

De StadsOase Spinozahof



De StadsOase Spinozahof

Een onderzoek naar de invloed van stadstuinieren en sociaal participeren op de mentale, sociale en lichamelijke gezondheid, en op de leefstijl van stadstuinders bij de StadsOase Spinozahof

Carola Vos
Sylvia Pen
Michiel van den Dries
Eze Nwankwor
Caroline Dekkers

Den Haag, december 2023

Met dank aan allen die dit onderzoek mede mogelijk hebben gemaakt: Marianne Edixhoven (oprichtster StadsOase Spinozahof), alle gesproken stadstuinders en de gemeente Den Haag.

Inhoudsopgave

Hoofdconclusie	4
1. Spinozahof verrijkt sociale contact van stadstuinders, waardoor eenzaamheid vermindert en geluksgevoelens toenemen	5
2. Prettige sfeer binnen Spinozahof draagt bij aan gevoel van veiligheid	8
3. Stadstuinders mentaal energiever en meer kennis van gezonde leefstijl	10
4. Stadstuinders komen voornamelijk voor sociale contact en natuur in Spinozahof	12
5. Over de Spinozahof	14
6. Onderzoeksopzet	15

Hoofdconclusie: De StadsOase Spinozahof heeft een positieve invloed op de sociale en mentale gezondheid, en op de leefstijl van stadstuinders.

De StadsOase Spinozahof heeft een positieve invloed op de mentale gezondheid van de stadstuinders: zij voelen zich gelukkiger en minder eenzaam en gestrest.

De positieve invloed op de mentale gezondheid is vooral toe te schrijven aan het hebben en opdoen van sociale contacten in de stadstuin en aan de groene omgeving van de tuin. Het hebben en opdoen van een groter sociaal netwerk komt ook de sociale gezondheid van de stadstuinders ten goede.

Veel geïnterviewde stadstuinders voelen zich gelukkiger en minder eenzaam door het bezoeken van de Spinozahof. Zij die zelf geen last hebben van eenzaamheid, zien ook hoe dit eenzaamheid bij anderen kan verminderen. Met name het sociale contact dat ze hebben in de Spinozahof draagt hieraan positief bij. Stadstuinders hebben ook minder last van stress door het bezoeken van de Spinozahof: het groen brengt ze tot rust en de tuin biedt een ontsnapping aan de drukte van de stad.

Los van de positieve invloed op de mentale en sociale gezondheid, heeft een deel van de stadstuinders hun leefstijl aangepast sinds het bezoeken van de Spinozahof: ze eten vaker vegetarisch, meer groenten en koken nu ook gerechten uit andere culturen. Dit komt voornamelijk door de kennis over groenten, kruiden en voedselverbouw die ze hebben opgedaan in de Spinozahof, door het volgen van workshops, het hebben van een moestuin en door hierover te horen/leren van andere stadstuinders (veelal met een andere culturele achtergrond).

Over dit rapport

In het kader van dit kwalitatieve onderzoek hebben twee onderzoekers van GGD Haaglanden in totaal 18 stadstuinders van de Spinozahof geïnterviewd. De resultaten in deze rapportage zijn gebaseerd op 17 interviews. Eén interview bleek onbruikbaar (zie hoofdstuk 6).

De hoofdstukken 2 t/m 4 lichten de conclusie toe aan de hand van de opgehaalde bevindingen uit het onderzoek. Hoofdstuk 5 bevat achtergrondinformatie over de StadsOase Spinozahof. Tot slot beschrijft Hoofdstuk 6 de aanleiding en de opzet van het onderzoek. Voor de leesbaarheid wordt de StadsOase Spinozahof in dit rapport aangeduid als 'de Spinozahof' en worden frequente bezoekers van de Spinozahof die actief deelnemen aan het tuinieren en/of andere activiteiten 'stadstuinders' genoemd.

1. Spinozahof verrijkt sociale contacten van stadstuinders, waardoor eenzaamheid vermindert en geluksgevoelens toenemen

Voor veel van de stadstuinders heeft de Spinozahof een (positieve) invloed op hun mentale gezondheid. Niet alleen het tuinieren, maar ook het bezoeken van de Spinozahof zelf dragen hieraan bij. De geïnterviewde stadstuinders vinden het sociale contact dat zij ervaren tijdens het sociaal participeren en gemeenschappelijk tuinieren belangrijk. Dit sociale contact vermindert hun gevoelens van eenzaamheid en draagt bij aan geluksgevoelens.

