

Journal of Social Intervention: Theory and Practice –
2017 – Volume 26, Issue 4, pp. 28–46
<http://doi.org/10.18352/jsi.550>

ISSN: 1876-8830

URL: <http://www.journalsi.org>

Publisher: Utrecht University of Applied Sciences,
Faculty of Society and Law, in cooperation with
Utrecht University Library Open Access Journals
Copyright: this work has been published under a
Creative Commons Attribution-Noncommercial-No
Derivative Works 3.0 Netherlands License

Hille Hoogland, MSc is a medical anthropologist and
conducting an external PhD research about food bank
clients in Amsterdam and the effects of participation in a

training for food bank clients. She also works as a project
manager at *De Regenboog Groep*, an organization with a
mission to reduce social poverty in Amsterdam.

Dorien Mul, MSc is a medical anthropologist. She works as
project-assistant at *De Regenboog Groep*. She also works
as a researcher in the field of social poverty.

Correspondence to: Hille Hoogland

E-mail: hillehoogland.hh@gmail.com

Received: 11 August 2017

Accepted: 7 November 2017

Category: Research

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP? BEVINDINGEN UIT EEN KWALITATIEVE STUDIE

HILLE HOOGLAND,
DORIEN MUL

SUMMARY

What are the results of a training programme for food bank clients? Findings from a qualitative study

Fifteen years ago, the concept of the food bank was introduced into the Netherlands. Since that time, food banks have been distributing food parcels to Dutch citizens who are eligible for support according to the criteria of the Dutch Food Bank. Food bank clients often experience problems on multiple levels. Not only do they have financial problems, but they also report problems relating to their physical and mental health. Rather than aiming to address the causes of the problems experienced by their target group, food banks were initially established with the mission of combatting food waste. The role of food banks in societies has been critically analysed in a number of international studies. It is argued that the existence of food banks reflects failures in government

policies to prevent poverty. The training programme *Op Eigen Krachttraining* was developed for food bank clients living in Amsterdam, based on the notion that providing food alone will not help food bank clients to address the issues that they are living with. The training programme has five main goals in relation to food bank clients: improved financial self-reliance; social activation and lower levels of social isolation; improved knowledge of social services and activities; improved self-esteem and assertiveness; and greater awareness of health issues. These five objectives were established following consultation with the trainers and incorporated into the training programme, which encompasses ten weekly meetings of two hours. During these meetings, there is also time for participants to share experiences and information with each other.

In order to assess what the results are of the training programme, a qualitative evaluation study was conducted. In this article we present findings of that evaluation. The main question that is answered in this article is: what have the results of participating in the *Op Eigen Krachttraining* been for food bank clients? Research into the effects of interventions involving food bank clients is scarce, and the findings may help to expand our knowledge of their effectiveness. Additionally, research into the effects of interventions that aim to improve financial self-reliance is limited within the Dutch context, so the findings of this study may also help to improve interventions for people experiencing financial problems.

The findings presented in this article are the result of an evaluation study conducted between 2012 and 2015, involving interviews conducted at three different points in time with fifteen participants from five different training groups, interviews with trainers and observations during each training programme. The research was conducted by the first author and four trainees, who were university students. The evaluation study is based on the "Theory of Change method", a participative and qualitative research method developed by Carol Weiss (1995). This method involves discovering the main purposes of the intervention, collecting data within the field for evaluation of the intervention and using the findings to improve the programme of the intervention under evaluation.

In order to compare the findings of this evaluation study, we searched for other interventions that had been evaluated and that had consisted of similar aspects as the *Op Eigen Krachttraining*. We identified two evaluated interventions for food bank clients. The first intervention was a Dutch course for food bank clients, developed and evaluated by Movisie. The course is comparable to *Op Eigen Krachttraining*, since it also aims to stimulate social activation, reduce social isolation and promote health awareness. The second intervention was the Australian programme "Food

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP?

Sensations”, which targets, among others, food bank clients. The aim of this programme is to improve the health of participants, which is similar to one aspect of the *Op Eigen Krachttraining*. The “Food Sensations” intervention was evaluated using a scientific evaluation study.

Our findings show that participation in the training programme seems to have five positive outcomes. Firstly, participants improve their knowledge of financial matters, such as financial facilities and allowances. Our respondents reported that sharing information and tips about managing a budget enabled them to spend more wisely. Secondly, taking part in the training programme led to social ties between our respondents, which can help to reduce perceived social isolation. Sensing that one belongs and is being supported by other participants contributes to a feeling of social connectedness. The training sessions provided a welcome structure to the weekly routine of our respondents. Thirdly, respondents reported that the shared information and tips about social services and activities were useful. However, knowing where to ask for help is not enough. Respondents mentioned the difficulty of asking for help due to a lack of confidence in social services or because they believe that they should deal with their problems by themselves. Fourthly, participation in the training led to a greater awareness of the importance of a healthy diet. Some respondents mentioned that this increased awareness encouraged them to change their diet. Lastly, our findings show that all respondents perceived their participation in the training positively. It had a positive effect on their well-being and they reported a more positive mind set and increased self-confidence. We see this latter outcome as an important “bycatch” for the training programme, since food bank clients are more likely to experience mental health problems due to their precarious financial situation.

In conclusion, we make two recommendations. First, we would argue that interventions for food bank clients should not solely be designed to increase the knowledge of participants, but should also stimulate and improve trust in others and self-confidence. Financial problems are often associated with mental health problems and high levels of mistrust. Negative self-image and mistrust of others can prevent people from asking for help or taking action. Interventions such as training programmes involving multiple participants can be an appropriate way to focus on stimulating feelings of trust and self-confidence. Creating a space for participants to share their experiences and ideas is crucial. Sharing experiences with others make people feel heard and supported. At the same time, people can learn from each other by sharing their experiences. Listening to the experiences of others can also help to put one’s own experiences into perspective. Second, we recommend the “Theory of Change” as a suitable research method for studying the effects of an intervention. Applying this evaluation method helps people to study the effects of an

intervention and at the same time to improve the intervention based on research findings. When the focus is on the participants' experiences of the intervention in question, it is possible to identify the needs of the target group better. Subsequent intervention can then be more accurately tailored to the needs of the target group.

