

Planten op werk zorgen voor positief gevoel en hogere produktiviteit

John Klein Hesselink,
Liliane Hopstaken

ISn 24783

De meeste mensen weten intuïtief dat de natuur een positieve invloed heeft op hun stemming en beleving. Door in de natuur te verblijven, herstellen zij van de onrust en stress van het dagelijks leven. Het is niet voor niets dat vakantiebestemmingen bijna altijd op mooie, natuurlijke lokaties gelegen zijn. Deze plekken zijn bijna tegengesteld aan de op prestatie en produktie ingestelde zakelijke werkomgeving.

De zakelijke werkomgeving is ontstaan van alle franje en extra's die de aandacht voor het werk kunnen afleiden. Voor een buitenstaander is de zakelijkheid van de werkplek zelfs één van de opvallendste kenmerken die de werksituatie van de privé-situatie onderscheidt. Gezelligheid en alles wat aan ontspanning doet denken is vaak uit de werkplek verdwenen, met als doel de aandacht op het werk te richten en de produktiviteit zo hoog mogelijk te maken.

Met het verdwijnen van de natuurlijke situatie is ook de mogelijkheid van herstel op het werk verdwenen. De werkplek is verzakelijkt en teruggebracht tot een ruimte waar zo veel mogelijk gepresteerd moet worden. Herstel is iets wat de werknemer vooral in de privé-situatie moet regelen. Alleen in kantines en andere gemeenschappelijke ruimten is nog iets van de natuurlijke situatie en wat gezelligheid terug te vinden. Dat is niet toevallig, omdat de pauzes die in deze ruimten plaatsvinden uitdrukkelijk voor het herstel van de werknemer bedoeld zijn. Daarnaast zijn verkooppunten vaak comfortabel en natuurlijk ingericht, maar dat is vooral om de klanten gunstig te stemmen.

Extra capaciteit

Het is bekend, wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat keer op keer, dat de natuur veel mogelijkheden tot lichamelijk en geestelijk herstel in zich bergt. De vraag is daarom in welke mate de werkplek aan de hand van natuurlijke elementen verbeterd kan worden. Met name de inrichting van de werkplek lijkt gemakkelijk aan te passen door het plaatsen van planten. Als het inderdaad zo is dat werknemers daardoor een betere conditie krijgen en beter gaan presteren omdat zij zich op het werk meer thuis voelen, kan men zich afvragen of deze mogelijkheden

niet vaker door bedrijven en instellingen benut kunnen worden. Het plaatsen van planten in de werksituatie kan dus mogelijk een gunstige uitwerking op de werknemers hebben, omdat daarmee de natuur en de mogelijkheden voor herstel rechtstreeks in de werksituatie worden gebracht. Het is echter nog de vraag of een dergelijk verband, wetenschappelijk gezien, aanwezig is. Om deze gedachte verder uit te werken bereiden medewerkers van het Nederlands Instituut voor Arbeidsomstandigheden NIA in opdracht van het Produktschap voor Siergewassen een onderzoek voor, met als doel de effecten van planten op het werk vast te stellen. Het gaat dan vooral om de mogelijkheden die werknemers krijgen om tijdens het werk te herstellen, zodat zij met deze extra capaciteit beter kunnen presteren en minder vermoeid naar huis gaan.

Positieve effecten

Voordat tot dit onderzoek besloten werd, is eerst gekeken of er in de internationale onderzoeksliteratuur aanwijzingen zijn dat de natuur herstel mogelijkheden heeft. Dat blijkt inderdaad het geval. Zo is er bijvoorbeeld veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van het verblijven in de natuur. De resultaten van dit soort onderzoek geven aan dat er sprake is van een gunstig effect op de gespannenheid van werknemers bij een tijdelijk verblijf in de natuur. Daarnaast is veel onderzoek gedaan naar de voorkeuren van mensen om in een natuurlijke omgeving te wonen. Hieruit blijkt dat mensen een duidelijke voorkeur hebben voor het leven in een gebied met veel bomen en planten. Stedelijke gebieden met weinig groen hebben niet de voorkeur. Het blijkt zelfs dat automobilisten onbewust omwegen maken als zij daarmee door een groene omgeving kunnen rijden.

