

# MIJN TUIN JOUW TUIN: EEN (W)AARDEVOL PROJECT?

*Een onderzoeksrapport over de toegevoegde  
waarde van Mijn tuin Jouw tuin*



**Auteurs:**

**Corné Berkheij**

**Esther Cruijssen**

**Alinda LoMonaco**

**Cheryl Pasman**

**Yvon Tijhuis**

**Daniëlle Vermond**

**Kim Vogtschmidt**

Dit rapport is gemaakt door studenten van Wageningen Universiteit als onderdeel van hun MSc-opleiding. Het is géén officiële publicatie van Wageningen Universiteit of Wageningen UR. Wageningen Universiteit neemt middels dit rapport geen formele positie in, noch representeert het haar visie of mening in deze.

Copyright © 2017 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt worden, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

# Mijn tuin Jouw tuin: een (w)aardevol project?

*Een onderzoek naar de toegevoegde waarde van Mijn tuin Jouw tuin*

## **Team Manager**

Corné Berkheij

## **Team Secretary**

Daniëlle Vermond

## **Team Controller**

Yvon Tijhuis

## **Team Members**

Esther Cruijssen  
Alinda LoMonaco  
Cheryl Pasman  
Kim Vogtschmidt

Mei - Juli 2017

Academisch jaar 2016/2017, periode 6.

ACT team: 1874

Project naam: Empowering gardening initiative: increasing social participation and healthy living

Contactgegevens commissioner:

Jan Hassink: [jan.hassink@wur.nl](mailto:jan.hassink@wur.nl)

Telefoonnummer: 0317 480576

Contactgegevens team secretaris:

Daniëlle Vermond: [danielle.vermond@wur.nl](mailto:danielle.vermond@wur.nl)

Telefoonnummer: 06 11114203

# Dankwoord

Na acht weken ACT zit het er al weer op. De weken vlogen voorbij en het was eigenlijk te kort voor alle mooie ideeën en plannen die we hadden. Uiteindelijk zijn we samen tot een mooi eindverslag gekomen, maar om dit te bereiken hebben we wel wat hulp ontvangen.

Allereerst willen wij graag Jettie van den Houdt bedanken. Zij heeft ons enorm geholpen en goede begeleiding gegeven bij het proces. Zowel de gezamenlijke activiteiten alsmede de individuele gesprekken met haar hebben we als zeer prettig ervaren. Ze was open en toegankelijk, waardoor het fijn was om met haar te praten. Ze heeft ons enorm geholpen om tot een goed eindverslag te komen.

Ook willen wij Jan Hassink bedanken voor zijn constructieve feedback op de ingeleverde verslagen, het prettige contact en de mogelijkheid die hij ons heeft gegeven om, via de Wetenschapswinkel, betrokken te zijn bij dit project. Door zijn hulp en inzichten konden wij als team weer verder werken om het verslag nog beter te maken.

Daarnaast willen wij Edwin Gorissen, de initiatiefnemer van 'Mijn tuin Jouw tuin' bedanken. Allereerst voor de mooie mogelijkheid die hij ons gaf ons steentje bij te dragen aan zijn mooie project. Ook willen wij hem bedanken voor de handvatten die hij ons verstrekt heeft om ons opweg te helpen met het project, de rondleiding door de tuinen en de prettige vergaderingen. Alsmede het goede contact dat er is geweest gedurende de acht weken. Hij heeft ons goed vooruit geholpen.

Bovendien willen we Hester Bats van Spectrum Elan bedanken, die betrokken was bij het project, de vergaderingen en het doorlezen en becommentariëren van het onderzoeksvorstel en het concept eindverslag.

Ook willen wij Franshelis Garcia bedanken voor de prettige feedbackmomenten en de academische begeleiding tijdens dit onderzoek. Mede dankzij haar konden wij als team weer op ons verslag reflecteren, aanpassingen doen en het kwalitatief nog sterker maken, waardoor we tot een mooi eindverslag zijn gekomen.

Tot slot bedanken wij elkaar als team. Acht weken geleden kwamen wij, bijna allemaal onbekende van elkaar, samen met een interesse voor hetzelfde project. De samenwerking is ons heel goed bevallen. We hebben veel met elkaar gelachen, maar ook af en toe een traantje gelaten. En naast hard werken in ons hok of in het computerlokaal, was er genoeg ruimte voor gezamenlijke pauzes met daarin tijd voor een grapje, een leuk verhaal en natuurlijk een broodje kroket of een kopje soep!

# Samenvatting

Het project Mijn tuin Jouw tuin is gestart in februari 2015. Mensen die vanwege uiteenlopende redenen niet meer in staat zijn om hun tuin te onderhouden, kunnen hun tuin aanbieden aan het project. Vervolgens kan de tuin veranderd worden in een moestuin waar andere deelnemers kunnen moestuinieren. De focus van het project ligt op het idee dat men met én voor elkaar werkt. Daarnaast is het doel van het project om de zelfredzaamheid en onafhankelijkheid van deelnemers te vergroten en om het netwerk van sociale contacten te vergroten. Eerdere evaluaties zijn uitgevoerd en ook via mond-tot-mond contact zijn ervaringen vernomen, maar de assumpties zijn tot op heden nog niet getoetst door middel van een evaluatie die het project aan bestaande literatuur koppelt.

**DOEL** | Het doel van dit onderzoek is het ontwikkelen van een evaluatiemethode en het evalueren van het project aan de hand van deze evaluatiemethode. Op deze manier wordt de toegevoegde waarde van het project voor verschillende stakeholders in kaart gebracht. Op basis van de resultaten van dit onderzoek kunnen suggesties gedaan worden voor eventuele verbeteringen.

**METHODE** | Uit de literatuur zijn vier concepten geselecteerd die belangrijk zijn binnen *community gardening*. Dit zijn sociaal kapitaal, empowerment, gezondheid en voeding. Een uitgebreide literatuurstudie is uitgevoerd wat betreft de vier concepten om zo een evaluatiemethode te ontwikkelen die de visie en activiteiten van het project koppelt met bestaande wetenschappelijke literatuur. Vervolgens is een kwalitatieve studie uitgevoerd om de toegevoegde waarde van het project te onderzoeken door middel van semi-gestructureerde interviews aan de hand van de eerder ontwikkelde evaluatiemethode.

**RESULTATEN** | Uit de resultaten is gebleken dat motieven van de tuiniers voor deelname aan het project onder andere zijn: bezitten van een eigen tuin, tuinieren als hobby, ontspanning, lichaamsbeweging en verse groenten. Tuineigenaren verbonden zich vooral aan het project doordat de tuin te groot was om zelf te onderhouden en voor de sociale contacten. Met betrekking tot het concept sociaal kapitaal bleek dat het project zorgt voor nieuwe sociale contacten en een breder sociaal netwerk. Daarnaast ervaren de deelnemers veel (informatie) steun door de contacten die zij hebben opgedaan. Gevoel van behoren en medegevoel komen ook naar voren als belangrijk. Tot slot wordt de ervaren sociale verantwoordelijkheid, het omzien naar elkaar, ervaren als belangrijk. Uit de interviews is gebleken dat, met betrekking tot het concept empowerment, het project MtJt de tuiniers een grote mate van zelfstandigheid toekent. Zij genieten de vrijheid om zelf beslissingen over hun eigen stukje tuin te maken, en zijn goed in staat dit te doen. Nog een resultaat dat naar voren komt is dat het project MtJt het zelfbeeld van de tuiniers ten goede komt. De deelnemers ervaren een groei in zelfvertrouwen, zelfkennis en een gevoel van nuttig zijn, iets waar de aanmoedigende rol van de coaches een belangrijke bijdrage aan levert. Het concept gezondheid liet zien dat bijna alle tuiniers ervaren dat zij meer bewegen, meer ontspanning en minder stress ervaren sinds hun deelname aan het project. De tuineigenaren geven aan dat zij over het algemeen weinig effecten op hun fysieke en mentale gezondheid ervaren. Tot slot laten de resultaten van het concept voeding zien dat er bij een aantal participanten wel veranderingen hebben plaatsgevonden in het voedingspatroon maar deze zijn niet drastisch. Redenen voor deze veranderingen worden genoemd: introductie nieuwe voedingsmiddelen, verhoogde toegang tot voedingsmiddelen en het gevoel van zelf producten verbouwen en dit eten. De discussie koppelt de vier concepten aan elkaar en laat zien dat de resultaten in grote mate overeenkomen met de gevonden literatuur.

**DISCUSSIE** | Dit onderzoek heeft op een wetenschappelijke manier een evaluatiemethode ontwikkeld. Hiermee is getracht de toegevoegde waarde van het project Mijn tuin Jouw tuin in kaart te brengen. Deze evaluatiemethode is breed toepasbaar en kan gebruikt worden voor de evaluatie van andere vergelijkbare projecten. Een aanbeveling voor vervolgonderzoek is om te kijken op welke wijze het project daadwerkelijk uitgebreid kan worden nu de toegevoegde waarde van het project bekend is. Ook kan in vervolgonderzoek gekeken worden naar de resterende stakeholders zoals de Voedselbank.

**CONCLUSIE** | Geconcludeerd kan worden dat de toegevoegde waarde van het project MtJt naar voren komt in de vier concepten die zijn onderzocht. Hieruit blijkt dat het project een (w)aardevolle toevoeging is aan de leven van deelnemers.

# Summary

The project 'Mijn tuin, Jouw tuin' started in february 2015. People who are not able to maintain their garden anymore, due to various reasons, can offer their garden to the project. After that, the garden can be turned into a vegetable garden where other participants can grow vegetables and fruit. The project focusses on the main idea that people work for and with each other. Besides that, the goal of the project is to enhance the self-reliance and independence of the participants and to increase their network of social contacts. Previous evaluations were executed and also word of mouth experiences were mentioned, but up to now assumptions are not yet tested with an evaluation that links the project to existing scientific literature.

**GOAL** | The goal of this research is to develop an evaluation method and to evaluate the project based on this method. This way, the added value of this project for the different stakeholders will become clear. Based on the results of this research, suggestions for improvements can be given.

**METHOD** | Four important concepts of community gardening were selected from the literature, namely: social capital, empowerment, health and nutrition. An extensive study of the literature has been done including the four concepts in order to develop an evaluation method that links the vision and activities of the project to existing scientific literature. In addition, a qualitative study was executed to study the added value of the project by means of semi-structured interviews based on the developed evaluation method.

**RESULTS** | Results show that some of the gardeners' motives to start participating in the project were: having an own garden, gardening as a hobby, relaxation, physical activity and fresh vegetables. The garden owners mostly joined the project, because the garden was to big to maintain themselves and because of the social contacts. Regarding social capital, the project appeared to stimulate new social contacts and a broader social network. In addition, the participants stated to experience a lot of (informational) support due to the contacts they have gained. Sense of belonging and compassion also appeared to be important. Finally, also the social responsibility that participants experienced, like looking after each other, was found to be important. Results , regarding the concept empowerment, showed that the project 'MtJt' gives the participants a great deal of independence. They are free to make their own decisions about their own part of the garden, and they are capable of doing this. Another result showed that the project 'MtJt' enhances the participants' self-image. Participants experience an increase in self-confidence, knowledge of the self and feeling of usefulness; something that the encouraging role of the coach makes a significant contribution to. Results regarding health, showed that almost all gardeners are more physically active, relaxed and experience less stress since participating in the project. Garden owners stated that they experience few effects on their physical and mental health in general. Finally, the results regarding the concept nutrition, show that some participants' dietary pattern changed, but not drastically. Introduction to new products, increased access to food and the feeling of eating food which is self-grown are all reasons for these changes in dietary pattern. The discussion links the four concepts to each other and show that the results are generally in line with the existing literature.

**DISCUSSION** | This research scientifically developed an evaluation method. This way, the added value of the project 'Mijn tuin, Jouw tuin' is evaluated and described This method of evaluation is widely applicable and can be used for the evaluation of similar projects. In what way this project can actually be expanded, now that the added value of the project is known, is a recommendation for further research. Further research could also include other stakeholders, like the foodbank.

**CONCLUSION** | Concluding from the results, the added value of the project appears to be existing in all four concepts. This shows that the project is a valuable addition to the lives of the participants.

# Inhoudsopgave

1. Inleiding .....	1
1.1 Probleemstelling .....	2
1.2 Doelen en verantwoording.....	2
1.3 Leeswijzer.....	3
2. Onderzoeksvragen en methodes .....	4
2.1 Literatuurstudie - Ontwikkelen van een evaluatiemethode.....	4
2.2 Kwalitatieve studie - Uitvoeren van de evaluatie .....	4
2.2.1 Methode interviewen .....	5
2.2.2 Methode coderen .....	6
3. Achtergrondinformatie .....	8
3.1 Achtergrondinformatie over <i>community gardening</i> .....	8
3.2 Achtergrondinformatie over Mijn tuin Jouw tuin .....	8
4. Literatuurstudie .....	9
4.1 Sociaal kapitaal .....	9
4.1.1 Definiëren van sociaal kapitaal .....	9
4.1.2 Sociaal kapitaal en <i>community gardening</i> .....	10
4.1.1 Indicatoren sociaal kapitaal .....	11
4.2 Empowerment .....	11
4.2.1 Indicatoren sociaal kapitaal .....	11
4.2.2 Empowerment en <i>community gardening</i> .....	12
4.2.3 Indicatoren Empowerment .....	13
4.3 Gezondheid .....	15
4.3.1 Definiëren gezondheid .....	15
4.3.2 Fysiologische gezondheid en <i>community</i> .....	16
4.3.3 Ervaren gezondheid en <i>community gardening</i> .....	16
4.3.4 Indicatoren gezondheid .....	17
4.4. Voeding .....	18
4.4.1 Definitie van voeding.....	18
4.4.2 Ervaren groente- en fruitconsumptie .....	18
4.4.3 Verandering in voedingsvoorkeuren.....	19
4.4.4 Indicatoren voeding .....	19
5. Resultaten.....	21
5.1 Algemene resultaten .....	21
5.1.1 Tuiniers .....	21
5.1.2 tuineigenaren .....	21
5.1.3 Overige stakeholders.....	22
5.2 Sociaal kapitaal.....	22
5.2.1 Sociale contacten en netwerken.....	22

5.2.2	Gezamenlijke activiteiten .....	23
5.2.3	Steun .....	23
5.2.4	Samenwerking.....	24
5.2.5	Gevoel van behoren .....	24
5.2.6	Sociale verantwoordelijkheid .....	25
5.2.7	Conclusie sociaal kapitaal.....	25
5.3	Empowerment .....	27
5.3.1	Zelfstandigheid.....	27
5.3.2	Vaardigheden .....	28
5.3.3	Verantwoordelijkheid.....	28
5.3.4	Zelfbeeld .....	28
5.3.5	Betrokkenheid .....	29
5.3.6	Betekenisgeving .....	29
5.3.7	Conclusie empowerment.....	30
5.4	Gezondheid .....	32
5.4.1	Ervaren algemene gezondheid .....	32
5.4.2	Ervaren fysieke gezondheid.....	32
5.4.3	Ervaren kwaliteit van leven .....	33
5.4.4	Conclusie gezondheid .....	34
5.5	Voeding .....	35
5.5.1	Ervaren verandering in voedingspatroon.....	35
5.5.2	Kenmerken zelf verbouwde voeding .....	36
5.5.3	Conclusie voeding .....	37
6.	Discussie.....	38
6.1	Sociaal kapitaal .....	38
6.2	Empowerment .....	38
6.3	Gezondheid .....	40
6.4	Voeding .....	40
6.5	Koppeling concepten .....	41
6.6	Aanbevelingen project .....	42
6.7	Aanbevelingen voor verder onderzoek .....	42
6.8	Sterke punten en beperkingen .....	43
7.	Conclusie .....	45
	Referenties.....	46
	Appendix I - Interview richtlijn tuiniers .....	51
	Appendix II - Verantwoording Interviewvragen .....	53



# 1. Inleiding

Veel chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, en daarmee gepaard gaande risicofactoren, als onvoldoende bewegen en ongezonde voeding, nemen op mondiale schaal steeds meer toe (Beaglehole et al., 2011). Deze toename geldt tevens voor verschillende mentale aandoeningen. Fenomenen als eenzaamheid en verminderde sociale contacten komen wereldwijd steeds meer voor onder de bevolking en worden in toenemende mate erkend als belangrijke oorzaken van gezondheidsproblemen (Ferrari et al., 2013; Steptoe et al., 2013). De hoge ervaren ziektelast die hieruit voortvloeit wordt daarnaast verergerd door sociaal-maatschappelijke kwesties als armoede en voedsel-onzekerheid (Ramsey, Giskes, Turrell & Gallegos, 2012). Ook andere factoren, zoals sociale polarisering en sociale uitsluiting doen steeds meer hun intrede. Dit wordt veroorzaakt door de afnemende sociale relaties tussen individuen en hun omgeving zoals familie, vrienden en de maatschappij in zijn geheel (Adato, Carter & May, 2006). Om de gevolgen van deze gezondheids- en sociale kwesties enigszins te beperken worden diverse initiatieven opgericht. Eén daarvan is *community gardening*, een concept dat wereldwijd steeds populairder wordt.

Er bestaan verschillende definities met betrekking tot het concept *community gardening*. De term *community* in *community gardening* verwijst naar het feit dat tuinieren ervoor zorgt dat verschillende individuen vanuit talloze achtergronden bij elkaar komen om, onder andere, gezamenlijk voedsel te produceren (Draper & Freedman, 2010). Het 'delen' is een fundamenteel aspect binnen het concept; tuiniers werken gezamenlijk aan het beheer van de tuinen, waarna de opbrengsten verdeeld worden onder de tuiniers en de tuineigenaar (Lovell, Husk, Bethel & Garside, 2014). De tuiniers bestaan uit vrijwilligers die bereid zijn om in privé en/of publieke tuinen te werken (Lovell et al., 2014). *Community gardening* wordt wereldwijd steeds meer beschouwd als een aangename vrijetijdsbesteding en als een manier om de lokale voedselproductie te verhogen.

Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat sociale participatie door middel van tuinieren in een *community garden* leidt tot een toename van sociaal kapitaal, waarbij de sociale contacten en de maatschappelijke betrokkenheid onder de lokale bevolking toenemen (Okvat & Zautra, 2011; Hanna & Oh, 2000). Een ander belangrijk aspect is 'empowerment'. Uit onderzoek is gebleken dat *community gardening* empowerment faciliteert (Speer & Hugley, 1995). Op individueel niveau betekent empowerment dat individuen in staat zijn om zelf beslissingen te nemen en om 'het leven in eigen handen te kunnen nemen' (Zimmerman & Rappaport, 1988). Naast de besproken effecten op sociaal kapitaal en empowerment hebben verschillende onderzoeken aangetoond dat sociale participatie in tuinieren een gunstig effect heeft op de ervaren mentale en fysieke gezondheid en het welzijn van participanten. Ook blijkt uit verschillende onderzoeken dat *community gardening* leidt tot een toename van de fysieke activiteit, verminderde stress en verbetert voedingsgedrag (Austin, Johnston & Morgan, 2006; Barnidge et al., 2013; Ohmer, Meadowcroft, Freed & Lewis, 2009). Bij zowel volwassenen als kinderen is wetenschappelijk aangetoond dat *community gardening* leidt tot een toename in groente- en fruitconsumptie (Draper & Freedman, 2010). Groente- en fruitconsumptie is een hoeksteen van een gebalanceerde, goede voeding (Gezondheidsraad, 2015). Deze bevindingen tonen aan dat *community gardening* een positieve impact heeft op zowel het sociaal kapitaal en empowerment, als op de voeding en gezondheid van de deelnemers, en deze vier concepten zijn dan ook geschikte concepten om erachter te komen wat de toegevoegde waarde is van een *community gardening* project.

Het concept *community gardening* heeft ook gestalte gekregen in Nederland. 'Skip Valley Community Garden' in Hilversum en 'Voedseltuin IJplein' in Amsterdam zijn hier voorbeelden van (Urbanfarming035, 2015; Voedseltuin IJplein, 2015). Hieruit blijkt dat er ook in Nederland in toenemende mate belang wordt gehecht aan gezamenlijk tuinieren, waarbij de tuinen worden beschouwd als een plek waar buurtbewoners samen kunnen komen om sociaal contact te hebben en zich met elkaar verbonden te voelen. In 2015 is het project 'Mijn tuin Jouw tuin' (MtJt) opgericht in Barneveld, en sinds 2017 heeft het ook in Ede gestalte gekregen, met het idee om de zelfredzaamheid, onafhankelijkheid en sociale contacten onder kwetsbare bevolkingsgroepen en lage inkomensgroepen in de maatschappij te bevorderen (Mijn tuin Jouw tuin, 2017), en daarmee ook een verbinding te leggen tussen tuiniers die in de tuin werken, en de tuineigenaren die hun tuin beschikbaar stellen.

## 1.1 Probleemstelling

Het project 'Mijn tuin Jouw tuin' bestaat inmiddels uit drie tuinen in Barneveld, en een tweetal in Ede. Bij deze tuinen zijn verschillende stakeholders betrokken, die allemaal een verschillende rol en belang hebben bij het project. De betrokkenen hebben enerzijds een zeker besef van de voordelen (bijvoorbeeld meer sociale interactie en gezondere voeding), de toegevoegde waarde, die het project voor hen heeft. Daarnaast heeft de initiatiefnemer een bepaalde visie en doelen die ten grondslag liggen aan het project. De probleemstelling omtrent dit project bouwt voort op deze twee onderdelen: de toegevoegde waarde van de direct betrokkenen, en de visie en doelen die zijn geformuleerd over MtJt. Zo zijn er bepaalde aannames over de toegevoegde waarde van deze vorm van *community gardening*. Deze komen voort uit eerdere interne evaluaties en gesprekken met de betrokkenen van het project. Deze zijn echter niet gekoppeld aan conclusies van andere projecten of wetenschappelijke studies, terwijl deze wel bestaan. Wanneer deze koppeling gemaakt wordt, heeft de initiatiefnemer een beter zicht op de toegevoegde waarde van het project, en kan hij deze ook delen met nieuwe deelnemers en sponsors. De bestaande assumpties hebben betrekking op de verschillende concepten waarbinnen 'Mijn tuin Jouw tuin' van invloed kan zijn. Binnen dit onderzoek wordt deze invloed ingekaderd binnen vier concepten die overeenkomen met de visie van het project 'Mijn tuin Jouw tuin' en de bestaande literatuur. Allereerst is er, zoals besproken in de inleiding, het concept sociaal kapitaal waarmee het project het doel heeft om mensen met verschillende achtergronden samen te brengen en daarmee de leefbaarheid in de wijk te verbeteren. Vervolgens heeft het project als belangrijk doel empowerment; door mensen verantwoordelijkheid te geven, afspraken te maken en met andere mensen in contact te brengen wordt hun participatie in de maatschappij vergroot. Daarnaast worden, volgens de visie van MtJt, ook de tuineigenaren empowered, aangezien zij de mogelijkheid hebben om langer thuis te blijven wonen en in contact komen met de tuiniers en andere betrokkenen. Daarnaast zijn er verschillende studies die aantonen dat *community gardening* de ervaren gezondheid van de deelnemers positief beïnvloedt. Verder heeft het project MtJt de doelstelling dat het gezonde voeding wil bevorderen, gezien er groenten en fruit in de moestuinen worden verbouwd en deelnemers de oogst kunnen meenemen. Hier is ook al wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. De vier concepten waarbinnen de toegevoegde waarde van MtJt wordt aangetoond met dit project omvatten dus: sociaal kapitaal, empowerment, ervaren gezondheid en voeding.

De implementatie van deze begrippen worden binnen het project wel waargenomen door de verschillende betrokkenen, zoals blijkt uit eerdere evaluaties en ervaringen van de initiatiefnemer. Echter, deze assumpties zijn nog niet omgezet in een evaluatie waarin zij aan bestaande relevante wetenschappelijke literatuur worden gekoppeld. Hierdoor ontstaat er een zogenoemde *knowledge gap*, waarin wordt gewerkt met assumpties die niet wetenschappelijk onderbouwd zijn. Bovendien bestaat er rondom de vier genoemde concepten een grote complexiteit, wat inhoudt dat wetenschappers het niet eens zijn over de precieze definitie en dat de indicatoren door ieder individu anders ervaren worden. Om deze *knowledge gap* op te vullen en de daadwerkelijke ervaring van de stakeholders te toetsen aan zowel de visie van het project als de relevante literatuur, is een evaluatie, die de toegevoegde waarde van het project als geheel onderzoekt, van het project en haar betrokkenen nodig.

## 1.2 Doelen en verantwoording

De evaluatie die wordt uitgevoerd in het project, zal antwoord geven op de onderzoeksvraag:

### **'Wat is de toegevoegde waarde van het project 'Mijn tuin Jouw tuin'?'**

Deze toegevoegde waarde wordt gedefinieerd vanuit de vier concepten, die inherent zijn aan de deelvragen van het project. Door middel van het combineren van een literatuuronderzoek, waarmee een evaluatiemethode voor het project wordt vormgegeven, en het uitvoeren van deze evaluatie onder de stakeholders van het project, wordt de ervaren toegevoegde waarde van de stakeholders binnen de vier concepten blootgelegd. Wanneer deze toegevoegde waarde bekend is, kan er gewerkt worden aan eventuele verbetering van het project voor en door de huidige stakeholders. Daarnaast zorgt een duidelijke weergave van de toegevoegde waarde van 'Mijn tuin Jouw tuin' ervoor dat de initiatiefnemer handvatten heeft voor mogelijke uitbreiding van het project. Deze mogelijke uitbreiding kan bestaan uit zowel het vergroten van het aantal tuinen waarin wordt gewerkt, het betrekken van nieuwe stakeholders (participanten, vrijwilligers, coördinatoren), het betrekken van nieuwe groepen stakeholders (bijvoorbeeld statushouders, studenten) als het aantrekken van nieuwe geldschieters en sponsors (bijvoorbeeld bedrijven en gemeenten).

Geconcludeerd is het algemene doel van dit project het ontwikkelen van een evaluatiemethode en het evalueren van het project MtJt om zo de toegevoegde waarde in kaart te brengen. Op basis van deze bevindingen worden suggesties gedaan voor eventuele verbeteringen. De evaluatie van het project biedt nieuwe kennis voor de opdrachtgever en kan bewijskracht leveren die van belang kunnen zijn voor de vele actoren op verschillende niveaus. Deze kennis kan vervolgens worden meegenomen in plannen over de uitbreiding van het project.

## 1.3 Leeswijzer

Het rapport is als volgt samengesteld; om te beginnen worden de methodes (hoofdstuk 2), die de basis vormen van dit rapport, uitgelegd. Hieruit wordt duidelijk wat de verschillende onderzoeksvragen zijn, en hoe deze door middel van een literatuurstudie en semi-gestructureerde interviews beantwoord zijn. Vervolgens wordt in hoofdstuk 3 wat meer achtergrondinformatie over het concept *community gardening* en het project 'Mijn tuin Jouw tuin' verschaft, om duidelijkheid te geven over de huidige staat en missie van het project. In hoofdstuk 4 is de literatuurstudie te vinden, die antwoord geeft op de eerste hoofdvraag, met bijbehorende deelvragen. Vervolgens geeft in hoofdstuk 5 de resultaten van de interviews weer, en geeft daarmee antwoord op de tweede hoofdvraag en bijbehorende deelvragen. Zowel hoofdstuk 4 als hoofdstuk 5 houdt de volgende volgorde van de concepten aan: sociaal kapitaal, empowerment, gezondheid, voeding. Daaropvolgend is de discussie (hoofdstuk 6), waarin de kwalitatieve data, de resultaten uit de interviews, gekoppeld wordt aan de resultaten van de literatuurstudie. Tevens worden er aanbevelingen gedaan voor het project en voor vervolgonderzoek en zullen ook de tekortkomingen en bevindingen besproken worden. Het verslag eindigt met de conclusie (hoofdstuk 7), waarin de onderzoeksvraag, de twee hoofdvragen, en de bijbehorende deelvragen worden beantwoord.

## 2. Onderzoeksvragen en methodes

Zoals eerder genoemd is het doel van dit project tweeledig; allereerst het ontwikkelen van een evaluatiemethode om een *community gardening* project als 'Mijn tuin Jouw tuin' te evalueren en ten tweede het gebruik van deze evaluatiemethode om de toegevoegde waarde van dit project aan te tonen. Om dit te bereiken, is een literatuuronderzoek en een kwalitatieve studie uitgevoerd. Op deze wijze wordt de onderzoeksvraag; **'Wat is de toegevoegde waarde van het project 'Mijn tuin Jouw tuin'?'** beantwoord.

### 2.1 Literatuurstudie - Ontwikkelen van een evaluatiemethode

De eerste stap van het evalueren van het project 'Mijn tuin Jouw tuin' was de ontwikkeling van een evaluatiemethode die de visie en activiteiten van het project koppelt met bestaande wetenschappelijke literatuur. Dit is beschreven in deel 1 van dit rapport, aan de hand van een literatuurstudie binnen de vier in de probleemstelling genoemde concepten: sociaal kapitaal, empowerment, gezondheid en voeding, die het begrip 'toegevoegde waarde', meetbaar maken. Met de literatuurstudie zijn de volgende onderzoeksvragen beantwoord:

**Hoofdvraag 1:** *"Hoe kan aan de hand van de vier concepten (sociaal kapitaal, empowerment, gezondheid en voeding) een methode ontwikkeld worden die de toegevoegde waarde van een community gardening project, zoals 'Mijn tuin Jouw tuin', evalueert?"*

#### **Subvraag 1 - Sociaal kapitaal**

- 1.1 Wat is, volgens de literatuur, de invloed van *community gardening* op het sociaal kapitaal van de deelnemers?
- 1.2 Wat zijn de indicatoren van sociaal kapitaal om deze invloed zichtbaar te maken?

#### **Subvraag 2 - Empowerment**

- 2.1 Wat is, volgens de literatuur, de invloed van *community gardening* op empowerment van de deelnemers?
- 2.2 Wat zijn de indicatoren van empowerment om deze invloed zichtbaar te maken?

#### **Subvraag 3 - Gezondheid**

- 3.1 Wat is, volgens de literatuur, de invloed van *community gardening* op de algemene gezondheidsbeleving?
- 3.2 Wat zijn de indicatoren van gezondheid om deze invloed zichtbaar te maken?

#### **Subvraag 4 - Voeding**

- 4.1 Wat is, volgens de literatuur, de invloed van *community gardening* op het ervaren voedingsgedrag van de deelnemers die betrokken zijn bij *community gardening*?
- 4.2 Wat zijn de indicatoren van voeding om deze invloed zichtbaar te maken?

Het literatuuronderzoek is uitgevoerd door middel van verschillende databases; Pubmed, Scopus en Google Scholar. Voor het zoeken van relevante literatuur is gebruik gemaakt van verschillende zoektermen die gerelateerd zijn aan *community gardening* en de vier concepten. Een voorbeeld van een zoekvraag is "community garden\*" AND "social capital". Verdere literatuur is gezocht door middel van het "snowball effect", waarbij binnen artikelen en de referenties gezocht wordt naar nieuwe bruikbare artikelen.

### 2.2 Kwalitatieve studie - Uitvoeren van de evaluatie

Het tweede deel van het project bestaat uit het daadwerkelijk evalueren van het project 'Mijn tuin Jouw tuin' met de evaluatievragen die zijn afgeleid van de indicatoren uit het literatuuronderzoek. De interviews hebben het doel om de volgende onderzoeksvragen te beantwoorden:

**Hoofdvraag 2:** *Wat is de toegevoegde waarde van 'Mijn tuin Jouw tuin' voor de verschillende stakeholders met betrekking tot de vier concepten (gezondheid, voeding, sociaal kapitaal en empowerment)?*

**Subvraag 1 - Sociaal kapitaal**

In hoeverre draagt *community gardening* bij aan het sociaal kapitaal onder de betrokkenen van het project MtJt?

**Subvraag 2 - Empowerment**

In hoeverre voelen de betrokkenen van het project MtJt zich 'empowered' gedurende hun deelname aan het project MtJt?

**Subvraag 3 - Gezondheid**

Wat is de invloed van *community gardening* op de algemene gezondheidsbeleving van de betrokkenen van het project MtJt?

**Subvraag 4 - Voeding**

Wat is de invloed van *community gardening* op het ervaren voedingsgedrag van de deelnemers van het project MtJt?

