

WAGENINGEN UR

# Ontspanning en Sociale Contacten Groeien in de Buurtmoestuin

---

Een kwalitatief onderzoek naar de gepercipieerde  
(gezondheids)effecten van gezamenlijk tuinieren

---

*Babette Engelgeer*

*Registratie nummer: 900414225100*

*Studieprogramma: MSc. Applied Communication Science*

*Specialisatie: Health and Society*

*Wageningen University and Research Centre (WUR)*

*Begeleider: Dr. Lenneke Vaandrager*

*Leerstoelgroep: Health and Society*

*Thesis code: HSO-80333*

In opdracht van Anne Marie Gout – Volksgezondheid,

Gemeente Utrecht

09-05-2014

---

Big  
things  
often  
have  
small  
beginnings



## Voorwoord

Het schrijven van een afstudeerscriptie is een leerzaam project en een grote klus: een onderzoeksvorstel schrijven, data verzamelen en analyseren en uiteraard het proces van het schrijven zelf. Daarbij zijn discipline en doorzettingsvermogen nodig. Vanwege mijn bestuursfunctie bij Ichthus Wageningen heb ik een jaar parttime aan mijn scriptie gewerkt. Mijn motivatie om dit onderzoek te doen lag bij mijn persoonlijke interesse in tuinieren. Ik ben als vrijwilliger betrokken bij een moestuin in Wageningen waar ik veel ontspanning en voldoening uit haal. Toen ik hoorde over de opdracht van de toenmalige GG&GD Utrecht (per januari 2014 Volksgezondheid, Gemeente Utrecht) over het onderzoek naar de (gezondheids)effecten van het gezamenlijk tuinieren in een buurtmoestuin, ben ik hier meteen op afgestapt. Ik heb genoten van het bezoeken van de drie verschillende tuinen, de interviews met de deelnemers en het kijkje dat ik heb kunnen nemen in de keuken van Volksgezondheid, Gemeente Utrecht (Vg Gemeente Utrecht). Van het zelfstandig onderzoek doen en het schrijven van een afstudeerscriptie heb ik veel geleerd. Ik heb niet alleen geleerd om gestructureerd en gedisciplineerd te werken en plannen, maar ook om flexibel om te gaan met onverwachte aspecten en tegenslagen. Natuurlijk heb ik ook veel geleerd over het toepassen van onderzoeksmethoden zoals het interviewen. Tot slot heb ik mogen leren dat niet alles in één keer hoeft te lukken. Een scriptie schrijven is tenslotte een leerproces.

Ik wil verschillende begeleiders bedanken. Dit zijn Lenneke Vaandrager vanuit Wageningen University en Anne Marie Gout en Eva van der Meer vanuit Vg gemeente Utrecht. Lenneke, bedankt voor je kritische feedback die ervoor heeft gezorgd dat mijn scriptie op een hoger niveau is gekomen. Bedankt voor het geduld bij het lezen en herlezen van de verschillende hoofdstukken van mijn scriptie. Anne Marie, bedankt voor het wegwijs maken binnen Vg gemeente Utrecht en het meelesen van mijn scriptie. Je open blik en oprechte interesse hebben mij altijd weer gemotiveerd. Eva, bedankt voor het kritisch kijken naar mijn methoden hoofdstuk en het meedenken in het hele proces. De besprekingen met jullie bij Vg gemeente Utrecht met een kopje koffie of thee erbij waren vaak aanleiding tot nieuwe inspiratie. Jullie enthousiasme was voor mij erg motiverend.

Daarnaast wil ik ook een aantal andere mensen bedanken die deels betrokken waren bij het onderzoek. Dit zijn Hanneke Schreurs, Jaap Toet en Hera Borst van Vg gemeente Utrecht. Bedankt voor jullie input en ideeën. In het algemeen wil ik Vg gemeente Utrecht bedanken voor het bieden van de mogelijkheid om mijn afstudeerscriptie bij hen te doen. Het (deels) werken op kantoor in Utrecht en daardoor zien wat zich afspeelt binnen de organisatie was voor mij een interessante ervaring. Ik heb van andere medewerkers mogen horen waar zij zich mee bezig hielden in hun baan. Dit heeft mij bewust gemaakt van de mogelijkheden binnen de gezondheidsbevordering. Ook ben ik al de enthousiaste deelnemers van de interviews erg dankbaar voor hun medewerking. Zonder jullie was dit onderzoek nooit mogelijk geweest!

Daarnaast wil ik mijn familie en vrienden bedanken, met name Robert, Bianca en Kiki. Jullie steun en interesse in mijn onderzoek maakten mij steeds weer enthousiast. Ik waardeer het dat jullie hebben meegedacht en geluisterd naar mijn verhalen. Tot slot ben ik dankbaar dat God mij deze mogelijkheid heeft gegeven en dat ik heb mogen genieten en meer mogen leren van Zijn prachtige schepping!

Babette Davinia Engelgeer

Wageningen, April 2014

## Samenvatting

**Introductie:** In stedelijke gebieden is steeds meer interesse in gezamenlijk tuinieren. Nieuwe buurtmoestuinen schieten letterlijk en figuurlijk uit de grond in stedelijke gebieden. Voedselproductie is slechts één van de doelen van een buurtmoestuin. In de literatuur worden veel positieve effecten toegeschreven aan gezamenlijk tuinieren (onder andere meer beweging, gezonde voeding en frisse buitenlucht), maar er is nog weinig bekend over de gepercipieerde (gezondheids)effecten van deelnemers. Ook is weinig bekend over de beweegredenen om deel te nemen aan een buurtmoestuin in Nederland. De voormalige GG&GD Utrecht heeft de opdracht gegeven te onderzoeken welke effecten het gezamenlijke tuinieren in drie nieuwe buurtmoestuinen (Food for Good, De Bram en de Sint Maartentuin) heeft op de gepercipieerde gezondheid van de deelnemers. In het kader van dit onderzoek is het begrip gezondheid breed opgevat. Een zestal dimensies staan hierbij centraal: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, een spirituele dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.

**Doelstelling:** Dit onderzoek heeft als doel inzicht te verkrijgen in de beweegredenen om te gaan tuinieren en de gepercipieerde (gezondheids)effecten van tuinieren in een buurtmoestuin om bij te dragen aan de ontwikkeling en ondersteuning van gemeentelijk beleid gerelateerd aan stadslandbouw.

**Onderzoeksmethoden:** Om te achterhalen wat er al bekend was over gezondheidseffecten van een buurtmoestuin is literatuuronderzoek gedaan. Door middel van een documentanalyse zijn de ontstaansgeschiedenis, de organisatie, de deelnemers en de activiteiten van de drie buurtmoestuinen in kaart gebracht. Daarnaast zijn 21 interviews afgenomen met betrokkenen van deze tuinen. Bij Food for Good zijn acht interviews met deelnemers gehouden, één interview met een initiatiefnemer, en één interview met de coördinator. Bij de Bram zijn zeven interviews gehouden, waarvan één met een initiatiefnemer die tegelijkertijd deelnemer is. Bij de Sint Maartentuin zijn vier initiatiefnemers geïnterviewd. Alle getranscribeerde interviews zijn vervolgens geanalyseerd met behulp van Atlas.ti.

**Resultaten:** Food for Good is top-down ontstaan en alles is gemeenschappelijk. Twee belangrijke doelstellingen zijn voedsel verbouwen en de sociale structuur van de wijk verbeteren. Oogst is bestemd voor maatschappelijke instellingen en deelnemers. De Bram is bottom-up ontstaan met als doel voedsel te verbouwen en sociale contacten te bewerkstelligen. Oogst is voor de individuele deelnemers die hun eigen stukje land beheren. De Sint Maartentuin is overwegend top-down ontstaan met dezelfde doelstellingen als de Bram. Oogst is bestemd voor de hele buurt. Sociale beweegredenen blijken voor de meeste respondenten een rol te spelen om te gaan tuinieren. Ze vinden het tuinieren vooral gezellig en het biedt de mogelijkheid anderen te ontmoeten. Daarnaast zijn het verwerven van nieuwe vaardigheden (persoonlijke ontwikkeling) en gezonde voeding veel genoemd. Respondenten verwachten nieuwe dingen te leren in de tuin en gezond voedsel te oogsten. Maatschappelijke beweegredenen spelen alleen een rol bij respondenten in de tuinen waar de oogst wordt verdeeld. Vrijwel alle respondenten blijken ontspanning te ervaren in de tuin. Bovendien waarderen zij de sociale aspecten van het gezamenlijk tuinieren. Het gezamenlijk tuinieren draagt bij aan de kwaliteit van leven, want respondenten spreken over genieten, geluk beleven, lekker in je vel zitten, ervaren gezondheid en balans in hun leven in relatie tot de tuin. Daarnaast zijn de maatschappelijke meerwaarde, de oogst en lichaamsbeweging volgens de respondenten belangrijke opbrengsten van het samen tuinieren in een buurtmoestuin. Tot slot geven enkele respondenten van vooral de goed functionerende tuinen aan dat het bijdraagt aan hun persoonlijke ontwikkeling en hun geestelijke gezondheid. De buurtmoestuin betekende voor een aantal respondenten ook een stukje jeugdsentiment.

**Conclusies:** Respondenten noemen diverse gezondheidsopbrengsten. Opvallend hierbij is dat niet de lichamelijke, maar juist de sociale en geestelijke gezondheid centraal staan. Concluderend blijken kwaliteit van leven en sociaal-maatschappelijke participatie belangrijke opbrengsten voor de betrokkenen bij de buurtmoestuinen.

**Aanbevelingen:** Voor de praktijk wordt aanbevolen om sociale activiteiten in een buurtmoestuin te faciliteren. Goede begeleiding bij het tuinieren aan het begin van een nieuw tuinproject lijkt essentieel om nieuwe deelnemers te trekken. Daarnaast wordt aanbevolen onderzoek te doen naar beweegredenen en gepercipieerde resultaten van verschillende doelgroepen en naar economische opbrengsten van de buurtmoestuinen. Ook zou een procesevaluatie van de drie Utrechtse buurtmoestuinen meer inzicht kunnen verschaffen in de succesfactoren van buurtmoestuinen. Tot slot zou een effectonderzoek met objectieve gezondheidsmaten (BMI, beweeggedrag, bloeddruk etc.) een waardevolle aanvulling op dit onderzoek kunnen zijn om meer zicht te krijgen op fysieke gezondheidseffecten.

**Trefwoorden:** Buurtmoestuin, gezondheid, ontspanning, sociale contacten, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie, lichaamsbeweging, persoonlijke ontwikkeling, maatschappij

## Inhoudsopgave

|   |    |
|---|----|
| Voorwoord.....  | 2  |
| 1. Introductie .....  | 8  |
| 1.1 Aanleiding .....  | 9  |
| 1.2 Doelstelling .....  | 9  |
| 1.3 Vraagstelling .....   | 9  |
| 1.4 Leeswijzer .....  | 10 |
| 2. Theoretisch kader .....  | 11 |
| 2.1 Het belang van natuur .....   | 11 |
| 2.2 Gezondheid .....  | 13 |
| 2.3 De buurtmoestuin.....   | 14 |
| 3. Methoden .....   | 16 |
| 3.1 Onderzoeksdesign.....   | 16 |
| 3.2 Literatuuronderzoek .....   | 16 |
| 3.3 Documentanalyse .....   | 17 |
| 3.4 Interviews .....  | 17 |
| 3.4.1 Ethische aspecten .....   | 18 |
| 3.4.2 Praktijk van het interviewen.....                                     | 18 |
| 3.4.3 Analyse.....  | 19 |
| 3.5 Logboek als ondersteunende onderzoeksactiviteit.....                    | 19 |
| 4. Resultaten .....   | 21 |
| 4.1 Karakterisering van de tuinen.....                                      | 21 |
| 4.1.1 Food for Good .....   | 22 |
| 4.1.2 De Bram .....   | 27 |
| 4.1.3 De Sint Maartentuin .....   | 30 |
| 4.2 Beweegredenen om te tuinieren.....                                      | 32 |
| 4.2.1 Food for Good .....   | 32 |
| 4.2.2 De Bram .....   | 35 |
| 4.2.3 De Sint Maartentuin .....   | 38 |
| 4.3 Gepercipieerde (gezondheids)effecten van het gezamenlijk tuinieren..... | 40 |
| 4.3.1 Food for Good .....   | 40 |
| 4.3.2 De Bram .....   | 44 |
| 4.3.3 De Sint Maartentuin .....   | 48 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 4.4   | Samenvattend.....  | 50 |
| 4.4.1 | Overeenkomsten en verschillen in de organisatie .....            | 51 |
| 4.4.2 | Overeenkomsten en verschillen in beweegredenen .....             | 52 |
| 4.4.3 | Overeenkomsten en verschillen in gepercipieerde resultaten ..... | 53 |
| 5.    | Discussie.....   | 55 |
| 5.1   | Beweegredenen om te tuinieren.....                               | 55 |
| 5.2   | De gezondheidsdimensies van Huber.....                           | 56 |
| 5.2.1 | Kwaliteit van leven.....   | 56 |
| 5.2.2 | Sociaal-maatschappelijke participatie .....                      | 57 |
| 5.2.3 | Mentaal welbevinden .....  | 57 |
| 5.2.4 | Spirituele dimensie .....  | 58 |
| 5.2.5 | Lichaamsfuncties en dagelijks functioneren.....                  | 58 |
| 5.3   | Overige resultaten .....   | 59 |
| 5.4   | Beperkingen van de onderzoeksopzet.....                          | 59 |
| 6.    | Conclusie.....   | 62 |
| 7.    | Aanbevelingen .....  | 64 |
| 7.1   | Aanbevelingen voor vervolgonderzoek .....                        | 64 |
| 7.2   | Aanbevelingen voor de praktijk.....                              | 65 |
|       | Referenties.....   | 67 |
|       | Bijlagen.....  | 70 |

## 1. Introductie

In onze huidige maatschappij, die gekenmerkt wordt door een afname aan groen in stedelijke gebieden, is steeds meer interesse in gezamenlijk tuinieren. De stadsmoestuin is echter geen nieuw fenomeen. De eerste stadsmoestuinen ontstonden al tijdens de industriële revolutie in Engeland, met als doel de armen te voorzien van voedsel. Wereldwijd stegen de bevolkingsaantallen exponentieel. Tijdens de eerste en tweede wereldoorlog ontstonden grote voedseltekorten. Hierdoor bleven moestuinen in de stad in de loop van de tijd populair (Hanna & Oh, 2000). Tegenwoordig is voedselproductie lang niet meer het enige doel van een moestuin. Volgens Firth, Maye en Pearson (2011) is de opleving van volks- en buurtmoestuinen in ontwikkelde economieën aan het eind van de 20<sup>e</sup> eeuw en het begin van de 21<sup>e</sup> eeuw grotendeels veroorzaakt door het verlangen zich opnieuw verbonden te voelen met de natuur, met voedsel en met de gemeenschap. Mensen hopen op een toegevoegde waarde van sociaal samen werken in een natuurlijke omgeving.

Deze toenemende interesse in gezamenlijk tuinieren in de stad zorgt voor een toename in onderzoek naar de effecten ervan. In een literatuuronderzoek onderzochten Wakefield en collega's de gezondheidsvoordelen van tuinieren in een buurtmoestuin (Wakefield, Yeudall, Taron, Reynolds, & Skinner, 2007). Deelnemers van een buurtmoestuin hadden een verbeterde toegang tot voedsel, meer beweging en meer sociale contacten. Daarnaast ervoeren ze een betere mentale gezondheid, een veiliger gevoel in de buurt en verworven ze nieuwe vaardigheden. Bovendien toont een ander literatuuronderzoek aan dat het tuinieren in een buurtmoestuin onder andere stress vermindert, de kwaliteit van leven verbetert, sociale exclusie tegengaat, het zelfbeeld van deelnemers verbetert en percepties van de aanwezigheid van criminaliteit vermindert (Hope & Ellis, 2009). Ook hier worden effecten gevonden als meer beweging en een positieve invloed op de mentale gezondheid. In een experimenteel onderzoek door Van den Berg en Custers (2011) hebben dertig mensen een stressvolle computertaak moeten uitvoeren en vervolgens getuind of binnenshuis gelezen. Stress werd gemeten door het cortisolgehalte in speeksel te bepalen. De tuinierdersgroep bleek sneller te herstellen van de geïnduceerde stress dan de leesgroep (Van Den Berg & Custers, 2011).

In 2012 is in opdracht van de voormalige Gemeentelijke Geneeskundige en Gezondheidsdienst (GG&GD) Utrecht een onderzoek naar de beleving van tuinieren uitgevoerd door een student van Wageningen Universiteit. Dit onderzoek ging over generatietuin Zuylenstede in Utrecht die in 2012 in de wijk Overvecht is ontstaan (Albers, 2012). Autochtone, oudere bewoonsters van woonzorgcentrum Zuylenstede tuinieren hier samen met Marokkaanse en Turkse vrouwen en hun kinderen. Zo komen drie generaties en drie culturen uit dezelfde wijk samen. De gezondheid, sociale cohesie en wederzijdse attitude van de



deelnemers werden onderzocht in relatie tot de tuin. Uit de resultaten bleek weinig verandering op de gepercipieerde lichamelijke gezondheid, maar het tuinieren bood afleiding van het dagelijkse bestaan, nieuwe sociale contacten en er was meer inlevingsvermogen ontstaan.

## 1.1 Aanleiding

Iedere buurtmoestuin is uniek en er bestaan veel verschillen in organisatievorm en participatiegraad. Ondanks dat veel positieve effecten worden toegeschreven aan gezamenlijk tuinieren, is nog weinig bekend over de gepercipieerde (gezondheids)effecten van de deelnemers. Ook is weinig bekend over de beweegredenen om deel te nemen aan een buurtmoestuin in Nederland. Wakefield (2007) pleit voor meer onderzoek naar de effecten van nieuw opgestarte buurtmoestuinen. Nieuwe inzichten naar aanleiding van dergelijk onderzoek kunnen de kennis vergroten over de potentie van buurtmoestuinen voor de stedelijke publieke gezondheid. De voormalige GG&GD Utrecht heeft de opdracht gegeven te onderzoeken welke effecten het gezamenlijke tuinieren in drie nieuwe buurtmoestuinen heeft op de gepercipieerde gezondheid van de deelnemers. Het opstarten van drie buurtmoestuinen (Food for Good in Zuidwest en de Bram en de Sint Maartentuin in Overvecht) gaf de concrete aanleiding voor dit onderzoek. Voor de gemeente Utrecht is het interessant dat er steeds meer belangstelling is van inwoners om gezamenlijk te tuinieren in de buurt, aangezien dit een positieve invloed kan hebben op de leefomgeving en de gezondheid van haar inwoners.

## 1.2 Doelstelling

Dit onderzoek heeft als doel inzicht te verkrijgen in de beweegredenen om te gaan tuinieren en de gepercipieerde (gezondheids)effecten van tuinieren in een buurtmoestuin om bij te dragen aan de ontwikkeling en ondersteuning van gemeentelijk beleid gerelateerd aan stadslandbouw.

## 1.3 Vraagstelling

In dit onderzoek staat de volgende onderzoeksvraag centraal:

*Welke (gezondheids)effecten heeft het samen tuinieren in een buurtmoestuin in Utrecht vanuit het perspectief van de deelnemers?*

Daarnaast zijn de volgende deelvragen opgesteld om de onderzoeksvraag te beantwoorden:

1. Wat zijn volgens de literatuur de gezondheidseffecten van het gezamenlijk tuinieren in een buurtmoestuin en de beweegredenen van deelnemers om deel te nemen aan een buurtmoestuin?
2. Hoe kunnen de organisatie, de deelnemers en de activiteiten in drie lopende buurtmoestuinen in Utrecht worden gekarakteriseerd en zijn hier verschillen tussen?

3. Wat zijn in de drie buurtmoestuinen in Utrecht de beweegredenen om te tuinieren en de gepercipieerde (gezondheids)effecten van het gezamenlijke tuinieren en zijn hierin verschillen tussen de deelnemers van de drie Utrechtse buurtmoestuinen?

## **1.4 Leeswijzer**

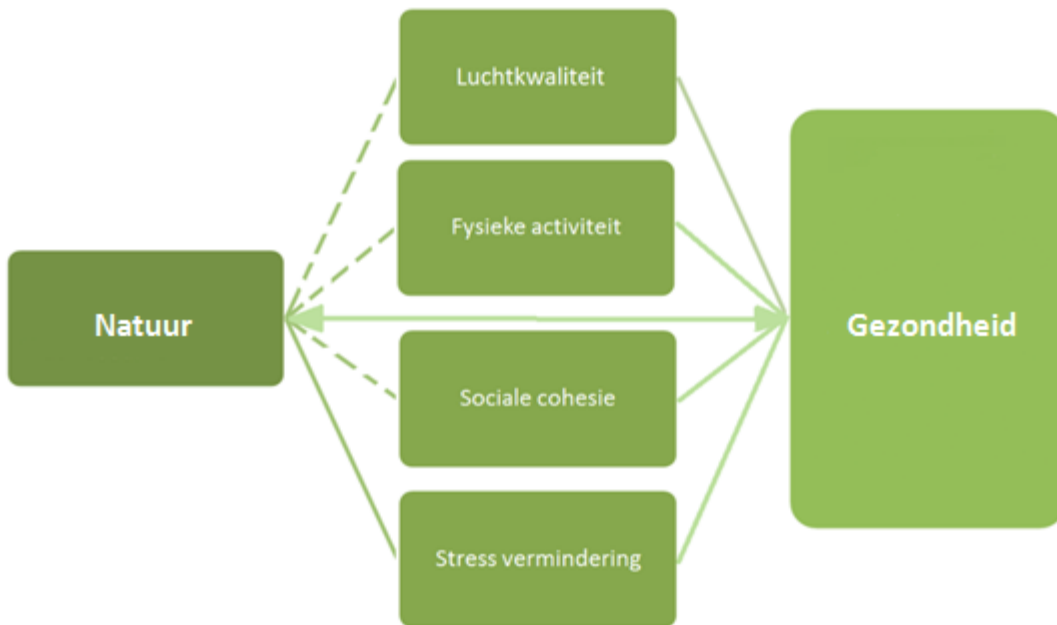
Deze scriptie is als volgt opgebouwd: hoofdstuk 2 beschrijft de centrale begrippen en het theoretisch kader binnen dit onderzoek. De gebruikte methoden van het onderzoek worden beschreven in hoofdstuk 3. Hoofdstuk 4 zal de data verkregen uit de interviews behandelen. Daarna volgen de discussie en conclusie in hoofdstuk 5 en 6. Tot slot worden in hoofdstuk 7 aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek en de praktijk.

## 2. Theoretisch kader

Het theoretisch kader van dit onderzoek is gebaseerd op het model van De Vries en collega's (2010) dat het verband tussen natuur en gezondheid weergeeft en op de operationalisering van het gezondheidsconcept van Huber (2013). Dit model en het gezondheidsconcept zullen eerst toegelicht worden. Daarna wordt het concept 'buurtmoestuin' geoperationaliseerd. Tot slot wordt het theoretisch kader gepresenteerd.

### 2.1 Het belang van natuur

Het belang van een groene omgeving voor de gezondheid wordt door een grote hoeveelheid wetenschappelijke artikelen ondersteunt (de Vries, Verheij, Groenewegen, & Spreeuwenberg, 2003; Groenewegen, van den Berg, Maas, Verheij, & de Vries, 2012; Kaplan, 1995; Steg & van den Berg, 2013; Van Den Berg & Custers, 2011; Wakefield et al., 2007). Zo hebben de Vries en collega's (2003) in epidemiologisch onderzoek een positief verband gevonden tussen natuur in de woonomgeving en zelfgerapporteerde gezondheid. Diverse onderzoekers hebben verklaringen gezocht voor het verband tussen natuur en gezondheid. Een veelgebruikt verklaringsmodel is het model van De Vries en collega's (De Vries, 2010). In dit model is gezondheid gemeten door zelfrapportage. De gepercipieerde algemene gezondheid werd gerapporteerd op een schaal van 'erg slecht' (1) tot 'erg goed' (5). In het model staan vier mechanismen centraal: luchtkwaliteit, fysieke activiteit, sociale cohesie en stressvermindering. In figuur 1 wordt het verband tussen natuur en gezondheid en de onderliggende mechanismen schematisch weergegeven.



Figuur 1. Schematische weergave van het verband tussen natuur en gezondheid. Vaste lijnen geven vastgestelde verbanden weer. Onderbroken lijnen geven zwakkere of inconsistente verbanden weer. Naar: De Vries en collega's (2010).

Het eerste mechanisme is luchtkwaliteit. Natuur heeft een positieve invloed op de luchtkwaliteit, omdat bladgroen fijnstof filtert en zo de lucht zuivert. Een goede luchtkwaliteit komt de gezondheid direct ten goede. Het volgende mechanisme is fysieke activiteit. Een groene omgeving stimuleert bij kinderen de fysieke activiteit, voor volwassenen is dit verband niet gevonden (Maas, Verheij, Spreeuwenberg, & Groenewegen, 2008). Het soort groen blijkt ook een rol te spelen. Groene ruimte voor (stads)landbouw bleek beweging meer te stimuleren dan natuurlijke of stedelijke groene ruimte (Maas et al., 2008). Buurtmoestuinen vallen onder de noemer van de stadslandbouw, ze lijken dus een geschikte vorm van natuur in de stad om beweging te stimuleren. Deelnemers van Maas' onderzoek deden meer aan tuinieren wanneer meer groen aanwezig was in hun omgeving. Het derde mechanisme is sociale cohesie, wat ook is onderzocht door Maas en collega's. Sociale cohesie wordt in dit onderzoek als volgt gedefinieerd: *“de mate van verbondenheid en solidariteit binnen groepen en gemeenschappen”* (L. F. Berkman, Glass, Brissette, & Seeman, 2000). In buurten met meer groen voelden deelnemers zich minder eenzaam. Bovendien ervoeren ze minder vaak een tekort aan sociale steun. Deze beide effecten waren gerelateerd aan een positieve zelf gerapporteerde gezondheid (Maas, van Dillen, Verheij, & Groenewegen, 2009). Meer contact met burens en/of vrienden in de buurt was niet gerelateerd aan de hoeveelheid groen. Dit wekte de indruk dat groene ruimte voornamelijk een gemeenschapsgevoel oproept in de vorm van een gezamenlijke identiteit. Tot slot blijkt stressvermindering het meest aannemelijke mechanisme te zijn dat de gezondheidsvoordelen van groen verklaart. In verschillende kwantitatieve onderzoeken is het herstellend vermogen van (het zien van) natuur aangetoond (de Vries et al., 2003; Groenewegen et al., 2012; Ulrich, 1984; Van Den Berg & Custers, 2011).

