

PARTNERS VAN HEALING GARDENS

*Het pilot onderzoek Healing Gardens
is uitgevoerd door*

*Wageningen University & Research,
in samenwerking met diverse*

organisaties zoals Parkhuys Almere,

Flevoziekenhuis, Aeres Hogeschool en

Donkergroen. Dit onderzoek is

onderdeel van het

onderzoeksprogramma

'The Feeding City' van AMS institute,

wetenschappelijk partner van Flevo

Campus.



Wageningen University & Research

HNE - Human Nutrition

Plant Sciences Group

RSO - Rural Sociology Group

De Leeuwenborch (gebouw 201)

Hollandseweg 1

6706 KN Wageningen

Telefoon: 0320-291643 (Esther Veen)

E-mail: healinggardens@wur.nl



Pilot studie Healing Gardens 2017



HEALING GARDENS



Wageningen University & Research

For quality of life

Healing Gardens

Kanker is een ziekte die zowel lichamelijk als geestelijk veel van mensen vraagt. Onderzoek in de VS laat zien dat tuinieren een positieve invloed heeft op het herstelproces van (ex)kankerpatiënten; tuinieren is immers buiten zijn, bewegen, zonlicht opnemen, gezond eten en bezig zijn met de toekomst, en het kan gezamenlijk worden gedaan met mensen in soortgelijke situaties.

In aanloop naar een grootschalig onderzoek is Healing gardens in april 2007 gestart met een pilot studie bij het Parkhuys in Almere. Sindsdien hebben zes deelnemers elke dinsdag gezamenlijk 1.5 uur getuinierd.

Iedere deelnemer had een eigen bak waarin hij/zij tuinierde. Daarnaast waren er nog enkele gezamenlijke bakken waarin grotere hoeveelheden van o.a. aardappelen en tomaten werden verbouwd.

Tijdens het tuinieren werden de deelnemers begeleid door twee enthousiaste en ervaren vrijwilligers. De vrijwilligers planden de activiteiten, legden uit wat er moest gebeuren en hoe, en hielpen de deelnemers met alle aspecten van het tuinieren: zaaien, onderhoud en oogsten.

Als onderdeel van de pilot zijn drie meetrondes uitgevoerd door onderzoekers van Wageningen University: aan het begin, in het midden en aan het einde van het project. Tijdens de meetrondes werden fysieke metingen uitgevoerd en zijn interviews gehouden met de deelnemers. In oktober 2017 is de pilot afgerond met de laatste meetronde.

DE ERVARINGEN

Over het algemeen werd de pilot als (zeer) positief ervaren door zowel de deelnemers, de vrijwilligers als het Parkhuys.

De deelnemers waren enthousiast over het tuinieren en zouden de activiteit aanbevelen aan anderen. Twee deelnemers hebben naar aanleiding van de pilot zelf een volkstuin gehuurd en ook andere deelnemers zijn thuis begonnen met tuinieren. De begeleiding van de vrijwilligers werd als cruciaal gezien door de deelnemers. Allen waren dan ook zeer positief over de leerzame en enthousiaste begeleiding. Ook over de groep waren de deelnemers te spreken, die voelde voor hen als gezellig en vertrouwd. Wel gaven sommige deelnemers aan dat ze het jammer vonden dat de groep vrij klein was.



Door de pilot zijn ook een aantal (praktische) verbeterpunten aan het licht gekomen. Zo vonden de deelnemers en vrijwilligers de bakken op hoogte fijn, maar zouden deze in de toekomst groter en dieper mogen zijn, zodat er meer en voor een langere periode kan worden getuinierd. Een combinatie van tuinieren in volle grond en bakken zou ideaal zijn. Daarnaast zijn goede voorzieningen (zoals adequate waterfaciliteiten) van groot belang voor .

“Nu ik de smaak te pakken heb mogen de bakken groter”

DE RESULTATEN

Onderzoekers van de leerstoelgroep Rurale Sociologie (Wageningen University) hebben semigestructureerde interviews gehouden met de deelnemers over o.a. lotgenotencontact en hoe het tuinieren is bevallen en ervaren. De deelnemers gaven aan dat ze het tuinieren gezellig maar met name ook ontspannend vonden. Vooral het oogsten en opeten van de verbouwde groente gaf hen een positief gevoel. Daarnaast ervoeren de deelnemers het begrip voor elkaars ‘beperkingen’ als heel waardevol. Zo begrepen ze elkaar direct wanneer iemand aangaf vermoeid te zijn en ondersteunden ze elkaar in de verzorging van de planten. Tijdens het tuinieren werd er voornamelijk over het tuinieren zelf gepraat, maar achteraf, tijdens het koffie drinken, praatten de deelnemers vaak ook over andere dingen. Dan kwam ook hun ziekte ter sprake. In de woorden van een deelnemster: “Achteraf hoor je elkaars lief en leed”.

“Het oogsten stukje is dan natuurlijk leuk hè. Mijn spinazie: oh, ik kan hem afknippen. Ja, daar word je blij van”

Onderzoekers van de leerstoelgroep Humane Voeding (Wageningen University) hebben de deelnemers vragenlijsten over o.a. voeding, beweging en kwaliteit van leven laten invullen. Ook hebben de deelnemers enige tijd een stappenteller gedragen en is hun conditie en spierkracht gemeten door middel van verschillende oefeningen. Momenteel worden de data van deze metingen geanalyseerd en zijn er dus nog geen (voorlopige) resultaten bekend.