## 2.2.1 Methode interviewen

Om de verschillende onderzoeksvragen te beantwoorden is gebruik gemaakt van semi-gestructureerde diepte-interviews; een methode die deel uitmaakt van een kwalitatieve onderzoeksstrategie. Het voordeel hiervan is dat er een diepgaand beeld wordt gevormd van de opvattingen van de stakeholders in dit project. De interview richtlijn (Appendix I) die ontwikkeld is (Appendix II) op basis van de geselecteerde indicatoren uit de literatuurstudie dient als basis van het interview, maar er is geen vaste volgorde vastgesteld zodat de respondenten de ruimte krijgen om vrijuit over het onderwerp te spreken. Er is hiervoor gekozen opdat er de mogelijkheid is om door te vragen naar de diepere betekenis die de participanten aan dit project hechten. Ook is er op deze manier ruimte gecreëerd voor de respondenten om (nieuwe) gespreksonderwerpen aan te kaarten die vanuit hun perspectief van belang zijn. Ter voorbereiding op de interviews en voor het leggen van de eerste contacten met de deelnemers zijn er twee veldbezoeken gedaan aan de deelnemende tuinen in Ede en Barneveld. De betrouwbaarheid van onze interviews is gewaarborgd door te werken met eigen opnameapparatuur. Voorafgaand aan de interviews is hier toestemming voor gevraagd aan de participanten. Door te werken met opnameapparatuur konden de interviews letterlijk getranscribeerd worden, waardoor resultaten objectiever te interpreteren zijn. Tijdens het transcriberen is gewerkt met codes om de anonimiteit van de respondenten te waarborgen. Deze codes bestaan uit de verschillende functies binnen het project (t=tuinier, e=tuineigenaar, c=coach/vrijwilliger, co=coördinator, g=gemeente) en een getal, die gebaseerd is op de chronologische volgorde van de interviews. In de resultaten is ervoor gekozen om dit getal weg te laten, omdat een getal gemakkelijk te herleiden kan worden naar de persoon in kwestie, door de kleinschaligheid van het project.

Gezien de beperkte periode waarin het onderzoek afspeelt is ervoor gekozen een selectie te maken van de deelnemers en andere betrokkenen bij het project voor het interviewen. Deze selectie is uiteengezet in tabel 1.

In totaal zijn er vijftien interviews afgenomen. De interviews duurden gemiddeld 40 minuten. Tijdens het afnemen van de interviews is er rekening gehouden met de functie van de ondervraagden. De interviewvragen voor de tuiniers (zie Appendix I) heeft als basis gegolden om de toegevoegde waarde van het project te onderzoeken. De interviewvragen van de andere groepen zijn aangepast naar aanleiding van hun functie binnen, of buiten, het project. Zo zijn er bij de coördinator en coaches vragen toegevoegd over hun verwachting over de ervaringen van de tuiniers en tuineigenaren, gezien zij de hoofd deelnemers zijn van het project. Bij de gemeente en de sponsor zijn vragen toegevoegd met betrekking tot het bredere maatschappelijke en financiële belang van het project voor deze stakeholders.

**Tabel 1 Overzicht ondervraagde betrokkenen Mijn tuin Jouw tuin**

Aantal	Functie	Tuin/Plaats	Beschrijving	Uitleg
6	Tuinier	Barneveld 4x Ede 2x	De tuiniers onderhouden een moestuin van 25m <sup>2</sup> in de tuin.	Hiermee zijn zes van de dertien tuiniers geïnterviewd, behalve in Ede, in ieder geval uit iedere tuin één.
4	Tuineigenaar	Barneveld 3x Ede 1x	De tuineigenaren stellen hun achtertuin ter beschikking aan het project.	In Barneveld zijn drie tuinen, in Ede twee. Hiermee is dus één tuineigenaar in Ede buiten beschouwing gelaten.
2	Coach	Barneveld 2x	De coach is de vrijwilliger die inhoudelijke, praktische en sociale steun geeft aan de deelnemers.	Deze personen zijn gekozen omdat zij een goed overzicht over het project, in ieder geval in de tuin waar zij betrokken zijn, hebben.
1	Sponsor	Barneveld	De sponsor stelt in ieder geval één keer per seizoen zaden, en soms andere middelen beschikbaar.	Deze persoon is gekozen omdat hij/zij vanuit een breder kader kijkt naar het project en hulp beschikbaar heeft gesteld.
1	Coördinator	Ede	Verantwoordelijk voor het coördineren en uitbreiden van het project in Ede.	Deze persoon is gekozen omdat hij/zij vanuit zijn functie een goed overzicht heeft op de manier waarop het project zich uitbreidt.
2	Gemeente	Gemeente Barneveld Welzijn Barneveld	De gemeente heeft een innovatiebudget beschikbaar gesteld, en Welzijn Barneveld is vanaf het begin behulpzaam en betrokken geweest bij opzet en uitvoering.	Deze personen zijn ook gekozen omdat zij vanuit een breder (maatschappelijk) kader kunnen kijken naar het project, en omdat zij (in het verleden of nog steeds) hun hulp beschikbaar hebben gesteld.

## 2.2.2 Methode coderen

Nadat de interviews zijn getranscribeerd zijn deze in verschillende stappen gecodeerd om tot resultaten en een analyse hiervan te komen.

### Stap 1: Open codering

De eerste stap van het coderen was het open coderen, waarin de transcripties zijn geprint, en bepaald is welke onderdelen van de interviews wel of niet relevant zijn voor het onderzoek. Dit is gedaan door onderdelen van de antwoorden te markeren in de geprinte transcripties. Door een vergelijking te maken met het geheel van indicatoren, zoals uitgewerkt in de literatuurstudie, is bepaald of een antwoord relevant is voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen. Tegelijkertijd met het markeren van de relevante antwoorden, zijn deze antwoorden voorzien van een open codering, die in het geprinte interview is opgeschreven, bijvoorbeeld; 'Contacten andere tuinier (CAT)' of 'Geen betere smaak (GBS)'. Zie Appendix III voor een voorbeeld hiervan. Vervolgens zijn de open coderingen samengevoegd in een tabel, waarin ook is bijgehouden door welke ondervraagde de code gebruikt is, waardoor er aan het einde een overzicht komt welke groep wat heeft gezegd. Het overzicht van de codes is te vinden in Appendix IV.

### Stap 2: Indeling concepten

De tweede stap bestond uit het categoriseren van de open codes in zes verschillende hoofdcategorieën: algemeen, sociaal kapitaal, empowerment, gezondheid, voeding en

verbetering/uitbreiding. Vervolgens is er per categorie een aparte tabel gemaakt, die verder gebruikt is om de resultaten weer te geven.

### **Stap 3: Axiale codering**

Van de codes binnen de zes hoofdcategorieën zijn vervolgens axiale codes gemaakt, wat betekent dat open codes die met elkaar overeenkomen worden samengevoegd binnen een nieuwe categorie. De grootte en het aantal van deze categorieën zijn afhankelijk van de uitkomsten van de interviews, en zijn ook per hoofdcategorie verschillend. Hieronder volgt een uitleg hoe, per concept, de stappen van open coderen naar axiaal coderen zijn gezet.

#### *Sociaal Kapitaal*

De open codes die onder sociaal kapitaal vallen zijn verzameld, en onderverdeeld in verschillende axiale codes, die bestaan uit cognitief of structureel sociaal kapitaal van Harpham et al. (2002). Voor structureel sociaal kapitaal zijn dit: verbindingen met diensten, faciliteiten en organisaties, frequentie van algemene gezamenlijke activiteiten, specifieke gezamenlijke activiteiten, mate van burgerschap en connecties/sociale contacten/netwerken. Voor cognitief sociaal kapitaal zijn dit: algemene sociale steun, emotionele steun, instrumentele steun, informatiele steun, vertrouwen, fellow-feeling/mede-gevoel, wederkerigheid en samenwerking, sociale harmonie, sociale omgang met elkaar, gevoel van behoren, ervaren rechtvaardigheid en ervaren sociale verantwoordelijkheid. Appendix V geeft een overzicht van welke open codes onder deze thema's vallen en door welke actoren deze codes zijn gebruikt.

#### *Empowerment*

Bij het concept empowerment is ervoor gekozen om de verschillende open codes in te delen in verschillende thema's, die zijn gemaakt op basis van de inhoud van de open codes. Deze thema's, ofwel, axiale codes, zijn: vaardigheden, zelfstandigheid, verantwoordelijkheid, zelfbeeld, betrokkenheid en betekenisgeving. Appendix VI geeft een compleet overzicht van de codering van het concept empowerment.

#### *Gezondheid*

Voor de overgang van open codering naar axiale codering bij het concept 'gezondheid' is gebruik gemaakt van de indicatoren uit de indeling van Huber et al. (2013). Hierbij is allereerst een indeling gemaakt op grond van de dimensies, waarna deze in de verschillende indicatoren verdeeld zijn. Op grond van de resultaten zijn de volgende dimensies naar voren gekomen: kwaliteit van leven, mentaal welbevinden en lichaamsfuncties. Vervolgens zijn de volgende indicatoren naar voren gekomen:

- Kwaliteit van leven: levenslust, balans, geluk beleven, genieten, ervaren gezondheid
- Mentaal welbevinden: gevoel controle te hebben/manageability
- Lichaamsfuncties: fysiek functioneren, energie, geen effect

Appendix VII geeft een compleet overzicht van de codering van het concept gezondheid.

#### *Voeding*

Bij het concept 'voeding' zijn de open codes samengevoegd tot de volgende axiale codes: groente- en fruitconsumptie, algemeen voedingspatroon, eigen groente en fruit, blik/perceptie op algemeen voedingspatroon, biologisch verbouwd, smaak/versheid van producten en overig. Appendix VIII geeft een compleet overzicht van de codering van het concept voeding.

## 3. Achtergrondinformatie

### 3.1 Achtergrondinformatie over *community gardening*

*Community gardens* kennen een lange geschiedenis. Al in de 18<sup>e</sup> eeuw waren de eerste kenmerken van gemeenschappelijke tuinen zichtbaar aanwezig in de Europese samenleving. Percelen grond werden toen beschikbaar gesteld voor achtergestelde mensen zodat ze hun eigen groente en fruit konden gaan verbouwen (Van den Berg, 2010). Tegenwoordig verwijst de term *community garden* naar het feit dat tuinieren ervoor zorgt dat verschillende individuen vanuit talloze achtergronden bij elkaar komen om, onder andere, gezamenlijk voedsel te produceren (Draper, 2010). *Community gardening* geeft de mogelijkheid om gevoelens van volkomenheid en voldoening te ervaren door het proces van zaaien tot oogsten (Basset, 1979). De opbrengst is niet alleen vers voedsel, maar ook een verhoogd zelfvertrouwen, iets dat de tuiniers meenemen tot na de lengte van het groeiseizoen (Basset, 1979). Er wordt onderscheid gemaakt tussen verschillende soorten *community gardens*. Er zijn bijvoorbeeld institutionele tuinen die bij een publieke of privé organisatie horen en er zijn demonstratietuinen voor educatieve en recreatieve doeleinden. Bij *community gardening* wordt een groot stuk land gedeeld door verschillende bewoners van een gemeenschap, waar ze samen groente, fruit en eventueel bloemen verbouwen (University of California, 2016). Een *shared garden* houdt in dat een tuineigenaar zijn/haar tuin beschikbaar stelt voor buurtbewoners zodat zij de tuin kunnen onderhouden en recreatief kunnen tuinieren (Blake, 2009). Het project Mijn tuin Jouw tuin is een combinatie van een *community garden* en een *shared garden*, omdat meerdere buurtbewoners gezamenlijk in de tuin van de eigenaar tuinieren. Dit zorgt ervoor dat het project een unieke combinatie is van een *shared garden* en een *community garden*, gezien de focus niet alleen op de tuiniers ligt, maar ook op de tuineigenaren die niet per se in de tuin werken. Door deze unieke combinatie is er weinig wetenschappelijke literatuur beschikbaar die recht doen aan het project. Bovendien is er over *shared gardening* weinig bekend in de wetenschappelijke literatuur. Daarom zal binnen de rest van het rapport het project bestempeld worden als zijnde een *community gardening* project.

### 3.2 Achtergrondinformatie over Mijn tuin Jouw tuin

Om inzicht te geven in het project waarover dit onderzoek gaat volgt hieronder een beschrijving van wat het project precies inhoudt. Het project Mijn tuin Jouw tuin is ontstaan in februari 2015. De initiatiefnemer van het project kwam in contact met een man die aangaf dat zijn grote tuin hem teveel werd. Vervolgens werd er een link gelegd tussen mensen die afhankelijk zijn van de Voedselbank en mensen die, vanwege verschillende redenen, niet meer in staat zijn hun tuin te onderhouden. Zo ontstond het nieuwe project Mijn tuin Jouw tuin. Aanmeldingen van tuiniers en vrijwilligers volgden. Dit ging gepaard met sponsoring van plaatselijke bedrijven. Vervolgens kreeg het project in juni van 2015 een innovatiebudget van de gemeente Barneveld. Sinds de start van het project heeft er een grote groei plaatsgevonden. Nog steeds groeit het aantal tuinen, maar ook het aantal tuiniers en vrijwilligers, hard. Inmiddels zijn 13 tuiniers aan het tuinieren in de vijf beschikbare tuinen, gevestigd in Barneveld en Ede. De wens is om het project uit te breiden naar andere gemeenten (Mijn tuin, Jouw tuin, nd).

De focus van het project ligt op het idee dat men met én voor elkaar werkt. Samen delen en lekker buiten bezig zijn is waar het om draait. Daarnaast wil het project de zelfredzaamheid en onafhankelijkheid van mensen vergroten en bouwen aan nieuwe sociale contacten. Naast extra gezond voedsel en bezig zijn is het sociale aspect dus een erg belangrijk onderdeel, waardoor het project de sociale samenhang in de wijk kan vergroten (Mijn tuin, Jouw tuin, nd).

Iedereen die enthousiast is, die graag zijn of haar eigen groenten of fruit wil verbouwen, op zoek is naar een nieuwe activiteit en bereid is om voor minimaal een jaar, twee keer per week een stukje grond te bewerken, is welkom om zich aan te melden voor het project. Daarnaast zijn mensen, die bijvoorbeeld vanwege leeftijd of conditie moeite hebben met het onderhoud van hun tuin, van harte welkom om zich aan te melden en hun tuin (gedeeltelijk) beschikbaar te stellen. De tuin wordt vervolgens verdeeld in stukken van 25m<sup>2</sup>. De volgende stap is een tuinreglement, opgesteld tussen de eigenaar en de tuinier, met daarin afspraken, zoals toegang tot de tuin. Het project zorgt, middels sponsoren, voor biologische zaden en het benodigde gereedschap. Dan kan men aan de slag met het verbouwen van verschillende soorten groenten en fruit. Ook heeft het project een tuincoach. Deze coach geeft éénmaal per week advies en ondersteuning over de uitvoering van het tuinieren. De uiteindelijke opbrengst van de moestuin wordt verdeeld onder de tuineigenaar, de tuiniers en de Voedselbank. Op die manier ontvangt de Voedselbank een grotere hoeveelheid aan groenten en fruit, iets wat niet altijd in ruime hoeveelheid, of vers, beschikbaar is. Al met al; een win-win situatie voor meerdere partijen (Mijn tuin, Jouw tuin, nd).



# Deel 1

## 4. Literatuurstudie

In dit hoofdstuk worden de vier gekozen concepten één voor één behandeld, om hiermee hoofdvraag 1, en de bijbehorende deelvragen te beantwoorden. Het doel van deze literatuurstudie is om van elk concept de belangrijkste definities en indicatoren op een rij te zetten. In hoofdstuk 4.1 t/m 4.4 wordt de literatuurstudie naar de verschillende concepten uitgevoerd, die uiteindelijk zal leiden tot het evaluatie-interview (Appendix I).

### 4.1 Sociaal kapitaal

Allereerst wordt het begrip sociaal kapitaal gedefinieerd, waarna er vervolgens een link tussen sociaal kapitaal en *community gardening* wordt gelegd. Tot slot wordt beschreven wat er in de literatuur al bekend is over dit concept in relatie tot *community gardening* en welke indicatoren kunnen worden gebruikt om deze relatie te meten.

#### 4.1.1 Definiëren van sociaal kapitaal

Het definiëren van sociaal kapitaal begint bij Bourdieu (1986). Volgens hem is sociaal kapitaal: *'alle werkelijke of potentiële middelen, die gekoppeld zijn aan het bezit van een duurzaam netwerk van min of meer geïnstitutionaliseerde relaties van wederzijdse bekendheid en erkenning – of met andere woorden, lidmaatschap in een groep – die elk van zijn leden voorziet van steun en het bezit van het collectieve kapitaal'* (Vertaald uit: Bourdieu, 1986, blz. 248-249).

Met andere woorden, sociaal kapitaal is volgens Bourdieu (1986), het totaal van het collectieve bezit, door relaties tussen verschillende individuen, die leden in staat stelt bezit (resources) te gebruiken (Glover, 2004). Sociaal kapitaal komt bijvoorbeeld tot uiting wanneer burens informeel een oogje in het zeil houden wanneer buurtgenoten weg van huis zijn, of wanneer vrienden elkaar helpen met verhuizen (Glover, 2004). Binnen sociaal kapitaal wordt gebruik gemaakt van de middelen die andere mensen binnen het netwerk tot beschikking hebben, zoals materiaal, emotionele steun of kennis (Harpham, Grant & Thomas, 2002).

Putnam (2001) noemt wederzijdse steun, samenwerking, vertrouwen en wederkerigheid als positieve consequenties van sociaal kapitaal. Hij definieert sociaal kapitaal als *'kenmerken van sociale organisaties, zoals netwerken, normen en vertrouwen, die acties faciliteren van wederzijds voordeel'* (1995, p67, geciteerd door Krishna, 2001). Volgens Putnam (2001) is het kernidee van sociaal kapitaal dat sociale netwerken waarde hebben omdat interactie en connecties gemeenschappelijke normen, vertrouwen en wederkerigheid van bezit ontwikkelen, die op hun beurt de samenwerking bevorderen om gemeenschappelijke doelstellingen te bereiken (Eccleston & Field, 2003).

Uit het hierboven genoemde blijkt al dat er verschillende definities van sociaal kapitaal bestaan. Het begrip sociaal kapitaal wordt daardoor veelal bekritiseerd (Krishna, 2001; Harpham, et al., 2002; Jones, 2005). Dit komt mede doordat de verschillende definities zich ieder focussen op een andere kernwaarde van sociaal kapitaal. Aan de ene kant verwijst sociaal kapitaal naar de mate van verbondenheid, en de kwaliteit en kwantiteit van sociale relaties in een bepaalde *community*, en aan de andere kant wordt sociaal kapitaal bekeken vanuit het perspectief dat die sociale relaties kunnen leiden tot constructief delen van resources en resultaten (Harpham et al, 2002; Bankston & Zhou, 2002; Jones, 2005). Het is dus belangrijk om de grenzen van dit concept aan te geven. Echter, om de relatie tussen sociaal kapitaal en *community gardening* volledig te kunnen vastleggen, wordt er gepleit voor een veelomvattende definitie van het concept. Om deze reden is ervoor gekozen om de operationalisering uit het onderzoek van Harpham, Grant en Thomas (2002) te gebruiken, zoals weergegeven in tabel 2.

Harpham et al. (2002) maken een onderscheid tussen de structurele en cognitieve onderdelen van sociaal kapitaal. Het structurele onderdeel van sociaal kapitaal omvat de netwerken, rollen, regels, tradities en de intensiteit van verenigde verbindingen en activiteiten. Dit onderdeel gaat dus over wat mensen daadwerkelijk doen. Het cognitieve onderdeel omvat normen, waarden, attitudes en overtuigingen en de percepties van ondersteuning, wederkerigheid, delen en vertrouwen. Dit onderdeel gaat met name over wat mensen *'voelen'* (Harpham et al., 2002).

**Tabel 2 Het sociaal kapitaal beoordelingsinstrument, aangepast door Harpham, Grant & Thomas (2002)**

A. Structureel ('verbondenheid')	B. Cognitief ('wederkerigheid, delen en vertrouwen')
(1) Deelname aan organisaties	(1) Algemene sociale steun
(2) Verbindingen met diensten, faciliteiten en organisaties	(2) Emotionele steun
(3) Frequentie van algemene gezamenlijke activiteiten	(3) Instrumentele steun
(4) Specifieke gezamenlijke activiteiten	(4) Informatieele steun
(5) Mate van burgerschap	(5) Vertrouwen
(6) Connecties met groeperingen die middelen bezitten	(6) "Fellow feeling – medegevoel"
(7) Connecties met parallelle groepen	(7) Wederkerigheid en samenwerking
	(8) Sociale harmonie
	(9) Gevoel van behoren
	(10) Ervaren rechtvaardigheid
	(11) Ervaren sociale verantwoordelijkheid

#### 4.1.2 Sociaal kapitaal en *community gardening*

In bestaande literatuur over *community gardening* wordt veel gesproken over sociaal kapitaal. Veel van de onderdelen van sociaal kapitaal uit de operationalisering van Harpham et al. (2002) zijn bevestigd in meerdere studies. Allereerst, zoals de naam impliceert, is een *community garden* een collectieve onderneming die de oprichting van een sociaal netwerk inhoudt (Jamison, 1985). *Community gardening* brengt de collectieve hulpbronnen van burens vrijwillig samen om de nabije omgevingskwesties op te lossen (Glover, 2003).

De bereidheid van deelnemers om middelen (resources) te delen wordt verbeterd door de sociale connecties die zij maken tijdens hun deelname aan het tuinieren. Op deze manier bekeken, hebben *community gardens* minder te maken met tuinieren, maar meer met het vormen van een gemeenschap (Glover, Shinew & Parry, 2005a; Firth, Maye & Pearson, 2011). Ze bieden een plaats waar mensen kunnen samenwerken, netwerken en zichzelf kunnen identificeren als inwoners van een wijk (Glover, Parry & Shinew, 2005b). Teig et al. (2009) concluderen in hun case studie in Denver, Colorado, dat mensen betrokken blijven bij *community gardens* vanwege de sociale contacten die zij daar hebben opgedaan. Een *community garden* is niet alleen een plaats om groenten te verbouwen, maar ook een plaats om vriendschappen op te bouwen (Teig et al, 2002; Chan, Pennisi & Francis, 2016). Tuiniers die het moeilijk vinden om sociaal contact op te bouwen, beschouwen de *community garden* als een veilige plek om mee te draaien in een groep. Ook is aangetoond dat de tuin een plaats is waar wederkerigheid een belangrijk terugkerend thema is (Teig et al., 2002). Kortom, *community gardens* dienen als potentiële locaties voor het opbouwen van een gemeenschap, wat een algemene indicator is voor de aanwezigheid van sociaal kapitaal (Putnam, 2001). Zonder sociaal kapitaal zou het opbouwen van een gemeenschap onmogelijk zijn (Putnam, 2001).

Draper en Freeman (2010), vinden in hun literatuurreview dat veel studies al hebben aangetoond dat *community gardens* fungeren als een bron voor het ontstaan van sociaal kapitaal. Zij concluderen dat *community gardens* ervoor zorgen dat de collectieve effectiviteit toeneemt, dat deelnemers toegang hebben tot middelen die nodig zijn voor hun gemeenschappelijke tuin, door zwakke en sterke sociale banden van binnen en buiten hun directe tuin netwerk, en dat de *community garden* een manier is om mensen van verschillende achtergronden succesvol samen te brengen (Draper & Freeman, 2010; Augustine & Beilin, 2011).

Ook Kingsley en Twonsend (2006) vinden in hun relatief kleine kwalitatieve onderzoek dat er veel voordelen verbonden zijn aan *community gardening* en verhoging van sociaal kapitaal. Zij vinden een toename in sociale cohesie, sociale steun en sociale connecties (Kingsley & Twonsend, 2006). Vele onderzoekers volgden hen, en hebben aangetoond dat *community gardens* een positief effect hebben op sociaal kapitaal (Alaimo, Reisch & Allen, 2010; Hancock, 2001; Firth et al., 2011; Wakefield, Yeudall, Taron, Reynolds & Skinner, 2007; Armstrong, 2000).

Daarnaast hebben verschillende onderzoeken aangetoond dat een *community garden* het delen van middelen stimuleert onder de leden en dat de tuin leidt tot verbondenheid, vertrouwen en vriendschappen, wat allemaal een onderdeel is van sociaal kapitaal (Hale et al., 2011; Lanier et al., 2015; Milligan et al., 2004; Okvat & Zautra, 2011; Veen et al., 2015; Sanchez & Liamputtong, 2017).

Geconcludeerd, kan er gezegd worden dat *community gardening* een goede plaats is voor het verhogen van sociaal kapitaal. Het biedt een plaats om contacten te leggen en te netwerken, middelen te delen, en het leidt tot verbondenheid.

### 4.1.1 Indicatoren sociaal kapitaal

Uit de literatuurstudie blijkt dat sociaal kapitaal relevant is voor *community gardens*, en veel van de indicatoren van Harpham et al. (2002) komen terug in de resultaten. Er is voor gekozen om de items, nader genoemd indicatoren, samen te voegen tot overkoepelende thema's. De structurele onderdelen van sociaal kapitaal zijn onderverdeeld in de thema's: sociale connecties en netwerken, en gezamenlijke activiteiten. De cognitieve onderdelen van sociaal kapitaal zijn onderverdeeld in de thema's: sociale steun, samenwerking, gevoel van behoren en sociale verantwoordelijkheid. Door met overkoepelende thema's te werken, is het mogelijk om een interview richtlijn te maken die niet te uitgebreid wordt. Daarbij wordt een diepte interview gehouden, waarbij de richtlijn dient als basis voor vervolgvragen. Door dieper in te gaan op de thema's wordt getracht alle indicatoren bloot te leggen. Bijvoorbeeld, sociale connecties en netwerken omvat de indicatoren: connecties met groeperingen die middelen bezitten, connecties met parallelle groepen, verbindingen met diensten, faciliteiten en organisaties. Uit de literatuurstudie is gebleken dat netwerken, sociale connecties en het samenbrengen van verschillende achtergronden een belangrijke meerwaarde kan hebben voor *community gardening* (Glover et al., 2005; Draper & Freeman, 2010; Augustine & Beilin, 2011; Kinglsey & Twonsend, 2006). Daarom is besloten dit thema mee te nemen in dit onderzoek. De indicator deelname aan organisaties wordt buiten beschouwing gelaten, omdat een evaluatie wordt uitgevoerd rondom het concept sociaal kapitaal door deelname aan de organisatie Mijn tuin jouw tuin. Zie tabel 3 voor alle indicatoren die onderverdeeld zijn in de thema's.

**Tabel 3 Indicatoren van sociaal kapitaal**

	Geselecteerde dimensies uit de literatuur	Geselecteerde indicatoren uit de literatuur
<b>Sociaal kapitaal</b>	Sociale connecties en netwerken	Connecties met groeperingen die middelen bezitten Connecties met parallelle groepen
	Gezamenlijke activiteiten	Verbindingen met diensten, faciliteiten en organisaties Specifieke gezamenlijke activiteiten
	Sociale steun	Frequentie van algemene gezamenlijke activiteiten Mate van burgerschap
	Samenwerking	Algemene steun Sociale steun Instrumentele steun
	Gevoel van behoren	Informationale steun Wederkerigheid en samenwerking
	Sociale verantwoordelijkheid	Ervaren rechtvaardigheid Vertrouwen
		Sociale harmonie Gevoel van behoren Fellow feeling - medegevoel Sociale verantwoordelijkheid

## 4.2 Empowerment

Het tweede concept dat behandeld wordt in deze literatuurstudie is het concept empowerment. Allereerst volgt een gedeelte over verschillende definities van empowerment. Vervolgens zal de relatie tussen *community gardening* en empowerment beschreven worden, zowel voor tuiniers als tuineigenaren, en zullen de relevante indicatoren die uit de literatuurstudie naar voren komen worden genoemd.

### 4.2.1 Indicatoren sociaal kapitaal

Door de verschillende invalshoeken die in de wetenschap bestaan betreffende het concept empowerment, bestaat er niet een algemene, steekhoudende beschrijving van de term (Cho & Faerman, 2009). Om het project Mijn tuin Jouw tuin te onderzoeken is gekozen voor een sociaal-wetenschappelijke benadering van het concept empowerment. In de sociale wetenschappen wordt empowerment gedefinieerd als een interventie/product, een vaardigheid of een proces (Browne,

1995). Gutierrez (1990) ziet empowerment als een proces waarin een maatschappelijk werker een cliënt assisteert bij het helpen van zichzelf. Dit is een voorbeeld van empowerment in een professionele setting. Het zien van empowerment als een proces wordt ook aangehangen door onderzoekers als Rappaport (1987) en Zimmerman (1988). Volgens Rappaport (1987) is empowerment een proces waarbij organisaties, mensen of gemeenschappen invloed krijgen op gebeurtenissen en situaties die belangrijk zijn voor hen. Een jaar later voegde Zimmerman (1988) daaraan toe wat nodig is om die invloed te krijgen. Dit zijn kennis en vaardigheden, beslissingen kunnen nemen, individuele kracht, participatie in de samenleving en toegang tot informatie. Op individueel niveau gaat empowerment om processen waarbij de betrokkene de eigenwaarde en identiteit hervindt en "het leven in eigen hand neemt" (Rappaport, 1987). Daarnaast kan het begrip empowerment, volgens Zimmerman (1995) worden ingedeeld in drie verschillende dimensies: *intrapersonal*, *interactional* en *behavioural*. De *intrapersonal* dimensie houdt in dat een persoon gelooft in de eigen skills en vaardigheden, maar ook het vertrouwen dat zij hebben en motivatie die er is om hun persoonlijke situatie te beïnvloeden. De *interactional* dimensie gaat over het besef van sociale kansen die de persoon heeft in zijn/haar sociale omgeving. Hieronder vallen ook de normen, hulpmiddelen en vaardigheden die er zijn, en de manier waarop deze gebruikt kunnen worden. Ten slotte houdt de *behavioural* dimensie de betrokkenheid en participatie bij de gemeenschap in, en het gewenste gedrag dat daarbij hoort. Ook valt hieronder de mogelijkheid om (zelf) beslissingen te nemen (DePauw & Driessens, 2016).

Geconcludeerd, is empowerment de capaciteit van een persoon om de kwaliteit van zijn/haar leven te verbeteren (Ferguson & Kepe, 2011), en daarmee controle te hebben over zijn/haar leven. Voor dit onderzoek is gekozen om de definitie van Rappaport (1987) en Zimmerman (1988) te gebruiken, en empowerment als proces te zien, omdat dit aansluit op de visie van MtJt. Deze visie gaat namelijk over mensen in staat te stellen om, bijvoorbeeld, langer thuis te blijven wonen of (opnieuw) deel te nemen aan de maatschappij.

#### 4.2.2 Empowerment en *community gardening*

Om de link tussen *community gardening* en empowerment te beschrijven, is ervoor gekozen om een onderscheid te maken tussen empowerment van tuiniers en tuineigenaren. Vanuit de literatuur komen de gevolgen van *community gardening* op de tuiniers duidelijk naar voren, omdat bij *community gardening* doorgaans gebruik wordt gemaakt van een gezamenlijk stuk grond. Echter, bij het project MtJt, stellen tuineigenaren hun grond beschikbaar, en is de focus van het project grotendeels ook op empowerment van deze groep gericht. Daarom is ervoor gekozen deze doelgroepen apart te behandelen.

##### **Tuiniers**

Uit de literatuur is gebleken dat *community gardening* verschillende empowerment processen teweeg brengt onder de deelnemers. Door *community gardening* projecten krijgen tuiniers bijvoorbeeld de mogelijkheid hun eigen groenten en fruit te verbouwen, waardoor hun capaciteit om toegang tot (gezond) voedsel te verkrijgen wordt verbeterd (Bushamuka et al, 2005). Ze zijn als het ware 'empowered', omdat de capaciteit van deze individuen om invloed uit te oefenen op hun kwaliteit van leven wordt vergroot. Bovendien zorgt *community gardening* niet alleen voor empowerment van de tuiniers zelf, maar kan deze activiteit ook de toegang tot verse groenten en fruit van de gehele gemeenschap verbeteren (Chan, Pennisi & Francis, 2016). Hierbij is sprake van empowerment op gemeenschapsniveau.

Langhout et al. (1999) en Myers (1998) zeggen dat *community gardening*, vanuit het psychologisch perspectief, een bron is van politiek empowerment. Bij empowerment gaat het namelijk ook om beslissingen nemen. Dit begint al bij het nemen van de beslissing van de betrokkene om deel te nemen aan een dergelijk project. Daarnaast nemen mensen beslissingen over wanneer zij zullen gaan tuinieren en wat ze bijvoorbeeld gaan verbouwen. Het proces om eigen voedsel te verbouwen gaat voor veel deelnemers van tuin initiatieven dan ook samen met een gevoel van empowerment (Chan, Pennisi & Francis, 2016). Deze capaciteit om zelf keuzes te kunnen maken, op zowel individueel als gemeenschapsniveau, is een belangrijk onderdeel van empowerment (Okvat & Zautra, 2011). Het vermogen om zelf keuzes te kunnen maken en het hebben van zeggenschap over zaken, zijn ideeën die ook terug te vinden zijn in de *capability approach* van Amartya Sen, zoals besproken in Den Braber (2015). De *capability* theorie van Sen stelt dat individuen het vermogen dienen te hebben om hun eigen leven te bepalen. Het menselijk welzijn staat centraal binnen deze benadering (Den Braber, 2015). Het maken van gezamenlijke beslissingen zorgt ervoor dat mensen zich betrokken voelen bij een groep. Zij worden een actieve burger in een gemeenschap en kunnen verschillende rollen aannemen en samen met anderen werken aan een gemeenschappelijk doel (Glover, Shinew & Parry, 2004). Jamison (1985) en Linn (1999) laten daarnaast zien dat de promotie van democratie en lokale controle in de *community*

*gardening* projecten de participanten vaak empowered om een nog actievere rol binnen de gemeenschap aan te nemen. Dit sluit aan op het controle aspect van tuinieren. Mensen hebben controle over een stukje land waarbij zij zelf mogen bepalen wat ze daar verbouwen en over de gereedschappen die zij daarbij nodig hebben. Daarnaast hebben ze de controle en verantwoordelijkheid over het voedsel dat er groeit (Okvat & Zautra, 2011).

