

# GEZONDER IN DE VOLKSTUIN

De gezondheid van stedelingen met en zonder volkstuin vergeleken



Resultaten uit het Vitamine G3-onderzoek

## Colofon

Het Vitamine G-onderzoeksprogramma is uitgevoerd door ALTEERRA Wageningen, kennisinstituut voor de groene leefomgeving, en NIVEL, het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg. Het onderzoek werd gefinancierd door het programma Gamma-onderzoek milieu, omgeving natuur (GAMON) van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Deze publicatie werd mede mogelijk gemaakt door het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV), KB-programma Duurzame Landbouw, project KB-04-010-014.

Tekst: Agnes van den Berg & Kahliya Ronde

© 2010 ALTEERRA



# Belangrijkste conclusies

---

- Stedelingen met een volkstuin – jong en oud - bewegen meer dan buurtgenoten zonder volkstuin.
- 84% van de mensen met een volkstuin voldoet naar eigen zeggen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (minimaal vijf dagen per week minstens een half uur matig intensief bewegen). In de controlegroep is dit percentage lager: 62% haalt de beweegnorm.
- Een volkstuin heeft een positief effect op de gezondheid van ouderen.
- Volkstuinders ouder dan 62 jaar melden significant minder gezondheidsklachten dan even oude burens zonder volkstuin.
- Volkstuinders ouder dan 62 jaar gaan significant minder vaak naar de huisarts dan even oude burens zonder volkstuin.
- Volkstuinders zijn significant meer tevreden met hun leven en voelen zich ook nog eens significant minder eenzaam dan even oude burens zonder volkstuin.
- Oudere volkstuinders zijn vooral actieve tuiniers; jongere volkstuinders zoeken ontspanning en rust.

# Achtergrond

---

Worden we gezond van een middagje tuinieren, een wandeling in het bos of een picknick in het park? De meesten van ons denken van wel. Het is een van die vanzelfsprekende noties dat we fit en gezond worden van een groene omgeving; van wieden, snoeien, spelen en sporten in de natuur. Maar klopt deze notie ook? Het zou niet de eerste keer zijn dat de wetenschap korte metten maakt met zogenaamde vanzelfsprekendheden.

In dit geval lijkt onze intuïtie het echter bij het juiste eind te hebben. Het wetenschappelijke bewijs dat een groene leefomgeving een positieve invloed heeft op de gezondheid van de mens stapelt zich op. Uit goed gecontroleerd onderzoek uit binnen- en buitenland blijkt dat mensen zich niet alleen gezonder *voelen* als zij in een buurt met veel groen wonen, maar dat zij ook daadwerkelijk gezonder *zijn*: zij kloppen minder vaak met gezondheidsklachten bij de huisarts aan.

In een tijd van verstedelijking zijn deze wetenschappelijke bevindingen relevant. Ze kunnen van groot belang zijn voor het beleid ten aanzien van ruimtelijke ordening, gemeentelijke groenvoorzieningen en gezondheidszorg. In de praktijk blijkt het echter lastig om onderzoeksresultaten in concrete richtlijnen en maatregelen te vertalen. Het meerjarige “Vitamine G” onderzoeksprogramma heeft geprobeerd om de kloof tussen wetenschap en beleidspraktijk te overbruggen.

## Over Vitamine G

Binnen het Vitamine G-onderzoeksprogramma staat de relatie tussen gezondheid (Vitamine) en groen (G) centraal. Het project, uitgevoerd tussen 2005 en 2009, bestaat uit drie deelprojecten. In het eerste deelproject, Vitamine G1, is de relatie tussen groen en gezondheid en welzijn van Nederlanders op *landelijk* niveau onderzocht. In het Vitamine G2-project is op *stedelijk* niveau naar de relatie tussen groen en gezondheid gekeken. In het derde deelproject, Vitamine G3, hebben de onderzoekers zich gericht op de relatie tussen groen en gezondheid op *lokaal* niveau, in het bijzonder bij (volks)tuinders. Meer informatie over het onderzoeksprogramma is te vinden in het onderzoeksprotocol dat is gepubliceerd in het tijdschrift *BMC Public Health*.<sup>1</sup>

Deze brochure geeft een overzicht van de resultaten van één specifiek deelonderzoek uit het Vitamine G3-project: een vergelijkend onderzoek naar de gezondheid van stedelingen mét en zónder een volkstuin. Dit onderzoek is uitgevoerd door de omgevingspsychologen dr. Agnes van den Berg (Alterra en Wageningen Universiteit), dr. Marijke van Winsum-Westra (Alterra), dr. Sjerp de Vries (Alterra) en gezondheidswetenschapper dr. Sonja van Dillen (Centrum indicatiestelling zorg). De resultaten werden onlangs gepubliceerd in het tijdschrift *Environmental Health*.

