

AGNES VAN DEN BERG

# GROEN IN OMGEVING MAAKT WERKNEMER PRODUCTIEVER

**"Fit en duurzaam inzetbaar blijven kan ook op een passieve manier bereikt worden", begint Agnes van den Berg haar plenaire presentatie. De omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen grijpt direct de aandacht van de zaal. "Bewegen is natuurlijk goed. Maar ook groen en een natuurlijke omgeving verbeteren de productiviteit en verminderen stress en ziekteverzuim."**

De combinatie natuur en welzijn heeft een lange traditie. "Denk aan asclepio in het oude Griekenland, sanatoria voor tbc-patiënten en tuinwijken voor arbeiders. Omringd zijn door natuur zou goed zijn voor het mentale welzijn en herstel van de mens. Ook in de jaren '30 was

groen nog heel vanzelfsprekend in de zorg, stedelijke planning én bedrijven. De Van Nelle fabriek is hier een prima voorbeeld van. Maar die gedachte dat natuur en groen goed zijn voor de medewerker, is de laatste jaren helaas volledig losgelaten."

## GUERRILLA GARDENING EN CHEMOTUIN

Ziekenhuizen, nieuwbouwwijken en bedrijven. Het groen is er tegenwoordig vaak ver te zoeken. "Alles is nu gericht op efficiëntie en functionaliteit. Groen is een decoratie. Een luxe. Welzijn kan op

andere manieren bereikt worden." Natuurlijk zijn er ook tegenbewegingen, zoals guerilla gardening en de chemotuin in het Tergooizekenhuis die wereldwijd aandacht kreeg. "In de Metalektro is zo'n revolutie echter nog niet gaande. Vandaar dat ik ook direct wilde ingaan op het verzoek hier vandaag te spreken", aldus Van den Berg.

## WEINIG GROEN IN INDUSTRIE

Uit onderzoek blijkt dat de industrie momenteel nog de minste interesse heeft in groen en natuur in de omgeving. "26 procent van de bedrijven in de industrie zegt het niet

belangrijk te vinden. Bijna geen enkel bedrijf in deze sector blijkt dan ook actief iets te doen aan groen op de werkvloer. Een groot verschil met de dienstverlening. In die sector noemt slechts 6 procent van de bedrijven groen en natuur onbelangrijk." Tijd voor missiewerk van Van den Berg en uitleg van de werking van groen. "Want onbekend maakt nu eenmaal onbemind."

## MINDER STRESS, MEER WERKPLEZIER

Tientallen studies wijzen op de positieve effecten van planten op de werkplek en uitzicht op groen. En

die effecten zijn niet gering. "Groen in de omgeving helpt het herstel van mentale vermoeidheid, een belangrijke factor in burn-out. Het vermindert stress, ziekteverzuim en gezondheidsklachten en verbetert de concentratie en productiviteit. Aanwezigheid van natuur zorgt bovendien voor meer enthousiasme en werkplezier en een aangename werkomgeving."

Een onderzoek naar de verbetering van productiviteit door de aanwezigheid van planten op de werkvloer laat zien dat medewerkers een simpele taak maar liefst een minuut sneller uitvoeren. Alleen omdat de omgeving verrijkt is met planten. "En dat hoeven maar een paar planten te zijn. Het gaat erom van een 'lean' naar een 'green' omgeving te gaan."

## GRILLIGE PATRONEN

Maar hoe werkt dat dan precies? "Daar zijn verschillende,

psychologische verklaringen voor. Natuurlijk komt de mens zelf voort uit de natuur. En planten verbeteren de luchtkwaliteit, zo wordt ons door vele marketinguitingen verteld. Maar dat effect is slechts gering. Bovendien: ook uitzicht op groen buiten geeft de positieve effecten", aldus Van den Berg. "Het heeft er vooral mee te maken dat de natuur bestaat uit grillige, zichzelf herhalende patronen. Die patronen trekken automatisch onze aandacht en zijn bovendien makkelijk te verwerken door ons brein. Het geeft daarom een prettig gevoel maar maakt tegelijkertijd ruimte voor concentratie en extra productiviteit."

## WERKNEMERS MET GROEN VERBINDEN

Groen op de werkvloer en in de omgeving is volgens Van den Berg dus een must. Hoe je werknemers kunt verbinden met dat groen? "Er zijn simpelweg twee mogelijkheden. Of

je zorgt voor vergroening in de omgeving door planten naar binnen te dragen en buiten de stenen te vervangen door groen. Of je laat de mensen naar het groen bewegen met bijvoorbeeld lunchwandelen. Niet alleen een effectieve manier om de natuur in je op te kunnen nemen, maar bovendien goed om klachten van burn-out tegen te gaan. Zo blijkt

uit wetenschappelijk onderzoek. Mensen worden zich meer bewust van het nu, ervaren meer mildheid en acceptatie, hebben meer plannen voor de toekomst, meer zin om te ondernemen en ervaren meer zelfvertrouwen", aldus Van Berg. "Precies wat je wilt voor je werknemers, nietwaar?"

**een positief  
gevoel én  
geïnspireerd  
ga ik weer  
naar huis."**

**'Slechts een paar planten  
op de werkvloer kunnen het  
verschil al maken'**