Verder legt *community gardening* ook de focus op het aanpakken van lokale problemen, wat eveneens voor empowerment zorgt, omdat het mensen in staat stelt om bij te dragen aan het oplossen van problemen. Samen verantwoordelijk zijn en bezig zijn met het verbeteren van de gemeenschap waarin zij wonen is daar onderdeel van (Okvat & Zautra, 2011).

Veelal is de literatuur over empowerment in relatie tot tuin initiatieven gefocust op de economische aspecten van het concept, bijvoorbeeld op hoe mensen door zelfhulp economische voordelen kunnen verkrijgen. Echter, wanneer sociale aspecten in overweging worden genomen blijkt dat empowerment nog vele andere voordelen kent. Uit een case study over empowerment van vrouwen in een *community gardening* project in Oeganda, is bijvoorbeeld gebleken dat zij beter in staat zijn tegenslagen te verwerken, en dat zij een grotere onafhankelijkheid en betere status hebben ontwikkeld. Ook hebben zij andere vaardigheden, waaronder leiderschap, en verbeterde overlevingsstrategieën in het algemeen ontwikkeld. Deze studie geeft als conclusie dat enkel kwantitatieve maatregelen dus niet voldoende zijn om de voordelen van tuinieren aan het licht te brengen (Ferguson & Kepe, 2011). Ondanks dat empowerment zich in de genoemde case study in een andere context afspeelt zijn de resultaten vergelijkbaar met onderzoeken die plaats hebben gevonden in de Westerse wereld. Zo laat een onderzoek naar *community gardens* in Nebraska onder anderen zien dat *community gardening* inderdaad bijdraagt aan de veerkracht van mensen om tegenslagen te weerstaan. Ook legt deze studie de nadruk op de vaardigheden die mensen middels deze projecten kunnen inzetten en ontwikkelen (Chan, Pennisi & Francis, 2016).

Verder helpt *community gardening* mensen op zoek te gaan naar spiritualiteit, gemeenschap en betekenis (Von Hassell, 2005).

### **Tuineigenaren**

Uit het bovenstaande gedeelte blijken de positieve effecten van tuinieren op processen van empowerment, welke vooral gericht zijn op de tuiniers. Echter, een belangrijk onderdeel van het initiatief Mijn tuin Jouw tuin is het empoweren van de tuineigenaren: mensen die wegens ouderdom en/of (medische) condities zelf niet meer in staat zijn hun tuin te onderhouden. Dit is een unieke invalshoek van het project, waarover nog weinig tot geen onderzoek is gedaan. Er kan echter wel gekeken worden naar de mate waarin ouderen en mensen met een verlaagde mobiliteit in de huidige maatschappij in staat worden gesteld om zeggenschap over hun leven te behouden, en dus empowered worden.

Bestaande literatuur wijst in toenemende mate op de relevantie van empowerment-georiënteerde benaderingen in relatie tot zorg voor ouderen. De bestaande manieren van zorg, waarbij ouderen worden gezien als fragiele en passieve ontvangers van hulp, is in de afgelopen decennia in toenemende mate bekritiseerd (Chapin & Cox, 2002). Veelal wordt gepleit voor een benadering die gericht is op de krachten en capaciteiten van ouderen, waarin zij worden gezien als actieve participanten in het zorgverleningsproces. Het is van essentieel belang dat de stem van ouderen in het proces wordt gehoord en begrepen. Over het algemeen streven ouderen ernaar om een mate van controle en zelfstandigheid over hun leven te behouden, waar een empowerment-georiënteerde benadering aan bij kan dragen (Chapin & Cox, 2002; Lloyd, 1991). Dit geldt ook voor mensen met een (medische) conditie die hen in het dagelijks leven beperkt. In de literatuur over mensen die door een bepaalde mentale en/of fysieke conditie worden beperkt in hun dagelijks leven, is een vergelijkbare trend te zien. In plaats van de zorg voor deze mensen te zien als disempowering en onderdrukkend, wordt in toenemende mate op fysieke, emotionele en sociale inclusie gefocust, wat hun onafhankelijkheid bevordert en tot empowerment leidt (Keyes, Webber & Beveridge, 2015). Hieruit blijkt dus dat empowerment benaderingen de boventoon voeren in de zorg. MtJt zet zich in voor mensen die wegens ouderdom en/of (medische) conditie zelf niet meer in staat zijn hun tuin te onderhouden. Het project lijkt dus goed in deze benadering te passen, omdat het tracht de tuineigenaren te empoweren om zelf hun leven te verbeteren. Er is echter geen specifieke literatuur gevonden over de link tussen *community gardening* en empowerment van tuineigenaren.

### **4.2.3 Indicatoren Empowerment**

Om empowerment binnen het project Mijn tuin Jouw tuin te meten zijn de hierboven genoemde uitkomsten uit de literatuurstudie, die uitvloeien in indicatoren, gecombineerd met twee meetinstrumenten om empowerment te meten. Allereerst is gebruik gemaakt van de drie dimensies van Zimmerman (1995): *intrapersonal*, *interactional* en *behavioural*. Deze drie dimensies worden in het artikel van DePauw & Driessen (2016) omgezet tot een methode waarin

psychologisch empowerment gemeten kan worden. Echter, dit onderzoek richt zich niet op de psychologische empowerment van de deelnemers, maar meer op de sociale componenten van empowerment. Daarom is, als aanvulling op de drie dimensies, gebruik gemaakt van de NEL (Nederlandse Empowerment Lijst) vragenlijst (Boevink, 2009). Deze vragenlijst bestaat uit zes concepten; professionele hulp, sociale steun, eigen wijsheid, erbij horen, zelfmanagement en betrokken leefgemeenschap (Boevink, Kroon en Giesen, 2017). Het concept professionele hulp is vervolgens verwijderd, omdat het een project is waarbij mensen zelf aan de slag gaan en geen professionele hulp aangeboden wordt. Vervolgens kan er een koppeling gemaakt worden tussen de dimensies van Zimmerman (1995), en de concepten uit de NEL. Hierbij wordt de volgende indeling gehanteerd:

- Intrapersonal: eigen wijsheid, zelfmanagement
- Interactional: sociale steun, erbij horen
- Behavioural: betrokken leefgemeenschap
- 

Deze indeling kan vervolgens gekoppeld worden aan de overige literatuur, waardoor er verschillende indicatoren naar voren komen die binnen dit onderzoek empowerment van de deelnemers kunnen meten.

**Intrapersonal:** eigen wijsheid, zelfmanagement

- *Betekenisgeving en voldoening:* uit de literatuur blijkt dat *community gardening* geassocieerd kan worden met het zoeken naar spiritualiteit, betekenis en gemeenschap. Deze indicator wordt verder ook gebruikt om erachter te komen hoeveel waarde de deelnemers uit het project halen, en wat voor hen zagezegd de 'diepere' betekenis is van het project.
- *Zelfbewustzijn:* Hoewel deze indicator niet in de onderzochte literatuur terug te vinden is, is dit een belangrijk onderdeel van de NEL vragenlijst. Deze indicator geeft aan of het project ervoor heeft gezorgd dat de deelnemers zich bewust worden van wat zij wel/niet leuk vinden om te doen.
- *Zelfbeeld en zelfvertrouwen:* Ook deze indicator komt uit de NEL-vragenlijst. Deze wordt gebruikt om erachter te komen of het project de manier waarop de deelnemers naar zichzelf kijken heeft beïnvloed.
- *Bewustwording van vaardigheden:* Deze indicator, afgeleid uit de NEL-vragenlijst wordt gebruikt om erachter te komen of deelnemers door het project meer bewustzijn hebben van wat zij wel of niet kunnen.
- *Ervaren verantwoordelijkheid:* Het geven van verantwoordelijkheden, binnen dit project, kan een bijdrage leveren aan empowerment van de deelnemers. Via deze indicator wordt gemeten hoe zij dat zelf ervaren.

**Interactional:** sociale steun, erbij horen  
Deze dimensie heeft vele overeenkomsten met het concept 'sociaal kapitaal'. Daarom zullen veel indicatoren met elkaar overlappen. Na een vergelijking tussen deze twee concepten blijft er één indicator over die binnen dit onderzoek onder het concept 'empowerment' zal vallen:

- *Inzet van persoonlijke kwaliteiten en talenten:* Middels deze indicator wordt onderzocht of de deelnemers ervaren dat zij, binnen dit project, hun persoonlijke kwaliteiten en talenten kunnen inzetten. Hieronder valt ook de mate van 'veerkracht', wat in de literatuur naar voren komt als een component van empowerment.

**Behavioural:** betrokken leefgemeenschap

- *Ervaren invloed en zeggenschap:* Deze indicator volgt uit de literatuur, en heeft betrekking op de controle die de deelnemers hebben op het project, en de mate waarin zij in staat worden gesteld om beslissingen te nemen, die invloed hebben op het project.
- *Betrokkenheid en participatie:* Deze indicator wordt gebruikt om de bredere maatschappelijke toegevoegde waarde van het project te meten, door te onderzoeken of het project ervoor heeft gezorgd dat er een bredere betrokkenheid bij de buurt, het dorp of de samenleving als geheel is.

Tabel 4 geeft een overzicht van de geselecteerde indicatoren van empowerment, en de bijbehorende dimensies van Zimmerman (1995).

**Tabel 4 Indicatoren van empowerment**

	Geselecteerde dimensies uit de literatuur	Geselecteerde indicatoren uit de literatuur
<b>Empowerment</b>	Intrapersonal	Betekenisgeving en voldoening
	Intrapersonal	Zelfbewustzijn
	Intrapersonal	Zelfbeeld en zelfvertrouwen
	Intrapersonal	Bewustwording van vaardigheden
	Intrapersonal	Ervaren verantwoordelijkheid
	Interactional	Inzet van persoonlijke kwaliteiten en talenten
	Behavioural	Ervaren invloed en zeggenschap
	Behavioural	Betrokkenheid en participatie

## 4.3 Gezondheid

Dit subhoofdstuk gaat in op het concept gezondheid. Allereerst wordt het begrip gezondheid gedefinieerd. Daarna volgen er beschrijvingen van studies die de relatie tussen *community gardening* en gezondheidsaspecten hebben onderzocht. In 4.3.2 wordt de relatie tussen *community gardening* en fysiologische uitkomsten van gezondheid beschreven. Vervolgens wordt in 4.3.3 ingegaan op de effecten van *community gardening* op indicatoren van gezondheidsbeleving. Uit de onderstaande secties zal blijken dat gezondheid meerdere aspecten bevat die te herleiden zijn uit voeding, sociaal kapitaal en empowerment. Echter, hier zal in dit hoofdstuk niet verder op worden ingegaan.

### 4.3.1 Definiëren gezondheid

Gezondheid wordt vaak opgevat als een breed begrip met een sociale, fysieke en mentale dimensie. The World Health Organisation (WHO) definieert het begrip gezondheid als 'een staat van volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn en niet enkel de afwezigheid van ziekten of invaliditeit' (WHO, 1948). Echter, in deze definitie, die momenteel herzien wordt, wordt gezondheid als een absoluut begrip beschouwd waarbij een ultieme staat van 'volledige gezondheid' bereikt kan worden. Dit is onrealistisch, zeker nu we te maken hebben met de wereldwijde toename van chronische ziektes (Huber et al., 2011). Om deze redenen is deze definitie minder geschikt voor dit onderzoek. De gezondheidsdefinitie afkomstig van de European Community Health Indicators Monitoring definieert gezondheid als een subjectieve beoordeling die mensen maken van hun eigen gezondheidsstatus en wordt daarom ook wel subjectieve, of ervaren, gezondheid genoemd (European Community Health Indicators Monitoring, 2008). Deze definitie past beter binnen het onderzoek omdat participanten wordt gevraagd naar hun subjectieve gezondheidsbeleving en hierbij een eigen invulling geven aan het begrip gezondheid. De gezondheidsdefinitie van Huber, Van Vliet, Giezenberg & Knottnerus (2013) biedt een ander perspectief op gezondheid. Volgens hen is gezondheid het vermogen om zich aan te passen en zelf te managen, in de aanwezigheid van sociale, fysieke en emotionele problemen (Huber et al., 2011). Volgens Huber et al. (2013) zijn er een zestal hoofddimensies te onderscheiden die gerelateerd zijn aan gezondheid, met de daarbij behorende aspecten (tabel 5). Hierbij wordt gezondheid niet zozeer gezien als een eindpunt, maar als het zo goed mogelijk omgaan met de situatie waarin men zich bevindt. Deze definitie is om die reden dan ook meer geschikt voor dit onderzoek dan de definitie van de WHO. Dus de gezondheidsdefinities van zowel Huber et al. (2013) als van de European Community Health Indicators Monitoring (2008) zijn voornamelijk van toepassing binnen deze studie.

**Tabel 5 Gezondheids dimensies en de daaraan gerelateerde aspecten (Huber et al., 2013)**

Dimensies van gezondheid	Lichaamsfuncties	Mentaal welbevinden	Spirituele dimensie	Kwaliteit van leven	Sociaal-maatschappelijke participatie	Dagelijks functioneren
Aspecten	Medische feiten Medische waarnemingen Fysiek functioneren Klachten en pijn energie	Cognitief functioneren Emotionele toestand Eigenwaarde/zelfrespect Gevoel controle te hebben/management Veerkracht, resilience, SOC	Zingeving en meaningfulness Doelen/idealen nastreven Toekomst - perspectief Acceptatie	Kwaliteit van leven/welbevinden Geluk beleven Genieten Ervaren gezondheid Levenslust Balans	Sociale communicatieve vaardigheden Betekenisvolle relaties Sociale contacten Geaccepteerd worden Maatschappelijke betrokkenheid Betekenisvol werk	Basis ADL Instrumentele ADL Werkvermogen Health literacy

#### 4.3.2 Fysiologische gezondheid en *community*

Enkele kwantitatieve studies hebben bewijs geleverd voor de gunstige effecten van *community gardening* op de gezondheid vanuit een fysiologisch (processen in en op het menselijk lichaam) perspectief. Zo is uit een onderzoek gebleken dat mensen die participeren aan een *community gardening* project een significant lager BMI hebben dan mensen die niet participeren (Zick, Smith, Kowaleski-Jones, Uno & Merrill, 2013). Hierdoor is de kans op overgewicht of obesitas lager voor *community gardeners* dan voor hun mensen. Daarnaast hebben vrouwen die tuinieren in een *community garden*, een lager BMI (Body Mass Index) dan hun zussen. Mannen die participeren aan een *community gardening* project, hebben een lager BMI dan hun broers. Een longitudinale studie heeft aangetoond dat *community gardening* een gunstig effect heeft op de lange termijn regulering van de glucosewaarde in het bloed (HbA<sub>1c</sub>) in participerende diabetespatiënten in vergelijking met niet-participerende diabetespatiënten (Weltin, 2006). Dus deze bevindingen suggereren dat *community gardening* een positief effect kan hebben door middel van het verbeteren van fysiologische gezondheidsindicatoren.

#### 4.3.3 Ervaren gezondheid en *community gardening*

Uit de literatuur zijn een aantal onderzoeken naar voren gekomen die de ervaren gezondheidseffecten van *community gardening* hebben aangetoond. Één daarvan is de kwalitatieve casestudie van Wakefield, Yeudall, Taron, Reynolds en Skinner (2007), waarbij aangetoond is dat *community gardening* leidt tot verhoogde ervaren fysieke activiteit, verbeterd voedingsgedrag en verbeterde mentale gezondheid onder de tuiniers. Deze bevindingen komen overeen met andere onderzoeksresultaten (Armstrong, 2000; Dickinson et al., 2003; Sommerfeld et al., 2010; Kingsley et al., 2008; Al-Delaimy & Webb, 2017). De ervaren fysieke activiteit is significant hoger onder de *community gardeners*, vergeleken met *non community gardeners*. Hierbij gaat het met name om de ervaren fysieke fitheid, die als een van de indicatoren gebruikt wordt voor gezondheid in deze studies.

Net als Wakefield et al. (2007) en de eerder genoemde studies, hebben meerdere onderzoeken bewijskracht geleverd voor de positieve effecten van *community gardening* op de stressbeleving van de tuiniers (Mosakowski, 2014; Van den Berg et al., 2010; Austin, Johnston & Morgan, 2006). Bijvoorbeeld, de survey van Van den Berg et al. (2010) toont aan dat bij 56% van de participanten stressreductie de belangrijkste reden was voor tuinieren in een moestuin. Daarnaast gaf 86% van de participanten aan minder stress te ervaren na een bezoek aan hun moestuin. Verder is uit de longitudinale studie van Austin, Johnston en Morgan (2006) gebleken dat *community gardening* depressieve gevoelens bij ouderen vermindert.

Andere aspecten die gerelateerd zijn aan mentale gezondheid, en waar *community gardening* invloed op heeft, zijn het denkvermogen en de emotionele gezondheid. The Attention



Restoration Theory van Kaplan (1995) beweert dat interactie met de natuur mentale vermoeidheid kan verhelpen. De natuur trekt niet uit zichzelf de aandacht maar doet onbewust een beroep hierop. Door onbewust aandacht hieraan te besteden wordt de balans in aandachts-mechanismen hersteld. Een voorbeeld van fascinerende stimuli die een beroep doen op vrijwillige aandacht is een zonsondergang (Berman, Jonides & Kaplan, 2008). Door deze onbewuste aandacht krijgen aandachts-mechanismen de kans om te ontspannen en weer op te laden. Dit proces helpt zowel de capaciteit van de aandacht te vergroten en het vermindert stress (Kaplan, 1995). De longitudinale studies van Kuo (2001) en Simons et al. (2006) hebben aangetoond dat *community gardening* leidt tot een verbeterd denk- en aandachtsvermogen. Dit kan op de lange termijn het risico op dementie verlagen (Simons et al., 2006). Daarnaast heeft de natuur waaraan *community gardeners* blootgesteld worden een gunstig effect op de emotionele gezondheid. Voorbeelden hiervan zijn: een verbeterd humeur, gevoelens van 'rust', de ervaren 'verbondenheid' met anderen en de natuur (Wichrowski et al., 2005; Infantino, 2004; Okvat & Zautra, 2011).

Uit vele onderzoeken is tevens gebleken dat *community gardens* een positieve impact hebben op het spirituele aspect van gezondheid onder *community gardeners*. Een kwalitatief onderzoek heeft beschreven dat participanten de interactie met de natuur als 'ontspannend' en 'kalmerend ervaren' (Wakefield et al., 2007; Kingsley et al., 2008). Bovendien draagt *community gardening* bij aan 'zingeving', gevoelens van 'nuttig zijn' en 'eigenwaarde', gevoelens van maatschappelijke 'acceptatie' onder *community gardeners*, en met name onder degenen die sociaal gestigmatiseerd en geëxcludeerd worden in de samenleving (George, 2013; Stein, 2008; Irvine & Warber, 2002). Deze uitkomsten overlappen met het concept 'empowerment', welke is uitgewerkt in hoofdstuk 4.2.

Positieve effecten van *community gardening* op de ervaren kwaliteit van leven zijn ook waarneembaar onder de deelnemers. Het kwalitatieve onderzoek van Hanna en Oh (2000) beschreef dat tuiniers 'plezier' beleven tijdens het tuinieren. Dit kan tot gevolg hebben dat de levenskwaliteit en het gevoel van geluk onder de tuiniers toeneemt (Hanna & Oh, 2000). Dit komt overeen met de resultaten van Glover, Parry en Shinew (2005), waarbij tuinieren als een 'aangename' bezigheid wordt ervaren onder de *community gardeners*.

Geconcludeerd kan worden dat *community gardening* een positief effect kan hebben op de gezondheid. Bij de fysiologische effecten is te zien dat mensen die participeren in een *community gardening* project een lager BMI hebben en dat *community gardening* een gunstig effect heeft op de lange termijn regulering van de glucosewaarde in het bloed. De ervaren gezondheidseffecten van *community gardening* zijn verhoogde ervaren fysieke activiteit, verbeterd voedingsgedrag, verbeterde mentale gezondheid en reductie van stress. Daarnaast komt ook naar voren dat de interactie met de natuur als "ontspannend" en "kalmerend" ervaren wordt.

#### 4.3.4 Indicatoren gezondheid

Zoals besproken kan *community gardening* invloed hebben op zowel de fysiologische als de ervaren gezondheid. Deze studie beperkt zich tot de laatste vorm van de gezondheid, en onderzoekt hoe de deelnemers hun fysieke en mentale gezondheid ervaren, in relatie tot het project Mijn tuin Jouw tuin. Zowel de gekozen methodes als de omvang en aard van het project lenen zich er niet voor om de fysiologische aspecten van gezondheid te meten. Om deze reden wordt de definitie van gezondheid van de European Community Health Indicators Monitoring (2008) gebruikt, welke de subjectieve, ervaren, gezondheid definieert. Vanuit deze definitie is de operationalisering van het concept 'gezondheid' vervolgens gedaan aan de hand van de zes dimensies van Huber et al. (2013), zoals weergegeven in tabel 5. Op grond van de aard en context van het project, en de overlap met de andere concepten (sociaal kapitaal, empowerment en voeding) is ervoor gekozen om twee van de zes dimensies van Huber et al. (2013) te gebruiken.

De eerste dimensie die is gebruikt is 'lichaamsfuncties', die in dit onderzoek gedefinieerd is als 'ervaren fysieke gezondheid'. De indicator voor deze dimensie is 'fysiek functioneren'. De tweede dimensie die gebruikt is, is 'kwaliteit van leven'. Gezien de context van het project leek deze dimensie het meest geschikt om te meten. Om deze reden zijn er verschillende indicatoren die zijn gebruikt; 'levenslust', 'balans' (waaronder ontspanning en energieniveau vallen) en 'stressbeleving'. Daarnaast zijn er nog twee indicatoren, 'genieten' en 'geluksbeleving', die, wanneer gekoppeld aan het project, in combinatie met de andere indicatoren voor 'kwaliteit van leven' voor komen.

De overige dimensies van Huber et al. (2013) zijn om verschillende redenen niet gebruikt. De indicatoren voor 'mentaal welbevinden' en de 'spirituele dimensie' komen te veel overeen met de indicatoren voor empowerment, waardoor deze binnen dit onderzoek dus niet onder het concept gezondheid vallen. Hetzelfde geldt voor de dimensie 'sociaal-maatschappelijke participatie', die binnen dit onderzoek onder het concept sociaal kapitaal is geschaard. Ten slotte, is de dimensie 'dagelijks functioneren' buiten beschouwing gelaten, omdat onze methodes niet

toereikend zijn om deze indicatoren te meten. In onderstaande tabel 6 zijn de geselecteerde indicatoren en bijbehorende dimensies van gezondheid weergegeven.

**Tabel 6 Indicatoren van gezondheid**

	Geselecteerde dimensies uit de literatuur	Geselecteerde indicatoren uit de literatuur
<b>Gezondheid</b>	Lichaamsfuncties Kwaliteit van leven	Fysiek functioneren Levenslust Balans Genieten Geluksbeleving Stressbeleving

## 4.4. Voeding

Tot slot zal het concept voeding worden toegelicht in dit subhoofdstuk. Allereerst wordt het concept (gezonde voeding) gedefinieerd. Daarna wordt de relatie tussen *community gardening*, groente- en fruitconsumptie en voedingsvoorkeuren beschreven. Ten slotte worden de geselecteerde indicatoren van voeding voor het evaluatie-interview weergegeven.

### 4.4.1 Definitie van voeding

Door de WHO wordt voeding als volgt gedefinieerd; 'voeding is de inname van voedingsmiddelen, beschouwd in relatie tot de voedingsbehoeften van het lichaam. Goede voeding - een adequaat, gebalanceerd dieet gecombineerd met regelmatige fysieke activiteit - is een hoeksteen van goede gezondheid' (WHO, 2015). Slechte voeding kan leiden tot verminderde weerstand, verhoogde vatbaarheid voor ziektes, verminderde fysieke en mentale ontwikkeling en verminderde productiviteit. Een gezond voedingspatroon beschermt tegen ondervoeding in alle vormen, maar ook tegen niet-overdraagbare ziektes inclusief diabetes, hart- en vaatziekten en kanker (WHO, 2015). De toename in de productie van verwerkt voedsel, snelle verstedelijking en veranderende leefstijlen hebben geleid tot een verschuiving in voedingspatronen. Hoe een gevarieerd, gebalanceerd en gezond voedingspatroon eruit ziet, hangt af van persoonlijke behoeftes (bijv. leeftijd, geslacht, leefstijl, fysieke activiteit), cultuur, beschikbare voedingsmiddelen en voedingsgebruiken. Toch zijn er een aantal basisprincipes voor een gezond dieet die voor iedereen van toepassing zijn. Een gezond voedingspatroon bestaat bijvoorbeeld voor een aanzienlijk gedeelte uit groente en fruit (Gezondheidsraad, 2015). Groente en fruit zijn de voornaamste producten die verbouwd worden in een *community garden* en daarom zal de focus tijdens dit literatuuronderzoek voornamelijk liggen op voedingsgedrag, de inname van groente en fruit en de link hiervan met *community gardening*.

### 4.4.2 Ervaren groente- en fruitconsumptie

Verschillende studies hebben aangetoond dat *community gardening* leidt tot verbeterd voedingsgedrag. Bij zowel volwassenen als kinderen is dit met name te danken aan een toename in groente- en fruitconsumptie (Alaimo, et al., 2008; D'Abundo, 2008; Draper, 2010; McAleese, 2007). Een studie van Barnidge (2013) heeft een positieve associatie gevonden tussen de deelname aan een *community garden* en het bereiken van de aanbevolen groente- en fruitinname. Tuiniers hebben een twee keer zo hoge waarschijnlijkheid om de aanbevelingen na te komen in vergelijking met niet-tuiniers. Een Amerikaanse studie van Alaimo (2009) is uitgevoerd, waarin de groente- en fruitconsumptie werd gemeten, gebruikmakend van items van de Behavioral Risk Factor Surveillance System. In de resultaten staat beschreven dat huishoudens met tuiniers een groente- en fruitinname van gemiddeld 4.4 keer/dag hebben in vergelijking met 3.3 keer/dag in huishoudens zonder een tuinier. Een andere studie laat ook zien dat tuiniers gemiddeld bijna één portie groente of fruit per dag meer aten dan niet-tuiniers (Litt, 2011). Een uitkomst van een systematisch literatuuronderzoek is dat *community gardening* de mogelijkheid geeft om de

voedingsstatus van de deelnemers te verbeteren. Dit kan verbeterd worden door bijvoorbeeld het veranderen van een positieve perceptie van voeding, meer bewustzijn over en een betere toegang tot voeding (Lovell, 2014). Er is een literatuuronderzoek uitgevoerd naar tuin-gebaseerde voedingsinterventie programma's onder jongeren. Vier studies die hierin geïnccludeerd zijn laten zien dat zo'n interventie geassocieerd wordt met een toename in groente- en fruitconsumptie. Eén studie liet geen verbeteringen hierin zien na de interventie (Robinson-O'Brien, 2009). Een studie met Amerikaanse volwassen tuiniers heeft aangetoond dat er een relatie is tussen de frequentie van tuinieren en de consumptie van meer fruit en groente. Tuiniers die één keer in de week kwamen tuinieren aten vaker groente en fruit dan tuiniers die minder vaak kwamen tuinieren. De frequente tuiniers gaven vaker aan dat ze verser voedsel en minder *fast-food* aten. Deze geobserveerde toename in consumptie is voornamelijk te danken aan de betere toegang tot het groente en fruit door het gebruik van een gemeenschappelijke tuin (Armstrong, 2000). Met name voor mensen met een laag inkomen wordt de verbeterde toegang tot gezonde voeding zeer op waarde geschat (Wakefield, 2007). Dit is het geval omdat mensen met een laag inkomen het moeilijker vinden om een gezond voedingspatroon te onderhouden (Power, 2005).

#### 4.4.3 Verandering in voedingsvoorkeuren

Een ander aspect van tuinieren in relatie tot gezonde voeding is dat voedingsvoorkeuren en voedingsgebruiken veranderen bij mensen die gebruik maken van een gemeenschappelijke tuin. Mensen veranderen hun voorkeur van ongezond eten naar een meer gebalanceerd voedingspatroon met groente en fruit (Hale, 2011). Voor de meeste mensen dient de toevoeging van groente en fruit als een aanvullende rol in hun voedingspatroon (Hale, 2011). Blair et al. (1991) hebben een Food Frequency Questionnaire (FFQ) afgenomen bij zowel *community gardeners* als *non-gardeners* en deze data vergeleken. De tuiniers consumeren significant meer van verschillende groente categorieën in vergelijking met niet-tuiniers. Bovendien hebben twee andere studies ook aangetoond dat tuiniers een grotere verscheidenheid aan groente aten en meer porties per dag aten (Lackey, 1998; Lake, 2006). Twee studies, geïnccludeerd in een literatuuronderzoek, rapporteren dat een tuin-gebaseerde voedingsinterventie leidt tot een toename in groente en fruit voorkeuren, maar vier studies lieten zien dat dit niet het geval was (Robinson-O'Brien, 2009). De perceptie van het zelf verbouwde groente en fruit is ook veranderd voor tuiniers. De zelf verbouwde producten worden met veel meer smaak en versheid waargenomen dan producten uit de supermarkt (Wakefield, 2007).

Zoellner (2012) heeft samen met collega's een evaluatie pilot studie opgezet over *community gardening* waarbij zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek is gedaan. Tijdens de kwalitatieve fase is gebleken dat, op community level, ervaren wordt dat, een *community garden* kan zorgen voor een toename in groente- en fruitconsumptie, omdat mensen minder hoeven te betalen voor hun groente en fruit. Op het individuele level gaven deelnemers aan dat ze vonden dat de zelf verbouwde groenten meer nutriënten hadden, omdat deze niet verloren gaan tijdens de opslag of het vervoer. Tijdens de kwantitatieve fase is gebleken dat de beschikbaarheid van groente en fruit in gezinnen is verhoogd wanneer ze deelnemen aan een *community gardening* project. Een ander voordeel van *community gardening* is het verbouwen en consumeren van groente en fruit met een culturele waarde. Mensen met een migratieachtergrond zijn op deze manier in staat om het voedingspatroon van hun land te behouden zonder daar veel geld bij de supermarkt voor neer te leggen (Wakefield, 2007).

#### 4.4.4 Indicatoren voeding

Geconcludeerd kan worden dat uit de literatuur is gebleken dat *community gardening* leidt tot een verbeterd voedingsgedrag, met name tot een verhoogde inname in groente- en fruitconsumptie. Deze verbetering kan tot stand komen door een positieve perceptie betreft voeding, meer bewustzijn over voeding en een betere toegang tot voeding. Daarnaast zorgt participatie in een *community gardening* project dat de voorkeur van ongezond eten veranderd naar een meer gebalanceerd voedingspatroon met groenten en fruit. Als laatste komt ook naar voren dat zelfverbouwde groenten ook veel verser en smaakvoller worden ervaren. Uit de literatuurstudie zijn zeven indicatoren naar voren gekomen. Deze zullen allemaal worden meegenomen naar het volgende deel van het onderzoek, de interviews. De indicatoren zijn weergegeven in onderstaande tabel 7.

**Tabel 7 Indicatoren van voeding**

Geselecteerde literatuur	dimensies uit de	Geselecteerde indicatoren uit de literatuur
<b>Voeding</b>		Ervaren groente en fruitconsumptie Verandering algemeen voedingspatroon Toename verscheidenheid groente Verbeterde toegang tot groente en fruit Visie over gezond voedingspatroon Perceptie smaak Perceptie versheid

# Deel 2

## 5. Resultaten

Zoals beschreven in Hoofdstuk 2 zijn de interviews na de transcriptie gecodeerd. Nadat er een open codering heeft plaatsgevonden zijn deze codes ingedeeld in de volgende concepten: algemeen, sociaal kapitaal, empowerment, gezondheid, voeding en uitbreiding/verbeterpunten. Deze concepten corresponderen met onderstaande resultaten hoofdstukken.

### 5.1 Algemene resultaten

In dit subhoofdstuk zullen de resultaten over de betrokkenheid en de motivatie van de verschillende stakeholders worden toegelicht. De resultaten zijn per stakeholder weergegeven.

#### 5.1.1 Tuiniers

De leeftijd van de tuiniers loopt uiteen van 26 tot 65 jaar. Twee tuiniers hebben aangegeven dat ze werkloos zijn en twee anderen zijn fulltime werkzaam op middelbaar beroepsniveau. Verder is een tuinier werkzaam bij een dagbesteding en is een andere tuinier gepensioneerd.