---

<sup>1</sup> Groenewegen, P. P., Van Den Berg, A. E., De Vries, S. & Verheij, R. A. (2006). Vitamin G: Effects of green space on health, well-being, and social safety. *BMC Public Health*, 6, 149. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/6/149>

# Gezond ouder worden met hark en schoffel<sup>2</sup>

---

*62-plussers met een volkstuin voelen zich gezonder en minder eenzaam dan hun buren zonder volkstuin; ook bewegen ze meer.*

## De volkstuin

Europa kent vandaag de dag zo'n drie miljoen volkstuinen. Nederland telt ongeveer 240.000 volkstuinen, verspreid over zo'n 1000 complexen en parken. Onderlinge verschillen zijn groot: in sommige tuincomplexen worden alleen groente en fruit verbouwd, in andere tuinen ligt de nadruk op siertuinen. Soms gaat het om kleine stukken grond langs het spoor, soms om weelderige complexen waar zomers overnacht kan worden.

De volkstuin is een bijproduct van de achttiende eeuwse industrialisering en de daaruit voortkomende trek naar de grote stad. Volkstuintjes werden verhuurd aan (fabrieks)arbeiders, die zo hun schamele loon konden aanvullen met groenten en fruit uit eigen tuin. Bovendien hoopten de bedrijven en stichtingen die de volkstuinen verhuurden dat contact met de natuur de arbeiders goed zou doen en ze uit het café zouden houden. In de periode rond de Eerste en Tweede Wereldoorlog nam het aantal volkstuinen snel toe, mede veroorzaakt door armoede en voedseltekorten.

Nu is deze economische functie van de volkstuin grotendeels verdwenen. Volkstuinieren is in de eerste plaats een vorm van openluchtrecreatie, waarbij gezelligheid en contact met de natuur voorop staat. Er is ook toenemende (beleidsmatige) aandacht voor de gezondheidsbevorderende functie van de volkstuin. Maar of volkstuinen ook echt gezond zijn, was nog niet eerder wetenschappelijk aangetoond. Daar is nu verandering in gekomen.

## Het onderzoek

In de zomermaanden van 2006 gingen Agnes van den Berg en haar collega's op pad: zij bezochten twaalf volkstuincomplexen in en nabij acht Nederlandse steden, op zoek naar tuinders die mee wilden doen aan een onderzoek naar de gezondheidseffecten van een volkstuintje. Via de nieuwsbrieven van de tuincomplexen vonden zij 121 volkstuineigenaars bereid om – in ruil voor de kans op een van de te vergeven staatsloterijloten – een uitgebreide enquête in te vullen.

De deelnemende tuinders moesten – zoals bij vrijwel ieder enquêteonderzoek – allereerst vragen beantwoorden over hun achtergrond: leeftijd, inkomen, opleiding, woonsituatie, levensstijl, enzovoort. Ook beantwoordden de tuinders vragen over hun volkstuin: hoe lang

---

<sup>2</sup> Deze tekst is een samenvatting van het artikel: Van den Berg, A. E., Van Winsum-Westra, M., De Vries, S. & Van Dillen, S. M. E. (2010). Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment. *Environmental Health*, 9:74.  
<http://www.ehjournal.net/content/9/1/74>

hebben ze al een volkstuin, hoeveel tijd besteden ze aan hun volkstuin, waarom hebben ze een volkstuin, en wat doen ze zoal op de volkstuin? Maar de onderzoekers waren natuurlijk vooral geïnteresseerd in de gezondheid, het welzijn en het bewegingspatroon van de volkstuinliefhebbers. De gezondheid werd gemeten aan de hand van 5 vragen: Hoe beoordeelden de tuinders hun algemene gezondheid op een schaal van 1 (slecht) tot 5 (uitstekend)? Hadden ze vanwege lichamelijke beperkingen moeite met rennen of aankleden? Van welke lichamelijke klachten - van hoesten tot hoofdpijn - hadden ze de afgelopen twee weken last gehad? Leden ze aan chronische ziekten zoals suikerziekte of hartklachten? En hoe vaak waren ze de afgelopen twee maanden naar de huisarts geweest?