Spinozahof vermindert gevoelens van eenzaamheid

Enkele stadstuinders geven aan dat zij zich wel eens eenzaam voelen en dat zij om contact te hebben met andere mensen ook de Spinozahof bezoeken. Voor veel van hen die wel eens eenzaamheidsgevoelens ervaren, heeft (het bezoeken van) de Spinozahof een gunstige invloed op deze gevoelens. Enkele andere geïnterviewden geven aan dat zij zich niet per se minder eenzaam voelen door de Spinozahof, maar dat zij wel zien wat de Spinozahof voor anderen kan betekenen op het gebied van eenzaamheid. In veel van de gesprekken kwam naar voren dat de Spinozahof en de activiteiten die er plaatsvinden, zoals bijvoorbeeld het tuinieren en het gezamenlijk koken, de stadstuinders uitnodigt om op een laagdrempelige manier met elkaar in gesprek te gaan. Stadstuinders ervaren de positieve invloed van de Spinozahof op hun eenzaamheidsgevoelens vooral wanneer zij in de Spinozahof zelf zijn, en niet zozeer daarbuiten.

[Of de Spinozahof invloed heeft gehad op gevoelens van eenzaamheid] "Nou heeft gehad wel. Want je komt in een warm bad hier. Hè dus als je aankomt, 'Oh hallo, leuk dat je er bent!'. Ook als ze je buiten de tuin hier aantreffen 'Joh hoe gaat het met je' en dan denk ik, ja wel echte bewuste belangstelling."

"Maar ook inderdaad, soms hebben ze gewoon genoeg mensen voor afwas en opruimen en dergelijke en dan kan je wel met iemand wat langer nog zitten natafelen en zitten kletsen en zo. En dan kan je soms hele diepe gesprekken hebben."

Opvallend is dat veel van de stadstuinders die zijn geïnterviewd, de Spinozahof en de daarbij behorende gemeenschap als tweede familie zien. Voor een aantal van hen zijn de sociale contacten zo belangrijk omdat zij tijdens het contact merken dat zij elkaar op verschillende manieren kunnen steunen. Zo bieden mensen hun hulp ook buiten de stadstuin aan, bijvoorbeeld door te helpen met klusjes in huis of bij ziekte. Mensen die zich eenzaam voelen en weinig sociaal contact hebben in hun dagelijks leven, geven aan dat zij in de Spinozahof wel het sociale contact hebben. Zij voelen daardoor meer verbintenis met de mensen uit hun buurt en kunnen door de Spinozahof meer sociale contacten opdoen. De Spinozahof is daarbij dan ook een bron van steun.

"Yes, I mean now after coming here and just I have nice relationships, I have good friends, we share food, we share information, we talk about the benefits of herbs, even we talk about private things. This is what I like and what I love, like we are family."

"Je kan ook weleens je persoonlijke dingen delen, dus dat is wel heel bijzonder eigenlijk. Soms voelt het als een tweede familie ook."

"Want wat ik zelf merk, als je van werk komt, dat is meestal wel redelijk stressvol afhankelijk van de dag. En dan kom je hier en dan kom je toch even tot rust. Zie je weer de mensen of dan, het is een soort van, soms voelt het als mijn tweede familie."

"Ik vind ontmoeten met mensen heel leuk. Omdat ik hier elke dag kom, voelt het soms wel als een soort tweede familie. En ook om te horen wat mensen meemaken, misschien dat je ook je hulp kan aanbieden. Het

is ook een manier om ook in contact te komen met anderen, maar ook om te helpen andere activiteiten, dat vind ik ook heel leuk."

"Ja, ten minste als je hier bent of als ze je vaker zien, dan weten ze ook gewoon van wat is er privé gaande en daar vragen ze dan ook wel naar. En andersom natuurlijk ook, je kent de mensen en dan, of je ziet ze een paar weken niet, maar dan komen ze opeens weer en dan- Dus in dat opzicht voelt het een soort van familie."

Sociaal contact binnen de Spinozahof draagt bij aan geluksgevoelens

De meeste gesproken stadstuinders geven aan dat zij zich over het algemeen gelukkig voelen en ook dat de Spinozahof bijdraagt aan hun geluksgevoelens. Bijna alle stadstuinders die dit aangeven, menen dat dit grotendeels komt door het sociale contact dat binnen de Spinozahof plaatsvindt. Bij enkele stadstuinders werkt dit ook door buiten de Spinozahof. Zij merken dat hun sociale kring is uitgebreid doordat zij regelmatig de Spinozahof bezoeken.

"Ik ben een persoon die heel veel sociaal contact nodig heeft. En ik hou helemaal niet van eenzaam of 'alleen zijn'. En dan is zo'n tuin wel fijn. Dus nee, heeft zeker bijgedragen dat ik mij ook beter voel."