De tuiniers zijn via verschillende wegen bij MtJt terecht gekomen. Er stond een oproep op Facebook en bij de Voedselbank lag een folder met een oproep om mee te doen. Hierdoor zijn drie deelnemers bij het project betrokken geraakt. Een participant heeft interesse getoond in het project nadat de initiatiefnemer het kwam promoten bij een eetgelegenheid. De andere tuiniers zijn via anderen, die al bij het project betrokken waren, bij het project terecht gekomen.

De tuiniers hebben vele verschillende redenen om aan het project te beginnen. Het tuinieren en het hebben van een moestuin is een belangrijke reden voor de meeste deelnemers. Vier tuiniers gaven aan dat ze door MtJt nu een eigen tuintje en stukje grond hebben. Het enthousiasme voor tuinieren is ook bij meerdere tuiniers naar voren gekomen in het interview: *"Ik vind zelf ook het tuinieren, vind ik eigenlijk heel erg leuk. Dat is ook de reden dat ik aan dit project mee heb gedaan"* (tuinier). Ontspanning blijkt ook een belangrijke motivatie voor tuiniers. Twee tuiniers gaven aan dat de financiële kostenbesparing door het project ook een primaire reden is om mee te doen aan het project: *"Nou we hebben het zelf ook niet zo breed. Dus dan is het toch wel heel lekker als je vers fruit hebt of verse groenten hebt en alles. Dat scheelt toch al een heel eind in je prijs, in je kosten die je hebt"*. De versheid van de groenten en het zelf verbouwen van groenten was voor twee respondenten ook een motivatie om te beginnen. Twee andere respondenten vonden lichaamsbeweging ook een belangrijke reden om te tuinieren.

Ook gaven de tuiniers verschillende redenen aan om door te gaan met het project in plaats van te stoppen. Door het tuinieren samen te doen en door het leren van elkaar zijn twee tuiniers doorgegaan met het project. Twee andere deelnemers zijn blijven tuinieren doordat zij nu hun eigen groenten kunnen verbouwen. Ze vinden het leuk om de groenten te zien groeien en het uiteindelijk te proeven. Daarnaast gaf een van de twee tuiniers aan de producten veel lekkerder te vinden dan uit de winkel.

#### 5.1.2 tuineigenaren

De leeftijd van de vier geïnterviewde tuineigenaren varieert van 74- 89 jaar. Ze zijn allemaal gepensioneerd na een leven lang werken. Ook zijn ze allen in het bezit van een grote achtertuin van minstens 60m<sup>2</sup>. Drie van de vier geïnterviewde tuineigenaren gaven aan dat zij bij het project terecht gekomen zijn door middel van contact met de initiatiefnemer van het project. De andere tuineigenaar is door anderen aangespoord om met het project mee te doen, na het zien van de advertentie in de krant.

Tuineigenaren hebben een andere rol in het project dan tuiniers en zij hadden dus ook andere motivaties om met het project te beginnen en door te gaan. Drie tuineigenaren gaven aan dat hun tuin te groot was om zelf nog te kunnen onderhouden. Twee andere tuineigenaren zeiden dat de tuin anders toch braak lag of een rommel was en dat vonden ze zonde. De meeste tuineigenaren gaven ook aan wat te willen betekenen voor de medemens en vonden het een goed idee dat de groenten naar mensen van de Voedselbank of naar mensen met een klein budget gaat. Voor één

tuineigenaar was het sociale contact ook een motivatie om te beginnen met het project en hiermee door te gaan: *"Ja want dan zie je nog eens iemand. Ja, alle mensen die overlijden. Ik word zo oud en dan heb je ook niet meer zoveel. En dan is het toch wel leuk..."*. Verder gaven twee van de tuineigenaren aan dat het project goed is bevallen dus dat ze daarom ermee zijn doorgegaan.

### 5.1.3 Overige stakeholders

Naast de tuiniers en tuineigenaren zijn er nog andere stakeholders betrokken bij het project. Eén coach is via de initiatiefnemer bij MtJt betrokken geraakt en de andere heeft zelf het project benaderd. Beide coaches zijn enthousiast geraakt over het project door het sociale contact en de andere verschillende positieve kanten dat het project heeft. Mijn tuin Jouw tuin sluit ook aan op de interesses van de coaches. Voor een van de coaches was buiten zijn/haar eigen sociale kring komen een belangrijke motivatie. Ten slotte vond de andere coach het een goed maatschappelijk project en hij/zij wilde graag buiten werk om ook sociaal bezig zijn.

De coördinator kende de initiatiefnemer van MtJt al persoonlijk voor de start van het project. Later wilde de initiatiefnemer graag uitbreiden naar Ede en vroeg daarom om hulp. Zijn interesse van een eigen moestuin en genieten van moestuinieren was de voornaamste reden voor de coördinator om zich bij het project aan te sluiten. Daarnaast werden betrokkenheid en verbintenis ook als motivatie gegeven. Ten slotte was de korte afstand tussen zijn/haar huis en het project ook een motiverende factor.

De woordvoerder van Welzijn Barneveld raakte betrokken bij het project door een ongepland gesprek met de initiatiefnemer dat plaatsvond bij de organisatie. De initiatiefnemer zocht iemand die met het project mee kon denken. Na de start van het project heeft de organisatie iets meer afstand genomen en is de initiatiefnemer verder gegaan met het uitwerken van MtJt. Het idee van de initiatiefnemer paste goed bij de visie en het werk van Welzijn Barneveld, aangezien zij werken met kwetsbare mensen.

De gemeente raakte betrokken bij het project nadat zij door de initiatiefnemer benaderd werden. De gemeente vond dat het project goed paste binnen de visie van de gemeente; 'Zelf, samen, gemeente'. Dit houdt in dat het belangrijk is dat mensen meedoen en oog hebben voor elkaar, en ook voor elkaar gaan zorgen, en pas daarna een beroep doen op de gemeente. Doordat MtJt hierop aansluit is er besloten om het project een innovatiebudget te geven. De gemeente is buiten deze schenking om niet meer formeel betrokken bij het project. Tijdens het interview kwam naar voren dat de gemeente het een mooi burgerinitiatief en een goed voorbeeld van een win-win situatie vindt.

De initiatiefnemer heeft, via persoonlijk contact met de coach, een winkel die is gespecialiseerd op het gebied van tuin, dier en kleding benaderd voor sponsoring. De bedrijfsleider gaf aan dat het belangrijk is voor de winkel om niet alleen hun commerciële maar ook de sociale kant te laten zien. Hij/zij is van mening dat je als winkel tegenwoordig ook een stukje maatschappelijke verantwoordelijkheid hebt. MtJt sluit hier goed bij aan. Ook vindt hij/zij het belangrijk lokaal betrokken te zijn: *"...we zijn best wel lokaal betrokken. Dus daarin moet je ook een positief gezicht laten zien vind ik. Het is niet alleen zakelijk"*. Met deze lokale en maatschappelijke betrokkenheid hoopt de winkel een positief en welwillend beeld van zichzelf te creëren. Daarnaast willen ze ook mensen enthousiast maken voor tuinieren, zodat dit op lange termijn nieuwe klanten genereert.

## 5.2 Sociaal kapitaal

In het volgende subhoofdstuk worden de resultaten omtrent sociaal kapitaal verder uitgewerkt. Eerst zullen de structurele onderdelen van sociaal kapitaal worden besproken, daarbij komen de thema's sociale connecties en netwerken, en gezamenlijke activiteiten aan bod. Bij de structurele onderdelen van sociaal kapitaal ligt de nadruk op wat mensen daadwerkelijk doen en niet zozeer op de gevoelens die daaraan ten grondslag liggen. Daarna worden de cognitieve aspecten van sociaal kapitaal uitgelicht, waarbij de thema's: sociale steun, samenwerking, gevoel van behoren en sociale verantwoordelijkheid verder worden toegelicht. Het cognitieve gedeelte van sociaal kapitaal bestaat voornamelijk uit de daadwerkelijke gevoelens. Uit de interviews is naar voren gekomen dat er aan zowel de cognitieve indicatoren als de structurele indicatoren van sociaal kapitaal veel waarde wordt gehecht.

### 5.2.1 Sociale contacten en netwerken

MtJt leidt tot toename van sociale contacten en netwerk onder de lokale bevolking. Dit wordt bevestigd door de meerderheid van de tuiniers, tuineigenaren en coaches. Uit interviews blijkt dat de respondenten veel belang hechten aan opgedane contacten. Vergroting van het sociale

netwerk, en de sociale verbondenheid die voortvloeit uit de opgedane sociale contacten, wordt als prettig ervaren en wordt zeer op prijs gesteld door de meerderheid van de respondenten. Dat blijkt ook uit de volgende quotes:

*"Dat ik toch heel erg bezig ben, en, dat je weer eens contact hebt zegmaar, je bent.. ja, ik heb al wel mijn werk heb ik contacten, maar ja dat gaat straks ook wegvallen, dan ben ik heel blij dat ik zo mijn tuintje heb"* (tuinier).

*"Gewoon, ik vind het gezellig dat ze hier komen. Om de plantjes te planten en zo. Ik ontmoet ze regelmatig en dan drinken we koffie. Dus het is eigenlijk ook een soort contact wat we hebben gemaakt"* (tuineigenaar).

Ook de gemeente en de coördinator, hoewel minder direct betrokken bij het project, zien de voordelen in van MtJt op het gebied van sociaal kapitaal. Zij zien MtJt als een bron waar mensen met verschillende achtergronden bij elkaar komen en contact met elkaar kunnen hebben: *"Ik denk dat er dan vanzelf wel iets, eeh, interactie gaat ontstaan tussen de verschillende tuiniers. En dat zijn niet alleen maar tuiniers die bij de Voedselbank lopen. Dat kunnen denk ik ook mensen zijn, met een niet-Nederlandse achtergrond, ja"* (gemeente). Uit het interview met de gemeente ambtenaar blijkt dat de gemeente veel belang hecht aan de lokale sociale samenhang die, volgens hem, door het MtJt project versterkt wordt. Dit komt omdat het een van de huidige beleidsdoelen is, die in het beleidskader van de decentralisatie is opgenomen. De gemeente zegt daarover: *"... maar we vinden het wel belangrijk dat die sociale samenhang tot stand komt. Dat die sociale verbindingen tussen mensen worden gelegd"*. Ook de sponsor ziet het belang van het verbinden van verschillende mensen: *"De kracht van MtJt heel erg zit in het verbinden van al die verschillende dingen die er in de samenleving zijn, en dat die samen de kracht ervan maken"*.

Daarnaast blijkt uit de interviews dat MtJt individuen verbindt met de Voedselbank. Zowel de tuiniers, tuineigenaren, gemeente ambtenaren en de coördinator van MtJt geven aan dat ze ervan op de hoogte zijn dat een deel van het voedsel naar de Voedselbank gaat. Ook is er verbinding tussen deelnemers van MtJt en de sponsor, omdat deze een deel van de materialen sponsort.

## 5.2.2 Gezamenlijke activiteiten

Een indicator van sociaal kapitaal is algemene gezamenlijke activiteiten. Twee tuineigenaars hebben tijdens de interviews aangegeven dat ze ongeveer 2 tot 3 keer per week in contact komen met de tuiniers die in de tuin werken. Ze maken regelmatig een praatje en gaan zo nu en dan samen koffie drinken. Uit de interviews blijkt ook dat de tuiniers van MtJt wel eens samen afspreken in de tuinen. Een tuinier zegt: *"Oké, het meeste met (tuinier), daar app ik heel vaak mee, en daar spreken we ook gewoon met z'n tweeën af. Het is gewoon een beetje saai om een beetje alleen hierheen te gaan enzo"*.

Zes tuiniers en twee tuineigenaren gaven aan wel eens af te spreken buiten de tuinavonden om. Ook beweerden drie tuiniers dat ze regelmatig afspreken met de tuineigenaar om samen koffie te drinken. De vier tuineigenaren bevestigden dit. Het project MtJt is pas recent opgericht en er zijn nog niet veel gezamenlijke activiteiten georganiseerd. Daardoor hebben veel tuiniers geen concreet voorbeeld van een gezamenlijke activiteit. Echter, acht tuiniers en tuineigenaren gaven aan interesse te hebben om deel te nemen aan een gezamenlijke activiteit.

De coach gaf aan dat er afspraken worden gemaakt om samen koffie te drinken. Een andere coach heeft al eens deelgenomen aan een gezamenlijke activiteit, maar gaf echter aan weinig behoefte te hebben aan sociaal contact buiten de tuinavonden om. Ook de coördinator gaf aan wel eens af te spreken buiten de tuinavonden om en interesse te hebben in deelname aan een gezamenlijke activiteit. Deelnemers nemen dus deel aan de standaard tuinavonden, maar spreken daar buiten ook af voor andere gezamenlijke activiteiten.

## 5.2.3 Steun

Uit de theorie van Harpham et al. (2002) blijkt dat steun kan worden onderverdeeld in algemene sociale steun, emotionele steun, materiële steun en informatiele steun. Allereerst blijkt dat de algemene sociale steun en ondersteuning onder de participanten van Mijn tuin Jouw tuin wordt ervaren als toegenomen sinds deelname aan het project. Drie tuineigenaren en twee tuiniers gaven aan dat ze steun ervaren door deelname aan het project. Een tuineigenaar zei: *"Ze vragen dan, als u hulp nodig heeft, of als u iets nodig hebt. (...) Dan zeggen, dan moet je het maar zeggen hoor, want ze doen alles"*. Daarnaast vertelden alle vier tuineigenaren, een tuinier, de coach, de gemeente en de coördinator dat het project draait rondom 'elkaar helpen'; iets voor een ander doen of betekenen. De steun die wordt ervaren draait voor de vier geïnterviewde

tuineigenaren met name om de aanspraak die zij hebben door de activiteiten in de tuin. Ook gaven verschillende tuiniers aan dat ze steun ervaren, waarbij een geïnterviewde tuinier aangaf dat ze een andere tuinier belt wanneer ze problemen heeft. Daarbij speelt emotionele steun ook een rol. Drie tuiniers gaven aan dat ze emotionele steun ervaren. Er kan met de deelnemers van het project over persoonlijke dingen worden gepraat, zoals deze tuinier aangaf: *"Je maakt een praatje, iedereen vraagt hoe het met je gaat. Je hebt het echt gewoon ook over je persoonlijke dingen, en dat maakt eigenlijk die band tussen iedereen ook gewoon veel sterker, en dat maakt het gewoon leuk om hier te zijn"*. Echter, dit wordt niet erkend door alle deelnemers aan het project. Waarbij verschillende tuineigenaren aangaven dat ze voor emotionele steun naar familie of dichtbij staande vrienden gaan. Welzijn Barneveld gaf desalniettemin aan dat zij zien dat mensen plezier hebben aan de gesprekken die beginnen in de tuin. Een coördinator zei daarover: *"Het is een soort levensverhalen delen eigenlijk. Ja dat denk ik wel. Vroeg of laat gaat dat gebeuren, als je elke week tuiniert met elkaar, dan kan dat niet anders"*.

Naast emotionele steun is ook instrumentele steun een onderdeel van sociaal kapitaal. Via instrumentele steun worden mensen in staat gesteld om dingen daadwerkelijk te doen. Bij de deelnemers onderling is hierover in de interviews weinig naar voren gekomen. Wel ervaart één van de tuineigenaren instrumentele steun van de tuiniers. Hij zei daarover: *"... en dat ze leukste van alles, dat ze ook materiaal meenemen naar iemand"*.

Ook informatiele steun is een belangrijk onderdeel van sociaal kapitaal. Informatiele steun wordt veel teruggevonden in het project MtJt. Het grote merendeel van de tuiniers gaf aan dat er veel van elkaar, de tuineigenaren en de coach wordt geleerd. Drie van de vier tuineigenaren delen hun kennis rondom moestuinieren met de tuiniers die aan het werk zijn in de tuin. Een tuinier zei daarover: *"Als ik een probleem heb, ik praat er vaak met (tuineigenaar) wel daarover, en wel onderling ook wel wat, hij komt ook wel eens met vragen bij mij en dan ja, dan komt dan ook wel weer goed"*. De eigenaren en coaches geven praktische steun via de kennis die zij overdragen aan de tuiniers. Ook vertelden verschillende tuiniers, dat zij elkaar onderling helpen met hun ervaringen en kennis rondom tuinieren: *"Ik vind het geweldig, je bent met z'n allen op woensdag. Je kan elkaar helpen, je kan ervaringen delen"* (tuinier).

#### 5.2.4 Samenwerking

Alle tuiniers, en drie van de vier tuineigenaren en de twee coaches noemden samenwerken en delen als belangrijke punten van het project. Om aan te geven hoe belangrijk samenwerking wordt geacht voor de deelnemers, spreekt onderstaande quote:

*Interviewer: Als ik zeg MtJt, zeg jij..*

*Tuinier: oh jee.. Samenwerken, ja dat staat wel op Nummer 1.*

Het samenwerken wordt door verschillende respondenten als een win-win situatie gezien. Ook de twee geïnterviewde coaches en gemeente spraken van een win-win situatie, waarbij het samenwerken leidt tot delen en onderling ruilen. Delen met andere mensen wordt belangrijk geacht door drie tuiniers en drie tuineigenaren. Ook de coaches spraken van het belang van delen. Andere tuiniers hadden het over onderling ruilen, of de plantjes eerlijk verdelen. Een coach zei daarover: *"Ja ik vind het mooi, het sociale aspect, gewoon dat je van iedereen doet wat voor mekaar en onder wel ja.. groeit er gewoon wat, met mekaar, met z'n allen een beetje wat kunnen maken"*. De sponsor denkt dat MtJt een belangrijke plek is om samenwerking te creëren, en zei dat het mensen samenbrengt: *"Die zo nooit echt een samenwerking zouden zoeken misschien, dat die echt bij elkaar komen en elkaar ontdekken, en samen iets van de grond krijgen. Dat zie ik wel heel duidelijk ja"*. De gemeente zei over samenwerken: *"De brede maatschappelijke toegevoegde waarde is het stimuleren van de sociale samenhang"*.

Daarnaast gaf een coördinator aan dat het respect onder de deelnemers groeit door het project. Meer dingen worden bespreekbaar, door deelname. De coach vindt daarnaast dat: *"Vind ik juist wel leuk om dat te zien dat ze heel veel contact hebben met elkaar. Ze trekken gelijk naar elkaar toe. En dat houd het ook, ze doen het ook samen en dat maakt het ook leuk, want dat eeh motiveert mekaar ook"*. Ook zeiden meerdere respondenten dat de groep gezellig is. En één tuinier vindt dat deelname aan Mijn tuin Jouw tuin leidt tot een afname van individualisme en een toename in het saamhorigheidsgevoel.

#### 5.2.5 Gevoel van behoren

Gevoel van behoren gaat om het gevoel dat ontstaat tussen de deelnemers van MtJt onderling. Daarbij gaven twee tuiniers, een tuineigenaar en een coach aan dat het project een soort groepsgevoel teweeg brengt. Doordat ze omkijken naar hoe het met je gaat, ontstaat er een groepsgevoel. Ook vindt een tuinier dat de groep hem stimuleert om te komen. Via Whatsapp



wordt er met elkaar gecommuniceerd, en zodoende wordt hij geënthousiasmeerd en voelt hij zich betrokken bij de groep. Daarbij zegt een andere tuinier dat het project er voor zorgt dat hij zich onderdeel voelt van een gemeenschap.

Daarnaast, zoals eerder benoemd onder algemene sociale steun, is het helpen van een medemens een belangrijk aspect van het project. Alle respondenten benoemden dat het fijn is om een medemens te helpen. Twee tuiniers benadrukken dat zij helpen met de tuin van de eigenaar te verzorgen. Ook een coach benoemde dit: *"Ik vind het een prettige manier om met mensen in contact te komen, en je hebt gelijk een aansluitingspunt en ja je wilt toch wat betekenen voor je medemens"*. Ook zei een tuineigenaar: *"Ik vind het een leuk project, omdat het toch iets maatschappelijks is. Er zijn nogal veel mensen die eh door hun euh.. inkomen eh niet genoeg geld hebben om verse groenten te kopen. Dus vanuit dat perspectief vind ik het prachtig gewoon dat dat gebeurt"*.

Tot slot wordt bij gevoel van behoren ook meegenomen dat het project leidt tot het verlagen van de eenzaamheid onder de deelnemers. Het gevoel van behoren zorgt ervoor dat mensen uit een sociaal isolement gehaald kunnen worden. Twee van de vier geïnterviewde tuineigenaren hebben aangegeven dat MtJt er bij hen voor zorgt dat ze niet vereenzamen. Hierover zegt een tuineigenaar: *"Nou, ik vind het altijd wel leuk als je dan 's avonds hier alleen zit, en dan is het 7 uur, en dan komen ze. Hey, leuk dat jullie er zijn. En dan loop ik er even heen, en dan denk ik toch: ik zit hier niet alleen, weet je wel. Zo, dat is, voor mijn gevoel dan"*. De twee geïnterviewde coaches vinden ook dat MtJt mensen uit hun sociale isolement halen en betrekken bij een groep. De sponsor legt ook de link tussen het verlagen van de eenzaamheid en het verhogen van de gezondheid en benadrukt daarbij dat dit een van de belangrijkste aspecten is van het project.

### 5.2.6 Sociale verantwoordelijkheid

Het item sociale verantwoordelijkheid is geïnterpreteerd als 'een oogje in het zeil houden'. Daarbij geeft de meerderheid van de deelnemers aan dat zij zich sociaal verantwoordelijk voelen tegenover de rest van de deelnemers. Daarbij wordt er een oogje in het zeil gehouden door de tuiniers onderling, maar ook letten de tuiniers op de tuineigenaar. Een tuinier zei: *"Je houdt het toch een beetje in de gaten, hij is toch een stuk ouder al, en ik kijk ook hoe hij bukt of het slechter gaat met hem of zo, dat gevoel heb ik wel"*. Over de sociale verantwoordelijkheid bij de tuiniers onderling, zei een tuinier: *"Ik voel mij wel verantwoordelijk om dat dan ook te doen, ik ben dan hier toch en ik vind het een beetje asociaal om m'n eigen stukje alleen maar te doen"*. Een tuineigenaar had het over sociale controle. Door deelname aan het project wordt er op elkaar gelet. Echter, twee andere tuineigenaren voelen dit niet zo: *"Nee, nee, nee, dat hoeft niet. Ze zijn oud en wijs genoeg"*. De coaches proberen niet al te sociaal verantwoordelijk te zijn voor alle deelnemers. Een van de coaches gaf aan: *"We hebben het er wel eens over gehad, wat gebeurt er als een deelnemer niet op komt dagen. Hoe ver ga je daar in. Nou, we hebben toen een keer met de coaches bij elkaar gezeten en erover gehad, moet je dan iemand gaan benaderen, moet je dan naar zo'n iemand thuis toe? Ophalen bij wijze van, ja dat vinden we een stapje te ver. Het is leuk als ze komen, maar dan gaat het haast bijna richting professionele hulp, dan zeggen we, dat mag een ander doen"*. Echter blijkt dat voor de tuiniers en tuineigenaren het omzien naar elkaar toch belangrijk is: Interviewer: *"Slot vraag; wanneer u MtJt denkt, wat zijn drie woorden waar u dan gelijk aan denkt. Als ik zeg MtJt.."*. Tuinier: *"omzien naar elkaar"*.

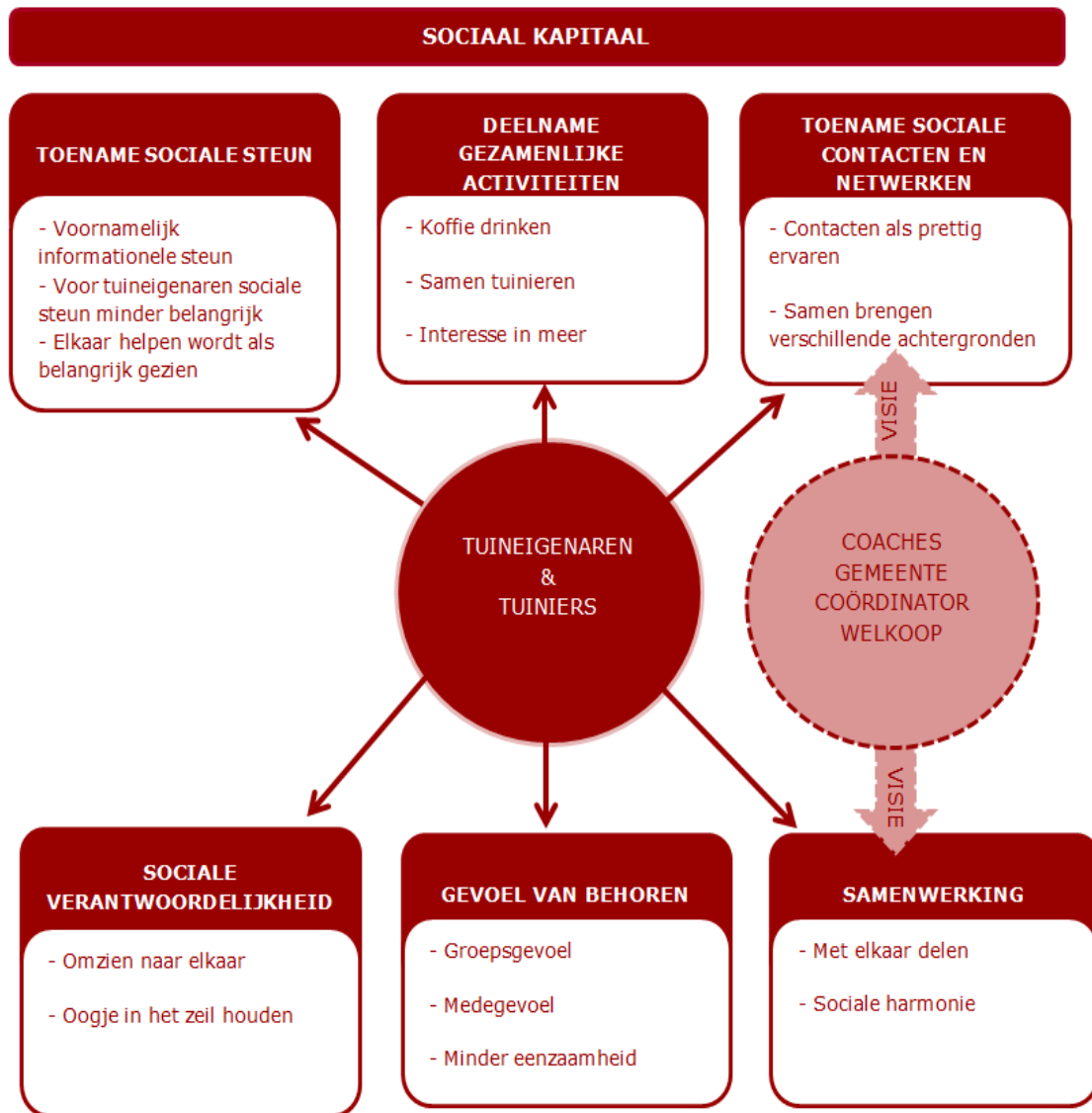
### 5.2.7 Conclusie sociaal kapitaal

Op grond van de bovenstaande resultaten, en zoals weergegeven in Figuur 1, kunnen een aantal conclusies worden getrokken over de toegevoegde waarde van MtJt op het sociaal kapitaal van de deelnemers. Sociaal kapitaal blijkt belangrijk te zijn voor het initiatief Mijn tuin Jouw tuin. De indicatoren van Harpham et al. (2002) zijn onderverdeeld in de thema's: sociale contacten en netwerken, gezamenlijke activiteiten, sociale steun, samenwerking, gevoel van behoren en sociale verantwoordelijkheid. Alle thema's bleken belangrijk.

Wat betreft sociale contacten en netwerken, is uit de interviews duidelijk gebleken dat de deelnemers meer contacten hebben opgedaan door het project MtJt. Ze ervaren een groter sociaal netwerk en dit wordt als prettig ervaren. Ook de gemeente ambtenaar ziet hier belang bij omdat het versterken van de lokale sociale samenhang, één van de beleidsdoelen is van de gemeente. Daarnaast verbindt het MtJt project de deelnemers met een aantal belangrijke lokale organisaties zoals de Voedselbank en de sponsor. Verder is er sprake van regelmatig sociaal contact tussen de tuineigenaren en de tuiniers. Op dit moment worden er maar weinig specifieke gezamenlijke activiteiten georganiseerd vanuit het MtJt project. De meerderheid van de deelnemers gaven echter wel aan interesse te hebben in deelname aan een gezamenlijke activiteit binnen een wijk.

Verder is uit de interviews gebleken dat de respondenten veel steun ervaren door de contacten die zij hebben opgedaan in MtJt. Vooral informatiele steun komt veel naar voren. Emotionele steun daarentegen wordt als minder belangrijk geacht, door vooral de tuineigenaren. Daarnaast, wordt samenwerking onderling als belangrijk en fijn ervaren. Hierin komt vooral naar voren dat delen erg belangrijk wordt ondervonden. Mede-gevoel en gevoel van behoren komen ook naar voren als belangrijk. Vooral bij de meeste tuineigenaren blijken de sociale contacten invloed te hebben op het verminderen van eenzaamheid.

Tot slot is de ervaren sociale verantwoordelijkheid, het omzien naar elkaar, ervaren als belangrijk. Geconcludeerd, kan worden vastgesteld dat sociaal kapitaal als een grote meerwaarde wordt gezien door alle deelnemers van Mijn tuin Jouw tuin. Wat aangeeft dat het project meer is dan tuinieren alleen.



**Figuur 1 Resultatenoverzicht per indicator van het concept sociaal kapitaal**

## 5.3 Empowerment

Voor het concept empowerment zijn, middels coderen, de volgende thema's naar voren gekomen uit de interviews: zelfstandigheid, vaardigheden, verantwoordelijkheid, zelfbeeld, betrokkenheid en betekenisgeving. De belangrijkste resultaten zullen per thema besproken worden.

### 5.3.1 Zelfstandigheid

Zelfstandigheid is een belangrijk aspect van empowerment, omdat dit ervoor zorgt dat mensen zelf invloed uit kunnen oefenen op situaties en gebeurtenissen die belangrijk voor hen zijn. Zij worden empowered om zelf hun kwaliteit van leven te verbeteren. Dit thema is niet expliciet uit de indicatoren naar voren gekomen, maar aspecten hiervan, zoals de mogelijkheid om zelf keuzes te maken, komen wel nadrukkelijk naar voren in de literatuur.

Allereerst worden de tuiniers empowered doordat zij een stukje grond toegewezen krijgen, waar zij de mogelijkheid hebben hun eigen groenten en fruit te verbouwen. Het is vrijwel volledig aan de tuiniers om beslissingen te maken over dit stukje grond. Meerdere tuineigenaren gaven aan het belangrijk te vinden dat de tuiniers de vrijheid hebben om zelf te verbouwen wat zij willen: *"De ene wil aardbeien, de ander wil peultjes..."*. De tuiniers hebben hun eigen ideeën over de tuin en hebben de vrijheid om deze zelf uit te voeren: *"Vrij zijn, dat ze het allemaal zelf doen. Dus zelf inrichten, de tuinen zelf water geven en euh ja"* (tuineigenaar). Deze vrijheid om zelf beslissingen te kunnen maken, ervaren de tuiniers zelf ook als een belangrijk aspect van het project: *"Dat je gewoon een beetje je eigen ding kan doen, want het voordeel van tuinieren: niemand zegt hoe je het moet doen zeg maar"* (tuinier).

Uit de interviews is gebleken dat de tuiniers het idee hebben dat zij met een grote mate van zelfstandigheid in de tuin kunnen werken. Zij komen zelf actief met ideeën voor hun stukje grond en velen doen zelf onderzoek op internet. Deze zelfstandigheid wordt ook gezien door de coaches. Zij gaven aan dat er soms om advies wordt gevraagd, welke de coaches dan geven. Maar verder worden de tuiniers behoorlijk vrij gelaten en redden ze het goed om zelfstandig voor hun tuintje te zorgen: *"Ze hebben nu en dan een vraagje of een dingetje, iets hulp, maar ach je stuurt het een beetje verder aan en je hoeft er niet zoveel aan te doen"* (coach). Deze mate van zelfstandigheid wordt als positief ervaren door de coaches en wordt aangemoedigd: *"Want als ik dat allemaal ga uitpluizen, dan is het net alsof ik het gedaan heb, ik heb het niet gedaan, ze hebben het zelf ingezaaid en bedacht"* (coach). Ook maken de tuiniers aan het begin van het seizoen zelf een tuinplan, waarin zij vastleggen wat ze willen gaan zaaien. De coach speelt hierbij een ondersteunende rol, maar de beslissingen worden door de tuiniers zelf genomen.

