



# “Noem het maar gewoon ‘medicijn’”

De betekenis van wijktuinen voor het welbevinden van stadsbewoners in Amsterdam

NIDO Programma ‘Landbouw en Groen voor een Gezonde Samenleving’

Verkennd onderzoek

Eline Kieft & Jan Hassink







# “Noem het maar gewoon ‘medicijn’”

De betekenis van wijktuinen voor het welbevinden van stadsbewoners in Amsterdam

NIDO Programma ‘Landbouw en Groen voor een Gezonde Samenleving’

Verkennd onderzoek

Eline Kieft<sup>1</sup> & Jan Hassink<sup>2</sup>

<sup>1</sup> NIDO

<sup>2</sup> Plant Research International

© 2004 Wageningen, Plant Research International B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Plant Research International B.V.

Exemplaren van dit rapport kunnen bij de (eerste) auteur worden besteld. Bij toezending wordt een factuur toegevoegd; de kosten (incl. verzend- en administratiekosten) bedragen € 15 per exemplaar.

## **Plant Research International B.V.**

Adres : Droevendaalsesteeg 1, Wageningen  
: Postbus 16, 6700 AA Wageningen  
Tel. : 0317 - 47 70 00  
Fax : 0317 - 41 80 94  
E-mail : [post.plant@wur.nl](mailto:post.plant@wur.nl)  
Internet : <http://www.plant.wur.nl>

# Inhoudsopgave

	pagina
Samenvatting	1
Dankwoord	3
1. Inleiding en verantwoording	5
1.1 Achtergrond onderzoek	5
1.2 Vraagstelling van het onderzoek	5
1.3 Beschrijving van de onderzoeksgroep	6
1.3.1 Inleiding	6
1.3.2 Locaties	6
1.3.3 Informanten	7
1.4 Methoden van dataverzameling en analyse	8
1.5 Inhoud van dit rapport	8
2. Resultaten	11
2.1 Karakteristieke kenmerken van de wijktuinen	11
2.1.1 Groene eigenschappen	11
2.1.2 Sociale eigenschappen	11
2.2 Belang van de wijktuinen voor gebruikers	12
2.3 Verschillende betekenissen (effecten) van de tuinen zoals de gebruikers die ervaren	13
2.3.1 Sociale betekenis	13
2.3.2 Educatieve betekenis	13
2.3.3 Mentale betekenis	14
2.3.4 Belang voor persoonlijke ontwikkeling	15
2.3.5 Ervaren van spiritualiteit / zingeving	16
2.3.6 Belang voor het ontwikkelen van praktische vaardigheden	17
2.3.7 Fysieke betekenis	18
2.3.8 Belang voor de wijk	18
2.4 Randvoorwaarden om betekenis van wijktuin te laten voortbestaan	20
Discussie	21
Conclusies	25
Literatuur	27
Bijlage I. Interviewvragen	1 p.
Bijlage II. Begrippenkaarten	1 p.
Bijlage III. Waardering van de zeven hoofdcategorieën	1 p.
Bijlage IV. Waardering van de overige begrippenkaarten	1 p.



# Samenvatting

Voor u ligt het resultaat van één van de projecten die werden uitgevoerd in het kader van het NIDO programma 'Landbouw en Groen voor een Gezonde Samenleving'. Het doel van het onderzoek was meer inzicht te krijgen in de betekenis van wijktuinen voor het fysieke, geestelijke en sociale welbevinden van gebruikers. Daarnaast is onderzocht hoeveel belang de gebruikers hechten aan het werken in de wijktuin en aan welke randvoorwaarden de tuin moet voldoen. De informatie is verzameld op drie verschillende locaties te Amsterdam, te weten de Ecotuin West in Bos en Lommer, de Oranjekerk, Hof van Lof in de Pijp en tot slot de Ruige Hof in Amsterdam Zuid-Oost. Hier hebben we met negen mensen gesproken die representatief zijn voor de gebruikers van die locaties. De interviews werden op kwalitatieve wijze gehouden en geanalyseerd.

Uit het onderzoek blijkt dat er twee inherente eigenschappen van wijktuinen zijn. Allereerst betreft dit 'groene' kwaliteiten. Het bezig zijn in de open lucht, gebruik van de zintuigen en het werken met levend materiaal zijn hier voorbeelden van. Daarnaast is er sprake van een 'sociale' kwaliteit. Een wijktuin verschilt van een eigen privé-tuin doordat men er mensen ontmoet die een gelijkgestemde interesse hebben en daarmee samen tuinactiviteiten onderneemt. De twee intrinsieke tuineigenschappen scheppen voorwaarden voor de betekenissen die de gebruikers aan de tuinen toeschrijven.

Het werken in de tuin heeft een zeer hoge prioriteit voor de gebruikers van de tuinen.

Mensen geven zonder uitzondering aan dat de tuin vooral sociale en educatieve betekenis voor hen heeft. De sociale betekenis valt uiteen in een gezellige sfeer, contacten in de buurt, het ontstaan van een band onderling en het samenwerken. De educatieve betekenis bestaat uit het leren van anderen en het doorgeven van eigen kennis.

Vervolgens is er een mentale betekenis die onder te verdelen is in preventieve en curatieve aspecten. Door het werken in de tuin kan men ontspannen en komt men bij van stress (preventief). Ook leggen mensen een directe link tussen beter worden na overspannenheid door het werken in de tuin (curatief).

Dan dragen de tuinen bij aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen die er werken. Allereerst schetst men dat het van groot belang is een eigen invulling aan het werk te kunnen geven. Men kan op eigen tempo en naar eigen inzicht bezig zijn. Dit staat veelal in contrast met het werk waardoor mensen oorspronkelijk overspannen raakten. Door de tuin vinden mensen opnieuw een zinvolle dagbesteding waardoor ze weer voldoening ervaren. Het versterkt het gevoel van eigenwaarde. Tenslotte kunnen de tuinen ook invloed hebben op persoonlijke eigenschappen. Mensen noemen dat door de tuin bepaalde karakterveranderingen in werking zijn gezet.

Hoewel mensen met de term 'spiritualiteit' niet veel zeggen te kunnen, wordt in de interviews indirect veelvuldig naar spirituele waarden verwezen. Aspecten die informanten noemen zijn bijvoorbeeld 'verwondering', 'inspiratie opdoen', 'reflectie op de levenscyclus', 'gevoel van eenheid met de natuur'. Deze dingen ervaren mensen zeer zeker in de tuinen.

De tuin draagt in beperkte mate ook bij aan het ontwikkelen van praktische vaardigheden en fysieke effecten.

Tot slot schetsen mensen het belang van de tuinen voor de wijk. Hierbij komen drie aspecten aan de orde, namelijk recreatie, buurtgevoel en leefbaarheid.

Het is opvallend dat de geïnterviewde mensen heel verschillend zijn, qua achtergrond, leeftijd en opleiding, maar wel dezelfde aspecten ervaren. De conclusies zijn over alle drie de tuinen geldig. Dit lijkt te wijzen op universele overeenkomsten in de betekenis die werken in tuinen voor mensen hebben. Het lijkt erop dat een wijktuin een combinatie van kwaliteiten bezit die moeilijk op een andere plek te realiseren is: een plek waar je met gelijkgestemden samenwerkt en zinvolle werkzaamheden verricht in je eigen tempo; een plek waar je rust, ruimte, een omgeving met geur, kleur en de ontwikkeling van planten in de seizoenen ervaart. Dit zorgt ervoor dat de wijktuin de gezondheid bevor-

dert in preventieve en curatieve zin en dat genoemde sociale, educatieve, mentale en spirituele effecten kunnen optreden en mensen zich kunnen ontwikkelen. Het is niet duidelijk voor hoeveel stadsbewoners een wijktuin deze functies kan vervullen.

Als randvoorwaarden om de tuin interessant te houden noemt men o.a. voldoende budget voor investeringen, een menselijke spil, bekendheid, en te voet, op de fiets of met de invalidenwagen maximaal een halfuur afstand vanaf de eigen woning.

Om de betekenis, het draagvlak en positie van wijktuinen te versterken lijkt het gewenst samenwerking aan te gaan met zorg- en welzijnsinstellingen zodat wijktuinen aan meer doelgroepen een passende werkplek kunnen bieden. Hierbij is het van belang zorgvuldig te werk te gaan en karakteristieke eigenschappen te behouden zoals het werken met gelijkgestemde mensen in een niet te grote groep, en het kunnen ervaren van rust, ruimte en al het mooie van de groene omgeving. Daarnaast adviseren we onderzoek te starten dat een vollediger inzicht geeft in bijdrage van wijktuinen aan welbevinden en gezondheid van stadsbewoners en reductie in ziektekosten.



# Dankwoord

Op deze plaats willen we alle mensen die aan het onderzoek hebben meegewerkt heel hartelijk bedanken.

Daarbij denken we allereerst aan Sjerp de Vries en Alterra en Marjolien Elings van Plant Research International die bijgedragen hebben aan de vormgeving van het onderzoek en het rapport. Verder bedanken we alle mensen die een faciliterende rol hebben gespeeld, rondleidingen hebben verzorgd en contacten voor ons hebben gelegd.

Last but not least gaat onze dank natuurlijk vooral uit naar de informanten, zonder wie dit onderzoek niet mogelijk was geweest. We zijn hen zeer erkentelijk voor hun verhalen en openhartigheid. We hopen dat zij zich herkennen in de resultaten van dit rapport en wensen hen van harte nog veel groenplezier toe.



# 1. Inleiding en verantwoording

## 1.1 Achtergrond onderzoek

Dit onderzoek is onderdeel van het NIDO programma 'Landbouw en Groen voor een Gezonde Samenleving'. Doel van het programma is landbouw en groen in en rond het stedelijke gebied beter laten bijdragen aan het welbevinden van stadsbewoners. Eén van de projecten in het NIDO programma is 'Neem de natuur in de wijk en de wijk in de natuur'. In dit project is een aantal inspirerende wijktuinen geselecteerd en worden hun waarden verbeeld en verwoord. Zo probeert men bewoners, bezoekers, gebruikers en beleidsmedewerkers te stimuleren om dit soort initiatieven op te zetten. 'Neem de Natuur in de Wijk, de Wijk in de Natuur' betreft een gezamenlijk project van vier organisaties, te weten: Forum, Landelijk Centrum Opbouwwerk, Landschapsbeheer Nederland, Projectgroep Kerk en Milieu van de Raad van Kerken in Nederland. Ieder van deze organisaties heeft een tuin aangedragen om als voorbeeld te dienen voor andere initiatieven. Het doel van dit project is *"initiatieven van buurtbewoners verbinden, versterken en verbreiden via bijeenkomsten, excursies, publicaties, een film en een website"*. Een belangrijke doelstelling van het NIDO programma en het project 'Neem de natuur in de wijk en de wijk in de natuur' is het onderbouwen van de betekenis van de wijktuinen voor de gebruikers en met name de bijdrage van de wijktuin aan hun welbevinden.

Een aanleiding voor het NIDO programma is de constatering dat er een toenemende behoefte is aan natuur, vooral in en om de steden. (Hassink, 2003). Mensen hebben behoefte aan plekken om tot rust te komen en te herstellen van de dagelijkse stress. Tegelijkertijd is voor steeds meer stadsbewoners natuur geen vanzelfsprekend onderdeel meer van hun directe leefomgeving (Hassink, 2003; Gezondheidsraad, 2004). In het gezondheidsbeleid is momenteel nog weinig aandacht voor de gunstige invloed van natuur op gezondheid. Wel zijn er in de praktijk steeds meer initiatieven die duiden op een herwaardering van de helende invloed van een groene omgeving. Dit wordt duidelijk in het toenemende aanbod van 'helende tuinen' en de spectaculaire groei van het aantal zorgboerderijen.

Er is tot dusver weinig onderzoek gedaan naar het effect van tuinieren op de gezondheid van mensen. Het meeste onderzoek op het gebied van groen en gezondheid betreft situaties waarbij het welbevinden van mensen die uitzicht hebben op groen werd vergeleken met dat van mensen die geen uitzicht op groen hebben (Van den Berg *et al.*, 2003; Kaplan, 2001). Er zijn aanwijzingen dat het actief omgaan met groen en planten, wat het geval is bij tuinieren, een grotere impact heeft op welbevinden dan uitsluitend het zicht op groen (Lewis, 1996). Buitenlands verkennend onderzoek suggereert dat tuinieren kan bijdragen aan de toename van sociale contacten, herstel van stress en mentale vermoeidheid, persoonlijke ontwikkeling, fysiek welbevinden en gevoelens van zingeving (Armstrong, 2000; Lewis, 1996; Kidd & Brascamp, 2004; Unruh, 2004). De conclusies zijn echter niet echt hard, omdat het geen systematisch opgezette onderzoeken betreft.