## 2.2 Gezondheid

Gezondheid wordt veelal opgevat als een staat van fysiek, sociaal en mentaal welbevinden. Er zijn echter meerdere dimensies van gezondheid en Huber (2013) biedt hierop een breder perspectief. De definitie van de World Health Organisation (WHO) waarin gezondheid wordt gezien als *'a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity'* (World Health Organization, 1948) is minder geschikt binnen dit onderzoek. Een dergelijke ultieme staat van zijn ('totale gezondheid') bestaat namelijk niet. Het gaat juist om het zo goed mogelijk functioneren binnen de situatie waarin men zich bevindt. De definitie van de WHO wordt momenteel herzien. Huber en collega's hebben getracht het gezondheidsconcept te operationaliseren (Huber, Van Vliet, Giezenberg, & Knottnerus, 2013). Gezondheid wordt door hen als volgt gedefinieerd: *'health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges'* (Huber et al., 2011). Deze definitie wordt in dit onderzoek gehanteerd. Hierbij wordt gezondheid niet als een eindpunt gezien, maar kan ieder individu zich ergens op een continuüm bevinden. Huber en collega's hebben naar aanleiding van hun onderzoek zes hoofddimensies van gezondheid gevonden. Bij elk van deze dimensies behoort een aantal aspecten (zie tabel 1).

Tabel 1. Dimensies van gezondheid en bijbehorende aspecten Naar: Huber (2013).

| <b>Dimensies van gezondheid</b> | <b>Aspecten</b>   |
|---------------------------------|---|
| Lichaamsfuncties                | Medische feiten<br>Medische waarnemingen<br>Fysiek functioneren<br>Klachten en pijn<br>Energie  |
| Mentaal welbevinden             | Cognitief functioneren<br>Emotionele toestand<br>Eigenwaarde/zelfrespect<br>Gevoel controle te hebben/manageability<br>Zelfmanagement en eigen regie<br>Veerkracht, resilience, SOC |
| Spirituele dimensie             | Zingeving/meaningfulness<br>Doelen/idealen nastreven<br>Toekomstperspectief<br>Acceptatie   |
| Kwaliteit van leven             | Kwaliteit van leven/welbevinden   |

|                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       | Geluk beleven                       |
|                                       | Genieten                            |
|                                       | Ervaren gezondheid                  |
|                                       | Lekker in je vel zitten             |
|                                       | Levenslust                          |
|                                       | Balans                              |
| Sociaal-maatschappelijke participatie | Sociale communicatieve vaardigheden |
|                                       | Betekenisvolle relaties             |
|                                       | Sociale contacten                   |
|                                       | Geaccepteerd worden                 |
|                                       | Maatschappelijke betrokkenheid      |
|                                       | Betekenisvol werk                   |
| Dagelijks functioneren                | Basis ADL                           |
|                                       | Instrumentele ADL                   |
|                                       | Werkvermogen                        |
|                                       | Health literacy                     |

## 2.3 De buurtmoestuin

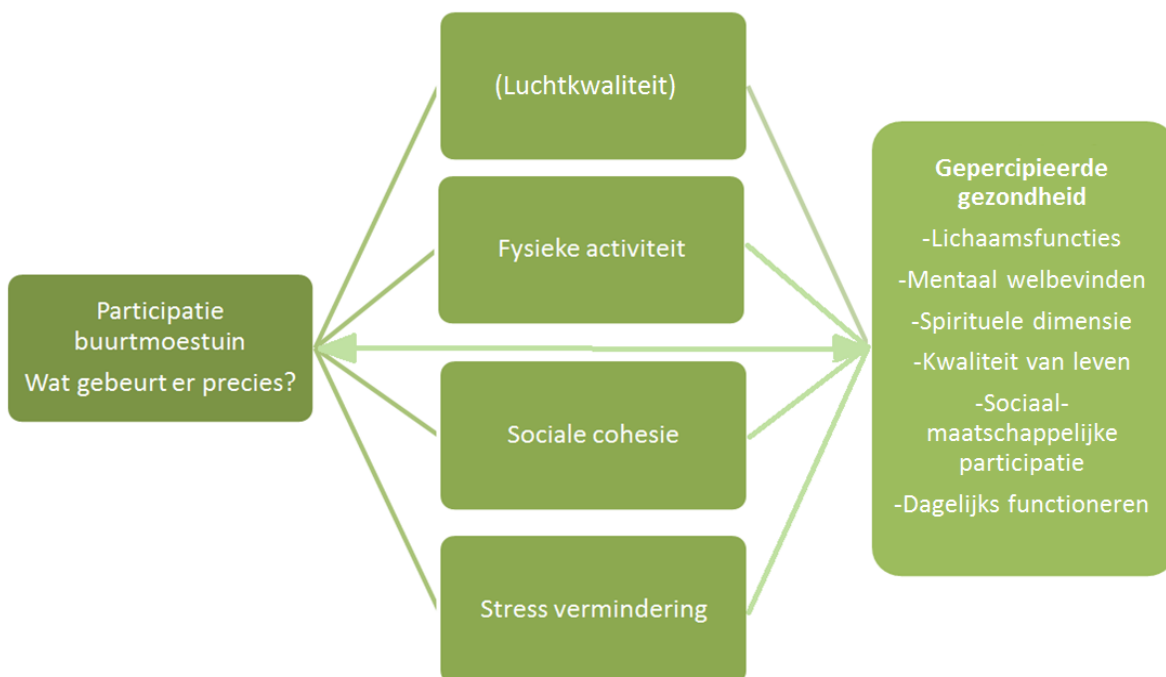
Om vast te stellen wat de effecten van tuinieren in een buurtmoestuin zijn is het van belang het begrip 'buurtmoestuin' te operationaliseren. Volgens de *American Community Gardening Association* is een 'community garden', zoals deze genoemd worden in de Engelstalige literatuur, 'elk stuk land waarin een groep mensen tuint' (letterlijke vertaling) (American Community Gardening Association, 2007). Rosol definieert het als 'publieke groene ruimtes die beheerd worden door vrijwilligers' (letterlijke vertaling) (Rosol, 2010). 'Community gardens' hebben dus geen eenduidige definitie, er zijn vele soorten *urban gardening* (stedelijk tuinieren). In het Nederlands kennen we de begrippen volkstuin, moestuin of buurttuin. Kruit en collega's (2009) definiëren een volkstuin als 'een tuin die zich niet in de onmiddellijke nabijheid van de woning van de gebruiker bevindt.' Een moestuin wordt door hen gedefinieerd als 'een volkstuin waarop voornamelijk groente, fruit en/of kruiden (nutsgewassen) geteeld worden'. Ze hebben geen definitie voor een buurttuin.

Pudup (2008) vond in de literatuur veel verschillende definities van een 'community garden' en preferereert daarom de term 'georganiseerd tuinproject' (organized garden project). Een georganiseerd tuinproject omvat drie aspecten. Ten eerste is er een groep mensen bij betrokken, zelfs al is het tuinieren geïndividualiseerd (individuele percelen en/of individueel tuinieren op eigen gelegenheid). Ten tweede

heeft de groep doelstellingen die verondersteld behaald te kunnen worden door middel van de werkzaamheden in de tuin. Deze doelen kunnen zowel betrekking hebben op de individuen werkzaam in de tuin, de directe leefomgeving, of de lokale, regionale en/of nationale regio. Als laatste wordt de tuin niet gebruikt door mensen anders dan de eigenaar(s) en/of betrokkenen (Pudup, 2008).

Op basis van het voorgaande zal in dit onderzoek de term 'buurtmoestuin' gehanteerd worden als zijnde 'een stuk land waar een georganiseerde groep (grotendeels bestaande uit deelnemers uit de wijk waarin de tuin zich bevindt) gezamenlijk tuiniert met eigen, specifieke doelstellingen'. Deze definitie is een combinatie van de definitie van Pudup (2008), Kruit (2009) en de *American Community Gardening Association* (2007).

Het model van De Vries waarin het verband tussen natuur en gezondheid wordt aangegeven vormt in dit onderzoek samen met de zes gezondheidsdimensies van Huber het theoretisch kader (De Vries, 2010; Huber et al., 2011). Zie figuur 2 voor een schematische weergave van de gecombineerde modellen. Het participeren in een buurtmoestuin heeft invloed op fysieke activiteit, sociale cohesie, stress vermindering en in mindere mate op luchtkwaliteit. Dit heeft weer invloed de gepercipieerde gezondheid die uit meerdere dimensies bestaat. Participatie in een buurtmoestuin heeft ook direct invloed op de gepercipieerde gezondheid en dit onderzoek poogt hier meer inzicht in te verkrijgen. De resultaten van dit onderzoek worden vanuit dit theoretisch kader geanalyseerd.



Figuur 2. Theoretisch kader gebaseerd op De Vries (2010) en Huber (2013).

### 3. Methoden

In dit hoofdstuk worden de keuze voor het onderzoeksdesign en de gebruikte methoden toegelicht. Om de geloofwaardigheid (credibility) en betrouwbaarheid (reliability) van het onderzoek te vergroten werden meerdere onderzoeksmethoden toegepast (Bowling & Ebrahim, 2005). Dit zijn literatuuronderzoek, een documentanalyse en interviews. Tabel 2 geeft een overzicht van de gebruikte methoden per deelvraag.

Tabel 2. Overzicht van onderzoeksvragen en gebruikte methoden binnen dit onderzoek.

| Onderzoeksvraag | Literatuur-<br>onderzoek | Document-<br>analyse | Interviews |
|-----------------|--------------------------|----------------------|------------|
| Deelvraag 1     | X                        |                      |            |
| Deelvraag 2     |                          | X                    | X          |
| Deelvraag 3     |                          |                      | X          |

#### 3.1 Onderzoeksdesign

Buurtmoestuinen kunnen gekarakteriseerd worden als complexe sociale systemen en daarom is gekozen voor een ‘multiple case study’ design (Yin, 2008) met vergelijkend perspectief. De kracht van een ‘multiple case study’ is dat het mogelijk replicatie kan aantonen en dus een basis biedt voor generalisatie. Het vergroot de validiteit en de betrouwbaarheid van het onderzoek (De Vaus, 2001).

Iedere buurtmoestuin is gedetailleerd beschreven, waarbij iedere tuin een casus was. Elke casus werd eerst apart onderzocht, daarna werden vergelijkingen gemaakt (parallele onderzoeken). Daarnaast heeft dit onderzoek zowel een retrospectief als een prospectief design. De ontstaansgeschiedenis en achtergrond van iedere casus werden onderzocht, evenals de (op het moment van onderzoek) bestaande activiteiten en toekomstplannen.

#### 3.2 Literatuuronderzoek

Om inzicht te krijgen in de resultaten van voorgaand onderzoek naar de eventuele gezondheidseffecten van gezamenlijk tuinieren in een buurtmoestuin is literatuuronderzoek uitgevoerd. De gevonden literatuur is gebruikt om de resultaten uit dit onderzoek te kunnen interpreteren en vergelijken met eerder onderzoek. Eerder onderzoek naar de generatietuin in Overvecht vormde het startpunt (Albers, 2012). Er is gebruik gemaakt van literatuur uit colleges aan de Wageningen Universiteit en literatuur die werd aangedragen door medewerkers van Vg gemeente Utrecht. Daarmee betrof dit geen systematisch



literatuuronderzoek, maar eerder een arbitraire zoektocht naar literatuur over buurtmoestuinen. Artikelen zijn via Web of Science en Google Scholar gevonden met verschillende zoektermen die verband houden met natuur en buurtmoestuinen. Ook werden artikelen en boeken door middel van snowballing gevonden. Alleen Engels- of Nederlandstalige artikelen werden voor dit onderzoek gebruikt. In totaal zijn 33 bronnen gebruikt.

### 3.3 Documentanalyse

De drie buurtmoestuinen werden in eerste instantie gekarakteriseerd door een documentanalyse van de bestaande documenten over iedere tuin. De aspecten waar naar gekeken werd kwamen voort uit onderzoek van Kingsley en Townsend (2009) die een karakterisering van een specifieke buurtmoestuin in Australië hebben gemaakt. Aspecten die in dit onderzoek zijn gebruikt voor de beschrijving zijn: een analyse van de wijk, de ontstaansgeschiedenis van de tuin, de doelgroep, de doelstellingen, de activiteiten en de problemen. Bij ontbrekende informatie is hiernaar gevraagd tijdens de interviews met de initiatiefnemer(s) (en coördinator), of bij de deelnemers.

Van iedere tuin waren een plattegrond, documenten over de opstartfase (projectopzet), tuinregels, notulen van eventuele tuinvergaderingen en de financiën (onder andere een begroting en/of een aanvraag voor het leefbaarheidsbudget) beschikbaar. Over Food for Good was een projectplan beschikbaar dat is opgesteld door de initiatiefnemers. Over de Bram waren enkele documenten beschikbaar die waren opgesteld door de opbouwwerker van welzijnsorganisatie Cumulus. Over de Sint Maartentuin was weinig documentatie beschikbaar. Verder is online informatie gezocht over de wijken waarin de buurtmoestuinen zich bevinden. De beschikbare documenten zijn door de onderzoeker doorgenomen en gescand aan de hand van de karakterisering van Kingsley en Townsend (2009).

### 3.4 Interviews

Semigestructureerde interviews werden uitgevoerd om inzicht te verkrijgen in de beweegredenen en gepercipieerde resultaten van het gezamenlijke tuinieren. Hierbij werd 'convenience sampling' toegepast, omdat alle respondenten deelnemer zijn van één van de drie buurtmoestuinen of er anderszinds bij betrokken zijn. Tevens zijn interviews gedaan met initiatiefnemers en een coördinator om een zo volledig mogelijk beeld van de context te verkrijgen. Dit waren een initiatiefnemer en een coördinator bij Food for Good en een initiatiefnemer bij de Bram. De initiatiefnemer en coördinator van Food for Good hebben een andere rol dan de deelnemers. De initiatiefnemers van Food for Good zijn zelf niet op regelmatige basis aanwezig in de tuin. Het is de taak van de coördinator om aanwezig te zijn en de vrijwilligers te ondersteunen. Gestreefd werd naar een zo groot mogelijke variatie in deelnemers (qua leeftijd, geslacht, hoe lang men al tuiniert, etc.). Bij de Sint Maartentuin zijn alle initiatiefnemers (vier) geïnterviewd.

Het eerste contact met potentiële deelnemers voor de interviews verliep bij Food for Good en de Bram middels een algemene vergadering. De onderzoeker stelde zich hier aan de deelnemers voor en lichtte het doel van het onderzoek toe. Bij Food for Good kregen deelnemers de mogelijkheid hun contactgegevens achter te laten als zij bereid waren geïnterviewd te worden. De onderzoeker heeft hen vervolgens op een later tijdstip telefonisch of per email benaderd om een afspraak te maken voor een interview. In totaal zijn acht deelnemers van Food for Good geïnterviewd. Daarnaast zijn één initiatiefnemer en de coördinator van Food for Good geïnterviewd. Bij de Bram kreeg de onderzoeker tijdens een algemene vergadering een complete lijst van de opbouwwerker van Cumulus met contactgegevens van alle deelnemers. Zij zijn alle veertien benaderd en de helft daarvan was bereid geïnterviewd te worden. Dit waren zes deelnemers en één initiatiefnemer die op dezelfde wijze in de tuin participeert als de andere deelnemers. Bij de Sint Maartentuin verliep de werving via een medewerker van Vg gemeente Utrecht. Alle vier de initiatiefnemers waren bereid geïnterviewd te worden. In totaal zijn dus 21 interviews uitgevoerd.

### **3.4.1 Ethische aspecten**

Elke deelnemer heeft een formulier ondertekend voorafgaand aan deelname, waarmee hij/zij instemde met deelname en aangaf voldoende te zijn geïnformeerd (written consent). Dit formulier is te vinden in bijlage I. Alle respondenten zijn gewezen op het feit dat zij zich op ieder moment van het onderzoek konden terugtrekken zonder daartoe een reden te hoeven geven. Alle interviews zijn opgenomen met toestemming van de deelnemers. Voor zover mogelijk zijn de data geanonimiseerd. Dit was niet mogelijk voor de initiatiefnemers van de Bram en Food for Good, de coördinator van Food for Good en de vier initiatiefnemers van de Sint Maartentuin. Daarom zijn de resultaten-, discussie-, en conclusiehoofdstukken naar hen verzonden ter goedkeuring (dubbele participant check).

### **3.4.2 Praktijk van het interviewen**

De onderzoeker heeft een interviewleidraad ontwikkeld (zie bijlage II.) met zowel open als gesloten vragen die gebaseerd zijn op het theoretisch kader en het literatuuronderzoek. Een aantal vragen die zijn gesteld zijn de volgende:

- \* Wat zijn redenen voor u om hier te tuinieren?
- \* Welke verwachtingen had u vooraf van het tuinieren?
- \* Heeft u nieuwe mensen ontmoet?
- \* Hoe vindt u het over het algemeen gaan?
- \* Hoe is de sfeer op de tuin?
- \* Heeft het tuinieren bij ... een effect op uw gezondheid en welzijn?

Een aparte interviewleidraad is opgesteld voor initiatiefnemers die zelf niet tuinierden (zie bijlage III.) en voor initiatiefnemers die wel zelf tuinierden (zie bijlage IV). Demografische gegevens als leeftijd, etniciteit, locatie van de woning, beroep en burgerlijke staat zijn nagevraagd. De lengte van de interviews bedroeg tussen de 18 en 53 minuten. De interviews vonden plaats tussen juli 2013 en december 2013. Alleen bij Food for Good was sprake van datasaturatie, want bij de Bram en de Sint Maartentuin kwam in het laatste interview nog steeds nieuwe informatie naar voren.

### 3.4.3 Analyse

De interviews zijn verbatim getranscribeerd. De uitwerkingen van de interviews zijn per email naar de respondenten verzonden zodat zij eventuele opmerkingen en aanvullingen konden geven (participant check). Vervolgens werden de getranscribeerde interviews met eventuele opmerkingen van de respondenten geanalyseerd met behulp van het programma Atlas.ti. Twee interviews zijn tevens door twee begeleiders onafhankelijk van elkaar gecodeerd om de inter-rater agreement na te gaan. Er is eerst top-down gecodeerd aan de hand van de gezondheidsdimensies van Huber (2013) uit het theoretisch kader. Een overzicht van het aantal keer dat deze dimensies in alle interviews zijn gecodeerd is verkregen door middel van een 'Codes-Primary Documents Table' in Atlas.ti. Hiermee werd in één oogopslag duidelijk welke dimensies veel genoemd werden door respondenten uit alle tuinen. Daarnaast is bottom-up gecodeerd naar aanleiding van terugkerende patronen in de interviews. Dit waren de volgende coderingen: groenten uit de supermarkt, gezond eten, ideaalbeeld over de tuin, jeugdsentiment, kinderen, leerpunten, maatschappelijke redenen, ontspanning, persoonlijke interesse, persoonlijke ontwikkeling, praktische redenen, praten over voedsel en tuinieren, sfeer in de tuin, sociale redenen, succesfactoren, toekomstvisie, tuinier ervaring, waardering groen en wat de tuin oplevert voor de buurt.

Belangrijke uitspraken zijn in hun originele vorm gebruikt in de verslaglegging, aangezien dit de integriteit van de respondenten respecteert (Wakefield et al., 2007). Bovendien reflecteert het taalgebruik de diversiteit aan respondenten, inclusief het feit dat Nederlands een tweede taal is voor zes van hen. De voertaal van de interviews was namelijk Nederlands, omdat dit de moedertaal is van zowel de meerderheid van de deelnemers als de onderzoeker.

### 3.5 Logboek als ondersteunende onderzoeksactiviteit

De onderzoeker heeft getracht zoveel mogelijk aanwezig te zijn bij gezamenlijke bijeenkomsten. De informele aanwezigheid bij vergaderingen en activiteiten gaf de onderzoeker de mogelijkheid om de resultaten goed te interpreteren, vertrouwen te krijgen en deelnemers te werven. Op deze manier kreeg de onderzoeker een zo compleet mogelijk beeld van de context van iedere buurtmoestuin. Na elke bijeenkomst is een korte samenvatting gemaakt. Hierin werd gedocumenteerd wat er gebeurde, wie aanwezig waren en wat de eventuele bijzonderheden waren. Dit is niet op systematische wijze gebeurd,

maar diende als een logboek dat een overzicht creëerde van de verschillende activiteiten in de verschillende tuinen.

## 4. Resultaten

Dit hoofdstuk begint met een globale karakterisering van de tuinen en een aantal demografische gegevens van de respondenten per tuin. Daarna worden per tuin het ontstaan, de doelgroep, doelstellingen, activiteiten en geïdentificeerde problemen beschreven. Vervolgens worden de beweegredenen van respondenten om te tuinieren per tuin behandeld. Daarna komen de gepercipieerde resultaten van het gezamenlijke tuinieren aan bod. Tot slot wordt over alle tuinen heen gekeken naar patronen die terugkeren. De data van de verschillende tuinen worden vergeleken en overeenkomsten en verschillen in organisatie, beweegredenen en gepercipieerde resultaten komen aan bod.

### 4.1 Karakterisering van de tuinen

Tabel 3 geeft de demografische gegevens van de respondenten weer per tuin. Bij Food for Good is de meerderheid vrouw en zijn de respondenten voornamelijk autochtoon. Zes van hen zijn Nederlanders, één is Frans en één is Turks. De jongste respondent is 27 jaar en de oudste 62 jaar. Zes respondenten wonen in de wijk waar de tuin zich bevindt. De meeste respondenten hebben een betaalde baan, drie hebben geen werk. Er zijn ongeveer evenveel respondenten alleenstaand als met een partner. De meeste respondenten komen één keer per week tuinieren en zijn vanaf de eerste werkzaamheden in de tuin betrokken bij Food for Good. De meerderheid heeft al tuinierervaring.

Bij de Bram is de meerderheid man en de verdeling tussen autochtoon en allochtoon ongeveer gelijk. Drie Nederlanders, drie Marokkanen en één Koreaanse zijn geïnterviewd. De respondenten zijn gemiddeld jonger dan in de andere tuinen, de jongste respondent is 26 en de oudste is 49 jaar. Alle respondenten wonen in de wijk van de tuin. Ook wonen de respondenten van de Bram gemiddeld het langst in hun wijk (10 jaar). Vier respondenten hebben een betaalde baan. Op één respondent na zijn alle respondenten getrouwd. De meerderheid komt meerdere keren per week naar de Bram. Bijna de helft is later pas betrokken geraakt bij de tuin. Ook heeft ongeveer de helft tuinierervaring.

Van de vier respondenten uit de Sint Maartentuin zijn de jongste twee beiden 33 jaar en de oudste is 58. Deze respondenten zijn allemaal autochtoon en hoger opgeleid. Twee van hen wonen in de directe omgeving van de tuin en twee wonen verder weg. De initiatiefnemers die in de wijk van de tuin wonen bezoeken de tuin met een hogere frequentie dan de initiatiefnemers die verder weg wonen. Ze hebben allen een betaalde baan. Drie van de initiatiefnemers zijn vanaf het begin betrokken. Drie initiatiefnemers hebben tuinierervaring.

Wat betreft het begrip gezondheid blijken respondenten hun eigen beeld ervan te hebben. 'Je goed voelen' wordt door het merendeel genoemd als een voorwaarde om gezond te zijn. Kunnen doen wat iemand

graag wil doen is hierbij essentieel. Het gevoel zelf controle hierover te hebben draagt positief bij aan de beleving van de eigen gezondheid. Per tuin zal nu dieper ingegaan worden op de context, de ontstaansgeschiedenis, de doelgroep, de doelstellingen, de activiteiten en de problemen.