Doordat de tuiniers de mogelijkheid hebben hun eigen groenten en fruit te verbouwen, wordt volgens sommige tuiniers hun zelfredzaamheid vergroot. Vooral voor de gemeente lijkt dit een belangrijk onderdeel van het project te zijn. Het vergroten van de zelfredzaamheid van mensen past goed binnen het sociale beleid van de gemeente, welke gericht is op het creëren van een participatiesamenleving. De gemeente Barneveld vat dit beleid samen onder het motto: *"Zelf, samen, gemeente"*. Het doel is hierbij dat mensen zo min mogelijk een beroep doen op de gemeente, maar dat zij meer voor zichzelf en voor elkaar gaan zorgen. Het project MtJt past goed binnen dit beleid, aangezien het mensen meer in staat stelt om voor zichzelf te zorgen en om niet *"hun handje op [te] houden om een voedselpakket te ontvangen"* (gemeente). Dit kan gezien worden als een vorm van empowerment, want: *"Je geeft niet iemand een vis, maar je geeft een hengel"* (gemeente). Hoewel de gemeente niet ervaart direct baat te hebben bij het project (*"er zijn geen mensen uit de bijstand gestroomd"*, bijvoorbeeld), blijft MtJt een waardevol project voor de gemeente, want: *"hoe meer zelf- en samenredzaamheid hoe beter"* (gemeente). Dat de zelfredzaamheid van mensen met bepaalde kwetsbaarheden wordt versterkt, blijkt een belangrijke motivatie van de gemeente om het project te steunen.

Een direct effect van het project op de zelfredzaamheid en zelfstandigheid van de tuineigenaren, één van de doelen die het project MtJt tracht te bereiken, komt niet uit de interviews naar voren. Één tuineigenaar geeft aan zelf ook nog veel in de tuin aan het werk te zijn, en een ander geeft aan, ondanks leeftijd, een hoge mate van zelfstandigheid te genieten. Een derde tuineigenaar geeft aan dat het project geen invloed heeft op zijn zelfstandigheid. Bij alle vier van de geïnterviewde tuineigenaren werd de tuin voorheen niet actief als moestuin gebruikt. Wel wordt het gewaardeerd dat de tuin weer goed wordt bijgehouden: *"Ik wil, nee, niet een rommel hebben"* (tuineigenaar). De mate van empowerment van de tuineigenaren komt dus niet duidelijk naar voren in de interviews. Echter lijkt het project in het algemeen wel een positieve bijdrage te leveren aan het leven van de tuineigenaren. Zo vertelt een coach over een tuineigenaar: *"... die man daar leeft veel meer op doordat er veel meer leven is. Eerder liep 'ie gebukt door de winkelstraat en nou loopt 'ie weer fier en dat zeggen ze dat dat door de tuin komt"*.

### 5.3.2 Vaardigheden

Het thema vaardigheden komt overeen met de indicatoren 'bewustwording van vaardigheden' en 'inzet van persoonlijke kwaliteiten en talenten'. De meerderheid van de tuiniers heeft al eerdere ervaring met tuinieren. Sommigen door scholing en anderen omdat zij al eerder in bezit waren geweest van een (moes)tuin. Qua vaardigheden met betrekking tot tuinieren hebben veel van hen niet zoveel bijgeleerd, al is voor de meerderheid het bezitten van een eigen moestuin wel een primeur. Het tuinieren werd door een aantal beschreven als een constant leerproces: *"Ja, je blijft natuurlijk leren. Maar de meeste dingen waren niet nieuw voor mij"* (tuinier). Dat tuinieren een leerproces is kwam vaker naar voren. De geïnterviewde coördinator ziet bijvoorbeeld ook vooruitgang in de vaardigheden van de tuiniers. Dit komt mede doordat, wanneer dingen niet duidelijk zijn, de tuiniers vaak actief op internet naar antwoorden zoeken: *"Dus voordat ik hier aan de gang ging, ging ik al op Google kijken van eh, van eh, welke groentes er niet bij elkaar mogen of kunnen staan"* (tuinier).

Naast de informatie die mensen zelf op internet opzoeken, gaven zij aan veel van elkaar te leren. In de tuinen komen verschillende mensen samen, die allen hun eigen kennis meenemen. Veel betrokkenen benoemden dit als een positief aspect van het project. Het ontmoeten van, en tuinieren met, mededeelnemers met andere achtergronden zorgt er volgens hen voor dat je van elkaar kunt leren, want: *"iedereen heeft zijn eigen manier"* (tuinier). De Whatsapp groep waar de participanten gebruik van maken wordt regelmatig gebruikt om vragen aan elkaar te stellen. Daarnaast spelen de coaches een informerende rol binnen het project. Naast de kennis die wordt opgedaan over tuinieren, gaven een aantal tuiniers aan te zijn gegroeid in hun sociale vaardigheden, zoals het leren delen van de oogst.

Waar duidelijk blijkt dat het project MtJt bijdraagt aan de kennis en (sociale) vaardigheden van de tuiniers, is dit voor tuineigenaren moeilijker vast te stellen. Twee van hen gaven aan zich niet inhoudelijk met de tuin te bemoeien. De andere twee gaven aan regelmatig hun kennis over tuinieren met de tuiniers te delen, waarbij wel getracht wordt de vrijheid van de tuiniers om het op hun eigen manier te doen te respecteren.

### 5.3.3 Verantwoordelijkheid

Het thema verantwoordelijkheid kan gelinkt worden aan de indicator 'ervaren verantwoordelijkheid'. Binnen het project MtJt zijn de beschikbare tuinen opgedeeld in verschillende stukken en draagt elke tuinier de verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen stukje. De tuiniers gaven allen aan zich bewust te zijn van deze verantwoordelijkheid, en zich hier goed aan te kunnen houden. Zo geeft een tuinier aan: *"Ja, je hebt natuurlijk gewoon een stukje tuin wat je gewoon netjes moet houden en gewoon moet onderhouden enzovoort"*. Zij lijken zich goed bewust van de verantwoordelijkheden die komen kijken bij het project MtJt, zoals een andere tuinier beschrijft: *"Want je weet waar je aan begint. En dan moet je dat ook respecteren dat je zegt van joh ik ben eraan begonnen en het moet gewoon goed aflopen, en niet dat je zegt joh laat maar staan en bekijk het maar"*. Verantwoordelijkheden als de tuin netjes houden, op tijd oogsten en onkruid verwijderen werden vaak benoemd.

Buiten de verantwoordelijkheid om hun eigen tuintje te onderhouden, hebben de tuiniers de verantwoordelijkheid om zich aan het tuinreglement te houden. De beide coaches en coördinator gaven aan dat de tuiniers zich hier goed aan houden. Dat de tuiniers zelf verantwoordelijkheid dragen wordt als positief ervaren: *"Daarom wil ik er ook niet te veel bovenop zitten. Want als ze het dan zelf doen; hé dat heb ik zelf gedaan, als ze zelf die verantwoordelijkheid kunnen dragen vinden ze dat ook prettig"* (coach).

Deze verantwoordelijkheid lijkt volgens sommige betrokkenen ook door te sijpelen in de rest van de levens van de tuiniers. Zo heeft één van de coaches het idee dat de verantwoordelijkheden binnen het project, ook de verantwoordelijkheden van de tuiniers buiten het project stimuleert: *"Wat je hier leert, wat ze een beetje meenemen, wat ze hier moeten doen, dat neem je volgens mij mee in je leven"* (coach). En ook een tuinier geeft aan: *"Ja, alles was je leert kun je overal in een andere situatie ontwikkelen en zulk soort dingen"*. Echter kwam dit niet bij de andere tuiniers naar voren.

### 5.3.4 Zelfbeeld

Het thema zelfbeeld komt overeen met de volgende indicatoren: 'zelfbewustzijn' en 'zelfbeeld en zelfvertrouwen'. Wanneer wordt gekeken naar het thema zelfbeeld, blijkt dat het project MtJt hier bij verschillende actoren invloed op heeft gehad. Zo is het zelfbeeld van een tuineigenaar veranderd door het project: *"Ja gevoelens zijn natuurlijk veranderd, dat je jezelf leuk vindt, en dat is wel veranderd ja"*. Ook wordt een toename in gevoel van trots genoemd door een coach en een tuinier: *"Ja, ik ben een beetje trots. Dat ik nu een tuintje heb, dat heb ik jaren niet gehad, ja vind*

*ik leuk gewoon*" (tuinier). Zowel tuiniers als coaches hebben genoemd dat hun zelfvertrouwen is toegenomen doordat ze hun kwaliteiten en talenten kunnen inzetten. Dit gebeurt onder andere door het inzetten van praktische talenten, zoals een straatje aanleggen, of sociale talenten, zoals contacten leggen. Zoals een coach opmerkte: *"Je ziet ze groeien. Als ze bezig zijn, je ziet dat ze zelfvertrouwen erdoor krijgen"*.

Welzijn Barneveld en een coach gaven allebei aan dat tuiniers er door het project achter zijn gekomen of ze wel of niet van tuinieren houden. Dit is een leerproces om bewust te ontdekken wat ze wel of niet leuk vinden. Twee tuiniers gaven aan dat ze eigenlijk alles van de tuin leuk vinden en zijn zich hiervan bewust: *"Nou, ik vind alles leuk aan de tuin"* (tuinier).

Over het algemeen voelen de verschillende betrokkenen zich nuttig binnen het project, zowel tuiniers als tuineigenaren. Een tuineigenaar gaf aan zich nuttig te voelen door bijvoorbeeld koffie en thee voor de mensen in de tuin te maken. Dit werd beaamt door een coach: *"Die [een tuineigenaar] wordt eigenlijk gedwongen om weer onder de mensen te komen. Om weer wat nuttigs te doen en zich ook nuttig te maken"*. Echter voelt niet iedereen zich nuttig. Zo gaf een andere tuineigenaar aan zich niet nuttig te voelen omdat hij alleen maar zijn tuin beschikbaar kan stellen als hij in goede gezondheid is.

Ook kwam uit de interviews naar voren dat het project een positieve invloed heeft op de eigenwaarde van de deelnemers. Dit komt onder anderen door het feit dat velen van hen zich, zoals eerder benoemd, nuttig voelen binnen het project. Vier tuiniers gaven aan dat ze nu naar hun tuintje gaan, terwijl ze anders thuis zouden zitten: *"Zeker, anders was ik hier niet geweest, als ik geen voldoening had gehad, dan had ik achter de televisie kunnen gaan zitten of een eind kunnen gaan fietsen zeg maar"*. Ook de coaches en de gemeente gaven aan te denken dat het project de eigenwaarde van mensen kan verbeteren: *"Ik denk dat het goed kan zijn voor de eigenwaarde van mensen, om zelf dingen te verbouwen in plaats van te ontvangen"* (gemeente). Dit komt volgens een coach doordat de tuiniers waardering krijgen voor de kleine dingetjes: *"Het is meer het gesprek wat je hebt, even dit, even, sommige hebben alleen maar een compliment nodig, soms hebben ze niet eens veel meer nodig. (...) Je ziet wat opgroeien, dat hebben ze zelf gezaaid, terwijl dat in hun eigen leven, persoonlijk wil dat allemaal niet, maar hier zijn dingen, dat wil wel ofzo"*. Het belang van complimenten geven wordt vooral benadrukt door de coaches. Zij spelen dan ook een grote rol in het veranderen van het zelfbeeld van tuiniers door het geven van waardering en complimenten. *"Ja ik denk als je iemand een compliment geeft of wat dan ook dan zie je iemand weer stralen ofzo, en dat hebben sommigen, ja dat hebben we allemaal nodig, maar ja misschien hebben hun het wel meer nodig"* (coach).

### 5.3.5 Betrokkenheid

Het thema betrokkenheid komt overeen met de indicatoren 'ervaren invloed en zeggenschap' en 'betrokkenheid en participatie'. De meningen over de betrokkenheid bij de buurt zijn verdeeld bij de deelnemers van het project. Enkele tuiniers gaven aan dat ze alleen maar in de tuin komen, en verder geen betrokkenheid hebben bij de buurt. Een coördinator en een coach gaven aan dat het project wel zorgt voor meer betrokkenheid bij de buurt doordat burens komen kijken bij het project. Dit geeft Welzijn Barneveld ook aan; veel omwonenden zijn geïnteresseerd in het project en dit verhoogd de betrokkenheid in de buurt. De gemeente Barneveld denkt dat de buurt er vaak niks vanaf weet, omdat het project plaatsvindt in achtertuinen die meestal buiten het zicht zijn.

Ook over de betrokkenheid bij het dorp lijken de meningen uiteen te lopen. Twee tuineigenaren voelen zich wel meer betrokken bij het dorp. Ze maken bijvoorbeeld vaker een praatje met mensen die ze daar tegenkomen. Echter gaf een andere tuineigenaar aan van mening te zijn dat deelname aan het project niks te maken heeft met betrokkenheid bij de buurt of het dorp, waar een tuinier zich bij aansloot. Verder zijn deze trends in de tuinen in Ede moeilijk vast te stellen, aangezien de tuinen relatief nieuw zijn.

### 5.3.6 Betekenisgeving

Het thema betekenisgeving kan gelinkt worden aan de indicator 'betekenisgeving en voldoening'. Deze indicator is een aantal keer aan bod gekomen in de interviews. Zo gaven twee tuineigenaren aan het belangrijk te vinden dat ze binnen het project iets kunnen betekenen voor de maatschappij en de Voedselbank. Deze betekenisgeving werd ook sterk benadrukt door één van de coaches, die aangaf het mooi te vinden dat iedereen iets voor elkaar kan doen binnen het project en dat mensen zo iets voor elkaar kunnen betekenen.

Ook merkte een coach op dat Mijn tuin Jouw tuin zorgt voor een doel in het leven van mensen: *"Ja gewoon dat mensen iets een doel in hun leven hebben, iets een verantwoordelijkheid, iets een doel van hé ik heb een tuintje ik heb een dingetje, ik zie weer mensen, ze komen even naar buiten, ik bedoel dat doet een mens gewoon goed"*. Een tuinier sluit hierbij aan door te noemen dat hij door zijn tuin elke dag weer wat heeft om naar toe te leven. Zo speelt

betekenisgeving voor sommigen een rol bij het project, echter kwam dit thema bij de meerderheid van de interviews niet naar voren.

### 5.3.7 Conclusie empowerment

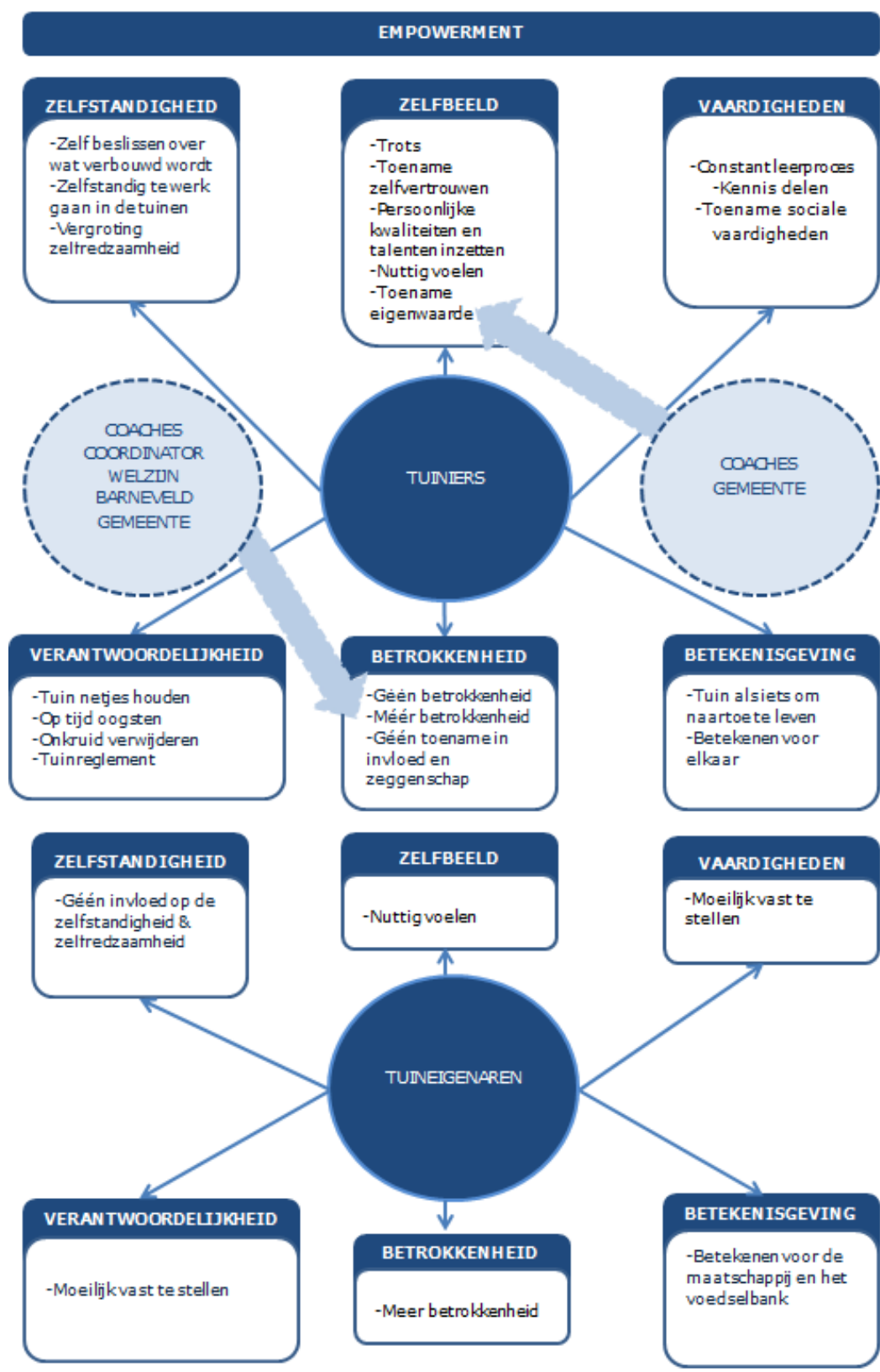
#### 5.3.7 Conclusie empowerment

Op basis van bovenstaande thema's zullen nu de belangrijkste resultaten nogmaals worden aangestipt (zie ook figuur 2), en bijbehorende conclusies worden getrokken. Uit de interviews is gebleken dat het project MtJt de tuiniers een grote mate van zelfstandigheid toekent. Zij genieten de vrijheid om zelf beslissingen over hun eigen stukje tuin te maken, en zijn goed in staat dit te doen. De mogelijkheid om zelf groente en fruit te verbouwen draagt volgens sommige tuiniers bij aan hun mate van zelfredzaamheid, een aspect dat voor de gemeente zeer belangrijk blijkt te zijn. Echter blijkt niet uit de interviews dat het project bijdraagt aan de zelfredzaamheid van de tuineigenaren. De tuiniers beschrijven hun betrokkenheid bij het project MtJt als een constant leerproces, waarbij zij groeien in hun (sociale) vaardigheden. Door middel van het internet en door onderling kennis te delen leren zij nieuwe dingen. In de interviews kwam ook naar voren dat de tuiniers zich bewust zijn van de verantwoordelijkheden die bij het project komen kijken, en dat zij zich hier goed aan kunnen houden.

Een andere conclusie die uit de interviews naar voren komt, is dat het project MtJt het zelfbeeld van de tuiniers ten goede komt. De deelnemers ervaren een groei in zelfvertrouwen, zelfkennis en een gevoel van nuttig zijn, iets waar de aanmoedigende rol van de coaches een belangrijke bijdrage aan levert.

Over het vijfde thema, betrokkenheid, lopen de meningen van de verschillende ondervraagden sterk uiteen. Sommigen zien een toename in betrokkenheid in de buurt en in het dorp, terwijl anderen dit niet zagen. Een beperkt aantal mensen heeft zich uitgelaten over betekenisgeving. Een aantal deelnemers gaf aan dat zij het belangrijk vonden iets voor hun medemens te kunnen betekenen. Ook werd een aantal keren genoemd dat het project ervoor zorgt dat mensen ervaren een doel in hun leven te hebben.

Over het algemeen kan geconcludeerd worden dat vele aspecten van empowerment terugkomen in de interviews. Deze hebben echter vooral betrekking op empowerment van de tuiniers. Empowerment van de tuineigenaren, zoals dit in de doelstelling van MtJt staat opgenomen, komt niet sterk naar voren.



**Figuur 2 Resultatenoverzicht per indicator van het concept empowerment**

## 5.4 Gezondheid

Het volgende hoofdstuk heeft betrekking op het concept gezondheid. Allereerst wordt de ervaren gezondheid van de ondervraagden in het algemeen, en hun waardering omtrent hun eigen gezondheid besproken. Dit geeft een beeld over hoe de ondervraagden het begrip gezondheid definiëren, en heeft daarmee ook gevolgen voor de overige antwoorden van de ondervraagden. Daarna wordt een onderscheid gemaakt tussen ervaren lichamelijke gezondheid en ervaren kwaliteit van leven, en wordt besproken wat de invloed van het project MtJt is op de verschillende aspecten daarvan.

In de resultaten zijn alleen de indicatoren ervaren fysieke gezondheid en ervaren kwaliteit van leven meegenomen, die zijn afgeleid van de gezondheids dimensies 'lichaamsfuncties' en 'kwaliteit van leven' van Huber et al. (2013). Aangezien de effecten van community gardening op de fysieke gezondheid niet met interviews gemeten kunnen worden, focussen de resultaten zich op de ervaren fysieke gezondheid. Onder ervaren kwaliteit van leven worden levenslust, balans tussen werken en ontspanning en stressbeleving verstaan.

### 5.4.1 Ervaren algemene gezondheid

Over het algemeen wordt de gezondheid van de ondervraagden als gemiddeld ervaren. Zo zijn er vier van de zes ondervraagde tuiniers die hun eigen gezondheid waarderen als een 3 op een schaal van 1 tot 5. Één tuinier waardeert zijn/haar gezondheid met een 2, en één met een 4. Deze waardering van gezondheid kan ook terug worden gezien bij de tuineigenaren; twee eigenaren waarderen hun gezondheid met een 3, en twee met een 4. Uit de interviews blijkt dat de ondervraagden een verschillende perceptie hebben op het begrip gezondheid. Over het algemeen blijkt dat mensen het lastig vinden om voor zichzelf te bedenken wat gezondheid voor hen inhoudt, daarom zijn de antwoorden ook vaak gebaseerd op het eerste wat in de ondervraagden op komt.

Twee belangrijke aspecten van gezondheid zijn volgens de deelnemers algeheel functioneren en het lichamelijk welbevinden. Zowel tuiniers als tuineigenaren gaven dit aan. *"Ja.. zolang je loopt, he, niet rolstoel afhankelijk ben en je mankeert niks aan je hart en je maag en je kan gewoon alles doen ja dan ben je gezond in mijn ogen"* (tuineigenaar). Voor een aantal deelnemers is het belangrijk om te kunnen doen wat ze zelf willen en een goede fysieke gezondheid helpt hierbij.

Daarnaast is het belang van een gezonde leefstijl, zoals niet roken, genoemd door een van de tuiniers. Ook werd het belang van gezonde voeding voor de algemene gezondheid een aantal keer genoemd. Dit zal verder worden toegelicht onder de voedings-resultaten in hoofdstuk 5.5.

### 5.4.2 Ervaren fysieke gezondheid

In dit gedeelte wordt besproken op welke wijze MtJt (of in sommige gevallen tuinieren in het algemeen) invloed heeft op de ervaren fysieke gezondheid van de ondervraagden. Volgens de indeling van Huber et al. (2013) kan lichaamsfuncties, ofwel fysieke gezondheid bestaan uit verschillende aspecten. Vooral het aspect fysiek functioneren zal hier besproken worden.

#### **Fysiek functioneren**

De ondervraagden gaven aan belang te hechten aan fysiek functioneren. Een aantal daarvan gaven ook aan een verbetering in het fysieke functioneren te merken sinds hun deelname aan het project. Een van de genoemde redenen hiervoor is de toename van lichaamsbeweging door het project. *"Ik ben nu veel meer aan het bewegen dan eerst, ik gebruik veel meer m'n handen en ik ga veel meer op m'n knieën zitten. Daar krijg ik soms nog wel eens goed last van, maar het wordt wel steeds minder omdat, ik blijf in beweging, dus ik loop veel naar de waterkraan, naar het tuintje, of met dingen sjouwen, en met je handen werken, dus en dat is wel gewoon heel fijn"* (tuinier). Verschillende deelnemers gaven aan meer in beweging te zijn door het project. De coördinator had hier het volgende over te zeggen: *"Je gaat er naar toe, en de meesten die gaan allemaal met de fiets, dus je bent in beweging en je bent lekker bezig"*. Deze resultaten komen echter alleen voor in de interviews met de tuiniers. De tuineigenaren hebben niet aangegeven een effect van het project op hun fysieke gezondheid te merken. Opmerkelijk is wel dat één tuineigenaar aangeeft dat hij/zij juist minder tijd buiten in de tuin werkt en doorbrengt door het project: *"Hmm.. Ik zit minder in de tuin. Ja, want anders had ik zelf nog een paar kropjes sla (...). En dan denk ik: nee, het is nu van hun, dus. Dus ik kom eigenlijk minder buiten daardoor"*.

Wat ook naar voren kwam uit de interviews is dat sommige deelnemers ook negatieve effecten van van het tuinieren ervaren. Echter hadden ze hier wel een verklaring voor; het ging namelijk om een verkeerde houding tijdens het tuinieren, het teveel op de knieën zitten tijdens het tuinieren of het had te maken met een ziekte of blessure van de deelnemer. Maar, over het



algemeen ervaren de ondervraagden dat tuinieren goed is voor de gezondheid.

### **Geen effect op ervaren fysieke gezondheid**

Niet iedere ondervraagde gaf aan dat het project direct effect heeft op de ervaren fysieke gezondheid. De coördinator gaf aan dat dit zou kunnen komen doordat sommige tuinen en dus tuiniers pas sinds zeer recent meedoen aan het project: *"Dat is te vroeg om te zeggen. Dan zou je echt aan het eind van het jaar. Ze zijn net begonnen, en de zaadjes moeten nog groeien, en ze moeten gaan eten, enneeh, aan het eind van het jaar kun je zeggen van joh, wat heeft het ons opgeleverd"*. Ook de ondervraagde tuineigenaren gaven aan dat het project geen invloed heeft op hun fysieke gezondheid: *"Ja nou, ik vind het leuk dat ze er zijn, zoiets. Maar de gezondheid nou, dat niet. Dat moet ik zelf doen. (gelach)"* (tuineigenaar).

Daarnaast zien we dat veel mensen het project (of tuinieren) koppelen aan de mentale gezondheid. Het heeft voor hen niet per se effect op hun fysieke gezondheid, maar ze geven aan dat het project wel effecten kan hebben op andere aspecten, die weer indirect verbonden zijn met gezondheid. Dit wordt ook geïllustreerd door een vrijwilliger uit Barneveld:

*Interviewer: "Ja. En merk je ook effect op gezondheid, bijvoorbeeld lichamelijke gezondheid of ehm, mentale gezondheid van deelnemers?"*

*Coach: "Ehm, merk je niet direct, maar je hoopt dat ze hierdoor wel gezonder leven. Ik kan me voorstellen dat mensen die op een gegeven moment in de problemen komen, geestelijk gezien, lichamelijk gezien, financieel.. Dat ze qua eten niet altijd het verantwoorde kiezen. Dat dat dan toch vaak wat makkelijker gaat. Ja, dan kom je daar wel op terecht."*

### **5.4.3 Ervaren kwaliteit van leven**

Naast ervaren fysieke gezondheid heeft het project, als gezegd, effecten op de ervaren kwaliteit van leven. Om deze effecten te bevragen aan de deelnemers is ook gebruik gemaakt van de dimensies van Huber et al. (2013). De ervaren kwaliteit van leven, die door de deelnemers van dit project met name wordt geschaard onder de indicator 'levenslust', kwam het meest naar voren in de interviews. De balans tussen werken en ontspanning, en de invloed van het project op de stressbeleving worden beschouwd als onderdelen van ervaren kwaliteit van leven.

#### **Balans tussen werken en ontspanning**

Uit de interviews blijkt dat veel ondervraagden ervaren dat zij door het tuinieren bij MtJt hun hoofd kunnen leeg maken, en hiermee tot rust komen. Dit wordt met name aangegeven door de tuiniers, die aangeven dat zij zich even op iets anders kunnen richten dan op hun problemen, en hierdoor tot rust komen. Een tuinier zegt bijvoorbeeld: *"Ik kan me gedachten op wat anders zetten"*. Een andere tuinier geeft aan: *"Ja, ik merk wel dat als ik hier ben geweest, dat m'n hoofd wat minder vol zit, en dat ik gewoon effetje sommige dingen los kan laten"*. Deze uitspraken komen veelvuldig voor in de interviews met de tuiniers. De tuineigenaren geven niet aan dat zij deze effecten van het project ervaren, wel geeft een eigenaar in bepaalde mate aan dat het invloed heeft op zijn/haar gevoelens. Een vrijwilliger bevestigt dat het project deze invloed kan hebben: *"Kijk, ik denk dat het voor hun wel een bepaalde stressontlading, dat dat er wel is. ook al omdat ze zich even op wat anders mogen richten. Ze zijn, ja sommigen hebben wel wat problemen of wat dan ook, nu mogen ze even wat anders"*.

Naast het tot rust komen zorgt tuinieren, volgens sommige ondervraagden, ook voor meer regelmaat in het leven van de deelnemers. Dit is bijvoorbeeld positief wanneer hij/zij een burn-out heeft, of werkloos is: *"Maar zouden wij zeg maar iemand hebben die een burn out zou hebben, of die werkloos is. Ja, je kan met die tuin wel bepaalde regelmaat inbouwen, dat je niet op die bank blijft liggen. Nee, je moet opstaan, want je moet naar die tuin toe"* (vrijwilliger).

Ook door tuiniers wordt dit aspect als positief ervaren, en wordt het gekoppeld aan beweging, het buiten zijn en gezondheid. Naast de ontwikkeling van een ritme voor de tuiniers, gaf ook iedere tuinier aan dat zij het tuinieren binnen het project als ontspannend ervaren. Tuinieren wordt bijvoorbeeld omschreven als een manier om het hoofd leeg te maken, te ontspannen na een werkdag en niet bezig te zijn met hun problemen. Zo zei een tuinier: *"Maar ook een stukje, hoe moet je dat zeggen, ontspanning. Ik heb wel eh, ja, problemen dat niet, maar ehm, mijn ouders die zijn chronisch ziek, en ja, dan komt er wel heel veel op je af. En dan wil je toch eigenlijk wel een beetje ontspanning"* (tuinier). Dit aspect wordt met name gekoppeld aan de indicator 'balans', maar ook aan 'levenslust', 'geluk' en 'genieten'. Wederom kan worden vastgesteld dat dit met name geldt voor de tuiniers, niet voor de tuineigenaren.

Het volgende aspect dat genoemd werd door de ondervraagden is de positieve impact van het tuinieren op het energieniveau. Dit effect is tweeledig; aan de ene kant geven een aantal ondervraagden aan dat het project hen een kans geeft om te tuinieren, en dat zij hiermee hun energie op een positieve manier kwijt kunnen: *"Nou ik heb sowieso geen tuin en ik heb gewoon ontzettende groene vingers en ik vind het gewoon lekker als ik een hectische week achter de rug"*

heb om hier even op zaterdag lekker te wroeten, lekker te tuinieren, lekker even mijn energie kwijt, even de week afsluiten zegmaar". Hiermee werd het energieniveau voornamelijk gekoppeld aan het feit dat men meer in beweging is.

Aan de andere kant gaven de ondervraagden aan dat het project ervoor zorgt dat hun energieniveau juist weer wordt opgebouwd: "Maar het gekke is, als je dan bijvoorbeeld uit je werk komt, dat denk je 'ik heb eigenlijk helemaal geen zin', maar als je er dan eenmaal naartoe gaat, dan krijg je weer energie" (tuinier). Vanuit dit perspectief wordt het energieniveau door de ondervraagden gekoppeld aan ontspanning; de tuin zorgt voor een bepaalde ontspanning, waardoor men meer energie krijgt.

### **Stressbeleving**

Tot slot gaven de ondervraagden aan dat het project invloed heeft op het stressniveau. Hierin wordt een onderscheid gemaakt tussen een positieve invloed, waarin het stressniveau dus afneemt door het project, en geen invloed van het project op het stressniveau. Ook hieruit blijkt dat de verschillende ondervraagden verschillende effecten ervaren. Zo is er een tuinier die tuinieren als een symbolische activiteit ervaart, waardoor zijn/haar stressniveau daalt: "Dat verminderd, precies ja. Ik heb zelf PTSS syndroom, post-traumatische stress stoornis (...) en dan wil ik problemen weleens meenemen naar huis en dan ga ik dus naar de tuin en dan ga ik gewoon lekker hier zitten wroeten. Of ik ben boos, nou dan ga ik echt zo zitten en dan ben ik klaar en dan even.. ja, ja. Dan kan ik het gewoon makkelijker naast me neerleggen. En dan maak ik symbolisch een gaatje, dan graaf ik een gat en dan gooi ik het er zo in. (...) Dan begraaft ik het ja, en dan doe ik zand erover en dan is het klaar. Dus het doet symbolisch heel veel met mij (...) Daarom is het voor mij heel stressverlagend" (tuinier). Niet iedere tuinier ervaart echter dat dit een langdurig effect is: "Alleen meestal de volgende dag moet ik wel weer gewoon een uurtje gaan. Want dan is m'n stressniveau wel weer helemaal op peil".

