



Omgevingspsychologe
Agnes van den Berg,
hier buiten in de natuur
samen met haar dochtertje.
(Foto: Ronald van Zon)

Onderzoek Alterra Wageningen toont aan:

GELUKEN GEZONDHEID DOOR DE VOLKSTUIN

We namen altijd al aan dat tuinieren in de volkstuin gezond is. Je bent lekker buiten, krijgt frisse lucht binnen, je bent in beweging. Het kan haast niet anders, het moet wel gezond zijn. Toch? Dat voelen we intuïtief aan. Maar...dat is nog geen wetenschappelijk bewijs. Misschien zat onze intuïtie altijd wel fout? Nee hoor, niets daarvan.

DOOR: HERMAN VROKLAGE

Want, uit in het eind vorig jaar gepubliceerde Vitamine G3 Onderzoeksprogramma van Kennisinstituut voor de Groene Ruimte Alterra Wageningen, waarin de relatie tussen gezondheid (Vitamine) en groen (G) centraal staat, is onomstotelijk vast komen te staan dat volkstuinieren de

lichamelijke activiteit bevordert en een positief effect heeft op de gezondheid en het welzijn van ouderen. Het blijkt zelfs dat de volkstuin een bufferend effect heeft op de negatieve gezondheid bij het ouder worden: bij volkstuinders neemt de gezondheid juist toe met het stijgen van de leeftijd.



De voldoening van een goede oogst geeft een gelukkig gevoel. (Foto AVVN)

Wij van het AVVN zijn dan ook verheugd over de conclusies van het onderzoeksproject. Ook wij wisten al dat volkstuinders actief zijn, vooral ook op latere leeftijd, en we wisten ook al dat volkstuinders veel sociale contacten op de tuin en in de vereniging opdoen. Het objectieve onderzoek van Alterra bevestigt wat ons gezonde verstand al aannam: dat volkstuinieren gezond is voor lijf en leden en je jong van geest houdt. De onderzoeksresultaten zijn een opsteker voor onze nimmer aflatende strijd voor behoud en uitbreiding van volkstuinen en volkstuinparken. Het volkgezondheidsargument is altijd nog wat onderbelicht geweest, mede vanwege het ontbreken van bewijzen uit wetenschappelijk onderzoek. Maar die zijn er nu en daarmee kunnen we verder aan de slag. De positieve gezondheidseffecten vormen een extra argument voor ruimte en rechtszekerheid voor onze volkstuinen in de verstedelijkte omgeving.

Het veld in

Wie van de hoed en de rand wil weten van het onderzoek, gaat naar www.avvn.nl waar een zeer lezenswaardige Nederlandse samenvatting is te downloaden. Ter introductie daarvan in dit artikel een paar vragen aan de onderzoekleidster van Vitamine G3, dr. Agnes van den Berg. Ondanks haar voor academische begrippen nog jeugdige leeftijd (43) is zij een autoriteit op het gebied van de omgevingspsychologie met talloze onderzoeksprojecten op haar naam. Omgevingspsychologie bestudeert meestentijds de invloed van de mens op de omgeving - waaronder het milieu. Agnes van den Berg doet het juist omgekeerd en bekijkt hoe de omgeving de mens beïnvloedt. "Het begrip omgeving is in de psychologie wat ondergesneeuwd", aldus Van den Berg. Ze merkt op dat

Welzijn, levensgeluk en zingeving voor oudere volkstuinders

onderzoeken veelal plaatsvinden in laboratoria, dat is objectief en neutraal. Maar vindt ze, dat heeft dan niet voldoende realiteitsgehalte en daarom wil ze de echt te omgeving dan ook terughalen in haar onderzoeken en als factoren (denk aan natuurfoto's of planten) inbrengen in de laboratoriumsituatie. Vanzelfsprekend is zij er voorstandster van om "het veld in te gaan". En de volkstuin is dan letterlijk en figuurlijk het veld? Is dat soms de reden waarom ze volkstuinders als onderwerp heeft gekozen? "Ik doe nu bijna twintig jaar natuurbelevingsonderzoek en het valt me op dat de tuin daarin altijd onderbelicht is geweest. De tuin komt niet voor in nationale beleidsdocumenten, en het valt niet onder een of ander ministerie. Ik moet zeggen, er is wel veel onderzoek gedaan naar planten en hun invloed op mensen, maar dan maakten die planten deel uit van bijvoorbeeld een bos. Maar ja, bossen zijn grootschalig en liggen ver weg van de directe leefomgeving. Terwijl we weten dat de grootste effecten van groen zijn te bereiken dicht bij huis. Nu kwam er opeens wel een opening om aan tuinen aandacht te besteden. Die greep ik van harte aan. Juist volkstuinen zijn interessant, omdat daar in tegenstelling tot de tuin bij huis, ook een sociale component aanwezig is. En, juist volkstuinen, omdat keer op keer blijkt hoe kwetsbaar ze zijn." Het Vitamine G3 onderzoek vond plaats bij leden van 12 tuinparken. In eerdere onderzoeken heeft Van den Berg de natuurbeleving en waardering onderzocht. Wat vindt de hedendaagse mens mooie natuur? Het blijkt dat in zijn algemeenheid men een halfopen, savan neachtig landschap preferert. Een plaats waar men kan verkennen en schuilen, zien zonder gezien te worden en er op uit kan trekken met toch behoud van maximale zekerheid. Dat is een overblijfsel van honderdduizenden jaren evolutie. Zou je dan kunnen zeggen dat de tuin, specifiek de volkstuin, een minisavanne is waar men zich prettig in voelt? "De savanne is een biotoop, een graslandschap met boomgroei. Je moet erder denken aan de abstracte verbeelding van een savanne, namelijk een arcadisch