De Gezondheidsraad heeft in een recent rapport de wetenschappelijke kennis over de mogelijk gunstige invloed van groen op onze gezondheid geïnventariseerd. Dit rapport stelt dat natuur op verschillende manieren de gezondheid kan bevorderen. Er worden vijf werkingsmechanismen onderscheiden: herstel van stress en aandachtsmoeheid, stimuleren van bewegen, vergemakkelijken van sociaal contact, bevorderen van de ontwikkeling van kinderen en mogelijkheden bieden voor persoonlijke ontwikkeling en zingeving bij volwassenen. Duidelijk werd dat bovenstaande mechanismen geloofwaardig zijn, maar dat er een gebrek is aan deugdelijk onderzoek. De commissie beveelt vervolgonderzoek aan om meer kennis te vergaren over de gunstige invloed van natuur op gezondheid. Ze geeft specifiek aan dat er nader onderzoek gedaan moet worden naar de betekenis van typisch Nederlandse groepsgebonden groene activiteiten zoals gemeenschappelijke tuinen (Gezondheidsraad, 2004).

## 1.2 Vraagstelling van het onderzoek

Het doel van het onderzoek was meer inzicht te krijgen in de betekenis van wijktuinen voor het fysieke, geestelijke en sociale welbevinden van gebruikers. Daarnaast is onderzocht hoeveel belang de gebruikers hechten aan het werken in de wijktuin en aan welke randvoorwaarden de tuin moet voldoen.

## 1.3 Beschrijving van de onderzoeksgroep

### 1.3.1 Inleiding

Van de vier tuinen uit het project 'Neem de natuur in de wijk' werden er drie geselecteerd voor dit onderzoek. De keuze hiervoor was vooral geografisch: de drie geselecteerde tuinen liggen in Amsterdam, terwijl de vierde in Rotterdam ligt en bovendien al door studenten van de Universiteit Wageningen in hun afstudeeronderzoek werd meegenomen (zie Diemont & Vos, 2004). Hieronder vindt u een beschrijving van deze tuinen en een algemene karakterisering van de mensen die we gesproken hebben.

### 1.3.2 Locaties

#### **Ecotuin West**

Ecotuin West is een volkstuintencomplex met een multiculturele inslag, in de Amsterdamse wijk Bos en Lommer. Er zijn 40 tuinen beschikbaar voor mensen uit de betreffende wijk. Per gezin is er één tuin beschikbaar. Het werken hierin is vaak een familiegebeuren. Behalve tuinieren vinden er ook sociale activiteiten plaats. Er staan bijvoorbeeld enkele picknicktafels waar mensen koffie of thee aan kunnen drinken, 's zomers barbecuet men er regelmatig en er vinden alfabetiseringscursussen in het tuinhuis plaats. Hier kunnen ook mensen gebruik van maken die geen tuin huren. Zeker bij de picknickbanken zijn regelmatig wijkbewoners te vinden die geen groentetuin hebben op het complex. Ook is een initiatief 'buurtouders' vanuit deze tuin ontstaan, naar analogie van de buurtvaders die elders in Amsterdam 's avonds de straat opgaan om met jongeren in contact te treden. Daarnaast zijn er ook enkele educatieve activiteiten voor jongeren.

#### **Oranjekerk, Hof van Lof**

De Oranjekerk ligt in de wijk De Pijp. Rond 2000 is de kerk geheel gerestaureerd. Daarna wilde men ook iets doen met de grond eromheen. Deze werd omgevormd tot een 'Hof van Lof', in aansluiting bij een landelijk initiatief van Stichting Kerk en Milieu (?), waarbij kerkgronden tot plek van bezinning gemaakt worden. De tuin wordt onderhouden door een kleine club vrijwillige kerkgemeenteleden. Men probeert zoveel mogelijk planten, bomen en struiken in de tuin te zetten die in de bijbel voorkomen, of die er indirect mee te maken hebben. Bordjes verwijzen naar de betreffende bijbeltekst. Het streven op den duur is ook om op de juiste momenten in het kerkelijk liturgisch jaar de bijbehorende kleuren in bloei te hebben, zoals bijvoorbeeld paars in de Veertigdagentijd maar ook met Advent, zodat de kerkbloemen uit de tuin gehaald kunnen worden. Momenteel is de tuin daar nog te jong voor. De tuin is enkele middagen open voor publiek. Buurtbewoners waarderen dit, ook wanneer ze niet bij de kerk betrokken zijn. In de tuin werken ongeveer tien vrijwilligers mee, waarvan vijf iedere week een ochtend meehelpen.

#### **De Ruige Hof**

Natuurvereniging De Ruige Hof beheert twee terreinen in Amsterdam Zuid-Oost, Klarenbeek en de Riethoek. Deze zijn elk ongeveer zes hectare groot. Met name de eerste is betrokken bij dit onderzoek. Klarenbeek vormt een zeer afwisselend geheel van struweel, poelen, wilgen, sloten en wat ruiger terrein. Ook zijn er een heemtuin en een kruidentuin, die beiden ook toegankelijk zijn voor rolstoelgebruikers. Daarnaast beheert de Ruige Hof nog natuurcentrum 'Zon Alom', waar activiteiten worden georganiseerd, een kleine tentoonstelling is en o.a. zaden worden verkocht. Veel verschillende (groepen) mensen maken gebruik van de natuurtuin. Scholen, mensen van het nabijgelegen AMC die daar tussen de middag een wandeling maken, natuur-, landschaps- en milieuorganisaties, scouting, en ongeveer 40 vrijwilligers die het meeste werk in de gebieden verzetten. Deze mensen werken er niet allemaal tegelijk. Er zijn verschillende groepen die op vaste dagen meehelpen. De groeps grootte hiervan is gemiddeld 8 à 12 mensen. Verder signaleert men zeer regelmatig mensen uit de buurt die komen picknicken of even hun hond uit komen laten.

## Verschillen en overeenkomsten locaties

Uit algemene gesprekken en informatie komt een aantal verschillen en overeenkomsten naar voren.

Verschillen:

- Plaats in de stad: Ecotuin West en de Hof van Lof liggen in het centrum van de stad; de Ruige Hof ligt in de stadsrand.
- Reikwijdte: Ecotuin West wordt alleen gebruikt door mensen uit Bos en Lommer, de Hof van Lof bij de Oranjekerk wordt vooral bezocht door mensen uit de Pijp. De Ruige Hof overschrijdt gemeentegrenzen: mensen reizen daar tot 45 a 60 minuten voor om er te komen.
- Mensen die er gebruik van maken: bij Ecotuin West komen vooral allochtone mensen, de Hof van Lof bij de Oranjekerk bereikt een gemengd publiek, en naar de Ruige Hof komen over het algemeen idealistische, hoger opgeleide mensen.
- Motivatie om in de tuin te werken: Ecotuin West biedt de mogelijkheid om zelf goedkoop groenten verbouwen, het werk in de Hof van Lof bij de Oranje Kerk komt vooral voort uit kerkelijke betrokkenheid, bij de Ruige Hof zoeken mensen naar een nieuwe zinvolle dagbesteding na of tijdens een WAO traject.
- Soort tuin: Ecotuin West bestaat vooral uit volkstuintjes waar voornamelijk groenten worden verbouwd; de Hof van Lof is een kerktuin waar bloemen worden geteeld; de Ruige Hof is een natuurgebied waar vooral in het natuur- en landschapsonderhoud wordt gewerkt.

Overeenkomsten:

- Setting groen en gezamenlijk werken: Op alle tuinen werken mensen met planten in een groene omgeving en hebben ze direct met andere mensen te maken (samenwerking). Dit gebeurt op vrijwillige basis.
- Amsterdam: Alle tuinen liggen in Amsterdam.

### 1.3.3 Informanten

Vanwege de tijdsplanning van dit onderzoek bleek een maximum van negen interviews haalbaar, die verdeeld moesten worden over de drie tuinen. Een eerste verdeling was snel gemaakt: we wilden in elke tuin met drie mensen spreken.

We zochten daarop contact met de coördinator van de betreffende tuin en vroegen hem of haar naar mensen die representatief zijn voor de intensieve gebruikers (werkenden) van de locatie en verder a) bereid waren een interview te geven, b) iets konden vertellen over de relatie tussen het werken in de tuin en hun welbevinden, en c) Nederlands spraken. Uiteindelijk bleek het bij de Ecotuin West echter lastig te zijn om drie mensen te vinden die aan deze criteria voldeden. Toen hebben we ervoor gekozen om op de Ruige Hof, vanwege de grootte, een extra informant te benaderen.

Zo kwam de uiteindelijke verdeling er als volgt uit te zien: twee mensen van Ecotuin West, drie mensen van de Oranjekerk en vier mensen van de Ruige Hof.

De leeftijd van de informanten varieerde van 25 tot 84 jaar oud, met een gemiddelde van 51 jaar. Er deden vier mannen en vijf vrouwen mee aan de interviews. Mensen hadden de volgende opleidingen gedaan: Mavo (1), HBS-B (1), middelbaar beroepsonderwijs (3), HBO opleiding (3), universitair (1).

Van de negen informanten waren er zes die oorspronkelijk vanwege overspannenheid, depressie, burnout of een ongeluk in de WAO belandden. De tuin vormde voor hen een nieuwe zinvolle dagbesteding, ze kregen 'hun leven weer op de rails' en vonden weer een ritme. Deze zes waren verdeeld over alle drie de tuinen. De overige drie informanten hadden geen dergelijke ziektegeschiedenis. Deze verhouding is representatief voor alle mensen die op de tuinen werken, met uitzondering van de Oranjekerk.

De interviews vonden over het algemeen in een gebouwtje bij de tuinen plaats, met twee uitzonderingen: een bij iemand zelf thuis en een in een buurthuis. Een aantal mensen gaf te kennen dat ze het prettig vonden hun verhaal eens kwijt te kunnen en dingen op een rijtje te zetten.

## 1.4 Methoden van dataverzameling en analyse

We kozen voor kwalitatieve diepte-interviews omdat er nog weinig bekend is over de manier waarop mensen het werken in tuinen ervaren. Met deze aanpak kunnen alle aspecten met betrekking tot de relatie tussen groen en gezondheid die informanten zelf belangrijk vinden aan bod komen. Om dit te bereiken lieten de interviews veel ruimte voor het verhaal van informanten. Een drietal open vragen nam qua tijd gemiddeld meer dan de helft van het interview in beslag. Tijdens dit deel kwam aan de orde wat mensen zelf als belangrijkste betekenissen aan de tuinen toekennen.

Vervolgens was er een actief intermezzo. De informanten kregen begrippenkaarten te zien die ze mochten rangschikken in volgorde van belangrijkheid (zie bijlagen 2-4). Als leidraad hierbij is de overzichtsstudie van Sempik *et al.* (2003) gebruikt. Hierin zijn verschillende onderzoeken naast elkaar gelegd die de 'effecten' van tuinen aan de orde stellen, gerangschikt per doelgroep. Tuinieren heeft volgens het genoemde overzicht bijvoorbeeld sociale, fysieke en educatieve effecten. Hier moet ook worden opgemerkt dat veel van de geciteerde onderzoeken bij Sempik *et al.* beschrijvend zijn.

Tot slot kreeg een aantal beleidsmatige vragen vanuit het NIDO een plek in de interviews. Dit waren vragen gericht op o.a. voorwaarden waar tuinen aan moeten voldoen om aantrekkelijk te zijn en te blijven, bereidheid tot het betalen van contributie en het belang van de tuin voor de omliggende buurt.

Schematisch zag de structuur van de interviews er als volgt uit (zie bijlage 1 voor de gehele vragenlijst):

- 1) een aantal open vragen (deze namen tijdens de gesprekken de meeste tijd in beslag, zo'n 60% van het interview werd hierdoor gevormd) (vraag 1-3)
- 2) begrippenkaartjes naar aanleiding van Sempik *et al.* (2003) (vraag 4-5)
- 3) toegespitste vragen (vraag 6-13)

De interviews duurden gemiddeld 1,5 uur. Alle interviews werden met toestemming van de informanten opgenomen op cassettebanden en daarna volledig uitgewerkt. Deze transcriptie werd aan de informanten toegestuurd met verzoek om commentaar en aanvullingen. Op drie mensen na heeft iedereen hierop gereageerd. De wijzigingen zijn doorgevoerd voordat de analyse begon.

De analyse bestond uit de volgende stappen:

- Lezen en herlezen van de gehele interviewtranscripties.
- Op basis daarvan: ontwikkelen van analyseschema waarin per hoofdthema de onderliggende onderwerpen genoemd werden. Dit werd met drie andere onderzoekers die het materiaal kenden doorgesproken en op die wijze stevig ingebed.
- Met het analyseschema achter de hand opnieuw lezen van interviews en markeren van alle relevante onderwerpen (coderen). Teksten op deze wijze opdelen in kleine eenheden over een bepaald thema.
- Alle informatie uit de interviews per thema onder elkaar zetten. Zo is in één oogopslag zichtbaar wat verschillende mensen over een zelfde thema hebben opgemerkt; ook variaties in betekenis en afwijkende meningen komen hierbij aan bod. Dit geeft de mogelijkheid om te vergelijken wat verschillende mensen over een zelfde thema hebben opgemerkt, welke thema's aan de orde kwamen en hoe men bepaalde dingen ervoer.

