worden binnen de revalidatie. Door middel van oefening en leren hoe gebruik te maken van de spieren en deze te versterken, kan bijvoorbeeld de mobiliteit verbeterd worden. In tuintherapeutische activiteiten kunnen zowel grove als fijne motoriek, evenwicht, uithoudingsvermogen, mobiliteit, en kracht onderhouden of zelfs verbeterd worden. Naast deze fysieke effecten heeft bewegen ook invloed op het cognitieve verouderingsproces. Er zijn aanwijzingen dat bewegen een gunstig effect heeft op angst en depressie. Bewegen heeft een gunstige invloed op de werking van neurotransmitters zoals noradrenaline, dopamine en op de doorbloeding van de frontale kwab. Door deze doorbloeding heeft het een positief resultaat op het uitvoeren van executieve functies (het nemen van complexe beslissingen), het concentratievermogen en de snelheid waarmee we informatie verwerken. Bewegen bevordert het effect op de ritmes van ons lichaam. Onderzoek toont aan dat bewegen een positieve invloed heeft op het slaapwaak-ritme, de bloeddruk, de hartslag en stress. Daarnaast heeft het een positief effect op de aanmaak van cortisol, melatonine en de regulatie van het immuunsysteem (Lemmens & Vereycken, 2017). Interessant is dat de grootste verbeteringen op de stemming en het gevoel van eigenwaarde lijken te ontstaan in de eerste vijf minuten van het tuinieren (Zehndorfer, 2016).

Hoe vaak moet men bewegen en hoe intensief moet men bewegen om hier voordeel uit te halen? In een rapport over lichamelijke activiteit wordt een nationale norm 'gezond bewegen' beschreven. Voor ouderen boven de 55 jaar staat de norm op 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal vijf dagen per week. Voor niet actieve ouderen is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging nuttig (Lemmens & Vereycken, 2017).

3.4.3 *Take notice (blijf bewust)*

NEF omschrijft bewustwording als: wees nieuwsgierig en geniet van het mooie zicht rondom je. Let op de veranderende seizoenen. Door het bezig zijn met een taak in de tuin is men bewust en zinvol bezig. Ulrich beschrijft in verscheidene onderzoeken dat de interactie met de natuurlijke omgeving positieve effecten heeft op pijnvermindering. Hij vergelijkt namelijk 2 groepen waarvan de ene groep wordt blootgesteld aan een betonnen muur en de andere zicht heeft op een natuurlijke omgeving (Lemmens & Vereycken, 2017).

Een belangrijke theorie met betrekking tot dit onderwerp is de Attention Restoration Theory (ART) die ontwikkeld is door Kaplan in 1989. Kaplan beweert dat mensen zich beter kunnen concentreren en zich beter kunnen focussen na het verblijven in of het bekijken van een natuurlijke omgeving. Ze stellen dat de natuurlijke omgeving het vermogen heeft om te herstellen van mentale vermoeidheid of van psychologische stress. Kaplan beschrijft 4 begrippen in relatie met de natuurlijke omgeving die nodig zijn voor een compleet herstel van vermoeidheid en stress: 'fascination', 'being away', 'extent' en 'compatibility' (Sachs, 2017).

'Fascination' of fascinatie, aantrekkelijkheid of 'belangstelling hebben voor'. De natuur kan de aandacht trekken zonder dat dit moeite kost, en is voorzien van elementen als flora, fauna en water. Men beschrijft dit ook wel als soft fascination (of ongerichte aandacht). Men kan de aandacht op een ontspannen wijze richten en er kan ruimte ontstaan voor reflectie. In tegenstelling tot een stedelijke omgeving die "hard fascination" oproept (of gerichte aandacht). Men bedoelt hiermee dat het visuele brein immers meer geoefend is om vloeiende natuurlijke vormen waar te nemen dan strakke stedelijke omgevingen. Deze natuurlijke vormen vragen dan ook een minder cognitieve inspanning (Sachs, 2017). In de Alnarptuin zaten de deelnemers voor de kas of liepen ze tussen de bloembedden. Sommigen keken enkel naar de planten, anderen fotografeerden, schilderden of plukten bloemen. De kleurrijke planten wekten vreugde op en brachten een speelse ervaring met zich mee. Toch konden veel deelnemers pas tegen het einde van hun revalidatie tussen de sterk gekleurde planten zitten, omdat hun vermoeide geest moeite had met sterke prikkels. Vandaar dat niet de gehele tuin zo ingevuld is, want dit zou overdreven stimulerend en veeleisend overkomen. Naarmate deelnemers sterker werden gedurende hun revalidatie gaven ze aan meer indrukken van buitenaf te kunnen opnemen. De vijver was voor veel deelnemers een plaats van fascinatie, waarbij ze deze plek gebruikten om gedachten te verwerken, te kalmeren, of een verlangen koesterden om hun voeten in het water te dompelen en de frisheid te voelen (Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert, & Grahn, 2017).

'Being away' of het 'weg zijn'. Dit wordt beschreven als het bevrijd zijn van mentale/geestelijke activiteit die gerichte aandacht vereist. De natuurlijke omgeving kan gevoelens oproepen om er even uit te zijn (Sachs, 2017). Het wordt ook wel aanzien als een ontsnapping uit het dagelijks leven, en een aanbieder van restauratie van mentale vermoeidheid (Zehndorfer, 2016). In de Alnarptuin omschreven deelnemers de hoofdingang van de revalidatietuin als de scheiding tussen de buitenwereld met het dagelijkse leven en de strijd, van de binnenwereld of hun veilige toevlucht. Eens de deelnemers de deur achter hen hadden gesloten, ervoeren ze het gevoel in een andere wereld te zijn, een wereld van acceptatie en toegeeflijkheid. Ze hoefden de schijn niet elke dag hoog te houden, en konden zich gewoon voordoen hoe ze zich werkelijk voelden (Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert, & Grahn, 2017).

'Extent' of de omvang, uitgebreidheid. Dit gaat over de mate waarin de omgeving een gevoel van verbondenheid met een groter geheel oproept. De omgeving moet in rijke en samenhangende prikkels voorzien zodat er een andere wereld gecreëerd wordt. Het gaat hierbij niet om een kakofonie aan prikkels maar prikkels die ingepast zijn in een zinvol en gestructureerd geheel. De natuurlijke omgeving heeft immers diverse eigenschappen zodat er genoeg valt te zien en te ervaren, het creëert de samenhang die nodig is om te kunnen reflecteren, zich verbonden te voelen en de gerichte aandacht te herstellen (Sachs, 2017). In het verwilderde bosgedeelte van de Alnarptuin ervoeren velen het gevoel van natuurlijke oorsprong

door op de grond te zitten, in stoelen of op houtstronken, terwijl anderen op de grond zaten om nog dichterbij de aarde te zijn. Een deelnemster sprak: "ik moest worden geaard." Sommigen spraken over hoe ze vonden dat de natuur sterk gepresenteerd werd in de bostuin door de geur van het gras, de smaak van bessen, of geluiden van wind en vogels. Deelnemers gaven duidelijk aan dat ze ruimte nodig hadden voor hun sterke emoties, terwijl de ruimte in een huis niet groot genoeg is voor deze gevoelens (Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert, & Grahn ,2017).

'Compatibility' of verenigbaarheid. Hiermee wordt bedoeld in hoeverre de omgeving is afgestemd op de behoefte van de persoon. Er moet een samenhang of integratie zijn tussen de omgeving en de persoonlijke doeleinden. Dit werkt in twee richtingen. Enerzijds moet het doel overeenstemmen met de eisen van de omgeving en anderzijds moet de omgeving informatie verschaffen zodat de persoon zijn doel kan realiseren. Wanneer de omgeving compatibel is vereist dit minder selectiviteit en gerichte aandacht (Sachs, 2017). De Alnarptuin had een hoek met een tuinschommel en een dak erboven, heggen aan zij- en achterkant en ervoor een kruidachtig bed. Deelnemers beschreven het gevoel half verborgen te zijn, met de mogelijkheid om te ontsnappen wanneer men iemand hoorde aankomen over de paden bedekt met schors. Het plantenbed was ook groot genoeg om een comfortabele afstand te creëren tussen een deelnemer en degene die voorbij liepen, of oogcontact te vermijden indien dit niet gewenst was. Dit waren belangrijke eigenschappen in de Alnarptuin om een gevoel van veiligheid te creëren. Alsook boden de serres behoefte aan comfortabele temperaturen tijdens koude periodes. De meeste deelnemers gaven aan moeilijk te kunnen ontspannen wanneer ze koude vatten (Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert, & Grahn ,2017).

Een andere theorie dat bovenstaand gegeven duidelijk illustreert is deze van het 'Aesthetic placebo'. Dit beschrijft dat hoe een plaats eruit ziet bepalend is hoe mensen zich voelen en gedragen. Een attractieve en goed onderhouden plaats nodigt uit tot aandacht en zorg dragen (Sachs, 2017). Het kleurenpalet van de Alnarptuin werd beschreven als evenwichtig, bestaande uit zachte kleuren in bloembedden, en de zachte structuren van planten, die rustgevend en pretentieloos overkwamen. Er waren geen vreemde of felle kleuren, en geen chaotische ontwerpen (Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert, & Grahn ,2017).

Vele mensen hebben negatieve ervaringen met een ziekenhuisomgeving (pijn, lijden,...) wat een impact heeft op het welbevinden. Daarentegen heeft men positieve verwachtingen van een tuin en natuur omwille van het feit dat dit positieve associaties oproept zoals veiligheid, geborgenheid, enz. Daarnaast zorgt natuur ervoor (bijvoorbeeld het zien van een zonsondergang) dat een natuurlijk hormoon in de hersenen vrij komt, met name oxytocine. In de hersenen lijkt oxytocine een belangrijke rol te spelen bij het verbinden van sociale contacten met gevoelens van plezier. Het speelt daarnaast een centrale rol bij moederbinding, vriendschappen en romantische interacties. Ook bij het verrichten van zorgtaken wordt er meer oxycotine aangemaakt (Sachs, 2017).

3.4.4 *Keep learning (leren)*

NEF omschrijft blijven leren als: nieuwe dingen uitproberen en het herontdekken van interesses/uitdagingen. Nieuwe dingen leren kan bijdragen aan het welbevinden. Het kan cliënten routine aanbieden, doelen geven en bijdragen aan het gevoel dat men iets bereikt. Dit kan een verhoogd gevoel van eigenwaarde en vertrouwen geven. Mancuso, Rizzitelli, & Azzarello (2006) ontdekten dat schoolkinderen van 8 en 10 jaar tot wel 52 seconden beter en sneller presteerden op een moeilijke aandachtvragende test, als ze deze test mochten uitvoeren in de tuin bij de school dan als ze deze test uitvoeren in het klaslokaal. Mayer et al. (2009) ondervond dat Amerikaanse studenten vaker tot een oplossing komen als ze hierover nadenken tijdens een wandeling door een natuurgebied bij een riviertje dan als ze er over nadenken tijdens een wandeling op een rustig parkeerterrein in de stad. Bijkomend deden Gatersleben & Andrews in 2013 een onderzoek waaruit bleek dat Engelse studenten zich na een wandeling

van tien minuten door een open bos beter konden concentreren. Na een wandeling door een dichtbegroeid, donker bos neemt de concentratie juist af. Dit suggereert dat mensen zich alleen in de natuur kunnen ontspannen als ze zich er veilig voelen.

3.4.5 *Give (geven)*

NEF omschrijft geven als: iets leuk doen voor een ander. Je geluk koppelen aan de gemeenschap kan voor een goed gevoel zorgen en zorgt voor verbindingen met de mensen om je heen. Participatie in het sociale en gemeenschapsleven trekt heel wat aandacht in onderzoek naar het welbevinden. Personen die graag anderen helpen voelen zich vaak gelukkiger. Bij tuintherapie wordt een omgeving gevormd waarin de kwetsbare persoon zorg kan dragen voor de tuin. Hierdoor verandert zijn rol van zorgbehoevende naar zorgdrager. De gewonnen producten uit de tuin kunnen verwerkt worden tot gelei, kruidenolie of bloemstukken. Het wegschenken van deze zelfgemaakte producten aan anderen geeft personen een gevoel van trots, tevredenheid en eigenwaarde.

3.5 **Onderliggende factoren binnen tuintherapeutische activiteiten**

Cliënten kunnen binnen tuintherapeutische sessies werken aan specifieke vooropgestelde doelen en dit in verschillende ontwikkelingsgebieden: cognitief, emotioneel, sociaal en fysiek. Hagendorn gaat in op de aspecten die tuintherapie uniek maken en op de factoren die de begeleider in het achterhoofd moet houden bij het gebruik van dit medium. Deze factoren zijn:

3.5.1 *Focus op het eindproduct*

Het eindresultaat geeft motivatie en betekenis voor de cliënten. Een bloeiende rozenstruik of het oogsten van verse tomaten kan de cliënt zien als een eindresultaat, iets wat ze zelf gecreëerd hebben en hun waarde geeft. Dit kan op verschillende manieren therapeutische voordelen bieden. Het kan daarenboven een motivatie zijn voor de cliënt om deze vorm van therapie op te starten.

3.5.2 *Focus op het proces*

Hiermee wordt bedoeld: het ondergaan of mee participeren aan tuintherapeutische activiteiten is een proces dat op verschillende domeinen (motorisch, sociaal,...) kan inspelen. Verder heeft tuintherapie ook een indirect aspect, namelijk de aandacht verbeteren of een verbeterde gemoedstoestand met zich mee brengen. Door deel te nemen aan deze activiteiten kan een cliënt 'flow' ondervinden of een gevoel van fascinatie. Deze twee belangrijke componenten spelen een rol bij het herstel van stress en mentale vermoeidheid (Haller & Kramer, 2006).

3.5.3 *Het bekwaam uitvoeren van een handeling*

De activiteiten vereisen een bepaalde bekwaamheid van de cliënt. De cliënt ontwikkelt interne concepten en deze komen tot ontplooiing waardoor de cliënt meer bekwaam wordt. Hij bouwt als het ware verder op zijn vaardigheden. Het leidt tot zelfverbetering en de negatieve cirkels worden doorbroken (Haller & Kramer, 2006). Binnen het tuinproject van Den Haag krijgt de creatief therapeut een beeld van de oorzaken die liggen aan hun burn-out. Mensen die neigen naar perfectionisme gaan bijvoorbeeld langer dan afgesproken was door met een taak, terwijl mensen met concentratieproblemen zich tijdens het planten laten afleiden door onkruid uit trekken (Polderman, 2005).

3.5.4 *Sociale interactie*

Tuintherapeutische activiteiten zijn een potentieel en effectief middel om de sociale interactie te bevorderen. Deze activiteiten kunnen zo gestructureerd worden om samenwerking en communicatie tussen deelnemers te bevorderen. Net als het opbouwen van de relatie tussen de cliënt en de begeleider (Haller & Kramer, 2006).

3.5.5 *Interactie met de omgeving*

Tijdens activiteiten staan cliënten steeds in interactie met hun omgeving. Bij tuintherapie is er sprake van een natuurlijke omgeving die verandert in functie van de gemoedstoestand. Dit geeft mogelijkheden voor groei, herstel en genot (Haller & Kramer, 2006). In de Alnarptuin konden deelnemers zelf de beslissing maken of ze interactie wilden met andere deelnemers of enkel met de omringende natuur. Velen spraken erover zich graag te verstoppen achter de vijver van de boshoek als ze alleen wilden zijn (de schaduwkant), terwijl recht voor de vijver een houten bank stond voor degene die genoeg mentale energie hadden bijeen gesprokkeld om anderen te ontmoeten (de zonnige kant) (Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert, & Grahn, 2017).

Het piramidemodel (zie Bijlage A22) is een goede weergave hiervan. In het begin van een burn-out verkiest de persoon eerder gerichte innerlijke betrokkenheid helemaal onderaan de piramide, waarbij de persoon alleen activiteiten uitvoert. Het tweede niveau is emotionele participatie of visueel contact met andere mensen. De volgende stap is actieve participatie in groep, met op de top het niveau van uitgaande betrokkenheid. Ze zijn uiteindelijk sterk genoeg om dingen te doen zonder steun van buitenaf (Shahrad, 2012).

4. RESULTATEN

4.1 **Waarom is het belangrijk dat De Wroeter een rol speelt in de re-integratie en revalidatie van burn-out voor de samenleving?**

Uit bovenstaande literatuur is bewezen dat het ontwerp of de aanpak van een tuinproject ondersteunend kan werken op basis van vier stressverminderende factoren:

- controle van de fysieke en sociale omgeving (waaronder recht op privacy valt);
- toegang tot sociale ondersteuning;
- toegang tot positieve afleiding in een fysieke omgeving (een milieu dat voorzien is in elementen die positieve gevoelens uitlokken, en de aandacht/interesse vasthouden zonder fysiek belastend te zijn, en piekeren vermijden);
- fysieke beweging en oefening; (Sachs, 2017).

Deze ondersteunende stressverminderende factoren (zie Getuigenis 10A) die verbonden zijn aan de natuur of tuingerelateerde activiteiten kunnen ingezet worden bij bepaalde tendensen in onze hedendaagse maatschappij. Zo is er bijvoorbeeld een heersende prestatienorm, talloze herstructureringen en een verzwaring van het takenpakket door de digitalisering van de arbeid. Daarnaast is er minder sociaal weefsel en interactie wegens tijdsgebrek en meer communicatie via mail (zie Getuigenis 7) of sociale media (Aerts, 2019). Burn-out is enerzijds een aanhoudende spanning tussen de mens en de eisen van de samenleving, en anderzijds de spanning binnenin de mens tussen het verlangen om mee te kunnen met de norm en tegelijkertijd een zinvol leven te lijden. Op die manier is de verpersoonlijking van het hedendaags individu met burn-out de kloof die ook in de samenleving uitgestald wordt. Dit wil zeggen dat het alarmerend aantal mensen met een burn-out een weerspiegeling is van het techno-kapitalisme met zijn vele eisen en deadlines. Het is een verregaande vervreemding,

waarbij de tijd verarmt tot productiviteit die alles aan intimiteit en zingeving opslokt of vermarkt (zie Getuigenis 21B) (Chabot, 2018).

Door deze versnellende levensstijl (zie Getuigenis 1A) stevenen we af op een globale burn-out van de mensheid, maar ook van onze planeet. We hebben een nieuw model nodig gebaseerd op menselijke welvaart en welbevinden, dat het oude model van onze donuteconomie overbodig maakt. Deze donut (zie Bijlage A23) heeft in het midden een gat waar het mensen tekort schiet aan basisbehoeften (voedsel, gezondheidszorg, onderwijs, huisvesting, gendergelijkheid, politieke stem, enz.). Het zijn alle essentiële zaken die ons waardigheid, kansen en gemeenschap geven. Niemand mag in het midden van dat gat achterblijven. Maar we kunnen ook niet voorbijgaan aan de buitenring van de donut, omdat we daar zoveel druk uitoefenen op deze planeet (overbevolking, nucleaire energie en wapens, vervuiling door transport en bedrijven, enz.) dat we hem uit balans schoppen. De mens veroorzaakt klimaatafbraak, verzuurde oceanen, verlies van biodiversiteit,... Als we zouden proberen om te voldoen aan de behoeften van iedereen met de voorziene middelen van de planeet (zonder uitputting van mens of planeet) krijgen we de basis van een nieuw kompas. Wanneer we het evenwicht of de balans van ons menselijk lichaam hervinden, kunnen we dit ook op vlak van het planetaire lichaam. Het is de uitdaging van onze generatie (Raworth, 2018). Dit komt ook overeen met de opinie van een socioloog die zegt dat de coronacrisis een kans is om ons leefpatroon en ritme te herbekijken. Hij ziet ons als een samenleving die als belangrijkste ontspanningsbron een all-in vakantie boekt aan de Turkse kust op vrije dagen, wanneer we in de werkweken manisch volgepropt zijn. Niet het virus is het probleem, maar wel hoe wij blijven hangen in een leefpatroon dat de natuur, dierenlevens en de menselijkheid schade aanbrengt (Nekuee, 2020).

Dit leefpatroon is ontkiemt vanuit de Middeleeuwen, en is nu diep geworteld in onze globale wereld. Bij opgravingen in Drenthe hebben archeologen een houten mondkapje gevonden van ruim zeshonderd jaar oud, dat destijds gebruikt werd als bescherming tegen de pestpandemie in de 14e eeuw (Van Ruymbeek, 2020). De geschiedenis lijkt zich nu opnieuw te herhalen. Het coronavirus brak ook uit in China, en kwam via Italië Europa binnen. Waar nu het handelsverkeer wordt gedaan via vliegtuigen en treinen, was het vroeger op de klassieke wijze met paard en kar of met schepen. Italië had door zijn welvarende havensteden contacten met verre gebieden. Maar ook onhygiënische leefomstandigheden door de dichte bevolkingsoppervlakte en traditionele eetgewoontes (Vandervelden, 2020). Dit was een broeihaard voor rattenpopulaties die de pestbaciël overgaven aan de mens. Dit kwam overwaaien vanuit Azië, waar de vochtige lenten en hete zomers zorgden voor een grote populatie gerbills of woestijnratten die vlooien droegen met de bacterie. Deze zouden gereisd hebben tussen Azië en Europa op handelsschepen (Kerkhoff, 2020).

Wij zijn als mens de oorzaak van dit soort pandemieën door de manier waarop wij ingrijpen in de natuur. Wij dringen diep door in ongerepte ecosystemen waar we vroeger nooit kwamen, vangen dieren, verkopen ze voor voedsel, kappen bossen voor plantages en ontminning van grondstoffen. Die grootschalige commerciële activiteiten brengen mensen in contact met dieren die infecties overdragen, en op hun beurt meenemen naar steden. Anderzijds, als er plots grootschalig stukken bos verdwijnen veranderen ook de omstandigheden. De oorspronkelijke dieren trekken zich terug op een kleinere oppervlakte, waardoor ze dicht bij elkaar hokken, en dus meer ziektes doorgeven. Tegelijkertijd zie je op lange termijn dat die oorspronkelijke dieren die aangepast waren aan hun habitat uitsterven, en hun plaats wordt ingenomen door andere soorten die het goed doen in verstoorde gebieden, met name vleermuizen en knaagdieren. Zij hebben ook nog eens een snelle voortplanting en komen dicht bij de mens. Dit is een blijvend mechanisme in Afrika, De Braziliaanse Amazone, China, India, Indonesië, en delen van Europa waar bacteriële residentie een issue is. De onderliggende drijfveer van deze pandemieën is via grootschalig onderzoek gedocumenteerd en vastgelegd door virologen, biologen en epidemiologen. Shi Zhengli is een van de meest gereputeerde virusjagers ter wereld, met in China de bijnaam 'vleermuisvrouw'. Deze heeft ze te danken aan haar ontdekking van meerdere coronavirussen, en zij en haar team voeren al meer dan 16 jaar expeditie in Chinese grotten

naar vleermuizen. Zij ontdekte dat dit nieuwe SARS CoV-2 virus nauw verwant is aan een virus dat al eerder aangetroffen was bij vleermuisstalen en in Chinese dorpen. Zij gaven toen al de waarschuwing dat het een kwestie van tijd was alvorens een besmettelijke gevaarlijke variant de wereld zou teisteren (Renson, 2020).

Herwig Leirs, professor zoölogie, stelt dat de markt in Wuhan dieren in kooien had zitten, die zonder beïnvloeding van de mens, niet in contact zouden komen met elkaar. Het was een levend labo voor virussen en mutaties ervan. Daarnaast wordt vlees van wilde dieren vooral verkocht in Azië, Afrika, en Latijns-Amerika in lokale dorpen, maar tegenwoordig is het ook een delicatessen voor rijke stedelingen (bijvoorbeeld de Mutombo wijk in Brussel). Het zijn tradities die je vandaag op morgen niet kan verbieden, want anders gebeuren ze gewoon achter de rug, zonder dat we er nog enige controle op kunnen uitoefenen. Als we ons focussen op deze markten en alternatieven aanbieden voor deze eiwitrijke bron lijden we de aandacht af van het grotere probleem. Het draait om de groeiende vraag naar voedsel omwille van de urbanisatie en bevolkingsgroei, over de industriële productie ten koste van de woonplaatsen van wilde dieren. Door het toegenomen vliegverkeer zullen ziektekiemen zich ook razendsnel verspreiden. Dit is de prijs die we betalen voor onze snelle economische ontwikkeling. Peter Daszak, president van Ecohealth Alliance stelt dat we ook niet naïef alle menselijke acties moeten staken, en vegetariër worden. Hij pleit voor de realistische aanpak dat we beseffen wat de gezondheidskosten zijn van ons hele consumptiesysteem, en opteren voor duurzame ecologische beschermingsmechanismen. Brian Burt, adjunct-directeur van het gezondheidsinstituut aan de universiteit van Californië, zegt dat SARS-3, 4 en 5 ons nog te wachten staan. Het is een noodzaak dat we geld vrij maken voor intense nationale samenwerking die preventief onderzoek verrichten naar universele vaccins. Ze hebben berekend dat dit detectiesysteem (Global Virome Project) een 1 a 4 miljard dollar zou bedragen, afhankelijk van de ambities, en dat is nog maar een fractie van de 10 miljard dollar die Ebola de bevolking heeft gekost en de 50 miljard die verloren ging aan het indijken en behandelen van SARS. De wereld dient wakker geschud te worden, want anders lopen we binnenkort niet enkel aan tegen een storm van burn-outs, maar ook van oncontroleerbare epidemieën (Renson, 2020). We zijn voor elke handeling een rechtvaardiging verschuldigd, en de wereld raakt uit balans door hoogmoed, machtspelletjes en beheersingsdrang. Een harmonisering en balans aanbrengen is onze levensstijl is niet enkel de oplossing voor burn-out, maar ook voor grotere problemen. Het is een drogreden als je zegt dat je in jouw eentje geen verandering kan teweeg brengen. Een individu kan namelijk een grotere gemeenschap aanzetten tot actie.

We moeten leren om deze druk op ons bestaan onder controle te krijgen, en terug regie te nemen over het eigen leven. Leren stoppen en stilstaan, zoals Edel Maex het beschrijft, en laat dat nu hetgeen zijn waar de natuur ons bij kan helpen (zie Getuigenis 15B). Vanuit de prehistorie zijn wij instinctief sterk verbonden met de natuur, en vertoeven we er graag in. Burn-outspecialist Luk Dewulf bevestigt dat het belangrijk is om energieverlies te voorkomen door te doen waar we goed in zijn en wat we graag doen. Dat levert energie en laadt de batterijen op. Dit kan in de vorm van talentstages, in een andere context dan het oorspronkelijke bedrijf, want thuiszitten met een burn-out is geen goede optie. Op den duur zal dit aan je vreten, en kom je terecht in een spiraal van storende gedachten en een gevoel van onvermogen. Hij definieert talent als elke activiteit of taak die voor de persoon volledig moeiteloos gaat, en die voldoening oplevert. Wanneer je terug controle krijgt over wie je bent, wat je talenten en toekomstdromen zijn, kan je keuzes maken vanuit jezelf en verdwijnen de ziekteverschijnselen vanzelf (De Tijd, 2017). Het is belangrijk dat we de balans vinden tussen FOMO (fear of missing out) en JOMO (joy of missing out). Veel mensen zijn namelijk blij dat ze in de natuur bepaalde realiteitsaspecten even kunnen loslaten, zoals bijvoorbeeld altijd bereikbaar zijn via social media, mail, of telefoon (Lepore, 2018). Dit was trouwens een positief effect dat we ook zagen terugkomen tijdens de lockdownmaatregelen van de coronacrisis: betere luchtkwaliteit, lagere koolstofemissies, minder geluidsoverlast, en een verademing voor natuur en dier.

Uit een grondig onderzoek van artikels over pilootprojecten die in het verleden opgestart zijn, en openstaande financieringsprojecten ben ik gekomen tot volgende vaststelling: bij de subsidiedatabank van de Vlaamse Overheid waren geen gepaste projecten te vinden, aangezien ze enkel inzetten op primaire of secundaire preventie, ofwel gezonde mensen gezond houden. Ook het Steunpunt Groene Zorg is geen optie, aangezien ze meer gericht zijn op land- en tuinbouwers of zorgboerderijen. De koning Boudewijnstichting heeft eveneens geen projecten lopen die van toepassing zijn. De reden hiervoor is omdat ministers Kris Peeters en Maggie De Block vorig jaar al pilootprojecten goedgekeurd hebben voor subsidies omtrent de primaire preventie van burn-out (Open VLD, 2019). En dit jaar starten ze met de evaluatie van die pilootprojecten (Federale overheidsdienst werkgelegenheid, arbeid en sociaal overleg, 2019).

Hierdoor kan De Wroeter 'afdeling tuin' of een ander (maatwerk)bedrijf mits enkele aanpassingen zinvol inspelen op de doelgroep burn-out. Enerzijds omdat ze binnen België weinig tot geen concurrenten hebben die zich focussen op deze doelgroep, anderzijds omdat er binnen onze maatschappij nog weinig wordt ingezet door de regering op tertiaire preventie, ofwel de schade beperken die door stress is ontstaan en mensen leren omgaan met hun burn-out (zie Bijlage A24).

Tegelijkertijd kan De Wroeter ook inspelen op primaire en secundaire preventie. Want doordat er zo wordt ingezet op de grote kennis rond het ontstaan en de symptomen van burn-out, zijn ook de werknemers van De Wroeter gesensibiliseerd om dit beter te herkennen en aan te pakken op de werkvloer bij collega's. Alsook kunnen zij andere bedrijven educatief inlichten op basis van workshops, en teambuildingsactiviteiten organiseren. Dit was in het verleden reeds een groot succes (zie Bijlage A25). Ze zouden dit meer kunnen promoten naar de buitenwereld toe.

Nog een bijkomend voordeel voor de maatschappij is dat de positieve voordelen van passieve en interactieve deelname aan de natuur, ervoor kan zorgen dat er een vermindering is van medicijninname (Pedersen, 2016). Daar tegenoverstaand identificeert onderzoek de herstellende rol van interventieprogramma's zoals tuintherapie als 'nuttige natuurlijke geneeswijzen' (zie Getuigenis 18A). Het voorziet in positieve emotionele regulatie, om stress te verlichten en emotioneel herstel op te laten treden (Zehndorfer, 2016). Ook zou dit tegelijkertijd kunnen zorgen voor een daling van de ziekte-uitkeringen. Het Riziv schatte de kosten voor burn-out in 2017 op bijna een half miljard euro voor de ziekenkas (Gavel, 2018).