Keywords

Food banks, food bank clients, poverty, financial self reliance, social isolation, social activation, social card, self-esteem, assertiveness, health, intervention, training, evaluation

SAMENVATTING

Wat levert een training voor voedselbankklanten op? Bevindingen uit een kwalitatieve studie

Voedselbanken delen in Nederland al vijftien jaar voedselpakketten uit aan mensen die kampen met financiële problemen en daarnaast gezondheidsproblemen en "psychologisch lijden" ervaren. In Amsterdam is voor voedselbankklanten een trainingsprogramma ontwikkeld met het doel hen zoveel mogelijk "op eigen benen te laten staan". Om te achterhalen wat de training teweeg brengt is een kwalitatieve studie gedaan op basis van de "Theory of Change"-methode. In dit artikel presenteren wij bevindingen uit interviews met vijftien respondenten, die per respondent zijn gehouden op drie verschillende momenten; gesprekken met trainers en observaties bij vijf trainingsgroepen. De inzichten kunnen bijdragen aan het vergroten van de kennis over interventies voor voedselbankklanten en gebruikt worden voor kwaliteitsverbetering.

De centrale vraag die wij in dit artikel beantwoorden is: wat levert deelname aan de Op Eigen Krachttraining op voor voedselbankklanten? De opbrengst van de training wordt bekeken in termen van vijf doelgebieden, die door de trainers benoemd zijn en onderdeel vormen van het trainingsprogramma: financiële zelfredzaamheid; sociale activering en verminderen van sociaal isolement; sociale kaart; eigenwaarde en assertiviteit en gezondheid. Dit onderzoek richt zich op de resultaten voor deelnemers aan de hand van deze vijf doelgebieden. De resultaten zijn vergeleken met bevindingen uit evaluaties van vergelijkbare interventies voor voedselbankklanten. Uit deze studie komen vijf resultaten naar voren. Ten eerste is er sprake van toename van kennis over financiële zaken en van verandering van het omgaan met het beschikbare budget. Ten tweede verbindt de training deelnemers met elkaar en levert het sociale contacten en steun op. Dit komt tevens naar voren uit de evaluatie van een cursus voor voedselbankklanten buiten Amsterdam. Ten derde is er een toename van kennis over de sociale kaart, maar blijkt het voor respondenten

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP?

moeilijk te zijn om deze kennis toe te passen vanwege een beperkt vertrouwen in zichzelf of in de omgeving. Ten vierde is er een groter bewustzijn over gezonde voeding, zoals ook het resultaat is van een Australisch gezondheidsprogramma. Tenslotte ervaren alle respondenten de training als positief en zien we als "bijvangst" dat de training een positief effect heeft op hun welbevinden.

Trefwoorden

Voedselbanken, voedselbankklanten, armoede, financiële zelfredzaamheid, sociaal isolement, sociale activering, sociale kaart, eigenwaarde, assertiviteit, gezondheid, interventie, training, evaluatie

INLEIDING

Voedselbanken zijn in Nederland al vijftien jaar actief voor mensen die moeite hebben om rond te komen. De voedselbanken zijn in bijna alle gemeenten actief en delen wekelijks 38.500 voedselpakketten uit.¹ Mensen komen in aanmerking voor een pakket wanneer zij voldoen aan de criteria van de Voedselbanken Nederland.² Voedselbankklanten ervaren problemen op meerdere leefgebieden. Veelal is er sprake van schulden (Dessain, Van Gent, Kroon, Langendijk & Van Waveren, 2006). Naast financiële problemen ervaren voedselbankklanten gezondheidsproblemen (Kromhout & Van Doorn, 2013; Neter, Dijkstra, Visser & Brouwer, 2014; Starkey, Kuhnlein & Gray-Donald, 1998; Tarasuk, 2005; Vozoris & Tarasuk, 2003). Bovendien blijkt uit een eerdere studie onder voedselbankklanten in Amsterdam dat er sprake is van "psychologisch lijden", dat zich uit in slapeloosheid, angst, paniek, depressieve gevoelens of somberheid (Hoogland & Berg, 2016). Uit dezelfde studie blijkt dat schaamte veel voorkomt. Dit komt overeen met bevindingen uit internationale studies naar voedselbankklanten (Ghys & Oosterlynck, 2015; Hamelin, Beaudry & Habicht, 2002; Tarasuk & Eakin, 2005; Van der Horst, Pascucci & Bol, 2014).

Voedselbanken zijn er van origine niet op gericht om de oorzaken van de problemen van de doelgroep op te lossen. Zij zijn namelijk ontstaan vanuit een doelstelling om voedselverspilling tegen te gaan. Dat voedselbanken armoedebestrijding niet als primaire taak zien blijkt uit een casestudy in België naar voedselbedeling (Ghys & Oosterlynck, 2015, p. 16). Volgens Ghys en Oosterlynck (2015, p. 24) doen de Belgische voedselbanken niets aan de oorzaken, maar helpen zij alleen de gevolgen van armoede te controleren. Deze kritiek is geuit in meerdere studies naar voedselbanken (Booth & Whelan, 2014; Galli *et al.*, 2016; Ghys & Oosterlynck, 2015; Lambie-Mumford, 2013; Riches, 2002; Warshwasky, 2010). De auteurs zien voedselbanken als een bewijs voor het falen van overheidsbeleid om armoede te voorkomen.

In tegenstelling tot de meeste voedselbanken heeft de Voedselbank Amsterdam³ zich vanaf 2007 gericht op activiteiten om "mensen zoveel mogelijk op eigen benen te laten staan" (Voedselbank Amsterdam, 2006, p. 23). Hieruit ontstond een "Meer dan Voedsel Alleen programma" met diverse activiteiten, waaronder een interventie in de vorm van een training in groepsverband, de "Op Eigen Krachttraining". Om te achterhalen wat deelname aan deze training voor de voedselbankklanten teweeg brengt is een kwalitatief evaluatieonderzoek uitgevoerd. In dit artikel delen wij bevindingen uit dit onderzoek. De centrale vraag die wij beantwoorden is: wat levert deelname aan de Op Eigen Krachttraining op voor voedselbankklanten?