Bovenstaande komt overeen met de analysestappen van Rubin & Rubin, 1995. Dit is een handboek voor de theorie en praktijk van kwalitatieve interviews.

## 1.5 Inhoud van dit rapport

In hoofdstuk 2 vindt u de resultaten van het onderzoek. Allereerst wordt hierin aandacht besteed aan karakteristieke kenmerken van wijktuinen (§ 2.1). Vervolgens wordt het belang van de wijktuinen voor de gebruikers geschetst, zoals zij dat zelf zien. Hierin is te lezen welke prioriteit men hecht aan de aanwezigheid van de tuinen (§2.2). In de volgende paragraaf staan de verschillende betekenissen die de gebruikers aan de tuinen toekennen. Hierbij komen

sociale, educatieve, mentale betekenis aan de orde (§2.3.1-2.3.3), evenals het belang voor de persoonlijke ontwikkeling, het ervaren van zingeving of spiritualiteit, het belang voor het ontwikkelen van praktische vaardigheden, en de fysieke betekenis van het werken in de tuin (§2.3.4-2-3-7).

Tot slot staat hierin ook wat de gebruikers zelf denken dat het bredere belang voor de wijk is waarin de tuin ligt (§2.3.8) en schetsen ze randvoorwaarden waar een tuin aan moet voldoen om aantrekkelijk te blijven (§2.3.9)

Ter afsluiting vindt u uiteraard nog de discussie, conclusies, literatuur en enkele bijlagen.

De tekst wordt tussendoor verlevendigd door het gebruik van citaten. Achter ieder citaat vindt u het nummer van het interview en de afkorting van de betreffende tuin (EW: Ecotuin West, Bos en Lommer, OK: Oranjekerk, Hof van Lof, RH: De Ruige Hof). De citaten zijn letterlijk overgenomen uit de transcripties van de interviews. Zo wordt het karakter van de oorspronkelijk gesproken tekst zoveel mogelijk behouden. Er komen relatief veel citaten voor van de Ruige Hof, omdat de tuinders op deze locatie over het algemeen duidelijker konden verwoorden waarom bepaalde aspecten van belang zijn. De conclusies zijn echter gebaseerd op alle uitspraken.





## 2. Resultaten

### 2.1 Karakteristieke kenmerken van de wijktuinen

Mensen schrijven twee karakteristieke eigenschappen toe aan de wijktuinen. Dit zijn gegeven kenmerken van de tuinen, die los staan van het werken in de tuinen. Deze omgevings eigenschappen of kwaliteiten komt men tegen zodra men de tuin binnenstapt. Het zijn neutrale basisgegevens die voorwaarden scheppen voor de mogelijke betekenis van de tuinen voor de gebruikers.

De eerste betreft een zeer logische: dé kenmerkende eigenschap van tuinen is uiteraard dat deze 'groen' zijn. Een iets minder voor de hand liggende is het feit dat men er eigenlijk altijd samen met anderen bezig is. Hieronder worden beide eigenschappen toegelicht.

#### 2.1.1 Groene eigenschappen

Alle tuinen zijn buiten. De mensen zijn bezig in de open lucht, zonder dak boven het hoofd. Dat zorgt voor een besef van ruimte en vrij kunnen ademen. De tuinen geven mensen het idee 'even de stad uit te zijn'. Dit geeft een relatief gevoel van rust en stilte, ook als het tuinencomplex naast een metrolijn ligt! Daarnaast komen alle zintuigen aan bod. Vogels kwetteren, bloemen geuren en zien er vaak prachtig uit. Het werken met de handen in de aarde, een fysieke activiteit, doet een appèl op de tastzin. In sommige gevallen komt ook de smaak nog aan bod. Tot slot is het ook een 'levendige' bezigheid: men maakt groei, bloei en ontwikkeling van planten en gewassen mee. Hieronder vindt u enkele citaten die deze eigenschappen weergeven.

De tuinen maken mensen bewust van hun zintuigen:

- Het buiten zijn, de vogeltjes horen, alles ruiken, alles voelen, kijken, dat is fantastisch. Als ik in het voorjaar of najaar bezig ben in de tuin, dan komt het roodborstje naast me zitten, want die wil zo graag die wormpjes die uit de grond komen hebben en dan zit 'ie echt zo'n stukje van je handen vandaan en dan zit 'ie daar zo te wachten, dat is zo heerlijk. [8RH]
- Geuren ruiken, ja, dat is denk ik ook de kracht van de natuur. Dat ook andere zintuigen aangesproken worden. [Andere dan?] Andere dan die je gebruikt als je naar je computer zit te staren. Dat roept dan daardoor weer een heleboel andere dingen op. Dat zijn dan meer emotionele indrukken. Dat hoort hier heel erg bij. [2RH]
- Bij de vijver (...) hadden we vrouwenmantel, dat is prachtig als daar dauwdruppeltjes op komen, schitterend. [6OK]

Ook de cycli van seizoenen speelt een rol:

- Dat is juist wat je heel erg aanvaardt als je buiten bezig bent, de kringloop van de seizoenen, wat elke keer weer terugkomt. Het is ook heel leuk om dat weer te zien. Eerst begint het kleinere blad, dan komt het grotere blad, dan komt het steenkruid, dat is een vaste cyclus en dat herken je op een gegeven moment ook. Nu is de tijd van de kikkerdril, eerst de bruine, dan de groene en om daar ook naar te gaan kijken, dat is hartstikke leuk. [2RH]
- De vormen, dat je de vormen tevoorschijn ziet komen, dat vind ik heel leuk. (...) Elk jaargetijde en de veranderingen hebben zo hun eigen charmes. Ook de verrassing van: het ene moment valt dit op, het andere moment valt dat op, hé een nieuw bijtje of vogeltje. [8RH]

#### 2.1.2 Sociale eigenschappen

Het tweede aspect van de wijktuinen betreft het feit dat men er meestal samen met anderen aan het werk is. Dit samenwerken met mensen die een gezamenlijke interesse delen, kan een voorwaarde zijn voor de overige effecten

van de wijktuinen op het welbevinden van gebruikers. Het sociale aspect is indirect dan ook een bepalende eigenschap van de wijktuinen, deze maakt het anders dan een privé-tuin bij iemand thuis.

## 2.2 Belang van de wijktuinen voor gebruikers

De prioriteit die de tuin voor mensen heeft, wordt op verschillende manieren toegelicht. Zo houden mensen bewust de dag vrij waarop ze in de tuin werken. Daar laten ze niets tussen komen, tenzij het echt niet anders kan. Dan wordt het werk op een andere dag zeker ingehaald. Zelfs bij lichte mate van ziekte werken sommigen toch in de tuin.

- Die vrijdagen die zal ik niet snel afzeggen, dan moet het heel bont zijn, ook als ik me niet echt lekker voel, ga ik toch. Ook met afspraken op m'n werk probeer ik dit ook, dit [de tuin] heeft voorrang. [2RH]
- Ik zal het niet gauw opzij zetten, of het moet echt niet anders kunnen dat ik dan zeg: "Oké, ik ga woensdag niet". Maar dan zorg ik wel dat ik een compensatiedag heb ergens anders. [8RH]

Daarnaast houden mensen met een groentetuin ook rekening met wanneer ze vakantie opnemen, meestal niet net in de oogstperiode. Of ze zorgen dat andere mensen de tuin in die tijd bijhouden. Voor enkelen is er een financieel belang voor het verbouwen van de eigen groenten. De oogst vormt een noodzakelijke aanvulling op de uitkering:

- We zitten al met een uitkering, het is al niet riant wat je krijgt, het wordt steeds moeilijker, we moeten werkelijk dubbeltjes omdraaien om te kunnen overleven, het is niet makkelijk. Het is makkelijk als je een eigen tuin hebt, we maken onze eigen groenten, we laten linzen ontkiemen, kikkererwten, dat is heel vitaminerijk. En dan heb je zo een paar ons groenten. [4EW]

Qua voorwaarden vroegen we de mensen ook naar de kosten die zij bereid zijn te betalen voor het gebruik van de tuin. Deze vraag werd op vier verschillende manieren beantwoord.

Ten eerste waren er drie mensen die een bedrag noemden dat ze bereid waren te betalen (dat varieerde van 50 tot 75 euro). De eerste twee hiervan gaven hier de volgende opmerkingen bij: "Zolang het niet te gek wordt" en "Wel weten waarvoor je betaalt".

Vervolgens gaven twee mensen te kennen dat ze, wanneer de tuin kosten met zich mee zou brengen, ze dan op iets anders zouden bezuinigen, zoals de abonnementen op natuurtijdschriften of het collectezakje van de kerk.

Eén persoon was van mening dat je eerder geld toe zou moeten krijgen voor het werk dat je erin verricht. Ten slotte waren er twee mensen die hier geen mening over hadden.

Op de vraag welke aspecten mensen het meest zullen missen wanneer de tuin zou verdwijnen, geven mensen uiteenlopende antwoorden. Vaak is het een combinatie van elementen zoals het samenkomen met andere mensen, actief bezig zijn en werken met de handen, de natuur helpen, het uitleven en fit voelen. Ook verwacht men meer mentale druk, wanneer de tuin niet meer als uitlaatklep dient:

- Ik weet het eigenlijk moeilijk onder woorden te brengen wat het betekent. Maar als ik dit zou missen, dan zou ik het niet weten wat ik dan... dan zou ik toch echt wel in de put zitten. [1RH]
- Ik denk dat ik meer stress ga krijgen als ik die tuin niet meer heb. (...) Dat zou echt een amputatie zijn, dat zou een gemis zijn, je bent nu zo gewend, elke winter begint het weer, weer een tuinplannetje maken wat je gaat planten en zaaien... [4EW]

## 2.3 Verschillende betekenissen (effecten) van de tuinen zoals de gebruikers die ervaren

### 2.3.1 Sociale betekenis

Het sociale aspect van het werken in de tuin lijkt naar voren te springen als meest belangrijke onderdeel van deze activiteit. Het wordt door alle informanten op eigen initiatief als belangrijkste waarde genoemd.

Verschillende hoofdaspecten hiervan zijn bijvoorbeeld:

- 1) Sfeer: gezelligheid, plezier, leuke mensen
- 2) Contacten in de buurt
- 3) Ontstaan van een band en saamhorigheid
- 4) Samenwerken

Mensen benoemen 'gezelligheid' en het samen bezig zijn als belangrijkste pullfactoren om naar de tuin te komen:

- Gewoon lekker met een groep mensen daar aan de slag zijn en dat je een gezellige sfeer hebt en dat je lekker buiten bezig bent met elkaar, dat vind ik heel leuk. (...) Ik zit hier al heel lang en dan ken je heel wat mensen, dat is erg leuk. [2RH]

Contact met mensen uit de buurt vinden de tuiniers een leuke bijkomstigheid:

- En je ziet ook mensen gewoon van de buurt, die ook bezig zijn. En dan vraag je hoe zij het doen. Dan kom je toch een beetje met hun in gesprekken. [3EW]
- Voor de sociale contacten. Een meisje zag ons met een hele grote courgette lopen, die hadden we van iemand gekregen, die hebben we in tweeën gebroken en haar de helft gegeven. (...) Pompoenen hadden we ook gegeven. [4EW]

Doordat men veelal met dezelfde mensen werkt, kan er een hechte band tussen de tuiniers onderling ontstaan:

- We zijn met elkaar ook vrienden geworden, we gaan ook wel eens met elkaar uit eten. (...) [Vorig jaar hebben] we een enorme zomer gehad, dus er moest gesproeid worden en dan heb je alleen maar na je werk 's avonds de tijd. (...) Dan zetten we een flesje wijn hier of we nemen van thuis koffie mee, want iedere keer moet je die sproeier verplaatsen, dus dat heeft ook een heel sociaal gebeuren daaromheen, we maken het gewoon gezellig. Dat is echt leuk, dat heeft iets toegevoegds. Daar zijn we heel enthousiast over. Het betekent gewoon heel veel voor me. [6OK]

Tot slot is samenwerken met anderen iets wat mensen waarderen:

- Ik heb gemerkt dat, toen ik werkte, werkte ik ook heel zelfstandig. Dat kan ik hier ook wel, maar het is hier niet alleen maar terugtrekken en zelfstandig werken. Het is ook dat je iemand erbij betreft, en dat 'ie meehelpt en dergelijke. Ook dat zijn van die dingen die je veel makkelijker kunt doen dan toen ik werkte. Daar was het meer van: "Je bekijkt het maar, zoek het maar uit". En dat is hier helemaal niet. Daar is geen sprake van! Veel saamhorigheid. Je ken ook zeggen van: "Ken je me helpen?" als het nodig is. Dat gaat allemaal vanzelf, heel makkelijk. Prettig. En of het nou jong of oud is... we hebben zelfs een man van 71. Ja, die komt een halve dag, (...) en die doet gewoon lekker mee wat hij kan. Dat is fantastisch. [1RH]

### 2.3.2 Educatieve betekenis

Samen met de sociale aspecten noemen mensen ook het leerelement van het werken in de tuin als belangrijk aspect. Dit valt uiteen in enerzijds zelf kennis opdoen over planten, dieren en vaardigheden: vogels leren herkennen, planten determineren, met gereedschap leren werken (zoals een zeis bijvoorbeeld). Anderzijds vindt men het ook erg leuk om de eigen kennis door te geven aan anderen.