**Tabel 1:** Kenmerken van de volkstuinders

<b>De volkstuinders</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gemiddelde leeftijd: 61,5 jaar</li> <li>• 53% is man</li> <li>• 49% is gepensioneerd</li> <li>• 62% is getrouwd</li> <li>• 45% is hoger opgeleid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hebben gemiddeld 6-10 jaar een volkstuin</li> <li>• 54% heeft een siertuin</li> <li>• 27% heeft een moestuin</li> <li>• 19% heeft een gemengde tuin</li> <li>• 54% eet regelmatig groente of fruit van de volkstuin</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17% maakte de middelbare school niet af</li> <li>• 44% verdient meer dan modaal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zijn in de zomer gemiddeld 32 uur per week op hun tuin (in de winter 7 uur)</li> <li>• besteden gemiddeld 62% van hun tijd op de tuin aan tuinieren</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 62% drinkt dagelijks een glas alcohol</li> <li>• 19% rookt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geven in ruime meerderheid aan zich (91%) gezonder (86%) en minder gestrest (84%) te voelen na een bezoek aan hun volkstuin</li> <li>• 56% vindt 'ontspanning' een zeer belangrijke reden om een volkstuin te hebben</li> <li>• 50% vindt 'actief bezig zijn' een zeer belangrijke reden</li> <li>• 42% vindt 'gezondheid' een zeer belangrijke reden</li> <li>• slechts 17% vindt 'gezelligheid en sociale contacten' een zeer belangrijke reden</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 64% woont in een flat/appartement</li> <li>• 36% woont in een half vrijstaand huis of beneden/bovenwoning</li> <li>• 49% heeft thuis een tuin</li> </ul>	
<p><i>(op basis van de deelnemende volkstuinders. De steekproef was niet representatief voor Nederland, dus resultaten kunnen niet worden veralgemeniseerd)</i></p>	

Om het welzijn te beoordelen werd onder andere gevraagd hoe gestrest de deelnemer was en hoe hij of zij over het algemeen met stress wist om te gaan. Daarnaast moesten de deelnemers aangeven hoe tevreden ze waren met hun leven, hoe eenzaam ze zich voelden en hoe vaak ze contact hadden met vrienden. Omdat de onderzoekers ook graag wilden weten of tuinders meer bewegen, vroegen zij naar het aantal dagen dat deelnemers minstens een half uur matig tot intensief bewogen, zowel in de zomer als in de winter.

Nu zijn de antwoorden van de tuinders op zichzelf al interessant. Maar om uitspraken te kunnen doen over het gezondheidseffect van een volkstuin heb je een controlegroep nodig; een groep mensen met vergelijkbare kenmerken maar zonder een volkstuin om 's zomers in te spitten en te schoffelen. Die controlegroep bestond uiteindelijk uit 63 buurtgenoten die aan een eerder onderzoek hadden meegedaan. Deze 'buren' kwamen wat achtergrondkenmerken betreft goed overeen met de volkstuinders. Ze pasten weliswaar niet perfect bij elkaar (de burens waren gemiddeld iets jonger en woonden iets minder vaak in een flat of appartement), maar verder verschilden ze niet erg van elkaar. De burens kregen dezelfde vragenlijst voorgeschied.

Vervolgens werden de antwoorden van de 121 tuinders en de 63 burens met behulp van statistische software geanalyseerd. De onderzoekers speurden in de gegevensbrij naar verschillen tussen de tuinders en niet-tuinders die niet meer aan het toeval konden worden toegeschreven (significante verschillen). In de berekeningen werd gecorrigeerd voor factoren waarvan onderzoekers uit eerder onderzoek weten dat die invloed hebben op gezondheid en welzijn, zoals bijvoorbeeld opleiding en inkomen (hoger opgeleiden en veelverdieners zijn gemiddeld genomen gezonder), maar ook het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis zoals ontslag of het overlijden van een naaste. Daarnaast werd gecorrigeerd voor het al of niet hebben van een tuin aan huis.