De inzichten van deze studie kunnen bijdragen aan het vergroten van de kennis over interventies voor voedselbankklanten. Tot op heden is er namelijk nauwelijks onderzoek gedaan naar effecten van interventies voor voedselbankklanten. Ook naar de effectiviteit van interventies in relatie tot het bevorderen van de financiële zelfredzaamheid zijn weinig studies verricht in Nederland (Jungmann & Madern, 2016, p. 39). De inzichten van deze studie zijn tevens te gebruiken voor verbetering van interventies voor mensen die financiële problemen ervaren.

Alvorens over te gaan tot het beschrijven van de resultaten, geven wij een korte toelichting op de werkwijze van de Op Eigen Krachttraining en de kenmerken van de deelnemers. Vervolgens gaan we in op de methodologie van deze studie en beschrijven we bevindingen van geëvalueerde interventies voor voedselbankklanten.

Werkwijze Op Eigen Krachttraining en kenmerken deelnemers

De ontwikkeling van de Op Eigen Krachttraining is gestart in 2007 in een samenwerkingsverband tussen de Voedselbank Amsterdam en de Maatschappelijke Dienstverlening in Amsterdam Zuidoost. De doelgroep van de training bestond uit klanten van de Voedselbank Amsterdam. De training was erop gericht om de financiële zelfredzaamheid te bevorderen en de eigenwaarde te vergroten. Vanaf 2013 mochten zowel voedselbankklanten als Amsterdammers met beperkte financiële middelen gratis deelnemen. De deelnemers worden bereikt via werving bij de uitgiftepunten van de Voedselbank Amsterdam en andere maatschappelijke organisaties die mensen in armoede ondersteunen. Het trainingsprogramma bestaat uit tien wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Professionele trainers begeleiden samen met een vrijwillige gastvrouw/heer de trainingsbijeenkomsten, die plaatsvinden op een laagdrempelige locatie in de wijk, zoals een buurthuis. Onderwerpen die aan bod komen tijdens de training zijn: administratie en financiën; tips om rond te komen met je budget; sociale kaart; voor jezelf opkomen en gezonde

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP?

voeding. Een onderdeel van de training is een boodschappenexcursie, waarbij de deelnemers met een budget van tien euro boodschappen gaan doen. De training is interactief opgezet met ruimte voor de deelnemers om tips en ervaringen met elkaar uit te wisselen.

In de periode vanaf 2007 tot en met 2016 hebben, verspreid over Amsterdam, in totaal 912 deelnemers de training afgerond in 118 aparte groepen. Van de deelnemers aan de Op Eigen Krachttrainingen is 80% vrouw (n=599). Ruim een derde (36%) van de deelnemers is geboren in Nederland en in totaal zijn 59 verschillende geboortelanden genoemd (n=394). De leeftijd van de deelnemers ligt tussen de 22 en 84 jaar (n=395). De meeste deelnemers zijn tussen 30 en 50 jaar (45%) of 50 en 65 jaar (45%). Wat betreft de samenstelling van het huishouden is 44% alleenstaand, 37% alleenstaande ouder, 13% leeft met partner en kinderen en 6% woont met een partner of huisgenoot (n=516). Op de vraag of de deelnemer kinderen heeft, antwoordt 77% bevestigend (n=354). Het belangrijkste inkomen bestaat voor 79% van de deelnemers uit een uitkering (n=146). Het merendeel (74%) van de deelnemers kampt met schulden (n=183). De schulden variëren van kleine bedragen van onder de 100 euro tot grote bedragen van 350.000 euro.⁴

METHODE

De resultaten die wij in dit artikel presenteren komen voort uit een kwalitatief evaluatieonderzoek, op basis van de "Theory of Change"-methode. De studie maakt onderdeel uit van een promotieonderzoek.⁵

Evaluatie op basis van de "Theory of Change"-methode

De "Theory of Change"-methode van Carol Weiss (1995) is een participatieve en kwalitatieve onderzoeksmethode. De dataverzameling vindt plaats in de praktijk en bevindingen worden tegelijkertijd gebruikt om het programma van de interventie te verbeteren. Een startpunt van deze onderzoeksmethode is het achterhalen van de veronderstellingen en beoogde doelstellingen van de interventie, in dit geval de Op Eigen Krachttraining. Er zijn twee focusgroepbijeenkomsten gehouden met de trainers om te achterhalen welke doelen de training bevat. Tijdens deze bijeenkomsten hebben de trainers een consensus bereikt over de vijf doelgebieden van de Op Eigen Krachttraining. De training richt zich op het bevorderen van financiële zelfredzaamheid; sociale activering en vermindering van sociaal isolement; kennis van de sociale kaart; eigenwaarde en assertiviteit en op bewustzijn van gezondheid. Deze doelgebieden zijn uitgewerkt in het trainingsprogramma en als leidraad genomen voor het evaluatieonderzoek.

Selectie van respondenten

In de periode van 2012 tot 2015 zijn respondenten geworven bij de eerste bijeenkomst van een Op Eigen Krachttraining in vijf van de zeven Amsterdamse stadsdelen. Aan de trainers die de groepen begeleiden is vooraf gevraagd of zij mee wilden werken aan het onderzoek. Bij de eerste bijeenkomst van de vijf groepen waren in totaal 44 deelnemers aanwezig. Uit iedere trainingsgroep zijn vier à vijf deelnemers geselecteerd voor het onderzoek. Deelnemers die geen voedselbankklant waren zijn niet geselecteerd. Hiernaast zijn respondenten geselecteerd op basis van demografische gegevens, zoals geslacht en huishouden, om te komen tot een zo representatief mogelijke weergave voor de doelgroep voedselbankklanten. Er waren twintig respondenten bereid om mee te werken aan het onderzoek. Vijf respondenten zijn uitgevallen, waarvan drie na het eerste en twee na het tweede interview. Voor vier respondenten was de reden dat zij teveel bijeenkomsten gemist hadden. Bij één respondent kregen wij, via haar partner, te horen dat zij niet meer mee wilde werken aan het onderzoek.