Naast de positieve factoren die de natuur bij mensen met burn-out teweeg bracht, kwamen we ook een contrast tegen op een studiedag die we bijwoonden op de plukboerderij in Schelle. Namelijk boeren of agrarische begeleiders in maatwerkbedrijven die een burn-out kregen door het werk op het land. Het zou een interessant gegeven zijn moesten de boeren of agrarisch begeleiders inspelen op multifunctioneel landgebruik voor mensen met een burn-out. Hierdoor zouden boeren hun isolement verkleinen, hun kennis met trots kunnen delen, en zich minder gemarginaliseerd voelen door de maatschappij (Pedersen, 2016).

Natuurlijk, moeten we wel in het achterhoofd houden dat maatwerkjobs voor mensen met een arbeidsbeperking gesubsidieerd worden door de overheid, wat gemiddeld 21.500 euro per jaar bedraagt (loonpremie + begeleidingspremie). De christelijke vakbond ACV berekende hoeveel het de overheid zou kosten om 5.500 extra arbeidsplaatsen te subsidiëren. Als de overheid niets zou doen, zou het de staat 78.6 miljoen euro kosten (voornamelijk aan uitkeringen). Maar wanneer ze die extra maatwerkjobs genereren, komt de totale kostprijs uit op 73.6 miljoen euro. Dit is een besparing van 5 miljoen euro, waarbij je op lange termijn nog terugverdieneffecten creëert (minder uitkeringen, meer fiscale inkomsten). Het is dus goedkoper om mensen aan de slag te helpen (zie Getuigenis 1B en 16B), want hoe langer deze mensen thuis blijven, hoe groter de afstand tot de arbeidsmarkt wordt (Grommen, 2019). Bijkomend zouden we daardoor ook het percentage inactieven kunnen terugdringen. De 30% die niet werkt kunnen we opdelen in 4% werklozen en 36% inactieven (zie Bijlage A26). Qua percentage inactieven bevonden we ons in 2018 boven het Europees gemiddelde (Baert, 2019). Volgens de Europese statistieken

kunnen we nog veel leren van de Noord-Europese landen. De redenen die ze aanhalen om niet te werken, zijn volgens het recentste rapport van de Hoge Raad voor de Werkgelegenheid, de hoge lasten op arbeid in vergelijking met de buurlanden, het onbetaalbare pensioensysteem, onze controlerende cultuur, geen activerende uitkeringen, combinatie werk-gezin enz. De hoge tewerkstellingsgraden in Zweden en Nederland gaan gepaard met veel meer deeltijdse arbeid. In Zweden hebben ze ook 480 dagen ouderschapsverlof, te verdelen over beide ouders. Een ander mooi voorbeeld van activerende werkloosheidsuitkeringen is het Deense flexicurity - model. Ze combineren een uitkering die overeenkomt met 90% van het laatste loon gedurende 2 jaar, met een intensief activeringstraject (Vanoost, 2019).

4.2 Wat zijn gelijkenissen tussen De Alnarptuin in Zweden en het tuinproject van De Wroeter?

Een gelijkenis is het proces van zaden planten, deze verzorgen en zien uitgroeien tot volwaardige groenten die men dan oogst. Dit kan bijdragen tot de aanzet van zelfzorg en zorg voor anderen. Dit zorgt voor empathie en vertrouwen in andere mensen. Agrarische therapie is een soort van ergotherapie. Het is gebaseerd op het idee dat mensen een aangeboren beroepsmatige aard hebben. Gezondheid en welzijn wordt versterkt door werk waarin men betekenis vindt. Het is ook steeds een manier om de tijd te structureren. Dit is zeer belangrijk voor mensen met een burn-out, waarbij hun innerlijke ritme ontbreekt. Ze hebben nood aan een dagelijkse routine met repetitieve taken die steeds terugkomen. Dit brengt ook een gevoel van veiligheid met zich mee. De betrokkenheid met de natuur zorgt voor verbinding, of deel uit maken van iets dat groter is dan hun zelf. Het zorgt namelijk voor hechting of zich inclusief voelen in de leefgemeenschap, door gevoelens van verantwoordelijkheid en verwantschap (Pedersen, 2016). Persoonlijk gewin door het ontstaan van vriendschappen en sociale banden onder de leden is niet het enige aspect van deze sociale dimensie. Deelnemers ervaren ook trotsheid op hun bijdrage en de impact daarvan op anderen (bv. trots op kweken van groenten die naar veiling gaan, zelfoogsttuin, of die ze kunnen delen met familie).

De Wroeter - 'afdeling tuin' werkt steeds qua arbeidsduur met contracten die verlengt kunnen worden, of met trajecten die een bepaalde tijdsduur inhouden (bijvoorbeeld inlevingsstage). Het rehabilitatieprogramma van de Alnarptuin had ook een vaste tijdsduur, namelijk 3 maanden. Er was een vierdaags wekschema, waarbij elke dag drie en een half uur duurde. In de eerste week woonden de deelnemers de therapie een dag bij (vergelijkbaar met een proefdag bij De Wroeter). In de daaropvolgende weken werd hun aanwezigheid verhoogd naar vier dagen per week. Het programma werd beschreven als groepstherapie, bestaande uit vier tot vijf individuen in elke groep. Net zoals bij De Wroeter startte elke sessie in de Alnarptuin met een ochtendbijeenkomst voor een kopje koffie of thee, zodat de deelnemers op adem kunnen komen, en tot rust komen vooraleer ze overgingen tot het vervolg van de dag (Grahn, Pálsdóttir & Persson, 2013).

In de tweede fase (genaamd het herstel) van de Alnarptuin is de interactie tussen de deelnemers en de natuur persoonlijker en intiemer geworden. De twee subthema's zijn restauratie en ontwaken /verwerking. Voor restauratie kon men drie dimensies onderscheiden: aanwezig zijn, een zijn met de natuur, vrede en rust ervaren (Pálsdóttir, 2014). Hierbij is het belangrijk de deelnemers regelmatig te herinneren aan hun pauzes, wat zeker gedaan wordt in De Wroeter. Binnen De Wroeter voldoen ze ook aan alle elementen die in de Alnarptuin zorgen voor mentale rust en een evenwichtige zintuiglijke interactie. Deze balans is afhankelijk van zachte kleurenschema's, familiale planten, dingen gemaakt van natuurlijke materialen (bv. hout) en geen vervreemde plastic interieurs. Water kan men in De Wroeter tegenkomen in de vorm van de waterbesproeiing, de ochtendmist of de vijver. Dit kan bij de deelnemers zorgen voor een gevoel van meditatie en opmerkzaamheid waar tijd geen rol speelt. Andere positieve ervaringen van maatwerkers en begeleiders op De Wroeter is het horen van vrolijke geluiden zoals vogelgetjilp, de wind en regendruppels. Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen natuurlijke

geluiden meer vertrouwen omdat ze dit gedurende hun hele instinctieve verleden kennen, terwijl industriële geluiden en auto's eerder verontrustende geluiden zijn. Bij het ontwaken en de verwerking speelden er twee dimensies een rol, namelijk de natuur toevertrouwen en erdoor geïnspireerd zijn. Een voorbeeld van iemand uit de arbeidszorg-groep was zijn fascinatie voor stenen, of insecten zien werken in de aarde (Pálsdóttir, 2014).

De derde fase (genaamd empowerment) van de Alnarptuin is het zoeken van toekomstmogelijkheden en jezelf uitdagen. In die fase (zie Bijlage A27) wordt de tuin een arena van uitdaging, waar grenzen worden doorbroken. Binnen De Wroeter zijn er veel maatwerkers die aangeven dat ze de innerlijke kracht bezitten om te zijn wie ze zijn in plaats van zich te baseren op verwachtingen van anderen. Vanuit De Wroeter 'afdeling tuin' wordt er ook veel waardering geuit naar de werknemers, bijvoorbeeld in de vorm van complimenten. Dit was ook een belangrijk aspect in de Alnarptuin. Door elkaar oprecht te erkennen voor elkaars investeringen, zullen inspanningen meer betekenis gaan krijgen. De inzet door te lijden (het overlaten van opvoeding van de kinderen aan derden, het niet hebben van tijd om met vrienden om te gaan, het uitputten van fysieke krachten, het niet kunnen leven op ritme van de seizoenen,...) krijgt vandaag de dag te weinig erkenning, waardoor het zich niet kan transformeren naar betekenis. Mensen offeren namelijk graag zaken op die hen dierbaar zijn op voorwaarde dat dit voelbaar bijdraagt aan het beleefbare welzijn van anderen (Chabot, 2018). Daarnaast zijn positieve illusies ook belangrijk bij werkrelaties. In die zin dat je jezelf kan overstijgen doordat collega's en leidinggevenden een positief beeld over je hebben. Wanneer dit niet aanwezig is verkeer je in een dynamiek van twijfel waarbij je steeds minder kan (De Tijd, 2017).

4.3 Wat zijn verschillen tussen De Alnarptuin in Zweden en het tuinproject van De Wroeter?

Op financieel vlak heerst er in Zweden een ander sociaal zekerheidsstelsel. De Zweedse sociale verzekering dekt in principe iedereen die leeft of werkt in Zweden. Als een burger voor korte periode of tijd ziek wordt, is er een recht op ziekte-uitkering. Dit recht kan men ook verkrijgen wanneer hij/zij studeert op school en deelneemt aan stages op een werkplek. Wanneer men zich bevindt tussen de ouderdom van 19 en 29 jaar kan men in aanmerking komen voor een activiteitencompensatie. Deze verkrijgt men als de werkcapaciteit wordt vermindert met tenminste 25% gedurende 1 jaar. Daarnaast kunnen personen in de leeftijdscategorie van 30 tot 64 jaar rekenen op een ziektevergoeding als hun werkcapaciteit permanent verminderd met tenminste 25% (Währborg, Petersson & Grahn, 2014). Tijdens de eerste maand afwezigheid in België heeft de werknemer recht op zijn volledige salaris. Daarna valt de werknemer terug op een vervangingsinkomen (60% van het gebruikelijke inkomen) dat uitbetaald wordt door het ziekenfonds. Na een jaar wordt dat 40 tot 65%, afhankelijk van het statuut dat de werknemer krijgt (AG Insurance, z.d.). In Nederland is deze regeling nog anders (zie Getuigenis 8B).

Natuurlijke omgevingen kunnen op verschillende manieren worden ervaren. Zo heb je binnen de Alnarptuin in Zweden zowel de passieve als interactieve ervaring, terwijl De Wroeter in Sint-Lambrechts-Herk meer inspeelt op het interactieve aspect. Ze spelen dus minder in op strikt zintuiglijke ervaringen zoals het genieten van bepaalde uitzichten, geuren, kleuren, texturen, enz. Dit draait dan meer rond de ervaring op zich, en minder om interactie met planten, zoals bij tuinieren in de serres.

De Alnarptuin staat meer stil bij momenten van zelfreflectie en zelfopenbaring (Pedersen, 2016). Het op de natuur gebaseerde programma omvatte vier geïntrigeerde therapievormen die niet aanwezig zijn bij De Wroeter: ergotherapie, fysiotherapie, psychotherapie en tuinbouwtherapie. De focus werd daarbij vooral gericht op herstel van de innerlijke kracht van het individu en een genezend proces voor een betere gezondheid en levenskwaliteit op basis van ieders eigen capaciteiten en behoeften. Rusten en 'gewoon zijn' (zie Getuigenis 9) werden beschouwd als belangrijke bezigheden omdat ze bijdragen aan een langzamer levenstempo, wat ontbreekt in

het dagelijkse leven van de deelnemers. Even belangrijk was het bewustzijn van dagelijkse gewoonten en routines te vergroten, wat hen misschien zou hebben belemmerd om te genieten van een evenwicht op het werk (Grahn, Pálsdóttir & Persson, 2013).

De natuur biedt namelijk metaforen die innerlijke processen reflecteren. Dit bewijst de uitdrukking van een deelnemer: "ik ben een echte perfectionist. Alles moet gewoon goed zijn. Het gebeurde tijdens het planten van ajuinen. Het kostte me een hele week om ze te planten in een rechte lijn, en toen ze uitkwamen bevonden ze zich allemaal in een andere richting. Ik besepte toen dat het niet uitmaakte dat ik ze enkele centimeters naar links of rechts geplant had. Letterlijk zien dat het geen verschil gemaakt had hielp me beseffen dat het geen nut heeft om me erin op te winden. Soms maak ik me nog steeds zorgen over zo'n dingen, maar nu weet ik dat de natuur toch zijn eigen weg inslaat." (Pedersen, 2016).

De therapie in de Alnarptuin werd ook aangeboden door een transdisciplinair team. Op maandag had men creatieve activiteiten die binnenshuis of in de tuin werden uitgevoerd (zie Bijlage A28). Op dinsdag werden de deelnemers uitgenodigd om individueel met de fysiotherapeut af te spreken voor een sessie van 30 minuten over lichamelijk bewustzijn. Op woensdag werden ze uitgenodigd voor een privégesprek met de psychotherapeut voor een counsellingsessie van 30 minuten. Voor en na deze sessies konden de deelnemers deelnemen aan tuinbouwgerichte activiteiten onder leiding van de ergotherapeut, bijgestaan door de tuintherapeut. Ofwel konden ze in de tuin blijven rusten of genieten van de omgeving. Als afsluiter van de dag kwamen alle deelnemers samen voor een lichte versnapering (vaak iets vers geoogst uit de tuin). Ook konden ze de inhoud en eigen ervaringen bespreken van die dag (Grahn, Pálsdóttir & Persson, 2013). In Bijlage A29 kan men een ander interessant weekprogramma met sfeerimpressie terug vinden van de Jevremovac botanische tuin in Servië, die gebaseerd is op de Alnarptuin. Zij behandelen ook cliënten met stress, angst en depressieve klachten (Vujcic et al., 2017).

Wanneer men kijkt naar de indeling van tuintherapie specificeert De Wroeter - afdeling tuin zich eerder op het vlak van 'vocational horticulture', omdat ze een bedrijf zijn binnen de sociale economie, en de deelnemers vooral stimuleert tot het aanleren of verbeteren van competenties, om zo te komen tot opleiding of doorstroming naar het reguliere arbeidsproces.

De visie van de Alnarptuin is daartegen overstaand vooral gericht op 'therapeutic horticulture' en "horticultural therapy" om via het werken met de natuur en planten te komen tot verbetering van welzijn op groepsniveau, en individuele doelstellingen op psychisch en medisch vlak te onderzoeken (zie Bijlage A30).

Niet te vergeten, is er ook nog het verschil qua tuinontwerp (zie Bijlage A31). Binnen de Alnarptuin is dit gebaseerd op theorieën die de positieve effecten van de natuur op de gezondheid en zinvolle beroepen garanderen (zie Bijlage A32). Er zijn verschillende tuinkamers, met telkens speciale ondersteunende eigenschappen voor het revalidatieproces, als voor zinvolle tuinactiviteiten. De grootte, vormen, kleuren en texturen van planten verschillen om verschillende zintuigen te stimuleren (zie Getuigenis 13A), met de nadruk op seizoensvariatie (Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert, & Grahn, 2017). Bij De Wroeter - 'afdeling tuin' hebben ze enkel serres of gronden voor commerciële oogst en een zelfoogst-tuin, ook wel De Tuin van de Smaak genoemd. In De Tuin van de Smaak werken ze volgens de principes van CSA (Community Supported Agriculture). Dat betekent dat ingeschreven leden van de zelfoogst-tuin in het begin van het jaar een oogstaandeel kopen waarmee ze heel het jaar kunnen oogsten wanneer het hen het beste uitkomt, en naar gelang hun behoeftes. De medewerkers van De Wroeter zorgen het hele jaar door voor een zeer gevarieerd aanbod aan seizoensgroenten, fruit en ook prachtige bloemen. Zij zorgen voor de aanplanting en het grootste gedeelte van het onderhoud.

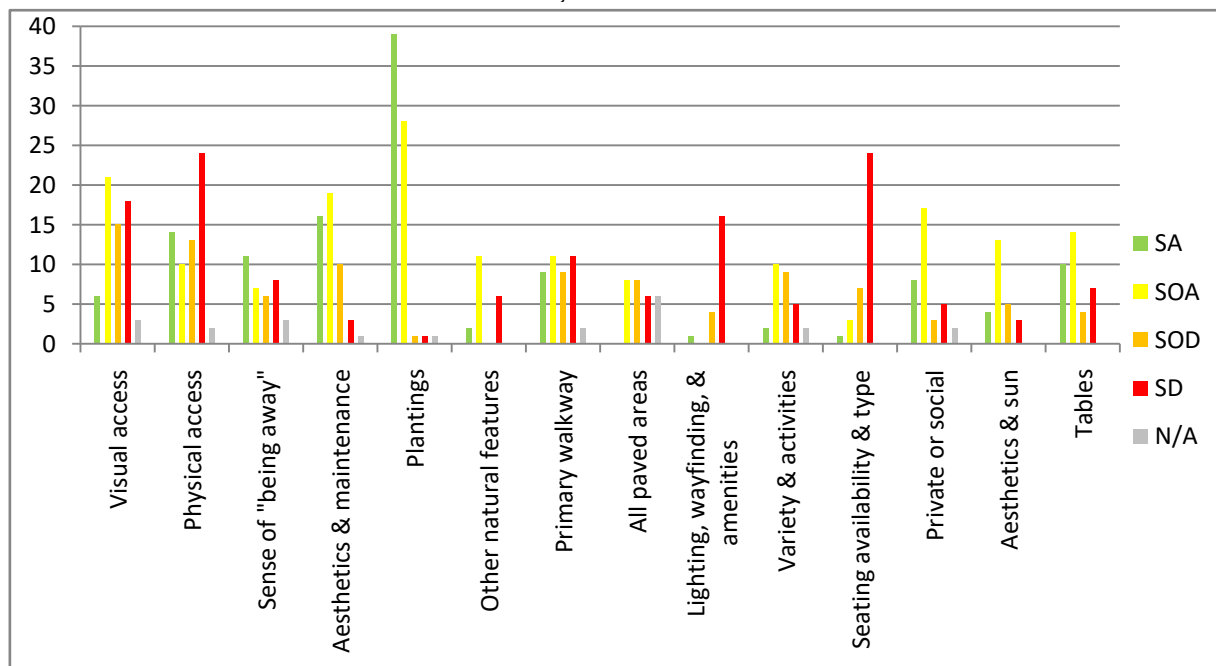
Uit de 'Garden Assessment Tool for Evaluators' is gebleken dat de serres van De Wroeter geen duidelijke 'visuele en fysieke toegankelijkheid' biedt. Over de hele lijn zijn er verdeelde

meningen. Bij het 'gevoel even weg te zijn' worden de serres van De Wroeter door 4 van de 7 begeleiders aangeduid als (deels) omheind terrein, met minstens een deel van de tuin waar privacy ervaart kan worden. Ook geven 5 van de 7 begeleiders aan dat er geen zitplaats is die beschermd is tegen weersomstandigheden. De tuin scoort qua 'onderhoud en esthetiek' goed op de zintuiglijke ervaring en wordt hoofdzakelijk beschouwd vrij te zijn van onaangename elementen (geuren, geluiden, afval). Er is ook een deftige opslagplaats voor materiaal. Bij de score van de 'natuurbetrokkenheid' delen alle begeleiders dezelfde meningen over de aanplantingen en andere natuurlijke elementen. Iedereen beschrijft dit als een tuin waarvan meer dan de helft beplant is met een rijke variëteit aan planten met verschillende hoogtes. De planten zelf worden beschouwd als stimulerend voor de zintuigen, intrigerend of fascinerend voor het oog met veel lichte kleuren, goed verzorgd of gezond uitziend, en stevig genoeg om weersomstandigheden te tolereren. Iedereen is er ook mee akkoord dat de planten een habitat en/of voedselplaats vormen voor vogels, vlinders, of andere insecten. Daarnaast wordt er ook door iedereen, op een iemand na, aangeduid dat er geen waterpartij aanwezig is.

Dit is ook afhankelijk wat je verstaat onder een waterpartij, want er is geen fontein aanwezig, maar wel watersproeiers voor de planten. Op het gedeelte 'wandelen/activiteiten' en 'rustplaatsen' is er door alle begeleiders een subjectieve verdeelde beoordeling. Het staat wel vast dat er in de tuin enkele ontbrekende elementen zijn, zoals voldoende zitplaatsen, nachtverlichting, een noodtelefoon en een drinkfontein. Voornamelijk is de tuin ook niet makkelijk toegankelijk voor rolstoelgebruikers, en niet volledig veilig beschouwd voor kinderen.

De kleuren in de grafiek zijn gerangschikt van groen (sterk akkoord- aanwezig), geel (enigszins akkoord), oranje (enigszins niet akkoord) tot rood (sterk niet akkoord).

Tabel 1: Garden Assessment Tool for Evaluators, 2020.



In vergelijking met de beginfase van de Alnarptuin, kwamen de twee subthema's alliantie en toegankelijkheid sterk naar voren. Hieronder verstond men dat de tuin een veilig onderdak moest bieden in een voor de individuen nieuwe omgeving, alvorens ze toegankelijk konden zijn en met zichzelf aan de slag konden gaan. De bijdragende factoren voor een veilig gevoel waren: de omheinde tuin, privacy bieden, het gestructureerde week en dagschema, een niet veeleisende omgeving en personeel, andere deelnemers met gelijkaardige gezondheidspatronen (Pálsdóttir, 2014).

4.4 Welke adviezen kan men geven aan De Wroeter "afdeling tuin" rond de uitwerking van re-integratie bij burn-out? (welk advies rond sterktes, zwaktes, externe kansen en bedreigingen?)

Zie Bijlage D voor het samenvattend SWOT-model.

4.4.1 Sterktes

De Wroeter - afdeling tuin heeft genoeg verschillende afzijdige locaties, waaruit een locatie kan opgericht worden voor enkel en alleen mensen met burn-out. Van daaruit zouden ze in de praktijk onderzoek kunnen doen naar het effect van tuinieren op burn-out.

Uit enkele gesprekken met het begeleidend personeel van De Wroeter 'afdeling tuin' kwam ter sprake dat er in het verleden personen zijn uitgevallen wegens burn-out (zie Getuigenis 12A), door de hoge werkdruk die er iedere dag opgevangen dient te worden. Er worden geen namen genoemd, om de privacy voor deze mensen te bewaren. Omdat zij de symptomen kennen en weten wat het is om zich in deze positie te bevinden, hebben zij een groter engagement om anderen te sensibiliseren. Ook hebben zij een goede achtergrond en rugzakje om symptomen of patronen te herkennen, aangezien ze zelf ervaringsdeskundigen zijn. Afgeleid uit de afgenomen 'Garden Assessment Tool for Evaluators' scores de begeleiders het herstellend vermogen (= vermogen om het individu zijn kracht, gezondheid of welzijn te herstellen/verbeteren) van de serres gemiddeld op een hoge score van 6,8/10. Andere bevrageden uit de interviews scoorden het project nog hoger.

4.4.2 Zwaktes

De Wroeter - afdeling tuin is financieel steeds genoodzaakt om zijn commerciële doeleinden of deadlines te behalen. De grootste inkomsten genereren zij uit de oogst van de groenten in de serres. Deze inkomsten staan nooit vast en zijn onderhevig aan bepaalde elementen, zoals veranderingen qua weersvoorspellingen, vraag en aangeboden prijs van de veilingen, enz. De begeleiders vormen hierin een trekkende kracht om telkens de deelnemers te engageren en motiveren om de oogst te behalen. Indien ze een project rond burn-out willen opstarten zal er een sterke aflijning nodig zijn qua personeel. Er zal in het beste geval iemand aangeduid moeten worden als verantwoordelijke, en de ploeg zal versterkt moeten worden met nieuw personeel voor een burn-out project. Dit zodat er enerzijds een ploeg kan instaan om de deadlines van de oogst te bereiken, en anderzijds een ploeg die instaat om de mensen met een burn-out te begeleiden in dagelijkse rustige bezigheden losstaand van de oogstdeadlines (zie Getuigenis 12B). Het verschil zit hem erin dat mensen met burn-out moeten leren werken op een langzamer tempo dat net niet gebaseerd is op geplande deadlines, maar eerder gebaseerd op werkvreugde. Ze moeten leren pauzes nemen, multitasking vermijden, niet dwangmatig bezig zijn, meer leren denken in termen van mogen in plaats van moeten (Grahn, Pálsdóttir & Persson, 2013).

Best wordt er ook geopteerd binnen De Wroeter-afdeling tuin om een serrekas op te richten enkel en alleen voor de mensen met burn-out waar ze spontaan kunnen oogsten: kruiden, groenten en andere eetbare planten plukken waarbij ze kunnen proeven, ruiken aan de bladeren, planten bestuderen,... Zo zijn kruiden heel toegankelijk vanwege hun verschillende smaak en geur (Pálsdóttir, Stigsdóttir, Persson, Thorpert, & Grahn, 2017). Enerzijds zal deze afzijdige serrekas vermijden dat andere maatwerkers en teamleden afgeleid worden door het toeschouwend oog (bv. al zittend toekijken en reflecteren) van de individuen met burn-out. Ook moet men in het achterhoofd houden dat de passieve aanpak, gericht op reflectie bij burn-out, demotiverend kan overkomen op de maatwerkers, aangezien de focus bij een burn-out ook ligt op de rust terugvinden in hun leven. Anderzijds zal men door communicatie via de zintuigen een eerste fysieke gewaarwording tot stand kunnen brengen, en een fysieke connectie opbouwen.

Volgens Grahn et al. (2007) is het makkelijkste om te starten met elementen die niet veeleisend zijn (zoals water en aarde). Nadien kan men toewerken naar de relatie met planten en mensen.

De serres van De Wroeter in Sint-Lambrechts-Herk hebben geen duidelijke afscherming, en er wandelen voortdurend maatwerkers of mensen van de zelfoogsttuin rond. Indien men werkt met mensen die een burn-out hebben ervaren opteert men beter voor een plaats van afzondering en veiligheid. Het is best een plaats die geharmoniseerd is en in balans qua kleuren en materialen. Ook is het niet rommelig zodat de zintuiglijke indrukken duidelijk naar voren komen. De toegeeflijkheid van de individuen met burn-out om tot rust te komen en zich vrij te voelen bereikt men door omringende andere personen met burn-out die ervaringen kunnen delen. Ook zorgt niet veeleisend personeel gecombineerd met de natuurlijke wilde delen van de tuin voor een rustgevende toestand van 'gewoon zijn'. Daarnaast is het belangrijk dat de blokkade bij de persoon met burn-out op een aparte locatie wordt aangepakt, want wanneer er meteen een terugkeer zou plaats vinden, zal de persoon met de burn-out verlammen door de te snelle confrontatie met zijn oorspronkelijke werkplek, collega's en baas (Humo, 2017).

4.4.3 *Opportunities - Kansen*

Bijlage A33 toont dat tuinieren een relatief zeldzame bezigheid is tot de leeftijd van 24 jaar, maar verder is er een sterke stijging tot 40% qua interesse bij de categorie van 25 tot 44 jaar, en tot 70% bij de categorie van 65-74 jaar. Dit betekent dat er onder de werkende bevolking weinig mensen zijn die het niet ervaren als een leuke bezigheid (Buck, 2016). Uit onze interviews hebben we ook tips gekregen om deze mensen te motiveren (zie Getuigenis 11, 16A en Getuigenis 19).

Uit de resultaten van de Alnarptuin in Zweden is gebleken dat 44% van de deelnemers was teruggekeerd naar deeltijds betaald werk, en bijna 15% kon weer voltijds betaald werken (zie Getuigenis 15C). Een extra 24% nam vol of deeltijds deel aan gespecialiseerde loopbaantraining. In totaal was er dus een geheel van 68% teruggekeerd naar werkgerelateerde activiteiten, na een revalidatieperiode van een jaar in de Alnarptuin (Grahn, Pálsdóttir, Ottosson, & Jonsdottir, 2017). Er was ook gebleken dat na het revalidatieprogramma een verhoging was opgetreden van concrete, symbolische en zelfbeloningswaarden van het ValMO-model. De deelnemers aan het revalidatieprogramma brachten nadien ook meer tijd door met natuurgerelateerde bezigheden zoals lange wandelingen, tuinieren in hun eigen tuin of balkon, of in een volkstuin. Ze verklaarden dat het in de natuur zijn herstellend was, en dat het werken in de tuin hen gerust stelde. Ze gingen bewust meer naar de natuur om hun tempo te vertragen en voor mentaal herstel. Anderen volgden een beroepsopleiding in tuincentra of gingen tuinbouwgericht onderwijs volgen (Grahn, Pálsdóttir & Persson, 2013). Dit is een aspect dat je ook ziet terugkomen uit de interviews (zie Getuigenis 17A en Getuigenis 20).

Velen slaagden er nadien ook in meer sociale interactie te zoeken en actief vrienden te zoeken met wie men vrijetijdsbesteding en tijd kon delen. Dit omvatte zelfs deelname aan hobbycursussen, yogalessen en bloggen. Veel deelnemers hadden creatieve bezigheden hervat of nieuwe geleerd. Dit omvatte zingen, tuinieren, een instrument bespelen, fotografie, schilderen of werken met klei/keramiek (Grahn, Pálsdóttir & Persson, 2013).

Het coronavirus kan bij veel mensen weleens zorgen voor een grote economische en sociale impact. Denk maar aan faillissementen, piekeren over mogelijke problemen, mensen die de zin van het leven verloren zijn, overwerkt zijn in de zorgsector of in een isolement terecht gekomen zijn door het verdwijnen van ontspanningsmogelijkheden,... (zie getuigenis B tot en met G). Dit kan het ideale moment zijn om daarop in te spelen, want het coronavirus zal zeker een impact hebben op het stressniveau van de bevolking, alsook de mensen die zich reeds bevonden in een burn-out. Daartegenover is het ook belangrijk dat we letten op de positieve gevolgen die de crisis met zich meebracht (zie Getuigenis 21C).

