

Inzicht verwerven in de voedselroutines en -behoeften van Almeerse huishoudens met een krappe beurs met behulp van WhatsApp

Hanna van der Ploeg, Esther Veen en Sara Smaal

Inzicht verwerven in de voedselroutines en -behoeften van Almeerse huishoudens met een krappe beurs met behulp van WhatsApp

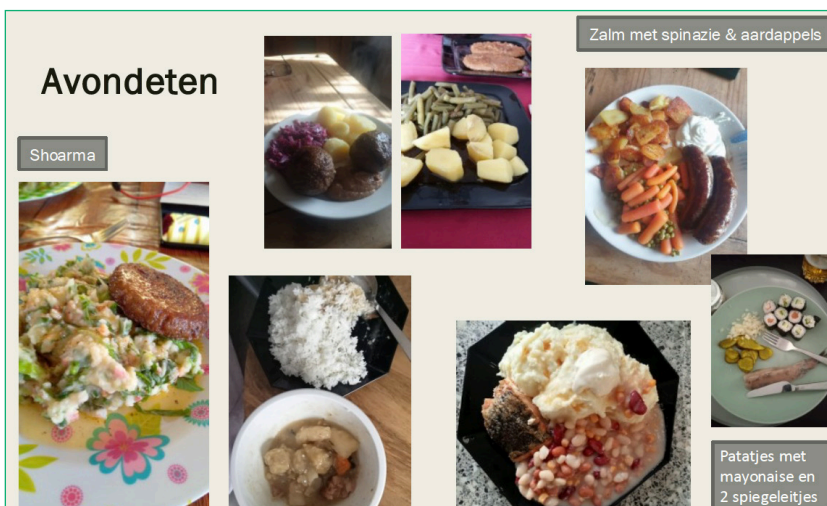
Wat eet jij vandaag als ontbijt, lunch of avondeten? Afgelopen voorjaar hebben Hanna van der Ploeg, Esther Veen en Sara Smaal een studie-opzet ontwikkeld om meer te weten te komen over de dagelijkse eetroutines van Almeerse huishoudens met een kleine portemonnee. Om het laagdrempelig te houden, maakten ze hiervoor gebruik van een applicatie die buitengewoon vervlochten is geraakt met ons dagelijkse leven: WhatsApp. In deze blog vertellen Esther en Sara over de resultaten van de pilotstudie. Komend schooljaar gaan studenten van Aeres Hogeschool Almere aan de slag met de methode, zodat het aantal deelnemers kan worden opgeschaald en de resultaten kunnen worden vertaald naar breed gedragen aanbevelingen voor de gemeente.

“Het is de ambitie van de gemeente om gezonde voedselkeuzes aantrekkelijk, betaalbaar en toegankelijk te maken voor alle Almeerders”, zo staat geschreven in de Almeerse Voedselstrategie. Bij Flevo Campus leveren we graag een bijdrage aan de vertaalslag van de Almeerse voedselstrategie van papier naar praktijk. Zo was onze oud-collega Hanna van der Ploeg vorig jaar onder andere betrokken bij het project Boeren voor Buren, waarbij groente- en fruitpakketten voor een lage prijs werden aangeboden aan bewoners die minder te besteden hebben. Dit project is echter gestopt omdat het niet voldoende klanten aan zich kon binden. Dit zette ons aan het denken:

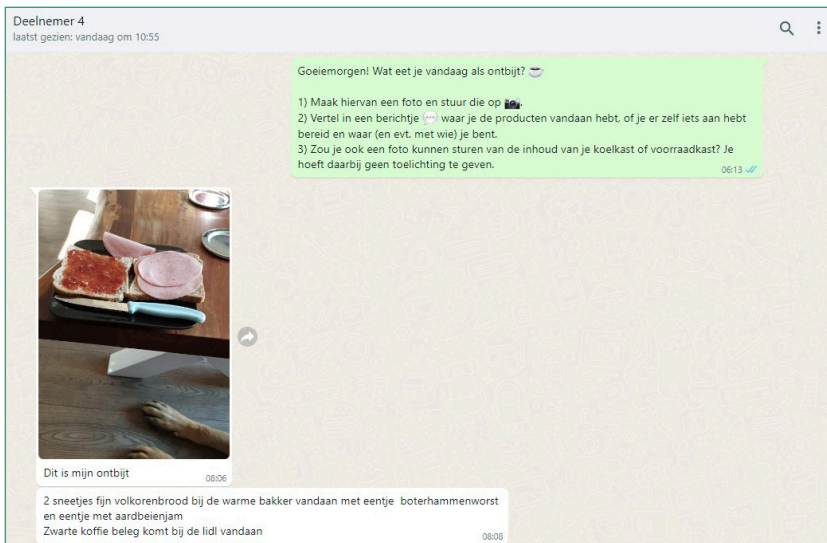
slaan we niet een belangrijke stap over? Interventies als deze berusten namelijk dikwijls op aannames, zoals ‘gezond eten is te duur’ of ‘mensen die in armoede leven hebben weinig kennis over gezonde voeding’. Maar zijn dit soort aannames wel altijd juist en volledig? Hoe zien de voedselroutines van Almeerse huishoudens met een laag inkomen er in de dagelijkse praktijk eigenlijk uit? Welke belemmeringen, uitdagingen en knelpunten ervaren zij om gezonder te eten? Met dit onderzoek willen we samen met de doelgroep op zoek naar passende oplossingen.