Kenmerken van de respondenten

Onder de vijftien respondenten waren drie mannen en twaalf vrouwen, waarvan er negen tussen de 50 en 65 jaar oud zijn, vier tussen de 30 en 50 jaar en een is 67 jaar. Eén respondente is een alleenstaande moeder van 22 jaar. Zeven respondenten zijn alleenstaand, vijf zijn alleenstaand ouder, twee leven samen met hun gezin en één respondent woont met een partner. Alle respondenten hebben kinderen, waarvan tien er kinderen van boven de 18 jaar hebben. Negen respondenten hebben thuiswonende kinderen. Zes respondenten zijn geboren in Nederland en de overige negen zijn geboren in Curaçao (2), Suriname (3), Colombia, Engeland, Turkije en Polen. Twee respondenten hebben een betaalde baan. Alle respondenten hebben schulden. Van zes respondenten bedraagt de schuld minder dan 5.000 euro, bij zeven is de hoogte tussen de 5.000 en 50.000 euro en twee respondenten hebben een schuld van boven de 50.000 euro.

Dataverzameling

Voor de betrouwbaarheid van het onderzoek is er bewust gewerkt aan triangulatie en zijn verschillende data over de vijftien respondenten verzameld: interviews op drie momenten met de respondenten; gesprekken met de trainers en participerende observatie bij de trainingen. Voor de uitvoering van het evaluatieonderzoek is een onderzoeksteam samengesteld bestaande uit de hoofdonderzoeker en vier stagiaires, die op dat moment universitaire studenten waren. Iedere stagiaire heeft participerende observatie verricht bij een trainingsgroep en interviews

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP?

afgenomen, waarvan een aantal samen met de hoofdonderzoeker.⁶ Bij iedere trainingsbijeenkomst zijn de vijftien respondenten geobserveerd aan de hand van een topiclijst met als leidraad de vijf doelgebieden. Met de trainers van de vijf groepen zijn gesprekken gevoerd over ontwikkeling van de respondenten. Dit gebeurde na de start en na afloop van de training.

Met de vijftien respondenten zijn semigestructureerde interviews gehouden. De interviews duurden gemiddeld een uur en vonden plaats bij de mensen thuis. De interviews zijn uitgevoerd op drie verschillende momenten: aan het begin van de training, na de laatste bijeenkomst en twee tot drie maanden na afloop van de training. Tijdens het eerste interview zijn vragen gesteld over de persoonlijke situatie. Bij het tweede interview is gevraagd naar veranderingen in de persoonlijke situatie en zijn er aanvullend vragen gesteld over de ervaring met de training. Tijdens het derde interview is gevraagd wat er veranderd is door de training en of er nog contact is met mededeelnemers. Tijdens de drie opeenvolgende interviews met dezelfde respondent, zijn vragen en stellingen in relatie tot de vijf doelgebieden voorgelegd. Alle respondenten hebben een informed consentformulier ondertekend.

Dataverwerking en analyse

De interviews zijn opgenomen met een voice-recorder. De interviews met de respondenten zijn verbatim uitgeschreven en geanonimiseerd. Van de gesprekken met de trainers en de observaties bij de trainingsbijeenkomsten zijn verslagen gemaakt. De interviews en verslagen zijn ingevoerd en gecodeerd in Atlas.ti (versie 7.5.10). Er is gebruikt gemaakt van de analysemethode "structural coding" (Saldaña, 2009, p. 55–67). Hiermee zijn interviewfragmenten gecodeerd die betrekking hadden op de specifieke onderzoeksvragen. De gecodeerde interviewfragmenten zijn verwerkt in tabellen om een overzicht te krijgen van de verschillende antwoorden uit de drie interviews per respondent. Vervolgens is er per respondent een casusbeschrijvingen gemaakt met daarin de data over de betreffende respondent uit de drie interviews, uit het gesprek met de trainer en uit de observaties van de trainingsgroep waaraan de respondent deelnam. Aan de hand van deze casusbeschrijvingen is een analyse gedaan van de opbrengst van deelname aan de training per respondent.

STUDIES NAAR RESULTATEN VAN INTERVENTIES VOOR VOEDSELBANKKLANTEN

Voor een vergelijking van de bevindingen uit onze studie zochten wij naar geëvalueerde interventies, die op onderdelen overeenkomen met de Op Eigen Krachttraining. Wij vonden twee

vergelijkbare interventies voor voedselbankklanten. De eerste betreft een Nederlandse cursus voor voedselbankklanten, die is uitgevoerd en geëvalueerd door Movisie (Van Rest, Van der Meulen & Winsemius, 2017). De tweede interventie is een Australisch programma gericht op het bevorderen van de gezondheid, die middels een wetenschappelijke studie is geëvalueerd (Butcher *et al.*, 2014). De uitkomsten van de evaluaties van beide genoemde interventies zetten wij hierna kort uiteen.

Evaluatie van de Nederlandse cursus "Gewoon doen"

De cursus "Gewoon doen" is georganiseerd voor voedselbankklanten in acht verschillende gemeenten (Van Rest *et al.*, 2017).⁷ De cursus "Gewoon doen" bestaat uit acht bijeenkomsten met als focuspunten: "kwaliteiten, vaardigheden en competenties benoemen; zelfkennis vergroten; doelen stellen; leiding nemen over het eigen leven; goed voor jezelf zorgen en wat is de eerste stap?" (Van Rest *et al.*, 2017, p. 6). De cursus heeft raakvlakken met de Op Eigen Krachttraining. In beiden zijn sociale activering, het verminderen van sociaal isolement en bevorderen van gezondheid hoofddoelen. De cursus "Gewoon doen" beoogt bovendien voedselbankklanten te verbinden en hiermee een gevoel van uitsluiting tegen te gaan. Dit verbindende en sociale aspect is een essentieel onderdeel van de cursus. Hiernaast is een belangrijk thema "goed voor jezelf zorgen" (Van Rest *et al.*, 2017, p. 16). Hierbij gaat het over vitaliteit en gezondheid.

Op basis van de resultaten van de evaluatie concluderen de auteurs dat de cursus een positief effect heeft op de deelnemers:

Zij voelen zich gesterkt, hebben meer zelfvertrouwen en meer zelfkennis. Ze geven bewuster invulling aan hun leven, stellen duidelijker grenzen en hebben meer inzicht in hun eigen behoeften. Hun sociale contacten krijgen meer inhoud en diepgang. Deelnemers worden actiever in hun dagelijks leven en vinden (vrijwilligers)werk. De cursus levert een bijdrage aan hun empowerment. Het gewenste effect vindt plaats: deelnemers richten zich meer naar de maatschappij dan er vanaf. Echter, we weten niet of dit effect bestendig (Van Rest *et al.*, 2017, p. 22).