Tabel 3. Demografische gegevens en karakteristieken van de respondenten per tuin.

|                                      | <b>Food for Good<br/>(n=8)*</b> | <b>De Bram<br/>(n=7)</b> | <b>Sint<br/>Maartentuin<br/>(n=4)</b> | <b>Totaal</b>     |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| <b>Gemiddelde leeftijd</b>           | 46 ( $\pm 11.7$ )               | 38 ( $\pm 9.2$ )         | 40 ( $\pm 12.0$ )                     | 42 ( $\pm 10.9$ ) |
| <b>Geslacht</b>                      |                                 |                          |                                       |                   |
| Man                                  | 3                               | 6                        | 3                                     | 12                |
| Vrouw                                | 5                               | 1                        | 1                                     | 7                 |
| <b>Etniciteit</b>                    |                                 |                          |                                       |                   |
| Autochtoon                           | 6                               | 3                        | 4                                     | 13                |
| Allochtoon                           | 2                               | 4                        | -                                     | 6                 |
| <b>Wonend in de wijk</b>             | 6                               | 7                        | 2                                     | 15                |
| Jaren wonend in de wijk (gemiddeld)  | 6                               | 10                       | 7                                     | 8                 |
| <b>Werk</b>                          |                                 |                          |                                       |                   |
| Betaalde baan                        | 5                               | 4                        | 4                                     | 13                |
| Werkloos                             | 2                               | 2                        | -                                     | 4                 |
| Uitkering                            | 1                               | 1                        | -                                     | 2                 |
| <b>Burgerlijke staat</b>             |                                 |                          |                                       |                   |
| Alleenstaand                         | 3                               | 1                        | 1                                     | 5                 |
| Samenwonend                          | 1                               | -                        | -                                     | 1                 |
| Getrouwd                             | 3                               | 6                        | 3                                     | 12                |
| Gescheiden                           | 1                               | -                        | -                                     | 1                 |
| <b>Frequentie tuinbezoek</b>         |                                 |                          |                                       |                   |
| Meerdere keren per week              | 2                               | 5                        | 2                                     | 9                 |
| 1 keer per week                      | 4                               | 1                        | -                                     | 5                 |
| 1-3 keer per maand                   | 1                               | 1                        | 2                                     | 4                 |
| Minder vaak                          | 1                               | -                        | -                                     | 1                 |
| <b>Duur van deelname aan tuin</b>    |                                 |                          |                                       |                   |
| Vanaf de (eerste) voorbereidingen    | 2                               | 1                        | 3                                     | 6                 |
| Vanaf het begin van de werkzaamheden | 5                               | 3                        | 1                                     | 9                 |
| Later ingestroomd                    | 1                               | 3                        | -                                     | 4                 |
| <b>Tuinierervaring</b>               |                                 |                          |                                       |                   |
| Nee                                  | 2                               | 4                        | 1                                     | 7                 |
| Ja                                   | 6                               | 3                        | 3                                     | 12                |

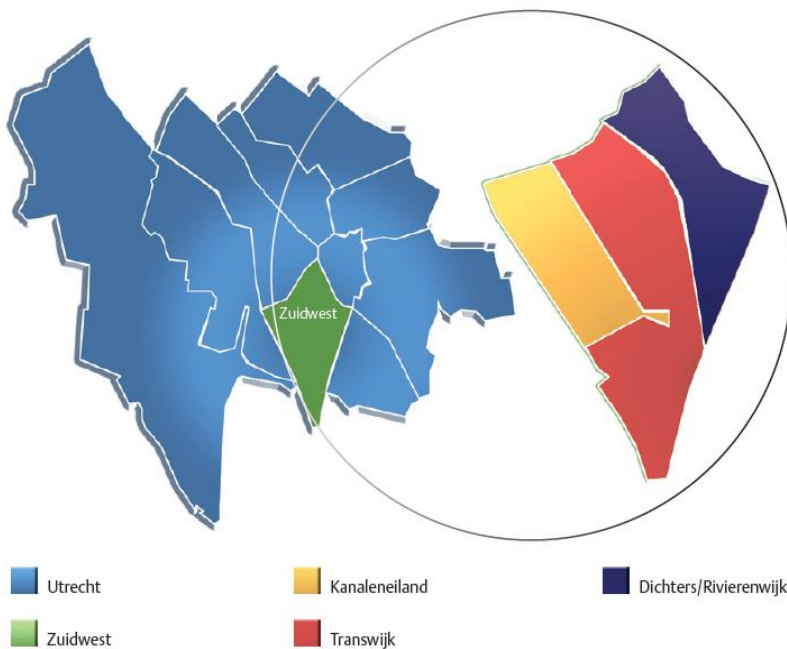
\*De geïnterviewde initiatiefnemer en coördinator van Food For Good worden hier niet weergegeven.

#### 4.1.1 Food for Good

##### *De wijk Zuidwest*

Food for Good bevindt zich in de wijk Zuidwest. Deze wijk heeft 36.337 inwoners (Gemeente Utrecht, 2013). Zuidwest bestaat uit de subwijken Kanaleneiland, Transwijk en Dichterswijk/Rivierenwijk (GG&GD Utrecht & Agis Zorgverzekeringen, 2010b). Figuur 3 geeft de plattegrond van de wijk en de locatie in

Utrecht. De subwijken Kanaleneiland en Transwijk zijn samen als krachtwijk Kanaleneiland aangewezen. De Food for Good tuin bevindt zich in de wijk Transwijk. Er zijn sterke verschillen qua bevolkingssamenstelling en de gezondheidssituatie in de subwijken. Ten opzichte van Utrecht worden de ervaren gezondheid en de psychische gezondheid lager beoordeeld. Ook zijn regie over het eigen leven en eenzaamheid aandachtspunten binnen de wijk als geheel (Gemeente Utrecht Volksgezondheid, 2014c). 43% van de inwoners is van allochtone afkomst. Dit zijn vooral Marokkanen en Turken. Zij wonen voornamelijk in de subwijk Kanaleneiland. Zuidwest heeft een relatief hoog aantal inwoners (30%) met een lage opleiding. Bovendien heeft twee derde van de inwoners een inkomen onder modaal (Agis 2010) en 34% heeft moeite met rondkomen (Gemeente Utrecht Volksgezondheid, 2014c). Het aantal huishoudens dat rondkomt met bijstand is 8.3% in 2014. De inwoners van Zuidwest geven het rapportcijfer 6.3 voor het algemene buurtoordeel en een 5.4 voor sociale cohesie in de buurt (Gemeente Utrecht, 2013). 30.6% zette zich actief in voor de buurt in 2011 (Bestuurs- en Concerndienst. Gemeente Utrecht, 2013a).



Figuur 3. Plattegrond van de wijk Zuidwest met subwijken (GG&GD Utrecht & Agis Zorgverzekeringen, 2010b).

### *Ontstaansgeschiedenis*

Uit het interview met de initiatiefnemer blijkt dat het plan voor Food for Good in 2009 is ontstaan tijdens een gesprek op een congres tussen hemzelf (projectleider op het gebied van groen en bestuurder van stichting De Wending) en de manager van de Stadsbrug. De Wending is een stichting die met verschillende ondernemers de 'BuitenRuimte voor Contact' aanpak heeft ontwikkeld. Dit houdt in: het creëren van plekken die bijdragen aan de verbetering van de leefbaarheid, integratie en sociale samenhang in een wijk. Daarbij is aandacht voor het proces, de organisatie, de kwaliteit, de financiën en de informatievoorziening

(interne communicatie met de projectleider, 2013). In 2013 richtte de stichting zich op het ontwikkelen van projecten zoals Food for Good. De Stadsbrug ontwikkelt, ondersteunt en organiseert projecten voor kwetsbare groepen in de regio Utrecht (De Stadsbrug, 2013). De Stadsbrug was in 2009 op zoek naar grond om met hun doelgroep (OGGZ-cliënten) groenten te verbouwen. Toen is een projectgroep ingesteld die bestaat uit de projectleider van stichting De Wending en de managers van de Stadsbrug en Eilandsteede. Dit is een educatieve boerderij met een wijktuin en een speeltuin in park Transwijk (Gemeente Utrecht, 2014). Food for Good bevindt zich in Park Transwijk. De projectleider en de manager van de Stadsbrug hebben een projectplan opgesteld met als doel bewoners uit de wijk en mensen uit de OGGZ doelgroep samen te brengen in de tuin. Verschillende andere organisaties zijn erbij betrokken geraakt. Dit zijn lokale initiatieven zoals de Voedselbank en resto Van Harte, Doenja Dienstverlening, de SBWU (Stichting Beschermende Woonvormen Utrecht) en Stichting De Tussenvoorziening (Dijk & Pijls, 2012).

In oktober 2012 waren de intentieverklaring van de gemeente, de locatie en de financiën rond. In november 2012 is formeel begonnen met de opstart van de tuin. Dit was ook het moment dat begonnen werd met de werving van vrijwilligers. Het voorjaar van 2013 markeert de start van het eerste jaar van een driejarige opstartperiode. Een coördinator was aangesteld die in het eerste jaar zes vaste dagdelen in de week aanwezig was. Deze coördinator wordt betaald door Altrecht, een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (Altrecht Geestelijke Gezondheidszorg, 2013). Altrecht factureert vervolgens aan stichting De Wending (interne communicatie met de coördinator, 2013). De coördinator begeleidt de vrijwilligers en zorgt dat alles goed verloopt in de tuin. Elk jaar wordt de rol van de coördinator kleiner, omdat het aantal beschikbare uren voor de tuin afgebouwd wordt. Per september 2013 is het nog onduidelijk hoeveel dagdelen zij aanwezig zal zijn in het tweede en derde jaar. Het is de bedoeling dat de tuin na de opstartperiode van drie jaar zelfstandig zal worden voortgezet door vrijwilligers.

De Food for Good tuin bevindt zich tussen een verkeerstuin en het Europaplein. Dit is aan de rand van het park, maar de tuin is niet zichtbaar vanaf de weg. De totale oppervlakte van de tuin is 7000m<sup>2</sup>. De plattegrond van de locatie van de tuin is te vinden in bijlage V. Volgens de coördinator werd per september 2013 een derde tot maximaal de helft van de totale oppervlakte gebruikt, er was dus nog veel ruimte voor uitbreiding. Er staat een hek om de tuin heen en tot september 2013 konden vrijwilligers en/of belangstellenden alleen de tuin betreden als de coördinator aanwezig was. Vanaf september 2013 was een sleutelkastje aanwezig dat door middel van een code geopend kon worden, in dit kastje zit de sleutel om het hek te openen. Alle vaste vrijwilligers kregen de code zodat zij op elk gewenst moment de tuin in konden. Wanneer iemand aanwezig is in de tuin, zijn belangstellenden altijd welkom. In een kleine keet kunnen vrijwilligers schuilen bij slecht weer en daar wordt materiaal (onder andere zaaigoed, gereedschap en andere benodigdheden voor de werkzaamheden in de tuin, koffie en thee) bewaard.



## *Doelgroep*

Twee groepen vormen samen de doelgroep van de Food for Good tuin. Dit zijn de OGGZ-cliënten en de wijkbewoners. De OGGZ-doelgroep bestaat uit mensen in probleemsituaties. Bij deze mensen spelen meerdere problemen tegelijkertijd, zoals psychische problemen, verslaving, verwaarlozing, huiselijk geweld, schulden, dakloosheid of dreigende huisuitzetting. In 2010 was de schatting dat er 550 OGGZ-cliënten in Zuidwest woonden (Dijk & Pijls, 2012). Volgens de coördinator zijn er per september 2013 zo'n tien vaste vrijwilligers die echt actief meewerken, daarnaast zijn er nog vijf tot tien die redelijk actief zijn. In totaal zijn er tussen de 40 en 50 vrijwilligers die al dan niet structureel meewerken. Er wordt in oktober 2013 nog steeds gezocht naar meer vrijwilligers. Het is niet met zekerheid te zeggen wie van de respondenten in de OGGZ-doelgroep vallen en wie niet. Ook de coördinator heeft tijdens het interview aangegeven niet precies te weten wie wel of niet in de OGGZ-doelgroep valt. Dit komt doordat Food for Good een open karakter heeft en iedere geïnteresseerde mee kan komen doen.

## *Doelstellingen*

Het hoofddoel van Food for Good is een 'duurzame integratie in de samenleving van wijkbewoners en de OGGZ-doelgroep in Utrecht Zuidwest, middels een gezamenlijke interesse en activiteit' te bewerkstelligen (Buitenruimte voor Contact, 2012). Duurzaamheid, verantwoordelijk omgaan met de stadstuinen en ontwikkeling tot een onafhankelijke organisatie zijn belangrijke pijlers binnen dit project (Dijk & Pijls, 2012). Andere doelen zijn het verbeteren van de sociale structuur in de wijk door de tuin een plek te laten zijn die wordt ervaren als een veilige en gezonde plek waar stigma's worden vermeden, het produceren van voedsel en bloemen voor lokale instanties en wijkbewoners (de Voedselbank, resto Van Harte, vrijwilligers in de tuin) en het opbouwen van een vrijwilligers- en cliënten netwerk zodat Food for Good duurzaam wordt op de lange termijn (Dijk & Pijls, 2012). De initiatiefnemer vindt het belangrijk dat een buurtmoestuin echt een vaste plek heeft in de wijk. Iedereen moet van het bestaan van de tuin afweten en het moet bijdragen aan het uiterlijk van de wijk. De coördinator benoemde de sociale contacten die opgedaan (kunnen) worden op de tuin. Zij sprak tijdens het interview haar toekomstvisie uit en hierin komen enkele doelstellingen van Food for Good tot uiting:

...dat mensen het leuk vinden om hier over het terrein te lopen, te kijken naar de groenten, hier misschien een kopje thee te drinken en elkaar te ontmoeten. Het moet ook echt wel een ontmoetingsplek worden voor de buurt.

## *Activiteiten*

Respondenten geven aan dat zij voornamelijk gezamenlijk tuinieren op de vastgestelde dagdelen dat de coördinator aanwezig is. Naast de typische tuinieractiviteiten (zaaien, oogsten, water geven, onkruid wieden etc.) die plaatsvinden zijn er verschillende nevenactiviteiten. Zo wordt regelmatig samen gekookt

op de tuin en zijn er vergaderingen en verschillende werkgroepjes. Eens in de twee á drie maanden vindt een vergadering plaats waarbij vrijwilligers de ruimte krijgen eigen ideeën in te brengen voor de tuin. Ook kijken ze naar wat goed verloopt en wat anders zou kunnen. In de zomermaanden werden deze vergaderingen in de tuin gehouden, toen het kouder begon te worden vonden ze binnen plaats, bijvoorbeeld bij de Stadsbrug. De verschillende werkgroepjes komen gedurende de winterperiode bijeen om te overleggen over bijvoorbeeld de toekomst van de tuin en de inrichting van het nog ongebruikte terrein.

Naast de vaste activiteiten zijn er enkele incidentele activiteiten geweest, waaronder een oogstfeest in Utrecht waarbij Food for Good aanwezig was. Hier stond een kraampje met enkele vrijwilligers om informatie over de tuin te geven. Voor het promoten van de tuin op buurtfeesten of andere gelegenheden worden de vrijwilligers benaderd met de vraag of ze mee willen helpen. Koken op de tuin door Resto Van Harte, uit eten gaan met de vrijwilligers bij Resto Van Harte, deelname aan de dag van de Stadslandbouw en “Nederland Doet” zijn andere activiteiten die hebben plaatsgevonden.

Er is veel ruimte voor eigen initiatief van de vrijwilligers, zo houdt één van de vrijwilligers bij en heeft enkele kasten neer kunnen zetten op de tuin. Om overzicht te houden over wat er te doen is op de tuin houdt de coördinator een logboek bij. Hierin wordt genoteerd wat er gedaan moet worden en kunnen vrijwilligers opschrijven wat zij hebben gedaan als zij zelfstandig op de tuin zijn geweest.

Vrijwilligers kunnen bijdragen aan een nieuwsbrief. Eén van de respondenten deed mee aan een fotowedstrijd waarmee 1000 euro te winnen was voor een project. Zij wilde dit dan aan Food for Good besteden als ze zou winnen. Ze won niet, maar haar foto's werden wel gebruikt in de nieuwsbrief.

Toekomstige plannen zijn het bouwen van een schuur (bij voorkeur met een toilet en keukenblokje) en een kippenhok. De bouw hiervan staat gepland voor de winterperiode 2013-2014. Als het weer beter begint te worden in 2014 willen de vrijwilligers een voorjaarsfeest organiseren.

### ***Problemen***

Zowel de initiatiefnemer en de coördinator als een aantal respondenten benoemden enkele problemen of zaken die moeizaam verlopen in de tuin. Ten eerste zijn er enkele externe factoren die niet te beïnvloeden zijn, maar waar wel op een constructieve manier mee omgegaan moet worden. Eén van deze factoren waren de weersomstandigheden in het voorjaar van 2013. Volgens verschillende respondenten waren deze ongunstig om te tuinieren. Dit resulteerde in een lage opkomst van vrijwilligers en het kwam regelmatig voor dat de coördinator alleen aanwezig was of met slechts één vrijwilliger.

Een tweede factor die tijdens de opstart van de tuin het werk bemoeilijkte was de bodemkwaliteit. De initiatiefnemer gaf aan dat er veel onkruiden in de grond zaten. Bovendien gaf de coördinator aan dat de

grond arm is aan mineralen. Eén van de respondenten vertelde bovendien dat er weinig wormen in de grond zitten en dat dit de kwaliteit van de bodem niet ten goede komt. De verwachting was daarom dat de oogst in het eerste jaar waarschijnlijk tegen zou vallen. Daarnaast is de locatie van de tuin volgens de coördinator niet optimaal wat betreft toevallige voorbijgangers, omdat de tuin in een uithoek van het park ligt.

Naast de niet te beïnvloeden externe factoren zijn er ook zaken die moeizaam verlopen waar wel invloed op uit te oefenen is. Een kwestie die genoemd werd door de initiatiefnemer en de coördinator is het ontbreken van een belangrijk deel van de doelgroep. Per september 2013 waren namelijk nog weinig OGGZ-cliënten betrokken en de werving moest volgens de coördinator beter aangepakt worden om dit te veranderen. De werving is voornamelijk een verantwoordelijkheid van de Stadsbrug. De geïnterviewde vrijwilligers spraken echter niet over het ontbreken van OGGZ-cliënten. Enkelen vonden wel dat er nog te weinig allochtonen betrokken waren.

Daarnaast zijn er individuele belemmeringen van respondenten die maken dat zij minder betrokken kunnen zijn dan zij wensen. De tijd die mensen beschikbaar hebben (of kunnen maken) om naar de tuin te gaan is beperkt. Zo zegt een respondent:

Ik voel me soms wel een beetje schuldig dat ik niet vaker kom schoffelen.

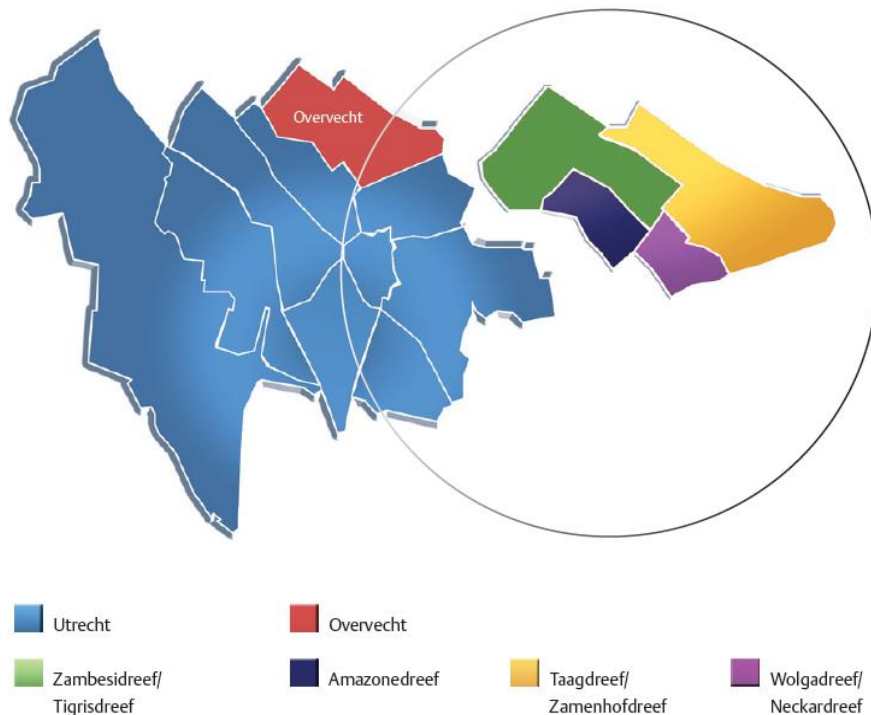
Tot slot is op de wat langere termijn (na de opstartfase van drie jaar) nog veel onzeker wat betreft het duurzaam blijven bestaan van de tuin. Vrijwilligers zullen het project dan zelf moeten dragen en ook financieel is er weinig zekerheid.

#### **4.1.2 De Bram**

##### ***De wijk Overvecht***

De wijk Overvecht heeft 31.563 inwoners (Gemeente Utrecht, 2013). Het is een van de wijken die is aangewezen als krachtwijk. De wijk is opgedeeld in vier subwijken (zie figuur 4). De Bram bevindt zich in de subwijk Taagdreef/Zamenhofdreef. Ten opzichte van Utrecht wordt de ervaren gezondheid in Overvecht lager beoordeeld. Ook zijn psychische gezondheid, regie over het eigen leven, eenzaamheid en een lage buurtcohesie aandachtspunten binnen de wijk (Gemeente Utrecht Volksgezondheid, 2014b). 50% van de inwoners is van allochtone afkomst, Marokkanen en Turken vormen de meerderheid van de allochtonen in de wijk. Overvecht heeft van Utrecht het hoogste percentage (47%) inwoners met een lage opleiding (basisonderwijs of VMBO/MBO). Bovendien heeft 63% van de inwoners een inkomen onder modaal (Agis 2010a), 38% moeite met rondkomen en 22% is werkloos. Dit is significant hoger dan in de rest van de stad Utrecht (Gemeente Utrecht Volksgezondheid, 2014b). Ook is het aantal huishoudens dat rondkomt met bijstand significant hoger dan het gemiddelde in Utrecht (15% versus 5%) (Gemeente Utrecht

Volksgezondheid, 2014b). De inwoners van Overvecht geven het rapportcijfer 5.5 voor het algemene buurtoordeel, voor de gemeente Utrecht in zijn geheel is dit een 7.0. Verder geven inwoners van Overvecht een 4.8 voor sociale cohesie in de buurt, tegenover een 5.7 voor heel Utrecht (Gemeente Utrecht, 2013). Ten opzichte van 2008 is een hoger percentage van de inwoners in Overvecht zich actief gaan inzetten in de buurt in 2012 (38.4%) (Bestuurs- en Concerndienst. Gemeente Utrecht, 2013a).



Figuur 4. Plattegrond van de wijk Overvecht met subwijken (GG&GD Utrecht & Agis Zorgverzekeringen, 2010a).

### *Ontstaansgeschiedenis*

Tijdens een inspraakavond in buurthuis de Bram is samen met de Marokkaanse Dialoog Overvecht (MDO) besloten om een buurtmoestuin op te richten. De MDO is een vereniging van Marokkanen in Overvecht met leden uit de hele wijk (interne communicatie met de initiatiefnemer, 2013). Cumulus en de werkgroep Moestuinen van de gemeente Utrecht hebben het project ondersteund. Cumulus heeft onder andere het ontwerp voor de tuin gemaakt, de organisatorische zaken mede op zich genomen en een aanvraag gedaan voor het leefbaarheidsbudget van de gemeente Utrecht (Stekelenburg, 2013a). Dit budget is toegekend, maar omvat alleen de kosten voor de aanleg van de tuin, gereedschap en zaden voor de eerste twee jaar. De contributie voor deelnemers is tien euro voor het eerste jaar (Stekelenburg, 2013c). Er is geen betaalde kracht aangesteld om de deelnemers te begeleiden. De Bram ging in april 2013 van start.

De tuin is gelegen naast buurthuis de Bram. Er is gelegenheid om binnen koffie en thee te drinken en te schuilen bij slecht weer. Het buurthuis biedt de mogelijkheid voor sociaal contact met andere groepen naast de tuiniersgroep. Er ligt een speelplaats naast de tuin. De tuin is ongeveer 167 m<sup>2</sup> en bestaat uit tien individuele bedden van 8.6 m<sup>2</sup> en vier individuele bedden van 4.9 m<sup>2</sup>. Er is een klein, langwerpige

terrasje waar een paar vaste planten staan en er is een kast gemaakt voor gereedschap en de watervoorziening (Stekelenburg, 2013b). Een plattegrond van de tuin is te vinden in bijlage V. Er is een document opgesteld met tuinregels. De tuin is in principe alleen toegankelijk voor de veertien deelnemers van de tuin. Er is een hekwerk geplaatst waarvoor alle deelnemers een sleutel in bezit hebben. De afscheiding tussen speelplaats en tuin is door middel van een laag hekje dat niet op slot kan.

### *Doelgroep*

De moestuin is bestemd voor de hele buurt (Stekelenburg, 2013a). Iedere geïnteresseerde kon zijn of haar gegevens achterlaten en de eerste veertien mensen op de lijst kregen in principe een bed in de tuin aangewezen. Er was echter meer vraag dan aanbod, dus enkele personen zijn op een wachtlijst geplaatst totdat een tuinbed vrij zou komen. Per september 2013 stonden volgens de initiatiefnemer zo'n tien personen op de wachtlijst. De eerste veertien geïnteresseerden werden uitgenodigd voor de eerste vergadering. Per september 2013 zijn er zeven Marokkaanse en zes Nederlandse deelnemers en één Koreaanse deelnemer.

### *Doelstellingen*

De doelstellingen van de Bram zijn: tuinieren, het kweken van eigen groenten en kruiden, onderling contact en het creëren van een groene plek voor de hele buurt. Iedereen was welkom om aan te sluiten (Stekelenburg, 2013a). De initiatiefnemer onderstreept dit tijdens het interview:

Het hoofddoel was echt om burens met elkaar in contact te laten komen. Op een leuke manier, op een praktische manier. Niet alleen maar via bijeenkomsten, wat vaak vaag is, maar dan echt doen en laten, dat mensen echt met elkaar in contact kunnen komen. Dat is het hoofddoel.

Volgens de initiatiefnemer zijn naast genieten op de tuin saamhorigheid en sociaal contact belangrijke doelen. Bovendien geeft hij aan dat de buurt ook kan leren van hoe de deelnemers met elkaar omgaan. Volgens hem wordt namelijk op een respectvolle manier met elkaar omgegaan, er heerst gezelligheid en deelnemers tonen inzet als er een klus gedaan moet worden.

### *Activiteiten*

De deelnemers hebben op ieder moment toegang tot de tuin, daardoor wordt vaak individueel getuinierd. Op zondagochtend zit de groep van MDO in het buurthuis en is er de mogelijkheid tot samen tuinieren en contact tussen de Marokkaanse leden van MDO en de deelnemers van de tuin. Na de start van de tuin zijn er tot september 2013 een drietal vergaderingen geweest. Vanaf de zomervakantie van 2013 wilden de deelnemers twee á drie keer per jaar een vergadering houden. Er zijn verder nauwelijks extra activiteiten.