Dit is ook een kans om in te spelen op de angstcultuur die steeds opnieuw gecreëerd wordt door ophef en provocatie in publicaties. Denk maar aan de angstopwekkende nieuwsberichten van IS, besparingen, dat we ons moeten behouden voor de toekomst en nu het nieuwe topic van corona. Het is de creatie van onrust, angst en stress dat leidt tot meer burn-outs. Door dit klimaat durven veel werknemers niet van job veranderen. Het is wel eens tijd voor journalistiek en politiek van de hoop. Als besparen nodig is, doe dat dan met zijn allen, maar niet alleen de werkende middenmoot. Creëer een aantrekkelijk toekomstbeeld door ook te schrijven en vertellen over de prachtige nieuwe initiatieven die ontstaan tijdens corona, zoals de boodschappendiensten, wandelen in de buitenlucht, solidariteitsacties met als effect een hoger welbevinden bij de burgers (Dewulf, 2014).

De Wroeter - 'afdeling tuin' kan hierop inspelen door de aanpak van de Alnarptuin over te nemen in de begeleiding van mensen met een burn-out. In het begin zijn de mentale krachten van deze mensen nog zeer zwak, waardoor ze geen contact kunnen aangaan met andere mensen. Daarom dient er in het begin stap voor stap geleidelijk contact opgebouwd te worden. Er wordt gestart met individuele activiteiten zoals wandelen in de serre en hun gevoelens onder ogen komen. Nadien kan overgegaan worden naar zintuiglijke ervaringen (bijvoorbeeld kleuren & smaken waarnemen). Na enkele weken heeft de persoon een grotere mentale kracht.

Hij/zij is dan niet langer nors/asociaal en heeft de neiging beter te functioneren. Door de seizoenen (zie Getuigenis 8A en Getuigenis 17B) worden ze er zich ook van bewust dat ze zich moeten aanpassen aan de natuurlijke klok, en niet meer aan hun eigen biologische klok die overstuurd is geraakt door stress (Grahn et al., 2007).

Aan het einde van deze fase zal de harde schaal van de persoon beginnen te kraken. Het beschermingsmechanisme (emoties wegschuiven, in overdrive gaan,...) dat voorheen opgezet was tegen ernstige stress zal barsten beginnen vertonen, en het lichaam zowel mentaal als fysiek beïnvloeden. Men kan dan starten met activiteiten die meer uitdaging vereisen. Wanneer de effecten van psychologische stress vrijkomen door diepe, chronische spierspanning, veranderen ook oude denk- en gedragspatronen. Deze oude gedragspatronen zijn een manifestatie van de manier waarop het individu met zijn levenservaringen is omgegaan. Wanneer spanningen worden losgelaten, kan het individu gaan voelen. Men kan dan leren om gevoelens van onmacht (schuld, schaamte, woede, angst) en verlatenheid om te zetten in hoop voor de toekomst. Deze stap moet ruimtes en activiteiten bieden waarin en waardoor het individu zijn eigenwaarde kan versterken, en eigen behoeftes kan vaststellen om zijn toekomst optimistischer te zien. Tijdens gesprekken in de tuin kan het individu enige samenhang terug vinden in hoe en waarom hij/zij is ziek geworden. Een belangrijke taak als begeleider is om tijdens dit proces te helpen deze nieuwe ervaringen onder woorden te brengen (Grahn et al., 2007).

De tuin kan in de laatste fase ook gebruikt worden voor de ontwikkeling van een eigen symbolische taal. In dit stadium is zaaien of planten een van de activiteiten die het meeste effect lijken te hebben. Een zaadje/plantje zaaien en voor de spruit zorgen door water & bemesting te geven en wieden kan ervoor zorgen dat het individu overweegt om voor zichzelf te zorgen, en te beseffen dat ze zelf de moeite waard zijn (Grahn et al., 2007). Er is ook wetenschappelijk aangetoond, dat mensen die tuinieren dezelfde hersengolfpatronen hebben als mensen die bidden of mediteren (Van der Lei, 2010). Bijkomend kan men ook gebruik maken van beeldende en creatieve therapieën (bijvoorbeeld werken met klei, tekenen,...) die zorgen voor visualisatie. De natuurlijke metaforen en symbolen visualiseren kan zorgen voor een link met het onderbewuste, waardoor het genezingsproces wordt versneld (Grahn et al., 2007).

Tijdens de werksessie die gedaan werd in de pluktuin te Schelle, was het zeer zinvol om te werken met de kernkwadranten van Ofman. Belangrijk is namelijk de talenten in balans houden. Wanneer je bijvoorbeeld het talent 'bezige bij' bezit kan je van 's morgens tot 's avonds werken, maar er moet bewustwording zijn dat je er niet mag in overdrijven en er rustpunten ingebouwd dienen te worden. Hier mee aan slag gaan is positief, aangezien mensen met een burn-out vaak

een verstrengeling hebben van bepaalde talenten, zoals 'bezige bij', 'ja-zegger' en 'foutenspeurdeus'.

Uit de interviews is ook gebleken dat alle vormen van burn-out baat hebben bij deze Zweedse methodiek (zie Getuigenis 10B). Tot het crashtype behoren de mensen die maar door blijven werken. Waar het turbotype bij stress van de vierde naar de vijfde versnelling gaat, werken zij altijd al in de vijfde versnelling. Om burn-out te voorkomen moeten deze twee overbelaste types vooral leren om op tijd op adem te komen, en systematisch leuke dingen te plannen in hun drukke bestaan. Het hooggevoelige type is daarentegen snel in paniek door iets dat een ander als een normaal voorval zou zien. Dit type heeft baat aan veel sociale steun en oefeningen om zichzelf emotioneel te kalmeren. Tot het bore-outtype horen de uitgebluste mensen die bij voorbaat bang zijn gestrest te raken en om die reden de boot vaak afhouden, waardoor ze nood hebben aan trainen van hun fysiek uithoudingsvermogen (Karsten, 2018). In Bijlage A34 vind men extra kenmerken terug van de 4 stresstypes. Onderzoeker Michelle Plusquin bood me ook inzicht in een artikel dat bewezen heeft, dat een wandeling van 90 minuten in een natuurlijke omgeving het piekeren zal doen verminderen, terwijl een wandeling in een stedelijke omgeving geen dergelijke effecten had (zie Getuigenis 21A) (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily, & Gross, 2015).

Deze eindschrijving vormt samen met onderstaand samenvattend stappenplan een manier voor (maatwerk)bedrijven om na te gaan wat ze kunnen doen om mensen met een burn-out effectief te begeleiden.

4.4.3.1 Stappenplan/handleiding

A. Design

- Stel een technisch plan op van de afzonderlijk tuin met volgende elementen:
 - Ingang met typisch herkenningspunt: heldere kleur, typische deuropening, ...;
 - Duidelijke tuinindeling met verschillende ruimtes: bosruimte, bloemen & kruidentuin, watertafereel, Japans ingerichte ruimte, serres met eetbare planten, ...;
 - Verschillende bestemmingspunten voor sociale activiteiten zoals een tuinhuisje, prieel, paviljoen, voldoende zitplaatsen en paden in zowel schaduw als zonplaatsen, ...;
 - De voortuin moet zichtbaar zijn vanaf de hoofdlobby, wat een gevoel van veiligheid geeft, alsook voor mensen die meer nood hebben aan sociaal contact (kijken naar bezoekers, postbode, ...);
 - De achtertuin heeft zowel open plekken (uitzicht op wijdere landschap, gevoel van gemeenschap) als verborgen plekken (mogelijkheid om iemand aan te horen komen door pad van schors, aangelegde heg of struiken, gevoel van privacy & geborgenheid).
 - Voorzie verlichting, warmtelampen en/of ventilatoren afhankelijk van het klimaat;
 - Bij elke nieuwe tuinruimte dient men een patio of overgang te voorzien, om zich aan te passen aan de veranderingen;
 - Voorzie goed onderhouden planten met een variëteit aan kleur, textuur, hoogte, ouderdom en culturele betekenissen die de zintuigen stimuleren;
 - Voorzie tijdens het begin van het proces zachte kleurschema's die naarmate het einde vordert overgaan in sterkere kleuren (zie Getuigenis 15A);
 - Laat je eventueel bijstaan door een tuin en landschapsarchitect (bijvoorbeeld Pepijn Verheyen).

B. Teamsamenstelling

- Een transdisciplinair team bestaande uit begeleiders, een fysiotherapeut, een psychotherapeut, en een tuintherapeut of ergotherapeut.
- Indien de begeleiders voldoende kennis hebben over creatieve therapie, lichamelijke en mentale bewustzijns-oefeningen, gesprekstechnieken, en meditatie/mindfulness

oefeningen zijn de fysiotherapeut, psychotherapeut, tuintherapeut en ergotherapeut niet essentieel (zie Getuigenis 14B).

- Inspirerende boeken die kennis kunnen verlenen zijn de volgende: Mentaal Kapitaal van Elke Geraerts, Het nieuwe mentaal van Elke Geraerts, Als een feniks uit de as van Rümke Annejet, Beslissen in een VUCA-wereld van Isabelle Hoebrechts en Ann Caroline Roymans, Uit je burn-out van Carien Karsten, de boeken van Luk Dewulf, Tuinieren voor de geest van Sue Stuart-Smith, The Artist Way van Julia Cameron, en Kwetsbare mensen, kwetsbare groenten van Henk Blokhuis.

C. Activiteiten

- Zorg voor een gebied speciaal ontworpen voor tuinieren: verhoogde of lage bedden, gereedschapsschuur, containers, composthoop, toegang tot water,...;
- Voorzie ook materiaal voor 'vrijere' creatieve activiteiten die zowel binnen als buitenshuis uitgevoerd kunnen worden: stekken, hut of pergola timmeren, breien, tekenen, sporten, fotografie, bloemschikken, plant ontleden, smaak en geurspel, natuur diepgaander bekijken, ...;
- Stimuleer gezonde voeding door kookactiviteiten: rode bietenchips, pompoenfrietjes,...;
- Voorzie zowel activiteiten die meteen resultaat opleveren (zie Getuigenis 13C), of waarbij het resultaat even op zich laat wachten.

D. Begeleiding

- Voorzie een vaste dagstructuur met voldoende pauzes en zonder deadlines: inspiratie kan je vinden uit het weekschema van de Alnarptuin te Zweden (Bijlage A28), Nacadia te Denemarken (Bijlage A17), Jevremovac te Servië (Bijlage A29), en de moestuin CIC te Wondelgem (zie bronverwijzing: De sleutel, 2016).
- In het begin maakt men meestal gebruik van passieve activiteiten, en naarmate het proces vordert eerder actieve taken. Deze taken zijn afgestemd op de talenten (zie Getuigenis 3 en Getuigenis 13B) van iedere specifieke persoon. Het is belangrijk dat je de persoon ook zelf laat kiezen in welke tuinruimte hij/zij deze activiteiten uitvoert.
- Geef betekenis aan inspanningen, bijvoorbeeld in de vorm van complimenten.
- Gebruik symbolische taal die refereert naar de plant - mens relatie:
Voorbeeld 1: “Als je dingen waar je tegenop ziet, laat liggen, dan wordt het groter, wortelt het dieper en wordt het steeds vervelender om de klus aan te pakken. Als je regelmatig even tijd uittrekt om ‘onkruid te wieden’, dan blijft het behapbaar en creëer je ruimte in je hoofd, want onkruid wieden of snoeien doet bloeien” (Van der Lei, 2010).
- Maak gebruik van visuele hulpmiddelen zoals een dagboek, de kernkwadranten van Ofman, weegschaal met draagkracht en draaglast, een balanskaart (zie voorbeeld in Bijlage A35).
- De boeken van Kirsten Neff bieden heel veel oefeningen rond mindfulness en meditatie, om uit de 3 stressreacties te komen. Het verstijven of de zelfabsorptie (opgesloten in denkbeelden) kan men voorkomen door lastige momenten te erkennen. Bij het vluchtgedrag of de zelfisolatie leert men te aanvaarden dat lastige momenten bij het leven horen. En de vechtreactie of zelfkritiek vermijdt men door zichzelf vriendelijk en zorgzaam toe te spreken.
- Het is essentieel dat de tuin enkel en alleen bestemd is voor de doelgroep, mensen met een burn-out.

E. Financiering

- Sluit contacten met ministers, of zoek databanken op openstaande financieringsprojecten (koning Boudewijnstichting, Vlaamse overheid, CERA).

F. Contactname

- Sluit contacten met instellingen of psychologen die hun cliënteel met een burn-out kunnen doorverwijzen. De buitenpsycholoog Eric Boydens had reeds interesse om mensen door te sturen in dit project.

4.4.4 Threats - Gevaren

Als het gaat om mensen die lijden aan een ernstige stressgerelateerde ziekte, is het bekend dat het lang duurt vooraleer men weer aan het werk kan. Gewone revalidatieprogramma's duren acht, twaalf of vierentwintig weken in Zweden. SET gaat ervan uit dat een langere tijd in een op de natuur gebaseerde interventie meer effect heeft. Uit het onderzoek bleek dat een langere revalidatieperiode leidde tot een hoger rendement op de arbeidsmarkt (Grahn, Pálsdóttir, Ottosson, & Jonsdottir, 2017). Er bestaat dus het gevaar dat werkgevers de moeite er niet willen insteken (zie Getuigenis 1C), en het is tegelijkertijd ook moeilijk om een burn-out te definiëren aangezien dit geen eenduidig begrip is.

In Nederland en andere Europese landen bestaat de opleiding tot tuintherapeut of 'horticultural therapist'. Deze opleiding is nog niet aanwezig in België. Uit een interview met PXL-leerkrachten Kathleen De Clercq (PXL-Tech, opleiding groenmanagement) en Johan Lemmens (PXL-Healthcare, opleiding ergotherapie) is gebleken dat de droom aanwezig is om welzijn en groen te verenigen tot een postgraduaatopleiding tuintherapie. Ze vinden dit zinvol omdat de zorgvragen in onze maatschappij alleen nog maar toenemen, en op die manier kan men ook de wildgroei aan pseudotherapeuten (wandelcoaches, natuurtherapeuten, ...) aanpakken en onderscheiden, die zich therapeuten noemen zonder een wetenschappelijke onderzoeksmatige benadering of opleiding te hebben gehad. Helaas is het postgraduaat tuintherapie binnen de PXL nog een project dat op poten gezet dient te worden (Joosten, 2017). Dit betekent dat De Wroeter 'afdeling tuin' enkel kan opteren voor een tuintherapeut in de buurlanden, wat al moeilijker vindbaar is. Ofwel is er de optie dat iemand binnen het team zich engageert om deze opleiding in het buitenland te volgen. Daarnaast kan men ook nog gaan voor een aanverwante opleiding, zoals bijvoorbeeld creatieve therapieën bij PXL.

Het is goed dat de ministers zich bezig houden met het onderwerp burn-out. Maar tot nu toe worden er enkel wetsvoorstellen goedgekeurd of projecten uitgevoerd, die voornamelijk betrekking hebben op primaire preventie. Je kan ook denken aan de wet 'Werkbaar en Wendbaar werk' van minister Kris Peeters. Deze wet ging in op 1 februari 2017, en bood verschillende nieuwe maatregelen zoals 100 vrijwillige overuren, glijdende uurroosters, nachtwerk in de e-commerce, occasioneel telewerk, 5 opleidingsdagen per voltijds equivalent per jaar, verlenging van het palliatief verlof, enz. Een pijnpunt is dus het vinden van financiering of subsidies, in tijden van besparingen op vlak van de zorgsector.

5. DISCUSSIE

5.1 Evaluatie van onderzoek

5.1.1 Sterktes

- Sterk verdiepend onderzoek qua recente literatuur en bronnen;
- De subjectiviteit van het onderzoek werd zoveel als mogelijk geminimaliseerd en overgeheveld naar een objectieve kijk door op zoek te gaan naar een gestandaardiseerde evaluatiemanier (garden evaluation toolkit), en verschillende beroepen/funcities te betrekken om zo een verscheidenheid aan meningen, invalshoeken en opinies te bekomen (triangulatie).

- Bachelorproef kan in de toekomst een bijdrage leveren aan de indiening voor de financiering van een toekomstig project.
- De mening van mijzelf als onderzoeker is minder sterk aanwezig, aangezien er vooral uitgegaan werd van de meningen van andere begeleiders en experts. Omwille van de schriftelijke vragenlijsten die vooraf opgesteld werden konden gesprekken minder beïnvloed worden door mijzelf als onderzoeker, en bleef de objectiviteit zo goed mogelijk bewaard. Er was steeds een kritische blik, met de vermijding van sturende vragen.
- Het moment waarop alle interviews afgerond waren, is de data goed gearchiveerd en geanalyseerd, om inzichten zo overzichtelijk mogelijk te maken.

5.1.2 *Zwaktes*

- Doelgroep (mensen met burn-out in tuinsetting) is moeilijk vindbaar & bereikbaar, door taboe dat nog steeds voelbaar is, alsook de bereidheid van deze personen om te spreken over hun ervaringen erg klein is, vanwege hun lege batterij;
- Tijdens het onderzoek zorgde de verspreiding van het coronavirus in het hele land voor moeilijkheden: veel onrust en chaos, personen mochten geen persoonlijk contact (face to face gesprekken) aangaan waardoor men moest opteren voor alternatieve methodes (schriftelijk, telefonisch, Skype,...) die mogelijks kunnen zorgen voor minder input.
- Ik probeerde enkele ministers te bereiken in het kader van het onderzoek zoals Maggie De Block (minister van welzijn en volksgezondheid), alsook Kris Peeters (minister van werk). Helaas zijn deze ministers niet bereikbaar wegens enerzijds de drukke bezigheden om het coronavirus onder controle te houden, en anderzijds een regering samen te stellen. Doordat er nog geen regering is samengesteld is het ook moeilijk om te weten welke functies elke minister uitvoert.
- Veel personen die ik contacteerde voor een vragenlijst of interview gaven aan hier weinig tot geen tijd voor te hebben, en haakten af. Dit is nogmaals een bevestiging van onze drukke maatschappij.

5.2 **Suggesties voor vervolgonderzoek en praktijk**

De ervaring van de Alnarptuin lijkt erop te wijzen dat tuingerichte activiteiten of activiteiten in de natuur voor mensen met burn-out behulpzaam zijn om hun emoties onder ogen te komen en hulp te accepteren die wordt aangeboden. Deze Zweedse methode is reeds overgeheveld naar Nederland. De vraag die ik mij stel als onderzoeker: "waarom kan deze Zweedse methodiek niet overgedragen worden naar België?" In vervolgonderzoek zouden ze dit mogelijks met goedkeuring kunnen uittesten in een agrarisch (maatwerk)bedrijf.

Een nieuw vervolgonderzoek zou gestaafd kunnen worden door objectieve metingen uit te voeren op verschillende momenten tijdens tuingerichte activiteiten (begin, midden en einde van het traject). Op basis van een cortisoltest die de stresswaarden meet kan men nagaan of er een stijging is van dit stresshormoon. Ook zijn er verschillende gevalideerde vragenlijsten ontwikkeld om stress of burn-out symptomen in kaart te brengen zoals de checklist individuele spankracht, de 4-dimensionele klachtenlijst, de Utrechtse burn-outschaal, en de pottervragenlijst. Het stressniveau kan bijkomend ook nog gemeten worden door andere hulpmiddelen zoals de huidtemperatuur met biodots, hartslagmeter, slaapmeter, enz.

Optimisten gaan ervan uit dat de natuur maakbaar is via nieuwe technologieën zoals gamecomputers, waardoor we het proces van vervreemding op elk moment kunnen omkeren. Uit onderzoek blijkt dat contact met de nagebootste natuur vrijwel dezelfde positieve effecten heeft op mensen als een bezoek aan de echte natuur. Ze lieten tachtig proefpersonen in het Virtual Reality centrum te Groningen eerst schokkende beelden van de honger in Afrika zien om gevoelens van verdriet en angst op te wekken. De ene helft van de proefpersonen ging vervolgens naar een virtuele vlindertuin om te herstellen van deze ervaring, de andere helft ging naar een virtuele woonwijk zonder groen. De proefpersonen in de virtuele vlindertuin waren na

zeven minuten al hun verdriet kwijt en voelden zich een stuk blijer, terwijl de proefpersonen in de virtuele woonwijk nog steeds last hadden van verhoogde gevoelens van verdriet en verminderde gevoelens van blijheid. Los van het directe, positieve effect van virtuele natuurbeleving is er mogelijk ook een indirect effect. Nieuwe technologie stelt mensen in staat om de natuur naar hun eigen hand te zetten, zodat deze nog veiliger en aantrekkelijker wordt dan de echte natuur. Hoe langer iemand verblijft in zo'n nagebootste natuurwereld, hoe sterker zijn verlangen wordt naar de directe natuurervaring: handen in de aarde, zon op je gezicht, wind in je haren (Van den Berg & Kramer, 2014). Bij mogelijk vervolgonderzoek zou men kunnen bekijken of de positieve effecten in de echte natuur sterker ervaren worden dan in de virtuele nagebootste natuur. Daarna kan men onderzoeken hoe dit ervaren wordt bij de doelgroep burn-out.

6. CONCLUSIE / BESLUIT

Anno 2020 zijn we allemaal kenniswerkers, experts en professionals die hun werk graag zouden moeten doen. Maar door de fetisj 'meten is weten', worden de meeste werknemers de dag van vandaag in hokjes gestopt, met functiebeschrijvingen, werklasmetingen, doelstellingen en deadlines. Het is belangrijk dat de overheid beseft dat enkel en alleen de nieuwe verplichte wetgeving rond psychosociale risico's en interventies in bedrijven niet volstaat om werkgevers met een burn-out effectief te helpen. Er is niet enkel preventie en sensibilisering nodig, maar ook tertiaire preventie.

Hierbij dient men ook rekening te houden met externe factoren die een impact hebben op de stressbeleving, die de werknemers niet alleen in de hand hebben. Dit gaat over de evolutie van de arbeidsmarkt (vergrijzing, jobonzekerheid), technologie, mobiliteitsproblematiek, media, grotere mondigheid van mensen, politiek-economische context. De ervaren werkintensiteit kan bijvoorbeeld verhogen door tijdrovende woon-werkverplaatsingen of de permanente bereikbaarheid via de smartphone.

Om de energiereserves van mensen te beschermen is 'maatwerk' belangrijk voor een meer 'inclusieve' samenleving en arbeidsmarkt. Rekening houden met werkinhoud, realistische deadlines en werk op eigen tempo zal mensen besparen van een burn-out en geeft voldoening om langer en efficiënter te werken. Hierbij spreekt Luk Dewulf over 3 belangrijke peilers: autonomie, aansluiten bij talenten en verbondenheid. Terwijl er nu vooral in onze Belgische organisatiecultuur top-down gecommuniceerd wordt, en de autoritaire behandeling primeert. Een slecht voorbeeld is waarbij een baas lineair kijkt naar een conflict, waarbij hij aan het langste eind trekt. Dit creëert enkel een wereld van daders en slachtoffers. Een goed tegenvoorbeeld is dat van de FOD sociale zekerheid, waar de baas de prikklok heeft afgeschaft. Ze krijgen de vrijheid om hun werk en pauzes zelf te plannen, en het eindresultaat zal uiteindelijk van belang zijn (Humo, 2017). Dit is een circulaire of wederzijdse benadering die er vanuit gaat dat alles wat je doet en zegt, effecten heeft op wat een ander doet en zegt. Hierdoor kunnen relaties optimaliseren (Dewulf, 2013).

Naast de optie om ons te voegen of af te keren van sociale, economische, politieke, of familiale systemen die ons ziek maken, kunnen we ook opteren voor de keuze om op zoek te gaan naar openingen die groei en verbinding toelaten. In tegenstelling tot het veroordelen van een systeem en zo de weerstand tot verandering wakker te maken, helpt het om respectvol mee te buigen met de weerstand. Zo kan de mens en het systeem opnieuw met elkaar verbinden, met het oog op de innerlijke problematiek van burn-out als beschavingsziekte in onze maatschappij. Dat betekent dat het niet uitsluitend een individuele kwestie is, voorbehouden voor mensen die zich niet goed aanpassen aan het systeem, voor mensen die te toegewijd zijn en geen grenzen kunnen stellen. Het fenomeen burn-out houdt ons een spiegel voor waarin een maatschappij van overdaad zichtbaar wordt: van de prestatie en de maximalisatie aangewakkerd door razendsnel evoluerende technologie die mensen opzadelt met een voortdurende perceptie van 'achterop lopen' (Chabot, 2018).

Hieruit kan men opmaken dat er gedeelde verantwoordelijkheid is tussen overheid, werknemer en werkgever. Voor leidinggevenden is het vooral belangrijk dat ze leren te praten over talenten, mogelijkheden en 'doorschieten in talenten' op een goede manier. Mindfulness, meditatie en de talenten van werknemers leren wat echt belangrijk is in het leven, en dat is voornamelijk samenhang, creativiteit, passie, en verbinding met de natuur.

Agrarische (maatwerk)bedrijven kunnen in dat opzicht zorgen voor duurzame re-integratie door een uitweg te bieden en te bekomen van de hedendaagse jachtige prestatimaatschappij. Dit kan dienen als tussenstap in de vorm van een talentstage of tijdelijk betaalde tewerkstelling, om de kloof en confrontatie met de reguliere arbeidsmarkt te overbruggen. Misschien zou het een goede zaak zijn als de overheid werkgevers beloont wanneer ze erin slagen het aantal burn-outs terug te dringen.

Deze scriptie legde ook duidelijk het verband bloot tussen onze levensstijl en ritmes, met als gevolg een link tussen burn-out, corona en de vernieling van de aarde. De inzet van de natuur, het tuinieren, en andere tuintherapeutische activiteiten zouden de aanzet kunnen zijn om dit patroon te doorbreken, dankzij de verscheidenheid aan positieve effecten op fysiek, emotioneel, en sociaal vlak. Elk gedoseerd aangeboden natuurlijk aspect zal het volledige access-model van Karien Karsten aanspreken, waarbij zowel de conditie, cognitie, emoties, sociale en spirituele aspect bij een burn-out terug in balans komen. Het maatwerkbedrijf De Wroeter 'afdeling tuin' heeft alle mogelijke capaciteiten in huis om de Zweedse methodiek toe te passen, mits enkele aanpassingen. Een voorwaarde is natuurlijk het stappenplan volgen dat toegevoegd is aan deze eindschrift, waardoor elk agrarisch (maatwerk)bedrijf zich kan aanpassen aan de noden, methodieken en omgevingselementen die een persoon met burn-out nodig heeft. Enerzijds hebben zij zowel een therapeutische tuin nodig die inspeelt als omgevingsinterventie, met anderzijds bijkomende activiteiten en therapieën zoals bijvoorbeeld meditatie en mindfulness die inspelen op de persoon als gedragsinterventie.

Een opvallend argument dat regelmatig werd genoemd in de afgenomen interviews is het belang om ons te distantiëren van culturele patronen die niet behulpzaam zijn, en onze focus in de mate van het mogelijke te verleggen naar activiteiten die niet consumptie of prestatiegericht zijn.

Als afsluiter is het een goed symbolisch voornemen om de levenspatronen en leerregels (gewassen cultiveren, dieren temmen, creatief bezig zijn, enz.) die betrekking hebben op de wereld van onze voorouders, de Homo sapiens, terug in te voeren.

7. DANKWOORD

Na een intensief jaar leg ik met dit dankwoord de laatste hand aan mijn eindschrift. Graag wil ik van deze mogelijkheid gebruik maken, om de personen te bedanken die in het voorwoord niet aan bod kwamen.

Mijn vergelijkend onderzoek kon enkel en alleen tot stand komen door de ruime wetenschappelijke info van De Alnarptuin te Zweden, in de landbouwuniversiteit SLU. Daarom breng ik ook een ode uit naar de onderzoekers en wetenschappers die dit verwezenlijkt hebben. In het bijzonder Patrik Grahn, omdat hij zo vriendelijk was om mij te woord te staan.

Vervolgens hebben begeleiders Camilla en Brecht van de plukboerderij te Schelle mij bijgestaan, om hun boeiend verhaal over burn-out uit de doeken te doen. Ze gaven mij ook de gegevens van de psychologe Nele Beenaerts, die werkte op de plukboerderij, en de tussenpersoon was voor een interview met een cliënte die overspannenheid ervaren had, en kantje boordje een burn-out ontlopen heeft door het positieve effect van tuinieren. Tevens konden we dankzij begeleider Michel Smits van de Nederlandse tuinderij Amelis'Hof ook vragen stellen aan een ervaringscliënte met burn-out.

Verder kon de Nederlandse begeleidster en ervaringscliënte Arienne Henkemans ook niet ontbreken, omdat ze ruim 10 jaar tuintherapie biedt onder haar eigen bedrijfsnaam GroenteWerk. Ze was zeer gul qua medewerking en behulpvaardigheid, en daarom een speciale vermelding voor haar ijver. Ze bood me nadien de keuze om contact op te nemen met Jasperina Venema (adviseur groen/gezondheid bij van Helvoirt groenprojecten en conceptmanager Nature for Health) en Yvonne Kruseman die 20 jaar ervaring heeft als tuintherapeut en kunstzinnig therapeut in haar prachtig tuinparadijs De Lijster en De Vink. Daarnaast was ze ook docent tuintherapie aan de Nederlandse academie van Kraaijbeekhof. De stichting Nature for Health heeft het vitaliteitscentrum Vitura voor burn-out en stressklachten helpen oprichten. Aansluitend bedank ik werkneemster Annette Beerens voor het meedelen van haar professionele ervaring als tuintherapeut, natuurcoach, begeleider, en docent creatieve therapie. Alsook bracht ze het nodige geduld op in tijden van migraine.

Dan ben ik gestuit op Emma Naqvi, voormalig stagiaire tuintherapeut bij een van de mooiste achttiende-eeuwse landgoederen van Zweden, namelijk de tuinen van Slot Gunnebo. Haar gedetailleerde bemerkingen verdienen ook een lofwoord.

Ook volgende personen ben ik bijzonder erkentelijk voor de realisatie van deze scriptie: Kris Van Syngel (preventieadviseur), Luk Dewulf (burn-outcoach), Giovanni Lenzo (begeleider en onderzoeker in de Pedagogische Wetenschappen), Viki Broes (burn-out coach bij VESB, voorzitter van vzw Burn-Out Vlaanderen en projectleider van Boerenrustpunt), Dirk De Wachter (psychiater - psychotherapeut), Michelle Plusquin (prof. dr. natuur en gezondheid UHasselt), Eric Boydens (arts en coach), Ann Tilman (gecertificeerd bos en natuurtherapeut) en Jan Hassink (sociaal en agro-ecologisch onderzoeker te Wageningen). Ze lieten geen enkele vraag onbeantwoord, en gaven me telkens nieuwe wetenschappelijke inzichten. Bovendien wil ik de koepelorganisatie Terra Therapeutica en alle anderen bedanken voor hun geloof in dit onderzoek.