In het rapport benoemen de auteurs als een van de belangrijkste resultaten dat deelnemers zich sterker voelen en beter weten wat ze willen bereiken. De belangrijkste opbrengst van de cursus is het samenzijn en erkenning door anderen. Deelnemers benoemen bij de focusgroep dat er een "familiegevoel" heerst en dat ze hun verhaal kwijt kunnen bij lotgenoten (Van Rest *et al.*, 2017, p. 15). Dit gevoel verdwijnt echter na de cursus en de sociale contacten houden geen stand (Van

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP?

Rest *et al.*, 2017, p. 16). De cursus leidt niet tot een groter sociaal netwerk. Deelnemers ervaren als positief dat de cursus structuur en houvast biedt (Van Rest *et al.*, 2017, p. 13). Ook benoemen deelnemers dat zij door de cursus meer activiteiten ondernemen (Van Rest *et al.*, 2017, p. 16). De evaluatie laat volgens de auteurs echter geen effect zien op de (ervaren) gezondheid van de deelnemers. Vanwege veel voorkomende gezondheidsproblemen onder voedselbankklanten benadrukken de auteurs het belang om wel expliciet aandacht te besteden aan gezondheid in het cursusprogramma (Van Rest *et al.*, 2017, p. 23).

Studie naar effecten van het Australische programma "Food Sensations"

In Australië is een wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar effecten van een gezondheidsprogramma voor lager sociaaleconomische en kwetsbare groepen, waaronder voedselbankklanten (Butcher *et al.*, 2014). Het "Healthy Food for All" (HFFA) programma is georganiseerd vanuit de Foodbank Western Australia en heeft een groot bereik onder volwassenen, jongeren en kinderen, ook in meer geïsoleerde gemeenschappen. Naast ontbijt op scholen en een bewegingsprogramma is er een onderdeel "Food Sensations", bestaande uit één tot acht sessies. De sessies gaan over het herkennen, kopen en bereiden van gezonde voeding. Deze sessies zijn vergelijkbaar met een voorlichting over "gezonde en goedkope voeding" als onderdeel van de Op Eigen Krachttraining. Hierbij is er aandacht voor wat gezonde voeding is, hoe je het kunt bewaren en hoe je met een beperkt budget toch gezond kan eten.

Uit evaluaties onder deelnemers blijkt dat het HFFA-programma een positieve impact heeft op voedselzekerheid, gezondheid en welzijn (Butcher *et al.*, 2014, p. 1490). Specifiek voor het onderdeel "Food Sensations" voor volwassenen komen twee belangrijke resultaten naar voren. Ten eerste geven mensen aan dat zij meer fruit en groente en minder fastfood zijn gaan eten. Ten tweede ervaart het merendeel van de deelnemers een toename van kennis, vaardigheden en zelfvertrouwen om gezond te koken (Butcher *et al.*, 2014, p. 1498). Het succes van het programma is volgens de auteurs te relateren aan de cultureel sensitieve benadering in de uitvoering en het aangaan van samenwerking met partners in het veld. Om de gezondheidsproblemen van de voedselbankklanten aan te pakken roepen de auteurs voedselbanken op om verantwoordelijkheid te nemen voor gezonde voeding en zich in te zetten voor beleid ter bevordering van een gezonde levensstijl (Butcher *et al.*, 2014, p. 1501).

RESULTATEN

Hieronder beschrijven we wat deelname aan de Op Eigen Krachttraining op levert voor de vijftien gevolgde respondenten. Dit doen we aan de hand van de vijf doelgebieden van het trainingsprogramma.

Financiële zelfredzaamheid

Een eerste doelgebied van de Op Eigen Krachttraining is het bevorderen van de financiële zelfredzaamheid. In de training is aandacht voor het ordenen van administratie, het krijgen van overzicht in het budget en voor tips om rond te komen met een klein budget. Aan de vijftien respondenten is gevraagd of zij hun post openen en hoe zij hun administratie ordenen. De meesten zeggen dat zij hun post wel openen en ordenen. Het systeem van ordening blijkt wel per persoon te verschillen. De een ordent alles in mappen en de ander bewaart de administratie in dozen of lades. Slechts één respondent zegt door de training zijn post beter te zijn gaan openen.

Tijdens de interviews na afloop van de training zegt een aantal respondenten meer inzicht te hebben in voorzieningen of toeslagen. Hiernaast zeggen sommige respondenten dat zij bewuster omgaan met hun budget. Een vrouw zegt tijdens de laatste bijeenkomst van de training dat ze "bewuster" is en nu "twee keer nadenkt voordat ze iets koopt". Om rond te kunnen komen van hun budget blijken veel respondenten afhankelijk te zijn van het voedselpakket. Daarom kijken zij alvorens zij boodschappen gaan doen eerst wat er in het ontvangen voedselpakket zit. De tips over boodschappen doen, die zij krijgen ter voorbereiding op de boodschappenexcursie, vinden respondenten leerzaam. Bovendien zegt een aantal respondenten hierdoor hun koopgewoonten te hebben veranderd. Zo noemt een vrouw na afloop van de training dat ze geen dingen meer haalt die ze niet nodig heeft en de winkel pas in gaat als ze al gegeten heeft. Ook de energiebesparende tips vinden respondenten heel leerzaam. Een vrouw vat samen wat de training haar geleerd heeft: "Dat je *wel* kunt leven met weinig geld."