Opvallend is wederom dat de tuineigenaren niet aangaven dat er een positieve invloed op hun stressniveau is. Uit de uitspraken van deze groep ondervraagden blijkt dat er voor hen (nog) geen effect is. "Nee. Niet meer ontspannen, maar ook niet slechter" (tuineigenaar).

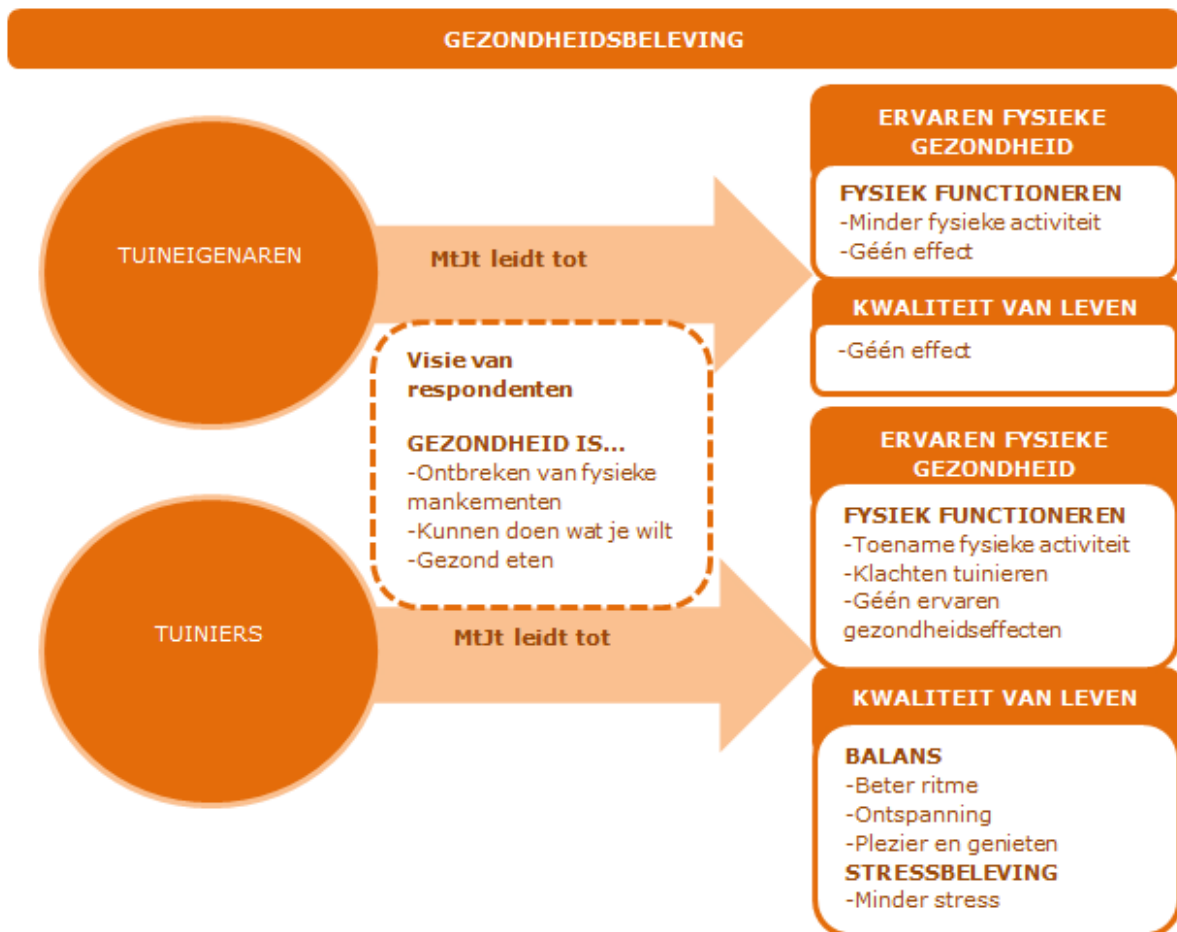
Ten slotte zien we dat veel mensen het project (of tuinieren) koppelen aan de mentale gezondheid. Ze gaven aan dat het sociale aspect, maar ook het buiten zijn, goed zijn voor hun gezondheid. Dit wordt ook geïllustreerd door een vrijwilliger uit Barneveld: "En ik denk dat het meer mentaal goed doet dan.. ze hebben hier even, ze spreken even iemand, hup, zij ook (tuinier) ze spreekt even een ander dat doet haar, je merkt gewoon dat dat haar goed doet" (coach).

### **5.4.4 Conclusie gezondheid**

Op grond van de bovenstaande resultaten, en zoals weergegeven in Figuur 3, omtrent de ervaren gezondheid van de deelnemers kunnen een aantal voorzichtige conclusies worden getrokken die een indicatie geven van de toegevoegde waarde van Mijn tuin Jouw tuin op de ervaren gezondheid van de verschillende deelnemers. Allereerst categoriseren de deelnemers hun eigen gezondheid voornamelijk op grond van; het ontbreken van fysieke mankementen, het kunnen doen wat je wilt en gezonde voeding. Echter, na doorvragen en het herformuleren van vragen, blijkt dat de deelnemers andere aspecten, zoals ontspanning, ook categoriseren onder hun ervaren gezondheid.

Daarnaast zijn er, wat betreft de effecten van Mijn tuin Jouw tuin op de ervaren gezondheid, grote verschillen tussen de tuiniers en de tuineigenaren. Zo geven bijna alle tuiniers aan dat zij ervaren dat zij meer beweging, meer ontspanning en minder stress ervaren sinds hun deelname aan het project. De tuineigenaren geven aan dat zij over het algemeen weinig effecten op hun fysieke en mentale gezondheid ervaren.

Vervolgens is het opvallend dat veel ondervraagden geen directe link leggen tussen de aspecten die zij ervaren, zoals het meer buiten zijn of de vermindering van stress, de positieve relatie die dit kan hebben met hun gezondheid. Zij noemen deze aspecten dus wel, maar maken niet uit zichzelf de koppeling met hun eigen gezondheid, of ervaren dat in ieder geval niet op deze manier.



**Figuur 3 Resultatenoverzicht per indicator van het concept gezondheid**

## 5.5 Voeding

Tijdens de interviews zijn een aantal thema's naar voren gekomen die gerelateerd zijn aan gezonde voeding en tuinieren in een moestuin. Allereerst wordt hier beschreven wat de perceptie van verschillende stakeholders is op een gezond voedingspatroon. Vervolgens wordt beschreven of dit voedingspatroon is veranderd als gevolg van het project MtJt. Hierna wordt het belang van eigen verbouwde groente beschreven. Daarna wordt ingegaan op de producten zelf, dat ze biologisch verbouwd worden en of de smaak en versheid anders wordt waargenomen. Per concept zullen de belangrijkste resultaten beschreven worden om op deze manier inzicht te krijgen in de effecten van tuinieren op gezonde voeding volgens de verschillende stakeholders.

### 5.5.1 Ervaren verandering in voedingspatroon

De perceptie van de deelnemers op een gezond voedingspatroon loopt heel erg uiteen. Wat voornamelijk naar voren komt is dat deelnemers de consumptie van groente en fruit op waarde schatten met betrekking tot een gezond voedingspatroon. Er werd aangegeven dat het dagelijks consumeren van verse groente in het belang zijn van een gezond voedingspatroon. Dit werd genoemd door drie verschillende stakeholders binnen het project. *"Ik denk dat ik qua groenten enzo, ja, dat ik wel redelijk gezond probeer te leven. Maar, het geeft jezelf wel een goed gevoel als je daarmee bezig bent"* (coach). Andere factoren van een gezond voedingspatroon die genoemd worden door tuiniers en tuineigenaren zijn; niet te veel snoepen, veel water drinken, een minimale vleesconsumptie en regelmaat.

Drie deelnemers hebben aangegeven dat er meer groente wordt gegeten als gevolg van het project. Er werd verteld dat groente vaker wordt meegenomen vanuit de winkel en dat dit vervolgens resulteert in een hogere consumptie van vitamine C. *"Nou ik moet wel zeggen ik heb nu dat ik uh aardbeien kan oogsten enzo, eet ik wel meer vitamine C!"* (tuinier). Door het project wordt de toegankelijkheid van groente en fruit verhoogd. Dit werd aangegeven door onder andere een coach die zei dat de tuin de mogelijkheid geeft om producten uit eigen tuin te plukken: "Je

biedt de tuiniers de mogelijkheid om dat uit eigen tuin te plukken. Dus waar ze misschien eerder voor een pizza zouden kiezen". Twee tuiniers gaven aan dat veel groente een essentieel onderdeel is van hun dagelijkse voedingspatroon en dat dit niet veranderd is vanwege het project.

Tijdens de andere interviews is ook naar voren gekomen dat er geen grote drastische veranderingen zijn in het algemene voedingspatroon. Zoals Welzijn Barneveld zei: "*Qua eten, de mooie verhalen zijn helaas nog niet ontstaan*". Voor een tuineigenaar en twee tuiniers is het voedingspatroon hetzelfde gebleven, zij gaven aan dat zij voor het project begon ook al gezond aten. Een tuinier gaf aan dat zijn eetpatroon "*over het algemeen best wel slecht is*", maar hij verwacht meer groente en fruit te eten wanneer er meer groente beschikbaar is voor consumptie. Dit werd ook aangegeven door een tuineigenaar; op dit moment heeft er nog geen verandering plaatsgevonden in zijn voedingspatroon omdat er nog geen opbrengst is. Maar mocht er een oogst komen, dan verwacht hij wel dat hij gezonder gaat eten. Verder was een coach van mening dat tuinieren bijdraagt aan verantwoorde keuzes wat betreft eten: "*Dat ze qua eten, niet altijd het verantwoorde kiezen. Dat dat dan toch wat makkelijker gaat. Ja, daar kom je wel op terecht. Zo eenvoudig is dat gewoon. Als je dan kan zeggen van: hé.. Als je weet dat ze het daar verbouwen, dat ze in een keer dan toch verantwoord eten*". Verder werd door een tuinier en coach opgemerkt dat het project voedselverspilling tegengaat.

De introductie van nieuwe voedingsmiddelen kan bijdragen aan een veranderd voedingspatroon. Zo werd er door tuineigenaren genoemd dat ze nieuwe producten eten, onder andere vergeten groenten en groenten die ze anders niet zo vaak aten. Ook bij de tuiniers is er overdracht van kennis over eetbare planten die anders voor onkruid zouden worden aangezien. Er wordt ook kennis opgedaan over de bereiding van groente die anders onbekend of als niet lekker zou worden ervaren. Groente en fruit uit eigen tuin leidt tot een gezonder eetpatroon, geeft een tuinier aan. Een tuineigenaar verwacht dat hij gezonder gaat eten omdat de groente in zijn eigen tuin heeft gegroeid. "*Gewoon het idee dat in mijn tuintje een plant tot ontwikkeling is gekomen*" (tuineigenaar).

De coaches en de coördinator geven ook aan dat binnen het project het belang van eigen verbouwde groente en fruitconsumptie groot is. "*...je hebt natuurlijk, je verbouwt je eigen groenten. Dus eerlijker kan het gewoon niet*" (coördinator). Vier tuiniers gaven aan dat ze het leuk vinden dat ze zelf hun eigen groenten kunnen verbouwen, kunnen meenemen naar huis en daar kunnen eten. "*Ik vind het gewoon leuk om te zien hoe het groeit, je zet een zaadje in de grond en het groeit, en uiteindelijk belandt het op je bord en dan kan je het echt proeven*" (tuinier). Het geeft voldoening dat ze groenten kunnen eten die ze zelf hebben gepoot en hebben water gegeven. Een tuinier vond dat ze op deze manier zelfvoorzienend kunnen zijn met eten. De tuineigenaren en coaches merken op dat dit zelf verbouwen voldoening geeft voor de tuiniers: "*...maar je hebt er gewoon wat meer feeling mee ofzo*" (coach).

## 5.5.2 Kenmerken zelf verbouwde voeding

In het project MtJt wordt alle groente volgens een biologisch principe verbouwd. Dit concept is niet naar voren gekomen tijdens het literatuuronderzoek maar werd herhaaldelijk genoemd door de verschillende stakeholders. Wat bij de interviews naar voren kwam is dat vooral de tuineigenaren, coaches en de coördinator dit heel erg benadrukten terwijl dit maar door één tuinier werd benoemd. De producten worden niet bespoten, vertelde de coördinator, maar als het gebeurt, gebeurt het biologisch. De tuinier die hier wel wat over te zeggen had denkt dat de kwaliteit van de groente beter is dan die van de groenteboer. Daarnaast is hij van mening dat je met een eigen moestuin minder bijdraagt aan het probleem van overbemesting. Nadelen die genoemd worden wat betreft het biologisch verbouwen zijn zo nu en dan luizen op de producten en de verminderde houdbaarheid. Maar over het algemeen is iedereen heel enthousiast over de biologische manier van verbouwen. "*Ja. Verse onbespoten groenten. Wat wil je nog meer?*" (tuineigenaar).

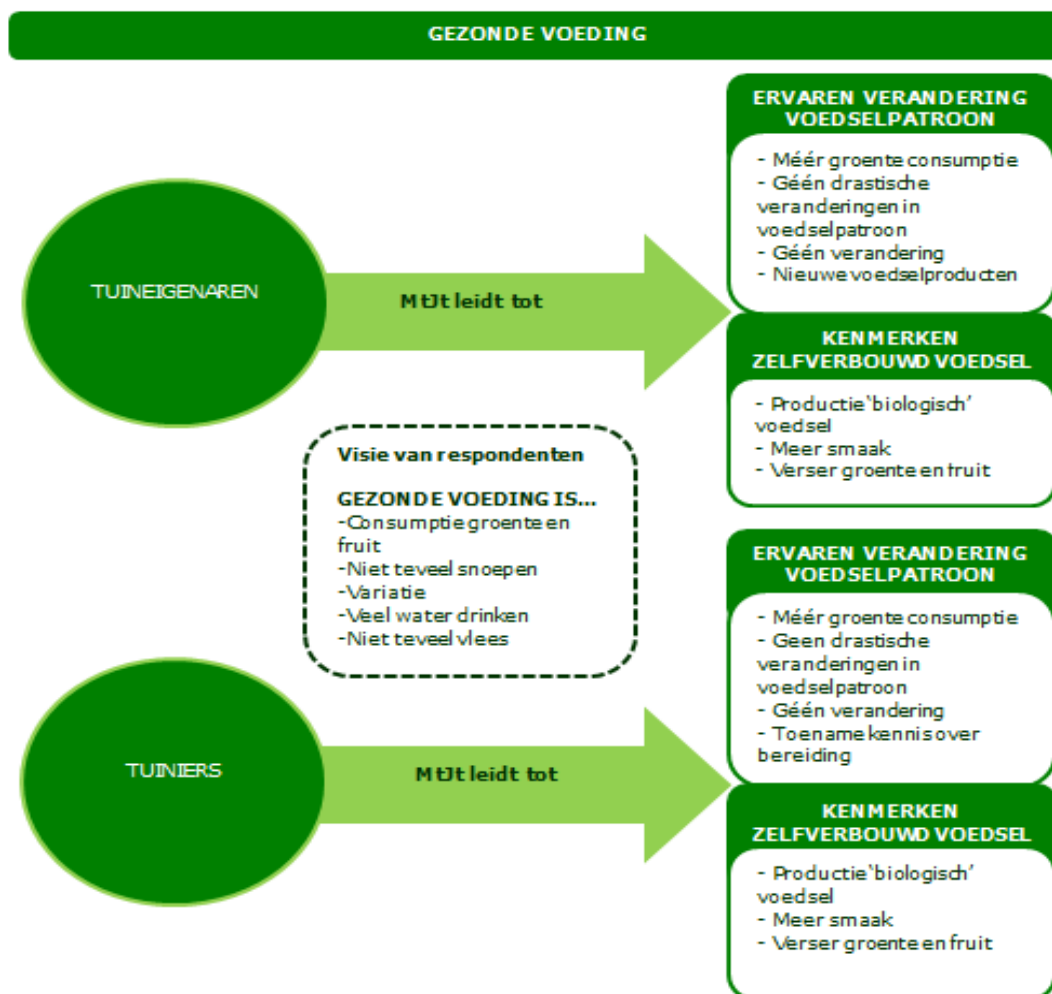
De biologische productie van het groente en fruit draagt ook bij aan de smaakbeleving van de producten. Een tuinier denkt dat de smaak hierdoor beter wordt. Een andere tuinier vertelde het volgende: "*Hier is niks op gespoten enzo. En misschien dat je dan wel het verschil proeft enzo, en dat vind ik altijd wel leuk ja*" (tuinier). Een coach verwoordde het als volgt: "*Je hebt nu altijd, wat je daar vandaan eet, is vers, is biologisch, dus ook verantwoord*".

Verder noemen alle stakeholders, met uitzondering van de gemeente, de versheid en smaak van het zelf verbouwde groente en fruit. "*Ja, versheid is gewoon dat je het 's avonds gewoon plukt en meteen de pan in kan doen. Dat is ook gewoon heerlijk*" (tuinier). De versheid van de producten houdt voor veel tuiniers in dat ze een product kunnen oogsten en vervolgens meteen dezelfde dag kunnen eten. Een tuinier vertelde dat hij op deze manier altijd kan avondeten met verse groente. Er werd door verschillende tuiniers en tuineigenaren genoemd dat je bij de supermarkt nooit weet hoe vers de producten zijn in tegenstelling tot de eigen verbouwde producten.

Een coach gaf aan dat hij de producten wel als verser ervaart maar dat hij de producten niet beter vindt smaken. Een tuinier noemde dat ze verwacht dat je misschien verschil proeft van de producten in vergelijking met supermarktproducten, maar dit heeft ze zelf nog niet ervaren. Dit gaat in tegen de meningen van de overige deelnemers. Herhaaldelijk werd, door verschillende stakeholders, genoemd dat ze vinden dat de zelf verbouwde producten veel voller van smaak zijn, ze worden frisser ervaren en dat zij de zelf gemaakte producten veel lekkerder vinden.

### 5.5.3 Conclusie voeding

De bovenstaande resultaten worden schematisch weergegeven in Figuur 4. De deelnemers hebben over het algemeen een goed beeld over wat een gezond voedingspatroon inhoudt hoewel dit beeld wel erg uiteen loopt. De ervaren veranderingen in de dagelijkse voeding van deelnemers zijn geen drastische veranderingen. Toch wordt er aangegeven dat het voedingspatroon is verbeterd en worden er meer verbeteringen verwacht op het moment dat er meer groente beschikbaar is. Redenen voor deze veranderingen zijn: introductie nieuwe voedingsmiddelen, verhoogde toegang tot voedingsmiddelen en het gevoel van zelf producten verbouwen en dit eten. Ook wordt er genoemd dat eetpatronen niet zijn veranderd door het project omdat het daarvoor ook al gezond was. Verder wordt er heel veel waarde gehecht aan de biologische verbouwing van de producten, maar ongedierte en verminderde houdbaarheid worden als nadelen hiervan genoemd. Veel respondenten geven aan dat ze de zelf verbouwde producten beter en voller vinden smaken dan die uit de supermarkt. De versheid van de zelf verbouwde producten wordt ook heel belangrijk geacht.



Figuur 4 Resultatenoverzicht per indicator van het concept voeding

# Deel 3

## 6. Discussie

Het doel van de kwalitatieve studie (deel 2) in dit project was om de toegevoegde waarde van MtJt daadwerkelijk te evalueren, op het gebied van sociaal kapitaal, empowerment, gezondheid en voeding. Dit wordt uitgevoerd aan de hand van het evaluatie-interview (Appendix I), die ontwikkeld is op basis van de literatuurstudie (deel 1). Echter, om de toegevoegde waarde op de vier dimensies adequaat te evalueren, is het van belang om de kwalitatieve data te koppelen aan de bevindingen, zoals gevonden in de literatuur. Allereerst zullen hier de vier concepten worden besproken, waarna volgt hoe de concepten aan elkaar gekoppeld zijn.

### 6.1 Sociaal kapitaal

Op basis van de resultaten kan worden geconcludeerd dat MtJt invloed heeft op het sociaal kapitaal van de tuiniers en tuineigenaren. Nagenoeg alle indicatoren van het sociaal kapitaal assessment tool van Harpham et al. (2002) zijn teruggekomen in de resultaten. Het structurele gedeelte van sociaal kapitaal; de netwerken en verbindingen, en gezamenlijke activiteiten blijken een grote rol te spelen. Allereerst blijken alle deelnemers meer contacten te verkrijgen via het initiatief; het netwerk van mensen wordt vergroot. Dit is geen verrassende vondst aangezien meerdere studies hierover gesproken hebben (waaronder Glover et al., 2005a). Ook voor de gemeente Barneveld, Welzijn Barneveld en de sponsor bleek sociaal kapitaal een belangrijke reden om bij het project betrokken te blijven. Er wordt waarde gehecht aan de toegenomen sociale contacten en sociale cohesie. De verbondenheid van deelnemers neemt toe, waarbij mensen van verschillende achtergronden samen worden gebracht. Ook dit is naar voren gekomen in eerdere onderzoeken (Draper & Freeman, 2010; Augustine & Beilin, 2011).

Daarnaast blijkt uit het cognitieve gedeelte van sociaal kapitaal, de percepties van de deelnemers, dat er veel waarde wordt gehecht aan de sociale contacten. Onder andere is meerdere malen aangegeven dat de deelnemers toegang hebben tot middelen via informatiele, materiële en emotionele steun. Vele studies hebben het belang hiervan al aangetoond (Draper & Freeman, 2010; Hale et al., 2011; Lanier et al., 2015). In het huidige onderzoek bleek vooral informatiele steun, via het delen van kennis over tuinieren een grote meerwaarde te hebben voor het project. Naast steun blijkt samenwerking en onderling delen belangrijk en prettig voor de deelnemers. Dit komt overeen met het onderzoek van Hale et al. (2011). Ook het gevoel van behoren blijkt belangrijk, vooral voor tuineigenaren zorgt dit voor een afname van het gevoel van eenzaamheid. De afname van eenzaamheid komt niet expliciet terug in de eerdere literatuur over sociaal kapitaal in *community gardening*, maar blijkt in het initiatief MtJt wel van belang, en is daarom belangrijk om mee te nemen in toekomstige onderzoeken.

Verder is in de literatuurstudie meerdere malen naar voren gekomen dat *community gardening* leidt tot vriendschappen en vertrouwen onderling (Teig et al., 2002; Chan, et al. 2016; Sanchez & Liamputtong, 2017; Veen et al., 2015; Okvat & Zautra, 2011). Het is verrassend dat dit niet naar voren is gekomen uit de interviews. Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat er niet expliciet naar is gevraagd. Ook zijn de indicatoren mate van burgerschap, onderling vertrouwen en ervaren rechtvaardigheid van de sociaal kapitaal assessment tool van Harpham et al. (2002) niet naar voren gekomen in de resultaten.

Ondanks het missen van deze indicatoren, blijken de meerderheid van de indicatoren uit de sociaal kapitaal assessment tool van Harpham et al. (2002) terug te komen in het project Mijn tuin Jouw tuin. Alle stakeholders hebben het belang van contacten en delen aangegeven. Daarom wordt geconcludeerd dat Mijn tuin Jouw tuin bijdraagt aan het sociaal kapitaal onder de betrokkenen.

### 6.2 Empowerment

Op basis van de resultaten kan geconcludeerd worden dat het project MtJt invloed heeft op empowerment van de tuiniers, en in mindere mate op empowerment van de tuineigenaren. De definitie van empowerment, zoals deze uit de literatuur naar voren is gekomen, beschrijft empowerment als een proces waarbij mensen invloed krijgen op gebeurtenissen en situaties die belangrijk zijn voor hen (Rappaport, 1987). Deze invloed kan worden bereikt door het gebruik van

kennis en vaardigheden, de mogelijkheid om beslissingen te kunnen nemen, individuele kracht, participatie in de samenleving en toegang tot informatiele steun (Zimmerman, 1988); aspecten die grotendeels terugkomen in de resultaten.

Zo is bijvoorbeeld naar voren gekomen dat de tuiniers veel kennis en vaardigheden opdoen door hun participatie aan het project: het is een constant leerproces. Voor de tuineigenaren blijkt dit echter minder relevant. Naast het zo nu en dan delen van hun kennis, bemoeien zij zich inhoudelijk minimaal met de tuin en is een groei in kennis en vaardigheden dus minder zichtbaar. Het leren van vaardigheden binnen *community gardening* projecten is iets dat uit meerdere vergelijkbare studies naar voren is gekomen, zoals de case study in Oeganda (Ferguson & Kepe, 2011) en in Nebraska (Chan, Pennisi & Francis, 2016). Echter lijkt het aspect van toegenomen veerkracht om tegenslagen te weerstaan, welke ook voortkomt uit beide studies, niet in onze resultaten naar voren te komen. Dit lijkt een verrassende uitkomst, welke verklaard zou kunnen worden door het feit dat er niet specifiek gevraagd is naar veerkracht, en dit een moeilijk te meten aspect is.

Een ander aspect dat voortkomt uit de definitie van empowerment, en dat ook door Okvat & Zautra (2011) en Sen (Den Barber, 2015) wordt aangewezen als belangrijk onderdeel van empowerment, is de capaciteit om zelf beslissingen te kunnen nemen. Dit aspect komt sterk terug in de resultaten. De tuiniers genieten in grote mate van de vrijheid om zelf beslissingen te maken over hun tuin, zichtbaar in het feit dat zij bijvoorbeeld zelf een tuinplan op mogen stellen. Dit aspect is in de resultaten onder het kopje 'zelfstandigheid' terug te vinden, een thema dat belangrijk bleek te zijn in de interviews. Echter, komt deze niet duidelijk naar voren in de opgestelde indicatoren. De mate van zelfstandigheid, welke volgens onze resultaten bestaat uit het zelfstandig aan de slag kunnen gaan in een tuin, hier beslissingen over kunnen maken en de hiermee gepaard gaande zelfredzaamheid, zijn dus unieke resultaten van dit onderzoek.

Ook komt het aspect 'participatie in de samenleving' naar voren uit de definitie van empowerment. Volgens de literatuur dragen *community gardening* initiatieven bij aan de ervaren betrokkenheid op gemeenschapsniveau onder de participanten (Glover, Shiner & Parry, 2004). Echter, de resultaten van deze studie laten zien dat er individuele meningsverschillen zijn wanneer het gaat om de ervaren betrokkenheid onder de deelnemers van het MtJt project. De 'actieve burgerrol', zoals in de literatuur is genoemd, waarin de deelnemers als 'actieve burgers' optreden en invloed kunnen hebben op de gemeenschap, komt niet sterk naar voren bij zowel de tuiniers als de tuineigenaren. Ook lijkt het project, volgens de deelnemers, geen invloed te hebben op hun gevoel van zeggenschap. Deze uitkomst was niet verwacht, aangezien zeggenschap, in de literatuur, vooral door Sen (Den Barber, 2015), wordt benadrukt als een belangrijk aspect van empowerment.

Betekenisgeving is uit de literatuur naar voren gekomen (Von Hassell, 2005), maar kwam in de resultaten niet heel sterk naar voren. Volgens sommigen draagt het project bij aan het gevoel van iets betekenen voor je medemens en zingeving in het leven. Echter werd door de meerderheid van de deelnemers geen diepere betekenis aan het project toegekend.

Daarnaast is op basis van de studieresultaten gebleken dat het zelfbeeld, van met name de tuiniers, is veranderd sinds hun deelname aan MtJt. Deelnemers ervaren een toename in zelfvertrouwen, zelfkennis, vaardigheden en het gevoel van 'nuttig zijn', aspecten die gerelateerd kunnen worden aan de eigenwaarde van de participanten. Deze bevindingen komen niet direct naar voren uit de literatuurstudie. Verantwoordelijkheidsgevoel is tevens een empowerment aspect dat sterk naar voren kwam gedurende de interviews onder de tuiniers. Zij voelen zich vooral verantwoordelijk voor het onderhouden van de tuin, hetgeen ook terugkomt in de literatuur.

Over het algemeen kan worden vastgesteld dat empowerment de capaciteit is van een persoon om de kwaliteit van zijn/haar leven te verbeteren (Ferguson & Kepe, 2011). Uit de resultaten is gebleken dat dit voor de tuiniers inderdaad het geval lijkt: door een eigen stukje grond tot hun beschikking te hebben, en hier zelfstandig aan het werk te kunnen en beslissingen over te nemen, worden zij in staat gesteld zelf de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Door de capaciteit om zichzelf van groente en fruit uit eigen tuin te voorzien neemt de zelfredzaamheid van tuiniers toe. Er kan dus worden geconcludeerd dat het project MtJt inderdaad bijdraagt aan empowerment van tuiniers. Echter kan uit onze resultaten niet geconcludeerd worden of dit ook voor de tuineigenaren het geval is. Er is in de literatuur ook niks gevonden over de empowerment van eigenaren met betrekking tot *community gardening*. Mogelijk zou vervolgonderzoek van het project zich kunnen richten op de empowerment van tuineigenaren.

## 6.3 Gezondheid

De resultatensectie laat zien dat de respondenten drie overkoepelende visies benoemen die gerelateerd kunnen worden aan gezondheid. Een daarvan is dat er sprake is van gezondheid wanneer er geen fysieke mankementen zijn. Deze medische visie ten aanzien van gezondheid heeft raakvlakken met de gezondheidsdefinitie van de WHO (1948), waarin verondersteld wordt dat een ultieme staat van gezondheid bereikt kan worden. Een andere visie op gezondheid 'het kunnen doen wat je wilt' is gerelateerd aan de gezondheidsdefinitie van Huber et al. (2011), waarin de nadruk wordt gelegd op het zo goed mogelijk omgaan met de situatie waarin men zich bevindt. Als laatste worden er met name leefstijlfactoren benoemt wanneer er gevraagd wordt naar de gezondheidsvisie van de respondenten. Gezond voedingspatroon is een aspect dat vaak naar voren komt gedurende interviews. Deze visie komt niet direct terug in de literatuur over gezondheid.

Uit dit onderzoek is gebleken dat MtJt ervoor zorgt dat de tuiniers meer in beweging komen. Deze bevinding komt overeen hetgeen gevonden is in de literatuur. Meerdere studies hebben hetzelfde effect aangetoond van gezamenlijk tuinieren op de mate van fysieke activiteit. Dit geldt niet voor de tuineigenaren. De meerderheid ervaart directe effecten van gezamenlijk tuinieren op de mate van fysieke activiteit. In tegenstelling tot de literatuur ervaart één tuineigenaar een achteruitgang wat betreft lichaamsbeweging. Daarnaast geven meerdere tuiniers van het MtJt project aan dat ze tuinieren als ontspannend zien, waar ze energie aan kwijt kunnen of energie van krijgen. Dit komt overeen met de bevindingen van Wakefield et al. (2007) en Kingsley et al. (2008), waarin *community gardeners* de interactie met de natuur als 'ontspannend' of 'kalmerend' ervaren. Daarnaast koppelen een deel van de respondenten van MtJt tuinieren vaak met de sociale aspecten, sociale dimensie van gezondheid, en ook dit komt overeen met de literatuur.

MtJt heeft ook impact op de ervaren mentale gezondheid van met name de tuiniers en, in mindere mate, de tuineigenaren. Ze hebben het gevoel dat ze grip kunnen hebben op hun leven. Hoewel deze bevindingen gelinkt kunnen worden aan de dimensies van Huber et al. (2011) is dit niet direct terug te vinden bij eerdere onderzoeken. Daarnaast draagt het project bij aan de kwaliteit van leven van de deelnemers van MtJt. De resultatensectie laat zien dat met name de tuiniers levenslust en rust ervaren, plezier beleven en genieten van tuinieren. Deze bevindingen komen tevens overeen met hetgeen gevonden in de literatuur. Bovendien geven meerdere tuiniers aan minder stress te ervaren sinds hun deelname aan MtJt. Ook dit komt overeen met de literatuur. Meerdere studies hebben aangetoond dat gezamenlijk tuinieren kan leiden tot verminderde stressbeleving.

Ten slotte zijn de gebruikte methode en de duur en grootte van het project niet toereikend om een conclusie te trekken over de lange termijn effecten van het project op de gezondheid van de deelnemers; het project is vaak nog niet lang genoeg bezig om hier iets over te zeggen, of is een te klein onderdeel van het leven van de deelnemers om hier iets over te zeggen, en kwalitatieve interviews op één bepaald moment in het leven van de deelnemers geven slechts een indicatie van de ervaringen van de deelnemers op dat ene moment. Echter, de uitkomsten van deze resultaten kunnen worden gekoppeld aan andere begrippen die een onderdeel zijn van de interviews, zoals 'Empowerment' en 'Sociaal kapitaal', gezien uit deze resultaten blijkt dat er wel degelijk ondervraagd zijn die hun gezondheid koppelen aan deze begrippen.