### *Problemen*

Uit de interviews blijkt dat er soms wat ergernis is over rommel in de tuin en technische problemen. Sommige respondenten hadden een tegenvallende oogst vanwege duiven en/of insecten. Zij hadden

verschillende oplossingen bedacht, maar die bleken niet succesvol. Daarnaast is bij twee van de respondenten wel eens groente gestolen uit de tuin.

Over het onderling contact zijn de respondenten verdeeld. Bijna iedere niet-Marokkaanse respondent gaf aan weinig onderling contact met de anderen te hebben. De Marokkaanse respondenten daarentegen ervaren het onderlinge contact en de gezelligheid op de tuin als erg positief. Enkele respondenten gaven aan onderlinge afstand te ervaren tussen de Marokkaanse en de Nederlandse deelnemers.

Verder moest door de droge zomer veel water gegeven worden. Ook had de gemeente een te kleine laag aarde in de tuinbedden gelegd waardoor er nog veel zand doorheen zat. Dit zorgde ervoor dat het een voedingsarme grond was en dat er veel bemest moest worden. Eén van de respondenten zei hierover dat bij iedereen de eerste plantjes dood waren gegaan, omdat ze zich hier niet van bewust waren. Bovendien hadden enkele tuintjes in de hoek minder zonlicht door andere begroeiing (bomen). Volgens twee van de respondenten is de tuin sinds september 2013 een beetje verlaten en kaal. Dit vinden ze jammer.

#### **4.1.3 De Sint Maartentuin**

Tot slot volgt nu de karakterisering van de Sint Maartentuin. De Sint Maartentuin bevindt zich in de subwijk Zambesidreef/Tigrisdreef. De wijkanalyse van Overvecht is te vinden in het hoofdstuk over de Bram.

#### ***Ontstaansgeschiedenis***

De Sint Maartentuin is ontstaan naar aanleiding van een aantal interessebijeenkomsten over de opzet van buurtmoestuinen in Overvecht. Deze bijeenkomsten werden georganiseerd door de gemeente Utrecht in november 2012. Werknemers van Vg gemeente Utrecht, Natuur en Milieu Communicatie (NMC) en het wijkbureau van Overvecht waren hier aanwezig om informatie te verschaffen over de mogelijkheden in de wijk. Naar aanleiding van de interessebijeenkomsten van de gemeente is een kerngroep van vier enthousiaste individuen ontstaan die in het vervolg de initiatiefnemers genoemd zullen worden. Zij hebben een aanvraag gedaan voor het leefbaarheidsbudget van de gemeente Utrecht. Hiermee is de aanleg van de tuin gefinancierd, alsmede de promotie in de buurt, zaaigoed en professioneel onderhoud voor de eerste drie jaar. Er wordt geen contributie gevraagd van initiatiefnemers of (potentiële) deelnemers. Een buurtbewoner heeft het ontwerp van de tuin gemaakt. De bouw van de Sint Maartentuin kwam van de grond in mei/juni 2013. De tuin bevindt zich tussen een aantal grote flats en is gelegen naast een parkeerplaats en aan de weg. Er staan grote bomen op de parkeerplaats die deels het zonlicht op de tuin benemen. Daarom worden alleen wat siergroen, kleinfruit, en makkelijk te kweken groenten en kruiden verbouwd. Op enkele meters van de tuin ligt het Doe-Mee centrum (het activiteitencentrum voor de wijk). Verder ligt de tuin goed in het zicht vanaf de weg. Er staat een laag hekje (+/- 70 cm hoog) rondom de tuin, met verscheidene openingen die als ingangen dienen. De plattegrond van de tuin is te vinden in bijlage V.

Er was geen precieze oppervlaktemaat beschikbaar, maar de onderzoeker schat dat de tuin ongeveer twee maal zo groot is als de Bram en dus ongeveer 350m<sup>2</sup>.

### *Doelgroep*

Volgens de initiatiefnemers vormen volwassen wijkbewoners de doelgroep. Zij tonen echter weinig tot geen betrokkenheid. De aanwezige kinderen kwamen volgens de initiatiefnemers al naar deze locatie voordat de tuin er was, vanwege het naastgelegen speeltuintje. Eén van de groepen in het Doe Mee centrum (Van Samen naar Beter), tuiniert niet actief mee, maar voelt zich volgens één van de initiatiefnemers wel verantwoordelijk voor het behoud van de tuin. Zij grepen in toen er gestolen dreigde te worden uit de tuin. In oktober kregen de initiatiefnemers te horen dat deze groep eigenlijk vindt dat er niet snel genoeg met hen overlegd was over het opzetten van de tuin. Mensen van buiten de directe omgeving hebben de tuin opgezet en volgens één van de initiatiefnemers is Van samen naar Beter daar niet tevreden over. Per oktober/november 2013 zijn de initiatiefnemers en deze groep met elkaar in gesprek over de toekomst van de tuin.

### *Doelstellingen*

De doelstellingen van de tuin zijn het vormen van een ontmoetingsplek voor alle bewoners van Overvecht Noord, een rustplek voor fietsers en wandelaars, het bij elkaar brengen van mensen door middel van verscheidene activiteiten en evenementen en het verbouwen van voedsel in een stedelijke omgeving (Initiatiefnemers Sint Maartentuin, 2012). Om het behalen van deze doelstellingen te vergemakkelijken is de Sint Maartentuin openbaar toegankelijk.

### *Activiteiten*

Op 30 juni 2013 was de officiële opening waarbij buurtbewoners de eerste aanplant konden doen. Hier was een aantal buurtbewoners bij aanwezig. Tegelijkertijd was een buurtfeest georganiseerd, waar een oproep is gedaan om mee te komen helpen in de tuin. Zo vroeg mogelijk zijn de initiatiefnemers begonnen met buurtbewoners actief op de hoogte te stellen en uit te nodigen mee te komen werken in de tuin. De initiatiefnemers hebben een rooster opgesteld voor de zomermaanden (juli-september) van 2013 met daarin elke week een vast tuiniermoment op de donderdagavond en een verdeling van wie welke avond verantwoordelijk is. Deze avondverantwoordelijke is dan aanwezig om te tuinieren en geïnteresseerden uitleg te geven over de tuin en aan te sporen mee te doen. Twee initiatiefnemers gaan naast de vaste avonden ook regelmatig langs om te kijken hoe de tuin erbij staat en of er nog iets gedaan kan worden. Dit dient bovendien om te peilen of er interesse is in de buurt. Daarnaast probeerden de initiatiefnemers om een evenement te organiseren tijdens de burendag van 22 september 2013, dit is niet gelukt. Een laatste gezamenlijke activiteit die de initiatiefnemers in het najaar van 2013 wilden organiseren was bloembollen in de grond stoppen voor het voorjaar van 2014.

## **Problemen**

De Sint Maartentuin is pas in de zomer opgestart, waardoor veel van de jonge stekken die in de tuin gezet waren niet volledig konden groeien. De tuin is daardoor erg kaal gebleven. Bovendien zijn sommigen plantjes kapot gegaan door de voetbal die regelmatig in de tuin terecht kwam vanaf het naastgelegen speelpleintje. Ook heeft de tuin te maken gehad met vandalisme. De initiatiefnemers waren elke week bezig uitgetrokken plantjes weer terug te plaatsen in de grond en vuil te rapen.

Bovendien missen de initiatiefnemers de aansluiting met de buurtbewoners. Uit de gesprekken die de initiatiefnemers hebben gehad met buurtbewoners blijkt dat buurtbewoners niet allemaal positief zijn over de tuin. Ze vinden dat er meer voor de kinderen had moeten komen of ze zijn bang voor vandalisme.

Het opzetten van een buurtmoestuin is volgens de initiatiefnemers niet gemakkelijk. Daarnaast is de communicatie met de gemeente soms wat moeizaam. Het project vraagt veel van de initiatiefnemers en daardoor ervaren ze het tuinieren niet altijd als ontspanning. Ze hebben veel moeite moeten doen om buurtbewoners te betrekken, met uitblijvend resultaat. Ze maken zich zorgen over de voortzetting van de tuin in de toekomst. Daarnaast was de watervoorziening niet optimaal tijdens de droge zomermaanden van 2013, waardoor het water geven een steeds terugkerende, grote klus was.

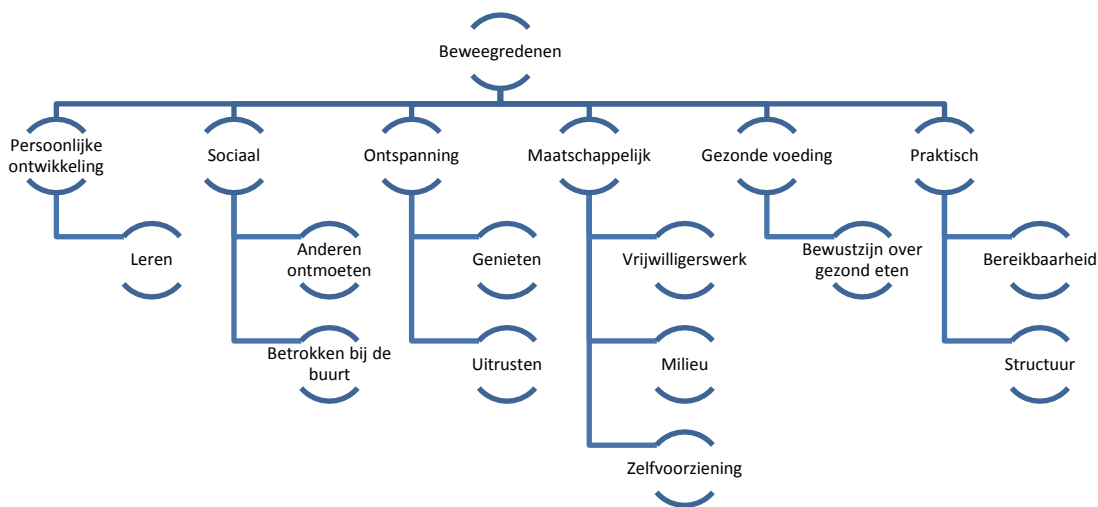
## **4.2 Bewegredenen om te tuinieren**

Nu zullen per tuin de beweegredenen om te tuinieren aan bod komen.

### **4.2.1 Food for Good**

Bij de vraag wat de beweegredenen zijn om deel te nemen aan Food for Good kwamen heel diverse antwoorden van de respondenten. De redenen die genoemd werden zijn globaal onder te delen in persoonlijke ontwikkeling, sociale beweegredenen, ontspanning, maatschappelijke beweegredenen, gezonde voeding en praktische beweegredenen. Figuur 5 geeft een overzicht van de categorieën van de beweegredenen en de aspecten die daaronder vallen.





Figuur 5. Beweegredenen om deel te nemen aan Food for Good.

### *Persoonlijke ontwikkeling*

Meerdere respondenten gaven aan naar de tuin te komen om nieuwe dingen te leren. Verschillende respondenten benadrukten dat ze tuinieren interessant vinden en er graag meer over te weten willen komen. Volgens hen leren ze veel van de coördinator, maar ook van elkaar, zoals een respondent aangeeft:

Er zijn mensen die heel veel weten over tuinieren en ze vertellen het en dan kan je daarvan leren.

Drie respondenten gaven aan dingen te willen leren die zij later kunnen toepassen, zoals in een huidige of toekomstige baan. Een respondent met een betaalde baan vertelde dat ze bij Food for Good dingen leerde die ze zou kunnen gebruiken voor toekomstige groenprojecten die zij mede zal gaan coördineren. De respondenten die geen baan hadden gaven aan mogelijkheden en kansen voor groei te zien binnen het project, zoals de onderstaande quote weergeeft:

...ik ging er wel naartoe van goh, het zou leuk zijn als ik op de een of andere manier, of als er op de een of andere manier iets zou ontstaan ehh, waardoor ik daar ook mee in mijn inkomen zou kunnen gaan voorzien zeg maar, op de één of andere manier.

### *Sociale beweegredenen*

Het sociale aspect is volgens de respondenten onlosmakelijk verbonden met het tuinieren bij Food for Good. Sociale contacten opdoen en een grotere betrokkenheid bij de buurt waren belangrijke redenen

voor respondenten om dit vrijwilligerswerk te gaan doen. De onderstaande quote geeft de algemene tendens weer van hoe de respondenten denken over de sociale contacten die ze opdoen op de tuin:

...belangrijk dat je mensen kent in de buurt die jou willen helpen bijvoorbeeld. Dus het is ook een beetje, dat je je buurt kent.

### *Ontspanning*

Naast persoonlijke ontwikkeling blijkt ontspanning een relevante beweegreden te zijn om te tuinieren. Respondenten gaven aan dat het tuinieren bij hun interesse past en ruimte biedt voor creativiteit. Door in de tuin bezig te gaan voelen ze zich goed: aspecten als 'genieten', 'uitrusten' en 'ontspannen' werden veelvuldig genoemd in de interviews. Eén van de respondenten geeft het als volgt weer:

Het maakt me rustiger en meer in balans en energieker.

### *Maatschappelijke beweegredenen*

Daarnaast werden verschillende maatschappelijke beweegredenen genoemd. Iets voor de maatschappij kunnen betekenen is belangrijk voor de respondenten. Vrijwilligerswerk doen en eten delen met anderen werden als voorbeelden gegeven. Zorg voor de medemens blijkt ook een belangrijk aspect voor de respondenten, zoals de onderstaande quote aangeeft:

...ik vind gewoon het idee dat je je eigen voedsel verbouwt en dat je voor andere mensen voedsel verbouwt, dat vind ik heel ehhhh, heel, zoals wij bedoeld zijn als mensen om met elkaar om te gaan, laat ik het zo zeggen, zonder daar meteen een christelijk randje aan te doen, wel zo van, dat is wat wij moeten doen met de wereld. We zijn rentmeesters, dus we mogen daar goed voor zorgen.

Niet alleen de zorg voor de medemens is van belang voor de respondenten, ook de zorg voor de leefomgeving. Respondenten vinden groen in hun leefomgeving belangrijk en uiten hun waardering voor groen in de wijk en elders. Respondenten willen graag groen in hun directe omgeving blijven garanderen:

...tegenwoordig mag alles niks kosten en is geld schaars. Dus we moeten zorgen dat dit een succes is, dan hebben we tenminste groen in de omgeving.

Daarnaast vinden respondenten het belangrijk zelf een positieve bijdrage te kunnen leveren aan het milieu in algemene zin. Dit verantwoordelijkheidsgevoel voor het milieu komt in de onderstaande uitspraak tot uiting:

...onze ouders en wij kapot gemaakt deze aarde, misschien hebben we kans nog dat herstellen, proberen dat herstellen. Aller belangrijkste.

### *Gezonde voeding*

De meeste respondenten houden zich bovengemiddeld bezig met gezondheid. Zij kochten vóóordat zij betrokken raakten bij Food for Good al overwegend biologische groenten. Biologisch eten staat voor de respondenten gelijk aan gezond eten. Dit bewustzijn over gezond eten is voor velen een reden geweest om zich aan te sluiten bij Food for Good, zoals onderstaande uitspraak illustreert:

...ook wel een reden was eigenlijk omdat ik ehh, ja, ik zou liever wat meer gezonde ehh dingen willen eten. Dus het liefst niet allemaal kant-en-klaar voedsel. Dus verse groenten en dan biologisch verbouwde groenten, dat leek me ook wel beter. Ja en dan heb je twee vliegen in één klap zeg maar.

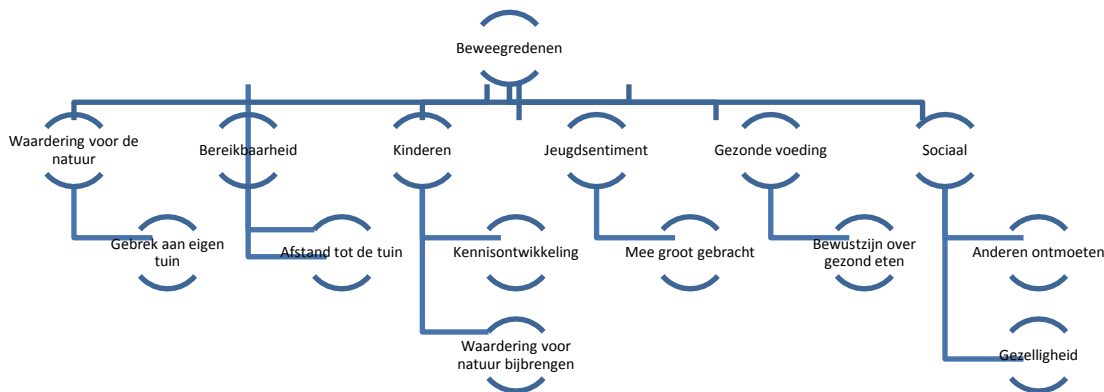
### *Praktische beweegredenen*

Tot slot werden enkele praktische beweegredenen genoemd door de respondenten. De bereikbaarheid van de tuin is voor de respondenten een belangrijke factor, dit is als het ware een randvoorwaarde. Hoe gemakkelijker het is voor de respondenten om de tuin te bezoeken, hoe sneller zij geneigd zijn erheen te gaan. Beschikbaarheid van vrije tijd is een andere randvoorwaarde die door de respondenten als reden genoemd werd om naar de tuin te gaan. Een laatste praktische beweegreden is dat het tuinieren structuur aanbrengt in de week. Vooral werkloze respondenten schijnen hiervan bewust te zijn:

Want als je niks zou doen zou de hele week hetzelfde zijn. Het verschil tussen vrije tijd en werken is er niet meer. Het is nu allemaal tijd. En op deze manier krijg je wat structuur.

#### **4.2.2 De Bram**

Ook bij de Bram werden diverse beweegredenen door de respondenten genoemd (zie figuur 6). Bijna de helft daarvan hadden te maken met de waardering van de natuur en de bereikbaarheid. Daarnaast vinden de respondenten met kinderen het van belang voor de opvoeding om hun kinderen te betrekken bij de tuin. Vervolgens was het opvallend dat enkele respondenten jeugdsentiment noemden als één van de redenen om te beginnen aan een moestuin. Tot slot werden ook gezonde voeding en sociale beweegredenen genoemd.



Figuur 6. Beweegredenen om deel te nemen aan de Bram.

### *Waardering voor de natuur*

Een belangrijke reden voor veel van de respondenten is van praktische aard. Veel van de respondenten hebben zich aangesloten bij de Bram omdat zij geen beschikking hebben tot een tuin. Zij hadden het verlangen zich meer bezig te houden met groen. De volgende uitspraak geeft treffend weer wat meerdere respondenten hebben benoemd:

En ik vind het ook leuk om een beetje gevoel te hebben met de natuur. Omdat je midden in de stad woont.

### *Bereikbaarheid*

Ook de goede bereikbaarheid was voor velen een doorslaggevende reden om deel te nemen. De tuin is dichtbij en enkele respondenten geven aan tijdens het koken soms even naar de tuin te lopen om wat kruiden te halen. Eén van de respondenten (die niet zo goed Nederlands sprak) gaf zijn reden om een tuintje te nemen bij de Bram kort en bondig weer:

(stilte) Ja... reden is dichtbij.

### *Kinderen*

Zes respondenten hebben kinderen en die nemen ze allemaal soms mee naar de tuin. Enkele respondenten vertelden dat ze het belangrijk vinden voor de opvoeding dat kinderen leren hoe groenten groeien. Door de kinderen mee te nemen naar de tuin hopen respondenten hun kinderen kennis bij te brengen over de natuur. Daarnaast hopen zij dat de kinderen de natuur leren te waarderen. Enkele respondenten merken dat hun kinderen liever groenten willen eten als ze zien hoe het groeit en ze het zelf

kunnen oogsten. Deze betrokkenheid bij het groeiproces resulteert in twee voor de respondenten belangrijke gevolgen: kinderen vinden het leuk en ze willen het eten. Een respondent geeft het als volgt weer:

Maar ook voor mijn zoontje, groenten groeien niet in de supermarkt. Het is al lastig om uit te leggen waar de kip uit de supermarkt vandaan komt, maar de groenten moet toch te doen zijn om uit te leggen...

### *Jeugdsentiment*

Drie allochtone respondenten en één Nederlandse beschrijven herinneringen die zij hebben uit hun jeugd. Deze allochtone respondenten zijn grootgebracht met tuinieren, zij gingen regelmatig met familieleden naar een tuin of de wilde natuur in om groenten en vruchten te oogsten of plukken. Zij geven aan dit soort ervaringen te missen in Nederland, zoals onderstaande uitspraak weergeeft:

...ik ben opgegroeid, met mijn oma en het platteland, en daar ben ik gegroeid, ik ging aubergine plukken, eten en aardappel zeg maar oogsten en zoete aardappel en alles met mijn oma, heel veel dingen gedaan, en daar vind ik leuk en dat mis ik wel, hier in Nederland (...) dat mis ik een beetje altijd.

De respondenten hopen het gevoel dat zij in hun jeugd hadden weer te ervaren door mee te doen met tuinieren bij de Bram.

### *Gezonde voeding*

Gezond eten wordt door drie respondenten genoemd als een belangrijke beweegreden. Twee van hen geven aan bewuster om te gaan met wat zij eten sinds ze zijn gaan tuinieren bij de Bram. Een andere respondent pleit voor een tegenovergesteld effect: doordat hij al gezond probeerde te eten, was hij gemotiveerd om een tuintje te nemen bij de Bram:

...wij proberen ook altijd gezond te eten, gezond, in ieder geval verse groenten te eten. Wij hebben ook het gevoel, als we geen verse groenten eten, of groenten uit blik of ehh, ja, dan hebben we niet echt groenten gegeten. Groente moet echt vers zijn (...).  
*Zijn jullie ook meer groenten gaan eten sinds u hier een tuintje heeft?*

Nee eigenlijk, daarvoor al. Misschien is het eigenlijk andersom. Misschien doordat je het gewend bent, dat je dus gezond wilt leven (...) Maar doordat je zo op die manier probeert te leven ja, vind je dat ook leuk om te doen...

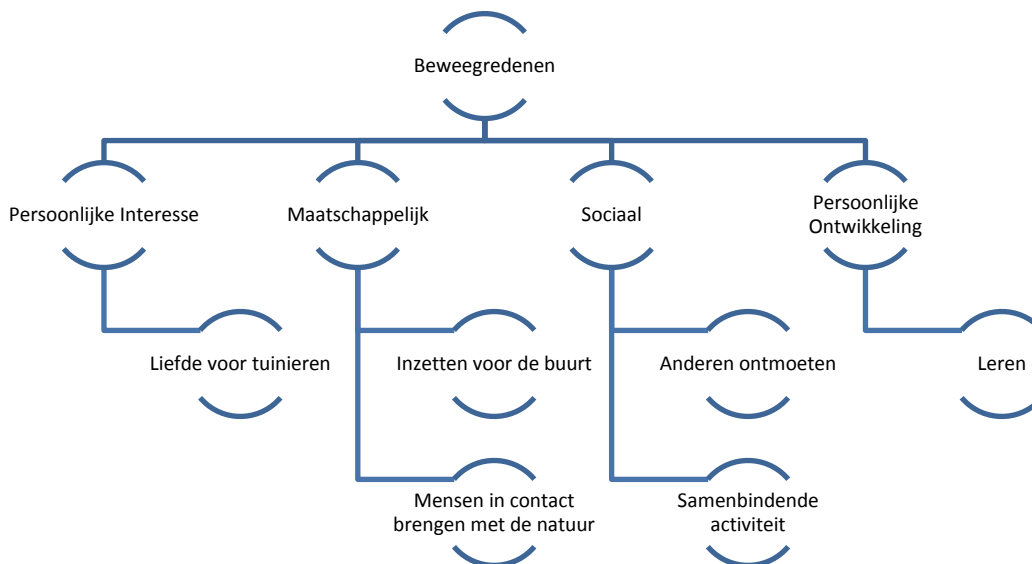
### Sociale beweegredenen

Voornameijk de Marokkaanse respondenten benoemen het sociale aspect van de tuin, gezelligheid en een ontspannen sfeer zijn voor hen van belang. Deze respondenten waarderen de sociale contacten:

...ook gewoon doordat andere mensen dat ook doen, is leuk om andere mensen op een andere manier te leren kennen.

### 4.2.3 De Sint Maartentuin

De initiatiefnemers van de Sint Maartentuin gaven een aantal verschillende beweegredenen om deel te nemen (zie figuur 7). Allereerst hebben zij allen een persoonlijke interesse in tuinieren. Daarnaast zijn maatschappelijke beweegredenen zeer relevant voor de initiatiefnemers. Ook sociale beweegredenen spelen een rol. Tot slot wordt persoonlijke ontwikkeling genoemd: initiatiefnemers hopen te leren van dit project.



Figuur 7. Beweegredenen om deel te nemen aan de Sint Maartentuin.

### Persoonlijke interesse

De initiatiefnemers zijn begonnen aan de tuin omdat zij het interessant vinden om groenten te verbouwen in de stad. Zij houden van tuinieren, het was voor drie van hen al een hobby voordat zij betrokken raakten bij de Sint Maartentuin. Eén van hen zegt over zijn eerste beeld bij een buurtmoestuin het volgende:

Dat vond ik wel een cool idee, om groenten te verbouwen midden in de stad.

Een andere initiatiefnemer gaf treffend de beweegreden weer die het meest genoemd werd in de interviews:

Ja, ik houd van tuinieren, ik houd van mensen.