Sociale activering en vermindering sociaal isolement

Het tweede doelgebied van de training gaat over sociale activering en vermindering van het sociaal isolement. Aan de respondenten is gevraagd hoe hun sociale netwerk eruit ziet en of zij behoefte hebben aan nieuwe sociale contacten. Alle respondenten zeggen dat zij sociale contacten hebben. Sommige respondenten benoemen echter dat hun contacten voornamelijk bestaan uit

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP?

hulpverleners. Tegelijkertijd komt naar voren dat het gebrek aan geld het onderhouden van sociale contacten bemoeilijkt. Een vrouw benoemt dat zij vrienden is kwijtgeraakt toen zij financiële problemen kreeg. Een deel van de respondenten zou meer sociale contacten willen hebben. Een man zegt, tijdens het derde interview, dat hij zich somber voelt en dat dit te maken heeft met gebrek aan sociale contacten:

Ik kan niet makkelijk naar mensen toe gaan, want dan heb je toch weer een bus nodig. Of een bosje bloemen als je bij iemand gaat eten en dat zit er allemaal niet in. Dat is wat ik dan ook noem, de vereenzaming van de maatschappij... Een op de drie Nederlanders schijnt *echt* eenzaam te zijn. En ik kan het allemaal rustig lezen en op afstand bekijken. Maar soms denk ik: verdomd, daar behoor ik eigenlijk ook toe.

Het sociale aspect van de training blijkt voor veel respondenten een belangrijke motivatie te zijn om wekelijks naar de bijeenkomsten te gaan. Bijna alle respondenten zeggen het contact met anderen in de training als positief te ervaren en het "gezellig" te vinden. Een vrouw zegt dat zij door de training ook ervaren heeft dat ze niet de enige is met problemen: "Je hoort wat anderen zeggen en hoe anderen er mee omgaan en dat je niet de enige bent die problemen heeft met sommige dingen... dan voel je je niet zo alleen staan". Een aantal respondenten vinden de trainingsbijeenkomsten prettig als vast moment in de week om naar uit te kijken. Een vrouw zegt dat zij naar alle cursussen gaat om maar "uit huis te zijn". Een andere vrouw zegt dat zij een band heeft gekregen met de groep. Sommige respondenten komen andere deelnemers tegen bij de voedselbank en begroeten elkaar of maken een praatje. Het komt ook voor dat er na de training samen activiteiten ondernomen worden. Twee vrouwen gingen bijvoorbeeld samen een vervolgcursus doen en wilden een kookclub starten. Het komt echter ook meerdere keren naar voren dat contacten met groepsleden geen stand houden na afloop van de training, terwijl hier wel behoefte aan is.

Sociale kaart

In de training is er in relatie tot het derde doelgebied aandacht voor het delen van tips en informatie over de sociale kaart, waar je terecht kunt voor hulp of activiteiten. In de interviews is gevraagd in hoeverre respondenten al hulp krijgen. De meesten zeggen hulp te krijgen van familie of vrienden bijvoorbeeld met boodschappen, geldzaken of het bespreken van problemen. Bijna alle respondenten ontvangen hulp via instanties, zoals maatschappelijk werk, schuldhulpverlening, fysiotherapie, ggz of thuiszorg. Sommigen geven echter aan geen vertrouwen te hebben

in hulpverlening. Bij een man heeft dit te maken met een slechte ervaring die hij heeft met schuldhelp: "Je komt niet echt ver daar mee. Ze houden je juist, zetten je in een benadeelde situatie terwijl dat niet nodig is."

Hoewel de meeste geïnterviewden zeggen al te weten waar ze voor hulp terecht kunnen, hebben zij veel aan de tips over plekken waar zij terecht kunnen voor hulp of activiteiten. Sommigen vinden het echter moeilijk om hulp te vragen of vinden dat ze het zelf moeten oplossen. Een man wil zijn problemen niet delen met anderen. Voor een andere man is de belangrijkste les uit de training: "Er is voor alles een oplossing en je kan voor alles wel ergens aankloppen voor hulp, niet dat ik dat doe, maar het is mogelijk." Eén vrouw vindt juist dat de omgeving haar problemen moet oplossen maar dat ze haar niet helpen. Ze vertelt dat ze overal waar ze hulp vraagt "nee" te horen krijgt.

Vergroten eigenwaarde en assertiviteit

Het vergroten van eigenwaarde en assertiviteit is een vierde doel van de training. Een groot aantal respondenten heeft moeite met het stellen van grenzen en "nee" zeggen. Een man benoemt dat hij zijn grenzen overschrijdt, omdat hij de consequenties ervan niet overziet. Slechts een paar respondenten benoemen dat zij na de training beter hun grenzen weten aan te geven. Eén vrouw vertelt dat de training haar "heel goed gedaan" heeft. Ze zat in een "soort dip" en had een "handje nodig": "En het is me gelukt dus nu kan [ik] meer praten, nu kan ik meer voor mezelf opkomen en nu weet ik wat ik wil of niet." Opvallend is dat volgens de trainers bijna alle deelnemers gegroeid zijn als het gaat om eigenwaarde en opkomen voor jezelf. Een trainer zegt over één van de deelnemers: "Eigenwaarde en assertiviteit geloof ik dat dat absoluut is gestimuleerd. Dat ze, ja, heeft ontdekt dat ze heel veel kan en ook kan bereiken."

Gezondheid en welbevinden

In relatie tot gezondheid, het vijfde doel, bevat het trainingsprogramma een voorlichting over gezonde en goedkope voeding. Twee derde van de respondenten zegt veel geleerd te hebben over gezonde voeding en een paar respondenten benoemt anders te zijn gaan eten en te letten op hun voeding.

Bijna alle respondenten zeggen stress te ervaren door de financiële problemen. De training blijkt een positief effect te hebben op het welbevinden van deelnemers. Deelnemers zeggen

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP?

bijvoorbeeld positiever in het leven te staan, minder te piekeren of energie te hebben om dingen aan te pakken. Een vrouw zegt dat ze door de training beter voor zichzelf kan opkomen, beter weet wat ze wil en wat er in de buurt is. Ze is hier blij mee en heeft nu de motivatie om "door te vechten". Een andere vrouw zegt tijdens de laatste bijeenkomst van de training dat: "de cursus iemands leven kan redden, verbeteren en je met beide benen op de grond kan zetten." Volgens haar helpt de training om "wakker te worden", vooral voor mensen die vanwege de problemen "zweven".