## 6.4 Voeding

In de resultaten is beschreven dat deelnemers meer groente en fruit aten in vergelijking met voor hun deelname aan het project. Echter, er zijn gemengde resultaten gevonden. Voornamelijk komt naar voren dat er meer groente en fruit wordt gegeten, maar door een aantal deelnemers wordt aangegeven dat hun voedingspatroon niet veranderd is. Dit komt overeen met de literatuur die gevonden is, waarin dit ook gemengd was, maar waarin ook vaker een verhoogde consumptie werd gevonden (Alaimo, et al., 2008; D'Abundo, 2008; Draper, 2010; McAleese, 2007; Robinson-O'Brien, 2009).

Net zoals in de literatuur wordt als verklaring hiervoor gevonden dat de toegang tot de producten deze inname van groente en fruit verhoogd (Armstrong, 2000). Een andere verklaring die in de literatuur werd genoemd; dat de situatie verbetert voor mensen met een laag inkomen, is niet onderzocht in de interviews aangezien er geen mogelijkheid was om te vragen naar de financiën van participanten (Wakefield, 2007).

Wat uit de interviews wel naar voren is gekomen is de relatie tussen een verhoogde groenteconsumptie en het idee dat mensen hun eigen groente en fruit hebben gekweekt. Dit werd vaak genoemd als motivatie waarom de groenteconsumptie verhoogd was. Zowel literatuur als de



interviewresultaten noemen dat mensen zelf verbouwde producten verser en voller van smaak ervaren (Wakefield, 2007). Wat niet naar voren is gekomen in de resultaten maar wat wel genoemd werd in de literatuurstudie is de toename in verscheidenheid van groente en fruit (Lackey, 1998; Lake, 2006). Bij de tuineigenaren is dit wel in beperkte mate gebleken, maar geen van de tuiniers noemde een toename van variatie in het dieet.

Wat naar voren is gekomen in de interviews is dat de producten biologisch verbouwd worden. Dit is niet onderzocht in de literatuurstudie, maar dit draagt wel bij aan een verbeterde perceptie op groenteconsumptie van deelnemers, zoals is gebleken uit de resultaten. De meeste concepten die uit de resultaten naar voren zijn gekomen, komen overeen met de literatuur. Er kan geconcludeerd worden dat het project MtJt tot een bepaalde mate bijdraagt aan het verbeteren van het voedingspatroon van deelnemers. Dit komt voornamelijk door een verbeterde toegankelijkheid tot groente en fruit en de waarde van zelf de voeding produceren. Dit is echter in het huidige onderzoek onderzocht door middel van een kwalitatieve studie terwijl voedingsonderzoek voornamelijk wordt gedomineerd door kwantitatief onderzoek (Swift & Tischler, 2010). Een aanbeveling voor een vervolgonderzoek binnen het project MtJt zou zijn om een studie uit te voeren die op een kwantitatieve manier het voedingspatroon van de deelnemers bepaald. Op deze manier kan niet alleen naar het ervaren voedingspatroon gekeken op het moment van interview afname maar kan voedingsinname ook worden gemeten door middel van bijvoorbeeld een FFQ.

Wat opvallend is, is dat de gemeente aangaf dat zij voeding en gezondheid de eigen verantwoordelijkheid vindt van burgers en dat zij zich hier niet betrokken bij voelt. Een ander opvallend gegeven is dat de respondenten voornamelijk groente noemen als zelfverbouwde producten. Fruit wordt nauwelijks genoemd tijdens de interviews hoewel dit ook een belangrijk onderdeel is van een gezond voedingspatroon.

## 6.5 Koppeling concepten

Uit de resultaten van de literatuurstudie en de interviews is gebleken dat er veel verbanden gelegd kunnen worden tussen de verschillende concepten die gebruikt zijn in dit onderzoek. Uit deze verbanden komt de complexiteit van de verschillende concepten duidelijk naar voren. Empowerment, sociaal kapitaal, gezondheid en voeding zijn lastig te meten, maar weergeven de toegevoegde waarde van het project Mijn tuin Jouw tuin in zijn volledigheid. Om deze verbanden niet te negeren, maar juist te benadrukken, worden hier de meest voorkomende relaties tussen de concepten besproken.

Allereerst is informationele steun een onderdeel van sociaal kapitaal. Deze steun is als belangrijk ervaren door de deelnemers van het project. Deze informationele steun komt echter overeen met empowerment, omdat de deelnemers via het project toegang verkrijgen tot nieuwe informatie. Men wordt empowered via deze informatie. Verder zijn er meer overlappingen tussen sociaal kapitaal en empowerment, waarbij wordt ondervonden dat sociaal kapitaal op gemeenschapsniveau een belangrijk aspect is van de *interactional* dimensie van empowerment.

Ook wordt men empowered door toegang tot gezond voedsel. Deze toegang tot voedsel is in dit onderzoek meegenomen onder het concept voeding. Door veel respondenten wordt het op waarde geschat dat ze zelf hun eigen groente en fruit kunnen verbouwen, koken en consumeren. Dit leidt ertoe dat het zelfbeeld en zelfvertrouwen van deelnemers verbetert, wat weer een onderdeel is van empowerment. Naast empowerment is ook sociaal kapitaal gerelateerd aan voeding. Een Amerikaanse studie heeft aangetoond dat bewoners die betrokken zijn bij sociale activiteiten, bijvoorbeeld een gemeenschappelijke tuin, een hoger niveau van verbondenheid in de gemeenschap hebben. Dit leidt tot een hogere groente en fruit inname dan bij mensen die niet deelnemen aan dergelijke sociale activiteiten. Oftewel; mensen die onderdeel zijn van een community garden hebben een hogere groente- en fruitconsumptie dan mensen die thuis tuinieren of mensen die niet tuinieren (Litt, 2011). Daarnaast heeft gezonde voeding overduidelijk een verband met gezondheid. Wanneer de respondenten gevraagd werd wat gezondheid voor hen inhield, kwam gezonde voeding vaak naar voren.

Tot slot heeft gezondheid, behalve gezonde voeding, meer verbanden met de andere concepten. Uit de zes dimensies van Huber et al. (2011) komt dit duidelijk naar voren. De dimensie sociaal-maatschappelijke participatie is meegenomen bij sociaal kapitaal. Mijn tuin Jouw tuin lijkt invloed te hebben op sociaal kapitaal, en daarmee indirect op de gezondheid van de deelnemers. Daarnaast is de spirituele dimensie, die vooral gaat om gevoelens van zingeving, nuttig zijn en eigenwaarde, meegenomen in het concept empowerment. Ook hier lijkt Mijn tuin Jouw tuin invloed te hebben op deze begrippen en daarmee indirect op de gezondheid van de deelnemers.

## 6.6 Aanbevelingen project

In dit gedeelte worden een aantal aanbevelingen gedaan met betrekking tot Mijn tuin Jouw tuin en uitbreiding van dit project.

Na het analyseren van de resultaten is gebleken dat uitbreiding van het project een goed idee zou zijn volgens de deelnemers. Alle deelnemers gaven tijdens de interviews aan dat ze het project zeker zouden aanraden en dat ze voorstander waren voor uitbreiding van het project naar andere gemeenten. Het is echter wel belangrijk om rekening te houden met een aantal punten indien men gaat uitbreiden. Zo gaven enkele deelnemers al aan dat het bij uitbreiding belangrijk is om niet te snel te willen. Eerst klein uitbreiden, bijvoorbeeld naar Bennekom, is hier een voorbeeld van.

Daarnaast kwam ook het belang van netwerken naar voren. Bij uitbreiding is het belangrijk dat er al een persoon of een kleine groep mensen in de gemeente, waarheen men wil uitbreiden, actief is. Op die manier is er al een kartrekker, die ook de lijntjes al weet in die gemeente. De gemeente Barneveld geeft verder nog als tip dat als er hulp nodig is van andere gemeenten, het belangrijk is om te benadrukken dat het project Mijn tuin Jouw tuin een burgerinitiatief of inwonersinitiatief is, dat het bedoeld is om de sociale contacten van de buurt te versterken en dat het komt vanuit de gemeenschap zelf. Uitbreiding van het project vereist daarnaast ook meer vrijwilligers. Vrijwilligers die de verantwoordelijkheid aankunnen en ook van aanpakken en doorzetten weten, omdat de ervaring leert dat het soms moeilijk is om vrijwilligers vast te houden.

Ook zeiden enkele ondervraagden dat je voor uitbreiden eerst moet intensiveren, wat wil zeggen, het huidige project verbeteren, om vervolgens verder te kunnen uitbreiden naar nog meer gemeenten. Bijvoorbeeld, binnen het project kan, volgens de resultaten, de sociale interactie nog wat verbeterd worden. De gezamenlijke activiteiten, waaronder een barbecue, worden door alle deelnemers als zeer positief ervaren en een groot deel van de deelnemers nemen hier dan ook actief deel aan. Enkele tuiniers uit Ede gaven aan nog niks van de gezamenlijke activiteiten te hebben gehoord, iets wat verklaard kan worden door het feit dat het project hier pas recent is opgestart, maar desalniettemin is het belangrijk om ook hier gezamenlijke activiteiten op te starten, omdat het een positief effect heeft op de deelnemers. Wat betreft sociale interactie werd ook aangegeven dat er wel behoefte is aan meer interactie met de tuiniers en ook meer tijd voor de tuiniers in de tuinen. Verder werd gezegd dat er wat meer structuur en wat minder vrijblijvendheid mag zijn wat betreft de sociale interactie. Iets meer verplichting zou goed zijn volgens een van de coaches. Een verbeterde sociale interactie zou het project nog sterker maken en op die manier nog meer van toegevoegde waarde zijn voor de deelnemers.

Al met al kan er gezegd worden dat het een geslaagd project is en het een positief effect heeft op de deelnemers. Iedereen raadt het project aan, aan andere gemeenten en iedere ondervraagde is een voorstander van uitbreiding en/of intensivering van het project.

## 6.7 Aanbevelingen voor verder onderzoek

Met dit onderzoek is getracht de huidige toegevoegde waarde van het project vast te stellen. De resultaten van dit onderzoek en de tijdsduur van het project roepen echter nieuwe vragen op die eventueel door vervolgonderzoek beantwoord kunnen worden. In het onderstaand gedeelte volgen enkele aanbevelingen voor potentieel vervolgonderzoek.

Uit dit onderzoek kwam naar voren wat de toegevoegde waarde van het project is, voor deelnemers, volgens de vier concepten. Ook werd door de deelnemers meermaals aangegeven dat uitbreiding een goed idee was. Er is echter niet onderzocht hoe het project daadwerkelijk uitgebreid kan worden. "Zijn potentiële gemeenten geïnteresseerd in het project?" "En is extra sponsoring mogelijk?" "Wat is de beste manier om nieuwe deelnemers en tuinen te werven?" Deze vragen, gerelateerd aan uitbreiding van het project, kunnen veel nieuwe informatie opleveren om daadwerkelijk een uitbreiding te realiseren, en zouden in een eventueel vervolgonderzoek beantwoord kunnen worden.

Tijdens het gesprek met de commissioner, initiatiefnemer en het Spectrum Elan kwam naar voren dat het interviewen van de burens van tuineigenaren interessante informatie zou kunnen toevoegen aan het project, bijvoorbeeld welke brede invloed het project heeft op de buurt. Dit was echter niet haalbaar binnen de tijdsperiode van dit onderzoek. Ook is het wegens tijdgebrek niet mogelijk geweest om de Voedselbank te interviewen. Hierdoor is er geen informatie, zoals hoeveelheden, over het voedsel dat zij ontvangen bekend. Ook deze stakeholder zou in een volgend project meegenomen kunnen worden, omdat hier mogelijk ook nog relevante informatie achterhaald kan worden.

De initiatiefnemer heeft daarnaast ook aangegeven dat het een wens is om een sustainable business plan te ontwikkelen. Tijdens het huidige onderzoek is daar geen ruimte voor

geweest en dus raden wij een volgend team aan om hier, samen met de initiatiefnemer, mee aan het werk te gaan, om op deze manier het project nog meer te versterken.

En met betrekking tot de target groep van het project, kan het interessant zijn om te kijken wie er nog meer betrokken kunnen worden bij het project, bijvoorbeeld door middel van een comparatief onderzoek met andere, vergelijkbare, projecten. Er kwam tijdens de interviews naar voren dat er al één statushouder betrokken is bij het project, en dat deze via dit project kennis maakt met de Nederlandse taal en Nederlandse cultuur. Het kan interessant zijn om daarnaast verder onderzoek te doen naar de mogelijkheden om het project in te zetten om meer statushouders of vluchtelingen via deze weg te helpen met de inburgering in Nederland.

Kortom, het project staat nog aan het begin van de vele mogelijkheden die het in de toekomst kan bieden, en er zijn nog genoeg kansen om te onderzoeken op welke manier het project verbeterd en uitgebreid kan worden.

## 6.8 Sterke punten en beperkingen

Tot op heden was er geen evaluatiemethode beschikbaar om het effect van *community gardening* projecten te evalueren. Door middel van literatuuronderzoek zijn we erin geslaagd om een evaluatiemethode op een wetenschappelijke manier op te zetten. Omdat de evaluatiemethode gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek is deze breed toepasbaar op vergelijkbare projecten. Tevens kan het literatuuronderzoek beschouwd worden als een review van alle beschikbare literatuur met betrekking tot *community gardening* en de vier onderzochte concepten. Op een academische manier zijn alle onderzoeken wat betreft deze onderwerpen beschreven en samengevat. Een beperking is dat dit louter voor de vier concepten is uitgevoerd die voor dit onderzoek van toepassing waren. Andere concepten die betrekking hebben op *community gardening* zijn mogelijk nog onbehandeld gebleven. In de toekomst zou een nieuw literatuuronderzoek meer duidelijkheid kunnen geven over de eventuele bijkomende concepten.

Verder zijn er nog een aantal tekortkomingen met betrekking tot dit onderzoek, waaronder de tekortkomingen die te maken hebben met het project MtJt zelf. De ondervraagden verschilden veel van elkaar wat betreft de duur van de deelname aan het project en de frequentie waarin ze de tuin bezoeken. Daarnaast zijn er verschillen tussen de tuinen; tijdens de interviews werd genoemd dat in de ene tuin meer sociale interactie plaatsvindt dan in de andere. Al deze aspecten zouden invloed kunnen hebben op de ervaren toegevoegde waarde die de ondervraagden toekennen aan het project. Omdat het onderzoek het doel heeft om de ervaren toegevoegde waarde te koppelen aan bestaande literatuur is ervoor gekozen om deze verschillen niet mee te nemen in de resultaten, gezien hiervoor een algemene waardering voor het project volstaat. Daarnaast is er in de resultaten naar getracht om veel perspectieven naar voren te laten komen, waarmee een groot deel van de bovengenoemde verschillen ondervangen is.

Verder is gebleken dat werken met de doelgroep van MtJt enige aanpassingen aan het oorspronkelijke onderzoek vereist. Dit is naar voren gekomen bij sommige begrippen die niet werden begrepen door de ondervraagden. Verder zijn er kleine aanpassingen gedaan met betrekking tot de stakeholders die zijn geïnterviewd; vanwege onvoorziene praktische redenen heeft dit uiteindelijk geresulteerd in één tuinier minder, een tuineigenaar meer en het interviewen van een welzijnsorganisatie in Barneveld in plaats van de gemeente Ede.

Een andere bevinding is de verschillende bijdragen van zeven verschillende onderzoekers. Met betrekking tot de interviews is ervoor gekozen om semi-gestructureerde interviews af te nemen met behulp van een outline op basis van indicatoren uit de literatuur. Deze outline is van tevoren met iedere interviewer besproken, waardoor geprobeerd is om iedereen zoveel mogelijk op één lijn te krijgen. Verder is het ook lastig gebleken om met zeven personen aan een dergelijk onderzoek te werken. Bij kwalitatief onderzoek is de onderzoeker zijn eigen onderzoeksinstrument. Dit houdt in dat de indicatoren door zeven verschillende onderzoeksinstrumenten zijn gebruikt tijdens de interviews, en dat de resultaten door zeven verschillende mensen zijn geanalyseerd. Gezien het proces van kwalitatief coderen een proces is van interpretatie is het relatief lastig gebleken om dit door verschillende mensen uit te voeren. Als gevolg hiervan zijn sommige inhoudelijke stukken niet compleet coherent aan elkaar, en zijn sommige conclusies op meerdere manieren te interpreteren.

Een andere ervaren limitatie is de tijdsdruk die werd ervaren door de onderzoekers. Hierdoor zijn niet alle stakeholders en deelnemers van het project geïnterviewd, wat idealiter gewenst is om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van het project. De Voedselbank is bijvoorbeeld niet meegenomen, omdat het belang van deze stakeholder minder wordt geacht vanwege de minimale bijdrage. Verder was het literatuuronderzoek van het begrip empowerment niet compleet op het moment dat de interviews werden afgenomen. Echter, dit is een omvangrijk

en complex begrip, waardoor het lastig te definiëren en te beschrijven bleek binnen een kort tijdsbestek.

Door middel van de ontwikkelde evaluatiemethode kunnen het project MtJt en vergelijkbare projecten geëvalueerd worden. Voor elk project zal de toegevoegde waarde blijken uit de uitkomsten van de evaluatie, waardoor de sociaal-maatschappelijke relevantie van dergelijke projecten hierdoor ook in kaart kunnen worden gebracht. Deze sociaal-maatschappelijke waarde komt bij MtJt vooral naar voren door de wederkerigheid van het project. MtJt is niet zomaar een *community garden*, maar tuiniers komen tuinieren in tuinen van particulieren (de tuineigenaren). Dit gebeurt voornamelijk in tuinen van eigenaren die zelf niet in staat zijn om de tuin te onderhouden. Doordat de tuin wordt onderhouden en er groentes en sociale contacten worden gekweekt wordt er een wederkerig principe gecreëerd waarbij zowel de tuinier als de tuineigenaar profijt heeft.

## 7. Conclusie

Door middel van twee hoofdvragen heeft dit onderzoek een antwoord getracht te verkrijgen op de onderzoeksvraag; **'Wat is de toegevoegde waarde van het project 'Mijn tuin Jouw tuin'?**

Allereerst is er een literatuurstudie gedaan om de eerste hoofdvraag te beantwoorden; *"Hoe kan aan de hand van de vier concepten (sociaal kapitaal, empowerment, gezondheid en voeding) een methode ontwikkeld worden die de toegevoegde waarde van een community gardening project, zoals 'Mijn tuin Jouw tuin', evalueert?"* Uit de literatuurstudie is gebleken dat *community gardening* sociaal kapitaal bij deelnemers verhoogd, het zorgt voor empowerment van deelnemers, het een positief effect heeft op mentale en fysieke gezondheid en dat het bijdraagt aan een gezond voedingspatroon. Op basis van deze resultaten is een evaluatiemethode ontwikkeld die door middel van interviews naar de toegevoegde waarde van *community gardening* vraagt betreffende de vier concepten, welke gevonden kan worden in Appendix I. Vervolgens zijn er interviews afgenomen, die antwoord geven op de tweede hoofdvraag; *"Wat is de toegevoegde waarde van 'Mijn tuin Jouw tuin' voor de verschillende stakeholders met betrekking tot de vier concepten (gezondheid, voeding, sociaal kapitaal en empowerment)?"* Uit de resultaten van deze interviews kan geconcludeerd worden dat zij accuraat de verschillende concepten naar voren laten komen, waarmee zij antwoord geven op de verschillende deelvragen.

De toegevoegde waarde wat betreft sociaal kapitaal komt vooral naar voren in de verbinding tussen de deelnemers. Dit is terug te zien in de opgedane sociale contacten, de informationele steun die onderling wordt ervaren en de samenwerking. Dit wordt door zowel de tuiniers en de tuineigenaren ervaren. De toegevoegde waarde wat betreft empowerment is voornamelijk te zien in de vrijheid die de tuiniers genieten. Ook zijn ze empowered doordat ze zelf beslissingen mogen maken over hun tuin en ze veel nieuwe vaardigheden en skills leren. Daarnaast neemt het zelfvertrouwen en de zelfkennis toe, wat bijdraagt aan empowerment van deelnemers. De toegevoegde waarde wat betreft gezondheid komt vooral naar voren in de tuiniers die fysiek actiever zijn, meer ontspanning en minder stress ervaren. De toegevoegde waarde wat betreft voeding is voornamelijk te zien in een verbeterd voedingspatroon. Dit komt voornamelijk voort uit een verbeterde toegang tot gezonde, verse en zelf geproduceerde producten. De ervaren toegevoegde waarde onder de concepten empowerment, gezondheid en voeding gelden echter met name voor de tuiniers, dit wordt echter in mindere mate ervaren door de tuineigenaren.

Geconcludeerd: de toegevoegde waarde van het project MtJt komt naar voren in de vier concepten die zijn onderzocht. Hieruit blijkt dat het project een (w)aardevolle toevoeging is aan de levens van deelnemers.

# Referenties

- Adato, M., Carter, M. R., & May, J. (2006). Exploring poverty traps and social exclusion in South Africa using qualitative and quantitative data. *The Journal of Development Studies*, 42(2), 226-247.
- Agustina, I., & Beilin, R. (2012). Community gardens: space for interactions and adaptations. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 36, 439-448.
- Alaimo, K., Packnett, E., Miles, R. A., & Kruger, D. J. (2008). Fruit and vegetable intake among urban community gardeners. *Journal of nutrition education and behavior*, 40(2), 94-101.
- Alaimo, K., Reischl, T. M., & Allen, J. O. (2010). Community gardening, neighborhood meetings, and social capital. *Journal of community psychology*, 38(4), 497-514.
- Al-Delaimy, W. K., & Webb, M. (2017). Community Gardens as Environmental Health Interventions: Benefits Versus Potential Risks. *Current Environmental Health Reports*, 2(4), 252-265.
- Armstrong, D. L. (2000). A community diabetes education and gardening project to improve diabetes care in a Northwest American Indian tribe. *The Diabetes Educator*, 26(1), 113-120.
- Armstrong, D. L. (2000). A survey of community gardens in upstate New York: Implications for health promotion and community development. *Health & place*, 6(4), 319-327.
- Austin, E. N., Johnston, Y. A., & Morgan, L. L. (2006). Community gardening in a senior center: A therapeutic intervention to improve the health of older adults. *Therapeutic Recreation Journal*, 40(1), 48.
- Bankston, C. L., & Zhou, M. (2002). Social capital as process: The meanings and problems of a theoretical metaphor. *Sociological Inquiry*, 72(2), 285-317.
- Browne, C. V. (1995). Empowerment in social work practice with older women. *Social Work*, 40(3), 358-364.
- Den Braber, C. (2015). Capability approach. *Maatwerk*, 16(5), 10-13.
- Barnidge, E. K., Hipp, P. R., Estlund, A., Duggan, K., Barnhart, K. J., & Brownson, R. C. (2013). Association between community garden participation and fruit and vegetable consumption in rural Missouri. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 128.
- Bassett, T.J. (1979). *Vacant lot cultivation: community gardening in America, 1893-1978*. University of California, Berkeley.
- Beaglehole, R., Bonita, R., Horton, R., Adams, C., Alleyne, G., Asaria, P., ... & Cecchini, M. (2011). Priority actions for the non-communicable disease crisis. *The Lancet*, 377(9775), 1438-1447.
- Berg, van den, A. E., Winsum-Westra, van, M., Vries, de, S., & Dillen, van, S. M. (2010). Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment. *Environmental Health*, 9(1), 74.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science*, 19(12), 1207-1212.
- Blair, D., Giesecke, C. C., & Sherman, S. (1991). A dietary, social and economic evaluation of the Philadelphia urban gardening project. *Journal of Nutrition Education*, 23(4), 161-167.
- Blake, A., & Cloutier-Fisher, D. (2009). Backyard bounty: exploring the benefits and challenges of backyard garden sharing projects. *Local Environment*, 14(9), 797-807.
- Boevink, W., Kroon, H. & Giesen, F. (2009). De Nederlandse empowerment vragenlijst. *Trimbos Instituut, programma re-integratie*. Geraadpleegd op 15 juni 2017, via <https://assets-sites.trimbos.nl/docs/f67969d9-1f43-41bf-99c1-ac454b632133.pdf>
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. *Cultural theory: An anthology*, 1, 81-93.

- Bushamuka, V. N., de Pee, S., Talukder, A., Kiess, L., Panagides, D., Taher, A., & Bloem, M. (2015). Impact of homestead gardening program on household food security and empowerment of women in Bangladesh. *Food and nutrition Bulletin*, 26(1), 17 - 25.
- Chan, J., Pennisi, L. & Francis, C. A. (2016). Social-ecological refuges: Reconnecting in community gardens in Lincoln, Nebraska. *Journal of Ethnobiology*, 36(4), 842-860.
- Chapin, R. & Cox, E. O. (2002). Changing the paradigm, *Journal of Gerontological Social Work*. 36(3-4), 165-179.
- Cho, T. & Faerman, S. R. (2009). An integrative approach to empowerment: Construct definition, measurement and validation. *Public Management Review*, 12(1), 33-51.
- Depauw, J., & Driessens, K. (2016). Taking the measure: a participatory approach to measuring and monitoring psychological empowerment in social work practices. *European Journal of Social Work*, 1-14.
- Dickinson, J., Duma, S., Paulsen, H., Rilveria, L., Twiss, J., Weinman, T. (2003). Community gardens: lessons learned from California healthy cities and communities. *American Journal of Public Health*, 93, 1435-1438.
- D'Abundo, M. L., & Carden, A. M. (2008). "Growing wellness": The possibility of promoting collective wellness through community garden education programs. *Community Development*, 39(4), 83-94.
- Draper, C., & Freedman, D. (2010). Review and analysis of the benefits, purposes, and motivations associated with community gardening in the United States. *Journal of Community Practice*, 18(4), 458-492.
- Ecclestone, K., & Field, J. (2003). Promoting Social Capital in a 'Risk Society': A new approach to emancipatory learning or a new moral authoritarianism. *British Journal of Sociology of Education*, 24(3), 267-282.
- Ferrari, A. J., Charlson, F. J., Norman, R. E., Patten, S. B., Freedman, G., Murray, C. J. L. et al. (2013). Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010. *PLoS Medicine*, 10.
- Ferguson, H. & Kepe, T. (2011). Agricultural cooperatives and social empowerment of women: A Ugandan case study. *Development in Practice*, 21(3), 421-429.
- Firth, C., Maye, D., & Pearson, D. (2011). Developing "community" in community gardens. *Local Environment*, 16(6), 555-568.
- George, D. R. (2013). Harvesting the biopsychosocial benefits of community gardens. *American journal of public health*, 103(8), 6-45.
- Gezondheidsraad (2015). Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, publicatienr. 2015/24.
- Glover, T. D. (2003). The story of the Queen Anne Memorial Garden: Resisting a dominant cultural narrative. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 190.
- Glover, T. D. (2004). Social capital in the lived experiences of community gardeners. *Leisure Sciences*, 26(2), 143-162.
- Glover, T. D., Shinew, K. J., & Parry, D. C. (2005a). Association, sociability, and civic culture: The democratic effect of community gardening. *Leisure Sciences*, 27(1), 75-92.
- Glover, T. D., Parry, D. C., & Shinew, K. J. (2005b). Building relationships, accessing resources: Mobilizing social capital in community garden contexts. *Journal of Leisure Research*, 37(4), 450.
- Gutierrez, L. M. (1990). Working with women of color: An empowerment perspective. *Social work*, 35(2), 149-153.
- Hale, J., Knapp, C., Bardwell, L., Buchenau, M., Marshall, J., Sancar, F., & Litt, J. S. (2011). Connecting food environments and health through the relational nature of aesthetics: Gaining insight through the community gardening experience. *Social science & medicine*, 72(11), 1853-1863.

- Hancock, T. (2001). People, partnerships and human progress: building community capital. *Health Promotion International*, 16(3), 275-280.
- Hanna, A. K., & Oh, P. (2000). Rethinking urban poverty: a look at community gardens. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 20(3), 207-216.
- Harpham, T., Grant, E., & Thomas, E. (2002). Measuring social capital within health surveys: key issues. *Health policy and planning*, 17(1), 106-111.
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., Horst, H. v. d., Jadad, A. R., Kromhout, D., Meer, J. W. et al. (2011). How should we define health? *British Medical Journal*, 343, 235 - 237.
- 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', Operationalising gezondheidsconcept. *Driebergen: Louis Bolk Instituut*.
- Infantino, M. (2003). Gardening: a strategy for health promotion in older women. *The Journal of the New York State Nurses' Association*, 35(2), 10-17.
- Irvine, K. N., & Warber, S. L. (2002). Greening healthcare: Practicing as if the natural environment really mattered. *Alternative therapies in health and medicine*, 8(5), 76.
- Jamison, M. S. (1985). The joys of gardening: Collectivist and bureaucratic cultures in conflict. *The Sociological Quarterly*, 26(4), 473-490.
- Jones, S. (2005). Community-based ecotourism: The significance of social capital. *Annals of Tourism Research*, 32(2), 303-324.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Keyes, S. E., Webber, S. H., & Beveridge, K. (2015). Empowerment through care: Using dialogue between the social model of disability and an ethic of care to redraw boundaries of independence and partnership between disabled people and services. *European Journal of Disability Research/Revue Européenne de Recherche sur le Handicap*, 9(3), 236-248.
- Kingsley, J., & Townsend, M. (2006). 'Dig in'to social capital: community gardens as mechanisms for growing urban social connectedness. *Urban Policy and Research*, 24(4), 525-537.
- Kingsley, J., Townsend, M., Henderson-Wilson, C. (2009). Cultivating health and well-being: Members' perceptions of the health benefits of a Port Melbourne community garden. *Leisure Studies*, 28(2), 207-209.
- Krishna, A. (2001). Moving from the stock of social capital to the flow of benefits: the role of agency. *World Development*, 29(6), 925-943.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime?. *Environment and behavior*, 33(3), 343-367.
- Lackey, J. (1998). Evaluation of community gardens: a program of the University of Wisconsin Cooperative Extension. *Jill Florence Lackey & Associates*.
- Lake, H. C. M. (2006). Testing the recommendations of the Washington State nutrition and physical activity plan: the moses lake case study. *Preventing chronic disease*, 3(2), 59.
- Lanier, J., Schumacher, J., & Calvert, K. (2015). Cultivating community collaboration and community health through community gardens. *Journal of Community Practice*, 23(3-4), 492-507.
- Langhout, R. D., Mitchell, G., Beckett, K. L., Cockrell, F., & Chenail, M. (1999). Community gardening as a tool for community organizing: Building bridges from the ground up. *J. Rappaport & T. Moore (Co-Chairs), Building bridges in a majority African American neighborhood using school consultation and community collaboration. Can these strategies coexist*.
- Litt, J. S., Soobader, M. J., Turbin, M. S., Hale, J. W., Buchenau, M., & Marshall, J. A. (2011). The influence of social involvement, neighborhood aesthetics, and community garden participation on fruit and vegetable consumption. *American journal of public health*, 101(8), 1466-1473.
- Lloyd, P. (1991). The empowerment of the elderly. *Journal of aging studies*, 5(2), 125-135.



- Lovell, R., Husk, K., Bethel, A. & Garside, R. (2014). What are the health and well-being impacts of community gardening for adults and children: mixed method systematic review protocol. *Environmental Evidence*, 3(20), 1-13.
- McAleese, J. D., & Rankin, L. L. (2007). Garden-based nutrition education affects fruit and vegetable consumption in sixth-grade adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 662-665.
- Mijn tuin Jouw tuin (nd). Andere tijden, nieuwe ideeën; gedreven op zoek naar wat werkt. Geraadpleegd op 15 juni, 2017, via <http://mijntuinjouwtuin.nl/over%20ons.html>
- Milligan, C., Gatrell, A., & Bingley, A. (2004). 'Cultivating health': therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social science & medicine*, 58(9), 1781-1793.
- Mossakowski, K. N. (2014). Stress and Mental Illness. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*, 2154-2160.
- Myers, M. S. (1998). Empowerment and community building through a gardening project. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 22(2), 181.
- Ohmer, M. L., Meadowcroft, P., Freed, K., & Lewis, E. (2009). Community gardening and community development: Individual, social and community benefits of a community conservation program. *Journal of Community Practice*, 17(4), 377-399.
- Okvat, H. A., & Zautra, A. J. (2011). Community gardening: a parsimonious path to individual, community, and environmental resilience. *American journal of community psychology*, 47(3-4), 374-387.
- Parry, D. C., Glover, T. D., & Shiner, K. J. (2005). 'Mary, mary quite contrary, how does your garden grow?': examining gender roles and relations in community gardens. *Leisure studies*, 24(2), 177-192.
- Power, E. M. (2005). Determinants of healthy eating among low-income Canadians. *Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique*, S37-S42.
- Putnam, R. D. (2001). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.
- Ramsey, R., Giskes, K., Turrell, G., & Gallegos, D. (2012). Food insecurity among adults residing in disadvantaged urban areas: potential health and dietary consequences. *Public health nutrition*, 15(2), 227-237.
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American journal of community psychology*, 15(2), 121-148.
- Robinson-O'Brien, R., Story, M., & Heim, S. (2009). Impact of garden-based youth nutrition intervention programs: a review. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2), 273-280.
- Sanchez, E. L., & Liamputtong, P. (2017). Community gardening and health-related benefits for a rural Victorian town. *Leisure Studies*, 36(2), 269-281.
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American journal of community psychology*, 15(2), 121-148.
- Sommerfeld, A. J., Waliczek, T. M., & Zajicek, J. M. (2010). Growing minds: evaluating the effect of gardening on quality of life and physical activity level of older adults. *HortTechnology*, 20(4), 705-710.
- Speer, P. W., & Hughey, J. (1995). Community organizing: An ecological route to empowerment and power. *American journal of community psychology*, 23(5), 729-748.
- Stein, M. J. (2008). Community gardens for health promotion and disease prevention. *International Journal for Human Caring*, 12(3), 47-52.
- Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797-5801.