Tot slot wil ik graag mijn ouders bedanken voor de wijze raad, hun morele steun en luisterend oor. Alsook voor hun aansporing om op tijd en stond te ontspannen, zodat ik steeds met een fris geheugen en nieuwe moed ertegen aan kon gaan.

Bloemen nemen geen blad voor de mond om 'bedankt' te zeggen!

Ilona Ruelens

Herk-De-Stad, 19 mei 2020

8. LITERATUURLIJST

- Aerts, L. (2019). Burn-outcijfers blijven onrustwekkend stijgen: te veel stress en te weinig vertrouwen bij werknemers. In *VRT*. Geraadpleegd 15 mei 2020, <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/04/04/iedereen-verliest-bij-burn-out-werknemer-gezin-organisatie-e/>
- AG Insurance. (z.d.). Hoe ben ik verzekerd bij depressie of burn-out? In *dekking burn-out en depressie bij werknemers*. Geraadpleegd 3 februari 2020, <https://www.aginsurance.be/professionals/nl/pensioen/werknemers/Paginas/dekking-burn-out-depressie-werknemer.aspx>
- Baert, S. (2019). *Jobs, jobs, jobs! Heeft Michel-I de mantra waargemaakt?* Geraadpleegd via faculteit economie en bedrijfskunde, https://users.ugent.be/~sbaert/JOBS_JOBS_JOBS_Een_opiniërende_evaluatie.pdf
- Bos, T. (2008). Burn-out, wat is het en waarom is het zo'n groot probleem? In *The Human Link*. Geraadpleegd 20 mei 2020, <https://slideplayer.nl/slide/15178144/>
- Bragg, R., & Atkins, G. (2016). *A review of nature-based interventions for mental health care*. Geraadpleegd via Natural England Commissioned Reports, <http://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>
- Bratman, G., Hamilton, P., Hahn, K., Daily, G., & Gross, J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567-8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Buck, D. (2016). *Gardens and health: implications for policy and practice*. Geraadpleegd via The King's Fund, https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/field/field_publication_file/Gardens_and_health.pdf
- Burn-out Poli. (2020). Leidt Corona tot een toename in burn-outs? Geraadpleegd 23 mei 2020, <https://www.burnoutpoli.com/leidt-corona-tot-een-toename-in-burn-outs/>
- Chabot, P. (2018). *Filosofie van de burn-out*. Amsterdam: University Press B.V.
- Corazon, S., Stigsdotter, U., Jensen, A., & Nilsson, K. (2010). Development of the nature-based therapy concept for patients with stress-related illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *Journal of therapeutic horticulture*, 35-51.
- Corazon, S., Stigsdotter, U., Moeller, M., & Rasmussen, S. (2012). Nature as therapist: integrating permaculture with mindfulness- and acceptance-based therapy in the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 14(s4), 335-347.
- De Geyter, N. (2018). *Voorkomen van hervaal na burn-out* [eindwerk]. HO Gent: faculteit Mens en Welzijn.
- Departement Werk. (2020). Van stress naar burn-out. In *Vlaanderen*. Geraadpleegd 4 maart 2020, <https://overheid.vlaanderen.be/personeel/welzijn/van-stress-naar-burn-out>
- Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out. In *Researchgate*. Geraadpleegd 4 maart 2020, https://www.researchgate.net/profile/Steffie_Desart/publication/326112299_Desart_S_Schaufeli_WB_De_Witte_H_2017_Op_zoek_naar_een_nieuwe_definitie_van_burnout_Overwerk_1_86-92/links/5b39e72a0f7e9b0df5e475ca/Desart-S-Schaufeli-WB-De-Witte-H-2017-Op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burnout-Overwerk-1-86-92.pdf
- De Sleutel. (2016). "In de aarde wroeten is ook een vorm van therapie". In *De Sleutel*. Geraadpleegd 24 mei 2020, <https://www.desleutel.be/voorwielhulpzoekt/item/2557-in-de-aarde-wroeten-is-ook-een-vorm-van-therapie>

- De Tijd. (2017). Luk Dewulf: 'thuiszitten met een burn-out helpt meestal niet'. In *Geestelijk Gezond Vlaanderen*. Geraadpleegd 22 maart 2020, <https://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/luk-dewulf-'thuiszitten-met-een-burn-out-helpt-meestal-niet>
- De Swarte, J. (2018). Aantal burn-outs neemt spectaculair toe in onze 'VUCA wereld'. In *Zipconomy*. Geraadpleegd 24 mei 2020, <https://www.zipconomy.nl/2018/05/aantal-burn-outs-neemt-spectaculair-toe-in-onze-vuca-wereld/>
- De Vliegheer, S. (2020). Absenteïsme in België bereikt mogelijk kantelpunt. In *Securex*. Geraadpleegd 20 mei 2020, <https://press.securex.be/absenteïsme-in-belgie-bereikt-mogelijk-kantelpunt-middellang-absenteïsme-lijkt-te-stagneren-maar-er-zijn-wel-meer-korte-afwezigheden#>
- De Vliegheer, S. (2017). Burn-out: eind dertigers en voltijds werkenden lopen hoogste risico. In *Securex*. Geraadpleegd 20 mei 2020, <https://press.securex.be/burn-out-eind-dertigers-en-voltijds-werkenden-lopen-hoogste-risico#>
- Dewulf, L. (2014). Al die onheilsberichten waarmee we elke dag geconfronteerd worden, leiden tot een klimaat van voortdurende angst. In *De Morgen*. Geraadpleegd 25 maart 2020, <https://www.demorgen.be/meningen/al-die-onheilsberichten-waarmee-we-elke-dag-geconfronteerd-worden-leiden-tot-een-klimaat-van-voortdurende-angst~bd7ecf06/>
- Dewulf, L. (15 november 2016). Langdurig zieken door burn-out kosten de overheid 106 miljoen in 2015. In *Het Laatste Nieuws*. Geraadpleegd 3 februari 2020, <https://www.hln.be/geld/jobs/langdurig-zieken-door-burn-out-kosten-de-overheid-106-miljoen-in-2015~ab15009e/>
- Dewulf, L. (2013). Ook werkgevers hebben een verantwoordelijkheid bij vele burn-outs. In *De Standaard*. Geraadpleegd 25 maart 2020, https://www.standaard.be/cnt/dmf20130818_00697116
- Dewulf, L. & Vangronsveld, G. (2012). *Help, mijn batterijen lopen leeg! Een burnout krijg je niet alleen, kies voor je talent*. Leuven: Uitgeverij Lannoo campus.
- Engels, T. (2020). Trauma-expert Elke Van Hoof over coronaburn-out: 'Dit wordt een economisch slagveld'. In *Knack*. Geraadpleegd 23 mei 2020, <https://www.knack.be/nieuws/gezondheid/trauma-expert-elke-van-hoof-over-coronaburn-out-dit-wordt-een-economisch-slagveld/article-longread-1592305.html>
- Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2010). Evaluating OVal-9, An Instrument for Detecting Experiences of Value in Daily Occupations. *Occupational Therapy in Mental Health*, 26(1), 32-50. doi: 10.1080/01642120903515284
- Federale overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal overleg. (2019). 50 pilootprojecten tegen burn-out krijgen een subsidie. In *Beswic*. Geraadpleegd 11 april 2020, <https://www.beswic.be/nl/nieuws-en-evenementen/50-pilootprojecten-tegen-burn-out-krijgen-een-subsidie>
- Feijt, A. (2020). Kwalitatief onderzoek: hoeveel interviews heb je nodig? In *Research & Education Company*. Geraadpleegd 20 maart 2020, https://www.rcompany.nl/kwalitatief-onderzoek-hoeveel-interviews-heb-je-nodig_X11_X310
- Gavel, J. (2018). Stress en burn-out: wie moet wat? In *HR Square*. Geraadpleegd 20 mei 2020, <https://www.hrsquare.be/nl/varia/stress-en-burn-out-wie-moet-wat>
- Geens, N., & Kindt, B. (2020). Over stress en burn-out. In *Compagnon de route*. Geraadpleegd 20 mei 2020, https://levenissimpel.be/wat_is_het.html
- Goegebeur, A. (2019). Recordaantal Vlamingen lijdt aan werkstress: amper helft heeft nog werkbare job. In *Nieuwsblad*. Geraadpleegd 15 mei 2020, https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20191130_04744953
- Grahn, P., Bengtsson, I.L., Welén-Andersson, L., Lavesson, L., Lindfors, L., Tauchnitz, F. & Tenggart C. (2007). Innovative Approaches to Research Excellence in Landscape and Health. In P. Aspinall, S. Bell, & C.W. Thompson (reds.), *Alnarp Rehabilitation Garden: possible health effects from the design, from the activities and from the therapeutic team* (pp.24-28). Edinburgh: Openspace Research Centre.

- Grahn, P., Pálsdóttir, A.M., & Persson, D. (2013). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. doi:10.3109/11038128.2013.832794
- Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J., & Jonsdottir, I. H. (2017). Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression. *International Journal of environmental research and public health*, 14(11), 1310. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph14111310>
- Grahn, P., Stigsdotter, C., Bengtsson, I.L. (2010). *Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden*. Geraadpleegd via Academia, https://www.academia.edu/24020304/Using_affordances_as_a_health-promoting_tool_in_a_therapeutic_garden?auto=download
- Grommen, S. (2019). ACV: "overheid kan nog duizenden mensen uit werkloosheid halen via de sociale economie". In *VRT*. Geraadpleegd 24 mei 2020, <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/01/11/acv-overheid-kan-nog-duizenden-mensen-uit-werkloosheid-halen-v/>
- Harens, M. (2019). 12 fasen in het proces naar een burn-out. In *brn-out*. Geraadpleegd 20 mei 2020, <https://brn-out.com/fasen-in-het-burn-out-proces/>
- Hassink, J. (2006). *Gezond door landbouw en groen: de betekenis van landbouw en groen voor de gezondheid van de stedelijke samenleving*. Van Gorcum.
- Hoebrechts, I. (2018). VUCA: van stress en angsten naar plezier en onafhankelijkheid. In *Kluwer opleidingen*. Geraadpleegd 24 mei 2020, <https://blog.opleidingen.wolterskluwer.be/secretariaat-management-support/vuca-van-stress-en-angsten-naar-plezier-en-onafhankelijkheid/>
- Hoge Raad voor de Werkgelegenheid. (2016). *Digitale economie en arbeidsmarkt*. Geraadpleegd via <http://www.krispeeters.be/sites/default/files/HRW%202016-2.pdf>
- Hoflack, M. (2007). *Absenteïsme op het werk: bestaan er specifieke profielen van verzuimers? Een empirische studie* [eindwerk]. Universiteit Gent: faculteit Economie en Bedrijfskunde.
- Humo. (2017). Burn-outcoach Luk Dewulf: 'van hard werken wordt je niet ziek'. In *Humo*. Geraadpleegd 12 februari 2020, <http://www.erikraspoet.be/?p=1121>
- Joosten, F. (2017). Tuintherapie: de helende kracht van groen. In *PXL*. Geraadpleegd 15 maart 2020, <https://www.pxlexperts.be/tuintherapie-de-helende-kracht-van-groen/>
- Karsten, C. (2019). Oefeningen. Geraadpleegd 24 mei 2020, <https://www.carienkarsten.nl/oefeningen-2/>
- Karsten, C. (2018). Stresstypen herkennen en stress en burn-out behandelen. *Physios*, 1(3), 19-26.
- Kerkhoff, A.H.M. (2020). *Per imperatief plakkaat – Overheid en pestbestrijding in de Republiek der Zeven Verenigde Nederlanden*. Hilversum: uitgeverij Verloren.
- Lambert, P. (2020). Burn-out door corona? "We zijn weerbaarder dan we denken", stelt onderzoek van KU Leuven. In *VRT*. Geraadpleegd 23 mei 2020, <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/05/20/burn-out-door-corona-we-zijn-weerbaarder-dan-we-denken/>
- Lemmens, J., & Vereycken, H. (2017). Tuintherapie en therapeutische tuinen, een kennismaking. In *Terra-therapeutica*. Geraadpleegd 9 januari 2020, <http://terra-therapeutica.be/wp-content/uploads/2019/07/tuintherapie-en-therapeutische-tuin-een-kennismaking.pdf>
- Lenoir, L. (2019). *Ontwikkelen van een op het KOP-model gebaseerd consultmodel voor psychosociale problemen (toegespitst op surmenage en burn-out)* [eindwerk]. Universiteit Gent - Master in de huisartsgeneeskunde.
- Lepore, M. (2018). JOMO is the new FOMO - and it's perfect for preventing burn-out. In *Ladders*. Geraadpleegd 11 april 2020, <https://www.theladders.com/career-advice/jomo-is-the-new-fomo-and-its-perfect-for-preventing-burnout>

- Lucieer, M. (2020). Burnout-bullshit: 'Wie zijn werk leuk vindt , krijgt geen burn-out.' In *werk-privebalans*. Geraadpleegd 4 maart 2020, https://www.intermediair.nl/werk-privebalans/burn-out/burn-out-bullshit-wie-zijn-werk-leuk-vindt-krijgt-geen-burn-out?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.be%2F
- Meulenberg, R. (2019). Burn-out in de zorg: Hoe ontstaat het? Wat kan je eraan doen? In *Meulenberg training en coaching*. Geraadpleegd 4 maart 2020, <https://ruudmeulenberg.nl/burnout/burnout-gezondheidszorg/>
- Meulenberg, R. (2019). Stress bij boeren: wat doe je aan stress en burn-out in de agrarische sector? In *Meulenberg training en coaching*. Geraadpleegd 4 maart 2020, <https://ruudmeulenberg.nl/stress/stress-bij-boeren/>
- MIND. (2007). *Ecotherapy: the green agenda for mental health*. Geraadpleegd via British Library, <https://www.bl.uk/collection-items/ecotherapy-the-green-agenda-for-mental-health>
- Nachtwacht. (2020). Onze politici zijn machteloze figuranten: waar zit de macht van onze politici? In *VRT*. Geraadpleegd 24 mei 2020, https://www.vrt.be/vrtnu/a-z/nachtwacht1/2/nachtwacht1-s2a9/#autoplay=588&asset=/content/dam/vrt/2020/03/17/nachtwacht-r002-a0009-depot_WP00171049
- Nekuee, S. (2020). Corona als een kans om anders te gaan leven. In *Joop*. Geraadpleegd 23 mei 2020, <https://joop.bnnvara.nl/opinies/corona-als-een-kans-om-anders-te-gaan-leven>
- Open VLD. (2019). Preventie van burn-out: aanpak op maat via pilootprojecten op de werkvloer. Geraadpleegd 11 april 2020, <https://www.maggiiedeblock.be/preventie-van-burn-out-aanpak-op-maat-via-pilootprojecten-op-de-werkvloer/>
- Pálsdóttir, A.M. (2014). *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-Related Mental Disorders: the Alnarp Rehabilitation Garden as supportive environment [doctoral thesis]*. Swedish University of Agricultural Sciences (Alnarp): Acta Universitatis Agriculturae Sueciae.
- Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B., & Grahn, P. (2014). Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment." *The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature*, 11(s7), 7094-7115. doi:10.3390/ijerph110707094
- Pálsdóttir, A.M., Stigsdotter, U.K., Persson, D., Thorpert, P., Grahn, P. (2017). The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation. *Urban Forestry & Urban Greening* 29, 312-321. doi: 10.1016/j.ufug.2017.11.016
- Pedersen, J. (2016). *The green care movement: sustainable development in anthroposophic social therapy communities* [eindwerk]. Pollenzo: University of Gastronomic Sciences - Human ecology and Sustainability.
- Philips, V. (2020). Stress en burn-out. In *Evolvero*. Geraadpleegd 20 mei 2020, <https://www.evolvero.com/stress-en-burn-out.html>
- Pinxteren, M. (2014). Hulp bij stress door inzet van de natuur. In *Vitura*. Geraadpleegd 11 april 2020, <http://www.vitura.nl/wp-content/uploads/2014/08/20140813-Vakblad-Groen-2014-08.pdf>
- Polderman, C. (2005). Overspannen werknemers wieden zich terug naar baan. In *Trouw*. Geraadpleegd 11 april 2020, <https://www.trouw.nl/nieuws/overspannen-werknemers-wieden-zich-terug-naar-baan~b7d8caa1/>
- Raworth, K. (2018). Seven ways to think like a 21st-century economist. Geraadpleegd 15 mei 2020, <https://www.youtube.com/watch?v=XoejXbvjYwc>
- Renson, I. (2020). De volgende pandemie is maar een kwestie van tijd: 'andere virussen zitten al te wachten.' In *De Standaard*. Geraadpleegd 4 juni 2020, https://www.standaard.be/cnt/dmf20200423_04932612

- Sachs, N. (2017). The Healthcare Garden Evaluation Toolkit: A Standardized Method for Evaluation, Research, and Design of Gardens in Healthcare Facilities. In *Texas A & M University*. Geraadpleegd 15 maart 2020, <https://oaktrust.library.tamu.edu/handle/1969.1/173045>
- Schaufeli, W. (2018). *Burn-out in Europe: relations with national economy, governance, and culture*. KU Leuven: occupational & organizational psychology.
- Securex. (2015). *Stress & burn-out: dreiging voor werknemers en werkgevers*. Geraadpleegd via Previdis, <https://previdis.be/wp-content/uploads/2018/03/Stress-en-burn-out.-Dreiging-voor-werknemers....pdf>
- Shahrad, A. (2012). *What are the design principles of Healing Gardens: for people who are suffering from stress-related diseases?* [eindwerk]. Zweden: University of Agricultural Sciences - Master in Landscape Dynamics.
- Sidenius, U. (2017). *The therapy garden Nacadia - the interplay between evidence-based health design in landscape architecture, nature-based therapy and the individual* [eindwerk]. Frederiksberg: University of Copenhagen - Department of Geosciences and Natural Resource Management.
- Stigsdotter et al. (2011). Chapter 11: nature-based therapeutic interventions. In R. Nilsson et al. (red.), *Forests, trees and human health* (pp. 309-342). http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1_11
- Swinnen, L. (z.d.). De stress-schaal van Holmes en Rahe. In *Stress Management Consultancy*. Geraadpleegd 23 mei 2020, https://stressmanagement.be/luc_swinnen_stress_management-nieuws.asp?taal=nl&rubriekID=JMMMNPGRG4
- UHasselt. (2018). UHasselt onderzoekt impact van natuur op werkgerelateerde stress. Geraadpleegd 23 februari 2020, <https://www.uhasselt.be/UH/Nieuws/2018/UHasselt-onderzoekt-impact-van-natuur-op-werkgerelateerde-stress.html>
- Van den Berg, A., & Kramer, T. (2014). Natuur dichtbij: wat als een samenleving vervreemd raakt van natuur? In *de Thijs Kramerlezing*. Geraadpleegd 15 mei 2020, http://www.agnesvandenbergnl/thijs_kramer_lezing_avdb_2014.pdf
- Van den Broeck, S. (2019). Tuintherapie: 'bij milde depressies kan tuinieren even effectief zijn als antidepressiva'. In *Knack*. Geraadpleegd 11 april 2020, <https://www.knack.be/nieuws/belgie/tuintherapie-bij-milde-depressies-kan-tuinieren-even-effectief-zijn-als-antidepressiva/article-longread-1518057.html>
- Van der Lei, O. (2010). Handen in de aarde, hoofd in de wolken. In *MIND*. Geraadpleegd 15 mei 2020, <https://www.natuurcoach.nu/artikelen/handen-in-de-aarde-hoofd-in-de-wolken/>
- Vandervelden, J. (2020). De geschiedenis lijkt zich te herhalen: in de middeleeuwen kwam ook de pest via Italië Europa binnen. In *VRT*. Geraadpleegd 7 juni 2020, <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/02/27/hoe-ook-de-pest-via-italie-europa-binnendrong/>
- Van Hoeyveld, B. (19 maart 2019). Een op de zes werkende Vlamingen kampt met burn-outklachten of loopt er risico op. In *KU Leuven nieuws*. Geraadpleegd 3 februari 2020, <https://nieuws.kuleuven.be/nl/2019/een-op-de-zes-werkende-vlamingen-kampt-met-burn-outklachten-of-loopt-er-risico-op>
- Vanoost, H. (2019). Wat onze arbeidsmarkt dringend moet leren van het buitenland. In *Het Laatste Nieuws*. Geraadpleegd 24 mei 2020, <https://www.hln.be/geld/jobs/wat-onze-arbeidsmarkt-dringend-moet-leren-van-het-buitenland~ac06e141/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.be%2F>
- Vanoverschelde, Y., & Joosen, G. (2017). Opnieuw aan het werk na burn-out dankzij werken in een dakmoestuïn. In *VRT*. Geraadpleegd 15 maart 2020, <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2017/10/04/terug-aan-het-werk-na-burn-out-dankzij-werken-in-een-daktuin/>
- Van Rymbeek, P. (2020). Archeologen vinden massief houten mondkapje uit de middeleeuwen. In *Nieuwspaal*. Geraadpleegd 7 juni 2020, <https://nieuwspaal.nl/archeologen-vinden-massief-houten-mondkapje-uit-de-middeleeuwen/>

Vervloet, L. (2014). Remedies tegen chronische kwalen op het werk: trendstudie 2014. In *ESF Agentschap Vlaanderen*. Geraadpleegd 15 mei 2020, https://www.slideshare.net/HR_Square/20140227-stress-burnout-31849378

Vujcic et al. (2017). Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. *Elsevier: environmental research*, 158(s1), 385-392. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.030>

Währborg, P., Petersson, I. & Grahn, P. (2014). Nature-assisted rehabilitation for reactions to severe stress and/or depression in a rehabilitation garden: long-term follow-up including comparisons with a matched population-based reference cohort. *Journal of Rehabilitation Medicine* 46 (3), 271-276.

Zehndorfer, E.(2016). *Outdoor Recreation as a Potential Lever for Health Improvement: A Review of the Health Benefits, Barriers and Opportunities for the Sector* [eindwerk]. Metropolitan University Business School, Manchester.

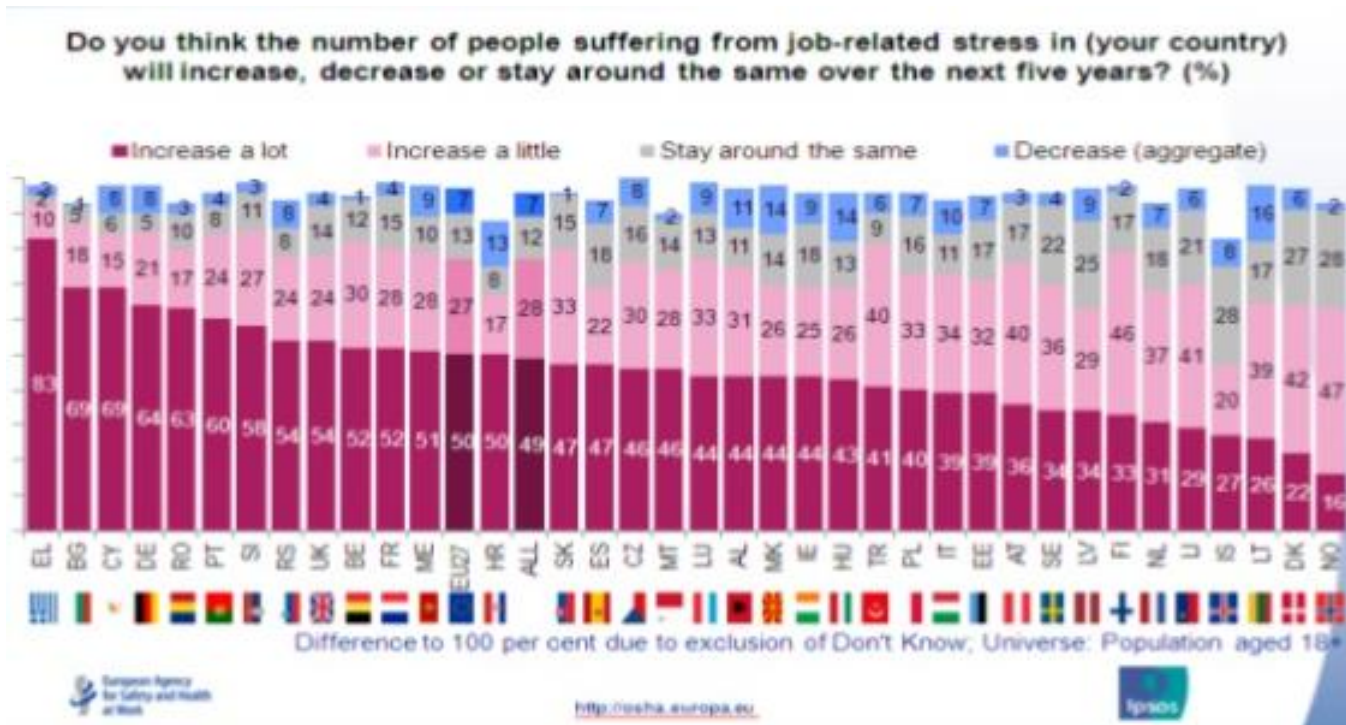
9. LIJST VAN BIJLAGES

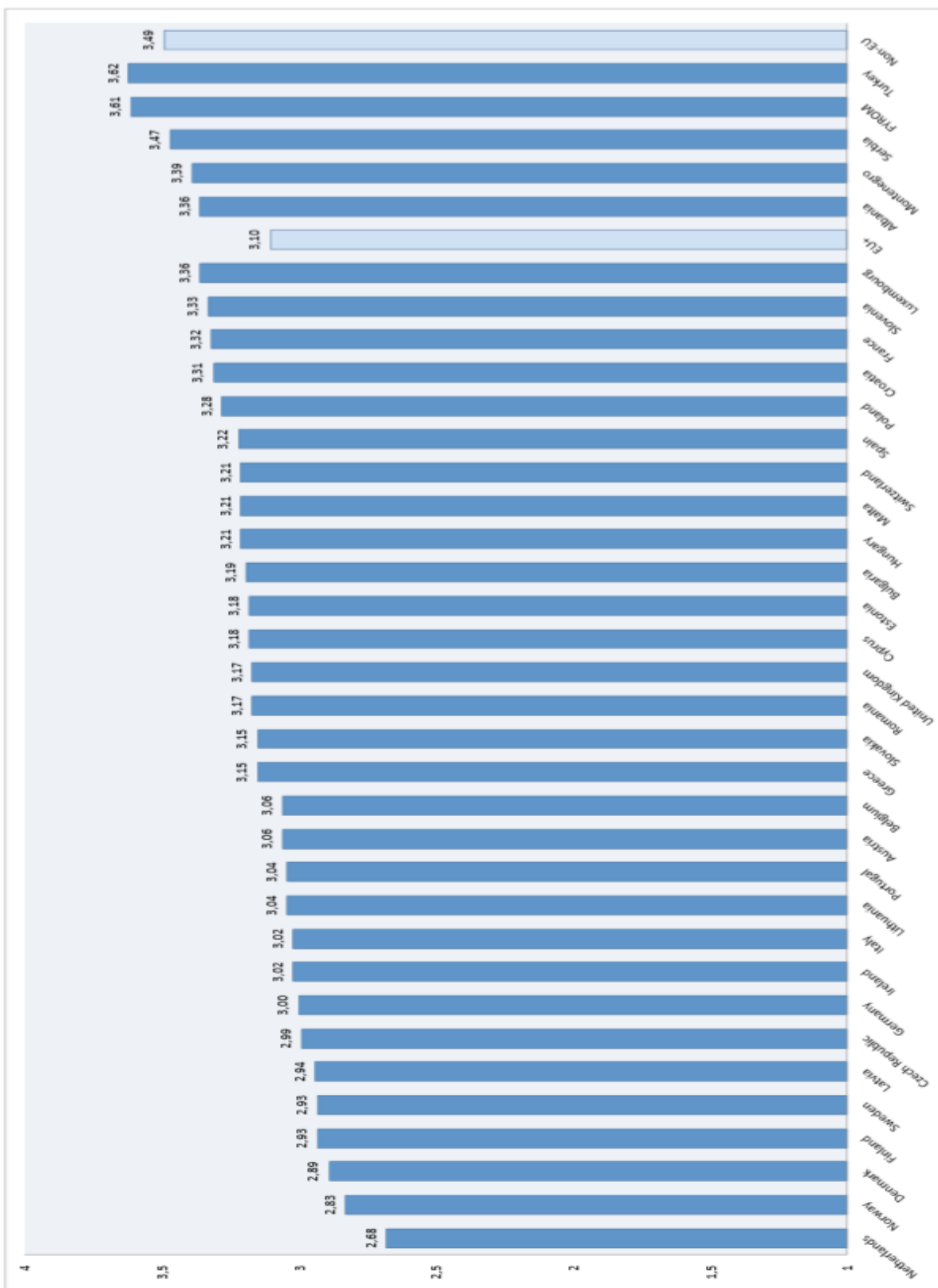
Bijlage A	Theoretisch onderzoek.....	46
Bijlage A1	Europese opiniepeiling	46
Bijlage A2	gemiddelde burn-outcijfers over 35 Europese landen.	47
Bijlage A3	totale kosten per werknemer met een burn-out	48
Bijlage A4	gevolgen organisaties	48
Bijlage A5	gezonde of ongezonde stress	49
Bijlage A6	evolutie burn-out.....	49
Bijlage A7	12 fasen van burn-out	50
Bijlage A8	percentage burn-out in provincies	50
Bijlage A9	ervaring stress bij Belgische werknemers	51
Bijlage A10	jaarlijkse stijging burn-out.	51
Bijlage A11	evolutie ziektepercentage tot 1000 werknemers	52
Bijlage A12	verklaringen burn-out	52
Bijlage A13	4 principes om van groene activiteiten te houden	53
Bijlage A14	getuigenissen groene activiteiten	54
Bijlage A15	vergelijkende studie van 2 wandelingen.....	55
Bijlage A16	sfeerbeelden Alnarptuin	56
Bijlage A17	aanpak en programma Nacadia.	57
Bijlage A18	permacultuur	58
Bijlage A19	sfeerbeelden Nacadia.	59
Bijlage A20	ValMO model - value, meaning and occupation.	60
Bijlage A21	characteristics of occupational value.....	60
Bijlage A22	piramidemodel.....	61
Bijlage A23	het donutmodel.....	61
Bijlage A24	3 soorten preventie.....	62
Bijlage A25	krantenartikel teambuilding.....	62
Bijlage A26	percentage werkzoekenden en inactieven	63
Bijlage A27	subthema's en dimensies doorheen het proces	64
Bijlage A28	wekschema Alnarptuin te Zweden.....	64
Bijlage A29	wekschema Jevremovac botanische tuin	65
Bijlage A30	indeling van tuintherapie	66
Bijlage A31	driedimensionale weergave Alnarptuin.....	66

Bijlage A32	dimensies van de tuinkamers in Alnarp.....	67
Bijlage A33	tuinieren per leeftijdscategorie.....	68
Bijlage A34	kenmerken 4 stresstype	68
Bijlage A35	balanskaart.....	69
Bijlage B	Garden evaluation toolkit.....	70
Bijlage C	Lijst van getuigenissen.....	76
Bijlage D	SWOT model.....	87

BIJLAGE A THEORETISCH ONDERZOEK

Bijlage A1 Europese opiniepeiling (Vervloet, 2014).