Aanpak & methode pilotstudie

Om de eetgewoontes van deze groep inwoners in beeld te brengen en bespreekbaar te maken zochten we een dataverzamelmethode die ons een inkijkje zou geven in de levens en voedselkeuzes van de deelnemers. Uit de literatuur, en tevens uit eigen ervaring, weten we dat mensen zich niet altijd herinneren of helemaal eerlijk zijn over wat ze hebben gegeten wanneer je het hen achteraf vraagt. WhatsApp bood uitkomst: het geeft de mogelijkheid om mensen rechtstreeks te bevragen rond de momenten dat zij eten. Bovendien is het heel eenvoudig om deelnemers foto's van hun maaltijden te laten meesturen.



Voorbeeld van wat mensen eten als avondmaaltijd...



... en wat ze eten voor ontbijt.

We zijn onze pilotstudie daarom begonnen met een WhatsApp week. Deelnemers kregen op vijf verschillende dagen een WhatsApp berichtje met de vraag om een **foto te delen van een maaltijd** van die dag en daar enige toelichting bij te geven, bijvoorbeeld hoe ze aan de ingrediënten waren gekomen. We vroegen wisselend om ontbijt, lunch of **avondeten**. De resultaten van de WhatsApp week hebben we een paar weken later teruggekoppeld naar de deelnemers in 1-op-1 gesprekken bij mensen thuis of in de bibliotheek. Omdat het om een pilotstudie ging, waren we in deze gesprekken, naast diepgang en discussie, ook nadrukkelijk op zoek naar feedback op de methode.

Met wie hebben we deze pilotstudie gedaan? Om deelnemers te werven heeft Hanna een oproep verspreid via de voedselbank, buurtorganisaties en de nieuwsbrief Werk & Inkomen van de gemeente Almere. Omdat Hanna tijdens deze periode een andere baan heeft gevonden, heeft Sara het project van haar overgenomen. Het onderzoek past perfect binnen het lectoraat Stedelijke Voedselvraagstukken van Esther Veen, dat zich richt op veranderende voedselroutines van Almeerders. Sara heeft het onderzoek ingeluid met acht van de door Hanna geworven deelnemers. Deze deelnemers kwamen uit verschillende wijken in Almere, en varieerden qua huishoudensgrootte (1-5 personen), leeftijd (30-64 jaar) en gender (25% man, 75% vrouw). Als tegenprestatie voor hun deelname kregen de deelnemers een cadeaubon voor de Volkskantine.

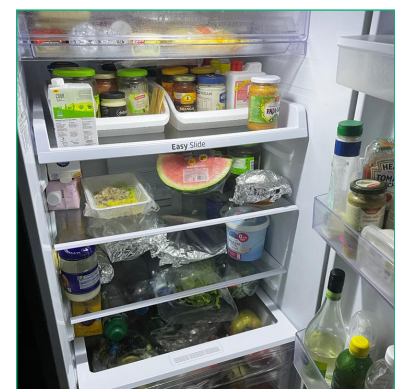
Eerste resultaten

De foto's en berichten die we hebben ontvangen laten zien dat de deelnemers over het algemeen heel gevarieerd eten. Sommige deelnemers geven aan dat ze het ontbijt of de lunch wel eens overslaan of samennemen. Er was ook een deelnemer die op één van de WhatsApp week avonden enkel diens kinderen had gevoed, maar zelf geen avondeten had gehad. Verder tonen de foto's overwegend rijk gevulde borden, waarbij het opvalt dat vlees of vis vrijwel altijd deel uitmaakt van de maaltijd (te zien in afbeelding X). De maaltijden zijn meestal zelf bereid, soms gekookt door familie, burens of sociale organisaties, en komen een enkele keer uit de horeca.

De producten waar de deelnemers mee koken komen vaak uit de aanbieding of van de voedselbank. De deelnemers maken vaak gebruik van verschillende supermarkten en gaan ook wel eens naar speciaalzaken en toko's. Op één van de dagen hebben we gevraagd om een foto van de inhoud van de koelkast te sturen. Het valt op dat er veel sauzen, broodbeleg en salades op de foto staan, maar net zo goed ook groenten en fruit.