Mensen geven prachtige voorbeelden van de dingen die ze in de tuin van anderen hebben geleerd:

- Zoals één man, die weet heel veel van insecten en dan komt 'ie 's morgens weer binnen met z'n buisje en daar heeft 'ie dan een prachtig insectje in zitten met zo'n mooi loepje en dan kunnen we allemaal kijken. Of een rechtsdraaiend slakje in plaats van een linksdraaiend slakje of andersom, en iemand die heel goed is in vogels en vogelgeluiden, er zijn een aantal mensen hoor, die sowieso heel veel van de natuur weten in al haar facetten, maar iedereen heeft dan ook z'n eigen specialiteit, dat is gewoon genieten, dat vind ik echt heel erg leuk. Ik leer hier gewoon heel veel door te luisteren, te doen en te zien. [8RH]

Ook kennis doorgeven vindt men waardevol:

- Dat je eigenlijk toch uit kunt dragen waar je mee bezig bent, want het is natuurlijk wel leuk, die bordjes erbij en dat merk je ook als de mensen komen, van: "Staat dat ook in de bijbel?" en: "Staat die bloem er ook in?" Dat is echt wel leuk hoor. Je hebt natuurlijk ook nog dingen die niet in de bijbel staan, maar bijvoorbeeld klimop, dat staat in Makkabeeën, zulk soort dingen. (...) Het leukste is als mensen zeggen: "Hé, typisch, dat had ik niet gedacht". [5OK]
- Wat ik ook in het begin ongelooflijk leuk vond, en zo langzamerhand valt me dat misschien minder op, iedereen heeft hier z'n deskundigheid en mensen vinden het leuk om dat over te dragen en niet omdat ze betweterig zijn of omdat je zo nodig iets moet leren, maar gewoon omdat zij dat leuk vinden. [8RH]

### 2.3.3 Mentale betekenis

De dingen die mensen over de mentale betekenis van de wijktuinen vertellen, zijn te verdelen in preventieve en curatieve aspecten. Onder preventieve werking van de tuin verstaan we bijvoorbeeld de mogelijkheid om te kunnen ontspannen, rust in het hoofd te vinden, bij te komen van stress, een uitlaatklep te vinden, dingen van je af te kunnen zetten. Aspecten die bijdragen aan ontspanning voorkomen daarmee voor een deel op termijn (langdurige) ziekte. Van dit preventieve aspect allereerst enkele citaten.

- Als ik een week heb gehad dat ik voor m'n eigen werk constant alleen maar binnen heb gezeten, veel stress heb gehad, dan is het wel lekker om hier even te komen en af te kunnen blazen. [2RH]
- Nou, vorig jaar toen zat ik best wel met mijn werk in de problemen, en toen kwam ik hier op de tuin, ging ik hard aan het werk. En je kan heel veel dingen van je afzetten op dat moment. Daarna ook natuurlijk, dan heb je zoiets van: "Ha, lekker". Je kan het afzetten. Dat helpt wel, ja. Mij doet het gewoon ontzettend goed, gewoon. [3EW]
- Zeker op m'n innerlijk [is de tuin van invloed]. Het is toch moeilijk om een beetje privé te hebben. Je hebt altijd mensen naast je. Als ik op de trap loop of met de deuren gooi... Ik vind wel een stukje rust van de tuin. Een stuk innerlijke rust. [4EW]
- Plezier, rust, ontspanning, het is voor mij de plek waar ik tot rust kom als ik zenuwachtig ben of het gaat niet goed of ik ben opgefokt... als ik dan hier naartoe ga en ik ga gewoon een tijdje in de tuin werken, dan valt het gewoon van me af, dan is het weg. [8RH]

Naast het preventieve aspect leggen mensen ook direct de link tussen tuinwerk en beter worden. Dit zou kunnen wijzen op een curatieve eigenschap van het werken in tuinen. Mensen vertellen dat ze door het tuinwerk 'er weer bovenop zijn gekomen' en dat dit bij heeft gedragen aan hun herstel.

Het is een hele goeie uitlaatklep... Een goed medicijn, nou, bijna voor iedereen. Wat je ook mankeert. Ik vind het eigenlijk een... opsteker, noem het maar gewoon medicijn. Je ken het alles noemen. [Stilte]

- Gewoon fantastisch. Ik weet het eigenlijk moeilijk onder woorden te brengen wat het betekent. (...) Zo wil ik wel voort. Het doet een mens gewoon goed. Ik denk voor iedereen. Er zijn mensen, wat meer patiënt. Die hebben dat nodig om er echt beter van te worden. Ik heb het nu nodig gehad om erboven op te komen, maar ook om

na mijn werkperiode weer iets te doen te hebben, en eigenlijk toch ook wel om beter te worden, want ik zat echt behoorlijk in de knoop. En ik ben daarvan af. [1RH]

- De tuin is voor mij, het klinkt zo raar, maar het is helend, het maakt me gewoon letterlijk beter, het heeft me echt beter gemaakt. (...) Als ik kijk naar hoe ik drie jaar geleden was en hoe ik nu ben, het zal niet alleen de tuin zijn of de Ruige Hof, maar het heeft me ongelooflijk goed gedaan en het doet me nog steeds heel erg goed. Ik heb de neiging om te ontsporen, nou ja, dat klinkt wat zwaar, maar dan pak ik te veel aan of ik word onrustig of moeten, moeten, moeten en als ik hier naartoe ga dan hoeft dat niet. Dit is de plek waar ik dan toch uiteindelijk tot rust kom, zeker als ik buiten in de tuin ben, voel ik me heel lekker, voel ik me heel goed. [8RH]

### 2.3.4 Belang voor persoonlijke ontwikkeling

Op de vraag wat mensen het belangrijkste vinden, antwoorden ze bijna zonder uitzondering direct dat de sociale en educatieve effecten voor hen de grootste rol spelen. Opvallend genoeg nemen in de transcripties van de interviews mentale betekenis (vorige paragraaf) en aspecten die met persoonlijke ontwikkeling te maken hebben, een veel groter deel in beslag. Ook vertellen mensen hier met meer enthousiasme en levendigheid over.

De opmerkingen die mensen maken over de bijdrage van de tuinen aan hun persoonlijke ontwikkeling zijn ruwweg te verdelen in vier categorieën:

- 1) Eigen invulling aan het werk kunnen geven. Hieronder vallen bijvoorbeeld aspecten als zelf initiatieven kunnen nemen, niet hoeven wachten op opdrachten, in een eigen tempo kunnen werken zonder haast en ook zonder druk dat er dingen op een bepaald tijdstip afmoeten. Hiermee trekken mensen regelmatig de vergelijking naar hun andere (oude) werkomgeving, waar dit soort zaken helemaal niet vanzelfsprekend is. De eigen invulling waardeert men erg hoog. Gebrek aan concurrentie, eerlijk met elkaar omgaan, elkaar geen hak zetten. Dit geeft een andere sfeer dan 'gewoon' werk, waar men (soms) op afgeknapt is.
- 2) Het vinden van nieuwe zingeving en het ervaren van voldoening. Men vindt het prettig om (weer) zinvol bezig te zijn voor zichzelf en de samenleving, soms in een heel nieuw levensritme of -patroon. Ook uitdagingen aan gaan, zelfoverwinning en trots op de behaalde resultaten passen hieronder.
- 3) Versterking van het gevoel van eigenwaarde. De eigen inbreng en capaciteiten van mensen worden gewaardeerd. Men bloeit op door het ontvangen van complimenten en waardering. Mensen vertellen dat ze hierdoor meer zelfvertrouwen krijgen en steviger in hun schoenen staan. Ze vinden het prettig dat ze zichzelf kunnen zijn en als zodanig ook gewaardeerd te worden. Sommigen vertellen dat hun minderwaardigheidscomplex door het werken in de tuin verdwenen is, mede doordat ze zich weer zinvol voelen.
- 4) Persoonlijke veranderingen. Door het werken in de tuin zeggen mensen meer inzicht in zichzelf te krijgen, en ook herkennen ze bepaalde karakterveranderingen. Mensen beschrijven dat ze meer zichzelf kunnen zijn en opener worden.

Van elk van de bovenstaande categorieën volgen hier enkele citaten. Allereerst het belang van het kunnen geven van een eigen invulling aan het werk:

- Dat je in alle rust iets kan maken zonder dat daar druk achter zit van: "Het is geen aangenomen werk en het hoeft niet af, het hoeft niet op een bepaalde manier". (...) Je mag het gewoon zelf doen zoals jij dat graag doet. (...) Rustig bezig zijn en proberen een klus te doen, zonder dat het nou per se af moet, maar toch dat het wel leuk is als het allemaal goed lukt, of als het opschiet. (...) Gewoon bezig zijn daar in de tuin en je eigen tempo en wat je doet is goed, echt heel leuk. (...) Je bent bezig in je eigen ritme, je mag heel erg je eigen ritme bepalen. [8RH]

Ten tweede het vinden van nieuwe zingeving en het ervaren van voldoening:

- Uitdaging zoals een hekje bouwen, of als in: "Oké mannen" – ik zie ons nog staan in die bramen aan de slootkant, dat was 50 meter, dat is pokkenwerk – "Zullen we eens laten zien dat we dat met de vrijdagploeg voor elkaar krijgen". [2RH]
- Het is ook van jezelf gewoon, je hebt zelf gewoon geplant en je krijgt het gewoon weer terug. Dat is gewoon het mooie ervan. (...) Plukken, dat vind ik het leukste. Vooral de sperziebonen en de tuinbonen. [3EW]

Omschakelen naar nieuw levenspatroon, gevoel van zinvol te zijn:

- Ik ben nu in de WAO honderd procent, dus ik mis m'n werk in die zin wel, het teamwork mis ik en het contact met de mensen zelf, (...) ik vind teamwork belangrijk. Nou, dat vind ik daar [in de tuin]. Het is een hele omschakeling van werken naar thuis zijn en zin geven aan een andere fase in je leven, dus dat vind ik heel belangrijk. (...) Het is voor mezelf zinvol, maar het is een heel zinvolle zaak dat we met z'n allen proberen de stad zo groen mogelijk te laten zijn waar het kan. En je ziet ook met de gesprekjes door het hek dat de buurt daar ook plezier van heeft, dat ze het belangrijk vinden. [9OK]

Ten derde de versterking van het gevoel van eigenwaarde en het ontvangen van complimenten:

- Hier word je gewaardeerd. Hier word je gewaardeerd in hoe je bent. Er wordt niet op je neergekeken, niet naar beneden gehaald, een hak gezet wat ik wel heb meegemaakt. Dat bestaat hier niet. Mensen zijn heel anders. Dat trekt mij ook heel erg aan. (...) Iedereen heeft een pluimpje nodig. Iedereen heeft wel eens een schouderklopje nodig. Dat heb ik nou weer een beetje teruggekregen. Eigenlijk hoort het zo, maar dat is de laatste jaren toen ik werkte helemaal verdwenen. [1RH]
- In de tuin krijg je ook wat meer complimentjes denk ik. Het tuinwerk wordt in ieder geval door de tuinmedewerkers gewaardeerd. (...) Nou, complimentjes of elkaar complimenteren, dat is toch ook leuk. [9OK]
- Want je hebt heel erg snel de neiging, om als je ziek bent, te zeggen van: "Ik ben niks meer. Ik ben niks meer waard". Dat heb je heel snel. (...) Maar dat tuintje heeft toch wel erbij geholpen van het zelfvertrouwen en het denken van: "Oké, ik kan het toch, bepaalde dingen, ik kan toch". [3EW]
- [heeft het tuinwerk bijgedragen aan uw herstel?]  
Ja, vind ik wel. Vooral voor de coördinatie en concentratie en ook een stuk innerlijke rust. Die waarden kun je nooit meten. Een soort zelfwaardering, opwaardering, dat je jezelf goed voelt. Ik heb jarenlang het gevoel gehad dat ik aan de kant sta. Je werkt niet, je doet niks, je krijgt zomaar je geld, dat was niet goed hè? Je bent niet gewend om je geld te krijgen, je bent inderdaad gewend om iets te doen. Je werkte van zes of zeven tot twaalf uur 's avonds, je deed altijd wat, nu doe je niks. Nu doe je tenminste iets en daar zie je ook nog resultaten van en het is veel lekkerder, eigen groenten. [4EW]

Tot slot persoonlijke veranderingen die mensen noemen:

- Ja. Ik was vroeger meer op mijn hoede. Een beetje... dat je de kat uit de boom kijkt, hoe heet dat nou? [Stilte] Ik heb de mensen nu meer leren waarderen in hun omgeving, hun bedoelingen. Ik zocht er vroeger wat achter. De laatste jaren dat ik werkte, ik was achterdochtig. Dat bedoel ik. En dat is eigenlijk grotendeels verdwenen. Bevrijdender. Ik voel me veel prettiger nou. Ik voel me niet meer zo... in een hokje gestopt. [1RH]
- Je werkt met andere mensen samen. Niet iedereen is hetzelfde. Dan moet je geven en nemen en daar word je persoonlijk ook door gevormd. [5OK]

### 2.3.5 Ervaren van spiritualiteit / zingeving

Mensen voelen zich niet aangesproken door de term 'spiritualiteit'. Zij associëren dit vermoedelijk vooral met godsdienst en geloven. Een link met de tuin vinden mensen moeilijk te leggen. De reacties op de vraag of men in de tuin iets van spiritualiteit ervaart waren dan ook veelal negatief.