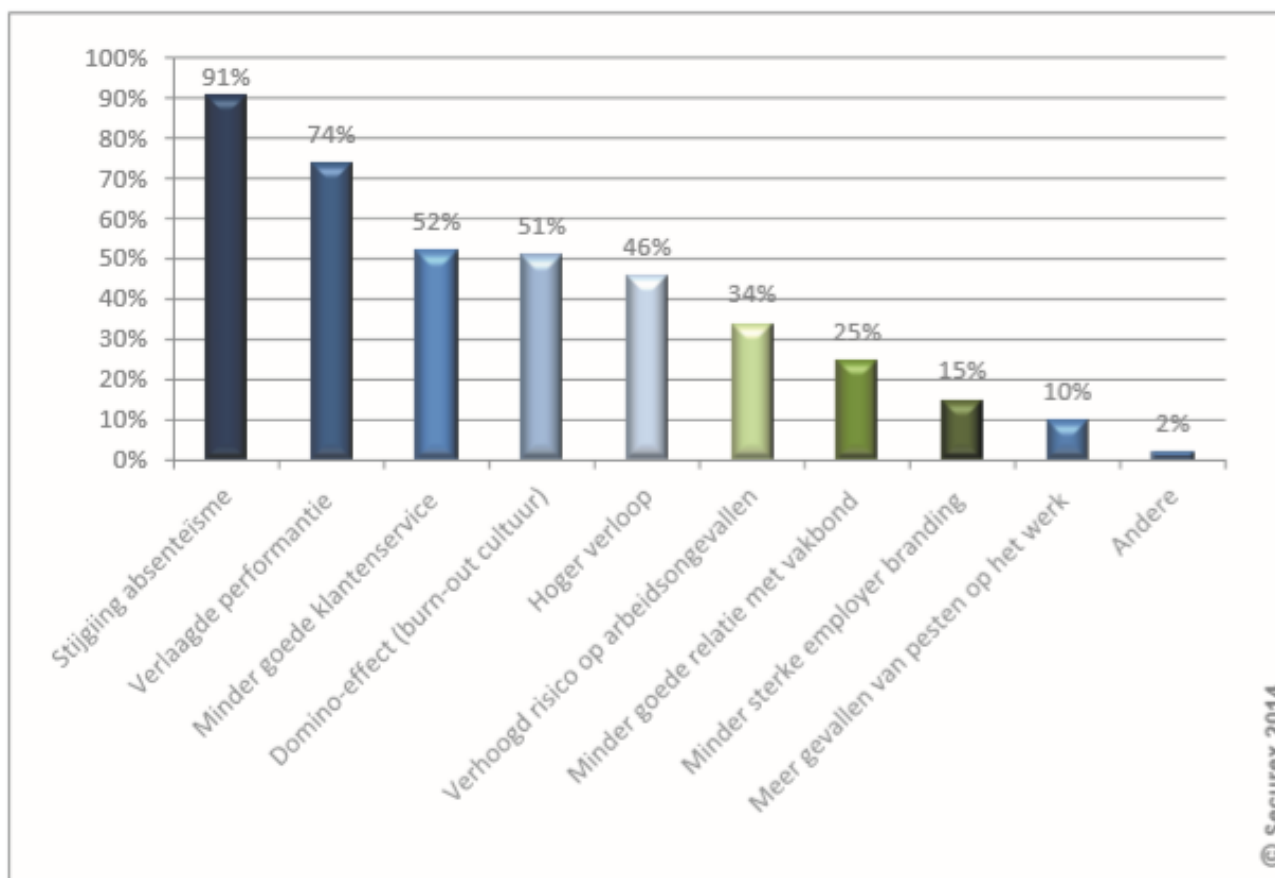


Bijlage A3 totale kosten per werknemer met een burn-out (Securex, 2015).

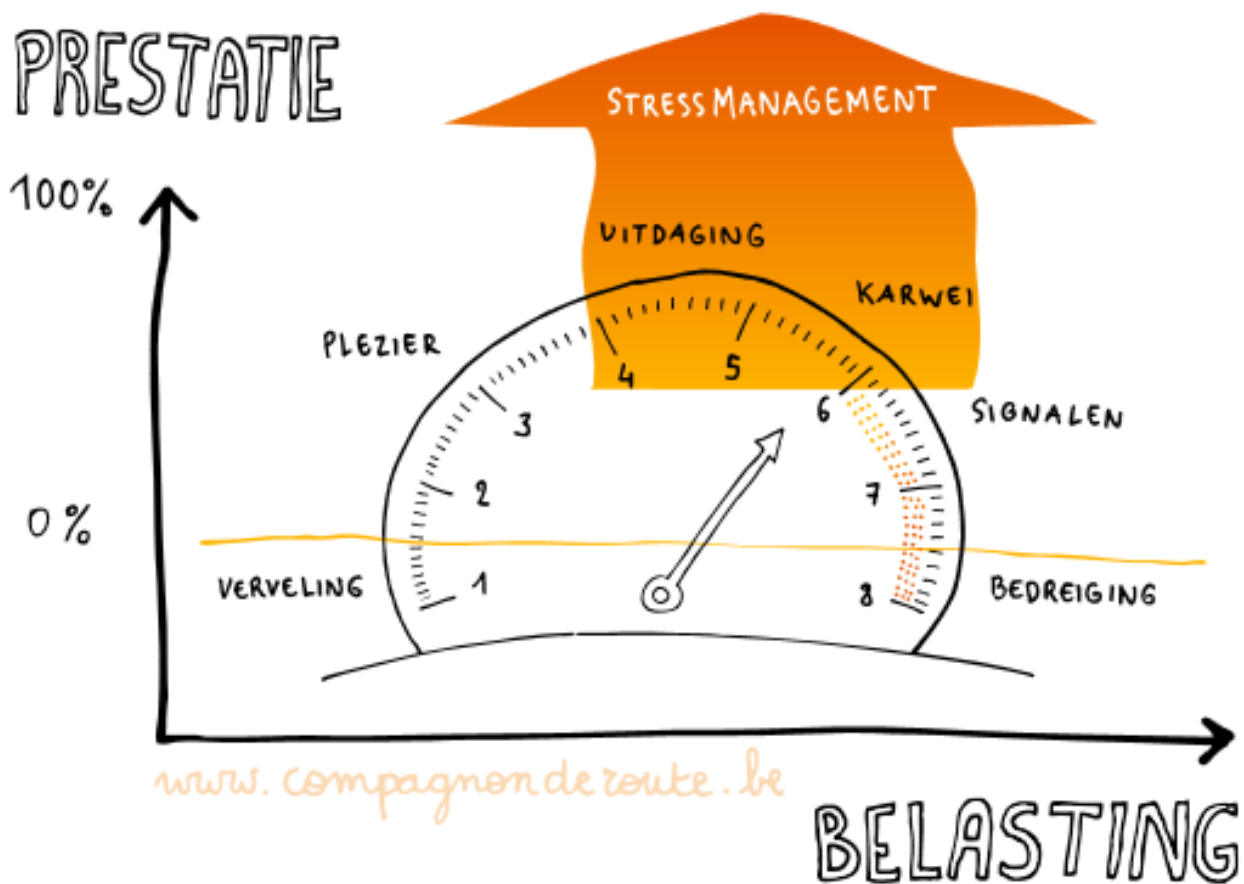
	Arbeider	Bediende	Gemiddeld
Directe kost 1 niet gewerkte dag	€ 211	€ 326	€ 277
Werkdagen gewaarborgd loon	21,75	21,75	21,75
Directe kost 1 burn-outgeval	€ 4.589	€ 7.091	€ 6.025
Indirecte kost 1 burn-outgeval	€ 11.473	€ 17.726	€ 15.062
Totale kost 1 burn-outgeval	€ 16.062	€ 24.817	€ 21.087

Directe kost: gewaarborgd loon + patronale kost + pro rata vakantiegeld en eindejaarspremie 2012
 Indirecte kost: reorganisatie, tijdelijke vervanging, overuren, verminderde kwaliteit... (directe kost x 2,5)

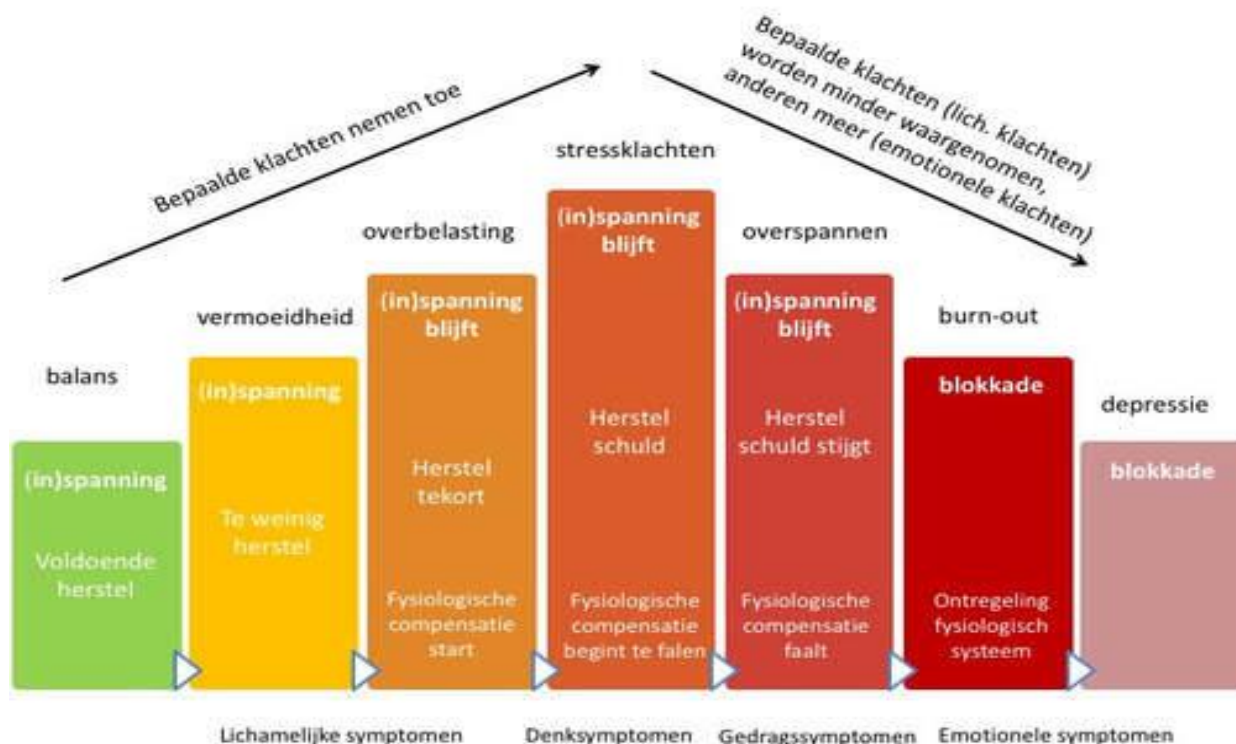
Bijlage A4 gevolgen organisaties (Securex, 2015).



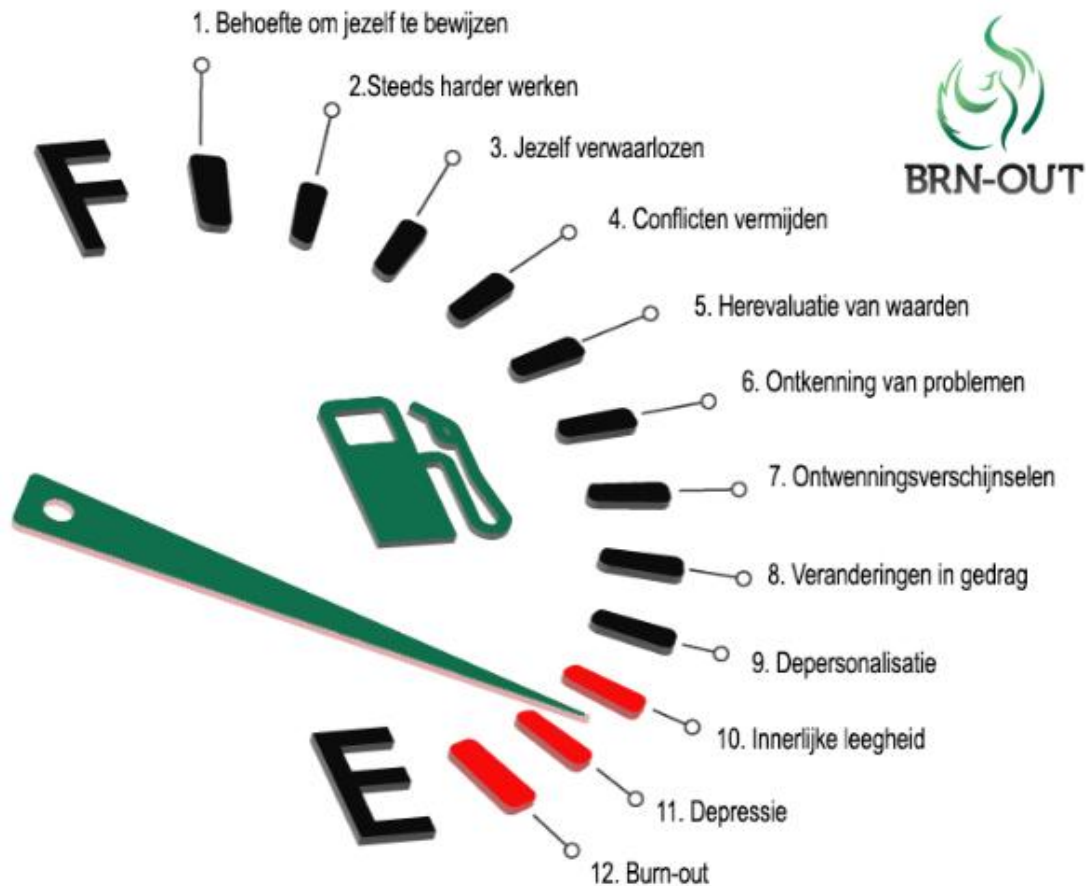
Bijlage A5 gezonde of ongezonde stress (Geens & Kindt, 2020).



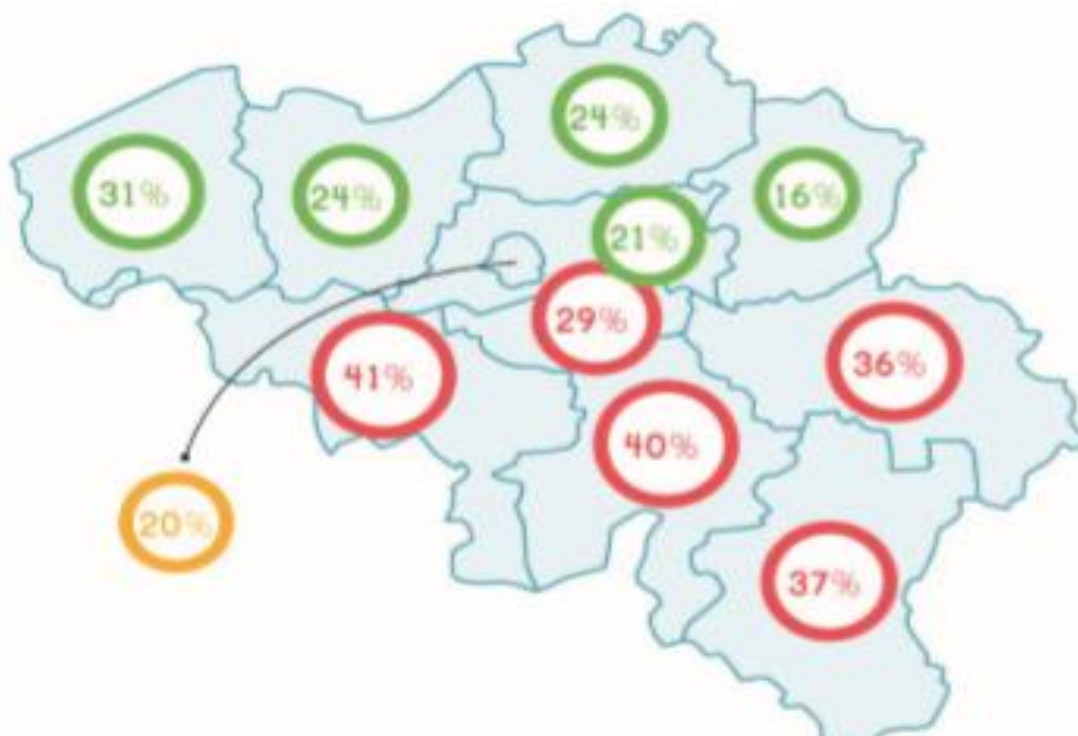
Bijlage A6 evolutie burn-out (Philips, 2020).



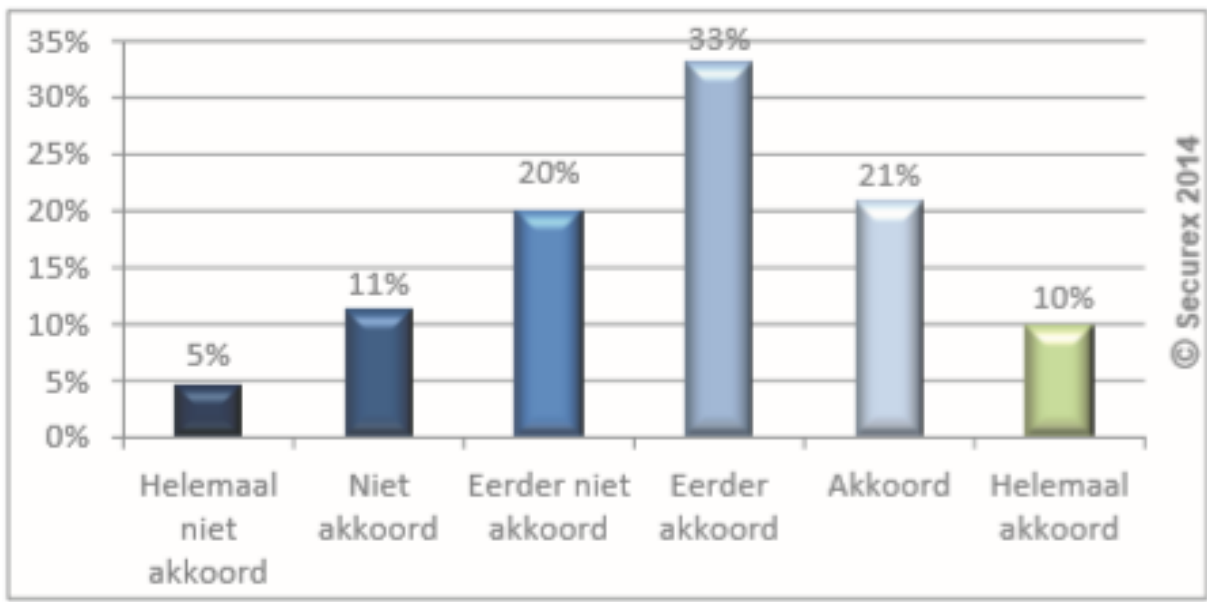
Bijlage A7 12 fasen van burn-out (Harens, 2019).



Bijlage A8 percentage burn-out in provincies (Securex, 2015).

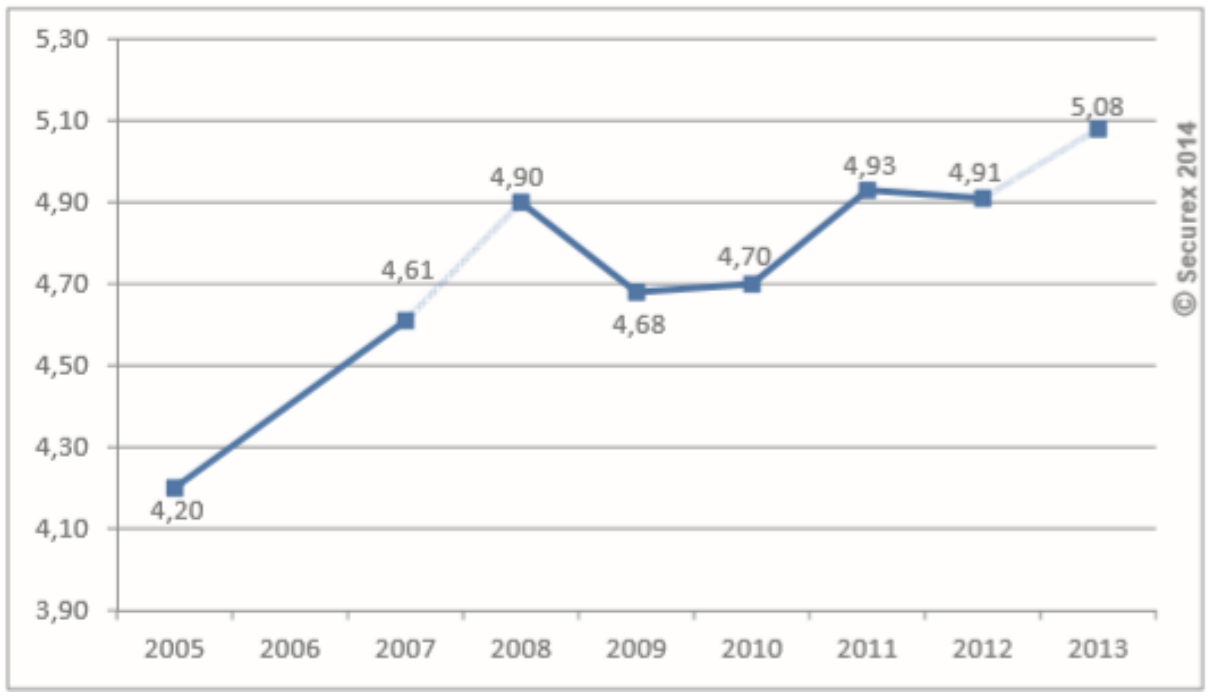


Bijlage A9 ervaring stress bij Belgische werknemers (Securex, 2015).

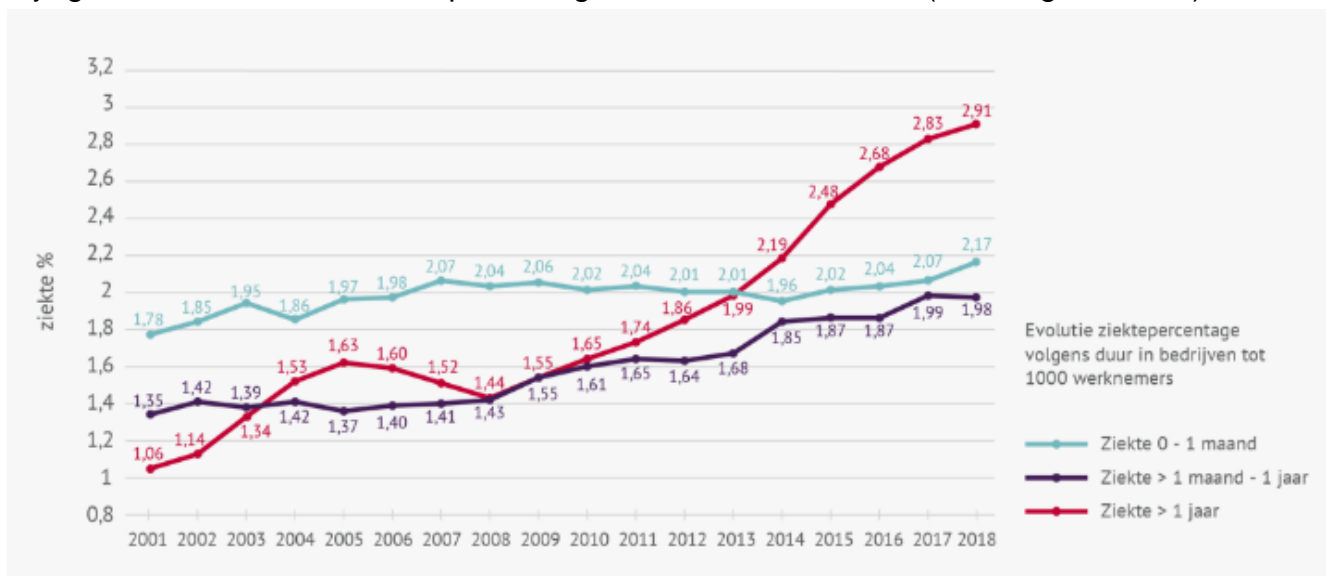


Figuur 4: « Ik ervaar stress op het werk »

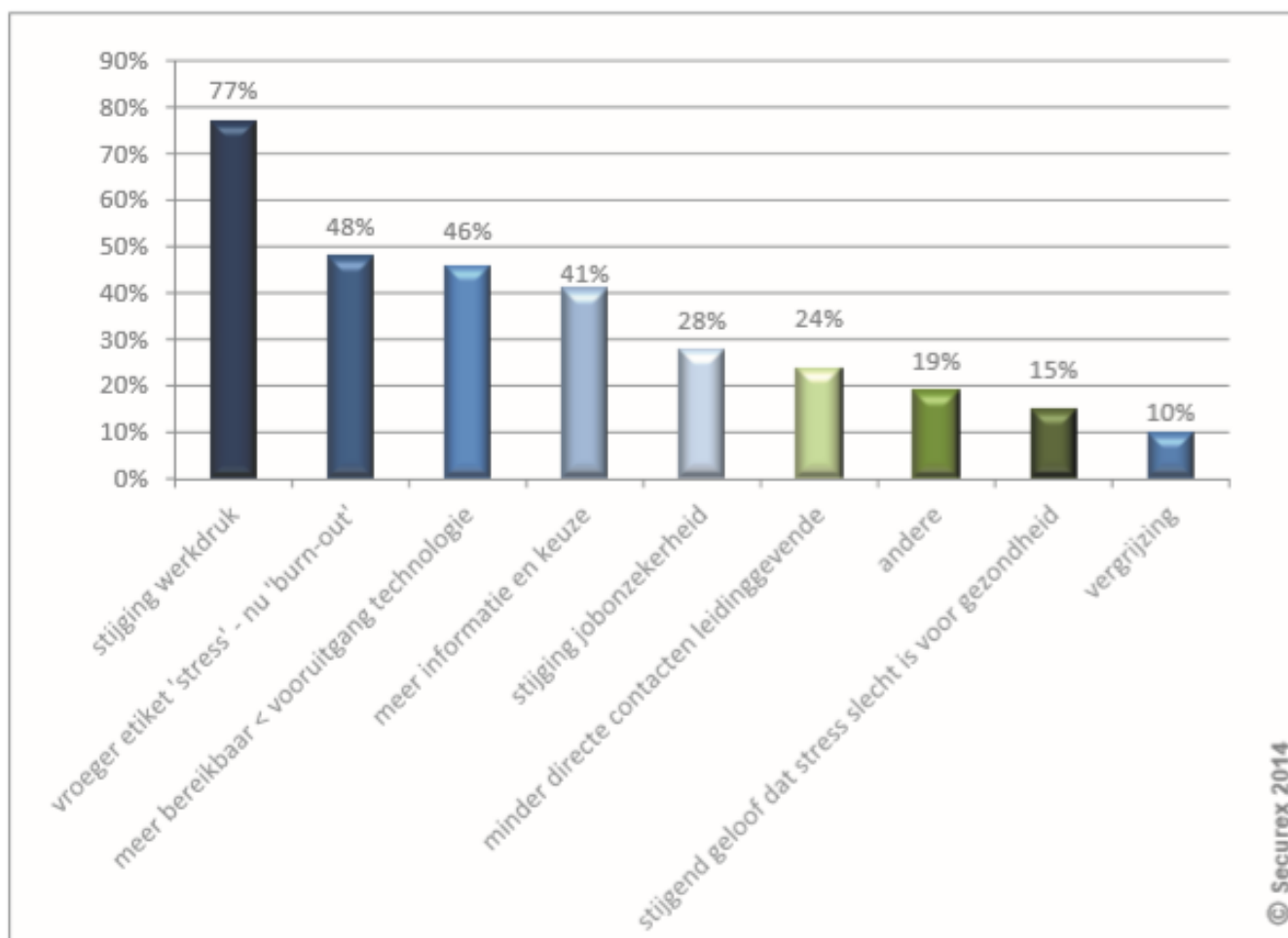
Bijlage A10 jaarlijkse stijging burn-out (Securex, 2015).



Bijlage A11 evolutie ziektepercentage tot 1000 werknemers (De Vliegheer, 2020).



Bijlage A12 verklaringen burn-out (Securex, 2015).