## **De resultaten: tuinders bewegen meer**

Wat ontdekten de onderzoekers? Goed nieuws voor de volkstuinliefhebber: volkstuinders bewegen in de zomermaanden meer dan hun volkstuinloze buurtgenoten. Het hebben van een volkstuin heeft dus een positief effect op lichaamsbeweging. Op de fiets naar de tuin, met schoffel en schep aan het werk, het gevecht tegen het onkruid: het maakt de tuinder actief. Uit het onderzoek blijkt dan ook dat 84% van de mensen met een volkstuintje voldoet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (minimaal vijf dagen per week minstens een half uur matig intensief bewegen). In de controlegroep is dit percentage aanzienlijk lager: slechts 62% haalt de beweegnorm.

## **De resultaten: voor de jongere volkstuinder doet tuin er minder toe dan voor ouderen**

Op het gebied van gezondheid en welzijn kwamen de onderzoekers echter voor een kleine verrassing te staan. Volkstuinders jonger dan 62 jaar verschillen op het gebied van gezondheid en welzijn namelijk helemaal niet van hun even oude burens zonder volkstuin. Het hebben van een volkstuintje maakt 'jongere' tuinders niet gezonder of gelukkiger dan hun leeftijdsgenoten (zie Tabel 1).

Maar bij oudere volkstuinders vonden de onderzoekers wel degelijk een verschil: volkstuinders van boven de 62 blijken een stuk gezonder dan hun leeftijdsgenoten zonder volkstuin. De tuinierende ouderen scoren beter op bijna alle gezondheidsgerelateerde vragen. Zo melden 62-plussers met een volkstuin significant minder gezondheidsklachten,

gaan zij significant minder vaak naar de huisarts, zijn zij significant meer tevreden met hun leven en voelen zij zich ook nog eens significant minder eenzaam.

**Tabel 2.** Gemiddelde scores van jongere en oudere volkstuinders, vergeleken met hun burenen.

		Volkstuinders	Buren
<b>Gezondheid</b>			
Algemene gezondheid [1-5]	< 62 jaar	3.24	3.34
	≥ 62 jaar	3.37	3.04
Lichamelijke beperkingen [1-3]	< 62 jaar	1.23	1.15
	≥ 62 jaar	<b>1.27</b>	<b>1.53</b>
Gezondheidsklachten [0-37]	< 62 jaar	3.38	2.93
	≥ 62 jaar	<b>2.04</b>	<b>3.83</b>
Chronische klachten [0-37]	< 62 jaar	0.64	0.48
	≥ 62 jaar	0.45	0.76
Huisartsconsult	< 62 jaar	0.69	0.87
	≥ 62 jaar	<b>0.52</b>	<b>1.14</b>
<b>Welzijn</b>			
Stress [1-6]	< 62 jaar	3.2	2.87
	≥ 62 jaar	2.05	2.52
Tevredenheid [1-3]	< 62 jaar	2.23	2.17
	≥ 62 jaar	<b>2.29</b>	<b>1.96</b>
Contact met vrienden [1-12]	< 62 jaar	6.14	7.0
	≥ 62 jaar	8.07	6.2
Eenzaamheid [0-2]	< 62 jaar	0.66	0.62
	≥ 62 jaar	<b>0.28</b>	<b>0.8</b>
<b>Lichaamsbeweging</b>			
Lichaamsbeweging in zomer (dagen p/week)	< 62 jaar	<b>5.61</b>	<b>5.07</b>
	≥ 62 jaar	<b>5.82</b>	<b>5.0</b>