- En het spirituele, ja, het is mooi allemaal wat groeit en bloeit, maar het is niet dat ik zeg: "Oh jee, ik heb een bloempje vertrapt". Of dat ik erbij aan... God of iets dergelijks, dat niet. Dat zegt mij helemaal niets. Ik heb er wel bewondering voor, maar niet... hoe moet ik dat zeggen? [1RH]
- Dat meditatieve heb ik wel in de zondagsdienst, maar dat heb ik niet bij de tuin [9OK]

Kortom, mensen zeggen bijna unaniem dat ze niets met de term spiritualiteit kunnen, er niets mee hebben, er aversie tegen hebben, of hooguit dat dat iets is dat men in de kerk beleeft, maar vooral niet in de tuin.

Toch worden er veel aspecten genoemd die ons inziens met spiritualiteit samenhangen, zoals onderdeel zijn van een groter geheel, het ervaren van verwondering en reflectie over groei. Men erkent ook de eigenheid van planten en trekt soms een vergelijking tussen de ontwikkeling van planten en van mensen. Dit soort opmerkingen nemen, net als die over mentale betekenis en persoonlijke ontwikkeling, veel plaats in de interviews in.

Hieronder volgt een greep uit de citaten die hiernaar verwijzen. Mensen ervaren verwondering wanneer ze in de tuin zijn:

- Hoe bestaat het? Het is weg en het komt weer op. Dat is soms wonderlijk, hoe is het mogelijk? Het is me wel verteld hoe dat in zijn werk gaat, maar het is toch wel wonderlijk allemaal. Het verwondert je. Absoluut. [1RH]
- Ik heb wel een moment gedacht van: "Hé, dat is wel heel bijzonder dat het dan zo gaat met de natuur". Kijk, het groeit, en dan bijvoorbeeld van één boontje krijg je weer opnieuw een hele, een soort 100, 200 gram. Dat vond ik heel bijzonder, dat wel. Daar heb ik wel stil bij gestaan. [3EW]
- Het heeft ook wel iets bezinnigs. Dat is toch wel bijzonder hier, te kijken naar hoe iets in een week zich ontwikkeld heeft, van: "Dat is uitgegroeid, of die staan nu in bloei". [9OK]

Ook reflecteren mensen over de levenscyclus die doorloopt zonder dat men daar zelf invloed op heeft. Het besef dringt zich op dat planten zich niet altijd aan de menselijke wil laten onderwerpen. Dat brengt een zekere levenswijshouding met zich mee.

- Ik vind dat je er veel meer bij stil staat, bij tuinieren [dan bij andere hobby's]. Je kan zo veel meer erbij nadenken, over de natuur. Hoe is het gebeurd? Hoe gaat het nou in werking? En wat ik net al zei, met die zaden. Dan denk je: "Hoe gaat dat, hoe is het ontstaan? Waarom? Waarom"? Je ziet het, je plant het zelf, je ziet het groeien. Dat is heel mooi. Dat is echt heel mooi. [3EW]
- [Het is hier wel bijzonder dat bij elke plant naar de bijbel wordt verwezen...] Nou, dat is wel de bedoeling, maar een plant laat zich niet dwingen (...) We hadden dus gezegd: "Aan deze kant komt het Oude Testament en aan die kant komt het Nieuwe Testament", met teksten natuurlijk, maar dat gaat gewoonweg niet. Je moet de planten zetten waar ze willen, en zij willen niet waar jij wil. [5OK]
- Ook het eeuwige van de natuur, in de stad heb je meer de seizoenen, oude bomen geeft toch ook wel iets tijdloos, alles wat een mens verandert, de natuur, volgens mij trekt die zich er uiteindelijk niet veel van aan. (...) Kinderen zie je ontwikkelen, dat heb ik in een tuin ook, als je planten ziet ontwikkelen, groen ziet worden, bloeien, dat vind ik met kinderen ook leuk. [9OK]

Mensen zijn zich ervan bewust dat ze deel uitmaken van een groter geheel en weten zich geraakt:

- Zeker ook op mijn werk probeer ik toch bewust zijn van dat je in een groter geheel zit van leven, het draait niet alleen om de mensen. Leven op de aarde is zoveel meer, daar horen ook planten en dieren bij. Dat is zo belangrijk om daar aandacht en respect voor te hebben. (...) Hier zijn geeft me meer inzicht in de natuur, hoe dingen leven, hoe dingen groeien, hoe het met elkaar samenhangt. [2RH]

### 2.3.6 Belang voor het ontwikkelen van praktische vaardigheden

Mensen geven aan dat ze het lekker vinden om praktisch bezig te zijn, met de handen in de aarde, weg van de computer. Toch is het niet echt zo dat men de indruk heeft veel praktische vaardigheden te hebben ontwikkeld sinds de aanvang van het tuinwerk. Op de Ruige Hof werkt men niet met machines, en gaat alles handmatig, dus ook bijvoorbeeld maaien met een zeis. Dat zijn wel specifieke vaardigheden die pas werden ontwikkeld op de tuin:

- Maaien met de zeis, vind ik ook altijd erg leuk werk om te doen, je staat lekker buiten op het terrein. Het is een heel oud ambacht, dat is erg leuk om te doen. Ik vind het ook leuk omdat het iets is dat vroeger heel veel gebeurde, tenminste in Nederland, in Roemenië gebeurt het nog steeds. [2RH]

Verder enkele dingen die niet rechtstreeks in de tuin plaatsvinden, maar er wel uit voortkomen:

- Als we veel groenten hebben, gaan we die conserveren, dus azijn maken, zuur maken en zout maken, zoet maken. Ik heb ook een boek over conserveren, ik ben conservatief, hè... [gelach] Dat vind ik ook leuk, die praktische effecten, dus dan ga ik peertjes koken of zo uitjes, mosterdzaad of knoflook. [4EW]

Ten slotte kan men soms door de tuin weer de moed opbrengen om oude vaardigheden opnieuw op te pakken:

- Ik ben vroeger opbouwwerker geweest en daar had ik ook altijd met besturen te maken. Ik ben zo afgeknapt op dat werk... alsof ik dat soort vaardigheden niet meer wilde gebruiken. Het was hier gewoon nodig dat er iemand bijkwam in het bestuur, dus heb ik op een gegeven moment 'ja' gezegd. (...) Die bestuursfunctie hield ook stukken schrijven in, terwijl ik daar een enorme weerzin tegen heb. Ik heb daar zo'n hekel aan gehad. Nu doe ik het wel. Dat kost me heel veel energie voordat ik er überhaupt toe kom, maar uiteindelijk laat ik dan toch de inspiratie vloeien of zo, terwijl ik een paar jaar geleden daar alleen maar door geblokkeerd raakte als ik zoiets moest doen. [8RH]

### 2.3.7 Fysieke betekenis

Ook de fysieke betekenis van het werken in tuinen blijkt in dit onderzoek niet heel groot te zijn. Men beschouwt het meer als bijkomstigheid dan als doel op zich. Slechts voor één meneer heeft het tuinieren een duidelijk gunstig effect op zijn coördinatie:

- In het begin was ik heel Parkinson-achtig, ik was trillerig en dat soort dingen, gaatjes prikken in de grond, zaadjes erin doen, plukken, grassprietjes weghalen bij de wortels, dat soort praktische dingen, dan kan ik m'n coördinatie weer aanpakken, spitten was ook heel goed, een beetje fysieke arbeid. [4EW]

Voor anderen draagt het tuinieren wel bij aan een voldaan gevoel door het zware werk.

- Het voelt vaak heel erg goed, het voelt heel voldaan, je bent lekker bezig geweest fysiek, dat geeft een goed gevoel. [2RH]
- Ja, ik vind dat toch ook wel erg prettig, ik gebruik m'n lijf, dat vind ik erg belangrijk. [90K]

Mensen geven verder echter vooral de beperkingen aan. De conditie is niet altijd toereikend voor het soms zware werk als sloten uitbaggeren of de grond omspitten. Sommigen hebben daarbij ook duidelijke fysieke beperkingen, zoals een zwakke rug of knieën. Voor anderen zit er een maximum aan het aantal uur intensieve lichamelijke arbeid. Daarna gaat het lichaam protesteren. Men weet zelf bij welke activiteiten voorzichtigheid is geboden. Op de tuinen bestaat de mogelijkheid om hierin naar eigen inzicht te handelen. Hierdoor hebben de fysieke beperkingen geen nadelige invloed op het tuinierplezier. Een tweetal citaten:

- Nou, ja, ik heb wat beperkingen, want ik kan niet op m'n hurken zitten bijvoorbeeld, dat soort dingen, m'n knieën zijn ook niet zo soepel. (...) Ik sta altijd hoog, of dat ik echt op m'n knieën zit, op een matje, maar ik kan niet op m'n hurken. Maar het is een andere belasting als je op je knieën zit, want dan zit je eigenlijk op je onderbeen... [8RH]
- Ik schoffel ook niet, ik doe het liever graaiend, met m'n handen, buigend, dan staan, want dan trek ik m'n rug te hol en dan krijg ik last. (...) Nee, het mag de pret niet drukken. [90K]

### 2.3.8 Belang voor de wijk

De informanten zijn unaniem van mening dat de wijktuinen van groot belang zijn voor de andere mensen in de wijk.

De belangen die mensen schetsen vallen uiteen in drie typen:

- 1) recreatieve doeleinden
- 2) buurtgevoel
- 3) leefbaarheid

Wat betreft recreatie noemt men m.n. op de Ruige Hof aspecten als een mooie plek om de lunch te nuttigen, een gezinsuitje in het weekend, plezier maken in het water, met hutten bouwen of picknicken. Mooi kunnen fietsen wordt ook gewaardeerd. Men zegt bijvoorbeeld:

- Groen is sowieso al van levensbelang voor mensen, dus zeker voor mensen die in de stad wonen, dat er zoveel mogelijk groene plekken zijn. Daar is dit denk ik een hele goede plek voor. Het ligt ook wel heel leuk.



Het ligt naast het recreatiegebied, dat is de grap, je kunt het op verschillende manieren beleven, je kunt ook veel meer de recreatieve kant ervan zien. De mensen hebben er wel heel veel plezier in om lekker in het water te liggen en te spelen en dan ligt hiernaast een natuurvereniging die toch een andere invalshoek heeft. Dat is wel leuk. Het is hartstikke belangrijk voor de stad. [2RH]

- Mensen kunnen leuke dingetjes over natuur zien, het is betrekkelijk avontuurlijk, hutten bouwen door kinderen gebeurt wel, maar vooral struinen. Er wordt nogal wat afgestruind en dat is toch een vorm van gebruik door bewoners hier uit de regio die je in andere delen van de groengebieden rondom of in Amsterdam Zuid-Oost niet zo heel snel aantreft. [7RH]
- Of de biologische waarde nou zo groot is, vraag ik me af, maar het is gewoon een hele leuke plek, er komen ook wel eens mensen leuk zitten in de tuin, gaan ze zitten picknicken op die twee stoeltjes. [8RH]

Het buurtgevoel speelt vooral bij de Hof van Lof van de Oranjekerk een rol. Dit uit zich in interesse van wijkbewoners in de activiteiten van de tuinen, maar ook in de mogelijkheid tot samenkomen.