Een belangrijk kenmerk dat bij dergelijk onderzoek naar voren komt, is dat niet alleen veel groen maar ook een wijds uitzicht erg belangrijk is. Vanzelfsprekend zijn ook de gunstige effecten van het fysiek omgaan met planten al lang onderzocht, met name als het gaat om mensen die daar relatief weinig mee in aanraking komen, zoals gevangenen, bejaarden, blinden, geestelijk gehandicapten en revalidatiepatiënten. Niet alleen het verblijven in de natuur, maar zelfs ook een mooi uitzicht uit het raam blijkt gunstige effecten te hebben. Uit een onderzoek bij patiënten die herstelden van een operatie, blijkt dat patiënten in een kamer met uitzicht op een park met bomen beter herstelden dan patiënten met een uitzicht op een muur. De eerste groep had gemiddeld minder pijnstillers nodig, werd positiever door de medische en verpleegkundige staf beoordeeld en bleek gemiddeld korter in het ziekenhuis te verblijven. Ook bij gevangenen bleek dat degenen die verbleven in een cel met een raam dat uitkeek op de omringende velden of bossen, minder vaak de hulp inriepen voor gezondheidsproblemen dan degenen die door hun raam op de binnenplaats keken.

Waarom gunstig?

Wetenschappers hebben geprobeerd te verklaren waarom mensen zo veel baat kunnen hebben bij de aanwezigheid van natuur. Er zijn daarvoor ten minste vier soorten verklaringen gevonden.

De eerste groep van verklaringen gaat ervan uit dat de natuur zelf rustgevendende eigenschappen heeft, die het welbevinden bevorderen en de stress verminderen. Een tweede groep verklaringen zegt het omgekeerde. De natuur is niet rustgevend, maar trekt juist op een indringende manier de aandacht. Daardoor vergeten de mensen hun dage-

De eerste resultaten van het onderzoek naar planten in de werksituatie worden gepresenteerd op het internationale congres 'Plants for people' (23 november, Congresgebouw Den Haag). Op dit congres zullen sprekers uit verschillende landen (o.a. Verenigde Staten, Verenigd Koninkrijk, Noorwegen, Nederland) verslag doen. Dit congres, onder voorzitterschap van prof. dr. P.A. Vroon, is bedoeld voor artsen voor arbeid en gezondheid, A&O-deskundigen, andere arbo-medewerkers, personeelsfunctionarissen, facility managers en iedereen die in het bedrijfsleven te maken krijgt met gezondheids- en produktiviteitsvragen van personeel. De voertaal tijdens het congres is Nederlands met simultaanvertaling van en naar Engels, Duits en Noors. ■

lijkse problemen en beslommeringen, waardoor zij herstellen van de vermoeidheid daarvan. Een derde groep van verklaringen gaat uit van het leren van mensen. In vakanties en weekeinden komen zij vaak tot rust in een natuurlijke omgeving. Daardoor leren mensen dat zij vooral in een dergelijke omgeving tot rust komen, waardoor zij vervolgens vanzelf tot rust komen bij het zien van een natuurlijke omgeving. Een laatste groep verklaringen hangt samen met de evolutie-theorie. De mens heeft miljoenen jaren in een natuurlijke omgeving geleefd, waardoor de soort zich is gaan aanpassen aan de omgeving. Nu heeft men die natuurlijke omgeving in feite nodig om zich op zijn gemak te voelen. Wat er precies in de mens verandert is nog lang niet allemaal onderzocht. In ieder geval blijkt uit onderzoek dat mensen in een natuurlijke situatie sneller die hersen-activiteit krijgen, die met ontspanning gepaard gaat (meer alpha golven). Daarnaast krijgen mensen in een natuurlijke situatie een lagere hartslagfrequentie, een gunstiger huidweerstand, een lagere bloeddruk en minder spierspanning. Dit zijn allemaal indicaties dat iemand minder gespannen is. Uit onderzoek waarbij mensen zelf klachten kunnen aangeven, blijkt dat zij in een natuurlijke situatie minder stress-, angst- en boosheidsklachten en meer positieve gevoelens en kalmte aangeven.