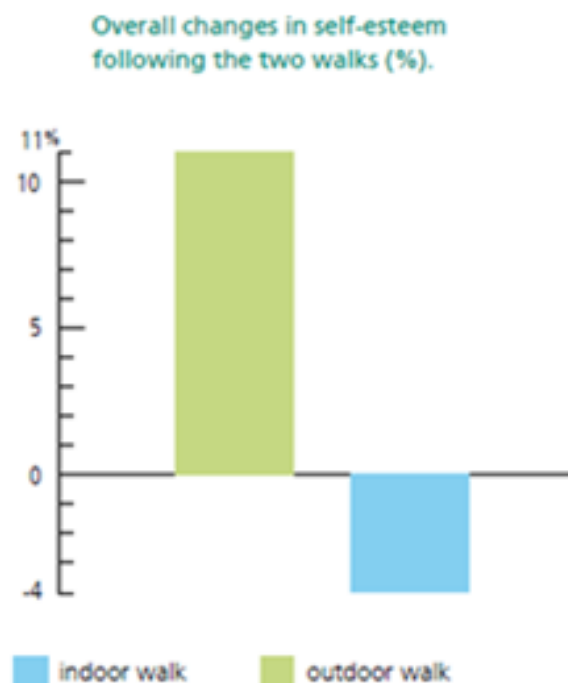
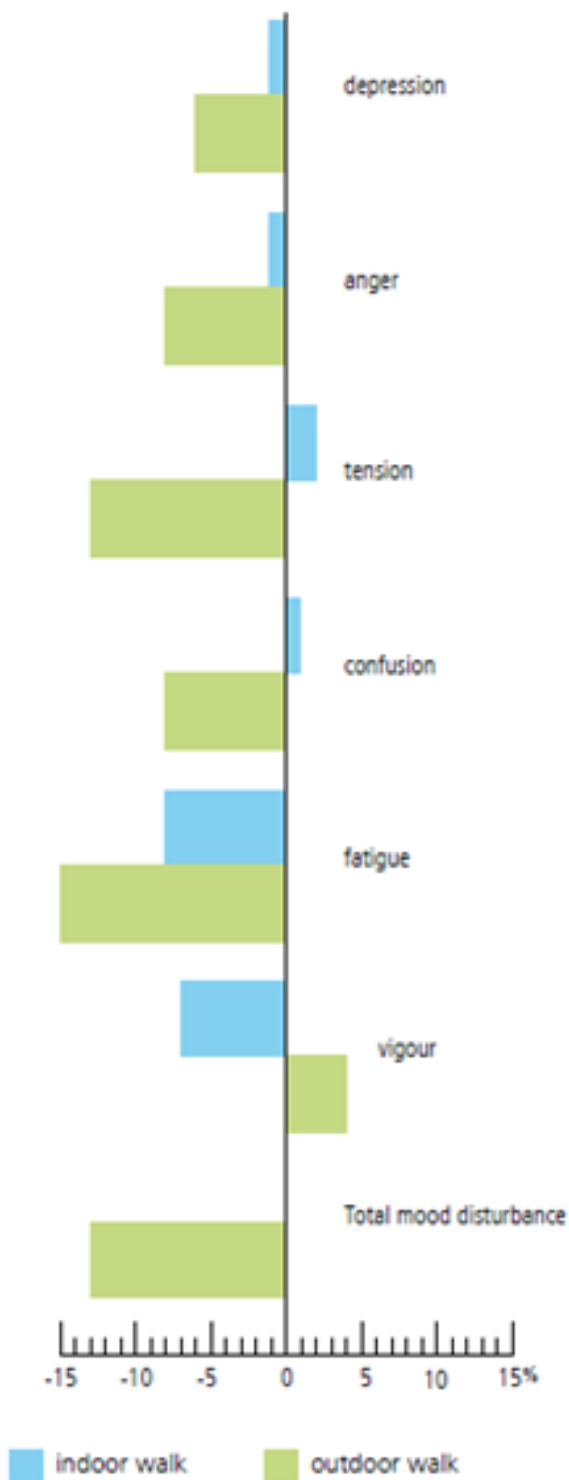
Bijlage A13 4 principes om van groene activiteiten te houden (MIND, 2007).

Principles	Subcategories	Descriptors
1. Natural and social connections	a. Social	Being with friends and family, companionship and social interaction, creation of collective identity, making new friends, conviviality.
	b. Animals and wildlife	Direct bonding with pets (eg, dogs and horses) and wild animals (eg, birdwatching).
	c. Memories and knowledge	Visiting special places where memories and stories are evoked and recalled (childhood associations), story-telling, personal identity, links to myths, stimulation of imagination, ecological literacy.
	d. Spiritual	Large scale and longevity of nature in contrast to humans, transformative capacity of green nature, oneness with nature.
2. Sensory stimulation	a. Colours and sounds	Diverse colours of nature and landscapes, views of landscape, beauty of scenery, bird-song and sounds of other animals, light (especially sunrise / sunset), visual and aesthetic appreciation of landscapes.
	b. Fresh air	Smell and other senses, being outdoors, exposed to all types of weather, changing of seasons, a contrast to indoor and city life, escape from urban pollution.
	c. Excitement	Adrenalin rush, exhilaration, fun, arising from a physical activity or experience of risk (eg, rock-climbing), sense of adventure.
3. Activity	a. Manual tasks	Learning a skill and completing a manual task (eg, conservation activity), challenging, fulfilling and rewarding, sense of achievement, leading to a sense of worth and value.
	b. Physical activity	Enjoyment of the activity itself and the physical and mental health benefits associated with it, makes people feel good, more energetic, less lethargic.
4. Escape	a. Escape from modern life	Getting away from modern life, relaxing (as a contrast), time alone or with family, a time to think and clear the head, peace and quiet, tranquillity and freedom, privacy, escape from pressure, stress and the 'rat-race', recharging batteries.

Bijlage A14 getuigenissen groene activiteiten (MIND, 2007).

Key theme	Examples of comments from respondents
1. Becoming part of a group – enjoyment of socialising, having company and conversation and feeling refreshed.	<p>"Socialising and talking about problems helps me a great deal."</p> <p>"It gives me company which I don't have where I live."</p> <p>"Being part of a team, getting out on a nice bright day, feeling refreshed. Often don't feel confident to be out alone. Don't have my own garden so would otherwise stay indoors."</p> <p>"Refreshed and feeling more like facing things."</p> <p>"Like being part of the workforce in the community, feeling good."</p>
2. Sense of achievement – completing a task and achieving something worthwhile, feeling useful.	<p>"Pleased and a sense of achievement that I have done a task that I have been asked to do and finished it."</p> <p>"Feeling better about myself, having a sense of achievement."</p> <p>"Feel good about doing an activity that has definite results."</p> <p>"That I have achieved something worthwhile."</p>
3. Feeling relaxed and less stressed.	<p>"Before attending Mind I only went out if I had to, I now find it less stressful."</p> <p>"Relaxed, peace of mind."</p> <p>"Relaxed, more focus of mind and greater co-ordination, greater self-esteem."</p>
4. Feeling able to deal with problems and begin to cope.	<p>"Improves my depression, helps me be more motivated and gives me satisfaction in doing things. Since starting the project I have been able to improve on my quality of life. Coming here has helped me overcome most of my problems."</p> <p>"Happier and able to cope again."</p> <p>"Less depressed, revitalised and more able to cope with my issues."</p> <p>"It takes me out of my depression for a while and gives me something to look forward to."</p>
5. Feeling healthier and fitter – both physically and psychologically.	<p>"It improves my fitness and is very beneficial for my mental and physical health."</p> <p>"Healthier, more active, fitter."</p> <p>"Healthier psychologically and physically."</p> <p>"Much fitter and I feel especially good immediately after a session. I feel able to chat to other runners easily and feel generally less anxious."</p>
6. Feeling good about yourself – improving self-worth, confidence, self-esteem.	<p>"It makes me feel good about myself and it improves my confidence."</p> <p>"A lot happier in myself, also there is a great sense of peacefulness here and the nature is wonderful."</p> <p>"More positive about myself, better for being with people and out in fresh air."</p> <p>"After being out in the fresh air and doing gardening I feel better in my self – eat well and sleep well."</p>
7. Feeling more alive and confident.	<p>"Great – life's worth living, clears the mind."</p> <p>"More focused, feeling confident, much happier."</p> <p>"Makes me feel good, it is good, makes you get out of the house, look forward to all the activities."</p>
8. Feeling 'happy'	<p>"It makes me feel good and happy and lifts my mood."</p> <p>"I enjoy the fresh air and conversation, it makes me happy."</p> <p>"It makes me happy."</p>
9. A sense of escape – getting out of the house and having something to do	<p>"Its nice to get out and go for a walk, to get out of the house."</p> <p>"It gives me something to do during the week which makes me happy to be out socialising. I don't tend to go out much so it gives me something to do."</p> <p>"Sleeping better at night, gets me out of the house, socialising better, gaining new skills, coming to the project has given me new confidence and a belief in myself."</p> <p>"I enjoy being in the countryside away from the stresses of the town, traffic, crowds and noise."</p>

Bijlage A15 vergelijkende studie van 2 wandelingen (MIND, 2007).



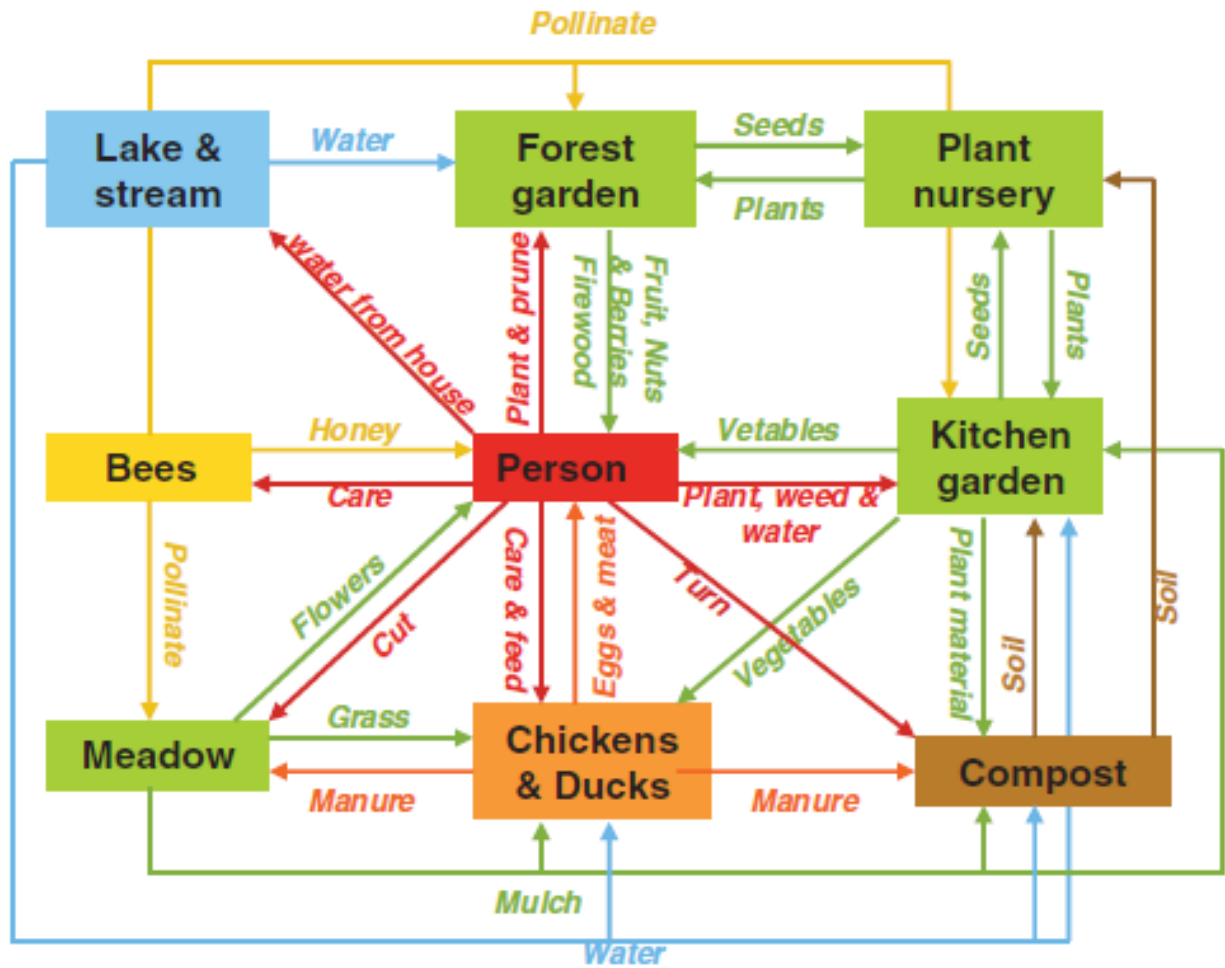


Bijlage A17 aanpak en programma Nacadia (Corazon, Stigsdotter, Jensen, & Nilsson, 2010).

Week	Theme	Operational Goals	Operational Means
1-10	Relaxation & New Beginnings	<ul style="list-style-type: none"> a) Promote relaxation in the autonomous nervous system. b) Promote body awareness. c) Promote relaxation and learn relaxation techniques. Train social interaction. d) Enhance muscular toning. e) Enhance ability to concentrate and use mindful attention to a task. f) Initiate reflection and acceptance of life situation. g) Initiate personal development process on the way to gaining greater life quality 	<ul style="list-style-type: none"> a) Patients have time on their own to get to know the grounds, spend time in the garden, and discover favorite places of refuge. b) Slow walking and meditation in the garden. c) Body and breath relaxation sitting or lying around the fire in the forest, laying on hay in the greenhouse or in the grass outside if it is warm weather. d) Easy body awareness and stretching exercises with parallels to nature processes, e.g. stretching like a flower growing from the ground up to meet the sun. e) Easy horticultural activities, e.g. planting fast growing seeds and harvesting fruits and vegetables. f) Therapist reads nature-related stories that are used for personal reflection and integrated into the horticultural activities. g) Individual photo documentation of nature elements the patients can relate to and feel are inspiring. The photos are used to begin their own personal journal.

Week	Theme	Operational Goals	Operational Means
4-8	Grounding & Finding Strength	<ul style="list-style-type: none"> a) Examination and understanding of the way automatic thoughts and emotions can lead to stress through guidance from the therapists. Train ability to step away from the situation for a moment to evaluate one's thoughts and actions. b) Enhance muscle tone and body awareness. c) Train the feeling of self-efficacy and safety. d) Personal development process on the way to gaining greater life quality. e) Guidance in the patient's individual therapeutic process with focus on the work in goal A above. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Horticultural activities with different levels of complexity and social interaction such as transplanting young seedlings, where one has to be very careful about not destroying the root network and caring for planted areas in regard to fertilizing, pruning, etc. b) Physically demanding horticultural activities designed to suit the patient's capacity; e.g. chopping wood, clearing areas to be replanted, etc. c) Longer individual meditative walks extended to the whole arboretum and not just inside the enclosed area of Nacadia, thereby introducing possible encounters with other people. d) Collecting objects for journal and/or using the journal for writing. e) Possibility for individual sessions with psychologist in the small shelter or another place in the garden that the patient chooses.

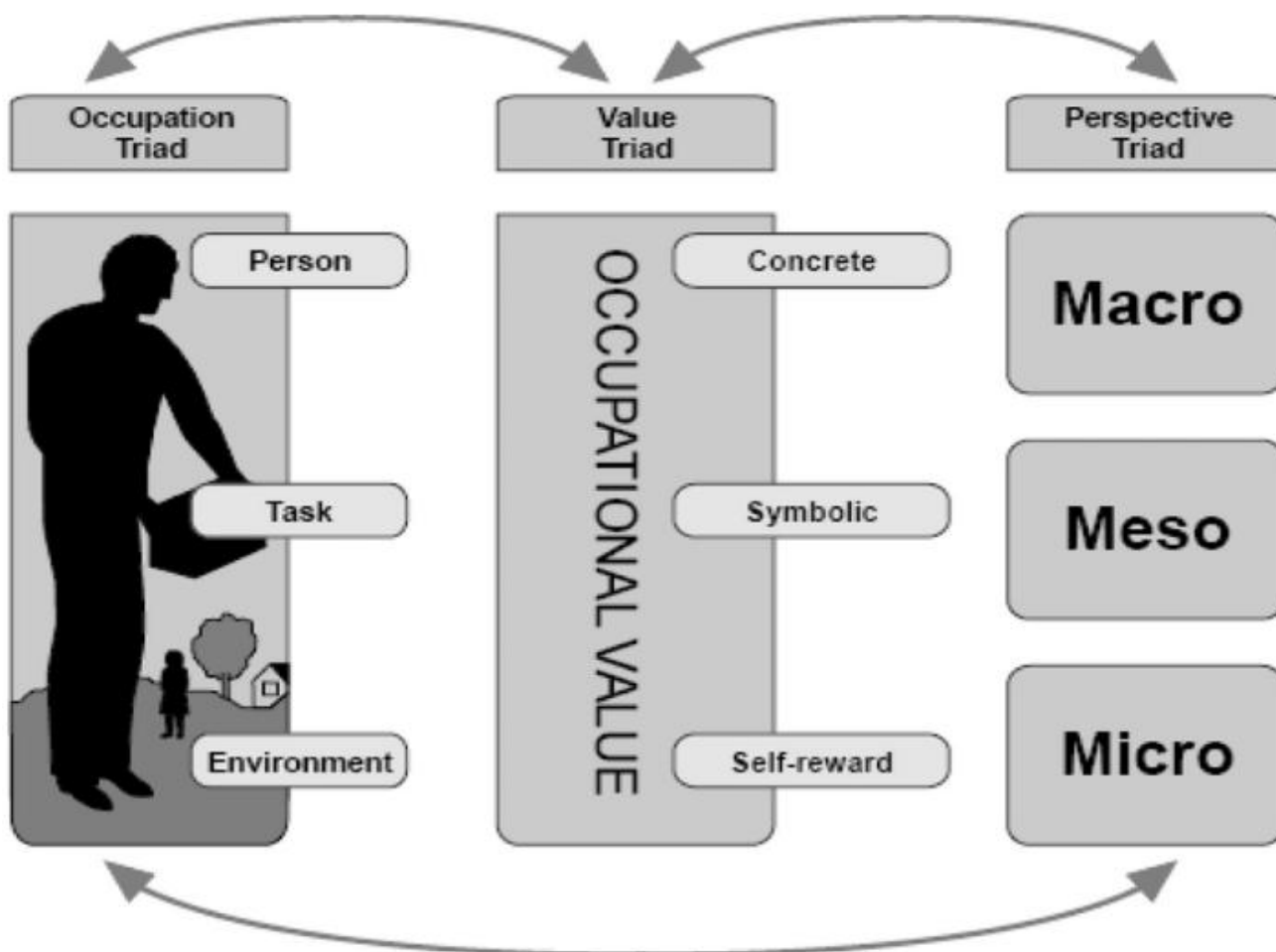
Week	Theme	Operational Goals	Operational Means
7-10	Growth and Values	<ul style="list-style-type: none"> a) Value clarification b) Train psychological flexibility through the use of all the previous elements in ACT. Enhance feeling of self-efficacy. c) Begin integration back into an active life in society with work, studies, or other activities based on the client's individual values and goals. 	<ul style="list-style-type: none"> a) Use of short nature-based stories, diverse horticultural activities, photo taking, and journals as a basis for therapeutic group and individual talks about values and goals. b) Larger and more free horticultural activities and garden projects alone or in cooperation with other patients. c) Support patients in taking up activities outside the therapy setting through individual therapeutic talks with psychologist and therapists. If relevant, involve job agencies and support job assessment and planning in cooperation with present workplace or new workplace, or establish contact with educational institution.





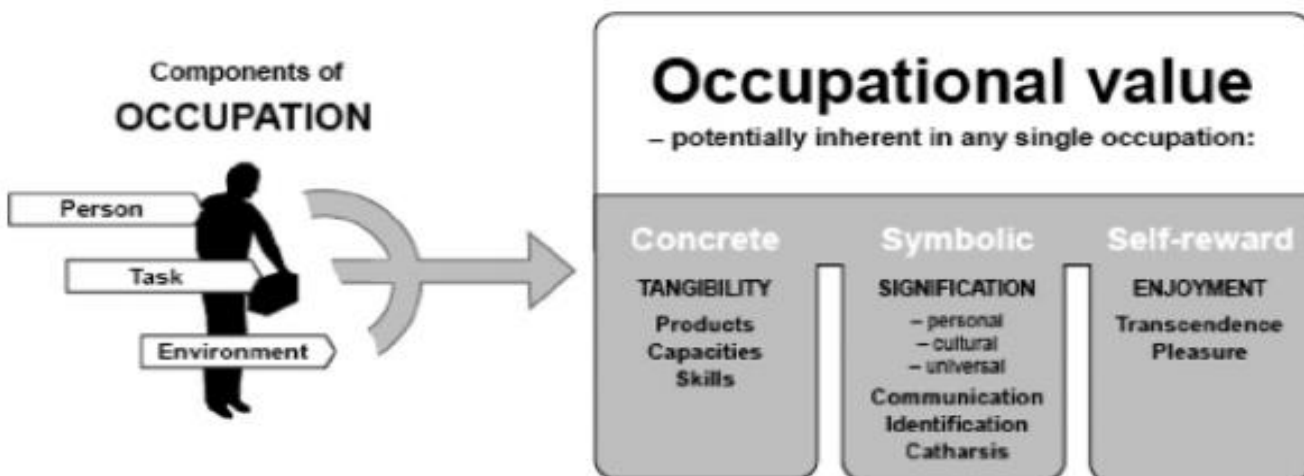
Bijlage A20

ValMO model - value, meaning and occupation (Erlandsson & Persson, 2010).

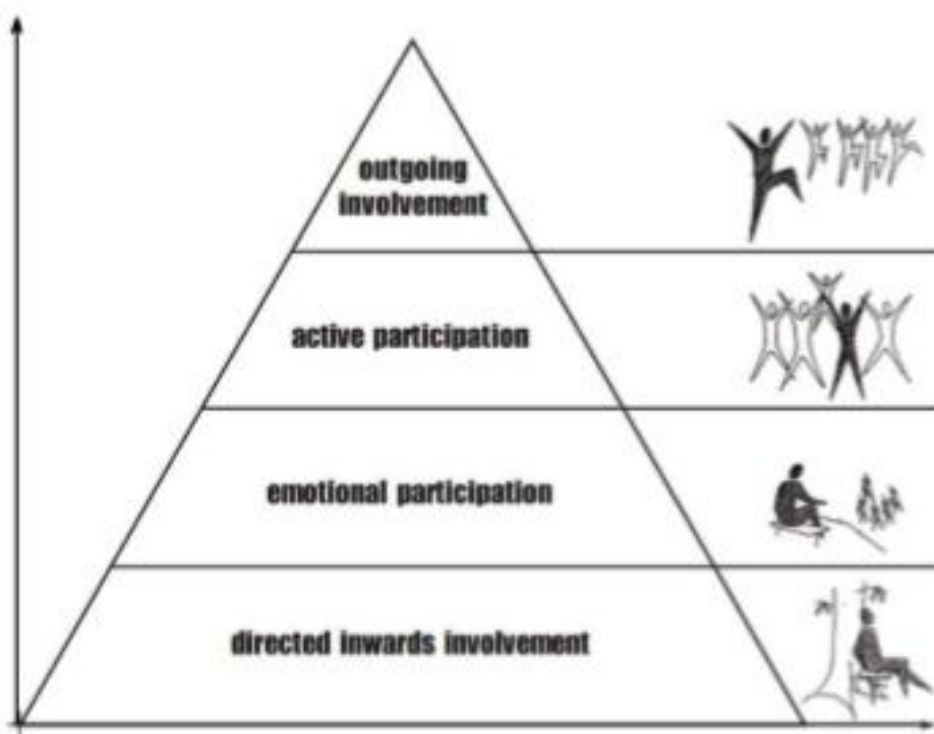


Bijlage A21

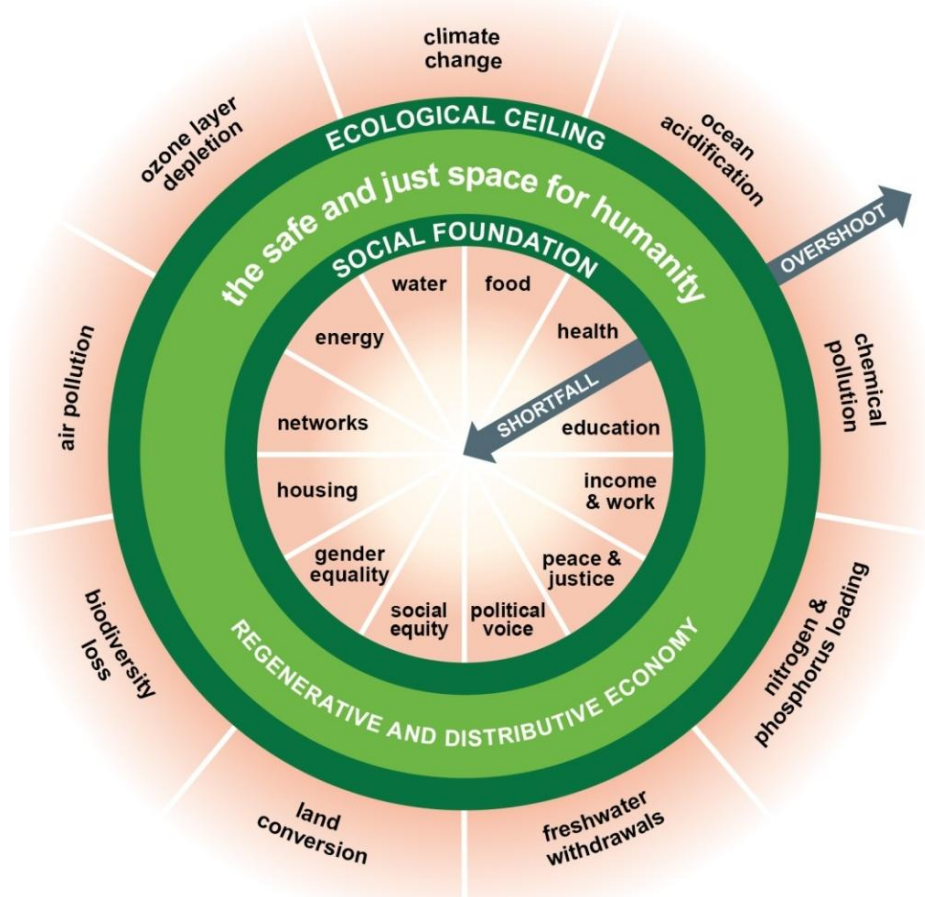
characteristics of occupational value (Erlandsson & Persson, 2010).



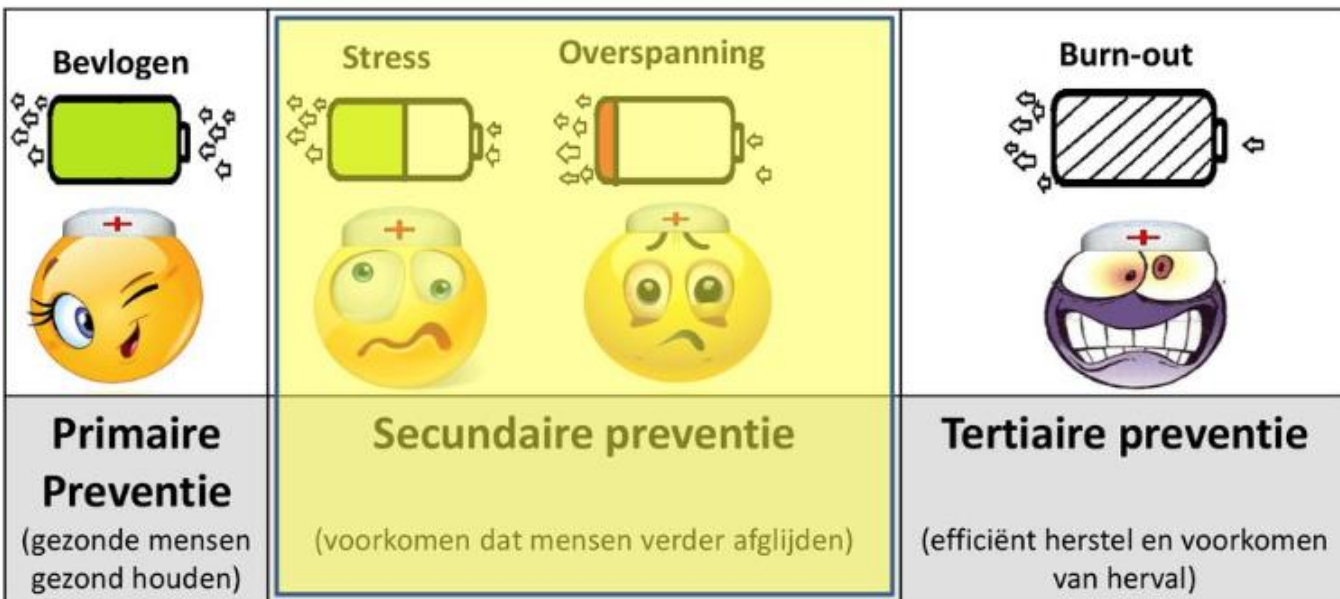
Bijlage A22 piramidemodel (Shahrad, 2012).



Bijlage A23 het donutmodel (Raworth, 2018).



Bijlage A24 3 soorten preventie (Bos, 2008).



Bijlage A25 krantenartikel teambuilding (De Wroeter, 2020).