### *Maatschappelijke beweegredenen*

Het is voor de initiatiefnemers belangrijk een bijdrage te kunnen leveren aan de maatschappij. Drie initiatiefnemers gaven aan het opzetten van de tuin meer voor een ander te doen dan voor henzelf. De initiatiefnemers willen zich inzetten voor de buurtbewoners, zodat dit ten goede komt aan de wijk en de maatschappij in haar geheel. Een initiatiefnemer weet dit duidelijk te verwoorden:

...dat ik de uitdaging ook wel aan wilde gaan dat het juist op een plek is waar ehh, ja, waar mensen het niet altijd even makkelijk hebben, om daar dan te proberen iets moois op te zetten.

De initiatiefnemers vinden het ook belangrijk dat mensen met de natuur in aanraking komen. Dit was dan ook één van de beweegredenen om de Sint Maartentuin op te richten:

Sowieso vind ik het wel belangrijk dat mensen met tuinieren in aanraking komen (...) Dat ik wel, dat mijn visie wel is dat ik denk dat mensen het eigenlijk, dat ze het wel belangrijk vinden om met natuur in aanraking te komen (...) Ja, dat mensen steeds verder van natuur afstaan denk ik. Met computers en telefoons en met techniek bezig zijn (...) en minder met de natuur, in de natuur bezig zijn, ja dat het verder van hen afstaat.

### *Sociale beweegredenen*

De initiatiefnemers geven aan het contact met buurtbewoners waardevol te vinden. Er moet hier onderscheid gemaakt worden tussen het persoonlijke verlangen buurtbewoners te leren kennen en het idealistische verlangen om buurtbewoners te willen helpen (een maatschappelijke beweegreden). Onder sociale beweegredenen wordt verstaan het verlangen naar persoonlijk contact met de buurtbewoners. De initiatiefnemers gaven hun verlangen aan meer medebuurtbewoners te willen leren kennen. Eén van de initiatiefnemers benoemde het tuinieren als de gemeenschappelijke basis die mensen samen kan binden:

...het is ook leuk om andere mensen te leren kennen die ook met tuinieren bezig zijn en er enthousiast voor zijn, dus dat is voor mij wel plezierig.

Een andere initiatiefnemer vertelde het leuk te vinden mensen uit de buurt te leren kennen:

...gewoon leuk om mijn sociale kring uit te breiden met mensen uit de buurt.

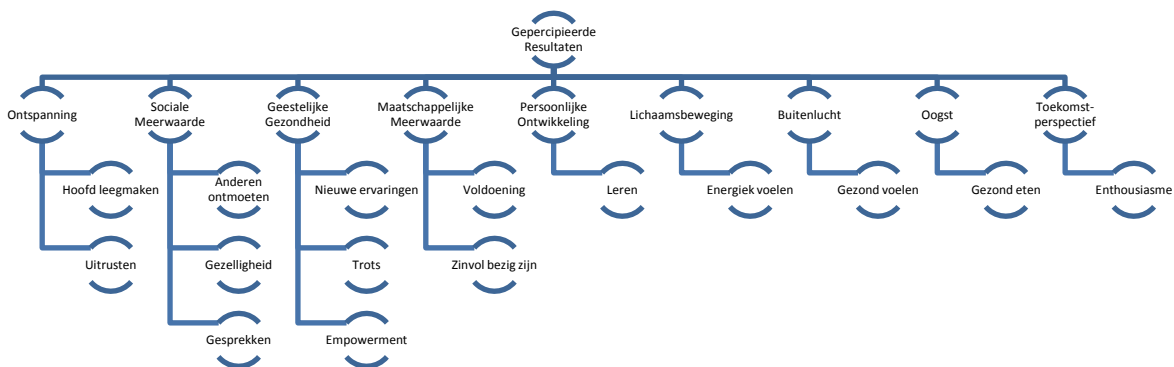
## Persoonlijke ontwikkeling

Eén initiatiefnemer had nog geen tuinierervaring toen hij zich aansloot bij dit project. Hij was echter enthousiast en gemotiveerd om nieuwe dingen te leren. Een andere initiatiefnemer hoopte ook te leren van de Sint Maartentuin, hij wilde graag het proces van het opzetten van een dergelijk project meemaken om daarvan te leren voor eventuele toekomstige projecten. Zo hoopt hij dingen te leren die hij later kan toepassen bij andere projecten.

## 4.3 Gepercipieerde (gezondheids)effecten van het gezamenlijk tuinieren

### 4.3.1 Food for Good

Als respondenten praten over de resultaten van het gezamenlijk tuinieren bij Food for Good worden aspecten als ontspanning, de sociale en maatschappelijke meerwaarde, de geestelijke gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, lichaamsbeweging, buitenlucht, oogst en toekomstperspectief genoemd (zie figuur 8). In dit subhoofdstuk zal hierop worden ingegaan aan de hand van uitspraken uit de interviews.



Figuur 8. Gepercipieerde (gezondheids)effecten van het gezamenlijk tuinieren volgens de respondenten van Food for Good.

### Ontspanning

Ontspanning is voor de meeste respondenten belangrijk en dit zeggen ze te vinden in de tuin. Zowel mannen als vrouwen spraken over ontspanning, maar zij geven hier verschillende benamingen voor. Vooral de vrouwelijke respondenten gaven aan dat het werken in de tuin stress vermindert. Twee vrouwen gaven



aan dat het vooral prettig is na het werk, om even het hoofd leeg te maken en gewoon lekker bezig te zijn. De mannen spraken over uitrusten in de tuin en gebruikten geen woorden als stressvermindering. Eén respondent weet het kernachtig te verwoorden:

...wat ik echt fijn vind is dat, ja, ik kom tot rust. Want mijn werk is meestal, ja het is echt in je hoofd (wijst met haar handen naar haar hoofd) en hier ben ik bezig met mijn handen, en dat is zo fijn!

### *Sociale meerwaarde*

Een aspect dat veel genoemd werd als gepercipieerd resultaat van het tuinieren is de sociale meerwaarde. Het ontmoeten van nieuwe mensen en contact met anderen wordt door vrijwel alle respondenten van Food for Good genoemd als een belangrijk aspect van het tuinieren. Gezelligheid en praten met anderen worden door respondenten expliciet genoemd. Juist dit gezamenlijke aspect van het tuinieren is voor de respondenten belangrijk. Terwijl ze bezig zijn is er de mogelijkheid elkaar te leren kennen en gesprekken te voeren.

Uit de interviews blijkt dat de respondenten de extra activiteiten naast het tuinieren zeer waarderen. Juist de activiteiten die buiten het tuinieren om plaatsvinden komen de sociale contacten ten goede:

Ik vind het schitterend als ik thuis koken of hier koken dan geef ik iemand geschenk, ik vind het schitterend. Leuk om met mensen delen samen, dat is mijn leven, voor mij rijker, ik word rijker.

Twee respondenten zeggen de diversiteit van de sociale contacten die zij opdoen onder de groep vrijwilligers te waarderen. Ze vinden het leuk om met verschillende soorten mensen om te gaan. Een respondent legt uit wat voor type vrijwilligers aanwezig zijn bij Food for Good:

...van hoog, laag opgeleid, van lekker in je vel tot niet zo goed in je vel, ehh, multiculti, van alles wat zeg maar.

### *Geestelijke gezondheid*

Alle respondenten geven aan dat ze het tuinieren en de nevenactiviteiten leuk vinden om te doen, dit lijkt dan ook een rode draad te vormen in de interviews bij Food for Good. Respondenten benoemen de verwondering over het groeien en bloeien van de natuur. Ze vinden het fijn om eten te delen. Het uitproberen van nieuwe groenten wordt als iets zeer positiefs ervaren. Een uitspraak die getuigt van enthousiasme over de tuin is de volgende:

...ik zie gewoon heel veel mogelijkheden en heel veel kansen om heel veel dingen te kunnen laten ontstaan en groeien.

Veel van de respondenten benoemen hun gevoelens omtrent het tuinieren. Twee van hen gebruiken specifiek het woord “trots” om hun gevoel over de tuin te omschrijven. Zes respondenten geven aan een positief gevoel te ervaren als ze bezig zijn in de tuin of denken aan wat ze bereiken door in de tuin te werken. De één noemt dit een “mooi gevoel”, een ander zegt een “aangenaam gevoel” te hebben bij het oogsten, weer een ander noemt het bezig zijn in de tuin een “fijn gevoel” en het geeft “het gevoel dat je echt iets gedaan hebt”.

De verwondering over de natuur, het uitproberen van nieuwe dingen, de ervaring van plezier beleven en de gevoelens van trots lijken een positieve impact op de geestelijke gezondheid te hebben. De respondenten zijn zich bewust van de link tussen Food for Good en de (geestelijke) gezondheid:

Dit is, dit project eigenlijk, beter dan ziekenhuizen, beter dan huisartsen, beter dan ergens andere therapie. Dit is beste therapie voor iedereen. Zieke mensen of gezonde mensen.

De vrijwilligers bij Food for Good hebben inbreng in besluiten middels de vergaderingen. Het staat hen vrij om ten alle tijden input te leveren bij de coördinator. Respondenten hebben het gevoel dat echt naar hen wordt geluisterd, daardoor ervaren zij een bepaalde mate van controle over de situatie. Ook krijgen de vaste vrijwilligers de code voor het sleutelkastje. Het vertrouwen dat hen gegeven wordt geeft een impuls aan de eigenwaarde van de respondenten. Respondenten gaven aan zich 'empowered' te voelen, wat ten goede komt aan de geestelijke gezondheid.

### *Maatschappelijke meerwaarde*

Maatschappelijke beweegredenen om bij Food for Good te tuinieren zijn belangrijk voor de respondenten. In zes interviews benoemden de respondenten hun doelen en idealen. Het blijkt dat de respondenten hun doelen en idealen kunnen verwezenlijken bij Food for Good. De verwachtingen die zij hadden iets te kunnen betekenen voor de maatschappij, de medemens en het milieu blijken te kloppen en dat geeft hen voldoening. Het delen van voedsel met de Voedselbank en Resto Van Harte wordt specifiek door drie respondenten genoemd als iets dat hen voldoening geeft. Het geeft volgens hen een meerwaarde aan het werk dat zij doen op de tuin.

Het tuinieren geeft de respondenten het gevoel zinvol bezig te zijn. Vooral de respondenten die geen betaalde baan hebben gaven aan dat het voldoening geeft om aan iets positiefs bij te dragen. De volgende uitspraak laat concreet zien wat het de respondenten oplevert en waarom:

...het is concreet, wat je krijgt zijn je eigen uren die je daar in hebt gestoken en ja, ik vind het een mooie, mooi gevoel.

### *Persoonlijke ontwikkeling*

De respondenten gaven aan verschillende dingen te leren bij Food for God. Het resultaat van dit leren is volgens alle respondenten positief: zij worden er enthousiast van en het geeft hen een goed gevoel. Enkelen geven aan nieuwe groenten geprobeerd te hebben. Eén van de respondenten beschrijft het algemeen heersende gevoel omtrent het leren van nieuwe dingen in de tuin:

...en je leert dingen, want ik weet heel weinig van tuinieren af, dus als ik daarheen ga, ik leer wat over planten, dan ehh, ja dat voelt goed, ik houd van leren.

### *Lichaamsbeweging*

Ook wordt lichaamsbeweging benoemd door respondenten. Zeven respondenten geven aan dat tuinieren een vorm van bewegen is en dat beweging bijdraagt aan een gezonde leefstijl. Twee respondenten zeggen meer te zijn gaan bewegen door de tuin. Anderen geven aan dat ze evenveel zijn blijven bewegen, omdat ze anders toch op een andere manier aan het bewegen zouden zijn. Drie respondenten zeggen wel eens moe of wat stijver te zijn door de fysieke activiteit in de tuin, dit vinden ze niet direct negatief, ze constateren het slechts bij zichzelf. Respondenten lijken zich over het algemeen energiever te voelen (mede) door de beweging die zij krijgen bij het tuinieren.

### *Buitenlucht*

Twee respondenten geven aan dat de buitenlucht gezond is. Eén van hen vertelt dat bomen fijnstof uit de lucht filteren en zuurstof aanmaken. Ze gaat erop verder door te zeggen dat dat gezond is. Bovendien noemt een andere respondent dat je frisse lucht krijgt door buiten te zijn en dit is "heel erg goed voor je." Deze respondenten voelen zich gezonder doordat zij zich in een gezonde omgeving bevinden.

### *Oogst*

Er zijn ook heel praktische resultaten van het tuinieren bij Food for Good, zoals bijvoorbeeld oogst. De oogst is voor sommige respondenten een gunstige bijkomstigheid, maar voor anderen draagt het bij aan hun behoefte aan zelfvoorziening. Het feit dat er veel oogst was in het eerste jaar was voor alle respondenten een positieve ervaring. Het eten van de onbespoten groenten uit de tuin ervaren de respondenten als een manier die bijdraagt aan hun gezondheid.

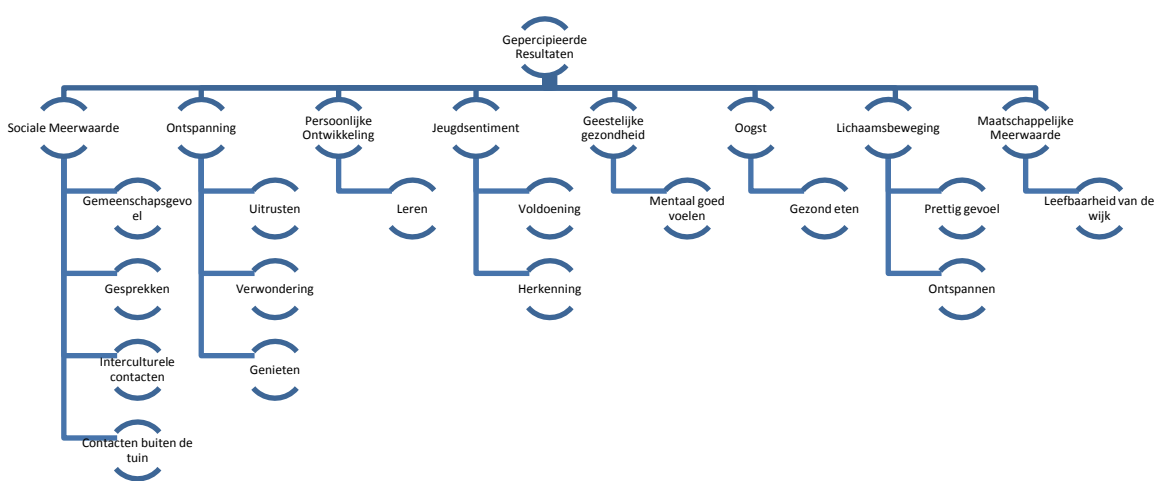
### *Toekomstperspectief*

Tot slot blijkt dat een aantal van de respondenten een ideaalbeeld heeft bij een buurtmoestuin en dat dit hun toekomstvisie bepaalt voor Food for Good. De één ziet de sociale meerwaarde in voor kwetsbare groepen, de ander ziet het samenbindende effect dat de tuin steeds meer zal hebben als het in de toekomst meer als ontmoetingsplaats gaat functioneren. De respondenten hebben visie voor win-win

situaties. Het visualiseren en nadenken over de toekomst van Food for Good geeft hen enthousiasme en energie.

### 4.3.2 De Bram

De sociale meerwaarde, ontspanning, de verbetering van de geestelijke gezondheid, de persoonlijke ontwikkeling, lichaamsbeweging, oogst en de maatschappelijke meerwaarde zijn gepercipieerde resultaten bij de Bram (zie figuur 9).



Figuur 9. Gepercipieerde (gezondheids)effecten van het gezamenlijk tuinieren volgens de respondenten van de Bram.

#### *Sociale meerwaarde*

De sociale meerwaarde van het tuinieren bij de Bram wordt vaak genoemd in de interviews. Eén van de respondenten zegt:

...je kunt wat we zeggen 'van hier tot gunter' blijven tuinieren, maar als je dus ehh, die belangrijke aspecten, als je sociaal maatschappelijk bezig bent, en sociale contacten met mensen hebt, word je denk ik niet gelukkig alleen van tuinieren. Dat is een samenhang (...) je hebt momenten dus dat je elkaar nodig hebt, dat je mensen nodig hebt om je heen.

De meeste respondenten bij de Bram komen met soortgelijke uitspraken. Het valt op dat de Marokkaanse respondenten meer nadruk leggen op de sociale meerwaarde dan de Nederlandse. Er zijn verschillende manieren waarop de sociale contacten door de respondenten beleefd worden. Ten eerste is er een

gemeenschapsgevoel waardoor deelnemers elkaar helpen. Een respondent vertelde dat ze naar de tuin toe ging en het volgende ondervond:

Een keer was heel droog en ging ik, ik wou water geven en toen heeft iemand water op mijn tuin gedaan, ik zag nat en vond ik wel leuk ja.

Er heerst een ideaal van samenwerken en elkaar helpen. Dit doen respondenten uit zichzelf, omdat ze vinden dat dit hoort.

Ten tweede is er veel onderling contact. Respondenten beschreven de sfeer als gezellig, er worden grappen gemaakt en er wordt gelachen met elkaar. Bovendien sprak een aantal respondenten over de persoonlijke aandacht voor elkaar. De volgende uitspraak illustreert dit:

Ik vind het wel leuk dat je ook iets van jezelf kan delen (...). Nou en dan heb je gewoon een gesprekje over wat iemand dan bezig houdt, of wat iemands blik van religie is. Ja en dat vind ik dan zelf een heel belangrijk onderwerp om over na te denken en mee bezig te zijn. Dus dan vind ik het leuk dat mensen ook iets over jou vragen.

Ten derde geven respondenten aan dat er meer contacten plaats vinden tussen autochtone en allochtone deelnemers. Het ontstaan van onderling contact en verdieping daarvan was een wens van MDO. Er blijkt vanuit de Nederlanders ook wel interesse, maar er blijkt toch wat afstand tussen de groepen te blijven bestaan. Een Marokkaanse respondent zegt hierover:

In het begin was het een beetje afstandelijk ja, maar nu zijn ze (de autochtone deelnemers) wat lossier, nu ze de gastvrijheid hebben ervaren van de Marokkaanse doelgroepen, als ze binnen komen krijgen ze een kop koffie, een koekje, maakt niet uit en dat hebben ze ervaren en ze komen vanzelf naar binnen nu. Maar je moet iedereen een kans geven elkaar te leren kennen.

Een Nederlandse respondent onderschrijft dit:

Ja en ook omdat het van MDO is gestart en dat ze daar heel up front mee waren met 'we willen ook die dialoog', nou daar teken ik wel voor, dat vind ik wel leuk, dus ik heb ook een beetje de theemomentjes opgezocht.

Tot slot geeft een aantal respondenten aan dat de sociale contacten verder gaan dan alleen de tuin. Eén van de respondenten geeft hier een voorbeeld van en dit geeft de strekking weer van wat meerdere respondenten beschreven:

...bijvoorbeeld een aantal vrouwen, twee in dit geval, die kwam ik dus wel op school van onze kinderen tegen, maar verder had ik geen contact mee, totdat ik ze hier in de tuin tegenkwam, van

hee! Dus dat is in ieder geval dat er een aantal gemeenschappelijke activiteiten zijn, dus tuinieren en school en ja, eigenlijk heb je op verschillende terreinen contact met elkaar en dat is wel leuk.

### *Ontspanning*

Een belangrijk genoemd aspect bij de Bram is ontspanning. Respondenten gaven aan tot rust te komen in de tuin, ze zeggen de tuin altijd weer rustig te verlaten. Het simpelweg bezig zijn met de handen en niet na te hoeven denken leidt volgens een aantal respondenten tot een ontspannen gevoel. Ook na het werk blijkt de tuin een goede plek te zijn om weer tot rust te komen, zoals onderstaande uitspraak laat zien:

...soms als ik gestrest ben, en dan heb ik de hele dag les gegeven, de hele dag hard gewerkt, probleem A, probleem B. En dan ga ik (...) naar de tuin en dan kom ik tot rust, echt. Kijk eventjes naar moeder natuur. Het is natuurlijk niet echt professioneel, en ook niet heel groot, maar alleen die kleine miserabele tuintjes die we hebben, die geven mij toch rust. Dan kom ik echt tot bedaren, dan kom ik tot mezelf.

Iedere respondent gebruikt het woord 'leuk' om gevoelens te beschrijven over de tuin. De respondenten gaven bovendien aan zich te verwonderen over de ontwikkeling van de natuur. Dit brengt gevoelens van geluk en blijdschap teweeg. De volgende uitspraak geeft dit goed weer:

...als je gewoon met je zoontje staat water te geven, dat is eenvoudig en dan in de simpelheid van de dingen kan ik wel geluk zien. Dan telt even alle andere dingen niet en dan kan je gewoon... water geven.

Daarnaast genieten de respondenten van wat zij aan oogst hebben:

En ik heb dus genoten van mijn koriander en ook genoten van mijn tomaatjes. Heerlijk.

Ook wordt tijd met de kinderen doorbrengen in de tuin belangrijk geacht. Het als ouder en kind bezig zijn in de tuin is voor de respondenten een ontspannende bezigheid. De verwondering, de positieve gevoelens en het genieten dragen bij aan een algemeen gevoel van ontspanning voor de respondenten. Dit zal waarschijnlijk ook een uitwerking hebben op de geestelijke gezondheid.

### *Persoonlijke ontwikkeling*

Vier respondenten hadden nog geen ervaring met tuinieren, zij zeggen alle vier veel geleerd te hebben over de ontwikkeling van de natuur. Bovendien hebben zij tuinier vaardigheden opgedaan. Eén van de respondenten die nog niet eerder getuinierd had zegt over zijn verwondering het volgende:

Nou dus er zo dicht bij staan bij het groeiproces, dat vind ik wel boeiend, wel mooi om te zien hoe dingen, hoe mooi het allemaal is eigenlijk als je het van dichtbij bekijkt.

Respondenten gaven aan te leren van elkaar en door gewoon te experimenteren. Vijf respondenten gaven aan dingen geleerd te hebben in dit tuinseizoen die ze willen toepassen in het volgende tuinseizoen. Vier respondenten gaven aan dat niet alleen zij zelf nieuwe dingen leren, maar ook hun kinderen. Ze vinden het waardevol dat hun kinderen leren waar de groenten vandaan komen.

### *Jeugdsentiment*

Enkele respondenten zeggen voldoening te halen uit de positieve gevoelens die zij in de tuin ervaren die verbonden zijn met hun jeugd. Eén van de respondenten beschrijft zijn ervaring hiermee als volgt:

...die herkenning dat komt weer terug. En dat is dan voor mij ehh, ben ik (...) hier aan het tuinieren, maar dan eigenlijk ehh, psychisch heb ik een ontmoeting met mijn opa of zo. Die ehh, 83 overleden is.

De meeste van de respondenten die jeugdsentiment als beweegreden hadden om te tuinieren ervaren dit ook daadwerkelijk in de tuin.

### *Geestelijke gezondheid*

Ook mentale aspecten worden genoemd door een aantal respondenten. Het tuinieren draagt volgens hen bij aan de geestelijke gezondheid en de nachtrust.

...ik denk zelf, ehh ja, dat tuinieren, meer ook effecten heeft ook op je geestelijke gezondheid. Wat ik weet ook van veel mensen zeg maar die een beetje geestelijk in de knoop zitten, dat heel veel psychologen dat ook als advies aandragen om ehh, om iets te doen. Dus nou ja goed, blijkbaar, als je dus met aarde bezig bent, grond, heeft het wel effect op je geestelijk welzijn.

### *Oogst*

Een praktisch resultaat van het tuinieren dat door de respondenten naar voren wordt gebracht is de oogst. Een aantal respondenten noemen dat zij gezond eten belangrijk vinden en dat de oogst uit de tuin daaraan bijdraagt.

### *Lichaamsbeweging*

Twee respondenten geven aan de lichaamsbeweging die zij krijgen door in de tuin te werken als positief te ervaren. Zij voelen zich er prettig bij, zoals onderstaande uitspraak illustreert.

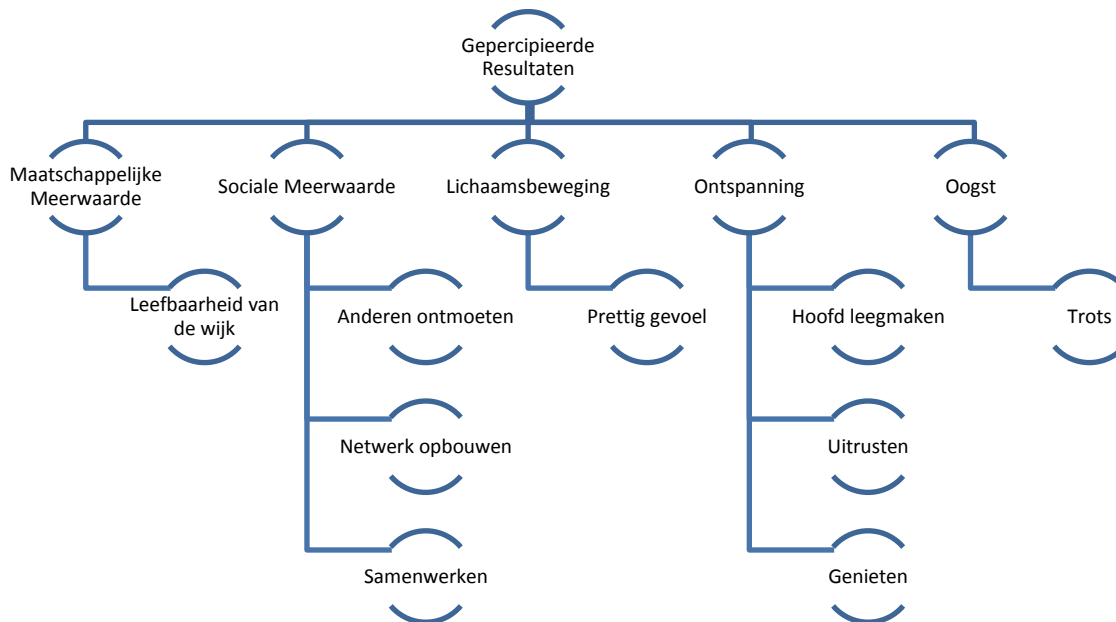
...als ik een beetje fysieke inspanning verricht, ja dat merk je dus ook dat je lichaam begint te zweten, ja dan merk je ook lichamelijk dat het goed is, en daarna als je thuis bent voel je je ook lekker ontspannen, van ja, dat je toch iets gedaan hebt.