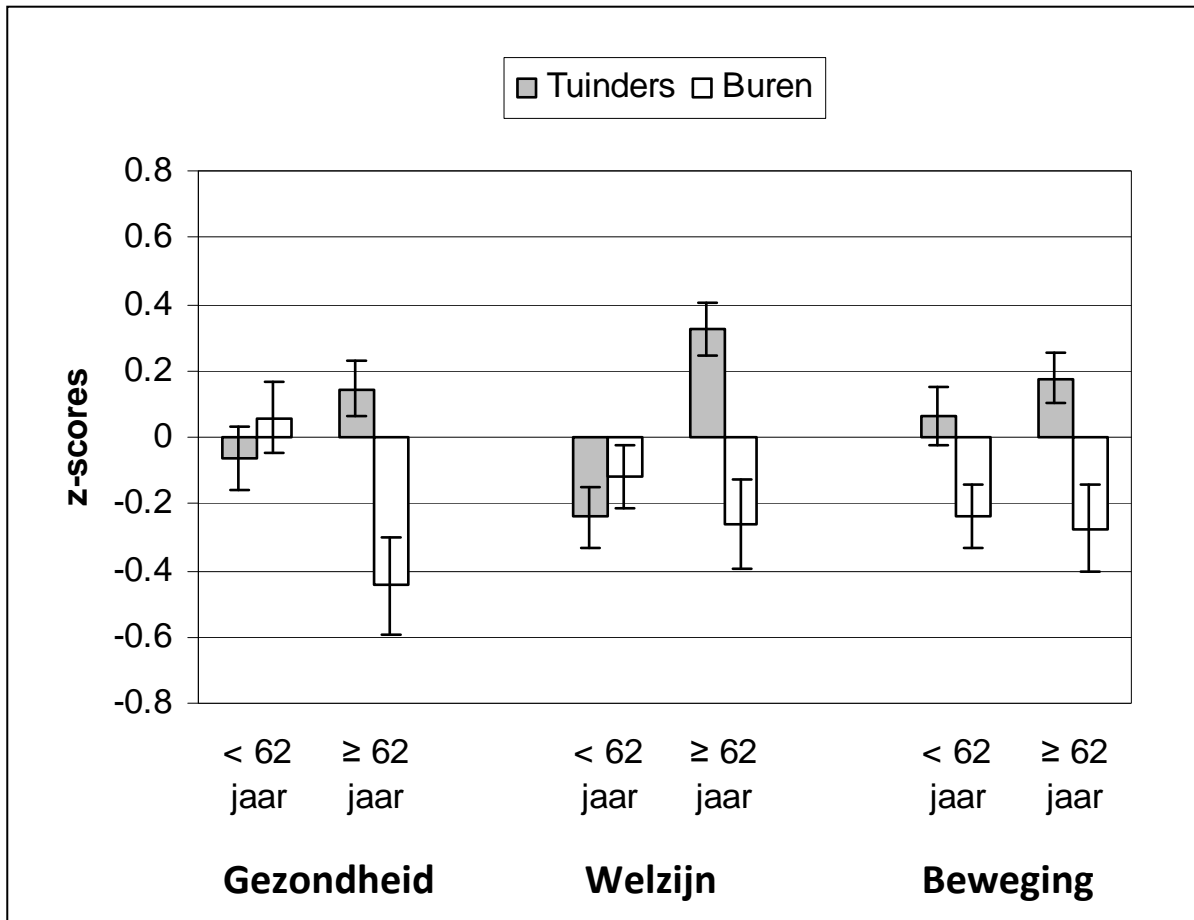
**Noot.** Significante verschillen zijn vetgedrukt. De gemiddelden zijn gecorrigeerd voor inkomen, opleiding, sekse, ingrijpende gebeurtenis, lichaamsbeweging in de winter en het hebben van een tuin aan huis.

## De resultaten samengevat in een grafiek

De onderzoekers hebben de scores op de verschillende gezondheids- en welzijnsmaten ook samengevat in één gezondheidsindex en één welzijnsindex. Er blijkt dat oudere tuinders op deze indicatoren significant beter scoren dan hun oudere burenen; in de jongere leeftijdsgroep zijn er geen significante verschillen tussen tuinders en burenen op de samengestelde gezondheids- en welzijnsmaten. De bevindingen worden geïllustreerd in Figuur 1. In deze figuur zijn, ter vergelijking, ook de scores op lichaamsbeweging (op dezelfde schaal) weergegeven.

Figuur 1 laat zien dat een volkstuin ook een bufferend effect kan hebben op de negatieve gezondheidseffecten van het ouder worden. Dit zien we met name bij de gezondheid: In de groep burenen neemt de gezondheid af met de leeftijd, in de groep volkstuinders neemt de gezondheid juist iets toe met het stijgen der jaren.





**Figuur 1.** Gemiddelde scores van jongere en oudere volkstuinders op samengestelde gezondheids- en welzijnsindicatoren en lichaamsbeweging en. Voor alle scores geldt: hoe hoger, hoe beter.