- Swift, J. A., & Tischler, V. (2010). Qualitative research in nutrition and dietetics: getting started. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 23(6), 559-566.
- Teig, E., Amulya, J., Bardwell, L., Buchenau, M., Marshall, J. A., & Litt, J. S. (2009). Collective efficacy in Denver, Colorado: Strengthening neighborhoods and health through community gardens. *Health & Place*, 15(4), 1115-1122.
- University of California (2016) What is a community garden? Geraadpleegd op 15 juni 2017, via [http://marinmg.ucanr.edu/Great\\_Gardening\\_Information/Marin\\_Community\\_Gardens/](http://marinmg.ucanr.edu/Great_Gardening_Information/Marin_Community_Gardens/)
- Urbanfarming035 (2015). Urbanfarming035. Geraadpleegd op 23 mei 2017, via <http://www.urbanfarming035.nl/waar-in-035/skip-valley-communitygarden/>.
- Veen, E. J., Bock, B. B., Van den Berg, W., Visser, A. J., & Wiskerke, J. S. C. (2016). Community gardening and social cohesion: different designs, different motivations. *Local Environment*, 21(10), 1271-1287.
- Voedseltuin IJplein (2015). Voedseltuin Ijplein. Geraadpleegd op 23 mei 2017, via <http://voedseltuinijplein.nl/>.
- Von Hassell, M. (2005). Community gardens in New York City: Place, community, and individuality. *Urban place: Reconnecting with the natural world*, 91-116.
- 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.
- Weltin A. (2013). A community garden: helping patients with diabetes to better care for themselves. *American Journal of Nursing*, 113(11), 59-62.
- Wichrowski, M., Whiteson, J., Haas, F., Mola, A., & Rey, M. J. (2005). Effects of horticultural therapy on mood and heart rate in patients participating in an inpatient cardiopulmonary rehabilitation program. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 25(5), 270-274.
- WHO (2015, September). Healthy diet, fact sheet N394. Geraadpleegd op 14 juni 2017, van <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
- WHO (2015). Health topics, Nutrition. Geraadpleegd op 14 juni 2017, van <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>
- World Health Organization. (1948). World Health Organization constitution. Basic Documents. Geneva: WHO.
- Zick, C. D., Smith, K. R., Kowaleski-Jones, L., Uno, C., & Merrill, B. J. (2013). Harvesting more than vegetables: the potential weight control benefits of community gardening. *American journal of public health*, 103(6), 1110-1115.
- Zimmerman, M. A., & Rappaport, J. (1988). Citizen participation, perceived control, and psychological empowerment. *American Journal of community psychology*, 16(5), 725-750.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599
- Zoellner, J., Zanko, A., Price, B., Bonner, J., & Hill, J. L. (2012). Exploring community gardens in a health disparate population: findings from a mixed methods pilot study. *Progress in community health partnerships: research, education, and action*, 6(2), 153-165.

# Appendix I - Interview richtlijn tuiniers

## Algemeen

Wie zijn wij:

Doel:

Tijd: +/- 45 minuten

Resultaten: opnemen, uitwerken, anoniem verwerkt, toestemming vragen

Het is mogelijk om vragen over te slaan als u dat prefereert.

Heeft u op dit moment nog vragen?

## Betrokkenheid en mening van het project (+/- 5 min)

- Kunt u zichzelf even in het kort voorstellen? (naam, leeftijd, beroep, genoten opleiding) B1
- Hoe bent u bij MtJt terecht gekomen? En kunt u toelichten wat uw motivatie was om met MtJt te beginnen? B2
- Hoe lang bent u al betrokken bij het project, en waarom bent u doorgedaan met MtJt? B3
- Wat voor werkzaamheden doet u bij MtJt en hoe vaak per week bent u er mee bezig? B4
- Wat vindt u van het project in het algemeen? B5

## Sociaal kapitaal (+/- 10 min)

Dan volgen nu wat vragen die gaan over de sociale contacten en relaties die eventueel zijn opgebouwd via Mijn tuin Jouw tuin:

- Met wie komt u in contact door het project MtJt? (is er contact tussen de verschillende tuinen, tuiniers, tuineigenaar) S1
- Heeft MtJt ervoor gezorgd dat u vaker afspraken maakt met mensen, buiten de tuinieravond om? S2
- Neemt u deel aan gezamenlijke activiteiten van MtJt? (hoe vaak, waar, wanneer) Wat vindt u van deze activiteiten? S3
- Voelt u zich betrokken bij de groep? (tuineigenaren, tuiniers, coach etc.) Kunt u toelichten waarom? S4
- Hoe verloopt de samenwerking tussen u, de andere tuiniers, de tuineigenaar, de coördinator en de coach? Vindt u het prettig om met de anderen samen te werken? S5
- Voelt u zich sociaal verantwoordelijk tegenover de andere deelnemers van het project? (Oogje in het zeil houden). S6
- Wat betekenen de contacten, opgedaan door deelname aan MtJt, voor u? S7
- Heeft u het gevoel dat u terug kan vallen op deze opgedane contacten wanneer u hulp of steun nodig heeft? Kunt u dat toelichten? Is dit al eens voorgekomen?  
*Bijvoorbeeld: Als u door een moeilijke periode heen gaat, zou u dan mensen van MtJt benaderen? (emotionele steun)*  
*Bijvoorbeeld: Wanneer u materiaal nodig hebt, dan vraagt u mede deelnemers hiernaar (instrumentele steun)*  
*Bijvoorbeeld: Als u iets niet weet, zou u dan informatie vragen aan uw mede deelnemers? (informatie steun) S8*

## Empowerment (+/- 10 min)

We zijn aangekomen bij het volgende thema, waarbij de vragen onder anderen gaan over de betekenis die het project voor u heeft, (nieuwe) vaardigheden en verantwoordelijkheden.

- Kunt u mij vertellen wat MtJt voor u betekent? Haalt u er voldoening uit? (betekenisgeving, voldoening en doel) E1
- Bent u er door MtJt achter gekomen waar u **wel/niet goed** in bent? Kunt u hier een voorbeeld van geven? Hoe is dit gekomen? (skills) E2
- Heeft u door MtJt nieuwe dingen geleerd? Zo ja, welke? En hoe? (tuinieren en daarbuiten vb.) (skills) E3
- Bent u er door MtJt achter gekomen wat u **wel/niet leuk** vindt? Kunt u hier een voorbeeld van geven? Hoe is dit gekomen? (zelfbewustzijn) E4
- Op welke manier(en) probeert MtJt u verantwoordelijkheid te geven? Hoe ziet dit eruit? En wat zijn hier de effecten van? (verantwoordelijkheden) (binnen en buiten het project) E5
- In hoeverre denk u dat u zich aan deze verantwoordelijkheden kunt houden? Hoe wordt u hierin geholpen? Hoe zou het zijn zonder dit project? (zelfvertrouwen) E6
- Heeft MtJt de manier waarop u naar uzelf kijkt veranderd? (zelfbeeld/zelfvertrouwen) E7
  - Heeft u het idee dat u zelfstandig in de tuin aan de slag kan?

- Voelt u zich nuttig binnen dit project?
- Heeft dit ook effecten op andere dingen die u doet?
- In hoeverre is MtJt een project waar u uw persoonlijke kwaliteiten en talenten kunt inzetten, en anderen hiermee kunt helpen? (inzet van talenten) E8
- In hoeverre denkt u dat uw deelname aan MtJt invloed heeft op uw **betrokkenheid** bij: de buurt, het dorp, andere (maatschappelijke) organisaties of de samenleving als geheel? (betrokkenheid en participatie) E9
- Heeft u het idee dat u sinds uw deelname aan MtJt meer **invloed/zeggenschap** heeft op: de buurt, het dorp, andere (maatschappelijke) organisaties of de samenleving als geheel? (er wordt naar je geluisterd) (betrokkenheid en participatie) E10

### **Gezondheid** (+/- 10 min)

De volgende vragen zullen zich meer focussen op uw gezondheid met betrekking tot het project.

- Wat houdt gezondheid voor u in? G1
  - Kunt u aangeven wat u van uw gezondheid vindt op een schaal van 1 (slecht) tot 5 (uitstekend)? En waarom? G2
  - Denkt u dat MtJt invloed heeft op uw gezondheid? Zo ja, waardoor zou dat komen?
- Welke effecten van tuinieren ervaart u met betrekking tot uw gezondheid? (Zowel fysiek (fitter, beweging) als mentaal noemen (ontspanning, minder gespannen, concentratievermogen). G3
- Ervaart u dat moestuinieren invloed heeft op uw stressniveau? G4
  - Ervaart u negatieve effecten van tuinieren op uw gezondheid? (Hoe denkt u dat dit verbeterd kan worden?) G5

### **Voeding** (+/- 5 min)

Het volgende onderwerp dat we zullen behandelen is voeding.

- Wat houdt een gezond eetpatroon voor u in? V1
- Is er iets veranderd in uw eetpatroon sinds u meedoet aan MtJt? Zo ja, wat is er veranderd?
  - Gezonder eetpatroon in het algemeen
  - Groente en fruitinname
  - Minder fast-food
  - Introductie nieuwe voedingsmiddelen V2
- Waarom is uw eetpatroon wel/niet veranderd? V3
  - kennis over bereiding
  - betere toegang tot gezond voedsel
- Wat vindt u van zelf verbouwde groenten en fruit in MtJt? V4
  - Smaak
  - Versheid
- Zijn er, naast voeding en beweging, nog andere dingen, gerelateerd aan gezondheid, die veranderd zijn in uw (dagelijks) leven sinds deelname aan MtJt. V5

### **Uitbreiden** (+/- 5 min)

Ten slotte hebben wij nog een aantal vragen die wij ter afsluiting van het interview willen behandelen.

- Wat is voor u de toegevoegde waarde van MtJt? U1
- Zijn er, volgens u, nog verbeterpunten voor het initiatief MtJt? U2
- Zou u dit project aanraden aan andere mensen of gemeenten? U3
- Wanneer u aan MtJt denkt, wat zijn de drie woorden die in u opkomen? U4
- Wanneer er tijd over is:*
  - *Wat vindt u, van het idee om MtJt uit te breiden naar meer gemeenten? U5*
  - *Heeft u daar nog opmerkingen/tips voor? U6*

### **Tot slot**

Hartstikke bedankt voor uw deelname in dit interview. Heeft u zelf nog opmerkingen die u graag met ons wil delen?

Bedankje

## Appendix II - Verantwoording Interviewvragen

De uitgebreide definities van de vier concepten gezondheid, gezonde voeding, sociaal kapitaal en empowerment vormen de basis voor de interview richtlijn die is ontworpen. Hoe we precies bij deze richtlijn zijn gekomen wordt in dit hoofdstuk verder toegelicht. De vragen worden toegelicht, en er zal worden verwezen naar de nummering van de vragen. De uiteindelijke interview richtlijn is te vinden in Appendix I.

### De indicatoren

Onderstaande tabel geeft weer welke indicatoren zijn gebruikt om de toegevoegde waarde vanuit de verschillende concepten te onderzoeken. Deze tabel is samengesteld uit tabel 3, 4, 6 en 7 uit het verslag

**Tabel 8 Geselecteerde indicatoren uit de literatuur per concept**

	Geselecteerde dimensies uit de literatuur	Geselecteerde indicatoren uit de literatuur
<b>Sociaal kapitaal</b>	Sociale connecties en netwerken  Gezamenlijke activiteiten  Sociale steun  Samenwerking  Gevoel van behoren  Sociale verantwoordelijkheid	Connecties met groeperingen die middelen bezitten Connecties met parallelle groepen Verbindingen met diensten, faciliteiten en organisaties Specifieke gezamenlijke activiteiten Frequentie van algemene gezamenlijke activiteiten Mate van burgerschap Algemene steun Sociale steun Instrumentele steun Informationele steun Wederkerigheid en samenwerking Ervaren rechtvaardigheid Vertrouwen Sociale harmonie Gevoel van behoren Fellow feeling - medegevoel Sociale verantwoordelijkheid
<b>Empowerment</b>	Intrapersonal Intrapersonal Intrapersonal Intrapersonal Intrapersonal Interactional Behavioural Behavioural	Betekenisgeving en voldoening Zelfbewustzijn Zelfbeeld en zelfvertrouwen Bewustwording van vaardigheden Ervaren verantwoordelijkheid Inzet van persoonlijke kwaliteiten en talenten Ervaren invloed en zeggenschap Betrokkenheid en participatie
<b>Gezondheid</b>	Lichaamsfuncties Kwaliteit van leven	Fysiek functioneren Levenslust Balans Genieten Geluksbeleving Stressbeleving

Voeding		Ervaren groente en fruitconsumptie Verandering algemeen voedingspatroon Toename verscheidenheid groente Verbeterde toegang tot groente en fruit Visie over gezond voedingspatroon Perceptie smaak Perceptie versheid
---------	--	--

## 1. Algemene vragen

Om het interview te beginnen zijn er vijf interviewvragen ontwikkeld om de respondent rustig in het interview te leiden. Door breder te beginnen wordt de respondent op zijn of haar gemak gesteld, en kan de respondent wennen aan de manier van vragen stellen. De eerste vraag (B1), gaat over de respondent zelf. Deze vraag is vooral voor de administratie, de daadwerkelijke gegevens die de respondent verschaft, worden niet gebruikt in de resultaten.

Vervolgens, wordt een vraag gesteld die over het project gaat (B2). Er wordt getracht in beeld te brengen hoe de respondent bij het project terecht is gekomen, en wat de motivatie was om te beginnen met het project. Deze brede vraag geeft de respondent de mogelijkheid om zijn of haar toegevoegde waarde omtrent het project aan te kaarten.

Daarna is de vraag ontwikkeld omtrent de duur van de betrokkenheid, en de motivatie om door te gaan met MtJt (B3). Deze vraag is gebaseerd op een vraag uit het onderzoek van Wakefield et al. (2007). Door te vragen wat er voor gezorgd heeft dat een respondent is doorgegaan met het project, wordt de mogelijkheid gegeven aan de respondent om na te denken over wat er op het moment zorgt voor het doorzetten van de deelname.

Hierna volgt een vraag rondom de werkzaamheden die men verricht voor het project (B4). Deze vraag is toegevoegd opdat respondenten kunnen verduidelijken wat zij doen voor het project, en wat zij verstaan onder werkzaamheden rondom MtJt.

Tot slot volgt de vraag: wat vindt u van het project in het algemeen (B5). Deze vraag is opgezet zodat de respondent nog vanuit zijn eigen gedachten onderwerpen kan aansnijden.

## 2. Sociaal kapitaal

Zoals eerder genoemd zijn er verschillende definities rondom sociaal kapitaal. Om de relatie tussen sociaal kapitaal en *community gardening* volledig te kunnen vastleggen, is ervoor gekozen het onderzoek Harpham, Grant en Thomas (2002) te gebruiken. Zij ontwikkelden het aangepaste sociaal kapitaal beoordelingsinstrument, dat het begrip sociaal kapitaal in zijn volledigheid probeert vast te leggen. Het instrument bevat maar liefst 18 verschillende items, zoals weergegeven in tabel 1. Binnen het interview is sociaal kapitaal slechts een klein onderdeel van het totaal, en daarom is ervoor gekozen om de 18 items proberen samen te voegen in overkoepelende vragen. Bovendien, het structurele gedeelte van de definitie van Harpham et al. (2002) is niet geheel van toepassing binnen dit onderzoek. Het item; deelname aan organisaties is buiten beschouwing gelaten. Daar is voor gekozen, opdat we een evaluatie uitvoeren rondom het concept sociaal kapitaal door de deelname aan een organisatie. Waardoor dit item is komen te vervallen. In totaal zijn er acht vragen rondom het concept sociaal kapitaal ontwikkeld.

De eerste vraag die is ontwikkeld (S1), gaat over de sociale contacten die men heeft opgedaan via het initiatief Mijn tuin, Jouw tuin. Door te vragen met wie men in contact is gekomen door het initiatief wordt getracht de items rondom verbindingen en connecties van het structurele gedeelte te bevragen. Door verder te vragen of er ook contact is tussen de verschillende tuinen is er getracht het item; connecties met parallelle groepen te beantwoorden (Zie S1).

Vervolgens, is er een vraag ontwikkeld (S2) omtrent het aantal afspraken dat men maakt, buiten de tuinier-avonden om. Deze vraag was van belang, om specifieke gezamenlijke activiteiten en mate van burgerschap te bevragen. Daarnaast is de vraag; of men deel neemt aan

gezamenlijke activiteiten (S3), gedeeltelijk ook voor dit item. De items samen beantwoorden ook het item; frequentie van algemene gezamenlijke activiteiten.

Daarna, is er een vraag ontwikkeld rondom de betrokkenheid bij de groep (S4). Deze vraag is gerelateerd aan het item; gevoel van behoren en "fellow feeling". Door naar de betrokkenheid van de respondent te vragen wordt er getracht diepere betekenis rondom het project te tonen.

Daarnaast is er een vraag ontwikkeld die ingaat op de verlopen samenwerking (S5). Door op deze vraag dieper in te gaan wordt er getracht de items: wederkerigheid en samenwerking en sociale harmonie aan te kaarten. Na de vraag wordt er gevraagd of men het prettig vindt samen te werken en hoe men dit ervaart. Door dieper in te gaan op de gegeven antwoorden wordt getracht de items vertrouwen en ervaren rechtvaardigheid ook te benoemen.

De volgende vraag is gerelateerd aan het item: ervaren sociale verantwoordelijkheid. Het item sociaal verantwoordelijk is letterlijk gevraagd, maar verder toegelicht door de metafoor: oogje in het zeil houden (S6).

Vervolgens is de relatief open vraag ontwikkeld om de betekenis van de sociale contacten in kaart te brengen (S7). Deze vraag is bewust open gehouden, zodat de respondenten kunnen toelichten wat voor hen belangrijk is. Er is vanuit gegaan dat de antwoorden hier zullen vallen onder één van de items uit het sociaal kapitaal beoordelingsinstrument van Harpham et al. (2002).

Tot slot is de vraag ontwikkeld die probeert de items; algemene sociale steun, emotionele steun, instrumentele steun en informationele steun te begrijpen (S8). Deze vier items zijn bewust onder één vraag samengevoegd. Wel zijn er vragen ontwikkeld om door te kunnen vragen op dit onderwerp.

### 3. Empowerment

Naast de verschillende definities die er bestaan rondom empowerment, zijn er ook veel verschillende bestaande instrumenten om empowerment te meten. Gezien het feit dat empowerment erg context afhankelijk is, bestaat er geen universeel instrument om het begrip te meten. Ieder instrument wordt daardoor aangepast op de specifieke context waarin het begrip zich opereert. Op deze manier ontstaan er dus verschillende instrumenten. Om het concept empowerment meetbaar te maken in dit project is er gekeken naar reeds bestaande vragenlijsten die empowerment beogen te meten. Er is getracht deze vragen vervolgens aan te passen en samen te voegen zodat ze geschikt zijn voor dit onderzoek. Het operationaliseren van het concept draagt bij aan de beantwoording van deelvraag 4.2, die betrekking heeft op de indicatoren van empowerment om de invloed van community gardening zichtbaar te maken.

Allereerst is gebruik gemaakt van de Nederlandse empowerment vragenlijst (NEL) (Boevink, 2009). Tot de doelgroep van dit meetinstrument behoren mensen met psychische kwetsbaarheden. Een doelgroep die deels van toepassing is op het project, omdat het onder andere betrekking heeft op kwetsbare mensen in de samenleving. Deze lijst bestaat uit 40 items die verdeeld zijn over de volgende 6 domeinen: professionele hulp, sociale steun, eigen wijsheid, erbij horen, zelfmanagement en betrokken leefgemeenschap. De dimensie professionele hulp is vervolgens verwijderd, aangezien deze dimensie geen betrekking heeft op het project, omdat het een project is waarbij mensen zelf aan de slag zijn en geen professionele hulp aangeboden wordt. De NEL is een goed instrument om het hulpaanbod, bijvoorbeeld het project MtJt, te beoordelen op de mate waarin een dergelijk project positieve invloed heeft op empowerment.

Deze vragenlijst is aangevuld en gecombineerd met 3 dimensies uit het onderzoek van De Pauw & Driessens (2016) dat psychologische empowerment beoogt te meten. Deze dimensies zijn de intrapsychische dimensie, de inter-psychische dimensie en de gedragscomponent. Door het samenvoegen van de twee vragenlijsten is getracht een bredere definitie van het begrip empowerment te meten.

Allereerst is er de intrapsychische dimensie. Deze bestaat uit het geloof van het individu in zijn/haar eigen vaardigheden, vertrouwen in de mogelijkheid om de eigen situatie te beïnvloeden en de wil en motivatie voor deze invloed. Dit komt overeen met de domeinen zelfmanagement en eigen wijsheid van de NEL vragenlijst, aangezien deze domeinen vragen bevatten met betrekking op eigen grenzen trekken, weten waar hij/zij goed in is, een doel hebben

in het leven en vertrouwen op zichzelf. De interviewvragen (E1,E2,E3,E4,E6 en E7) hebben betrekking op bewustzijn van de vaardigheden van de mensen, de betekenis die het project heeft op de deelnemers, de voldoening die zij uit het project halen, de manier waarop zij door het project naar zichzelf kijken (zelfvertrouwen) en het verantwoordelijkheidsgevoel van de deelnemers.

De inter-psychische dimensie heeft betrekking op erbij horen (een domein uit de NEL vragenlijst). Het gaat om een kritisch bewustzijn over de eigen sociale mogelijkheden, normen en middelen, alsmede de vaardigheden om deze te gebruiken en de mogelijkheid om deze middelen te mobiliseren. De interviewvragen (E5 en E8) hebben betrekking op het gevoel van erbij horen en het inzetten van kwaliteiten om anderen te helpen en het hebben van afspraken met anderen deelnemers buiten het project om.

De laatste dimensie is de gedragscomponent. Hierbij gaat het om actieve betrokkenheid in de gemeenschap, participatie, constructief gedrag in nieuwe situaties en het vermogen om keuzes te maken. Deze component komt overeen met het laatste domein van de NEL vragenlijst, namelijk betrokken leefgemeenschap. De interviewvragen (E9 en E10) hebben betrekking op inzet voor de samenleving zoals de betrokkenheid/participatie bij andere (maatschappelijke) organisaties naast het project MtJt en over vergroting van invloed/zeggenschap in de samenleving door het project. Voor de volledige interview vragen wordt verwezen naar Appendix I.

De laatste stap in het ontwerp van de interviewvragen was het toespitsen van de samengestelde vragen op het project MtJt. Op deze manier worden de vragen context specifiek gemaakt en zijn ze beter geschikt om de empowerment van het project te meten en daarmee deelvraag 4.1, over de invloed van community gardening op empowerment van de deelnemers, te beantwoorden.

## 4. Gezondheid

Aangezien het concept gezondheid slechts een onderdeel is binnen dit onderzoek en de meerderheid van de gezondheidsthema's vrijwel overlappen met de thema's die bij sociaal kapitaal, empowerment en gezonde voeding aan bod zijn gekomen, is ervoor gekozen om voor dit concept slechts enkele interviewvragen te maken, gebaseerd op slecht een deel van gezondheidsindicatoren die genoemd zijn in de literatuurstudie. Hiertoe behoren de parameters ervaren fysieke fitheid, stressbeleving, cognitief functioneren, kwaliteit van leven/welbevinden en beleving van geluk en genot van tuinieren. Andere gezondheidsuitkomsten gerelateerd aan fysiologische aspecten worden binnen dit onderzoek buiten beschouwing gelaten. De reden hiervoor is omdat kwantitatieve onderzoeksgegevens hiervoor nodig zijn en een langere tijdspanne nodig is om deze fysiologische gezondheidsindicatoren te meten. Daarnaast wordt binnen het concept 'sociaal kapitaal' al diep ingegaan op sociaal maatschappelijk aspecten. Hoewel dit nauw in verband staat met gezondheid, zullen de interviewvragen, gerelateerd aan sociaal maatschappelijke thema's, te komen vervallen. Hetzelfde geldt voor interviewvragen, vragen gerelateerd aan gezonde voeding en aspecten van empowerment (zingeving etc.), zullen onder 'gezonde voeding' en 'empowerment' opgenomen worden.

De eerste vraag (G1) gaat over de gezondheidsvisie van de respondent. Deze vraag is opgenomen om te achterhalen of zijn/haar definitie overeenkomt met de bestaande gezondheids definities, zoals gevonden in de literatuur. De tweede vraag (G2) is van belang om te onderzoeken in hoeverre respondenten in staat zijn om hun gezondheidsstatus in te schatten. De derde vraag (G3) gaat in op de effecten van tuinieren op de gezondheid, volgens de perspectief van de respondenten. De indicatoren die gebruikt worden zijn fysieke fitheid, kwaliteit van leven/welbevinden, cognitief functioneren, geluk en genotsbeleving van tuinieren. Uit the literatuur is gebleken dat tuinieren een gunstig effect heeft op de fysieke fitheid, kwaliteit van leven/welbevinden, cognitief functioneren en geluk en genotsbeleving onder de participanten. Vraag 4 (G4) gaat in op het effect van tuinieren op de ervaren stress. Blootstelling aan langdurige stress kan leiden tot verschillende mentale aandoeningen waaronder burnout en depressie syndroom (Mossakowski, 2014). Daarnaast is het project MtJt tevens gericht op onder andere individuen die te maken hebben met symptomen van burnout. Vandaar dat deze specifieke vraag



apart gesteld wordt. Als laatste zal een vraag (G5) gesteld worden over de negatieve effecten van tuinieren op de ervaren gezondheid. Dit heeft als doel om te achterhalen of respondenten überhaupt gezondheidsklachten ervaren van tuinieren. Aangezien vanuit de literatuurstudie geen negatieve gezondheidsgevolgen bekend zijn die gerelateerd kunnen worden aan tuinieren, kan deze vraag nieuwe inzichten opleveren die van belang kan zijn omtrent de relatie tussen community gardening en gezondheid.

## 5. Voeding

Het maken van de interviewvragen betreft gezonde voeding zijn allemaal gebaseerd op resultaten die gevonden zijn in de literatuurstudie. Alle thema's die naar voren zijn gekomen in relatie tot community gardening en voeding zijn geïncorporeerd in de interviewvragen.

Allereerst is er bij dit concept gevraagd wat de visie op gezonde voeding is van de respondent. Deze vraag is opgenomen om te onderzoeken of het beeld wat de participanten over gezonde voeding overeenkomt met de algemene, op wetenschap gebaseerde, visie op gezonde voeding (V1).

Allereerst kwam uit de literatuur naar voren dat het voedingspatroon van deelnemers van een community garden veranderd op het moment dat ze starten met participeren. Deze verandering in het voedingspatroon komt naar voren in vier concepten: een gezonder eetpatroon in het algemeen, veranderde groente- en fruitconsumptie, verminderde fast-food consumptie en de introductie van nieuwe voedingsmiddelen. Mochten deze concepten niet naar voren komen op het moment dat gevraagd wordt naar een verandering in voedingspatroon; dan wordt er verwacht van de interviewer dat er naar deze concepten specifiek gevraagd wordt. Vervolgens wordt er gevraagd waarom er verandering heeft plaatsgevonden betreft deze concepten in het voedingspatroon (V2 en V3).

Ten tweede is uit de literatuur gebleken dat de perceptie op het zelf verbouwde groente en fruit anders is dan dat uit de supermarkt. De twee grootste verschillen die in de literatuur worden beschreven zijn de perceptie op smaak en versheid. Allereerst zal gevraagd worden wat mensen vinden van de zelfverbouwde producten. Vervolgens moet er wederom worden doorgevraagd naar de twee concepten als deze in de eerste instantie niet genoemd worden (V4).

Tot slot is er nog een vraag toegevoegd waarbij er de mogelijkheid wordt gegeven om naast voeding en fysieke en mentale gezondheid andere concepten te noemen met betrekking tot gezondheid. Hiermee wordt de mogelijkheid gegeven voor de participant om nog andere leefstijlfactoren te noemen zoals roken, drinken, drugsgebruik en nachtrust (V5).

## 6. Vragen over uitbreiding

Tot slot hebben we de participanten nog een aantal vragen gesteld met betrekking tot verbetering van het huidige project en een eventuele uitbreiding.

De eerste vraag heeft heel direct betrekking tot onze hoofdvraag. De participanten worden gevraagd wat voor hun de toegevoegde waarde is van het project MtJt. Deze vraag is met opzet heel open gehouden zodat de participanten alle ruimte hebben om aan te geven wat voor hen de toegevoegde waarde is in de breedste zin van het woord (U1).

De focus van het onderzoek ligt voornamelijk op het onderzoeken van de toegevoegde waarde van het project MtJt. Toch wordt er in de tweede vraag gevraagd naar verbeterpunten voor het initiatief. De verbeterpunten die participanten noemen kunnen worden meegenomen (U2).

De derde vraag is ontwikkeld om erachter te komen of participanten tevreden zijn over het project en of ze het zouden aanraden aan andere mensen en gemeenten. Met deze vraag willen we stimuleren dat participanten de mogelijkheid hebben om nog andere dingen te noemen die nog niet naar voren zijn gekomen tijdens het interview, om nog meer ruimte te bieden (U3).

Als leuke, prikkelende afsluiting van het interview zal de participant gevraagd worden om drie woorden te noemen die in hen opkomen op het moment dat ze aan het project denken. Deze woorden gaan over de essentie van het project voor de participanten. Ook zouden deze woorden

gebruikt kunnen worden voor verscheidene doeleinden zoals de flyer of ander promotiemateriaal(U4).

Mocht er tijdens het interview nog tijd over zijn, kunnen vragen over eventuele uitbreiding behandeld worden. Hierin wordt de participant gevraagd naar zijn/haar mening over uitbreiding naar meer gemeenten. Vervolgens kan gevraagd worden of deze persoon hier nog opmerkingen of tips voor heeft (U5 en U6).

**Tabel 9 Indicatoren voor de verschillende concepten en koppeling met interviewvragen**

<b>Concepten</b>	<b>Geselecteerde indicatoren uit de literatuurstudie</b>	<b>Codes interviewvragen</b>
<b>Gezondheid</b>	Gezondheidsdefinitie en gezondheidsstatus Fysieke fitheid Kwaliteit van leven/welbevinden Cognitief functioneren Geluk en genotsbeleving van tuinieren Stressbeleving -	G1 & G2 G3 G3 G3 G3 G4 G5 (vraag over de negatieve gezondheidseffecten van gezamenlijk tuinieren)
<b>Gezonde voeding</b>	Visie over gezond voedselpatroon Gezonde eetpatroon in het algemeen Groente en fruitconsumptie Fast-food consumptie Introductie nieuwe voedingsproducten Kennis over bereiding Betere toegang tot voedsel Perceptie op smaak Perceptie op versheid -	V1 V2 V2 V2 V2 V3 V3 V4 V4 V5 (vraag of er andere leefstijlfactoren die zijn veranderd)

<b>Empowerment</b>	Betekenisgeving en voldoening Bewustwording van vaardigheden Zelfbewustzijn Ervaren verantwoordelijkheid Zelfvertrouwen Zelfbeeld en zelfvertrouwen Inzet van persoonlijke kwaliteiten en talenten Betrokkenheid en participatie Ervaren invloed en zeggenschap	E1 E2, E3 E4 E5 E6 E7 E8 E9 E10
<b>Sociaal kapitaal</b>	Connecties met groeperingen die alle middelen bezitten Connecties met parallelle groepen Specifieke gezamenlijke activiteiten Mate van burgerschap Frequentie van algemene gezamenlijke activiteiten Gevoel van behoren (fellow feeling) Wederkerigheid, sociale harmonie, samenwerking Vertrouwen & ervaren rechtvaardigheid Sociale verantwoordelijkheid Betekenisgeving sociale contacten Algemene steun Sociale steun Instrumentele steun Informatieele steun	S1 S1 S2 S2 S2, S3 S4 S5 S5 S6 S7 S8 S8 S8 S8