### Maatschappelijke meerwaarde

Daarnaast draagt de Bram volgens de respondenten bij aan de leefbaarheid van de wijk. De reden hiervoor is volgens hen dat het groen positief bijdraagt aan het uiterlijk van de wijk en doordat er leven en gezelligheid op straat is. De meerderheid van de respondenten benoemt de algemene waardering voor dit stukje natuur in de stad.

### 4.3.3 De Sint Maartentuin

Als respondenten praten over de resultaten van het gezamenlijk tuinieren bij de Sint Maartentuin worden aspecten als de maatschappelijke en sociale meerwaarde, lichaamsbeweging, ontspanning en oogst genoemd (zie figuur 10).



Figuur 10. Gepercipieerde (gezondheids)effecten van het gezamenlijk tuinieren volgens de respondenten van de Sint Maartentuin.

### Maatschappelijke meerwaarde

De initiatiefnemers voelen zich verantwoordelijk voor de wijk en willen graag een bijdrage leveren. Hier kunnen zij zelf ook van genieten:

...de wijk mooier maken, daar geniet ik ook van. Ja.

De tuin verbetert volgens de respondenten de leefbaarheid van de buurt:



... er zijn ook mensen die zeggen van: "goh, prachtig, het was hier een grote bende en nu ziet het er al zoveel mooier uit."

### *Sociale meerwaarde*

De initiatiefnemers vinden het ontmoeten van nieuwe mensen een belangrijke reden om te tuinieren. Doordat er (naast de kinderen) niet veel volwassenen mee doen in de tuin zijn de initiatiefnemers enigszins teleurgesteld. Toch noemen ze positieve aspecten zoals het opbouwen van een netwerk:

...[nu] ken ik dus ook mensen die het [kennis van tuinieren] ook weten, dus als ik voor mijn eigen tuintje wat wil weten, kan ik ook bellen.

De initiatiefnemers proberen het contact met de buurtbewoners te stimuleren door zelf proactief mensen aan te spreken. Zo spreken zij regelmatig de volwassenen die op de bankjes in het speeltuintje zitten aan. Op deze manier leren zij hun burens kennen met de hoop dat de onderlinge verbondenheid toe zal nemen.

### *Lichaamsbeweging*

Alle vier de initiatiefnemers gaven aan dat ze genieten van het lichamelijke actief zijn door het tuinieren. De onderstaande uitspraken van twee verschillende initiatiefnemers geven dit duidelijk weer:

...ik blijf bezig, ik ben aan het bewegen en doen en ik voel me er prettig bij.

...dat is voor mij ook wel belangrijk, dat ik een beetje, naast kantoorwerk overdag, dat ik 's avonds wat lichamelijke werk kan doen.

### *Ontspanning*

Een andere initiatiefnemer legt een link tussen fysieke activiteit en mentaal welbevinden:

Dat je fysiek bezig bent, dat kan ook helpen om dingen los te laten, om even problemen te vergeten, dat je niet met je hoofd bezig bent, maar gewoon fysiek.

De fysieke activiteit bij het tuinieren draagt volgens de initiatiefnemers dus bij aan ontspanning. Het 'hoofd leegmaken' zorgt ervoor dat zij tot rust kunnen komen en ontspannen:

...ik vind het heel leuk om buiten te werken, ik vind dan als ik een dag gewerkt heb en ik ga 's avonds in de tuin werken, dan vind ik dat wel ontspannen, ik kan dan mijn hoofd leegmaken.

...dat ik tot rust kom en dat je even alles achter je kan laten en lekker bezig kan zijn.

De meeste initiatiefnemers gaven aan de aanwezigheid van de kinderen prettig te vinden. Ze zien het enthousiasme van de kinderen en dat motiveert hen. De tuin heeft volgens de initiatiefnemers dus een positieve invloed op zowel de kinderen als op henzelf. Ze kunnen er allemaal van genieten:

...dat kinderen misschien wel naar buiten worden gelokt, zo lekker buiten zijn, dat is denk ik sowieso een positief effect, en ehh, voor ons als kerngroep denk ik ook dat het sowieso wel positief is dat we samen, ja, aan iets positiefs bezig zijn. Ja.

## Oogst

De oogst van de tuin is bestemd voor alle buurtbewoners. Tijdens de zomer en het najaar van 2013 waren het alleen de kinderen die wat kruiden mee naar huis namen. Incidenteel was een aantal groenten te oogsten, maar dit was vanwege de late opstart niet veel. De kinderen waren enthousiast en trots als er wat te oogsten viel.

## 4.4 Samenvattend

Opvallende verschillen en overeenkomsten in de organisatie, de beweegredenen en de gepercipieerde resultaten tussen de tuinen komen hier aan bod (zie tabel 4).

Tabel 4. Overzicht van verschillen en overeenkomsten tussen de tuinen. Rode aspecten worden in elke tuin genoemd, groene alleen bij Food for Good en de Bram en blauwe aspecten alleen bij de Bram en de Sint Maartentuin.

|                                      | Food for Good   | De Bram  | Sint Maartentuin  |
|--------------------------------------|---|--|---|
| <b>Locatie</b>                       | Zuidwest in Park Transwijk  | Overvecht naast een buurthuis  | Overvecht tussen flatgebouwen   |
| <b>Initiatief</b>                    | Betaalde krachten (top-down)  | Buurtbewoners (bottom-up)  | Gemeente Utrecht en buurtbewoners (overwegend top-down)   |
| <b>Doelen</b>                        | Voedsel verbouwen en sociale structuur in de wijk verbeteren  | Voedsel verbouwen en sociaal contact   | Voedsel verbouwen en sociaal contact  |
| <b>Hoeveelheid oogst</b>             | Hoog  | Per individu verschillend  | Laag  |
| <b>Bestemming oogst</b>              | Maatschappelijke instellingen en deelnemers   | Voor iedereen persoonlijk  | Voor de hele buurt  |
| <b>Uiterlijk tuin</b>                | Ordelijk en gestructureerd  | Rommelig   | Redelijk kaal en verlaten   |
| <b>Oppervlakte</b>                   | ~7000m <sup>2</sup>   | 167m <sup>2</sup>  | ~twee maal zo groot als de Bram   |
| <b>Hoeveelheid nevenactiviteiten</b> | Veel  | Weinig   | Weinig  |
| <b>Beweegredenen</b>                 | -persoonlijke ontwikkeling<br>-sociale beweegredenen<br>-ontspanning<br>-maatschappelijke beweegredenen | -waardering van de natuur<br>-bereikbaarheid<br>-kinderen<br>-jeugdsentiment<br>-gezonde voeding | -persoonlijke interesse<br>-maatschappelijke beweegredenen<br>-sociale beweegredenen<br>-persoonlijke |

|                                  |   |   |  |
|----------------------------------|---|---|--|
|                                  | -gezonde voeding<br>-praktische beweegredenen   | -sociale beweegredenen  | ontwikkeling   |
| <b>Gepercipieerde resultaten</b> | -ontspanning<br>-sociale meerwaarde<br>-maatschappelijke meerwaarde<br>-geestelijke gezondheid<br>-persoonlijke ontwikkeling<br>-lichaamsbeweging<br>-buitenlucht<br>-oogst<br>-toekomstperspectief | -sociale meerwaarde<br>-ontspanning<br>-geestelijke gezondheid<br>-persoonlijke ontwikkeling<br>-lichaamsbeweging<br>-oogst<br>-maatschappelijke meerwaarde | -maatschappelijke meerwaarde<br>-sociale meerwaarde<br>-lichaamsbeweging<br>-ontspanning<br>-oogst |

#### 4.4.1 Overeenkomsten en verschillen in de organisatie

Ten eerste bevinden alle tuinen zich in een zogenaamde krachtwijk. In zowel Zuidwest (Food for Good) als Overvecht (de Bram en de Sint Maartentuin) is ongeveer de helft van de inwoners van deze wijken van allochtone afkomst. In beide wijken wonen veel mensen met een lage sociaaleconomische positie. De ervaren gezondheid wordt in Zuidwest door 30% van de inwoners als slecht of matig aangegeven, in Overvecht is dit zelfs 33% (Gemeente Utrecht Volksgezondheid, 2014b, 2014c). In de gemeente Utrecht is dit 22% (Gemeente Utrecht Volksgezondheid, 2014a). In beide krachtwijken is een gezondheidsachterstand. Ook geven inwoners van Zuidwest en Overvecht een lager rapportcijfer voor hun wijk dan gemiddeld genomen in Utrecht (GG&GD Utrecht & Agis Zorgverzekeringen, 2010a, 2010b).

Iedere tuin heeft een verschillende insteek. Food for Good bevindt zich in een park in de wijk Zuidwest en is top-down ontstaan. Het is een maatschappelijke instelling met als één van de doelen de oogst aan andere instanties te doneren. Het is door professionele organisaties opgericht en er is een projectplan opgesteld. Betaalde krachten bieden begeleiding in de tuin aan een gevarieerde groep vrijwilligers (waarvan de meerderheid autochtoon). Iedere respondent gaf aan tevreden te zijn met de hoeveelheid begeleiding en de manier waarop deze aangeboden wordt. Food for Good is een groter project dan de andere twee tuinen. Er was veel oogst, zelfs meer dan verwacht. Doordat de tuin afgesloten is, was er geen sprake van vandalisme. Bij Food for Good staan alle gewassen in nette rijen en bedden, het is ordelijk en gestructureerd. Er zijn veel nevenactiviteiten naast de tuinierwerkzaamheden.

De Bram bevindt zich in de wijk Overvecht en is de enige tuin die volledig bottom-up is ontstaan. De tuin ligt direct aan een buurthuis midden in een woonwijk. Een gevarieerde groep buurtbewoners komt hier om een eigen stukje land te onderhouden. Er wordt niet gedoneerd aan instanties en er is ook geen

begeleiding aanwezig. De respondenten moeten zelf uitzoeken wat zij in de tuin willen zetten en hoe zij dit doen. Enkelen zouden graag meer begeleiding in de tuin zien. De opstart was goed gegaan, maar sommige respondenten hadden last van duiven en insecten. Uit enkele tuintjes was oogst gestolen. Hierdoor hadden sommige respondenten veel oogst, terwijl anderen weinig overhielden. De tuin was wat rommelig doordat niet altijd alle materialen goed opgeborgen werden. Er zijn weinig nevenactiviteiten. Er was veel animo en daarom zijn mensen op een wachtlijst geplaatst toen de veertien bedden eenmaal bezet waren. Respondenten ervoeren moeite om zelf alles uit te moeten vinden. In het najaar was de tuin wat verlaten. Er was weinig activiteit en initiatief ontbrak.

De Sint Maartentuin bevindt zich ook in Overvecht. Het is overwegend top-down ontstaan en het ligt midden in een woonwijk. Deze tuin is opgericht door hoogopgeleide vrijwilligers die graag iets bij wilden dragen aan de wijk. Het initiatief lag echter bij de gemeente Utrecht. De aanwezige buurtkinderen hielpen mee met de tuinierwerkzaamheden. Er was volgens de vrijwilligers weinig begeleiding beschikbaar, zij spraken het verlangen uit meer begeleiding te willen krijgen bij de tuinierwerkzaamheden en het betrekken van de buurtbewoners en. De Sint Maartentuin had een tegenvallende oogst. De tuin lag er kaal en verlaten bij, mede door vandalisme en doordat de tuinierwerkzaamheden pas in juni begonnen. Hierdoor konden de gewassen niet volledig groeien. Er zijn weinig nevenactiviteiten.

#### **4.4.2 Overeenkomsten en verschillen in beweegredenen**

De beweegredenen van de respondenten om te tuinieren verschillen per tuin (zie tabel 4). Er zijn echter enkele beweegredenen die in iedere tuin genoemd worden; dit zijn onder andere de sociale beweegredenen. Een voorbeeld hiervan is het ontmoeten van anderen. De manier waarop respondenten dit beschrijven is bij iedere tuin verschillend. Bij Food for Good spreken de respondenten over betrokkenheid bij de buurt; het ontmoeten van buurtbewoners was voor veel van hen een motivatie om te gaan tuinieren bij Food for Good. Bij de Bram spreken de respondenten voornamelijk over de gezelligheid tijdens de ontmoetingen met anderen. Bij de Sint Maartentuin benoemen de respondenten het hebben van een samenbindende activiteit.

Bij Food for Good en de Bram werd gezonde voeding genoemd als een reden om te tuinieren. Respondenten hadden het verlangen om gezonder te eten óf zij aten al gezond en vonden het deelnemen aan de tuin een passende manier om daar invulling aan te geven.

Persoonlijke ontwikkeling wordt bij Food for Good en bij de Sint Maartentuin genoemd. Het leren van nieuwe dingen is voor velen een motiverende factor. Voor sommigen is het tuinieren puur een hobby en zijn ze geïnteresseerd in de kennis over tuinieren. Voor anderen is het een manier om informeel te leren over het opzetten van soortgelijke projecten: door het vergroten van zowel hun kennis over tuinieren als over de organisatie, hopen zij in de toekomst profijt te hebben.

Ook maatschappelijke beweegredenen werden genoemd bij Food for Good en bij de Sint Maartentuin, waarbij de focus op verschillende aspecten ligt. Bij Food for Good spreken respondenten over het doen van vrijwilligerswerk en het milieu. Ze hopen door hun deelname iets te kunnen doen voor de maatschappij. Daarnaast is zelfvoorziening een maatschappelijke reden voor enkele respondenten. Bij de Sint Maartentuin voelen respondenten zich verantwoordelijk voor de leefbaarheid in de buurt.

Alleen bij Food for Good benoemden de respondenten ontspanning als een reden om deel te nemen aan de tuin. Genieten en uitrusten zijn twee specifieke dingen die in de tuin gezocht werden, bij de andere tuinen werd dit niet benoemd als beweegreden.

Bij de Bram werden verschillende beweegredenen genoemd die niet bij de andere tuinen te sprake kwamen, dit zijn de waardering voor de natuur, kinderen en jeugdsentiment. Veel respondenten hebben zelf geen tuin en willen toch bezig zijn met natuur. De Bram biedt hen deze mogelijkheid. De meeste respondenten hebben jonge kinderen. Het gebrek aan een eigen tuin maakt dat het voor de respondenten extra waardevol is dat zij hun kinderen mee kunnen nemen naar de Bram. Het bijbrengen van kennis en waardering over de natuur is voor hen een relevante reden om te tuinieren bij de Bram. Tot slot zijn er meer allochtone respondenten bij de Bram dan bij de andere twee tuinen. Juist de allochtone respondenten benoemen hun jeugdherinneringen, omdat zij vaak zijn grootgebracht met een tuin.

#### **4.4.3 Overeenkomsten en verschillen in gepercipieerde resultaten**

Over het algemeen beschreven respondenten hun ervaringen in de moestuin als positief. Ontspanning, de sociale en maatschappelijke meerwaarde, lichaamsbeweging en oogst zijn resultaten die respondenten in alle tuinen hebben benoemd.

Uitrusten en genieten zijn twee vaak genoemde zaken die de tuin oplevert. Daarnaast zijn sociale contacten uitbreiden en gezelligheid belangrijk voor de respondenten. Het blijkt ook dat respondenten zich algemeen 'empowered' voelen door hun werk in de tuin. Ze doen nieuwe ervaringen op en leren van elkaar. De maatschappelijke meerwaarde die de tuin voor de respondenten heeft wordt algemeen benoemd. Veel van hen spraken over hun doelen en idealen ten opzichte van de tuin en zichzelf. Het geeft ze voldoening om zinvol bezig te zijn en te werken aan de leefbaarheid van de wijk.

Vervolgens wordt ook lichaamsbeweging in iedere tuin benoemd. Fysiek voelen respondenten zich goed door de beweging die zij krijgen in de tuin. Ze voelen zich er energiek door en het levert ontspanning, juist ook na een bezoek aan de tuin als de respondenten weer thuis zijn. Als laatste gemeenschappelijke gepercipieerde effect wordt oogst genoemd.

Enkele gepercipieerde resultaten worden slechts genoemd bij één enkele tuin, zoals jeugdsentiment (de Bram), buitenlucht en toekomstperspectief (Food for Good). Geestelijke gezondheid en persoonlijke ontwikkeling worden in twee tuinen (Food for Good en de Bram) door de respondenten genoemd.

## 5. Discussie

Het doel van dit kwalitatieve onderzoek was inzicht te verkrijgen in de beweegredenen en gepercipieerde (gezondheids)effecten van deelnemers aan drie verschillende buurtmoestuinen. De resultaten wijzen erop dat de opzet en doelstellingen van een tuin beïnvloeden wie gaan deelnemen. Zo spelen maatschappelijke beweegredenen alleen een rol bij respondenten van de tuinen waar de oogst wordt verdeeld. Sociale beweegredenen worden in alle tuinen genoemd om te gaan tuinieren. Daarnaast zijn redenen als persoonlijke ontwikkeling en gezonde voeding veelvuldig genoemd. Tuinders noemen diverse (gezondheids)effecten, zoals ontspanning, een sociale en maatschappelijke meerwaarde, lichaamsbeweging en oogst (gezonde voeding). Deze resultaten zijn onder andere in overeenstemming met onderzoek van Kingsley en collega's (2008), Wakefield en collega's (2007), en Albers (2012).

De bevindingen van dit onderzoek worden in dit hoofdstuk gerelateerd aan het theoretisch kader en vergeleken met eerder onderzoek op het gebied van buurtmoestuinen en gezondheid. Daarnaast worden enkele aspecten benoemd die uit de data naar voren kwamen, maar die niet direct binnen het theoretisch kader lijken te passen. Tot slot wordt kritisch naar de onderzoeksmethoden van dit onderzoek gekeken.

### 5.1 Beweegredenen om te tuinieren

De respondenten van tuinen met een verschillende opzet hebben verschillende beweegredenen om te tuinieren. Zo kiezen mensen die belang hechten aan 'eigen' grond voor een tuin waar ze een eigen stuk land hebben. Op individuele stukken land tuinieren individuen 'onafhankelijk van elkaar' en hun inzet leidt direct tot persoonlijke opbrengst. Het individuele belang verhoudt zich in dit soort tuinen anders tot het groepsbelang. Mensen die graag iets voor een ander doen kiezen eerder voor een tuin waar de oogst verdeeld wordt. De beweegredenen die respondenten hebben alvorens zij gaan tuinieren zullen dus van invloed zijn geweest op welke tuin zij uitkozen.

Sociale beweegredenen blijken in alle drie de tuinen een motiverende factor te zijn geweest om te beginnen aan tuinieren. In een review van onderzoeken naar buurtmoestuinen wereldwijd (met het merendeel in de Verenigde Staten) blijken sociale beweegredenen ook veelvuldig te worden genoemd (Guitart, Pickering, & Byrne, 2012). Daarnaast werden in deze review het eten van verse groenten, de gezondheid verbeteren, geld besparen en/of verdienen, nieuwe dingen leren en het bevorderen van culturele gewoonten veel genoemd (Guitart et al., 2012). De resultaten van het huidige onderzoek tonen overlap in beweegredenen, maar ook duidelijke verschillen met de resultaten van de review. In de drie Utrechtse buurtmoestuinen zijn sociale en maatschappelijke beweegredenen, gezonde voeding en persoonlijke ontwikkeling (nieuwe dingen leren) de meest genoemde beweegredenen. Het jeugdsentiment dat een aantal respondenten verwachtten te ervaren kan geschaard worden onder de term 'bevorderen

van culturele gewoonten', van Guitart en collega's (2012). Geld besparen en/of verdienen kwam niet aan de orde in het huidige onderzoek.

Firth en collega's (2011) hebben in twee buurtmoestuinen interviews gedaan en daar bleek het verbeteren van de lichamelijke en geestelijke gezondheid de belangrijkste beweegredenen te zijn. Dat werd in het huidige onderzoek niet gevonden. De meest logische verklaring voor dit verschil is dat beide onderzoeken een case study design hebben. De context kan daardoor erg verschillend zijn en deze is juist essentieel.

De maatschappelijke beweegredenen die genoemd worden in het huidige onderzoek geven aan dat de respondenten idealen hebben die zij proberen na te streven middels de tuin. Maatschappelijke beweegredenen komen ook in de review van Guitart en collega's (2012) regelmatig voor.

Praktische beweegredenen blijken in iedere tuin genoemd te worden, maar vormen eerder een randvoorwaarde dan een motivatie om te tuinieren. Dit is een mogelijke verklaring waarom de praktische beweegredenen niet aan de orde komen in de review van Guitart en collega's (2012).

## **5.2 De gezondheidsdimensies van Huber**

Het huidige onderzoek poogt de verschillende effecten van het meewerken in een buurtmoestuin op de beleving (van gezondheid) inzichtelijk te maken. In eerder onderzoek naar buurtmoestuinen lag de focus vaak op effecten op de fysieke gezondheidstoestand van de deelnemers (Alaimo, Packnett, Miles, & Kruger, 2008; Guitart et al., 2012; Kingsley, Townsend, & Henderson-Wilson, 2009; Van Den Berg & Custers, 2011; Wakefield et al., 2007). Toch komen in de resultaten van voorgaande onderzoeken ook de andere gezondheidsdimensies naar voren als belangrijke aspecten van gezondheid (Kingsley et al., 2009; Wakefield et al., 2007). De focus op fysieke gezondheid is te verklaren doordat effecten op de fysieke gezondheid goed aantoonbaar zijn. Dit is van belang voor de praktijk. Beleidsmakers willen effect zien van een interventie voordat zij nieuwe zaken opnemen in hun beleid. Effecten gaan echter veel verder dan alleen fysiek, daarom moet ook rekening gehouden worden met de andere dimensies van gezondheid. Het feit dat deze moeilijker aan te tonen zijn en vaak niet gelinkt worden aan gezondheid mag geen reden zijn om eraan voorbij te gaan. Respondenten benoemen namelijk allerlei effecten van het tuinieren die zij niet direct verbinden met gezondheid.

### **5.2.1 Kwaliteit van leven**

*Kwaliteit van leven* blijkt in dit onderzoek de belangrijkste dimensie, omdat dit een steeds terugkerend patroon in de data is. Genieten is één van de aspecten van deze dimensie en speelt in alle drie de tuinen een belangrijke rol. Genieten van de natuur wordt veel benoemd. Het onderzoek van Wakefield en collega's (2007) onderschrijft dat het genieten van de natuur een positieve invloed heeft op de deelnemers.



Aspecten als 'een positief gevoel' hebben in de tuin, 'lekker in je vel zitten', blij zijn en geluk beleven vallen ook onder de dimensie *kwaliteit van leven*. Het ontspannen gevoel dat respondenten ervaren in de tuin wordt vergroot door deze positieve gevoelens. Daarnaast voelen ze zich ook energiek en ontspannen door de beweging die zij krijgen in de tuin.

Voor een aantal respondenten is het genieten van de tijd op de tuin met de eigen kinderen een belangrijk aspect. Eerder onderzoek wijst op de positieve effecten van het werken in de tuin met het hele gezin (Carney et al., 2012). Volgens de auteurs draagt het als gezin samen tuinieren bij aan het saamhorigheidsgevoel. Ook het doorbrengen van 'quality family time' scheen de onderlinge relaties ten goede te komen (Carney et al., 2012). Het onderzoek van Mason (2012) toont bovendien de positieve effecten van het samen tuinieren op de ouder-kind relatie aan. Het één-op-één samenwerken in de tuin versterkt de band tussen ouder en kind.

### 5.2.2 Sociaal-maatschappelijke participatie

Gezamenlijk tuinieren draagt bij aan de gepercipieerde gezondheid vanwege het sociale aspect (Firth, Maye, & Pearson, 2011). Ook Maas en collega's (2009) refereren naar verschillende onderzoeken die de positieve invloed van sociale contacten op de gezondheid aantonen (Lisa F Berkman, 2001; L. F. Berkman et al., 2000; Hawe & Shiell, 2000; Leyden, 2003). Aspecten vallend onder de dimensie *sociaal-maatschappelijke participatie* (het hebben van betekenisvolle relaties, sociale contacten, geaccepteerd worden, maatschappelijke betrokkenheid en betekenisvol werk) zijn in dit onderzoek terug te vinden in de vorm van het hebben van een gemeenschapsgevoel, gezelligheid en persoonlijke betrokkenheid, intercultureel contact en de contacten die opgedaan worden in de tuin en zich ook daarbuiten voortzetten. Volgens Firth en collega's (2011) vinden in buurtmoestuinen zowel bonding, bridging, als linking plaats. Het zijn dus geschikte plekken om sociaal kapitaal te verwerven. Met name de horizontale interacties (bonding en bridging) die plaatsvinden in de drie tuinen hebben een positieve uitwerking op de respondenten.

### 5.2.3 Mentaal welbevinden

Een aspect dat veel genoemd wordt, is nieuwe kennis opdoen en leren over de natuur. Het geeft de respondenten een goed gevoel om nieuwe dingen te leren en ze voelen zich 'empowered'. Dit '*mentaal welbevinden*' wordt door eerder onderzoek onderschreven (Mason & Conneeley, 2012). Verschillende aspecten zoals zelfmanagement, eigen regie voeren, eigenwaarde en zelfrespect hebben hiermee te maken. Informele educatie is een effectieve manier waarop mensen zich persoonlijk kunnen ontwikkelen (Eraut, 2000). Ervaring opdoen met groepsdynamiek, samen naar een doel toewerken en omgaan met anderen in een groep zijn waardevolle zaken die deelnemers kunnen leren in een buurtmoestuin.