Naar de bioboer op teambuilding

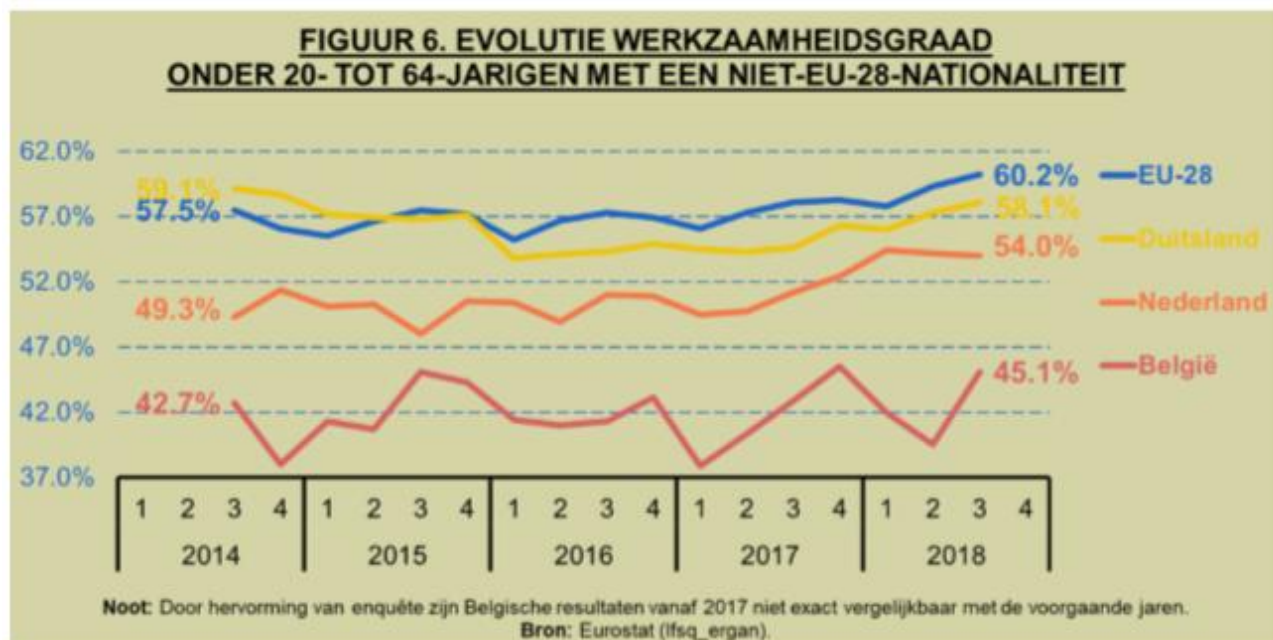
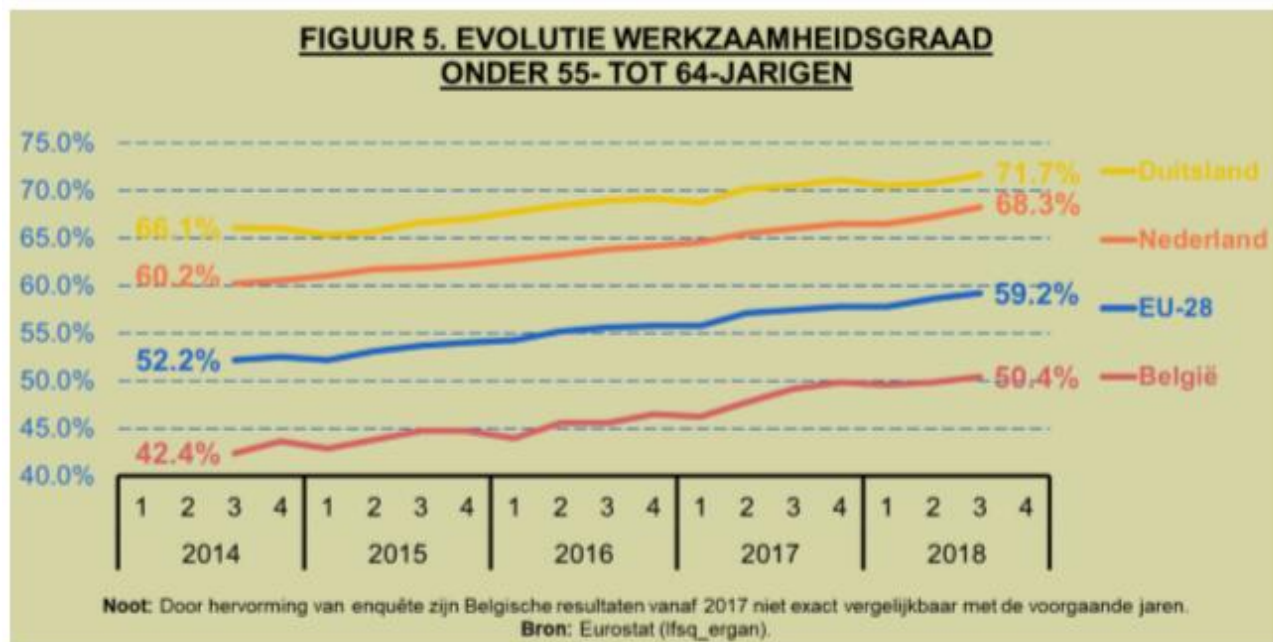
DE WROETER HASSELT/KORTESSEM
Dirk Jacobs

Het nationale sales en marketingteam van Carglass heeft vrijdag meegedraaid in bioboerderij De Wroeter in Kortessem. Ze mochten helpen bij het schoonmaken van pijpajuin en sorteren van pompoenen.

Samen met To The Point Events zet 37 graden een aanbod op voor teambuilding met een sociale, duurzame insteek. "Mensen hebben het wel gehad met hoogteparcours of paintballen en zoeken andere uitdagingen", vertelt Kim Hardy. "Vandaag is iedereen bezig met maatschappelijk verantwoord ondernemen en dus willen ze graag ook eens over de muur kijken in de sociale sector. De Wroeter biedt daar een uitgelezen kans voor. Tegelijk kunnen de medewerkers van De Wroeter hun kennis en kunnen tonen en het levert heel warme en fijne menselijke contacten op." "We kozen dit jaar met overtuiging voor een teamdag bij De Wroeter", zegt Caroline Ameloot, Sales & Marketing Director bij Carglass. "De combinatie van persoonlijk contact en het buitenwerk sprak ons aan. En we bouwden samen een iglo van wilgen, heel leuk om iets tastbaar achter te laten."



Het team van Carglass bouwde onder andere een iglo van wilgen.
FOTO KAREL HEMERLUCKX



Bijlage A27 subthema's en dimensies doorheen het proces (Pálsdóttir, 2014).

Table 4. *The three main phases of NBR that participants with stress-related mental illness used to describe their rehabilitation process, in relation to the role of nature as a supportive environment at the Alnarp Rehabilitation Garden.*

Superordinate themes	Subthemes	Dimensions
Prelude	Alliance	Establishing contact
	Permissiveness	Armour off
Recovery	Restoration	Being in the present - in nature Being one with nature Peace and tranquillity in nature
	Awakening & processing	Entrusting nature Inspired by nature
Empowerment	Moving on	Challenging oneself

Bijlage A28 weekschema Alnarptuin te Zweden (Grahn, Pálsdóttir & Persson, 2013).

Table I. Weekly schedule for the nature-based vocational rehabilitation, led by an occupational therapist and assisted by a horticulturist.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Session one	Morning tea & gathering	Morning tea & gathering	Morning tea & gathering	Morning tea & gathering
Session two	Relaxing exercise	Relaxing exercise	Relaxing exercise	Relaxing exercise
Session three – the main focus for the day	Creative occupations (indoors or outdoors depending on weather)	Individual meeting with the psychiatrist or physiotherapist (30 minutes) Before and after: garden and horticultural occupations (in a group or by oneself).	Individual meeting with the physiotherapist or psychiatrist (30 minutes) Before and after: garden and horticultural occupations (in a group or by oneself)	Garden and horticultural occupations (in a group or by oneself)
Session four	“Closure” with light refreshments	“Closure” with light refreshments	“Closure” with light refreshments	“Closure” with light refreshments

Bijlage A29 weekschema Jevremovac botanische tuin (Vujcic, 2017).

Weekly activities for the horticulture therapy programme at the Jevremovac Botanical Garden.

	Day 1 (one hour)	Day 2 (one hour)	Day 3 (one hour)
Week 1 →	Presentation of the HT programme. Tour of the Botanical Garden (Introduction and Orientation)	Visit the Greenhouse and relax on the grass lawn outside (Sunbathing and Meditation)	Work activity (Collecting chestnuts; Social support in a group)
Week 2 →	Visit the Japanese garden (Relaxing; Stress-coping strategies)	Work activity (Collecting acorns and hazelnuts; Social support in a group)	Organised walk through the garden and learning about the species (Develop interest in plants)
Week 3 →	Work activity (Plot weeding; Social support in a group)	Art therapy in Japanese Garden (Draw a favourite element; Awaken creative mood)	Work activity (Potting collected autumn fruits; Social support in a group)
Week 4 →	A therapy walk through the garden and rest by the central fountain (Relaxing; Stress-coping strategies)	Work activity (Potting collected autumn fruits; Social support in a group)	Visit favourite parts of the garden and share common experiences (Summarising group experiences)

Week 1



Week 2



Week 3



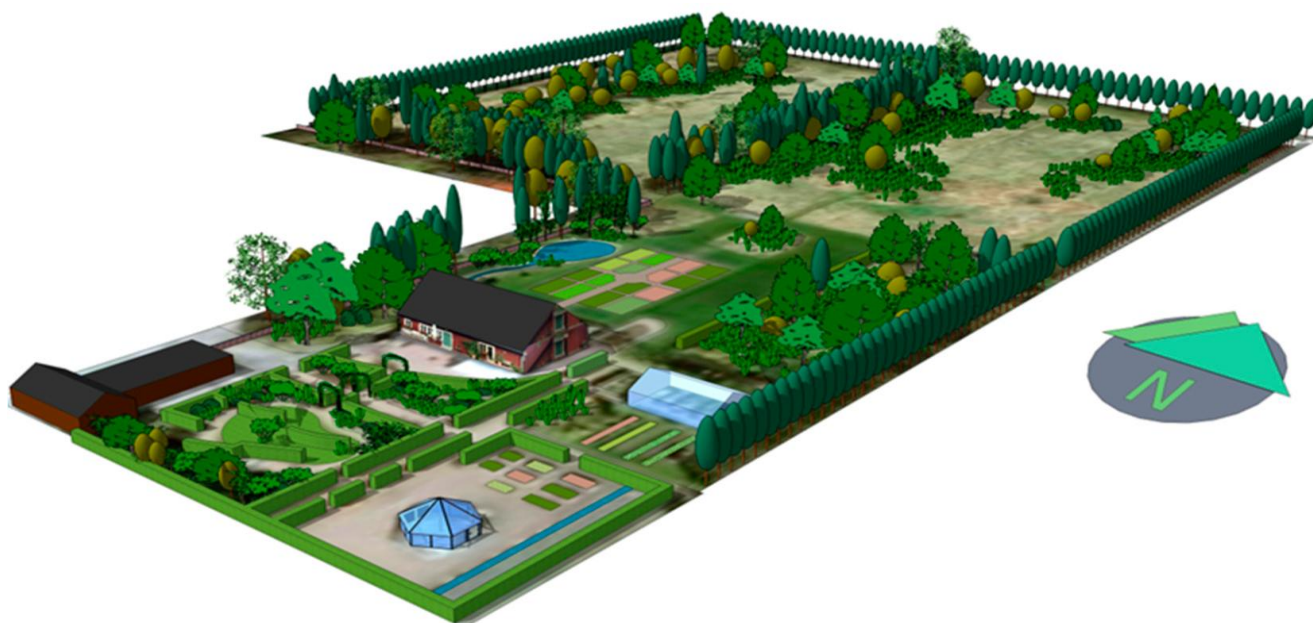
Week 4



Bijlage A30 indeling van tuintherapie (Lemmens & Vereycken, 2017).

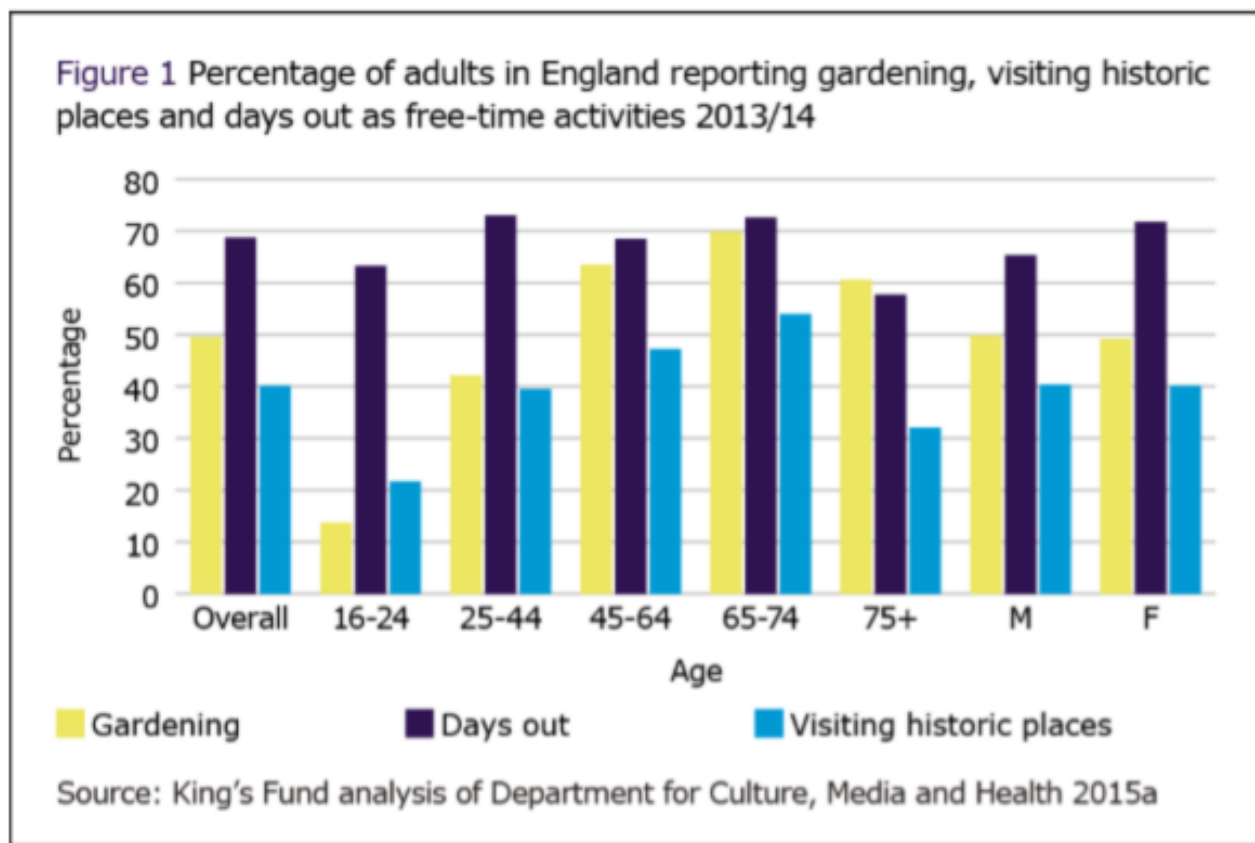
<i>Discipline</i>	<i>Horticultural Therapy</i>	<i>Therapeutic Horticulture</i>	<i>Vocational Horticulture</i>	<i>Social Horticulture</i>
Omschrijving	Via activiteiten met de natuur/ planten bepaalde doelstellingen op medisch, psychisch,.. vlak bekomen	Via activiteiten met natuur/ planten welzijn verbeteren	Beroepsvaardigheden aanleren via activiteiten met natuur/planten.	Plezier en ontspannende van samentuinieren
Domein van	HERSTEL, REVALIDATIE, THERAPIE	RECREATIE, ANIMATIE	BEROEPSOPLEIDING	GEMEENSCHAPS-VORMEND, SOCIALE SECTOR
Benadering is	Individueel	Groepsgericht	Groepsgericht	Groepsgericht
Inschakeling van	Tuintherapeut	Tuintherapeut	Tuintherapeut	Tuintherapeut Vrijwilligers

Bijlage A31 driedimensionale weergave Alnarptuin (Pálsdóttir, Ottosson, & Jonsdottir, 2017).



The Eight Experienced Nature Dimensions	Description of the dimension
1. Serene	Peace, silence and signs of care. Sounds of wind, water, birds and insects. No rubbish, no weeds, no disturbing people, safe and secure. In its most distinct form, this can be described as having the character of a restful church interior.
2. Nature	Fascination with wild nature. Plants seem self-sown. Lichen- and moss-grown rocks, old paths. Something created not by humans, but by the power of something mightier.
3. Rich in Species	A room offering a variety of species of animals and plants.
4. Space	A room offering a restful feeling of "entering another world", A coherent whole, like a beech forest.
5. Prospect	A green, open place with room for vistas and a place that invites you to stay.
6. Refuge	A sanctuary, an enclosed, safe, secret and secluded place, where you can relax and be yourself and also experiment and play.
7. Social	A meeting place for festivity and pleasure. A social arena or meeting place.
8. Culture	A place offering fascination through evidence of people's values, beliefs, efforts and toils, and perhaps with the passage of time.

Bijlage A33 tuinieren per leeftijdscategorie (Buck, 2016).



Bijlage A34 kenmerken 4 stresstypes (Karsten, 2018).

Turbotype	Crashtype	Hooggevoelige type	Bore-outtype
<ul style="list-style-type: none"> · hoge output, vaak top-presteerders · rusteloosheid, overactief · snel praten · altijd in tijdnood en in stress over deadlines · altijd op tijd · angstig, soms paniek-aanvallen · slaapproblemen · spanning in nek, schouders en kaken · hoofdpijn · hartkloppingen · meer stressgerelateerde ziektes dan bij de andere typen · geneigd tot vetafzetting op de buik · verminderd libido · bij vrouwen: verandering in menstruatiecyclus 	<ul style="list-style-type: none"> · zeer prestatiegericht · gaan door, ook al zijn ze ziek of hebben ze last van klachten · klachten en symptomen komen nadat de stressvolle situatie voorbij is · negeren waarschuwings-signalen · plotseling instorten · extreem vermoeid · zich niet kunnen concentreren · versterkte slaapproefte · inspanningsintolerantie · wazig zien · vatbaar voor uitdroging 	<ul style="list-style-type: none"> · pijn en vermoeidheid · op kleine dingen over-reageren · extreme vermoeidheid · gespannen spieren · gevoelig voor ontstekingen · veel behoefte aan slaap, vaak laat naar bed · trillerig · licht in het hoofd · schommelingen in bloeddruk · darmklachten, misselijk, diarree en overgeven · eczeem, psoriasis, over-gevoelige huid · soms te dik, vet op heupen en dijen · tegenslag of vroege traumatische ervaring, stress in de baarmoeder 	<ul style="list-style-type: none"> · waarnemen is vaak goed ontwikkeld · in tegenstelling tot de andere typen heeft dit type vaak een lage hartslag · weinig spankracht van de spieren · gebrek aan gedrevenheid en motivatie · verveling · terugtrekgedrag · neiging tot black-outs en flauwvallen · buikkrampen, diarree · passief gedrag, geen energie

Bijlage A35 balanskaart (Karsten, 2018).

	Werk		Relatie		Gezondheid		Spel	
	score	maatregel	score	maatregel	score	maatregel	score	maatregel
Fysiek								
Emotioneel								
Mentaal								
Zingeving								

Geef voor ieder levensgebied met een cijfer tussen 1 en 5 aan in hoeverre je je fysiek, mentaal, emotioneel en qua zingeving in balans voelt. Overal waar je minder dan 3 scoort, kun je aangeven met welke maatregelen je hierin verbetering wilt brengen.

BIJLAGE B GARDEN EVALUATION TOOLKIT (SACHS, 2017).

GENERAL QUESTIONS

01 Your name:

02 Your role/profession (landscape architect, nurse, etc.):

03 Date:

Time:

AM or PM (circle one)

04 Weather (sunny, cloudy, windy, etc.):

Temp (°F or warm, cool, etc.):

05 Name of facility and location (city, state):

06 Name of garden (if it is named):

07 Type of facility or patients served:

08 Location and type of garden (e.g., front entry, central courtyard, rooftop, etc.):

09 Are there other gardens and/or outdoor sitting areas at the facility?

YES

NO

If YES, please list:

OVERALL RATING

NOT RESTORATIVE AT ALL  COMPLETELY RESTORATIVE

* On a scale of 1-10, how would you rate the **overall restorativeness** of this garden?

"Restorative" = Able to restore a person's strength, health, or well-being.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



For each item, **check the box that best represents your level of agreement.** If you are unsure or if the statement is not applicable (N/A), check the last box.

VISUAL ACCESS TO THE GARDEN		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
01	Garden is visible from main public indoor areas (entry lobby, major hallway, etc.).					
02	Garden is visible from indoor areas that involve waiting (waiting rooms, labs, pharmacy, etc.).					
03	Garden is visible from floors above (from offices, patient rooms, etc. on upper floors).					
04	Entrance to the garden is easy to find.					
05	Doors to the garden are glass or have a window in or next to them.					
06	Garden looks appealing/inviting from indoors.					
07	There is signage TO the garden from indoors (in lobby, waiting areas, elevator, etc.).					
08	There is signage for the garden ON OR NEXT TO garden doors.					
09	Information about the garden is available (through pamphlets, signage, website, etc.).					
PHYSICAL ACCESS TO THE GARDEN		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
10A	Garden is open 24 hours a day, 7 days a week.	YES			NO	
10B	If garden is NOT open 24/7, what hours and days is it open?					
11	Doors to the garden from at least one entry are automatic and easy to use.					
12	Any non-automatic doors are easy to operate (are not too heavy, don't close too quickly).					
13	Doorway thresholds are flat and smooth (for a wheelchair or an IV pole to cross easily).					
14	The space just outside the main doorway* is covered/roofed (providing protection from rain, sun, etc.).					
15	The space just outside the main doorway has seating for at least two people and space for at least one wheelchair.					
16	A "destination" feature draws people into the garden (seating area, water feature, special tree or plantings, etc.).					
17	A restroom in the facility is near a garden entry (about 50 feet).					
18	Garden has an emergency phone that connects with the hospital front desk or security.					

* Remember to make sure all evaluators agree on what is the "main doorway."

SENSE OF "BEING AWAY" 2

SENSE OF "BEING AWAY"		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
01	People can find a desirable sense of enclosure in the garden.					
02	People can find privacy in at least one part of the garden.					
03	People in the garden cannot look into adjacent private indoor areas (patient rooms, treatment/consultation rooms).					
04	Garden has at least one fully covered (roofed) area (porch, gazebo, etc.).					
05	At least one seating area is protected from climatic/weather extremes (with wind shields, patio heaters, overhead fans, etc.).					
AESTHETICS & MAINTENANCE		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
06	Garden has some features that provide a rich, multi-sensory experience (things to do, look at, touch, smell, hear, etc.).					
07	Garden is free from unpleasant sounds (air conditioners, traffic, loading docks).					
08	Garden is free from bad odors (trash, vehicle exhaust, cooking smells).					
09	Plants hide or soften unsightly views (of fences, walls, equipment, etc.).					
10	Garden is free from trash (paper, cigarette butts, cans, etc.).					
11	Garden has at least one trash can .					
12	There is a shed or other place to store tools in the garden.					

NATURE ENGAGEMENT 3

PLANTINGS		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
01	More than half of the garden surface areas are planted (not paved).					
02	Garden has a rich variety of plants (combination of trees, shrubs, perennials; variety of species; etc.).					
03	Garden has plants at multiple heights (on the ground, raised beds, hedges, vines, trees, etc.).					
04	Garden has plants that stimulate the senses (sight, smell, touch, sound, taste).					
05	Some plants are intriguing, provide "fascination" (intricate flowers, unusual growth pattern, movement, etc.).					
06	Planting provides year-round interest (always something to see, such as flowers, leaves, berries, bark, evergreens, etc.).					
07	Some plants provide bright colors in at least one time/season of the year (with flowers, leaves, berries, bark, etc.).					
08	Planting BEDS look well-maintained (well-weeded, no large "bare spots," etc.).					
09	PLANTS look well-maintained and healthy (vibrant, well-pruned, etc.).					
10	Plants are sturdy enough to tolerate extreme weather, people picking flowers and leaves, etc.					
OTHER NATURAL FEATURES		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
11	Plants provide food and/or habitat for birds, butterflies and other desirable wildlife.					
12A	Garden has at least one water feature . If NO, skip the next five questions.	YES			NO	
12B	If YES, describe water feature briefly:					
13	Water feature looks clean and well-maintained .					
14	Water feature design and location minimizes slipping hazards .					
15	Water feature has minimal splash (spray from splashing can carry harmful bacteria).					
16	Sound from water feature is pleasant and soothing .					
17	Some seating is available near the water feature (within 15 feet).					

WALKING & ACTIVITIES 4

PRIMARY WALKWAY (PATH OR PAVED THOROUGHFARE)		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
01	Primary walkway is relatively flat (not too steep).					
02	Primary walkway does not have steps or steep ramps .					
03	Primary walkway is smooth but non-skid, even when wet .					
04	Primary walkway is at least six feet wide or, if narrower, has frequent passing areas.					
05	Primary walkway has a curb or raised edges (to keep wheelchairs, strollers, walkers, canes, etc. on walkway).					
06	Primary walkway has seating approximately every 30 feet .					
ALL PAVED AREAS (WALKWAYS AND PATIOS)		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
07	Gaps or cracks in paving (walkways and patios) are narrow enough for a wheelchair, stroller, or IV pole to cross smoothly.					
08	Paving does not create glare (is tinted concrete, colored stone, brick, etc.).					
09	Paved areas are clear of debris and other obstacles (twigs, leaves, hoses, etc.).					
10	Trees/plants along walkways and other paved areas do not drop a lot of leaves, twigs, seeds or fruits.					
LIGHTING, WAYFINDING, & AMENITIES		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
11	There are landmarks and/or signage in the garden to help people navigate their way through (and back to the entrance).					
12	A drinking fountain is in or near the garden.					
13	Garden has lighting for night usage . If NO, skip the next two questions.	YES			NO	
14	If garden has lighting: Walkways are evenly lit .					
15	If garden has lighting: Lighting does not shine into patient rooms .					
VARIETY & ACTIVITIES		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
16	Garden has more than one walkway , with a variety of routes, lengths, and destinations.					
17	At least one secondary walkway offers increasing levels of difficulty (with paving material, steepness, steps, etc.).					
18	Garden has spaces/features for therapists (PT, OT, HT) to work with patients (handrails, variety of walking surfaces, steps, etc.).					
19	Garden is safe for children (e.g., physically enclosed; easily viewed from nearby seating areas; plantings and other features are not harmful).					

PLACES TO REST 5

SEATING AVAILABILITY & TYPE		STRONGLY AGREE	SOMEWHAT AGREE	SOMEWHAT DISAGREE	STRONGLY DISAGREE	NOT SURE OR N/A
01	The garden offers many places to sit .					
02	People can choose a variety of types of seating (benches, chairs, etc.).					
03	Movable seating is available (light enough to move but sturdy enough to prevent tipping).					
04	At least 50% of the seating in the garden has backs and arms (so that people can easily get up and down).					
05	There is a place where someone could lie down for a rest (chaise longue, bench, lawn).					
PRIVATE OR SOCIAL						
06	Garden has separate areas for activities and socializing , compared with contemplation/quiet conversation .					
07	Garden provides a place where 3 or more people can sit together .					
08	Some seating areas allow people to interact with passers-by .					
09	Garden provides semi-private seating for one or two people .					
10	Some seating makes it possible to watch others from a distance .					
AESTHETICS & SUN						
11	There is a choice of seating in sun or shade throughout most of the day.					
12	Seating does not produce glare (is not metal, white, etc.).					
13	Seating material does not get too hot or too cold .					
14	Seating, tables, and other furniture look well-maintained .					
15	Some seating has attractive or interesting views .					
TABLES						
16	Garden has at least one table . If NO, skip the next four questions.	YES			NO	
17	Some seats have tables next to them .					
18	There is at least one table large enough for four or more people .					
19	There is at least one table that can accommodate people in wheelchairs or scooters .					
20	Tables do not tip (for example, when people use as leverage to sit down and get up).					

© 2016, Naomi Sachs, Clare Cooper Marcus, Marni Barnes, Center for Health Systems & Design, Texas A&M University, College Station, TX

BIJLAGE C LIJST VAN GETUIGENISSEN

Elke nummer van de getuigenis komt steeds overeen met het bijbehorende nummer van het volledige interview in het bijgevoegde bestand (bijvoorbeeld Getuigenis 1A hoort bij interview 1).

Kris Van Syngel (preventieadviseur) 25/11/2019	
Getuigenis 1A:	<p>"Dit heeft volgens mij meerdere redenen die 'synergetisch' werken op vlak van burn-outs:</p> <p>a) heel vaak altijd maar bereikbaar willen (of het gevoel hebben te 'moeten') zijn voor je werkgever, collega's, vrienden, etc. Heel vaak wordt iemand opgeëist door allerlei communicatiemiddelen. Mensen willen binnen heel korte tijd een antwoord op mails/vragen en sturen heel vaak ook reminders. Vb. een klant die met zijn hond naar het trimsalon wil, stuurt eerst een sms, vervolgens een bericht via messenger, daarna een mailtje om tenslotte dan eens te bellen en dat op minder dan een halve dag. Andere situatie is bijvoorbeeld wanneer je een e-mail van een klant of collega krijgt en een paar minuten later krijg je telefoon met de vraag of je die mail al gelezen hebt. Ander vb.: vaak wordt verwacht dat men 's avonds nog de tijd neemt om mails te beantwoorden. Nog een vb. is dat wanneer iemand uit verlof komt, hij/zij eerst voorafgaandelijk aan de eerste werkdag alle mails wil lezen en beantwoorden om tijdig terug het werk aan te kunnen vatten; als men al geen uren of dagen heeft gewerkt tijdens de vakantie om deze mails te beantwoorden.</p> <p>b) sociale druk: na je job, MOET je ook heel veel sociale activiteiten hebben, weekends vol plannen, gewoon weg zijn... geen tijd om te onthaasten of om even tot innerlijke rust te komen. Er is altijd wel iets wat we moeten doen, of de maatschappij verlangt dit, of we leggen dit onszelf op (innerlijke stress)</p> <p>c) verhoogde prestatiedruk</p> <p>d) chronisch slaapgebrek t.g.v. sociale media, lang werken op pc, gsm gebruik, etc., ...;</p> <p>e) niet meer kunnen deconnecteren van de job."</p>
Getuigenis 1B:	<p>"Verloning van deze mensen tijdens hun re-integratie is belangrijk om het verschil met de ziekte-uitkering te kunnen compenseren; Indien het loon in het maatwerkbedrijf lager is dan het oorspronkelijke loon zal de werknemer in ziekte-uitkering blijven omdat hij/zij teveel loonverlies leidt. Een combinatie van verlaagde uitkering en een compensatie door het maatwerkbedrijf is een win-win voor alle partijen."</p>
Getuigenis 1C:	<p>"Wanneer de persoon met de burn-out een key-person in het bedrijf is kan dit een impact hebben op de technologische knowhow (zelf gezien hoe een design engineer een jaar buiten dienst geweest is t.g.v. burn-out). Op termijn wordt deze persoon (tijdelijk) vervangen wat mogelijks een 'frisse wind' is in het bedrijf (waarmee ik niet bedoel dat mensen die een burn-out ervaren hebben afgestompt zijn en niet meer creatief kunnen zijn)."</p>

Herman Vereycken (Coördinator VZW Terra-Therapeutica) 03/01/2020	
Getuigenis 3:	"Persoon moet affiniteit hebben met groen en mag er niet toe gedwongen worden."