[Over of de Spinozahof geluksgevoel beïnvloedt] "Ja, ik denk het wel, ik vind het toch wel een belangrijk onderdeel van mijn leven eigenlijk. Ik ga er dagelijks naartoe en dan zie ik de mensen die hier zijn ook wel bijna dagelijks en dat vind ik een heel fijn idee. Ook als je uit je werk komt, denk je van, ik heb zin in een praatje of contact met mensen, dan kan ik altijd hier terecht. Ik ga nooit met een vervelend gevoel weg of zo."

"Als ik thuis gewoon zit, ik zit niet zo lekker in mijn vel, dan denk ik weleens van, zal ik wel gaan? Dan ben ik niet gezellig. En dan kom ik hier en dan, heel vaak word ik toch een beetje weer opgetild door de sfeer en de energie die er hangt. En dan ga ik toch wat beter, met een beter gevoel naar huis dan dat ik thuis was gebleven."

De toegang tot een groene omgeving midden in de stad biedt rust en vermindert gevoelens van stress

Naast het sociale contact en de effecten daarvan op gevoelens van geluk, geven de stadstuinders aan dat de Spinozahof gevoelens van stress verlaagt. In de drukte van de stad, waar veel van de stadstuinders geen eigen tuin hebben, kunnen de stadstuinders genieten van de groene omgeving en geeft een bezoek aan de Spinozahof hen rust.

"En dan kom ik, als hierbinnen iemand binnen is of zo, dan ga ik gewoon hier een beetje erdoorheen lopen, beetje voelen aan de bloemetjes, beetje ruiken en zo en dat geeft je toch rust."

"Kijk, wat het is je woont hier aan de rand van de stad en mijn werk zit ook hier in de stad, dus ik zit altijd in een drukke prikkelende omgeving. En als je wil ontspannen dan ga je, weet ik veel, shoppen. Of je gaat naar een park hier in de buurt. Maar dat zijn ook niet de meest chille parkjes, waar je kan relaxen. Dus het stressniveau komt gewoon hier een stuk minder omdat je hier weer veel minder prikkels hebt."

"Ik bedoel maar, het is ook even een mooie stop hierzo. Even groen, heel veel groen hebben we ook niet in deze wijk natuurlijk."

"Ik denk wel, wat ik net zei, als je bijvoorbeeld naar je werk bent geweest een dag of je hebt een dag thuis gewerkt, dan heb ik wel weer zin om mensen te zien, en je voelt je wat gestrest misschien ook wel. Hier is totaal geen stress aanwezig, dus het is altijd fijn om te gronden met mensen, helpt wel."

"Ja, want het geeft een soort van verbreding, of dan ga je weer alles relativeren. Als je alleen achter de computer zit en denkt van, hoe kom ik daar nou uit dan heeft het soms juist meerwaarde om daar even van

weg te lopen. En ik denk de tuin daarin is een belangrijk iets. Want ik ga niet zomaar een rondje lopen in de stad en dan geeft de tuin een extra boost om juist dat wel te doen.”

2. Prettige sfeer binnen Spinozahof draagt bij aan gevoel van veiligheid

De geïnterviewde stadstuinders ervaren een prettige sfeer in de Spinozahof: open en laagdrempelig. Dit maakt dat ze zich welkom voelen en zichzelf kunnen zijn. Ook zorgt deze prettige sfeer en het onderlinge vertrouwen voor een gevoel van veiligheid. Zowel om zichzelf te zijn en zich uit te spreken, als zich beschermd te voelen in de stadstuin.

Standstuinders zijn positief over open en laagdrempelige sfeer

De geïnterviewde stadstuinders zijn over het algemeen positief over de sfeer die binnen de Spinozahof heerst. De sfeer is open en laagdrempelig. Iedereen is welkom in de tuin en de stadstuinders proberen nieuwe bezoekers actief te betrekken. Ook gelijkheid wordt genoemd. Het maakt niet uit wat iemands achtergrond is, de stadstuinders zijn vriendelijk naar elkaar en helpen elkaar. Door de open sfeer voelen de gesproken stadstuinders zich ook vrij om te zijn wie ze zijn en durven zij hun mening te delen en hun verhaal te doen. Dit zorgt ervoor dat mensen persoonlijke verhalen delen en dat er vriendschappen ontstaan. Men let op elkaar in positieve zin en men helpt elkaar ook buiten de Spinozahof wanneer nodig, bijvoorbeeld bij een klusje in huis of bij ziekte.

"Nou, ik vind het gewoon gezellig om langs te komen. Je bent altijd welkom, bij iedereen. Het maakt niet uit welke nationaliteit. En of ik mensen nou wel al drie keer gezien heb of niet, ik kwam vandaag mensen tegen die ik nog nooit gezien had en iedereen gaat een praatje met je aan. Dus het is gewoon heel erg open en laagdrempelig."