De Vries en collega's (2003) toonden in een kwantitatief onderzoek aan dat mensen in een groenere omgeving een betere gepercipieerde algemene en mentale gezondheid hebben. Sommige respondenten

benoemen de term 'geestelijke gezondheid' in relatie tot het tuinieren. Elk van hen die de link legt tussen de tuin en de geestelijke gezondheid is van mening dat er een positieve relatie is. Zo ervaren respondenten gevoelens van trots. Dit komt de geestelijke gezondheid ten goede. Geestelijke gezondheid kan worden geschaard onder de gezondheidsdimensie *mentaal welbevinden*, maar ook onder *kwaliteit van leven*.

Verschillende respondenten ervaren jeugdsentiment in de tuin. Het werken in de tuin en de daarbij vrijkomende herinneringen geven hen voldoening, de herkenning uit hun jeugd geeft een positief gevoel. Dit beïnvloedt de emotionele toestand van de respondenten (*mentaal welbevinden*) en maakt dat zij geluk ervaren (*kwaliteit van leven*).

#### 5.2.4 Spirituele dimensie

De *spirituele dimensie* heeft betrekking op zingeving, doelen en idealen nastreven, toekomstperspectief en acceptatie. In de data komen deze aspecten regelmatig voor. Het feit dat de respondenten hun idealen benoemen geeft aan dat de *spirituele dimensie* van Huber (2013) een rol speelt. Zinvol bezig zijn is voor velen een ideaal en zij ervaren het werk in de tuin als een zinvolle bezigheid.

Ook de verwondering over de natuur heeft voor respondenten een spiritueel aspect: het zorgt voor bewustwording van wie wij zijn als mens. Respondenten zijn zich meer bewust van de plaats die zij innemen in het grotere geheel.

Tot slot biedt het werken in de tuin een perspectief op de toekomst. Enkele respondenten geven aan de toekomst van onze planeet belangrijk te vinden en op deze manier hopen zij hun steentje bij te dragen aan een betere wereld. Bij Food for Good wordt in werkgroepen nagedacht over de toekomst van de tuin. De respondenten zijn enthousiast om hierover na te denken en voelen zich verbonden met de tuin.

#### 5.2.5 Lichaamsfuncties en dagelijks functioneren

De laatste twee dimensies (*lichaamsfuncties* en *dagelijks functioneren*) worden door de respondenten weinig genoemd, in tegenstelling tot voorgaand onderzoek dat vooral over fysieke effecten ging (Alaimo et al., 2008; Guitart et al., 2012; Van Den Berg & Custers, 2011). Sommige respondenten in het huidige onderzoek geven aan zich gezond te voelen, omdat zij geen klachten of pijn hebben. Door de beweging die de respondenten hebben in de tuin voelen zij zich energiek. Dit past bij de dimensie *lichaamsfuncties*.

Huber (2013) laat zien dat wetenschappers, beleidsmakers, volksgezondheidswerkers en behandelaren veel belang hechten aan deze twee dimensies. Er lijkt een kloof te bestaan wat betreft de visie op gezondheid tussen deze groep en de respondenten in dit onderzoek. De manier waarop gekeken wordt naar de invloed van het gezamenlijk tuinieren op de gezondheid lijkt dus verschillend. Het is echter mogelijk dat de respondenten zich niet bewust van zijn van het belang van de fysieke gezondheid, juist omdat zij in goede fysieke gezondheid verkeren. Zolang een individu zich fysiek gezond voelt, wordt dit

vaak als vanzelfsprekend gezien. De fysiek minder gezonde mensen komen niet naar een buurtmoestuin en hun visie op de gezondheidseffecten van een buurtmoestuin is mogelijk anders. Dit kan de reden zijn waarom deze twee dimensies niet veel genoemd worden.

### 5.3 Overige resultaten

Naast de resultaten die respondenten noemen die passen binnen het theoretisch kader, zijn er ook andere resultaten aan het licht gekomen. Een heel praktisch resultaat blijkt voor de respondenten erg belangrijk te zijn: oogst. Het geeft de respondenten voldoening en enthousiasme om oogst mee te kunnen nemen naar huis. Door de oogst hebben zij de mogelijkheid gezond te eten. Voor de meesten is het plezierig te experimenteren met koken en nieuwe groenten uit te proberen. Dit praktische resultaat heeft invloed op het *mentaal welbevinden*: respondenten voelen zich goed door de tastbare resultaten van hun werkzaamheden op de tuin. Indirect kan oogst dus ook binnen het theoretisch kader geplaatst worden.

Daarnaast draagt de buurtmoestuin volgens de respondenten bij aan de leefbaarheid van de wijk. De groene ruimte in de tuin verbetert volgens hen namelijk het uiterlijk van de wijk. Doordat er mensen aanwezig zijn krijgt de wijk een gezelligere uitstraling. Dit is een belangrijk argument om sociale problematiek in wijken aan te pakken.

Met name de Marokkaanse respondenten benadrukken het belang van de onderlinge verbondenheid, maar hechten eveneens veel waarde aan het hebben van een persoonlijk stuk land. Dit is mogelijk een verklaring waarom er bij Food for Good weinig buitenlandse vrijwilligers zijn en er weinig animo is bij de Sint Maartentuin.

### 5.4 Beperkingen van de onderzoeksopzet

Verschillende punten zijn mogelijk van invloed geweest op de resultaten. Het is belangrijk hiervan bewust te zijn. Ten eerste zijn er verschillende manieren om de werkelijkheid te interpreteren. Iedere onderzoeker heeft zijn/haar eigen paradigma. Dit komt ook tot uiting in de analyse van de resultaten. Die zijn op meerdere manieren te interpreteren. Hoewel dit een beperking kan zijn, is het ook een kenmerk van dit type onderzoek. De respondenten geven namelijk ook hun eigen visie op de werkelijkheid. De data is sociaal geconstrueerd en onderdanig aan subjectieve interpretaties (Thomas, 2009). Hoewel de onderzoeker heeft gepoogd zo objectief mogelijk naar de data te kijken, zullen ongetwijfeld eigen interpretaties een rol hebben gespeeld in de analyse. Om dit te beperken zijn twee interviews door meerdere personen gecodeerd. De analyse van de kwalitatieve data is echter door één onderzoeker gedaan. Triangulatie op dit gebied (meerdere onderzoekers die hun conclusies vergelijken) zou de geloofwaardigheid en betrouwbaarheid van de conclusies van dit onderzoek hebben versterkt. Dit was echter vanwege tijdsbestek van deze MSc scriptie niet mogelijk.

Bovendien is mogelijk selectiebias in deze studie opgetreden. Respondenten zijn zowel bij Food for Good als bij de Bram gevonden doordat zij zelf hebben aangegeven bereid te zijn geïnterviewd te worden. Het is plausibel dat de enthousiastere en meer betrokken deelnemers zich hebben opgegeven. Dit zou een vertekend beeld kunnen geven van de deelnemers van de beide moestuinen. Hoewel dit aannemelijk is, ondersteunen resultaten uit eerder onderzoek de huidige bevindingen. Bovendien zijn de resultaten mogelijk ook voor de niet geïnterviewde deelnemers van toepassing, aangezien zij bij dezelfde tuinen betrokken zijn en dus soortgelijke ervaringen en uitdagingen hebben. Dit zou ondervangen kunnen worden door in brede kring het resultaat te bespreken. Hiervoor was binnen het huidige onderzoek geen tijd meer beschikbaar.

Vervolgens heeft de onderzoeker zich voorgesteld als zijnde een student van Wageningen University die haar onderzoek doet voor de GG&GD. Het benoemen van de GG&GD heeft waarschijnlijk associaties met gezondheid teweeg gebracht bij de respondenten. Dit kan invloed hebben gehad op wat ze hebben gezegd in de interviews. Halverwege de interviews heeft de onderzoeker zich dit gerealiseerd. Toen is echter besloten om op eenzelfde wijze verder te gaan om eventuele verder bias door verschillen in informatievoorziening te voorkomen.

Ten vierde had één van de respondenten redelijk moeite met de Nederlandse taal, maar begreep wel alle vragen en kon zich zodanig uiten dat de onderzoeker hem begreep. Een andere respondent had echter zoveel moeite met de Nederlandse taal dat dit de communicatie tijdens het interview beperkte. Dit kan invloed hebben gehad op de resultaten van dit onderzoek. Daarnaast hebben culturele verschillen een rol kunnen spelen in de communicatie tussen de onderzoeker en de respondenten met een allochtone achtergrond.

Bij de Bram en de Sint Maartentuin is het niet gelukt om te interviewen tot datasaturatie was bereikt. Bij de Bram was de reden hiervoor dat er geen deelnemers meer waren die deel wilden nemen aan een interview. Bij de Sint Maartentuin waren slechts vier respondenten. Hierdoor zijn de resultaten minder betrouwbaar. Daarnaast zijn twee interviews bij de Sint Maartentuin gehouden aan het begin van het tuinseizoen. Er was toen nog weinig sprake van gepercipieerde resultaten, omdat het nog te vroeg was. Er zijn echter in totaal negentien interviews met tuiniers gehouden, waardoor het moestuin overtreffende perspectief dat dit onderzoek biedt wel degelijk betrouwbaar is.

Bij Food for Good was het de bedoeling om zowel OGGZ-cliënten als buurtbewoners te includeren in het vrijwilligersbestand. Vanwege de open en laagdrempelige constructie van Food for Good was het voor de coördinator niet duidelijk wie buurtbewoner was en wie OGGZ-cliënt. Ook in dit onderzoek is niet nagegaan welke respondent in welke doelgroep viel. Het is mogelijk dat deelnemers uit beide doelgroepen

verschillende beweegredenen hebben en gepercipieerde effecten ervaren. Vanwege de onderzoeksopzet is het niet mogelijk geweest om hier een onderscheid in te maken.

Daarnaast pretenderen de conclusies die in dit onderzoek getrokken worden niet generaliseerbaar te zijn. Bij een case studie zijn juist de context en de specifieke omstandigheden (settings) essentieel (Thomas, 2009). Iedere tuin is anders (dat blijkt al uit de verschillen in de drie tuinen uit dit onderzoek) en dus zullen ook de beweegredenen en gepercipieerde resultaten anders zijn. De kracht van het huidige onderzoek is echter dat wel een vergelijkend perspectief op de drie buurtmoestuinen mogelijk is. Ondanks de grote verschillen tussen de tuinen zijn ook terugkerende patronen gevonden. Verschillen in de opzet van de tuinen en de gevolgen daarvan voor de deelnemers werden zo in beeld gebracht. Toch blijft het van belang alert te zijn niet te snel tot generaliserende conclusies te komen, elke tuin is tenslotte uniek.

Er zijn veel positieve gepercipieerde gezondheidseffecten van het gezamenlijk tuinieren in dit onderzoek gevonden. Het is echter moeilijk te bepalen of deze effecten daadwerkelijk resulteren van het gezamenlijk tuinieren, of dat er andere factoren in het spel zijn (Steg & van den Berg, 2013). Het is in dit type onderzoek niet realistisch om een controlegroep te vormen die gezamenlijk ergens anders mee aan de slag gaat om te zien of zij dezelfde gezondheidseffecten ervaren. Er is eerder een poging gedaan om de gepercipieerde gezondheidseffecten van twee groepen (een tuinierdersgroep en mensen met andere sociale activiteiten als controlegroep) te vergelijken (Van Esdonk, 2012). Tuinierders bleken meer lichaamsbeweging te krijgen en te profiteren van meer positieve gevoelens dan de controlegroep. Hun zelf gerapporteerde gezondheid bleek ook hoger te zijn. Dit lijkt erop dat gezamenlijk tuinieren met name lichaamsbeweging bevordert en bijdraagt aan de dimensie *kwaliteit van leven*.

## 6. Conclusie

Dit onderzoek heeft nieuwe inzichten verschaft in de beweegredenen en gepercipieerde (gezondheids)effecten van gezamenlijk tuinieren in drie verschillende buurtmoestuinen. Food for Good is top-down vanuit een professionele organisatie opgericht. Een groep (met name autochtone) vrijwilligers voert gezamenlijk de tuinierwerkzaamheden op het gehele stuk land uit. Er zijn veel sociale nevenactiviteiten. Food for Good is een goed functionerende tuin. Dit is te zien aan het relatief grote aantal vrijwilligers, de vele activiteiten, het gestructureerde uiterlijk van de tuin en de grote oogst in het eerste jaar. De Bram is bottom-up ontstaan en een gevarieerde groep buurtbewoners onderhoudt een eigen stukje land. Er is geen initiatief voor nevenactiviteiten. De Bram functioneert redelijk goed, want er wordt regelmatig samen getuinierd, de bedden worden onderhouden en de meeste respondenten konden oogsten van hun stukje land. De Sint Maartentuin is overwegend top-down door hoogopgeleide vrijwilligers opgericht. Er komen alleen buurtkinderen naartoe en er zijn weinig nevenactiviteiten. De Sint Maartentuin heeft in het eerste jaar niet goed gefunctioneerd, omdat de tuinierwerkzaamheden te laat waren begonnen, er geen volwassen buurtbewoners meededen en vanwege vandalisme.

Alle tuinen hebben als één van de doelstellingen de sociale contacten te verbeteren, en dit blijkt zowel als beweegreden als gepercipieerd resultaat in iedere tuin relevant. Verder blijkt dat sociale- en maatschappelijke redenen, gezonde voeding en persoonlijke ontwikkeling de belangrijkste beweegredenen zijn om deel te nemen aan een buurtmoestuin.

Het gezamenlijk tuinieren in een buurtmoestuin lijkt een positieve invloed te hebben op de (gepercipieerde) gezondheid van de deelnemers. Vrijwel alle respondenten waarderen de ontspanning en de sociale aspecten van het gezamenlijk tuinieren. Het gezamenlijk tuinieren draagt volgens de respondenten bij aan hun kwaliteit van leven. Het vergroten van de verbondenheid en solidariteit binnen de groep deelnemers blijkt voor vrijwel iedere respondent een belangrijke rol te spelen. Hierbij zijn dus *kwaliteit van leven* en *sociaal-maatschappelijke participatie* de belangrijkste dimensies die naar voren komen als gepercipieerde resultaten. Ook zijn de maatschappelijke meerwaarde, oogst en lichaamsbeweging volgens de respondenten belangrijke opbrengsten van het samen tuinieren in een buurtmoestuin. Tot slot geven enkele respondenten aan dat het bijdraagt aan hun persoonlijke ontwikkeling en hun geestelijke gezondheid. Verschillen in beweegredenen en/of gepercipieerde resultaten tussen de drie tuinen bestaan met name doordat de opzet en de context van de tuinen verschillend zijn.

Tot slot is een buurtmoestuin een geschikte plek om ervaring op te doen met groepsdynamiek, te leren samen naar een doel toe te werken en te leren om te gaan met anderen in een groep. Dit zijn waardevolle zaken die buiten formele instanties om geleerd kunnen worden.

De resultaten van dit onderzoek dragen bij aan het inzicht in de ervaringen van deelnemers in een buurtmoestuin. Op deze manier wordt meer duidelijk over de invloed van het gezamenlijk tuinieren op de gezondheid. Opvallend is dat niet de lichamelijke, maar juist de sociale en geestelijke gezondheid centraal staan bij de respondenten. Dit kan verklaard worden doordat het merendeel van de respondenten geen lichamelijke beperkingen in hun dagelijks functioneren heeft. Fysieke gezondheid wordt als vanzelfsprekend gezien. Een holistische benadering van gezondheid blijkt toepasbaar te zijn binnen de context van een buurtmoestuin.

Dit onderzoek heeft slechts een klein deel van de potentiële opties voor onderzoek naar buurtmoestuinen aangedaan. Het lijkt dat toekomstig onderzoek naar buurtmoestuinen kansrijk zal zijn om meer inzicht te verkrijgen in de positieve effecten ervan, zodat dit bij kan dragen aan gemeentelijk beleid gerelateerd aan stadslandbouw.

## 7. Aanbevelingen

### 7.1 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Gezamenlijk tuinieren levert een waardevolle bijdrage aan de gepercipieerde gezondheid. Een mogelijkheid voor vervolgonderzoek is om te onderzoeken of er verschillen zijn in beweegredenen en gepercipieerde effecten tussen verschillende groeperingen. Zo kan er onderscheid gemaakt worden in psychiatrische achtergrond (wel of geen OGGZ-cliënt), sociaal-economische status, etniciteit of leeftijd. In dit onderzoek kwam bijvoorbeeld naar voren dat met name de Marokkaanse respondenten belang hechten aan het gemeenschapsgevoel. Zij hebben mogelijk een andere visie op een buurtmoestuin, wat invloed kan hebben op hun deelname hieraan. Bij de Bram is bijna de helft van de deelnemers van Marokkaanse afkomst. Mogelijk is er meer interesse van Marokkaanse buurtbewoners bij Food for Good en de Sint Maartentuin wanneer zij een individueel stukje land toegewezen zouden krijgen.

Dit onderzoek is van kwalitatieve aard. Vervolgonderzoek zou zich ook kunnen richten op kwantitatieve onderzoeksmethoden, of een combinatie van onderzoeksmethoden. Te denken valt aan een vragenlijst aan de hand van de dimensies van gezondheid van Huber (2013) voor nieuwe deelnemers aan verschillende buurtmoestuinen. Na bijvoorbeeld een jaar kan dezelfde vragenlijst gebruikt worden en kunnen eventuele verschillen in kaart worden gebracht. Daarbij zou het interessant zijn dieper in te gaan op de definitie die respondenten hebben van gezondheid. Als dit inzichtelijk gemaakt kan worden kunnen gezondheidsinterventies of –bevorderende projecten beter toegespitst worden op de doelgroep.

Een buurtmoestuin moet bovendien duurzaam kunnen blijven bestaan. Een procesevaluatie van de drie Utrechtse buurtmoestuinen uit dit onderzoek kan meer inzicht verschaffen in de succesfactoren voor buurtmoestuinen. Hierbij zou het ook nuttig kunnen zijn om andere buurtmoestuinen in andere wijken te evalueren. De drie buurtmoestuinen in dit onderzoek bevinden zich allemaal in een krachtwijk. In wijken waar draagkrachtigere mensen wonen verlopen sommige processen mogelijk anders. Nieuwe inzichten die hiermee opgedaan worden kunnen toegepast worden in tuinen in krachtwijken.

Vervolgens kan gekeken worden naar de resultaten die in alle drie de tuinen gevonden zijn en of deze reproduceerbaar zijn bij andere buurtmoestuinen. Het vergelijkende perspectief dat in het huidige onderzoek gehanteerd is biedt meer mogelijkheden voor generalisatie. Er zou ook een vergelijking gemaakt kunnen worden met andere projecten die zich richten op maatschappelijke participatie en sociale cohesie.

Het is tot slot ook van belang meer inzicht te krijgen in de objectieve gezondheidseffecten van het gezamenlijk tuinieren in een buurtmoestuin. Dit kan gedaan worden aan de hand van objectieve meetmethoden. Zo kunnen bijvoorbeeld de BMI, het beweeggedrag en de bloeddruk bepaald worden. Dit



kan gemeten worden bij deelnemers aan nieuwe buurtmoestuinen voorafgaand aan de tuinier activiteiten. Dit is dan de 0-meting. Na bijvoorbeeld een jaar kan dit opnieuw gemeten worden om te zien of er verschillen zijn (t=1).

## 7.2 Aanbevelingen voor de praktijk

Glover heeft het belang van sociale cohesie al eerder geopperd: “...community gardens are often more about community than they are about gardening (Glover, 2003).” Een aanbeveling voor gemeenten is daarom om ontmoeting in buurtmoestuinen zo veel mogelijk te faciliteren. Wat mensen zelf belangrijk vinden en daarbij aansluiten lijkt een weg te zijn naar succesvolle implementatie van gezondheidsbevorderende projecten. Een buurtmoestuin doet precies dat. Nevenactiviteiten naast het tuinieren blijken bij Food for Good een positieve impact te hebben op de sociale contacten tussen de deelnemers. Samen tuinieren, samen koken en samen eten verbindt mensen. Het faciliteren van sociale activiteiten, bijvoorbeeld door een betrokken wijkgezondheidsmedewerker als de deelnemers hierin zelf geen initiatief tonen, wordt daarom aangeraden voor iedere buurtmoestuin.

Naast het faciliteren van ontmoeting is een andere mogelijkheid om faciliteiten in buurtmoestuinen te installeren voor mensen met een slechte fysieke gezondheid. Zij komen niet naar een buurtmoestuin toe en kunnen dus niet profiteren van de positieve effecten ervan. Een voorbeeld waar een tuin aangepast is aan fysiek minder gezonde mensen is generatietuin Zuylensteede. Er zijn verhoogde bakken zodat ouderen die slecht ter been zijn of in een rolstoel zitten ook kunnen tuinieren. Door de buurtmoestuin toegankelijk te maken voor iedereen kunnen meer mensen profiteren van de positieve gezondheidseffecten.

Bij de Sint Maartentuin wordt veel verantwoordelijkheid gelegd bij buurtbewoners die graag in een buurtmoestuin met hun burens aan de slag willen. Mensen kunnen hiervoor terugschrikken, zeker individuen met een lage opleiding en/of lage sociaal-economische status. Het is van belang om de drempel zo laag mogelijk te maken. Bij Food for Good is dit gelukt: deelnemers kunnen mee helpen wanneer zij dat willen. Als zij eens niet willen komen is dat geen probleem. “Niets moet, alles mag” schijnt daar het motto te zijn. Het lijkt er dus op dat een bottom-up benadering niet de sleutel hoeft te zijn naar succes, maar dit is waarschijnlijk wel afhankelijk van de doelgroep. Food for Good is top-down ontstaan en het werkt goed. Het is wel van belang om dergelijke projecten op den duur duurzaam te maken zodat het zichzelf in stand kan houden. Hiervoor zijn wel degelijk vrijwilligers met verantwoordelijkheidsgevoel nodig. Door dit echter langzaam op te bouwen is er een grotere slagingskans dat buurtbewoners deze taken op zich durven te nemen. Door aan het begin goede begeleiding bij de tuinierwerkzaamheden aan te bieden en dit langzaam af te bouwen kan gewerkt worden aan een duurzaam vrijwilligersbestand. Bij Food for Good is deze begeleiding aanwezig. Dit lijkt één van de redenen waarom deze tuin het meest succesvol is van de drie buurtmoestuinen.

Voor de praktijk zou het ook waardevol zijn inzicht te krijgen in de collectieve waardecreatie van het gezamenlijk tuinieren in een buurtmoestuin. Voor beleidsmakers is het relevant om te weten welke waarde een buurtmoestuin heeft voor de gezondheid van de deelnemers en de gevolgen daarvan voor de wijk. Andere organisaties en instanties die belang hebben bij verbetering van het sociale klimaat in een buurt (woningcorporaties, buurtverenigingen etc.) zullen ook profiteren. Nieuwe verdienmodellen kunnen hiervoor ontwikkeld worden. “Social return on investment” kan hiervoor worden toegepast (Nef Consulting, 2014). Op deze manier kunnen alle aspecten van een organisatie zoals een buurtmoestuin inzichtelijk worden gemaakt. Aangezien de *sociaal-maatschappelijke participatie* een belangrijke gezondheidsdimensie lijkt te zijn is een vervolgstap om de ‘social evaluator’ te gebruiken om de sociale impact van een buurtmoestuin te meten (Social evaluator (sd). 2014). Het uitdrukken van het werk dat deelnemers doen in een buurtmoestuin in economische termen is niet gemakkelijk. Als de bredere impact van een buurtmoestuin op de maatschappij echter kan worden aangetoond helpt dit om buurtmoestuinen een prominenter plaats te geven in het stedelijke gezondheidsbeleid.

Bij veel volkstuinen zijn lange wachtlijsten heel gebruikelijk (Wakefield et al., 2007). Ook bij de Bram was er meer animo dan dat er tuinbedden waren. Als inzichtelijk gemaakt kan worden wat de succesfactoren zijn voor buurtmoestuinen en deze vervolgens geïmplementeerd worden, kunnen meer nieuwe projecten starten. Zo zullen de positieve gevolgen op de gezondheid zichtbaarder worden en ook toekomstige deelnemers zullen hiervan kunnen profiteren. Dit positieve effect kan zich uitbreiden binnen een wijk en binnen een stad en kan zo bijdragen aan de publieke gezondheid.