CONCLUSIE

In dit artikel beantwoorden we de vraag wat deelname aan de Op Eigen Krachttraining oplevert voor voedselbankklanten. De bevindingen zijn gebaseerd op een kwalitatieve studie, waarbij vijftien respondenten uit vijf trainingsgroepen een periode zijn gevolgd. Uit deze studie blijkt dat er toename van kennis is en zeggen respondenten op bepaalde gebieden ook beter te zijn gaan handelen. Deelname aan de training blijkt vijf resultaten te hebben voor deze voedselbankklanten.

Ten eerste is er sprake van toename van kennis in relatie tot financiële zaken, zoals voorzieningen en toeslagen. Ook de praktisch tips over boodschappen worden als leerzaam ervaren en hebben invloed op het koopgedrag bij sommigen. De in de training aangereikte informatie en handvatten zijn voor een aantal respondenten ook een aanleiding om anders om te gaan met het beschikbare budget.

Ten tweede blijkt dat deelname aan de training mensen verbindt en kan bijdragen aan de vermindering van het sociaal isolement. Uit de positieve waardering van het sociale aspect van de training blijkt dat het ontmoeten van gelijkgestemden een belangrijk resultaat is voor de deelnemers. Voor een aantal mensen levert de training nieuwe sociale contacten op. Deze contacten houden soms ook na de training stand en dat stimuleert sommigen om gezamenlijk activiteiten te ondernemen. Dit komt niet overeen met de bevindingen uit de evaluatie van de cursus "Gewoon Doen", waar de contacten beperkt blijven tot de duur van de cursus (Van Rest *et al.*, 2017). Wat wel overeenkomt is dat zowel deze cursus als de Op Eigen Krachttraining structuur biedt. Deelnemers kijken uit naar het moment van "bij elkaar zijn". Met name het gevoel ergens bij te horen en het zich gesteund voelen draagt bij aan een gevoel van saamhorigheid.

Ten derde blijkt dat, ondanks dat de meeste respondenten al over kennis beschikken wat betreft de sociale kaart, zij de tips over hulp en activiteiten nuttig vinden. Om daadwerkelijk de kennis over

de sociale kaart toe te passen is echter niet vanzelfsprekend. Het vragen van hulp wordt namelijk als moeilijk ervaren vanwege een gebrek aan vertrouwen in hulpverlening of omdat respondenten vinden dat ze hun problemen “zelf op moeten lossen”.

Ten vierde draagt deelname aan de training bij aan een groter bewustzijn over gezonde voeding en zet dit bij sommigen aan tot een ander eetgedrag. Dit is vergelijkbaar met het “Food Sensations” programma in Australië, dat resulteert in een gezonder eetpatroon (Butcher *et al.*, 2014). Of de deelnemers daadwerkelijk hun eetpatroon aanpassen en in hoeverre zij dit volhouden, kunnen we niet vaststellen. Of meer kennis en bewustwording over gezonde voeding leidt tot gezonder eetgedrag zou nader onderzocht kunnen worden.

Tenslotte komt uit deze studie naar voren dat alle respondenten de training als positief ervaren en dat deelname een positief effect heeft op hun welbevinden. Dat de training leidt tot positievere gedachten, meer zelfvertrouwen en deelnemers “uit hun dip helpt”, kunnen wij zien als “bijvangst” van de training. Dit is een belangrijk resultaat, aangezien de doelgroep als gevolg van financiële problemen te maken heeft met “psychologisch lijden”.

AANBEVELINGEN VOOR DE PRAKTIJK

Financiële problemen gaan, zoals blijkt uit diverse studies naar voedselbankklanten, veelal gepaard met stress, schaamte, een gebrek aan vertrouwen of negatieve gedachten. Dit kan belemmerend zijn voor het durven vragen om hulp of het zetten van stappen om problemen aan te pakken, blijkt uit deze studie. Daarom is het bij interventies voor mensen in armoede belangrijk om aandacht te besteden aan het omgaan met gevoelens van stress, schaamte of somberheid. Een goede manier om hier aandacht aan te besteden is het bieden van ondersteuning in de vorm van groepstrainingen, waarin ruimte is voor het delen van ervaringen en tips met gelijkgestemden. Hierdoor voelen mensen zich gehoord, gesteund en gewaardeerd. Uit deze studie blijkt dat door het delen van ervaringen en tips deelnemers zien hoe anderen met hun problemen omgaan en hierdoor concrete handelingsvoorbeelden krijgen. Hiernaast helpen de ervaringen van anderen om de eigen situatie te relativiseren. Ten slotte kan het gevoel “ergens bij te horen” en “je verhaal te kunnen delen” als steunend en versterkend ervaren worden. Een interventie voor een doelgroep die financiële problemen ervaart zou niet enkel gericht moeten zijn op kennisoverdracht, maar vooral op verbinden, versterken en vertrouwen. Naast kennis is vertrouwen namelijk een belangrijke voorwaarde om in actie te kunnen komen. Het gaat hierbij om zelfvertrouwen maar ook om vertrouwen in de omgeving om hulp te durven vragen.

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP?

Om de effecten van een interventie te onderzoeken is een kwalitatieve onderzoeksmethode zoals de Theory of Change-methode aan te raden, omdat hiermee tegelijkertijd de praktijk verbeterd kan worden. Zo is in het programma van de Op Eigen Krachttraining meer aandacht gekomen voor gezondheid, omgaan met stress en het versterken van zelfvertrouwen. Door toepassing van de Theory of Change-methode wordt explicieter wat de doelen en activiteiten van het programma zijn. Hierdoor kan achterhaald worden welke werkzame elementen het interventieprogramma bevat. Door het centraal stellen van het perspectief van de deelnemers kan onderzocht worden of de doelgroep baat heeft bij de interventie en of deze aansluit op hun behoefte. Met de inzichten die hieruit voort komen kan de interventie vervolgens beter afgestemd worden op de leefwereld van de doelgroep.

ACKNOWLEDGEMENTS

Voor de medewerking aan het onderzoek bedanken wij alle respondenten en het onderzoeksteam. Dit artikel is gebaseerd op een deelstudie van een promotieonderzoek, dat mede mogelijk gemaakt is door Oranje Fonds, Delta Lloyd Foundation, Kansfonds, Porticus, R.C. Maagdenhuis, RCOAK en VSB fonds.