"Dus ik voel mij niet dat ik een vreemdeling of buitenlander ben, het voelt gewoon dat wij allemaal gewoon mensen zijn. Het gaat niet over de kleur of de nationaliteit of de achtergrond. Het gaat gewoon over jou als mens."

"Het is ook daar ook wel buiten hoor, dus we gaan, of ten minste ik ga straks verhuizen en daar hebben ook heel veel mensen aangeboden van ja, dan help ik ook wel mee."

Een aantal stadstuinders noemt als kanttekening dat de Spinozahof 'een wereld in het klein is', wat soms wat irritaties met zich meebrengt. Echter, men houdt rekening met elkaar, en met elkaars cultuur en achtergrond, waardoor meningsverschillen die soms ontstaan niet afdoen aan de sfeer.

"De mensen zijn denk ik toch ook wel heel vergevingsgezind of tactisch naar elkaar. Er zijn af en toe wel wat van die dingetjes die wat irritatie oproepen, maar het is wel snel uit de wereld geholpen."

Stadstuinders voelen zich veilig binnen de Spinozahof

Mede door de prettige sfeer die heerst in de Spinozahof voelen de stadstuinders zich er veilig, op verschillende vlakken. Men voelt zich vrij om zijn of haar verhaal te doen en zichzelf te zijn.

Wat betreft criminaliteit voelt men zich over het algemeen veilig in de tuin. Het is gebruikelijk om het hek te sluiten, waardoor men zich afgeschermd voelt van de buurt waarin de tuin ligt. Er heerst onderling vertrouwen en er is geen sprake van criminaliteit binnen de Spinozahof. Vrouwelijke stadstuinders doen soms het hek op slot wanneer ze ('s avonds) alleen in de tuin zijn, om zeker te zijn dat er geen 'ongewenste gasten' de tuin binnenkomen. Sommige stadstuinders voelen zich namelijk niet altijd veilig in de buurt waarin de Spinozahof zich bevindt.

"Als ik alleen ben, doe ik de deur dicht voor de mensen van buiten, maar anders voel ik me veilig."

"Nu zal ik alleen zijn straks, dan doe ik de poort wel dicht. Want anders komen de zwervers naar binnen en daar heb ik niet zoveel zin in."

3. Stadstuinders mentaal energiever en meer kennis van gezonde leefstijl

De Spinozahof heeft weinig invloed op de fysieke gezondheid, volgens de geïnterviewde stadstuinders. Echter, ze voelen zich wel energiever door het bezoeken van de Spinozahof, voornamelijk op mentaal vlak. Een deel van de gesproken stadstuinders heeft wel hun leefstijl aangepast: door opgedane kennis en vaardigheden over voeding en voedselverbouwning in de Spinozahof, eten ze meer en andere groenten, meer vegetarisch en gerechten uit andere keukens.

Stadstuinders voelen zich energiever, maar ervaren geen verandering in fysieke gezondheid

Over het algemeen voelen de stadstuinders zich beter sinds ze de Spinozahof regelmatig bezoeken, maar dit lijkt vooral te gelden voor hun energieniveau en hun mentale gesteldheid. De ervaren (fysieke) gezondheid van de stadstuinders loopt uiteen van slecht tot zeer goed en is vooral afhankelijk van verschillende gebeurtenissen en van ziektes of aandoeningen waarmee de geïnterviewde stadstuinders te maken hebben (gehad). De fysieke gezondheid van de stadstuinders is niet zozeer afhankelijk van het bezoeken van de Spinozahof. Wel geven verschillende stadstuinders aan dat buiten zijn, het 'buitenshuis' zijn en het in beweging zijn in de Spinozahof energie geeft of inspireert om meer te bewegen. Een enkeling die fysiek zwaarder werk verricht in de tuin merkt wel dat de fysieke gezondheid verbeterd is.

[Of de Spinozahof invloed heeft op de lichamelijke gezondheid] *"Het is, soms dan geeft de tuin wel energie waardoor je weer gaat hardlopen bijvoorbeeld of dan geeft het sturing, maar dat is een heel indirect verband wat je daar dan hebt."*

"Misschien onbewust wel, want je voelt je wel rustiger als je hier van weggaat en relaxter en je hebt wat gedaan, je hebt bewogen, je hebt wat gemaakt, dus krijg je sowieso energie voor."

Over het algemeen voelen de stadstuinders zich energiever na een bezoek aan de Spinozahof. Voor de meerderheid geldt dit op mentaal vlak. De tuin biedt mogelijkheid om even tot rust te komen en problemen die buiten de tuin spelen achter je te laten. Dat maakt dat de stadstuinders zich opgeladen voelen. Ook geven enkele stadstuinders aan dat het bezig zijn en het buiten zijn ervoor zorgt dat ze 's avonds beter tot rust komen en beter kunnen slapen.