Hans Jansen, Henk Roos en Ria Lieverts, enthousiaste tuinters op leeftijd.
(Foto's: Anja de Waard)

ideaal: Een voorstelling, met zomerzou, bloemen, fruit en bomen, waterpartijen en vogels die je verbeeld ziet op romantische schilderijen uit de 18e eeuw. In een tuinstijlonderzoek merkte ik op dat zo'n arcadisch landschap als tuin het meest populair is."

Groepsdieren

Goed, de tuin is een veilige omgeving waar de tuintier zich prettig voelt. Hoe komt het nou dat juist –nadere- volkstuinders zich toch nog weer onderscheiden van andere tuinters als het gaat om een betere gezondheid? "Volkstuinders horen bij een gemeenschap: hun vereniging, hun tuinpark. Er is aanspraak, onderlinge betrokkenheid, sociale cohesie, gezamenlijk dingen doen zoals tuin diensten of een ledenvergadering. Het geeft voldoening, al was het maar om je goede oogst aan tuincollega's te laten zien. Je hoeft het niet overal mee eens te zijn of alles leuk te vinden. Misschien vind je de bingo maar niets of heb je last van slakken. Maar het gaat er om dat je met elkaar toch een groep vormt. Mensen zijn groepsdieren. Kortom, de volkstuin combineert de sociale omgeving met de intuïtieve omgeving (de 'minisavanne'). Verder houdt volkstuinieren je erg in beweging, niet alleen op de tuin, maar ook wandelend over het tuinpark en vaak zelfs op de fiets van huis naar de volkstuin toe. En tenslotte appelleert volkstuinieren aan het belangrijke oerinstinct van zelf je voedsel kweken." Het vitamine G3 onderzoek kent de volgende belangrijkste conclusies (waarbij hier een oudere volkstuinder 62 jaar of ouder is):

- Volkstuinders bewegen meer dan de controlegroep.
- De volkstuin heeft een positief effect op de gezondheid van ouderen.
- Oudere volkstuinders melden minder

gezondheidsklachten dan de controlegroep.

- Oudere volkstuinders gaan minder naar de huisarts dan de controlegroep.
- Oudere volkstuinders zijn meer tevreden over hun leven.
- Oudere volkstuinders voelen zich minder eenzaam.

Meer welzijn

Samengevat kunnen we stellen dat oudere volkstuinders gezonder zijn, meer bewegen en meer welzijn ervaren. Welke van deze drie uitkomsten vindt Van den Berg het meest belangwekkend? Zonder aarzeling: "Meer welzijn, dat men zich gelukkiger voelt. De andere twee toch iets minder, want daar kan ook nog altijd een bepaalde zelfselectie aan ten grondslag liggen: je moet wel gezond zijn om een volkstuin aan te houden en meer te bewegen. Maar dat meer welzijn, dat is heel basaal, dat heeft te maken met levensgeluk en zingeving. Oudere volkstuinders reageerden meer dan de controlegroep positief op onze vragen als "Ik ben nog niet zo gelukkig als toen ik jong was"; "Dit zijn de beste jaren van mijn leven"; en "Ik zit nog vol met plannen."

In haar onderzoeksrapport schrijft Van den Berg dat door toenemende vergrijping en stijgende kosten binnen de gezondheidszorg "healthy ageing" (gezond oud worden) hoog op de agenda staat van de overheid. Daar komt dus nu ook nog "happy ageing" (gelukkig oud worden) bij. Hier ligt een bal voor open doel: Overheid, stimuleer het volkstuinieren, schep nieuwe voorzieningen en randvoorwaarden. Daar vaart iedereen wel bij. Met dank aan Agnes van den Berg, wier "geluk & gezondheidsonderzoek" een extra argument biedt voor het voortbestaan van de volkstuinen, oftewel in haar woorden: "wat munie biedt tegen het grote geweld van de ruimedclaims."