- En je hebt gezien met dat meisje, Joos, hoe heet ze nou, dat meisje is toen bij het Gerard Douplein in elkaar geslagen en overleden, toen regende het en toen waren de buurtbewoners en die dak- en thuislozen waar zij toe behoorden, hebben toen gezegd, laten we naar de Oranjekerk gaan, (...) toen was de kerk toevallig open en zo zie je ook dus dat opeens zo'n kerk in hun perspectief komt. (...) Zo krijg je dus toch iets op gang, vind ik ook erg belangrijk om laagdrempeliger te worden. Dat lukt kennelijk op die manier wel. De tuin is daar een aspect van. Het is heel inspirerend, dat is ongelooflijk. (...) Het is een heel zinvolle zaak dat we met z'n allen proberen de stad zo groen mogelijk te laten zijn waar het kan. En je ziet ook met de gesprekjes door het hek dat de buurt daar ook plezier van heeft, dat ze het belangrijk vinden. [9OK]

Ook dragen de tuinen voor de informanten bij aan leefbaarheid.

- [En heeft u de indruk dat de buurt er leefbaarder door wordt?] Ja. Oh ja. Het is een landelijk stukje en dat moeten we zo houden. Het is zo belangrijk dat je het hier groen houdt. Het verstedelijkt zo gauw, snel. Zuidoost juist, kantoren en dergelijke. Als je ziet hoe dat dichtgebouwd wordt... De treinsporen worden nou weer verbreed. Je moet daar erg op waakzaam zijn dat dit blijft. Laten we hopen in godsnaam bijvoorbeeld dat die weg [doortrekken van de A9, EK] niet doorgaat. Maar het is heel belangrijk. Absoluut voor de buurt ook. [1RH]
- Nee, ik denk dat het heel veel mensen wel goed doet om iets van groen, iets van leven te zien, dat geeft ook een stuk plezier. In die zin heeft het met leefbaarheid te maken dat het rust kan geven of plezier of inspiratie, respect. [2RH]
- [Na de renovatie van de Pijp:] dat is ook een andere wijk geworden, ten goede, nou dat maakt je toch wel blij en dan zie je dat het goed leefbaar wordt. (...) Ik voel me er meer door thuis, dus waarom anderen niet? (...) Leefbaarheid voor de buurt is denk ik erg belangrijk. Je creëert niet alleen ruimte en leefbaarheid voor jezelf, maar ook voor anderen. [9OK]

## 2.4 Randvoorwaarden om betekenis van wijktuin te laten voortbestaan

We hebben de informanten gevraagd waaraan de tuin volgens hen moet blijven voldoen om interessant voor hen en anderen te blijven.

- 1) Eén mevrouw wil dat er voldoende budget voor kleine investeringen is, zoals nieuwe plantjes, tuinslangen.
- 2) Meerdere mensen noemen een menselijke 'spil' als voorwaarde om de boel draaiende te houden, iemand met veel ervaring in tuinieren, of juist heel enthousiast om mensen te motiveren.
- 3) Verder is bekendheid van de tuin nodig in de omringende wijken.
- 4) Qua afstand wil men met vervoermiddelen variërend van fiets tot invalidewagen of gewoon met de benenwagen gemiddeld de tuin in een halfuur kunnen bereiken.
- 5) Wat betreft groeps grootte (op EW niet van toepassing, en nog twee mensen hadden hierover geen mening, dus 4 informanten vielen hierbij al af) was er een duidelijk verschil in opvatting tussen de Ruige Hof en de Oranjekerk. Bij de Oranjekerk is sowieso een beperkte capaciteit beschikbaar. Daar gaf een mevrouw aan dat zes mensen wel genoeg was, omdat er niet meer werk te doen was. Een ander zei inderdaad ook dat je elkaar anders voor de voeten gaat lopen.  
Op de Ruige Hof had men vooral oog voor het groepsproces. Het moet vooral nog als groep kunnen functioneren en werkbaar zijn. kleinschaligheid heeft de voorkeur, omdat je dan de meeste mensen kent die er werken. Ook moeten er niet teveel nieuwe mensen tegelijk komen, anders kan de groep het niet meer in zich opnemen, en verdwijnt de vanzelfsprekendheid van hoe dingen gebeuren.
- 6) Tot slot wijst nog één persoon op de kwaliteit van het terrein als voorwaarde om een tuin aantrekkelijk te houden. Wanneer er vooral gebruik wordt gemaakt door mensen voor wie het eigenlijk niet bedoeld is, bijvoorbeeld als ontmoetingsplaats voor junks- of homo's, dan is het terrein niet meer aantrekkelijk om te recreëren en te ontspannen.
- 7) In de stad is afsluiten een randvoorwaarde om diefstal tegen te gaan. Er bestaat een spanning tussen zoveel mogelijk mensen van bepaalde faciliteiten laten genieten en de mogelijke schade bij vandalisme of diefstal.

# Discussie

## Betekenis van de wijktuin voor de gezondheid

Buitenlands verkennend onderzoek suggereert dat tuinieren kan bijdragen aan de toename van sociale contacten, herstel van stress en mentale vermoeidheid, persoonlijke ontwikkeling, fysiek welbevinden en gevoelens van zingeving (Armstrong, 2000; Lewis, 1996; Kidd & Brascamp, 2004; Unruh, 2004). Deze aspecten worden ook genoemd in de overzichtsstudie van Sempik *et al.* (2003). In ons onderzoek bij de drie wijktuinen benoemen de informanten allereerst de sociale en educatieve betekenis hiervan. Mensen ontmoeten, met hen samenwerken, dingen leren en doorgeven zijn aspecten die men hoog waardeert. Daarnaast blijken de mentale betekenis, het belang voor de persoonlijke ontwikkeling en het spirituele aspect een grote rol te spelen. Mensen benoemen dit niet als zodanig, maar over deze drie aspecten van het werken in tuinen vertellen mensen met veel enthousiasme en bevoegenheid. Bovendien nemen deze de grootste plaats in de interviews in, hierover praat men het langste door.

Een nieuw aspect wat niet in de hierboven genoemde onderzoeken naar voren kwam is de educatieve waarde van de wijktuinen. Mensen ontwikkelen kennis en geven deze ook door. Dit wordt belangrijk gevonden. Opmerkelijk is dat in onderzoek bij Amsterdamse volkstuinten naar voren kwam dat ook volkstuinters het educatieve aspect belangrijk vinden (Bosch, 1996). De bijdrage van de wijktuinen aan de fysieke gezondheid is minder duidelijk dan in de buitenlandse onderzoeken. Dit is opvallend, omdat een deel van de tuinders fysieke beperkingen heeft en/of een WAO achtergrond. In sommige buitenlandse studies die genoemd worden in (Sempik *et al.*, 2003) was de fysieke gesteldheid van de doelgroep veel slechter. De fysieke, emotionele, cognitieve, restoratieve en spirituele dimensie van tuinieren is van groter belang wanneer deelnemers kampen met gezondheidsproblemen (Unruh, 2004).

Sempik *et al.* (2003) hebben veel onderzoeken geïnventariseerd waar de effecten van tuinieren voor specifieke doelgroepen zoals mensen met een verstandelijke beperking of psychiatrische problematiek zijn bestudeerd. Ze vinden dat door tuinieren ook vaardigheden als het aanleren van teamwork, nauwgezetheid, werkethiek, problemen oplossen, beslissingen kunnen nemen en leren plannen, dingen af maken en op tijd leren komen worden ontwikkeld. Deze aspecten zijn in ons onderzoek niet duidelijk naar voren gekomen. Ze gelden wellicht meer voor bepaalde groepen cliënten die bepaalde basisvaardigheden (nog) niet beheersen.

Wanneer we onze resultaten vergelijken met de mechanismen die in het rapport van de Gezondheidsraad (2004) worden genoemd, dan komen er drie van de vijf mechanismen in ons onderzoek aan bod. Het betreffen:

- 1) herstel van stress en aandachtsmoeheid
- 2) sociale contacten
- 3) persoonlijke ontwikkeling en zingeving

Op deze drie mechanismen gaan we wat verder in.

### *Preventie en herstel van stress en burnout*

De informanten geven aan dat wijktuinen kunnen bijdragen aan preventie én aan herstel van burnout. Het is opmerkelijk dat in het rapport van de Gezondheidsraad alleen maar in wordt gegaan op herstel van stress door het kijken naar groen. De raad heeft niet gekeken naar de betekenis van het werken in het groen. Uit ons onderzoek blijkt dat met name het werken in het groen kan bijdragen aan herstel van stress en burnout. Werken in de wijktuin wordt gezien als een tegenhanger van de jachtige, competitieve werkomgeving waarin men is afgeknapt. Gezondheidsbevorderende aspecten die worden genoemd zijn: een andere omgeving dan normaal, een rustiger werktempo, geen druk, sociale contacten, een plek waar je jezelf kunt zijn en samen een klus klaren. Door de tuin vinden mensen opnieuw een zinvolle dagbesteding waardoor ze weer voldoening ervaren.

Daarnaast wordt genoemd dat de groene eigenschappen van de tuinen op zich zelf ook bijdragen aan preventie en herstel. Dat er veel mensen met een WAO geschiedenis gebruik maken van de tuinen lijkt ook een aanwijzing voor het helende karakter ervan.

### *Persoonlijke ontwikkeling en zingeving*

Aspecten als gezamenlijk een klus klaren, ervaren van een zinvolle dagbesteding, jezelf kunnen zijn, in je eigen tempo kunnen werken, het gevoel dat je gewaardeerd wordt, dat je iets kunt, het krijgen van complimenten en waardering zijn allemaal elementen die bijdragen aan persoonlijke ontwikkeling. De informanten geven aan dat hun gevoel van eigenwaarde is toegenomen, dat ze meer inzicht in zichzelf hebben gekregen en dat bepaalde karakterveranderingen in werking zijn gezet. In tegenstelling tot hun oude werksituatie durven ze meer van zichzelf te laten zien. Dat voelt als een bevrijding.

De informanten voelen zich niet of nauwelijks aangesproken door de term spiritualiteit. Wellicht associëren ze dit teveel met een bepaalde levenshouding die met een transcendente entiteit te maken heeft. Toch ervaart men in de tuin dingen die uitstijgen boven de dagelijkse beslommeringen. Aspecten die genoemd worden zijn: bewust worden van een grote geheel, reflectie over levenscycli van mensen en planten en verwondering over wat bloeit en groeit. Dit komt grotendeels overeen met de bevindingen van Unruh (1997) dat voor veel mensen tuinieren een spirituele dimensie heeft waarbinnen drie thema's zijn te onderscheiden: reflecties over jezelf als afgezonderde eenheid in het grotere geheel, reflecties over de levenscyclus en de eigen plek daarbinnen en tuinieren als een expressie van gemeenschap en waardering van de natuur. Tuinieren kan ook gezien worden als een metafoor voor het leven (Relf, 1981). De ontdekking dat deze aspecten wel een grote rol spelen, maar men een aversie heeft tegen het woord spiritualiteit, is een geluid dat op meerdere plekken waar men bezig is met de relatie tussen groen en gezondheid, naar voren komt (bijvoorbeeld op de 17 juni workshop Ruige hof). We vermoeden dat de term 'zingeving' de lading beter dekt en minder aversie oproept dan de term 'spiritualiteit'.

### *Sociale contacten*

De informanten geven aan dat ze met name voor het sociale aspect naar de wijktuin komen. Door de wijktuin ontstaan nieuwe contacten in de buurt en een gevoel van saamhorigheid. In dit verband lijkt het belangrijk dat een wijktuin verschilt van een volkstuin of privé-tuin, omdat je in een wijktuin samen aan het werk bent en een wijktuin per definitie voorziet in sociale contacten. Het samen bezig zijn leidt tot een band en geeft gezelligheid. De Gezondheidsraad onderkent ook dat gemeenschappelijke tuinen een belangrijke sociale betekenis kunnen hebben (Gezondheidsraad, 2004). In een Amerikaans onderzoek van Winterbottom (1998) worden wijktuinen in achterstandswijken in Amerikaanse steden gekarakteriseerd als sociale oases.

Een groot deel van de mensen in ons onderzoek zaten in de WAO vanwege overspannenheid, depressie, burnout of een ongeluk. Dit kan verklaren waarom herstel van stress, opdoen van sociale contacten en persoonlijke ontwikkeling en zingeving als belangrijke effecten van de wijktuin naar voren kwamen.

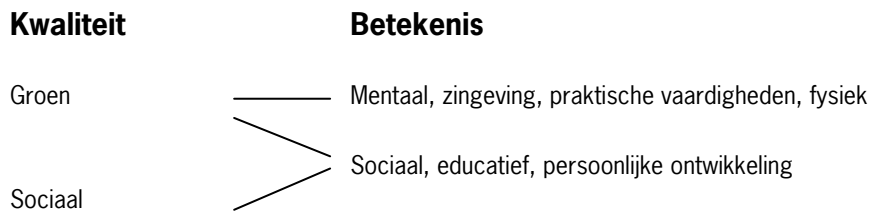
Zoals gezegd, benoemden de informanten ook *educatieve aspecten van de wijktuin*. Ze doen kennis op over planten en groen en ze vinden het leuk hun eigen kennis door te geven. Dit aspect is in voorgaand onderzoek niet duidelijk benoemd. Wellicht is ook dit doelgroepspecifiek. Voor mensen met psychiatrische problematiek of een verstandelijke beperking zijn vaardigheden als het ontwikkelen van werkritme en leren samenwerken van groter belang. De mensen in ons onderzoek hebben allemaal op voorhand al interesse voor planten en groen. Bij hen zal meer aandacht zijn om hun kennis op dit gebied uit te breiden en te delen.