"Nou gewoon, dat je 's avonds lekker moe bent en ook goed kunt slapen. Kijk als je heel de dag niets doet, heb ik het gevoel dat je heel slecht gaat slapen."

Nieuwe kennis, vaardigheden en bewustwording over voeding en voedselverbouwning

Het actief deelnemen aan tuinieren en andere activiteiten in de Spinozahof heeft de gesproken stadstuinders nieuwe kennis en vaardigheden opgeleverd op het gebied van (gezond) eten en tuinieren. Stadstuinders vergaarden meer kennis van groenten en kruiden en zijn zich meer bewust van het proces van voedselverbouwning. Hierdoor past een deel hun eetgewoonten aan door een vegetarisch dieet te gaan volgen of meer groenten te eten.

"Waarbij ik eerst dacht van, dat is veel te veel moeite, laat ik gewoon een kant-en-klaar iets kopen of dingen. En nu snijd ik het gewoon even wat sneller en dan is het ook wel net zo snel klaar."

"Het groeit niet allemaal vanzelf. Dus iets bewuster ga je met eten om en zeker als je iets weg moet gooien."

Meer kennis van groenten en kruiden deed men vooral op uit andere culturen, onder andere door samen te eten en te koken tijdens de *potlucklunches*¹ op zaterdag. Daarnaast worden er ook kookworkshops georganiseerd. Zo leren de stadstuinders over nieuwe ingrediënten, gerechten en bereidingen.

"Zeker op zaterdag, dan hebben we altijd hele gemixte maaltijden en dan leer ik ook weer eens wat van de Syrische keuken of van de Turkse keuken of van de Surinaamse keuken, veel Surinamers. Vind ik wel heel erg leuk, dat je steeds weer wisselende gerechten hebt en dat neem je ook wel mee naar huis, dan denk ik, dat ga ik thuis ook een keer maken."

"Ik denk in grootste instantie samen koken. Maar je kookt ook net wat andere dingen. Bijvoorbeeld je gaat aubergine anders klaarmaken bijvoorbeeld of dat soort dingen. Omdat je dat hebt geleerd hier. Dat je denkt van, dat kan ik misschien thuis ook doen."

"Van de verschillende keukens. Die dolma wat ze maken met druivenblad, had ik nooit gegeten, heb ik hier leren eten. En dan de bulgur is er en dan een heleboel dingen wat ik nooit had gezien, heb ik hier leren eten."

Daarnaast geven veel stadstuinders aan dat ze vaardigheden hebben opgedaan op het gebied van tuinieren. Ze leerden hoe ze groenten, fruit en kruiden kunnen verbouwen en om met de seizoenen mee te eten. Ook benoemt een aantal geïnterviewde stadstuinders dat ze nu meer weten over verschillende soorten kruiden, hoe ze te gebruiken en eventuele medicinale werkingen. Wederom geven ze aan dat ze dit voornamelijk van stadstuinders uit andere culturen leerden. Door het tuinieren en verbouwen van voedsel is men zich ook bewuster van het ecosysteem waarvan de planten en dieren deel uitmaken en hoe dit in verhouding staat tot elkaar.

"Ik zie ook wel de buitenlandse vrouwen hier bepaalde kruiden drogen, he, dan laten ze het in de zon staan en dan denk ik, joh prachtig. Dat hebben wij toch allemaal nog nooit gedaan, zulke dingen? Tenminste, ik niet. Dat ken ik niet."

"We kunnen ook heel erg veel van elkaar leren heb ik geleerd. Wat ik als onkruid classificeerde en weggooid was het 'nee dat moet je niet doen! Dat is heel goed voor je darmen! En dat is heel goed voor je maag!"

¹ De potlucklunch wordt iedere zaterdag georganiseerd rond lunchtijd. Er worden groenten en kruiden uit de tuin gebruikt om gerechten te bereiden. Aanvullend nemen stadstuinders zelf ingrediënten of gerechten mee om te delen tijdens de lunch.

4. Stadstuinders komen voornamelijk voor sociale contact en natuur in Spinozahof

Het hebben van sociaal contact en 'in het groen zijn' zijn voor stadstuinders de twee belangrijkste redenen om de Spinozahof te bezoeken. Pluspunten van de stadstuin zijn het ontmoeten van personen met verschillende culturele achtergronden, het ontwikkelen van vriendschappen, de open sfeer en vrijblijvendheid. Minpunten worden nauwelijks ervaren.