## Jongere tuinder ontspant, oudere tuinder tuiniert

Omdat de onderzoekers graag wilden weten waarom de resultaten voor jongere en oudere volkstuinbezitters precies verschilden, zijn ze dieper in de onderzoeksgegevens gedoken. Het lijkt erop dat de oudere en jongere tuinders op een andere manier gebruik maken van hun volkstuintje. Zo hebben ouderen bijvoorbeeld vaker een moestuin (38%, tegenover 12% van de jongere tuinders). De oudere groep besteedt ook meer tijd aan onderhoud dan de jongere groep. Wie denkt dat oudere tuinders vooral lekker in de luie stoel zitten, heeft het dus mis: ouderen besteden slechts 15% van hun tijd aan zitten, lezen en genieten, terwijl tuinders in de jongere groep dit een kwart van de tijd doen. Het algemene beeld dat uit het onderzoek naar voren komt is dat jongere tuinders een volkstuintje hebben om te ontspannen en te ontsnappen aan een stressvol dagelijks leven, terwijl ouderen hun volkstuin juist gebruiken om actief te tuinieren.

## Een kanttekening

Het was nog niet eerder onderzocht of het hebben van een volkstuin gezonder maakt. De conclusie dat dit vooral geldt voor oudere volkstuineigenaars is nieuw en relevant. Wel moeten er, zoals altijd, een paar kanttekeningen worden geplaatst. De belangrijkste tekortkoming van het onderzoek is dat zelfselectie bij de oudere tuinders niet kan worden uitgesloten. Het feit dat ouderen een volkstuin hebben, geeft al wel aan dat ze redelijk gezond moeten zijn: iemand die in een rolstoel zit, zal niet gauw paprika's en boontjes gaan verbouwen. Om beter inzicht te krijgen in dit mechanisme (en om het uit te kunnen sluiten) is het nodig om het onderzoek te herhalen met een veel grotere groep deelnemers.

Daarnaast is dit onderzoek gebaseerd op zelfrapportage, dat wil zeggen dat deelnemers zelf aangeven hoe gezond, gestrest en fit ze zijn. Het zou niet de eerste keer zijn dat mensen de waarheid wat verdraaien: ze maken zichzelf bijvoorbeeld actiever, of juist zieker dan ze eigenlijk zijn. Het zou dan ook goed zijn om gezondheid, stress en lichaamsbeweging op objectievere en dus betrouwbaardere manieren vast te stellen, bijvoorbeeld door de medische dossiers te bekijken.

# In de praktijk

---

Er zijn twee ontwikkelingen die de resultaten van dit onderzoek bijzonder relevant maken. Aan de ene kant krijgt de Nederlandse samenleving vanwege de vergrijzing te maken met een toenemend aantal ouderen en stijgende kosten binnen de gezondheidszorg. Gezond oud worden ('healthy ageing') staat dan ook hoog op de agenda van de overheid. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat het hebben van een volkstuin lichamelijke activiteit bevordert, en een positief effect heeft op de gezondheid en het welzijn van oudere volkstuinders.

Aan de andere kant verstedelijkt het Nederlandse landschap in een snel tempo, mede door het beleid van de compacte stad. Volkstuincomplexen moeten steeds vaker plaats maken voor nieuwbouwprojecten of vernieuwing van de infrastructuur. De positieve gezondheidseffecten van tuinieren in een volkstuin geven aanleiding om in toekomstige beleidsplannen voldoende ruimte te laten voor (volks)tuinen.

# Lijst van deelnemende volkstuincomplexen

---

Dit onderzoek is gebaseerd op de gegevens van leden van de volgende 12 volkstuincomplexen<sup>3</sup>.

- Amsterdam: Tuinpark Rust en Vreugd (2 deelnemers)
- Amsterdam: Tuinpark Tuinwijk (11 deelnemers)
- Amsterdam: Tuinpark Nieuwe Levenskracht (11 deelnemers)
- Den Haag: ATV De Uithof (18 deelnemers)
- Den Haag: VTV Florence Nightingale (10 deelnemers)
- Dordrecht: ATV Dordrecht (1 deelnemer)
- Rijswijk: VTV Ons Ideaal (10 deelnemers)
- Rotterdam: VTV Ons Genoegen (7 deelnemers)
- Tilburg: VTV Moerenburg (voorheen ATV de Oisterwijkse baan; 9 deelnemers)
- Utrecht: Tuindersvereniging Abstede (6 deelnemers)
- Utrecht/Maarssen: Kwekerij Oud Zuilen (14 deelnemers)
- Voorschoten: VTV Voorschoten (22 deelnemers)

---

<sup>3</sup>. Vanwege het ontbreken van controlegroepen moesten de gegevens van de leden van VTV Tot Nut en Genoegen in Rotterdam en de Collse Tuin in Eindhoven helaas buiten beschouwing worden gelaten.