Werksituatie

Voorgaand onderzoek gaat vooral over de natuur zelf. Het is echter maar de vraag of het plaatsen van planten in de werksituatie ook eenzelfde effect zal hebben. Daar zijn wel aanwijzingen voor, al is er momenteel nog geen direct onderzoek bekend. Wel blijkt uit onderzoek

naar werksituaties waar geen ramen zijn, dat werknemers hier een afkeer van hebben en dat dergelijke situaties stress veroorzaken. Werknemers geven over het algemeen de voorkeur aan werkruimten met een vrij uitzicht op een natuurlijke vegetatie. Werknemers in werkruimten met weinig uitzicht naar buiten, blijken meer foto's met natuurgezichten op te hangen dan werknemers die wel in een werkruimte met een goed uitzicht werken. Uit de ruimtevaart is bekend dat astronauten een voorkeur hebben om foto's van planten, landschappen en natuurlijke bossen op te hangen, ongeacht of het nu om de Russische of Amerikaanse ruimtevaarders gaat. Al dit soort onderzoek heeft ertoe geleid dat de overheid regels heeft opgesteld ten aanzien van het werken in inpandige ruimten.

Onderzoek naar planten in de werksituatie lijkt dus belangrijke nieuwe inzichten op te kunnen leveren. Het aardige van dergelijk onderzoek is dat er nu eens niet naar de negatieve aspecten van de werksituatie gekeken wordt, maar juist naar de positieve. Dergelijk onderzoek, waarbij de werkplek beter op de werkende mens wordt afgestemd, kan gunstige gevolgen hebben voor zowel de werknemers als de werkgevers.

Werknemers kunnen door de aanwezigheid van herstel-bevorderende elementen meer profiteren van een goede conditie tijdens hun werk, maar kunnen daardoor ook meer uitgerust aan hun vrije tijd beginnen. Werkgevers kunnen door een verbeterde conditie van de werknemers profiteren van een hogere produktiviteit. De kosten-baten afweging is al snel in het voordeel van de natuurlijke werksituatie. Een reductie van enkele dagen ziekteverzuim, zal voor de werkgever al snel meer opleveren dan de kosten voor het aanbrengen en onderhoud van de planten. Ook een produktiviteitsverbetering doordat werknemers gemotiveerder werken, zal al snel meer opleveren dan de kosten die met het veranderen van de werksituatie gemoeid zijn.

Vanzelfsprekend zijn er bij deze nieuwe gedachten nog veel praktische problemen op te lossen. Zo zal men in veel fabrieken en werkplaatsen niet staan te springen om planten, al is het alleen maar dat ze mogelijk de veiligheidssituatie in gevaar kunnen brengen. Daarom is het onderzoek voorlopig eerst gericht op de kantoor situatie. Vanzelfsprekend zijn er ook andere werksituaties waar planten een gunstig effect kunnen hebben. Een bekend voorbeeld zijn de wachtka-

mers en verblijf ruimtes in de gezondheidszorg. Doordat de patiënten in een wachtkamer met veel planten tot rust komen, zijn zij minder gespannen en daardoor verbeteren de werkomstandigheden van het gezondheidszorg-personeel. Ook het voorbeeld van de gevangenis duidt op werksituaties waaraan planten een positieve bijdrage kunnen leveren.

De auteurs

Drs. John Klein Hesselink en dr. Liliane Hopstaken werken als onderzoekers bij de afdeling Arbo-management van het Nederlands Instituut voor Arbeidsomstandigheden NIA, Amsterdam.