In het groen zijn en sociaal contact zijn belangrijkste redenen voor het bezoeken van Spinozahof

Van de stadstuinders die zijn gesproken noemen de meesten dat zij de StadsOase Spinozahof bezoeken vanwege het sociale aspect, voornamelijk vanwege de diversiteit van de mensen die ze in de Spinozahof ontmoeten. Ze geven aan dat ze mensen van andere nationaliteiten, culturen en opleidingsniveaus spreken die ze 'anders niet zouden spreken'. Dit biedt ook de mogelijkheid om van elkaar te leren. De stadstuinders voelen zich met elkaar verbonden, mede doordat ze allemaal iets bijdragen aan de tuin en zo een gezamenlijk doel hebben. Ook is de Spinozahof een plek waar buurtbewoners elkaar simpelweg kunnen ontmoeten: in de tuin met elkaar in gesprek komen zorgt voor meer diepgang en verbinding dan het gebruikelijke korte groeten als men elkaar op straat tegenkomt.

"En dan zie je ook heel veel leuke mensen. Die ook ongeveer dezelfde interesse hebben. En dan heb je altijd praatjes."

"En het zorgt er ook voor dat ik hele verschillende visies en perspectieven op het leven zie. Dus er zijn mensen met weinig inkomens, met hoge inkomens, mensen met verschillende achtergronden. En dat maakt het heel interessant en leuk. Maar aan de andere kant is het ook fijn dat je juist op die wat rustige momenten hier ook kan zijn. En vaak, dat is het fijne als het ook een beetje omsloten is, het is dan niet altijd heel druk, of er zijn niet altijd heel veel prikkels. En dat maakt die balans wel fijn."

Een tweede belangrijke reden die stadstuinders benoemen om de Spinozahof te bezoeken is om 'in het groen' te zijn. Veel van hen hebben in hun eigen woonsituatie geen tuin en vinden het prettig om dat gemis op te vullen met de Spinozahof. In de natuur zijn geeft ze een gevoel van rust en daarnaast biedt de tuin een ontsnapping aan de drukte van de stad. Ook vinden veel stadstuinders het fijn dat ze de mogelijkheid hebben om in de Spinozahof te tuinieren.

"Vanwege dit, dat ik groente zie, alle seizoenen goed mee kan maken en ja, ook allerlei mensen met ideeën hoor over die tuin. Ik ben overigens tuindersdochter, boerendochter, dit is gewoon iets waar ik gelukkig van word."

Verschillende culturele achtergronden en vriendschap meest benoemd als grootste pluspunten van Spinozahof

Het ontmoeten van anderen met verschillende culturele achtergronden en de vriendschappen die men ontwikkelt, kwamen als grote pluspunten naar voren. Zo vergeleek één van de stadstuinders de Spinozahof met een veld vol verschillende bloemen, dat mooier is dan een veld met alleen margrietten. Een ander groot pluspunt is de vriendelijke, gastvrije en open sfeer van de Spinozahof. Ook is meerdere keren genoemd dat het zo fijn is dat de Spinozahof laagdrempelig en vrijblijvend is.

"Ik spreek daar [mensen met een andere culturele achtergrond, red.] niet mee als ik niet met hun in aanraking kom. En in zo'n tuin gebeurt dat veel meer. En het voordeel van zo'n buurtuin is, je hebt een

gespreksonderwerp. Oftewel, of je gaat praten over de planten, of je gaat praten over het koken, over eten. En dat is altijd een goede ijsbreker om dan toch een soort mutual ground te vinden.”

“Ik vind ontmoeten met mensen heel leuk. Omdat ik hier elke dag kom, voelt het soms wel als een soort tweede familie. En ook om te horen wat mensen meemaken, misschien dat je ook je hulp kan aanbieden.”

“Ik denk dat het zo laagdrempelig is. Ik denk dat heel veel mensen die ik spreek en zie, die zou ik niet zelf snel aanspreken op straat. Maar hier heb je dan toch een plek waar je dan bij elkaar komt en toch net wat dichterbij staat. (...) En hier heb je veel sneller aanspreekpunten met mensen die echt ook daadwerkelijk bij je in de buurt wonen. En ook van een hele andere afkomst, andere achtergronden et cetera hebben.”

Stadstuinders zijn positief, slechts enkele punten van aandacht

Over het algemeen zijn de stadstuinders zeer positief over de Spinozahof. Voor een enkele stadstuinder is het, vanwege het grote aantal betrokkenen bij de stadstuin, niet altijd duidelijk wie de beslissingen neemt. Mogelijk dat dit in de toekomst wat democratischer zou kunnen. Zo stelde een stadstuinder voor om een ledenvergadering op te zetten als er grote en belangrijke beslissingen moeten worden genomen. Door de grote diversiteit is het daarnaast een wereld in het klein en ontstaan er soms ook meningsverschillen.