Michelle Plusquin (prof. dr. natuur en gezondheid UHasselt) 09/01/2020	
Getuigenis 7:	"Onze hersenen komen niet meer goed tot rust. We spenderen minder tijd in de natuur. Schermen houden onze hersenen actief."

Ariënne Henkemans (tuintherapeut, ervaringsdeskundige, begeleider) 15/01/2020	
Getuigenis 8A:	"De natuurlijke kringlopen geven het goede voorbeeld dat er momenten zijn van bloei en hoogtepunten (zomer), maar ook momenten van afronden, loslaten (herfst), rust nemen en opladen (winter) voor een nieuwe lente, nieuwe energie en projecten. We kunnen niet continue presteren alsof het hoog zomer is."
Getuigenis 8B:	"In Nederland wordt het soms door het bedrijf bekostigd, als re-integratie of outplacement traject. Of als het bedrijf/de organisatie dat niet kan, of de werknemer los wil van het bedrijf (ontslag neemt of overeenkomt), kan het UWV (Uitvoeringinstituut werknemers Verzekering) of gemeentes daar in voorzien via de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Via een procedure van de aanvrager om individuele begeleiding en/of begeleiding in groep te ontvangen bijv. in de vorm van een Persoonsgebonden Budget."

Annette Beerens (tuintherapeut, natuurcoach, begeleider, en docent creatieve therapie) 28/01/2020	
Getuigenis 9:	"Afhankelijk van de situatie van de cliënt. In het algemeen in de volgende stappen: Begin: beleven - aarden - Voelen; Midden: groei - verzorging - oogst - Handelen en Voelen; Einde: oogst- evaluatie en reflectie - Denken - Handelen - Voelen."

Giovanna Lenzo (begeleider en onderzoeker in de Pedagogische Wetenschappen) 10/03/2020	
<i>Getuigenis 10A:</i>	<p>"Since 2005 to 2014 I was a professional educator in the rehabilitation center for person with mental disability: "Casa Santa Rosa Daughters of Our Lady of Divine Providence" Saint Luigi Guanella Rome dedicating much of my educational intervention to the horticultural activity as a valuable rehabilitation tool. My hypothesis was that horticulture can contribute to the improvement of relational and social skills, to strengthening of fine and gross motor skills, to development of attitudes related to training work and to the reduction of behaviors problem."</p>
<i>Getuigenis 10B:</i>	<p>"The improvement of relational and social skills undermined in cases of the underloaded and the extinguished / exhausted: the relational skills are a further development of the basic mother-child relationship, therefore, can be fostered by the care of a living being (attachment theory). The contact with other living beings makes a positive attitude towards the social context (theory of biophilia). The reduction of behaviors problem that can occur in the event of the overloaded / fanatic and the underload: an activity, whether lived as a positive experience and therefore a source of self-efficacy brings a greater self-control of anxiety and excitement (Learning theory of Bandura)."</p>

Emma Naqvi (tuintherapeut) 11/03/2020	
<i>Getuigenis 11:</i>	<p>"From the very first interview, participants are told they do not have to be interested in gardening, but gardening is a tool we use. If they are motivated to work on themselves and are prepared that it will not be pain-free, then if they are motivated by the goal of self-development and getting closer to employment, that is what is most important. They do not have to have any skills in gardening in order to take part, and their work placements do not have to be gardening-related. If they are very interested in gardening, it is important that they recognise that this is not gardening education. That can be more problematic than having a participant who is not interested in gardening at all."</p>

Anonieme begeleider De Wroeter 'afdeling tuin' en ervaringsdeskundige 30/03/2020	
Getuigenis 12A:	<p>"Omdat ik op een tuinbouwbedrijf werk is de burn-out op het werk ontstaan, niet door het tuinieren, maar de stress die erbij komt kijken. Ik denk dat het tuinieren er geen invloed op heeft gehad, misschien wou ik toen wel gewoon meer mee op het veld zijn en gerust gelaten worden. Ik denk eerder de verkoop (contactpersoon met veiling) en het organiserend, delegerend werk zoals wie - wat - waar gaan oogsten, wassen, nog een extra pallet prei?? Krijgen we dat gedaan? in combinatie met het appelsap. Het appelsap was de druppel, ook omdat het binnen onze afdeling verdeeldheid en veel ongenoegen heeft gebracht, voelde dit ook dubbel aan. Als het appelsap er niet extra bij was had ik het waarschijnlijk ook gekregen omdat er nog een verwerkingsproces bij me moest plaatsvinden en dat uit zich op een moment dat je het niet verwacht."</p>
Getuigenis 12B:	<p>"Als je kan tuinieren zonder dat de bestelling op tijd moet af zijn kan dit heel rustgevend werken. Een soort van meditatie. Ook het planten, verzorging van de planten tot ze oogstklaar zijn geeft een goed gevoel. En ze daarna nog zelf mogen klaarmaken en verorberen...heerlijk!"</p>

Yvonne Kruseman (tuintherapeut en kunstzinnig therapeut) 03/04/2020	
Getuigenis 13A:	<p>"Heel belangrijk zijn voor mij de zintuigen. Er is een boek '12 zintuigen als poorten van de ziel' van Albert Zoersman. Dan kan je dus door te kijken, proeven, ruiken, tasten, ... de wereld binnen laten komen die je ziel kan aanraken. Ik heb ook les gegeven binnen tuintherapie op de academie, en dat is een van de boeken die ze moeten lezen."</p>
Getuigenis 13B:	<p>"Daar was een man heel erg blij met mijn vraag en die heeft echt een depressieve Somaliër naar ons toegestuurd. En toen zei hij: "die man moet er gewoon even uit, hij zit hier al 3 jaar en komt zijn kamer niet uit." Toen de Somaliër hier klaar was met werken zei die: "en moet ik nou weer terug". Ik zei toen: "Nou, als je graag wil blijven is dat geen probleem, er is hier altijd wel wat te doen." En zo is dat begonnen, hij begon te bellen en nadien bracht hij een bezoek, en toen heeft hij uiteindelijk zijn verblijfsvergunning gekregen. En met dat hij in beweging kwam, kwam zijn lot ook in beweging. En aan het eind van het jaar had hij een verblijfsvergunning. Hij had daarvoor in die 3 jaar nooit het voor elkaar kunnen krijgen om een stap te zetten qua opzoekwerk. Hij zat alleen maar in zijn cocon van depressiviteit. En dan moet je de vraag stellen: "Hoe krijg je iemand uit zijn cocon van zwaar depressief en niet in beweging komen?" Dit geldt ook voor een persoon met burn-out. De natuur is gewoon mooi, en dat is iets dat ik aanreik, dat ik hun ogen open, hun zintuigen openstel,... Dat is denk de kracht geweest om hen in beweging te krijgen en assertief te maken. Elke therapeut werkt natuurlijk (denk ik) ook heel persoonlijk. Ik denk dat het belangrijk is om je eigen enthousiasme over te brengen (ook weer niet te erg want dan worden ze ook weer depressief) op een gedoseerde manier."</p>

Getuigenis 13C:	<p>"Ik had ook eens een persoon die als job directeur was en hij vond zijn werk maar saai. Maar hij kon zo enthousiast worden van het zaaien, en achteraf zijn kroppen sla te zien groeien. Bij burn-out is het belangrijk dat je zichtbaar resultaat krijgt van je handelingen, en als je dan ook nog bevestiging krijgt of je het goed gedaan hebt is het compleet. Wanneer werkgevers of collega's geen complimenten geven dan loopt je batterij leeg, en dat geeft de tuin het type uitstek dat met je handen werken altijd zichtbaar resultaat oplevert. Je schoffelt en je paadje is weer mooi, je zaait en het groeit, ... Dat is een zeer sterke uiting van het werk in de moestuin. Het kan natuurlijk ook anders, want ik had een depressief persoon die gewoon vergat dat die gezaaid had, maar hij genoot wel erg van tekeningen en gedichten. Op basis hiervan kan je dus besluiten dat elke persoon ergens anders van geniet, en er geen vast recept is. Dit was zowel voor mensen met burn-out als depressiviteit. Maar de tuin bood hen daadwerkelijk levenskrachten om de uitgeputte bron van hun batterij aan te vullen. Het is belangrijk dat je dat vuurtje van binnenuit weer aanwakkert, en daar is geen recept voor omdat dit een enorme individuele aangelegenheid is."</p>
-----------------	---

<p>Camilla Sør Jensen (begeleidster op De plukboerderij te Schelle) 06/04/2020</p>	
Getuigenis 14A:	<p>"Ik ben zelf in landbouw terecht gekomen na jaren als leerkracht gewerkt te hebben. De laatste jaren heb ik deeltijds gewerkt in allebei de sectoren. Hier voel ik heel goed hoe belangrijk het fysieke werk op het veld is voor mijn lichamelijke, geestelijke en mentale gezondheid. Echt de handen in de grond steken. Buiten zijn. Zeker tegenover een schoolsysteem waar ik veel stress beleefde. Niet alleen bij mezelf maar ook de collega's en kinderen. Op het veld daarentegen ontmoet ik glimlachende gezichten (onze deelnemers die zelf komen oogsten). Hier heb je ook drukke periodes maar ze lijken toch veel lichter."</p>
Getuigenis 14B:	<p>"Op ons veld hebben wij het laatste jaar een samenwerking gehad met een psychologe die mensen met een burn-out verwezen heeft naar ons veld om mee te komen helpen. Wij kennen haar persoonlijk en ze heeft ons de kans aangeboden om een samenwerking te doen. Wij hebben dus op ons veld de mensen begeleid door een bril van 'mindfulness'. Niks moet en het meeste mag. Wij doen ons best om het zo aangenaam mogelijk te maken voor hun. Simpele taken, samen werken, alleen werken, samen pauzeren en ondersteunende gesprekken. En natuurlijk een warme knuffel als het nodig moest zijn. Wij geloven en zien hoe zinvol dit is. Hoe de mensen met minder energie op het veld aankomen en hoe ze meestal blijer naar huis gaan."</p>

Jasperina Venema (adviseur groen/gezondheid) 9/04/2020	
<i>Getuigenis 15A:</i>	"Wat je vaak ziet bij mensen met een burn-out is dat ze een heel sereen karakter zoeken op het moment dat ze daar binnenkomen, omdat ze ontzettend overvraagd zijn. De pasteltinten wit, grijs, blauw, en lila geven een rustgevend effect op de hersenen als je daar langs wandelt. Dat hebben ze ook gemeten bij mensen met elektroden op hun hoofd. En dat werkt ook in een bepaald stadium van de burn-out, maar op een gegeven moment merk je dat mensen toch ook weer terug willen naar de hectiek, en ze terug verlangen naar de heldere kleuren zoals geel, oranje, rood, of de kleuren die een spiegel bieden hoe ze zich op dat moment voelen."
<i>Getuigenis 15B:</i>	"Die traagheid is wel wat in de natuur zeer sterk naar voren komt, dus op het moment dat je mensen in een heel natuurlijke omgeving plaatst die ook nog op een bepaalde manier is ingericht, dan is alle haast eigenlijk weg. Geen files, geen drukte, enz. De natuur is van zichzelf uit traag, en gestaag. Het is een continue proces van leven en dood, van kou en warm, van zon naar regen. Er is een continue dynamiek, maar die is wel heel traag. Ik denk dat het zeer tastbaar is waardoor ze herstellen in de natuur. In die zin heb ik dus nooit negatieve reacties gehoord. Maar zoveel mensen ken ik natuurlijk ook niet."
<i>Getuigenis 15C:</i>	"Ja, wat je ziet in Zweden is dat wanneer mensen via tuintherapie hersteld zijn van een burn-out, dan zie je een veel lagere terugval. Dat heeft te maken met het feit dat als je eenmaal die rustknop in je hoofd vindt wat de natuur met je kan doen, dan gaan mensen die rust zelf terug opzoeken. Waar je met andere therapieën weer een andere therapeut voor nodig hebt, of je moet weer terug naar je therapeut, kan je gewoon terug gaan naar de natuur."

Brecht Knippenberg (begeleider op De plukboerderij te Schelle, en ervaringsdeskundige) 26/04/2020	
<i>Getuigenis 16A:</i>	"Hun beleving overtrof hun verwachtingen. Het buiten zijn, de fysieke arbeid en de verhelderde geest maakten hun verliefd op het veldwerk. Mensen beginnen terug in hun eigen kracht te geloven en kunnen daardoor stappen maken richting een nieuwe toekomst. Ze merken dat iets doen voor een groter iets (dan hun eigen loon) heel erg bevredigend is."
<i>Getuigenis 16B:</i>	"Ze kunnen hun uitkeringen bewaren maar enkel als ze als vrijwilliger aan de slag kunnen. Je bedrijf dient dan een VZW-statuuut of dergelijke te hebben. Dit hebben de meeste professionele bedrijven niet. Hier mag de overheid zeker dringend een betere regelgeving rond voorzien!"

Ariënne Henkemans (tuintherapeut, ervaringsdeskundige, begeleider) 03/05/2020	
<i>Getuigenis 17A:</i>	<p>"In de eerste periode hielp het mij vooral om thuis in Nederland in de tuin en natuur te zijn waar ik niet perse iets hoefde te doen. Back to basic. Gewoon er zijn, ervaren, genieten, wandelen, liggen in het gras, bloemen plukken, beestjes zien kruipen, zien vliegen en hun leven zien leiden. In de middenperiode kreeg ik zin en behoefte om zelf wat te gaan doen in de eigen tuin, plantjes kopen, zaaien, planten, verzorgen, enz. Daarna ging ik meer informatie zoeken, mij in planten en eetbare natuur verdiepen, in bloemensoorten en de helende werking van de natuur. Toen ik al van de burn-out was hersteld en mijn onderzoek in de Amazone nog heb afgerond, kwam ik terug in Nederland, maar wilde niet verder in de wetenschap, vond het ook lastig werk. Ik kreeg via het UWV een uitkering en een re-integratie traject met coaching. Via een vriendin hoorde ik over een opleiding tot tuintherapeut en cursussen Natuurcoaching en ging die volgen. Heb veel gelijkgestemden ontmoet en stages gelopen en gezien hoe het mensen ondersteunt in een moeilijke periode om in de tuin te werken."</p>
<i>Getuigenis 17B:</i>	<p>"Heb ervaren dat wij als mensen ook seizoenen (nodig!) hebben van bezinning, rust en loslaten. Dat wij niet altijd in de zomer van ons leven kunnen zijn en topprestaties leveren. Er is ook een herfst voor evalueren wat nog bij ons past, opschonen, loslaten. In de winter is er dan nieuwe ruimte en rust zodat er nieuwe wensen en plannen kunnen opborrelen en gemaakt worden. De lente, een nieuw begin van een opleiding, levensfase, relatie, is dan nog positiever te ervaren. En als je goed naar jezelf hebt geluisterd en doet wat bij je past, dan zal je ook opbloeien en weer in zomerse bloei komen en prestaties kunnen leveren."</p>

Nele Beenaerts (psychologe) 5/05/2020	
<i>Getuigenis 18A:</i>	<p>"Nee, tuinieren is niet het geneesmiddel. Het is veel ruimer. Tuinieren is een manier die helpend is in je burn-out naast coaching of therapeutische gesprekken, naast mogelijk meditatie. De artsen waar ik mee samen werk zeggen allemaal dat een pure burn-out geen medicatie nodig heeft. Er wordt wel heel wat antidepressiva gegeven aan mensen met een burn-out, maar als het slechts een burn-out is die nog niet geëvolueerd is naar depressie, dan mist dat zijn effect. Dan verdoofd dat wel gevoelens en emoties, maar het nadeel is dat mensen ook niet aan de slag kunnen gaan met die emoties, want ze zijn onderdrukt. En het is net dat wat belangrijk is bij een burn-out. Het gaan kijken naar wat maakt dat iemand in een burn-out is terechtgekomen. Voor deze mensen is tot rust komen ook zeer belangrijk en moeilijk, omdat ze over hun grens zijn gegaan, en op adrenaline leven. Het lijkt dan alsof je op een hogesnelheidstrein zit, en dan kan je niet meer stoppen, wat voor hen gigantisch moeilijk is. Om te kunnen stoppen, kan het soms helpend zijn dat mensen terug contact maken met de natuur, hetzij hetgeen door gewoon een wandeling te maken, waardoor werken op de plukboerderij of tuinieren dan al te zwaar is. Gewoon even terug contact maken met de natuur, en dan in een volgende fase, wanneer je door het ergste heen bent, kan het zijn dat tuinieren je dichterbij de aarde brengt, en de natuur in jezelf. Maar dat is niet het enigste of de oplossing om antwoorden te vinden op je burn-out."</p>

<i>Getuigenis 18B:</i>	"Ik ken iemand voor wie het tuinieren op de plukboerderij te veel stress bezorgde in haar hoofd, omdat ze niet klaar was met bepaalde patronen in haarzelf, zoals iemand die heel hard geconfronteerd werd met iedereen die vriendelijk is, zelfs op de plukboerderij, en niemand je verplicht om iets te doen. Zelfs daar werd ze geconfronteerd met 'ik moet voldoen aan de norm.' En dat was zo stresserend dat we haar hebben doen stoppen, maar ze had wel ook bijkomend autisme. En iemand ander is gestopt, ze had er zeer veel aan, maar haar thuissituatie bleef heel moeilijk, en die probeert daar te overleven. Je kan het nooit zo zwart-wit bekijken."
------------------------	--

Michel Smits (begeleider tuinderij Amelis'Hof) 08/05/2020	
<i>Getuigenis 19:</i>	"Toch is het niet voor iedereen leuk. Mensen die tuinieren helemaal niks vinden komen niet zo gauw. Er kwam ooit een arts met depressieve en burn-outklachten die werd gestuurd door een collega-arts. Hij vond tuinieren helemaal niets, maar zag veel andere klussen die ook konden gebeuren, zoals het bouwen van een afdak, een kippenhok, het leggen van een stoep, enz. Hij knapte op, ging weer aan het werk, maar is ook onze klusjesman gebleven voor 1 dag in de week. Vorige week vierde hij zijn 20-jarig jubileum. Zijn klus/tuindag is onmisbaar."

Anonieme ervaringsdeskundige 15/05/2020	
<i>Getuigenis 20:</i>	"In het begin wou ik een veilige afgeschermdde plek hebben om naar toe te gaan, weer contact maken met mensen op een positieve en luchtige manier. En de overtollige adrenaline die de overlevingsstand teweeg had gebracht kwijt kunnen in zwaar fysiek werk. Bij de middenperiode deed de vaste routine en dagbesteding gedurende de tijd dat ik niet kon werken deugd, en tijdens de re-integratie die ik eigenlijk al nutteloos vond toch daarnaast ook nog met iets duidelijk zinvol (gezond eten produceren) bezig zijn. Op het einde had het werk op de tuinderij me er uiteindelijk van overtuigd zelf een groen bedrijf op te zetten, en nu ben ik al weer 4 jaar hovenier. Soms ook stressvol maar overspannenheid zit er niet meer in, het werken in de buitenlucht met essentiële materialen (grond, zand, planten, water, hout) houdt me met beide benen op de grond."

Eric Boydens (arts en coach boomgaardgesprekken) 22/05/2020	
<i>Getuigenis 21A:</i>	"In feite, er moet niks in het begin, alleen vertragen, maar het afleiden en gericht bezig zijn is goed om uit je gedachten te geraken en naar het 'doen' te gaan, naar gedrag te gaan. En dat is toch altijd beter dan te blijven piekeren. En natuurlijk ook de angst van hun job te verliezen, of u plaats, functie of imago van 'dat je altijd hard hebt gewerkt en nu niet meer kunt', om daar mee om te kunnen gaan. Dat zijn hun moeilijkheden die ze dan ervaren om in het hier en nu te zitten, en elke keer terug die gedachten en ideeën in hun hoofd te krijgen, dat gevoel dat hun verlamd en beangstigd. Dus het terug loskomen in de natuur, in de tuin. Maar de verantwoordelijkheid om elke dag uw plantjes te verzorgen kan te groot zijn, want dat

	is een engagement."
<i>Getuigenis 21B:</i>	"Want je hebt altijd goed en hard gewerkt, en dan kom je in een situatie van veranderingen, versnelling, een andere koers, waarbij de meeste zeggen vroeger waren we echt bezig met ons product, onze ambacht, onze kennis als ploeg/team, betekenis voor elkaar, en ook voor de samenleving, maar nu is het financieel en economisch aspect zo richtinggevend en toonaangevend dat we in functie daarvan nummers of pionnen op een schaakbord geworden zijn. En dat de menselijke waarden ook ontwaard of ontmenselijkt zijn, en ze voelen dan 'kijk, is dit nog zinvol of betekenisvol?' Het heeft ook met zingeving te maken."
<i>Getuigenis 21C:</i>	"Ja, goh, in corona-omstandigheden is het een beetje dubbel nu. Mensen die een burn-out hebben en thuis zitten hebben al of niet meegemaakt dat ze in hun herstel, een beetje zoals een alleenstaande moeder/vader die met kinderen thuis zit, en met zijn gezin bezig is, en niet altijd met het eigen herstel. Of jah, je hebt kinderen die nu ook veel aandacht nodig hebben, ook bij hun studie en schoolwerk, of zich gewoon vervelen. Dat is moeilijk voor herstel, omdat je dan niet bepaalde hulpverlening kan inschakelen, omdat je thuis zit en eventueel enkel online of via Skype iets kunt doen. Maar wat je wel voelt, of wat mensen gezegd hebben is dat de impact van alle lawaai, geluiden, de drukte is weggefallen, wat heel deugdzaam is, en dat ze eigenlijk spijt hebben moest dat terug komen. Al die vliegtuigen in de lucht, die witte strepen, het geluid, het daveren van camions, de autoweg, het dreunen, al die prikkels die toch op je lichaam inwerken waren even weg, en dat was goed. Natuurlijk als ik nu wegval, in de periode dat de meeste bedrijven niet veel mensen zullen aannemen, is er ook de angst en onzekerheid die ook nu komt voor de job, maar anderzijds is er ook hoop dat vele mensen zeggen: 'kijk, ik hoop dat de signalen opgevangen worden en betekenen dat we niet op die manier verder kunnen.' Want het zijn niet alleen de mensen die opbranden, maar ook de aarde en ons ecologisch systeem dat verwoest wordt, dus moeten we het geweer van schouder veranderen en op een andere manier omgaan, niet enkel met de economie, maar ook met hoe wij omgaan met ons werk en in die versnelling onszelf verliezen."

Ann Tilman (gecertificeerd bos en natuurtherapeut)
23/05/2020

<i>Getuigenis 22:</i>	"Bosbaden brengt je back to basics. Tijdens een begeleide wandeling, nodig ik je uit om te vertragen, de zintuigen te openen en deze waarnemingen te delen. Door de fascinatie voor schoonheid en detail worden de hersenen gestimuleerd en komen ze zonder zich te vermoeien tot rust. Je leert jezelf te ontspannen en te focussen, wat essentieel is voor veerkracht en balans. Onderzoek in Japan toont aan dat shinrin-yoku een positieve impact heeft op het cortisolniveau. De aroma's in het bos hebben een therapeutische werking. Het inhaleren van fytonciden of geurstoffen verlaagt het stressgehalte en verhoogt het aantal witte bloedcellen, onze natuurlijke afweercellen. Het hoeft daarom geen betoog te zijn dat een bosbad je immuunsysteem en energieniveau een boost geeft en dat slaap en gemoed er goed bij varen. In dit jachtige leven helpt bosbaden om te herbronnen, te herstellen van stress en de aandacht te bevorderen. Of zoals de Franse filosoof zo mooi beschrijft in <i>Wandelen, een filosofische gids</i> : "Het geheim van de wandeling is juist dat de geest beschikbaar is, wat maar zelden voorkomt in het drukke bestaan dat we leiden. De metaforen en wijsheid die in de natuur verborgen liggen, openbaren zich alleen tijdens complete rust en verstillig."
-----------------------	---

	De gids bewaakt dit kader en begeleidt je doorheen dit mindfulness proces. Je leert surfen op je intuïtie, ziet fouten als kansen en problemen worden opportuniteiten. Het delen van betekenisvolle ervaringen in groep creëert bovendien samenhang en nieuwe inzichten. Hoe vaker je dit doet, hoe sneller je erin slaagt om vaste patronen te doorbreken en belemmerende overtuigingen te ontmantelen."
--	---

Luk Dewulf (burn-out en talentcoach) 25/05/2020	
<i>Getuigenis A:</i>	"Volgens mij leidt deze hele coronacrisis tot ontzettend veel stress én ook psychische problemen bij veel werknemers. Burn-out is echter een werkgerelateerde aandoening. Volgens mij hebben mensen veel meer "levens"-gerelateerde psychische problemen op dit ogenblik. Ik vermoed dat als de crisis (helemaal) voorbij is, het aantal burn-outs in ons land drastisch zal dalen omwille van een algemene verhoogde veerkracht en weerbaarheid vanuit het principe 'what doesn't kill you makes you stronger'." (<i>Deze getuigenis kwam voort vanuit mail, en niet vanuit een afgenomen interview</i>).

Ervaringsdeskundigen (privé facebookgroep Burn-out Nederland) 27/05/2020	
<i>Getuigenis B:</i>	"Ik had een terugval. Voelde me net een paar weken heel goed. Toen kwam corona in ons verpleeghuis....niet te doen. Paar dagen thuis gebleven. Nu nog een weekje, dan vakantie. Ik wil die paar collega's die nog over zijn niet helemaal in de steek laten. Dus doe nog wat ik kan."
<i>Getuigenis C:</i>	"Ik heb er ook last van. Kan mijn eigen ding niet meer doen met de kinderen (4 & 7) thuis. Kost zoveel energie als de oudste huiswerk moet maken en de jongste niet. De oudste krijg je niet aan de gang, omdat de jongste heel de dag aan het spelen is. Apart op een werkkamer zetten heeft ook geen zin. Ik heb het inmiddels opgegeven en ze kijkt maar wat ze doet. Ik moet eerst zelf overleven. Nu zijn de kinderen maar 1 dag in de week op school en hoop op goed nieuws van school dat ze vanaf 8 juni weer 5 dagen mogen. Kan ik even 4 weken bijtanken voordat de 6 slopende weken vakantie beginnen..."
<i>Getuigenis D:</i>	"Het ging weer even goed idd, maar toen in maart ging het weer mis. Door de corona veel zorgen over het bedrijf dat ik en mijn partner hebben. Geen inkomen, een team dat moet inkrimpen (wie gaat er uit?), veel overleg met opdrachtgevers, ideeën, crisis scenario's schrijven. Ik moest weer vol aan de bak ook al zat ik thuis met een burn-out. Ik wilde mijn partner ook niet burn-out laten gaan. De eerste maand ging het nog, maar met de weken ging ik achteruit. Nu er weer meer perspectief komt en de kinderen niet meer fulltime thuis zijn, gaat het weer beter."

**Ervaringsdeskundigen (privé facebookgroep Burn-out, overspannen en stress lotgenoten forum)
07/04/2020**

<i>Getuigenis E:</i>	"Even iets positiefs over de corona isolatie. 😊 Ik merk dat ik zo erg opknap tijdens deze corona-periode. Lekker werken vanuit huis, waardoor weinig prikkels. Geen verplichte afspraken of druk vanuit sociale contacten om af te spreken en dus geen fomo. Afspraken met de psycholoog of psychiater gaan online. 1x per week boodschappen doen en verder alleen maar waar ik zelf zin in heb. Ik voel me echt 100x beter dan een paar weken geleden."
<i>Getuigenis F:</i>	"Echt? Wat fijn! Hier zijn m'n klachten juist verergerd met kind fulltime thuis, weinig ontspanning en weinig slaap. Veel meer schoon te maken want allemaal hele dag thuis. En de hele dag moet er van alles, ben niet meer even alleen."
<i>Getuigenis G:</i>	"Daar lig je dan in je bed te piekeren en te malen terwijl de wekker om 04:45 gaat.. 😞 ik heb al aantal jaar een burn-out en werk nu 50% = 16 uur in de week in een supermarkt. Het ging de afgelopen tijd iets beter met me niet elke dag meer een dutje hoeven te doen tot de corona crisis, jeetje wat voel ik me momenteel terug bij af. Ik zie mijn beide ouders niet want die zijn risico patiënt, ik woon alleen en hou mezelf verder aan alle rivm regels. Alleen werk zie ik zo vreselijk tegenop mensen hele dag controleren en waarschuwen komt er nu bij kijken en ze hebben echt heel vaak maling aan alle regels. Ik voel me onveilig en ervaar hier zoveel stress van, ook ben ik bang dat ik het zelf kan krijgen dat ik door de burn-out een lage weerstand heb, ik ben heel veel aangekomen ook, dat hoorde ik weer op het nieuws dat je dan meer risico hebt. Nu zag ik afgelopen weekend bij een oud klasgenoot op facebook dat er een 35 jarige kennis van haar is overleden aan corona. Dat gaat dan ook weer door m'n hoofd. Ik weet het allemaal ff niet meer, wilde dit toch ff van me afschrijven."

BIJLAGE D SWOT MODEL

	Positive	Negative
Internal	<p>Strengths</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Voldoende locaties; 2. Ervaringsdeskundigen burn-out; 3. Inzicht ander soort tewerkstelling (doelgroep); 4. Positieve factoren natuur/tuinieren; 5. Focus individuele talenten en noden; 6. Empowerment; 7. Versterkende factor maatwerkbedrijf; 8. Kennis vanuit deze scriptie/stappenplan. 	<p>Weaknesses</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lage verloning (doelgroep); 2. Verdieping mindfulness/meditatie; 3. Commerciële doeleinden (oogst); 4. Oprichting individuele serrekas (scheiding maatwerkers & doelgroep burn-out); 5. Aanpassing design & team.
External	<p>Opportunities</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verlaging incidentie burn-out; 2. Meer natuurbehoud; 3. Goedkope, niet farmacologische interventie met potentieel; 4. Re-oriëntatie; 5. Stimulatie natuurgerelateerde of creatieve bezigheden; 6. Bewijzen bij internationale studies; 7. Aanpak corona, huidige levenswijze en angstcultuur; 8. Geschikt voor alle burn-out vormen; 9. Kennis vanuit deze scriptie/stappenplan; 10. Besparing overheid & bedrijf. 	<p>Threats</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Financiering; 2. Disinteresse werkgever, werknemer, of overheid; 3. Traag langdurig interventieproces; 4. Interventie minder gekend in België; 5. Geen 'tuintherapeut' opleiding in België; 6. Besparing zorgsector; 7. Re-oriëntatie.