

IJK | LEKKER,

GRIJS + GROEN = GEZONDER



FOTO: WWW.SEEDSOFOLIDARITY.ORG



Nederland kampt met financiële problemen. De groeiende vergrijzing en het stijgend aantal chronisch zieken leiden tot kosten die de staatskas flink doen slinken. We zijn daarom hard op zoek naar manieren om mensen gezond te houden of gezonder te maken. Maar hoe doen we dat in een samenleving waar juist de slechtere gezondheid wordt gevonden bij mensen met lage inkomens of opleidingen? Het thema van dit nummer is stadslandbouw. Een stadstuin is een voorbeeld van een interventie die kan bijdragen aan verbeterde gezondheid, juist onder mensen met een lagere opleiding of uit lagere inkomensgroepen.

DOOR SANNE DE WIT, WINNAAR VAN DE JAN DE WOLF-SCRIPTIEPRIJS 2011



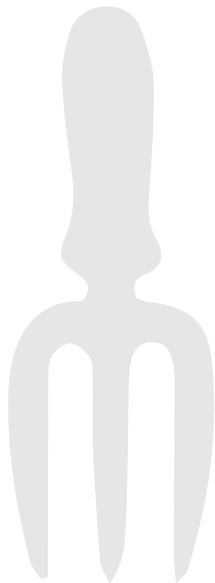
Als Bachelor-student Gezondheid en Maatschappij aan Wageningen Universiteit heb ik een scriptie geschreven over de positieve effecten van tuinen op gezondheid. De focus lag op het gezondheidseffect van zogenaamde *community gardens*. Letterlijk vertaald zijn dit 'gemeenschapstuinen'. Tuinen die door een groep mensen worden onderhouden, en niet door een individu alleen. De bevindingen van mijn onderzoek sluiten naadloos aan bij het idee van stadslandbouw. De meeste stadstuinen voldoen aan alle of vele van de kenmerken van deze gemeenschapstuinen.

Vanuit mijn studieachtergrond ben ik op zoek naar manieren om mensen gezonder te maken. Je kunt je hierbij richten op het onderzoeken van wat de oorzaken zijn van ziekten. Een andere manier is op zoek te gaan naar de oorzaken van gezondheid. Hierbij wordt er naar de gehele bevolking gekeken om te zien waar kansen liggen om deze gezonder te maken, en kijken we niet alleen naar degenen die ziek zijn. Deze benadering met de focus op het ontstaan van gezondheid, wordt ook wel salutogenese genoemd. Hierbij wordt gekeken naar alle aspecten van gezondheid – fysiek, mentaal en sociaal. Als je mensen gezond wilt maken kun je natuurlijk zorgen dat hun lichaam weer optimaal functioneert. Maar daarbij komt meer kijken dan het alleen focussen op het lichamelijke. Ook hoe iemand in zijn vel zit, of hoeveel steun hij heeft van vrienden en familie heeft invloed op lichamelijk herstel. Zo heeft iedereen hulpbronnen waaruit men kan putten die helpen om gezond te worden of te blijven. In mijn onderzoek zijn deze hulpbronnen verdeeld in biologische, materiële en psychosociale hulpbronnen. Deze hulpbronnen kunnen bijdragen aan een verbeterde gezondheid door er bijvoorbeeld voor te zorgen dat het leven meer betekenis krijgt, beter beheersbaar is of dat mensen het gevoel hebben het leven beter te kunnen voorspellen.

GEZOND GEWICHT

Tot zover de theorie. Nu de praktijk: op welke manieren kunnen gemeenschapstuinen en dus ook stadstuinen bijdragen aan de gezondheid? Ik geef een paar voorbeelden.

Een van de belangrijkste oorzaken van de groeiende ziektelast is het groeiend aantal mensen met overgewicht. Dit is voor heel Nederland een hot topic, maar het geldt extra voor laagopgeleiden. Stadstuinen kunnen inspelen op de twee oorzaken die hieraan ten grondslag liggen – te weinig bewegen en het eten van ongezond voedsel. Feit is dat door tuinieren er flink wat calorieën worden verbrand. Daarnaast kan de opbrengst van het land ervoor zorgen dat mensen ook gezonde producten eten. Juist voor mensen met lage inkomens is dit van belang, omdat het in Nederland helaas nog steeds zo is dat gezonde producten duurder zijn dan ongezonde. De tuinen kunnen ook een financieel voordeel opleveren – het geld dat niet aan de tomaat in de supermarkt wordt besteed, kan in de portemonnee blijven.



‘Samenwerking met boeren uit de omgeving kan hierbij helpen.’

GROEN(TE) IS GEZOND

Een ander voorbeeld. Neem het werken in een groene omgeving. Je kunt wel stellen dat een gemiddelde tuin groener is dan een gemiddelde woonkamer. Het is bewezen dat deze groene omgeving een beschermend effect heeft tegen ziekten, stress vermindert en het herstellen van stressvolle gebeurtenissen versneld. Werken in een tuin is dus goed voor de gezondheid. Maar dat geldt niet alleen voor diegene die zelf in de tuin werkt, maar ook voor de omwonenden en omstanders. Planten en bomen zorgen er namelijk voor dat er minder luchtvervuiling plaatsvindt. Ironisch genoeg ontbreekt het juist vaak aan groen in steden, en dan met name in de wijken met laagopgeleiden. Meer groen, bijvoorbeeld door stadstuinen, kan dus de gezondheid bevorderen.