Stadstuinders hopen dat de Spinozahof zoals deze nu is kan blijven bestaan. Een groot deel van de gesproken stadstuinders is zo positief over de Spinozahof, dat ze dit initiatief graag op meer plekken in Den Haag zouden willen zien. De stadstuinders willen dat andere inwoners uit Den Haag ook de meerwaarde kunnen ervaren die zij zelf halen uit het bezoeken van de Spinozahof. Daarbij benoemt een aantal stadstuinders ook dat de invulling van de stadstuin in een andere wijk weer anders kan zijn dan in de Spinozahof, omdat de invulling mede afhankelijk is van de behoeften van de bewoners.

“Want echt waar, als dit weg is dan worden heel veel mensen verdrietig. Want het is echt een oase in Den Haag en mensen genieten van het groen, samen zijn, samen eten, samen kletsen, ideeën wisselen, van alles. En dat is heel fijn.”

5. Over de Spinozahof

Wat is de Spinozahof?

De Spinozahof is een groene oase in het stadscentrum van Den Haag, dat zich op het snijpunt van het Oude Centrum, Stationsbuurt en Schilderswijk bevindt. In 2014 is de Spinozahof opgericht op een stuk braakliggende grond, gerealiseerd met behulp van bewoners uit deze omliggende buurten. Deze buurten worden vooral gekenmerkt door weinig groenvoorziening, een hoge achterstandsscore, en een hoog percentage inwoners met een niet-westerse migratieachtergrond. Na bijna 10 jaar is de Spinozahof uitgegroeid tot een grote gemeenschappelijke tuin, met een medicinale kruidentuin en 31 individuele tuinen waar stadstuinders een (gedeelde) moestuin onderhouden. Daarnaast is er een buurtschuur, compostbakkerij, steenoven, keuken, toiletgebouw, multifunctionele binnenruimte, een groot buitenprieel en diverse ontmoetingsplekken verspreid door de tuin. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd, zoals kook- en tuinierworkshops, potlucklunches¹, taallessen en sportlessen (voor ouderen). Ook worden er biologische versmarkten, klusdagen (hier wordt gezamenlijk gewerkt aan de stadstuin) en het evenement Repair Café georganiseerd, waar bezoekers hun eigen kapotte spullen kunnen (laten) maken. Ook worden er cavia's en loopeenden gehouden. Er zijn ongeveer 300 mensen vriend van de stadstuin. Zij leveren jaarlijks een financiële bijdrage van 25 euro en hebben daarmee vrije toegang tot de stadstuin en alle activiteiten die er georganiseerd worden.

De praktijk laat zien dat stadstuinders die regelmatig in de tuin zijn, actief deelnemen en/of een moestuin hebben, ook hun bijdrage leveren aan het draaiende houden van de Spinozahof. Zowel aan het onderhouden van de tuin, als aan de activiteiten die georganiseerd worden en andere randzaken. Ook biedt de Spinozahof ruimte voor workshops, vergaderingen en andere activiteiten voor andere bedrijven en organisaties, met als doel om deze te inspireren met hun maatschappelijke impact.

Wie komen er bij de Spinozahof?

In totaal zijn er ongeveer 300 inwoners betalend lid van de Spinozahof. Deze groep heeft een zeer diverse achtergrond. Zo hebben deze inwoners minstens 27 verschillende nationaliteiten, diverse sociaaleconomische achtergronden en opleidingsniveaus. De stadstuinders variëren in leeftijd van 3 tot 93 jaar. Deze mensen mogen daarnaast ook gezinsleden meenemen naar de tuin. Wekelijks nemen 20 mensen deel aan de taallessen en 15 mensen aan de sportactiviteit op donderdagochtend. De biologische versmarkt, die één keer in de twee weken plaatsvindt, trekt zo'n 70 bezoekers. Op de zaterdagochtend zijn er gewoonlijk ongeveer 20 (meer in de zomer) bezoekers. Op de laatste zondag van de maand is er Repair Café, met minstens 5 reparateurs (mensen die helpen met het maken van kapotte spullen) en een tiental bezoekers. Elke tweede zaterdag van de maand, tijdens het Story-telling Café, neemt een twintigtal stadstuinders deel.

De geïnterviewde stadstuinders wonen in de wijken Stationsbuurt (41%), Centrum (35%), Schilderswijk (18%) en overig (6%). De meeste geïnterviewde stadstuinders (41%) zijn bekend geworden met de StadsOase Spinozahof doordat ze er langsliepen en naar binnen zijn gegaan. Andere manieren die werden genoemd zijn: via vrienden, burens en familieleden, via de oprichtster zelf en via verschillende stichtingen. Een deel (18%) van de geïnterviewden is al vanaf de opstart van de Spinozahof bij de tuin betrokken. Ongeveer een derde (35%) van de gesproken stadstuinders is 3 tot 5 jaar actief bij de Spinozahof, een kwart (24%) 0 tot 2 jaar en 18% is 6 tot 8 jaar actief in de tuin. Van een aantal gesproken stadstuinders (6%) is niet bekend hoe lang ze al actief zijn in de Spinozahof. De meeste geïnterviewde stadstuinders komen 3 of 4 keer per week in de Spinozahof, de overige stadstuinders over het algemeen minstens eens per week. Hoe vaak de stadstuinders precies gaan is ook afhankelijk van het weer.