## **Specifieke kwaliteiten van wijktuinen**

Een belangrijke vraag is welke kwaliteiten wijktuinen bezitten die belangrijk zijn om bovengenoemde effecten te kunnen bereiken.

De informanten geven aan dat wijktuinen over twee specifieke kwaliteiten beschikken. Allereerst betreft dit 'groene' kwaliteiten. Het bezig zijn in de open lucht, gebruik van de zintuigen en het werken met levend materiaal zijn hier voorbeelden van. Daarnaast is er sprake van een 'sociale' kwaliteit. Een wijktuin verschilt van een privé-tuin doordat men er mensen ontmoet die een gelijkgestemde interesse hebben en daarmee samen tuinactiviteiten onderneemt. Deze twee intrinsieke tuineigenschappen scheppen voorwaarden voor de betekenissen die de gebruikers aan de tuinen toeschrijven.

Mentale effecten, zingeving, praktische vaardigheden en fysieke effecten zijn met name gerelateerd aan de groene kwaliteit van de tuin. Om sociale en educatieve effecten en persoonlijke ontwikkeling tot stand te brengen is naast de groene omgeving ook de sociale omgeving; het samen aan het werk zijn cruciaal. Dit is weergegeven in onderstaand schema:



Een belangrijke algemene vraag blijft in hoeverre de positieve effecten van het vrijwillig werken in een wijktuin specifiek zijn voor het werken in een groene omgeving. Het lichamelijk actief bezig zijn, de sociale structuur, de contacten met gelijkgestemden en het vrijetijdskader kan ook op andere plekken plaatsvinden (b.v. in een niet groene omgeving) en bijdragen aan de positieve effecten. De beleidsmatige vraag is dan: is het belangrijk dat er vrijwillig samengewerkt kan worden in wijktuinen in de stad? Dit is met name een relevante vraag omdat het om dure grond gaat waarop veel ruimteclaims liggen. Het lijkt erop dat een wijktuin een combinatie van kwaliteiten bezit die toch moeilijk op een andere plek te realiseren is: een plek waar je met gelijkgestemden samenwerkt en zinvolle werkzaamheden verricht in je eigen tempo; een plek waar je rust, ruimte, een omgeving met geur, kleur en de ontwikkeling van planten in de seizoenen ervaart. Het bijzondere van groen lijkt te zijn dat het een omgeving is die zowel bijdraagt aan je persoonlijke ontwikkeling, als ook aan herstel van stress en burnout, ontwikkelen van nieuwe contacten en vriendschappen en toename van fysieke activiteit (Gezondheidsraad, 2004). Het lijkt dus belangrijk dat stadsbewoners toegang hebben tot een wijktuin.

### **Wie hebben er baat bij de wijktuin**

Het is opvallend dat de geïnterviewde mensen heel verschillend zijn, qua achtergrond, leeftijd en opleiding, maar wel dezelfde aspecten ervaren. De conclusies zijn over alle drie de tuinen geldig. Dit lijkt te wijzen op universele overeenkomsten in de betekenis die werken in tuinen voor mensen hebben. Ondanks de diversiteit van mensen en tuinen hecht iedereen belang aan groen en benoemt men hierin dezelfde waarden. We kunnen voorzichtig aannemen dat de waarden die voor deze mensen gelden, breder te trekken zijn dan de negen informanten. Dit sluit aan bij de resultaten van de overzichtsstudie van Sempik *et al.* (2003), waaruit blijkt dat het werken met planten bij heel verschillende doelgroepen een positief effect heeft. Het betreft onder meer mensen met psychiatrische problematiek, ouderen met Alzheimer, kinderen met diverse problemen, volwassenen met leermoeilijkheden, mensen met een verslavingsachtergrond en mensen met een verstandelijke beperking. Het geeft aan dat er potentie is op wijktuinen een zinvolle en gezondheidsbevorderende dagbesteding en werkplek te bieden aan diverse groepen stadsbewoners met verschillende doelen en behoeften. Het sluit ook aan bij de conclusie van Unruh (2004) dat tuinieren van groter belang is bij deelnemers die kampen met gezondheidsproblemen.

Het is niet duidelijk voor hoeveel stadsbewoners een wijktuin alle genoemde functies kan vervullen en of de huidige wijktuinen in de potentiële vraag kunnen voorzien.

## **Mogelijkheden om de functie van wijktuinen te verbreden en hun positie te versterken**

Uit ons onderzoek blijkt dat alle drie de tuinen 'goed werk' doen. Ze dragen bij aan de gezondheid van de vrijwilligers die werkzaam zijn op de wijktuin. De informanten gaven aan dat de wijktuin een rol speelt bij herstel van ziekte en bijdraagt aan ziektepreventie: de tuin is onder meer een uitlaatklep bij stress, versterkt de eigenwaarde en draagt bij aan zingeving. Het is dus aannemelijk dat de wijktuin leidt tot afname van de ziektekosten. Toch zijn de wijktuinen ook heel kwetsbaar. De Ruige Hof dreigt bijvoorbeeld te worden opgeheven omdat er een nieuw stuk snelweg over het terrein is gepland. Bovendien draaien de tuinen op vrijwilligers. Cruciaal is dan ook dat er iemand is die de boel draaiende houdt. Zoals hierboven is aangegeven is het aannemelijk dat wijktuinen voor heel verschillende doelgroepen betekenis kan hebben. Wijkstuinen kunnen met name van belang zijn voor kwetsbare groepen, zoals ouderen om sociale isolatie te voorkomen (zie Van den Berg *et al.* 2003). Formele samenwerking met zorg- en welzijnsinstellingen ontbreekt echter. Specifieke doelgroepen zoals ouderen, mensen met een verstandelijke beperking en mensen met psychiatrische klachten maken niet doelgericht gebruik van de wijktuin. In het gemeentelijk beleid hebben wijktuinen ook geen duidelijke plek. De wijktuinen zouden hun positie kunnen versterken door samenwerking aan te gaan met zorg- en welzijnsinstellingen. Hierdoor zouden specifieke doelgroepen kunnen profiteren van de wijktuin. De potentiële vraag kan aanzienlijk zijn. Uit onderzoek bij zorgboerderijen blijkt dat globaal 5-7 % van de cliënten uit de psychiatrie, verstandelijk gehandicaptenzorg en ouderenzorg interesse heeft om in het kader van dagbesteding op een boerderij te werken (Kramer & Claessens, 2002). Een aanzienlijk percentage van de genoemde doelgroepen woont in de stad. Dan is het vaak veel praktischer een groene dagbestedingsplek in de stad te bieden dan een zorgboerderij die vaak moeilijk te bereiken is. Het is hierbij wel van groot belang het unieke karakter van wijktuinen te behouden. De respondenten benoemen als het unieke: een plek waar je rust, ruimte en met alle zintuigen de 'levendige' omgeving, het ritme van de seizoenen, verwondering, respect en zingeving kunt ervaren en waar je met gelijkgestemden kunt samenwerken in een kleinschalige setting. Wijkstuinen zouden veel kunnen leren van de ervaringen bij zorgboerderijen. Diverse doelgroepen vinden op een zorgboerderij een passende werkplek, waarbij ervoor gewaakt wordt de specifieke kwaliteiten van de boerderij te handhaven. Dit is ook waar cliënten de voorkeur aan geven (Kramer & Claessens, 2002, Elings, 2004). Het laatste wat ze willen is de zorgcultuur overhevelen naar de zorgboerderij. Om werkplekken te bieden voor verschillende doelgroepen is het wel noodzakelijk dat er deskundige begeleiding geboden wordt. Zorg- en welzijnsinstellingen kunnen de begeleiding van cliënten voor hun rekening nemen of ze betalen wijktuinen om een begeleider in dienst te nemen. Een formelere koppeling met de zorgsector maakt het ook eenvoudiger een meer kwantitatieve onderbouwing te krijgen van de gezondheidseffecten van wijktuinen en de reductie in ziektekosten. Hier zit een potentiële spanning met de belangen van de bestaande vrijwilligers en de huidige sfeer van de wijktuin. Per wijktuin zal bekeken moeten worden hoeveel extra gebruik en van welke groepen probleemloos ingepast kan worden.

Wijkstuinen kunnen ook meer betekenis krijgen voor de buurt. Draagvlak in de buurt versterkt de positie van de tuin. De informanten geven aan dat de wijktuin ook van belang is voor de buurt omdat buurtbewoners er komen voor recreatie. Uit onderzoek van de Vries (1999) blijkt dat groen in de wijk leidt tot minder mobiliteit. Inzicht in en versterken van de recreatieve betekenis voor de buurt en afname in mobiliteit is ook een manier om de positie van de wijktuin te versterken. Werknemers van bedrijven kunnen de wijktuin gebruiken om tijdens de lunch een wandeling te maken (Diamont en Vos, 2004). Dit biedt mogelijkheden om formelere ondersteuning van lokale bedrijven voor de wijktuin tot stand te brengen.

## Conclusies

Uit dit onderzoek blijkt dat vrijwilligers van wijktuinen veel waarde hechten aan het werken in de wijktuin. Zelf benoemen zij allereerst een sociale en educatieve betekenis hiervan. Mensen ontmoeten, met hen samenwerken, dingen leren en doorgeven zijn aspecten die men hoog waardeert.

Daarnaast blijken de mentale betekenis, het belang voor de persoonlijke ontwikkeling en het spirituele element een grote rol te spelen. Mensen benoemen dit niet als zodanig, maar over deze drie aspecten van het werken in tuinen vertellen mensen met veel enthousiasme en bevoegenheid. Bovendien nemen deze de grootste plaats in de interviews in, hierover praat men het langste door.

Opvallend is dat de geïnterviewde mensen heel verschillend zijn, maar wel dezelfde aspecten ervaren. De conclusies zijn over alle drie de tuinen geldig. We kunnen dan ook voorzichtig aannemen dat de waarden die voor deze mensen gelden, breder te trekken zijn dan deze negen individuen. Het grootste deel van de informanten heeft een ziektegeschiedenis. Voor hen draagt de wijktuin bij aan het herstel van ziekte en aan ziektepreventie. Uit internationaal onderzoek blijkt dat wijktuinen voor veel meer doelgroepen (cliënten) grote betekenis kunnen hebben. Om de betekenis en positie van wijktuinen te versterken lijkt het gewenst samenwerking aan te gaan met zorg- en welzijnsinstellingen zodat wijktuinen aan meer doelgroepen een passende werkplek kunnen bieden, het draagvlak in de buurt te vergroten en onderzoek te starten dat een vollediger inzicht geeft in bijdrage van wijktuinen aan welbevinden en gezondheid van stadsbewoners en reductie in ziektenkosten. Van belang is wel de specifieke kwaliteiten van de wijktuin te behouden. Te weten: een plek waar je rust, ruimte en met alle zintuigen de 'levendige' omgeving, het ritme van de seizoenen, verwondering, respect en zingeving kunt ervaren en waar je met gelijkgestemden kunt samenwerken in een kleinschalige setting.