NOTEN

- 1 Eind 2016 werden wekelijks 38.500 voedselpakketten vanuit 166 lokale voedselbanken uitgedeeld. Zie www.voedselbankennederland.nl.
- 2 De landelijke criteria staan op <http://www.voedselbankennederland.nl/nl/criteria-om-in-aanmerking-te-komen-voor-pakket.html>.
- 3 De Voedselbank Amsterdam heeft 12 uitgiftepunten die voedselpakketten uitdelen aan 1200 huishoudens. <http://www.amsterdam.voedselbank.org/feiten-en-cijfers/>.
- 4 Deze informatie over de deelnemers is verkregen middels evaluatieformulieren, die door hen zijn ingevuld aan het eind van de training. Niet alle vragen zijn beantwoord door iedere deelnemer, waardoor het totaal aantal antwoorden per kenmerk verschilt. De gegevens zijn ingevoerd in SPSS (versie 23).
- 5 Over inzichten uit de eerste deelstudie van het promotieonderzoek verscheen een artikel over ervaringen van schaamte en psychologisch lijden door voedselbankklanten (Hoogland & Berg, 2016).
- 6 Een stagiaire heeft participerende observaties uitgevoerd bij twee trainingsgroepen.
- 7 De evaluatie van de cursus "Gewoon Doen" is uitgevoerd onder zeventien respondenten in vier gemeenten: Tiel (5), Amersfoort (2), Doetinchem (4) en Delft (6).

REFERENTIES

- Booth, S., & Whelan, J. (2014). Hungry for change: The food banking industry in Australia. *British Food Journal*, 116(9), 1392–1404. DOI: 10.1108/BFJ-01-2014-0037
- Butcher, L. M., Chester, M. R., Aberle, L. M., Bobongie, V. J., Davies, C., Godrich, S. L.,... Begley, A. (2014). Foodbank of Western Australia's healthy food for all. *British Food Journal*, 116(9), 1490–1505. DOI: 10.1108/BFJ-01-2014-0041
- Dessain, L., Van Gent M. J., Kroon, P., Langendijk, F., & Van Waveren, B. (2006). *Klantenanalyse Voedselbanken. Regioplanpublicatienummer 1398* [Client analysis Foodbanks]. Amsterdam: Regioplan.
- Galli, F., Hebinck, A., Arcuri, S., Brunori, G., Carrol, B., O'Connor, D., & Oostindie, H. (2016). *The food poverty challenge: Comparing food assistance across EU countries. A transformative social innovation perspective*. Conference Paper. San Michele: SIDEA 2. Conference dates: 2016-09-22/2016-09-24.
- Ghys, T., & Oosterlynck, S. (2015). *Sociale innovaties bekeken vanuit structurele armoedebestrijding. Case study voedselbedeling via voedselbanken*. VLAS-Studies 24. Antwerpen: Vlaams Armoedesteunpunt.
- Hamelin, A. M., Beaudry, M., & Habicht, J. P. (2002). Characterization of household food insecurity in Quebec: food and feelings. *Social Science and Medicine*, 52, 119–132. DOI: 10.1016/S0277-9536(01)00013-2
- Hoogland, H., & Berg, J. (2016). Ervaringen van schaamte en psychologisch lijden door voedselbankklanten. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 25(1), 71–89. DOI: 10.18352/jsi.477
- Jungmann, N., & Madern T. (2016). *Duurzame verbetering van gezond financieel gedrag. Droom of werkelijkheid?* Den Haag: Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR).
- Kromhout, M., & Van Doorn, L. (2013). *Voedselbanken in Utrecht. Deelnemers in beeld*. Utrecht: Hogeschool Utrecht, Kenniscentrum Sociale Innovatie.
- Lambie-Mumford, H. (2013). "Every town should have one": emergency food banking in the UK. *Journal of Social Policy*, 42, 73–89. DOI: 10.1017/S004727941200075X
- Neter, J. E., Dijkstra, S. C., Visser, M., & Brouwer, I. A. (2014). Food insecurity among Dutch food bank recipients: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 4(5). DOI:10.1136/bmjopen-2013-004657
- Riches, G. (2002). Food banks and food security: Welfare reform, human rights and social policy. Lessons from Canada? *Social Policy & Administration*, 36(6), 648–663. DOI: 10.1111/1467-9515.00309

WAT LEVERT EEN TRAINING VOOR VOEDSELBANKKLANTEN OP?

- Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Londen: SAGE Publications.
- Starkey, L. J., Kuhnlein, H. V., & Gray-Donald, K. (1998). Food bank users: sociodemographic and nutritional characteristics. *Canadian Medical Association*, 158(9), 1143–1149.
- Tarasuk, V. (2005). Household Food Insecurity in Canada. *Topics in Clinical Nutrition*, 20(4), 299–312.
- Tarasuk, V., & Eakin, J. M. (2005). Food assistance through “surplus food”: Insights from an Ethnographic study of food bank work. *Agriculture and Human Values*, 22, 177–186. DOI: 10.1007/s10460-004-8277-x
- Van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The “dark side” of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506–1520. DOI: 10.1108/bfj-02-2014-0081
- Van Rest, E., Van der Meulen, M., & Winsemius, A. (2017). *“Gewoon doen” werkt. Monitor van het effect van de cursus “Gewoon doen”*. Utrecht: Movisie.
- Voedselbank Amsterdam (2006). *Voedselbank Amsterdam: Het ‘Tweede jaar’*. Groei van de voedselverstreking en ontwikkeling van het programma ‘Meer dan Voedsel Alleen’. Amsterdam: Voedselbank Amsterdam.
- Vozoris, N. T., & Tarasuk, V. S. (2003). Household food insufficiency is associated with poorer health. *American Society for Nutritional Sciences*, 133, 120–126.
- Warshwasky, D. N. (2010). New power relations served here: The growth of food banking in Chicago. *Geoforum*, 41, 763–775. DOI: 10.1016/j.geoforum.2010.04.008
- Weiss, C. H. (1995). Nothing as practical as good theory: exploring theory-based evaluation for comprehensive community initiatives for children and families. In J. P. Connell, A. C. Kubisch, L. B. Schorr & C. H. Weiss (Eds.), *New approaches to evaluating community initiatives: Concepts, methods and contexts* (pp. 65–92). New York: The Aspen Institute.