6. Onderzoeksopzet

Onderzoeksdoel en onderzoeksvragen

Het doel van dit onderzoek was het in kaart brengen van de invloed van gemeenschappelijk tuinieren en sociaal participeren op de mentale, sociale en lichamelijke gezondheid en leefstijl van stadstuinders bij de StadsOase Spinozahof.

Hiertoe zijn de volgende drie onderzoeksvragen opgesteld:

1. Welke mentale gezondheidseffecten van gemeenschappelijk tuinieren en sociaal participeren ervaren stadstuinders bij de StadsOase Spinozahof?
2. Welke effecten ervaren stadstuinders op hun lichamelijke gezondheid en leefstijl van gemeenschappelijk tuinieren en sociaal participeren bij de StadsOase Spinozahof?
3. Welke sociale gezondheidseffecten van gemeenschappelijk tuinieren en sociaal participeren ervaren stadstuinders bij de StadsOase Spinozahof?

Opdrachtgever/nemer

De gemeente Den Haag gaf de opdracht voor dit onderzoek en de afdeling Epidemiologie van GGD Haaglanden voerde het onderzoek uit.

Uitvoering onderzoek

Er zijn semigestructureerde interviews afgenomen in de periode juni 2023 tot en met augustus 2023, met 18 stadstuinders van diverse nationaliteiten, opleidingsniveaus en leeftijden. De stadstuinders zijn op verschillende manieren geworven: 1) via een algemeen bericht in de WhatsAppgroep van de StadsOase Spinozahof, gedeeld door de oprichtster van de Spinozahof; 2) door actief te werven in de Spinozahof en 3) door mond-op-mondreclame.

Twee onderzoekers van de afdeling Epidemiologie van de GGD Haaglanden namen de interviews af. De interviews vonden plaats in de Spinozahof. Voorafgaand aan de start van het onderzoek is de oprichtster van de Spinozahof geïnterviewd om meer inzicht te krijgen in de stadstuin en op basis daarvan voorbereidingen te treffen voor het onderzoek. De resultaten van dit interview zijn niet meegenomen in de beantwoording van de onderzoeksvragen. Eén interview leverde te weinig bruikbare informatie op vanwege een taalbarrière en is daarom niet meegenomen in de analyse.

Analyses

De interviews zijn opgenomen met een mobiele telefoon en daarna door een extern bureau woordelijk uitgewerkt in Microsoft Word. De twee onderzoekers hebben de transcripties per onderwerp (aansluitend op de onderzoeksvragen) gecodeerd en vervolgens geordend en geanalyseerd in Microsoft Excel.

Privacy

De stadstuinders die deelnamen aan de interviews hebben voorafgaand aan het interview uitleg gekregen over de aanleiding, het doel en de uitvoering van het onderzoek. Zij hebben allen woordelijk toestemming gegeven voor deelname aan dit onderzoek, voor de opname van het interview en voor het anoniem verwerken van hun antwoorden in dit rapport. In het rapport worden geen namen genoemd van de geïnterviewden, zodat antwoorden niet herleid kunnen worden naar personen. De uitgewerkte interviews zijn gecodeerd met een anoniem deelnemernummer en opgeslagen op een beveiligde server in een map waartoe alleen de betrokken onderzoekers toegang hebben. Vijf jaar na oplevering van de rapportage worden de opnames, transcripties en coderingen verwijderd.

Colofon

Dit rapport is een uitgave van:

GGD Haaglanden
Afdeling Epidemiologie en Gezondheidsbevordering
Postbus 16130
2500 BC Den Haag
Tel: 070-353 7266
E-mail: gezondheidsgids@ggdhaaglanden.nl

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van duidelijke bronvermelding

Auteurs:

Carola Vos
Sylvia Pen
Michiel van den Dries
Eze Nwankwor
Caroline Dekkers

Den Haag, december 2023

BEZOEKADRESSEN

Westeinde 128
2512 HE Den Haag

Reinier de Graafweg 5
2625 AD Delft

Croesinckplein 24-26
2722 EA Zoetermeer

POSTADRES

Postbus 16130
2500 BC Den Haag

info@ggdhaaglanden.nl
T (088) 355 01 00

www.ggdhaaglanden.nl

BEWAAKT, BESCHERMT EN BEVORDERT DE GEZONDHEID