Je kunt natuurlijk nog geen grote conclusies trekken uit een steekproef van acht deelnemers. Toch geven de foto's en bijbehorende berichtjes, en vooral ook de verdiepende gesprekken achteraf, al allerlei interessante aanknopingspunten en stof tot nadenken voor nader onderzoek en mogelijke oplossingen.

Zo kun je in verschillende koelkasten medicijnen zien liggen. Veel van de deelnemers kampen met gezondheidsproblemen of verlenen mantelzorg. Enerzijds betekent dit dat ze vaak al bezig zijn met hun dieet en gezonde voedselkeuzes, soms op advies van een arts of specialist. Anderzijds maakt het de getroffen personen vaak minder mobiel en meer afhankelijk van anderen, bijvoorbeeld bij het koken of boodschappen doen. Ook geven verschillende deelnemers aan dat de voedselbank in Almere Haven voor hen moeilijk bereikbaar is omdat vervoer ernaartoe te duur is. Bovendien staan daar tegenwoordig vaak rijen en is er sprake van onrust en tekorten. De deelnemers hebben veel ideeën over mogelijke oplossingen: o.a. meerdere voedseluitgiftepunten verspreid over de wijken van Almere, een gratis bus naar de



Waar wordt het eten gekocht en wat belandt er in de koelkast?

voedselbank in Almere Haven, een voedselpakket bezorgservice, een stadspas die kortingen geeft, of een pas waarmee je in de supermarkten kan betalen.

Hoe nu verder?

Nu we deze pilotstudie achter de rug hebben, staan we te popelen om een enthousiaste groep studenten te betrekken bij het verder opschalen van het onderzoek. We willen de ervaringsdeskundigen op dit gebied – personen die dagelijks te kampen hebben met een krappe beurs – een luide stem geven. We hebben dan ook goed geluisterd naar de ideeën en feedback van de eerste deelnemers.


Geheel terecht gaf een aantal deelnemers bijvoorbeeld aan dat ze de onderzoekers graag hadden willen ontmoeten voorafgaand aan de WhatsApp week. Het voelde voor hen gek om foto's te sturen naar een volslagen vreemde. Het idee is daarom om in het vervolgonderzoek met studenten steeds vooraf een startbijeenkomst te organiseren waarin de toekomstige deelnemers elkaar en de onderzoekers leren kennen en nadien een slotbijeenkomst om samen naar de verzamelde data te kijken en na te denken over gerichte verbeterpunten. Voor degenen die liever anoniem blijven, blijft er de mogelijkheid voor een 1-op-1 gesprek. We moedigen de studenten ook aan om in deze bijeenkomsten – uiteraard in samenspraak met de deelnemers – een bepaalde invalshoek te kiezen om op te focussen, bijvoorbeeld de rol van voedselvaardigheden, gezondheidsproblemen, kinderen, eenzaamheid of schaamte.

Uit de gesprekken kwam naar voren dat de laatste twee punten, eenzaamheid en schaamte, helaas nog voor veel Almeeders een belemmerende rol spelen. Het is belangrijk dat hier meer aandacht naartoe gaat en dat er voldoende plekken zijn waar mensen samen kunnen eten, hun problemen kunnen bespreken en steun kunnen vinden bij elkaar. Eén van de deelnemers dacht dat er in het vervolgonderzoek misschien wel interesse zou kunnen zijn voor een WhatsApp groep waarin de deelnemers contact kunnen blijven houden met elkaar, en waar ze recepten, kortingsacties en andere tips kunnen uitwisselen. Indien deze behoefte bestaat willen we dat zeker faciliteren.

Wanneer we dit onderzoek met de hulp van studenten één of meerdere keren weten te herhalen, kunnen we toewerken naar een aantal gerichte en breed gedragen aanbevelingen. Het is de bedoeling dat deze inzichten de gemeente helpen om te bepalen wat ze waar kunnen ontwikkelen of moeten verbeteren om ervoor te zorgen dat daadwerkelijk alle Almeerders de mogelijkheid hebben om gezond te eten. Daarbij is het van belang dat de betrokken partijen rekening houden met de verschillende problemen, behoeften en ideeën die er bestaan binnen de doelgroep, zonder te vervallen in aannames of *one-size-fits-all* benaderingen.

Hanna van der Ploeg, Esther Veen en Sara Smaal

Op een schaal van 1 tot 5 hoe gezond vind je zelf dat je gisteren hebt gegeten? Je hoeft daarbij geen toelichting of foto's te sturen, enkel een cijfer.



Kies een emoji uit die goed weergeeft hoe jij je voelde na de maaltijd, en stuur die op. Je hoeft daarbij geen toelichting te geven.



Andere methodes om informatie te vergaren.