GEZOND VERSTAND (EN GEVOEL)

Een van mijn andere bevindingen is dat tuinieren een positief effect kan hebben op iemands stemming. Een opgewektere stemming kan op zijn beurt het immuunsysteem versterken. Minder ziek door tuinieren... het klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Waar de ziektelast vele malen hoger is onder laagopgeleiden, kunnen stadstuinen in wijken met laagopgeleiden eraan bijdragen dat de ziektelast wordt verminderd.

Er zijn ook verschillende psychosociale hulpbronnen te vinden in tuinen, die kunnen bijdragen aan een verbeterde gezondheid. Neem nu het feit dat mensen kennis en vaardigheden opdoen met het tuinieren. Je moet weten wanneer je wat moet zaaien, oogsten, welke materialen je moet gebruiken, noem het maar op. Deze kennis kan mensen meer eigenwaarde geven, wat weer een positief effect heeft op de mentale en sociale gezondheid. Zo is er bijvoorbeeld bewezen dat kennis en onderwijs de ervaren lichamelijke gezondheid vergroot. Praktisch zou dit kunnen inhouden dat er workshops gestart worden in steden om mensen ook in staat te stellen een tuin te starten.

BETER EEN GOEDE BUUR

Alle bevindingen tot zover gelden eigenlijk voor iedere tuin. Dus waarom ligt de focus in mijn scriptie op zogenaamde gemeenschapstuinen? Deze tuinen hebben nog een extra dimensie: het feit dat meerdere mensen de tuin onderhouden. Dit maakt dat het sociale netwerk wat hiermee gepaard gaat

een rol speelt, waar die in een individuele tuin ontbreekt. Bij een gemeenschapstuin wordt de tuin een plek waar je andere mensen kunt ontmoeten. Zo wordt het sociale netwerk vergroot en zijn er meer mensen die je kunnen helpen wanneer je dat nodig hebt. Dit vergroot het gevoel van je leven te kunnen beheersen, en zorgt daardoor voor minder stressvolle situaties. Juist steden zijn de plekken waar de individualisering het snelst zijn intrede heeft gedaan. Sociale verbondenheid is vaak ver te zoeken. Stadslandbouw kan hier op inspelen door tuinen te starten met groepen mensen. Zo zijn er al gemeenschappelijke tuinen gestart in steden als Den Haag, Maastricht en Wageningen, waarbij er op buurtniveau groepen mensen zijn betrokken met het onderhouden van een tuin. Ook schooltuintjes zijn een goed voorbeeld van de manier waarop mensen samen een tuin kunnen onderhouden.

STADSTUINEN, EEN GEZONDE KEUS

Tuinieren en gezondheid: onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze kunnen op velerlei wijzen de gezondheid bevorderen. En zeker binnen steden kunnen stadstuinen tegenwicht bieden aan trends als overgewicht, individualisering, depressiviteit en de toename in het aantal chronisch zieken. Er zijn hier en daar al wel initiatieven die het belang van tuinen zien. Zowel in Nederland als internationaal. Zo is Slow Food bijvoorbeeld een project gestart voor de realisatie van 1.000 gemeenschapstuinen in Afrika. Ook zijn er stadslandbouwprojecten die zich richten op landbouw op daken van gebouwen of op balkons van flats. Helaas wordt het belang van stadstuinen nog niet door iedereen ingezien. En zeker ook in Nederland zijn er nog veel kansen die gepakt kunnen worden. Gemeenten kunnen stadslandbouw stimuleren door buurtinitiatieven te ondersteunen, land beschikbaar te stellen om te tuinen te starten, startmateriaal zoals zaden en schoffels aan te bieden of cursussen te geven over hoe je het land kunt bewerken. Samenwerking met boeren uit de omgeving kan hierbij helpen.

Maar er zijn ook kansen die voor jou en mij gelden. Iedereen die zelf gezonder wil leven, of betrokken wil zijn bij een gezondere samenleving kan beginnen met een zaadje en een beetje grond. Wie weet wat voor vruchten ervan geplukt kunnen worden in de toekomst!

‘Ook hoe iemand in zijn vel zit, hoeveel steun hij heeft van vrienden en familie heeft invloed op lichamelijk herstel.’

PUUR & EERI

HOOFGERECHT

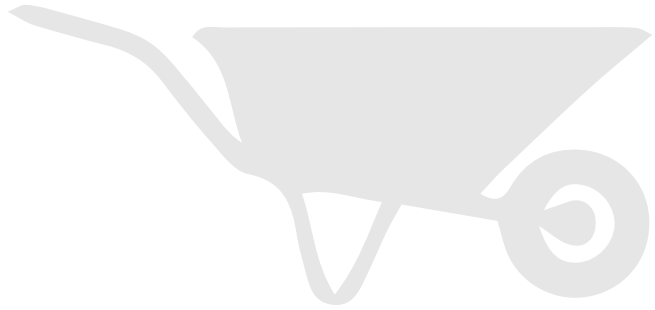


FOTO: CYRUS DOWLATSHAHI

Brooklyn Grange, roof top farm in Brooklyn, NY.

‘Ook schooltuintjes zijn een goed voorbeeld van de manier waarop mensen samen een tuin kunnen onderhouden.’