## Referenties

- Alaimo, K., Packnett, E., Miles, R. A., & Kruger, D. J. (2008). Fruit and vegetable intake among urban community gardeners. *J Nutr Educ Behav*, 40(2), 94-101.
- Albers, L. (2012). *De beleving van tuinieren in Generatietuin Zuylenstede op de gezondheid, sociale cohesie en de wederzijdse attitude van de deelnemers*. Wageningen University.
- Altrecht Geestelijke Gezondheidszorg. (2013). Over Altrecht. Retrieved 10-01-2014, from [http://www.altrecht.nl/ggz/52193/Corporate\\_navigatie-Over\\_Altrecht](http://www.altrecht.nl/ggz/52193/Corporate_navigatie-Over_Altrecht)
- American Community Gardening Association. (2007). What is a Community Garden? Retrieved 29-05-2013, from <http://communitygarden.org/learn/index.php>
- Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban health*, 78(3), 458-467.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843-857.
- Bestuurs- en Concerndienst. Gemeente Utrecht. (2013a, 15-05-2013). Utrechts onderzoek en cijfers. Overvecht. Retrieved 31-05-2013, from <http://www.utrecht.nl/smartsite.dws?id=13653>
- Bowling, A., & Ebrahim, S. (2005). *Handbook of health research methods : investigation, measurement and analysis*. Maidenhead: Open University Press.
- Buitenruimte voor Contact. (2012). Food for Good, Utrecht., from <http://www.buitenruimtevoorcontact.nl/projecten/food-for-good-utrecht/>
- Carney, P. A., Hamada, J. L., Rdesinski, R., Sprager, L., Nichols, K. R., Liu, B. Y., Shannon, J. (2012). Impact of a Community Gardening Project on Vegetable Intake, Food Security and Family Relationships: A Community-based Participatory Research Study. *Journal of Community Health*, 37(4), 874-881.
- De Stadsbrug. (2013). Homepage. Retrieved 31-05-2012, from <http://www.destadsbrug.nl/>
- De Vaus, D. A. (2001). *Research design in social research*. London: SAGE.
- De Vries, S. (2010). Nearby nature and human health: looking at mechanisms and their implications *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health* (pp. 77-96). Oxon (UK): Routledge.
- de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments - healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35(10), 1717-1731.
- Dijk, A., & Pijls, H. (2012). Initiatiefplan Food for Good. Utrecht: De Stadbrug en Stichting de Wending
- Eraut, M. (2000). Non-formal learning and tacit knowledge in professional work. *British Journal of Educational Psychology*, 70(1), 113-136.
- Firth, C., Maye, D., & Pearson, D. (2011). Developing "community" in community gardens. *Local Environment*, 16(6), 555-568.
- Gemeente Utrecht. (2013). WistUdata Utrecht. Retrieved 09-24-2013, from <http://utrecht.buurtmonitor.nl/>
- Gemeente Utrecht. (2014, 06-01-2014). Eilandsteede. Retrieved 07-01-2014
- Gemeente Utrecht Volksgezondheid. (2014a). Gezondheid Utrechtse volwassenen. Gemeente Utrecht 2014. *Volksgezondheidsmonitor Utrecht*. Utrecht.
- Gemeente Utrecht Volksgezondheid. (2014b). Gezondheid Utrechtse volwassenen. Wijk Overvecht 2014. *Volksgezondheidsmonitor Utrecht*. Utrecht.
- Gemeente Utrecht Volksgezondheid. (2014c). Gezondheid Utrechtse volwassenen. Wijk Zuidwest 2014. *Volksgezondheidsmonitor Utrecht*. Utrecht.
- GG&GD Utrecht, & Agis Zorgverzekeringen. (2010a). Utrecht Overvecht Wijkgezondheidsprofiel 2010.
- GG&GD Utrecht, & Agis Zorgverzekeringen. (2010b). Utrecht Zuidwest Wijkgezondheidsprofiel 2010.
- Glover, T. D. (2003). The story of the Queen Anne Memorial Garden: resisting a dominant cultural narrative. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 190-212.
- Groenewegen, P. P., van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & de Vries, S. (2012). Is a Green Residential Environment Better for Health? If So, Why? *Annals of the Association of American Geographers*, 102(5), 996-1003.
- Guitart, D., Pickering, C., & Byrne, J. (2012). Past results and future directions in urban community gardens research. *Urban Forestry & Urban Greening*, 11(4), 364-373.

- Hanna, A. K., & Oh, P. (2000). Rethinking urban poverty: A look at community gardens. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 20(3), 207-216.
- Hawe, P., & Shiell, A. (2000). Social capital and health promotion: a review. *Social Science & Medicine*, 51(6), 871-885.
- Hope, N., & Ellis, V. (2009). *Can you dig it*. Paper presented at the Meeting community demands for allotments.
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., Horst, H. v. d., Jadad, A. R., Kromhout, D., Meer, J. W. (2011). How should we define health? *Bmj*, 343.
- Huber, M., Van Vliet, M., Giezenberg, M., & Knottnerus, A. (2013). Towards a Conceptual Framework relating to 'Health as the ability to adapt and to self manage'. Operationalisering Gezondheidsconcept: Louis Bolk Instituut.
- Initiatiefnemers Sint Maartentuin. (2012). Opzet aanvraag leefbaarheidsbudget Sint Maartentuin.
- Kaplan, S. (1995). THE RESTORATIVE BENEFITS OF NATURE - TOWARD AN INTEGRATIVE FRAMEWORK. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Kingsley, J., Townsend, M., & Henderson-Wilson, C. (2009). Cultivating health and wellbeing: members' perceptions of the health benefits of a Port Melbourne community garden. *Leisure Studies*, 28(2), 207-219.
- Leyden, K. M. (2003). Social capital and the built environment: the importance of walkable neighborhoods. *American journal of public health*, 93(9), 1546-1551.
- Maas, J., van Dillen, S. M. E., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place*, 15(2), 586-595.
- Maas, J., Verheij, R. A., Spreeuwenberg, P., & Groenewegen, P. P. (2008). Physical activity as a possible mechanism behind the relationship between green space and health: A multilevel analysis. *Bmc Public Health*.
- Mason, J., & Conneeley, L. (2012). The meaning of participation in an allotment project for fathers of preschool children. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(5), 230-236.
- Nef Consulting. (2014). Social Return on Investment (SROI). Retrieved 02-27-2014, from <http://www.nef-consulting.co.uk/our-services/evaluation-impact-assessment/social-return-on-investment-sroi/>
- Pudup, M. B. (2008). It takes a garden: Cultivating citizen-subjects in organized garden projects. [Rethinking Economy Agro-food activism in California and the politics of the possible Culture, nature and landscape in the Australian region]. *Geoforum*, 39(3), 1228-1240.
- Rosol, M. (2010). Public Participation in Post - Fordist Urban Green Space Governance: The Case of Community Gardens in Berlin. *International Journal of Urban and Regional Research*, 34(3), 548-563.
- Social evaluator (sd). (2014). Social e-valuator valuing social impact. Retrieved 27 febr 2014, from <http://www.socialevaluator.eu/>
- Steg, L., & van den Berg, A. E. (2013). *Environmental psychology: an introduction*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Stekelenburg, R. (2013a). Bijlage aanvraag leefbaarheidsbudget MDO voor buurtmoestuin de Bram.
- Stekelenburg, R. (2013b). Inrichtingsplan buurtmoestuin de Bram.
- Stekelenburg, R. (2013c). Verslag buurtmoestuin de Bram 22 mei 2013.
- Thomas, G. (2009). *How to do your research project : a guide for students in education and applied social sciences*. Thousand Oakes, CA: SAGE.
- Ulrich, R. S. (1984). VIEW THROUGH A WINDOW MAY INFLUENCE RECOVERY FROM SURGERY. *Science*, 224(4647), 420-421.
- Van Den Berg, A. E., & Custers, M. H. G. (2011). Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress. *Journal of Health Psychology*, 16(1), 3-11.
- Van Esdonk, T. (2012). *Community Gardening and the beneficial health effects. Analysis from a salutogenic perspective.*, Wageningen University.
- Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J., & Skinner, A. (2007). Growing urban health: Community gardening in South-East Toronto. *Health Promotion International*, 22(2), 92-101.
- World Health Organization. (1948). *World Health Organization constitution. Basic Documents*. Geneva: WHO.

Yin, R. K. (2008). *Case study research: Design and methods* (Vol. 5): SAGE Publications, Incorporated.

## Bijlagen

Tabel 5. Overzicht van de bijlagen.

| <b>Bijlagennummer</b> | <b>Inhoud</b>  |
|-----------------------|--|
| I.                    | Toestemmingsverklaring voor deelname                       |
| II.                   | Interviewleidraad deelnemers                               |
| III.                  | Interviewleidraad initiatiefnemers die zelf niet tuinieren |
| IV.                   | Interviewleidraad initiatiefnemers die zelf mee tuinieren  |
| V.                    | Plattegronden van de buurtmoestuinen                       |

## Bijlage I. Toestemmingsverklaring voor deelname

*Toestemmingsverklaring voor deelname aan het wetenschappelijk onderzoek "Effecten van deelname aan een buurtmoestuin vanuit het perspectief van de deelnemers."*

Door uw handtekening te zetten geeft u aan dat u:

- naar tevredenheid over het onderzoek bent geïnformeerd. U heeft voldoende bedenktijd gehad om te beslissen of u wilt deelnemen aan het onderzoek.
- de mogelijkheid heeft gehad om vragen te stellen en deze naar tevredenheid zijn beantwoord.
- weet dat deelname aan dit onderzoek op vrijwillige basis is. U kan op ieder moment besluiten om u terug te trekken uit het onderzoek zonder daarvoor een reden te hoeven geven.
- bereid bent om geïnterviewd te worden. De interviews zullen opgenomen worden met uw toestemming.
- weet dat uw antwoorden anoniem verwerkt worden en niet tot u herleidbaar zijn. U weet dat de informatie uit de interviews vertrouwelijk wordt behandeld.
- weet dat de resultaten van dit onderzoek gebruikt zullen worden voor een Master scriptie aan Wageningen University. De scriptie kan als basis dienen voor conferentiepresentaties en/of publicatie in een wetenschappelijk tijdschrift.

Ik heb het bovenstaande gelezen en geef toestemming deel te nemen aan dit onderzoek. Ik geef toestemming om mijn antwoorden in de interviews te gebruiken voor de doelen van dit onderzoek.

Naam deelnemer:

Handtekening:

Datum : \_\_ / \_\_ / \_\_

---

Ik verklaar hierbij dat ik deze deelnemer volledig heb geïnformeerd over het bovengenoemde onderzoek.

Naam onderzoeker:

Handtekening:

Datum: \_\_ / \_\_ / \_\_

## Bijlage II. Interviewleidraad deelnemers

### Introductie onderzoeker

Hallo, ik ben Babette Engelgeer en ik doe een onderzoek voor de GG&GD Utrecht naar *uw tuinier ervaringen* bij ...(naam buurtmoestuin). Heel erg bedankt voor uw tijd en dat u geïnterviewd wilt worden. Ik heb uw gegevens ontvangen via... Dit gesprek zal ongeveer 45 minuten duren en ik wil u een aantal vragen stellen over uw beweegredenen om te tuinieren en *uw ervaringen met tuinieren*. Wanneer een vraag niet duidelijk is of u weet even niet goed wat u moet antwoorden, dan kunt u dat op elk moment aangeven. Ook als u zelf een vraag heeft kunt u mij die gerust stellen. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat erom wat u vindt of denkt. Uw antwoorden zullen strikt vertrouwelijk behandeld worden en alleen gebruikt worden binnen dit onderzoek. Uiteraard blijven de gegevens volledig anoniem. U kunt op elk moment van het interview stoppen als u wilt, zonder een reden te hoeven noemen. Uiteraard hoop ik dat u het hele interview wilt afmaken, zodat ik uw antwoorden kan gebruiken in mijn onderzoek!

Gaat u ermee akkoord dat ik het interview opneem? Na het onderzoek zal deze opname gewist worden.

#### **I. Algemeen – Ik begin met een aantal algemene vragen.**

- Geboortjaar
- Aantal jaren in Nederland/Overvecht/Kanaleneiland
- Woonsituatie/gezinssituatie (leeftijd kinderen)
- Beroep
- Hobby's en activiteiten binnen de wijk waar u zelf aan deelneemt.
- Kijk op de wijk Overvecht/Kanaleneiland; kunt u dit omschrijven?

#### **II. Tuinieren algemeen**

- Kunt u voor mij beschrijven wat u nu een typische buurtmoestuin vindt?
  - o Wat gebeurt daar?
  - o Wie zijn daar?
  - o Hoe ziet het eruit?

#### **III. Tuinieren bij (naam buurtmoestuin)**

- Kunt u wat vertellen over het tuinieren hier bij ...(naam buurtmoestuin)?
  - o Hoe lang werkt u al mee hier in de tuin?
  - o Hoe vindt u het over het algemeen gaan?
  - o Wie zijn er nog meer betrokken bij deze tuin?
  - o Heeft u nieuwe mensen ontmoet?



- Hoe vaak bent u op de tuin?
- Kunt u mij vertellen wat u zoal doet als u hier op de tuin bent?
- Tuiniert u alleen of samen?
- Op welke manier wordt er samengewerkt of niet?
- Wat staat er allemaal in uw tuin?
- Heeft u al eens iets uit uw tuin gegeten? Wat precies?
- Hoe is de sfeer op de tuin?
- Wat zijn redenen voor u om hier te tuinieren? Wat levert het u op?
- Levert deze tuin iets op voor de buurt? Zo ja, wat?
- Welke verwachtingen had u vooraf van het tuinieren? Blijken deze verwachtingen te kloppen? Kunt u dit uitleggen?

Dan wil ik u nu een paar vragen stellen over gezondheid.

- Voelt u zich gezond?
- Hoe zou u uw eigen gezondheid omschrijven?
  - Dus... is gezond/ongezond?
  - Kunt u dat uitleggen?
  - Hoe omschrijft u gezondheid?
  - Wat valt er allemaal onder gezondheid?

Dan heb ik nog één laatste vraag voor u:

- Heeft het tuinieren een effect op uw gezondheid en welzijn? Zo ja, welk effect? Kunt u dit uitleggen?

Dit is het einde van het interview. Is er iets dat ik ben vergeten te vragen en dat u graag nog kwijt wilt? Zou ik later nog contact met u op mogen nemen als ik nog wat wil vragen, of voor een kort vervolginterview? Ik wil u ook graag mijn uitwerking van het interview laten lezen, zodat u eventuele op- en aanmerkingen of toevoegingen kunt geven. Zou u dat willen doen? Het kan even duren, maar ik neem dan te zijner tijd contact met u op. Ik wil u bedanken voor uw tijd! Ook als u nog vragen heeft, neem gerust contact met mij op!

## Bijlage III. Interviewleidraad initiatiefnemers die zelf niet tuinieren

### Introductie onderzoeker

Hallo, ik ben Babette Engelgeer en ik doe een onderzoek voor de GG&GD naar buurtmoestuinen in Utrecht. Heel erg bedankt voor uw tijd en dat u geïnterviewd wilt worden! Ik ben benieuwd op wat voor manier u betrokken bent bij ... (naam buurtmoestuin). Ik heb uw gegevens ontvangen via... Dit gesprek zal ongeveer 45 minuten duren en ik zal u onder andere vragen naar *uw ideeën, plannen en betrokkenheid* rondom deze tuin. Wanneer een vraag niet duidelijk is of u weet even niet goed wat u moet antwoorden, dan kunt u dat op elk moment aangeven. Ook als u zelf een vraag heeft kunt u mij die gerust stellen. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat erom wat u vindt of denkt. Uw antwoorden zullen strikt vertrouwelijk behandeld worden en alleen gebruikt worden binnen dit onderzoek. Uiteraard blijven de gegevens volledig anoniem. U kunt op elk moment van het interview stoppen als u wilt, zonder een reden te hoeven noemen. Uiteraard hoop ik dat u het hele interview wilt afmaken, zodat ik uw antwoorden kan gebruiken in mijn onderzoek!

Gaat u ermee akkoord dat ik het interview opneem? Na het onderzoek zal deze opname gewist worden.

#### **I. Algemeen – Ik begin met een aantal algemene vragen.**

- Geboortejaar
- Beroep
- Kijk op de wijk Overvecht/Kanaleneiland, kunt u dit omschrijven?

#### **II. Tuinieren algemeen**

- Kunt u voor mij beschrijven wat u nu een typische buurtmoestuin vindt?
  - o Wat gebeurt daar?
  - o Wie zijn daar?
  - o Hoe ziet het eruit?

#### **III. Tuinieren bij (naam buurtmoestuin)**

Dan wil ik u nu wat specifieke vragen stellen over... (naam buurtmoestuin)

- Wanneer is deze tuin ontstaan?
- Wat is het doel van deze tuin?
- Hoe lang bent u al betrokken bij de tuin?
- Wat was uw reden om bij dit project betrokken te raken?
- Hoe vindt u het over het algemeen gaan?
- Wie waren er allemaal nog meer betrokken bij de opstart van de tuin? En nu?

- Wat waren uw verwachtingen voor deze tuin en haar deelnemers? Blijken deze verwachtingen te kloppen? Kunt u dat uitleggen?
- Wat voor activiteiten zijn er geweest/staan er gepland?

Ik wil u nu wat vragen stellen over uw kijk op het project.

- Kunt u de sfeer beschrijven van de tuin en haar deelnemers?
- Levert deze tuin iets op voor de buurt? Zo ja, wat?
- Op welke manier wordt er samengewerkt of niet?
- Wanneer is dit project volgens u succesvol?
  - o In hoeverre is het dan nu al een succes?
  - o Wat zijn eventuele belemmerende factoren in dit project?
- Wat aan dit project geeft u de meeste energie?
- Zijn er uitspraken of reacties van deelnemers bij u bijgebleven?
- Kunt u beoordelen of dit tuinproject positieve effecten heeft op de deelnemers?
  - o Zo ja: Waaraan ziet u dit?

Dan wil ik u nu een paar vragen stellen over gezondheid.

- Hoe zou u gezondheid omschrijven?
  - o Dus...(antwoord) is gezond/ongezond, kunt u dat uitleggen?
  - o Wat valt er allemaal onder gezondheid?
- Denkt u dat de gezondheid van de deelnemers is beïnvloed door het tuinieren?
  - o Zo ja, hoe en wat voor veranderingen heeft u gemerkt? Zo nee: denkt u dat het tuinieren invloed zou kunnen hebben op hun gezondheid?
    - Waarom wel/niet?

Dan heb ik nog één laatste vraag voor u.

- Wat zijn aandachtspunten voor dit soort projecten in de toekomst?

Dit is het einde van het interview. Is er iets dat ik ben vergeten te vragen en dat u graag nog kwijt wilt? Zou ik later nog contact met u op mogen nemen als ik nog wat wil vragen, of voor een kort vervolginterview? Ik wil u ook graag mijn uitwerking van het interview laten lezen, zodat u eventuele op- en aanmerkingen of toevoegingen kunt geven. Zou u dat willen doen? Het kan even duren, maar ik neem dan te zijner tijd contact met u op. Ik wil u bedanken voor uw tijd! Ook als u nog vragen heeft, neem gerust contact met mij op!

## Bijlage IV. Interviewleidraad initiatiefnemers die zelf mee tuinieren

### Introductie onderzoeker

Hallo, ik ben Babette Engelgeer en ik doe een onderzoek voor de GG&GD naar buurtmoestuinen in Utrecht. Heel erg bedankt voor uw tijd en dat u geïnterviewd wilt worden! Ik ben benieuwd op wat voor manier u betrokken bent bij ... (naam buurtmoestuin). Ik heb uw gegevens ontvangen via... Dit gesprek zal ongeveer 45 minuten duren en ik zal u onder andere vragen naar *uw ideeën, plannen en betrokkenheid* rondom deze tuin. Wanneer een vraag niet duidelijk is of u weet even niet goed wat u moet antwoorden, dan kunt u dat op elk moment aangeven. Ook als u zelf een vraag heeft kunt u mij die gerust stellen. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat erom wat u vindt of denkt. Uw antwoorden zullen strikt vertrouwelijk behandeld worden en alleen gebruikt worden binnen dit onderzoek. Uiteraard blijven de gegevens volledig anoniem. U kunt op elk moment van het interview stoppen als u wilt, zonder een reden te hoeven noemen. Uiteraard hoop ik dat u het hele interview wilt afmaken, zodat ik uw antwoorden kan gebruiken in mijn onderzoek!

Gaat u ermee akkoord dat ik het interview opneem? Na het onderzoek zal deze opname gewist worden.

### I. Algemeen – Ik begin met een aantal algemene vragen.

- Geboortjaar
- Beroep
- Woont u zelf in deze wijk? Zo ja:
- Aantal jaren in Nederland/Overvecht/Kanaleneiland/anders
- Kijk op de wijk Overvecht/Kanaleneiland, kunt u dit omschrijven? Wat vindt u hiervan?

### II. Tuinieren algemeen

- Kunt u voor mij beschrijven wat u nu een typische buurtmoestuin vindt?
  - o Wat gebeurt daar?
  - o Wie zijn daar?
  - o Hoe ziet het eruit?

### III. Tuinieren bij... (naam buurtmoestuin)

Dan wil ik u nu wat specifieke vragen stellen over... (naam buurtmoestuin)

- Wanneer is deze tuin ontstaan?
- Wat is het doel van deze tuin?
- Hoe lang bent u al betrokken bij de tuin?

- Hoe vindt u het over het algemeen gaan?
- Wat was uw reden om bij dit project betrokken te raken?
- Wie waren er allemaal nog meer betrokken bij de opstart van de tuin? En nu?
- Wat waren uw verwachtingen voor deze tuin en haar deelnemers? Blijken deze verwachtingen te kloppen? Kunt u dat uitleggen?
- Wat voor activiteiten zijn er geweest/staan er gepland?

Dan wil ik nu graag een aantal vragen stellen over het tuinieren zelf.

- Hoe vaak bent u op de tuin?
- Heeft u nieuwe mensen ontmoet?
- Kunt u mij vertellen wat u zoal doet als u hier op de tuin bent?
- Tuiniert u alleen of samen?
- Op welke manier wordt er samengewerkt of niet?
- Wat staat er allemaal in uw tuin?
- Heeft u al eens iets uit uw tuin gegeten? Wat precies?
- Hoe is de sfeer op de tuin?
- Wat zijn redenen voor u om te tuinieren?
  - o Wat levert tuinieren u op?
- Levert deze tuin iets op voor de buurt? Zo ja, wat?

Ik wil u nu wat vragen stellen over uw kijk op het project.

- Wanneer is dit project volgens u succesvol?
  - o In hoeverre is het dan nu al een succes?
  - o Wat zijn eventuele belemmerende factoren in dit project?
- Wat aan dit project geeft u de meeste energie?
- Zijn er uitspraken of reacties van deelnemers bij u bijgebleven?
- Kunt u beoordelen of dit tuinproject positieve effecten heeft op de deelnemers?
  - o Zo ja: Waaraan ziet u dit?

Dan wil ik u nu een paar vragen stellen over gezondheid.

- Voelt u zich gezond?

- Hoe zou u uw eigen gezondheid omschrijven?
  - o Dus...(antwoord) is gezond/ongezond, kunt u dat uitleggen?
  - o Hoe omschrijft u gezondheid?
  - o Wat valt er allemaal onder gezondheid?
- Heeft het tuinieren een effect op uw gezondheid en welzijn? Zo ja, welk effect? Kunt u dit uitleggen?
- Denkt u dat de gezondheid van (andere) deelnemers is beïnvloed door het tuinieren?
  - o Zo ja, hoe en wat voor veranderingen heeft u gemerkt? Zo nee: denkt u dat het tuinieren invloed zou kunnen hebben op hun gezondheid?
    - Waarom wel/niet?

Dan heb ik nog één laatste vraag voor u.

- Wat zijn aandachtspunten voor dit soort projecten in de toekomst?

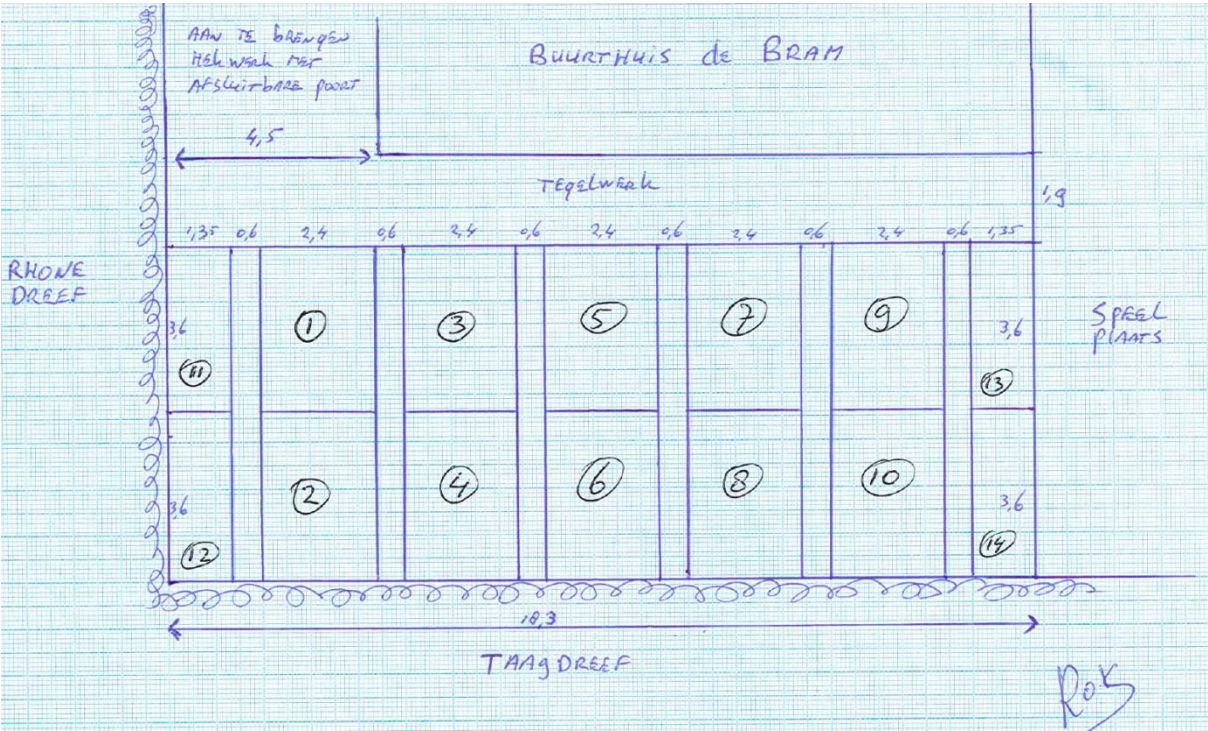
Dit is het einde van het interview. Is er iets dat ik ben vergeten te vragen en dat u graag nog kwijt wilt? Zou ik later nog contact met u op mogen nemen als ik nog wat wil vragen, of voor een kort vervolginterview? Ik wil u ook graag mijn uitwerking van het interview laten lezen, zodat u eventuele op- en aanmerkingen of toevoegingen kunt geven. Zou u dat willen doen? Het kan even duren, maar ik neem dan te zijner tijd contact met u op. Ik wil u bedanken voor uw tijd! Ook als u nog vragen heeft, neem gerust contact met mij op!

# Bijlage V. Plattegronden van de buurtmoestuinen

## Food for Good



## De Bram





De Sint Maartentuin