# Literatuur

- Armstrong, D., 2000.  
A survey of community gardens in upstate New York: Implications for health promotion and community development. *Health and Place* 6: 319-327.
- Van den Berg, A.E., S.L. Koole & N.Y. Van der Wulp, 2003.  
Environmental preferences and restoration: (How) are they related. *Journal of Environmental Psychology* 23: 135-146.
- Berg, A. van den & S. de Vries, 2000.  
Het binnenstedelijke buitengevoel. De levende natuur pg 182-185 Berg, A.E. van den & Vries, S. de (2000).  
Het binnenstedelijke buitengevoel. De Levende Natuur, journal of nature conservation and management, vol. 101 (6), pp. 182-185.
- Bosch, N., 1996.  
*Volkstuinen : de groene tankstations van de compacte stad. Een sociologisch onderzoek naar de betekenis van volkstuinen in relatie tot toekomstmogelijkheden voor het Amsterdamse volkstuinwezen.* dRO Amsterdam.
- Diemont, E. & I. Vos, 2004.  
*That's why I like gardens you know. Kwalitatief onderzoek naar de waarde van wijktuinen voor de sociale cohesie en leefbaarheid van een buurt in het Oude Westen in Rotterdam.* Communicatie en Innovatiestudies Wageningen Universiteit en Research Centrum.
- Elings, M., 2004.  
*Boer zorg dat je boer blijft!. Een onderzoek naar de specifieke waarden van een bedrijfsmatige zorgboerderij.* Wetenschapswinkel Wageningen-JR Rapport 194B.
- Gezondheidsraad en Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek, 2004.  
*Natuur en gezondheid. Invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden.* Den Haag: Gezondheidsraad en RMNO, 2004; publicatie nr 2004/09 ISBN 90 5549 525 5; RMNO, publicatie nr A02a, ISBN 90 5931 319 4.
- Hassink, J., 2003.  
Landbouw en groen voor een gezonde samenleving. Programmaplan NIDO.
- Kaplan, R., 2001.  
The nature of the view from home. Psychological benefits. *Environment and Behavior* 33: 507-542.
- Kidd, J.L. & W. Brascamp, 2004.  
Benefits of gardening in the well being of New Zealand gardeners. In: *Horticulture, Human well-being and life quality.* D. Relf (ed). Acta Horticultura, 639 ISHS. P. 103-112.
- Kramer, B. & M. Claessens, 2002.  
*Groeikansen voor zorgboerderijen. Een onderzoek naar de vraag naar dagbesteding op zorgboerderijen.* Reinoud Adviesgroep Arnhem.
- Lewis, C.A., 1996.  
Green Nature/human nature. In: *The meaning of plants in our lives.* University of Illinois Press, Urbana and Chicago.
- Rubin H.J. & I.S. Rubin, 1995.  
*Qualitative interviewing. The art of hearing data.* Thousand Oaks, California: Sage.
- Sempik, J., J. Aldridge & S. Becker, 2003.  
*Social and therapeutic horticulture: evidence and messages from research.* Reading: Thrive.
- Unruh, A.M., 1997.  
Spirituality and occupation. Garden musings and the Himalayan blue poppy. *Can. J. Occupational Therapy* 64: 56-60.
- Unruh, A.M., 2004.  
The meaning of gardens and gardening in daily life: a comparison between gardeners with serious health problems and healthy participants. In: *Horticulture, Human well-being and life quality.* D. Relf (ed). Acta Horticultura, 639 ISHS. P. 67-72.

Vries, S. de, 1999.

Vraag naar natuurgebonden recreatie in kaart gebracht ; inclusief een ruimtelijke confrontatie met het lokale aanbod. *Operatie Boomhut reeks 11*. DLO Staring Centrum, Wageningen.

Winterbottom, D., 1998.

Casitas, gardens of reclamation: the creation of cultural/social spaces in the barrios of New York City. In: *People, Places and Public Policy*, Sanford, J. and Connell, B.R. (eds) Edmond, Oklahoma: Environmental Design Research Association, pp 88-96.

# Bijlage I.

## Interviewvragen

- 1) Wilt u vertellen hoe u bij deze tuin betrokken bent geraakt? (Sinds wanneer, belangrijkste reden om hier te komen, werkt u hier voor een loon, of vrijwillig, betaalt u om er gebruik van te maken, hoe vaak komt u hier?)
- 2) Wat voor activiteiten voert u hier uit? Wat vindt u het leukste of fijnste om te doen? En het vervelendste? Zijn er nadrukkelijke nadelen of problemen? (Kunt u bijvoorbeeld alles zelf?)
- 3) Wat maakt de tuin belangrijk voor u / wat betekent deze tuin voor u? Welke aspecten zijn voor u van belang? Wat komt u er halen, wat doet het met u?
- 4) Kunt u de volgende 7 kaarten in volgorde van belangrijkheid leggen?<sup>1</sup>
  - Fysieke effecten (conditie, lichaamsbeweging, afvallen, zweten, sterke spieren, minder medicatie)
  - Praktische vaardigheden
  - Sociale effecten (sociale vaardigheden, anderen ontmoeten, contact, andere culturen, gezelligheid, praatje maken, tuinieren een groeps- of individuele activiteit? Wat betekent dat voor u?)
  - Mentale effecten (emoties, gemoedstoestand, uitrusten, bijkomen van stress)
  - Persoonlijke vorming (groei, beter concentreren, problemen oplossen, eigenwaarde en zelfvertrouwen ontwikkelen)
  - Educatieve effecten (nieuwe kennis over natuur, dieren, groenten verbouwen, evt. cursussen)
  - Spiritualiteit (groeicyclus, ruimte, opleven, vrijheid, gevoel van eenheid, heelheid)
- 5) Kunt u de volgende kaartjes (zie bijlage 2) op stapeltjes leggen of ze wel of niet voor u van toepassing zijn? Beantwoord daarbij de vraag: "Draagt de tuin bij aan ....?"
- 6) Als u bovenstaande dingen bij elkaar voegt, denkt u dat de tuin in het algemeen effect heeft op uw gezondheid en welbevinden? Zo ja, op welke manier?
- 7) Zou u deze waarden ook elders kunnen vinden (sportschool, hobbyclub), of is het iets dat u speciaal met 'groen', 'tuin' en 'natuur' verbindt?
- 8) Ziet u behalve een persoonlijk belang in de tuin ook een belang van deze tuin voor de stad? (Als het verdwijnt, welk aspect zou u het meeste missen?)
- 9) Aan wat voor voorwaarden moet de tuin voldoen om voor u aantrekkelijk te blijven? (afstand, kosten, kleinschaligheid)
- 10) Vindt u de prijs redelijk? Zou u meer willen / kunnen betalen? Zo ja, wat? 200 euro? 2, 3 of 4 keer zoveel als nu? Nog meer? Of juist minder? Is het eigenlijk al te duur? Wat is echt teveel?
- 11) Bent u bereid dingen ervoor te laten (in tijd en / of geld), bijvoorbeeld niet op vakantie gaan om de tuin te kunnen betalen? Welke prioriteit heeft de tuin in uw leven?
- 12) Is de tuin volgens u van invloed op de buurt(gemeenschap)? Zo ja, op welke wijze? (veiligheid, leefbaarheid, thuis voelen, binding)
- 13) Zijn er nog dingen die u graag wilt vertellen met betrekking tot de tuin, waar ik niet naar gevraagd heb?

Personalia: leeftijd / school + opleiding / werk en / of andere activiteiten wanneer u niet in de tuin werkt / gezin (alleenstaand/samenwonend/gehuwd, eventuele kinderen) / afkomst, hoe lang in deze wijk / religie / politieke partij

<sup>1</sup> Tussen haakjes staat de toelichting die desgevraagd bij de kaarten werd gegeven, ook weer: Sempik. Duidelijker beschrijven, EK



## Bijlage II.

### Begrippenkaarten

(gebaseerd op Sempik *et al.* (2003), gebruikt bij vragen 4

(vetgedrukt) en 5)

- 1 Concentratie en aandacht
- 2 Sociale effecten**
- 3 Praktische vaardigheden**
- 4 Persoonlijke effecten / vorming**
- 5 Zintuigen (zien, horen, ruiken, proeven, voelen)
- 6 Uitdaging en fascinatie
- 7 Inzicht
- 8 Herinneringen
- 9 Reflectie en bezinning
- 10 Zinvol bezig zijn
- 11 Fysieke effecten**
- 12 Voedsel (kwaliteit, lage kosten, thuisland; andere variëteiten, productiecyclus)
- 13 Mentale / psychische effecten**
- 14 Plezier
- 15 Kennis opdoen
- 16 Gemoedstoestand (blij, weemoedig, rustig, ontspannen, frustratie, agressie, andere emoties)
- 17 Spiritualiteit**
- 18 Integratie en rehabilitatie (arbeidsproces, cultuur)
- 19 Heelheid en eenheid
- 20 Schoonheid
- 21 Kalmte, rust, vrede, stilte, verstillig
- 22 Groei (planten, persoon)
- 23 Ruimte (vrij ademen, ver kijken, er 'helemaal uit zijn')
- 24 Levendige bezigheid (levend materiaal, levenscyclus)
- 25 Veiligheid (gevoel van veiligheid, of lokt het juist gespuis)
- 26 Recreatie en ontspanning
- 27 Verantwoordelijkheid
- 28 Respect (jezelf, anderen, natuur, leven)
- 29 Verwondering
- 30 Creativiteit
- 31 Educatieve effecten**
- 32 Leefbaarheid
- 33 "mijn" tuin
- 34 Plek voor jezelf
- 35 Verplichting (morele plicht, strijd tegen onkruid)
- 36 Zelfontplooiing



## Bijlage III.

### Waardering van de zeven hoofdcategorieën

De zeven begrippenkaarten met hoofdcategorieën legden mensen in de onderstaande volgorde neer:

	Heel erg van toepassing	Redelijk van toepassing	Niet van toepassing
1	Persoonlijke vorming <b>Sociale effecten</b> <b>Educatieve effecten</b>	Fysieke effecten Mentale effecten	Praktische vaardigheden Spirituele effecten
2	Praktische vaardigheden <b>Sociale effecten</b> <b>Educatieve effecten</b>	Fysieke effecten Mentale effecten Spirituele effecten Persoonlijke vorming	
3	<b>Educatieve effecten</b> Mentale effecten Spirituele effecten Sociale effecten Fysieke effecten	Persoonlijke vorming Praktische vaardigheden	
4	<b>Sociale effecten</b> <b>Educatieve effecten</b>	Fysieke effecten Mentale effecten Persoonlijke vorming Praktische vaardigheden	Spirituele effecten
5	<b>Sociale effecten</b> Persoonlijke vorming Educatieve effecten	Mentale effecten Fysieke effecten Praktische vaardigheden	Spirituele effecten
6	<b>Sociale effecten</b> Praktische vaardigheden Educatieve effecten Fysieke effecten		Spirituele effecten Mentale effecten Persoonlijke vorming
7	<b>Educatieve effecten</b> <b>Sociale effecten</b> Mentale effecten	Persoonlijke vorming Praktische vaardigheden Fysieke effecten	Spirituele effecten
8	Mentale effecten Sociale effecten Persoonlijke vorming	Fysieke effecten Praktische vaardigheden	<b>Educatieve effecten<sup>2</sup></b> Spirituele effecten
9	<b>Sociale effecten</b> <b>Educatieve effecten</b> Mentale effecten	Fysieke effecten Persoonlijke vorming	Spirituele effecten Praktische vaardigheden

- Sociale effecten en educatieve effecten door iedereen (op 1 x educatieve effecten na) in eerste kolom gelegd.
- Persoonlijke vorming op 1x na in eerste of tweede kolom gelegd.
- Spirituele effecten inderdaad meestal in derde kolom

<sup>2</sup> "op zich leer ik hier heel veel, maar dat is niet het eerste, dáárom doe ik het niet".





## Bijlage IV.

### Waardering van de overige begrippen- kaarten

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Concentratie en aandacht	2	2	2	1	1	2	2	2	3
Sociale effecten									
Praktische vaardigheden									
Persoonlijke effecten									
Zintuigen	1	1	1	1	4	2	1	1	1
Uitdaging en fascinatie	1	1	1	2	1	2	2	2	1
Inzicht	1	2	4	1	2	2	1	2	3
Herinneringen	3	2	1	2	2	2	4	3	2
Reflectie en bezinning	3	3	2	1	1	4	3	2	1
Zinvol bezig zijn	1	2	1	1	1	1	1	2	2
Fysieke effecten									
Voedsel	3	2	4	1	4	2	4	4	4
Mentale effecten									
Plezier	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kennis opdoen	1	1	1	1	2	2	1	1	1
Gemoedstoestand	1	1	1	1	2	2	2	1	1
Spirituele effecten									
Integratie en rehabilitatie	1	2	2	2	1	4	1	3	4
Heelheid en eenheid	4	2	3	1	1	3	2	1	1
Schoonheid	1	2	1	3	3	1	1	1	2
Kalmte, rust, vrede, stilte	1	2	1	1	2	2	2	1	2
Groei (planten, persoon)	2	2	3	1	1	2	2	1	2
Ruimte	1	1	1	1	4	2	1	1	1
Levendige bezigheid	1	1	1	1	1	1	3	1	2
Veiligheid	4	3	4	2	4	2	2	4	4
Recreatie en ontspanning	2	1	1	3	4	1	1	1	2
Verantwoordelijkheid	1	1	2	3	1	1	1	3	1
Respect	1	1	1	3	1	1	1	3	2
Verwondering	2	1	1	3	1	1	2	1	1
Creativiteit	1	1	1	3	1	1	2	1	1
Educatieve effecten									
Leefbaarheid	2	2	1	1	3	2	1	1	1
'Mijn' tuin	1	2	1	2	4	1	1	1	1
Plek voor jezelf	1	3	3	4	4	2	1	2	3
Verplichting	4	2	4	1	1	4	2	4	4
Zelfontplooiing	1	2	3	1	4	2	1	2	2

- 1) Heel erg belangrijk (JA/JA!)
- 2) Belangrijk (ja)
- 3) Niet echt belangrijk (nee)
- 4) Totaal onbelangrijk (NEE!NEE!)

