

Van tuin- en landschapontwerp naar contextueel ontwerp

Dat de natuur een effect heeft op de kwaliteit van leven en het welzijn van mensen, staat inmiddels buiten kijf. Natuur leidt af van sombere gedachten, biedt ontspanning en concentratieherstel en geeft een gevoel van vrijheid. Bovendien bevordert het sociale cohesie: mensen ontmoeten elkaar gemakkelijker in de buitenruimte. Er zijn natuurlijk wel randvoorwaarden te benoemen: de natuur moet toegankelijk en gemakkelijk te vinden zijn, het gebied moet goed onderhouden en overzichtelijk zijn en mensen moeten er iets in herkennen.

‘Evidence Based Design’ (EBD) en ‘Healing Environment’

Met EBD wordt bedoeld dat er aspecten in het ontwerp worden opgenomen, die zich in de praktijk al bewezen hebben. Rond zorginstellingen en ziekenhuizen wordt steeds vaker gevraagd om een ‘Healing Environment’. Daarvan is sprake, als de buitenruimte bijdraagt aan het welzijn van patiënten, familie en medewerkers. Het is de bedoeling dat patiënten door de ‘Healing Environment’ sneller herstellen of in ieder geval niet onnodig achteruitgaan. Maar wat is dan een ‘EBD Healing Environment’ en hoe komt deze tot stand?

Het positieve effect van *de aanwezigheid* van groen op mensen is inmiddels bewezen¹. Maar over *hoe de inrichting* er dan precies uit moet zien om het optimale effect voor een specifieke doelgroep te bereiken is minder bekend. Er zijn wel studies naar verricht.

Aanwezigheid van natuur (groen, water, dieren) heeft (aangetoond) de volgende effecten:

- vermindering van stress
- hogere pijntolerantie, waardoor minder behoefte is aan pijnstillende medicatie
- sneller herstel (kortere verpleegduur)
- verbetering concentratie en prestaties
- hoger rendement van therapeutische programma's
- betere lichamelijke conditie
- er worden gemakkelijker sociale contacten gelegd
- vermindering agressie en crimineel gedrag
- afleiding van zorgen over ziekte en dood door fascinatie
- gelegenheid tot bezinning

Zo heeft Patrick Grahn aan de Zweedse Landbouwuniversiteit SLU in 1991 een grootschalig onderzoek onder parkbezoekers verricht naar welke parken het meest aantrekkelijk gevonden werden². De onderzoeksvraag hierbij was *waarom* mensen sommige parken aantrekkelijker vonden dan andere. Dat bleek veel te maken te hebben met verschillende ‘karakters’ die terug te vinden zijn in parken. Grahn heeft een aantal van die karakters benoemd en beschreven. De bezoekers gingen naar het park om er rust te vinden of ontspanning, om er even helemaal uit te zijn of om te kunnen bezinnen. En het al dan niet optreden van het gewenste effect, maakte een park meer of minder aantrekkelijk.

¹ Zie o.m. de publicatie van A.E. van den Berg en M. van Winsum-Westra: Ontwerpen met Groen voor Gezondheid, Alterra-rapport 1371, ISSN 1566 – 7197, Reeks Belevingsonderzoek nr. 15 met bijbehorende literatuurlijst.

² Stigsdotter, U. A. and Grahn, P. (2002) ‘What makes a Garden a Healing Garden?’ in *Journal of Therapeutic Horticulture*, **13**, 60-69.

Karakters van Grahn:

1. **Serene:** *peace, silence and care. Sounds of wind, water, birds and insects. No rubbish, no weed, no disturbing people*
2. **Wild:** *fascination with wild nature. Plants seem self-sown, moss-grown rocks, old paths*
3. **Rich in species:** *offering a variety of species of animals and plants*
4. **Space:** *offering the possibility of entering another world, a coherent one*
5. **The common:** *an open place, admitting of*
6. **The pleasure garden:** *a safe, secluded place where you can relax and be yourself*
7. **Festive:** *a meeting place for festivity and pleasure*
8. **Culture:** *a historical place, offering fascination with the course of time*

Hiernaast zijn de verschillende karakters van Grahn genoemd en kort omschreven. Een 'serene' plek, bestaande uit een waterpartij en natuursteen heeft een heel ander effect op mensen dan een moestuin waar de kropjes sla netjes in een rij staan en een naaldbos heeft weer een totaal ander effect dan een bloemenweide.

Dit heeft onder meer te maken met de mate van appèl die een omgeving op ons doet. Het appèl van water en natuursteen is gering, terwijl een moestuin al snel de gedachte van onderhoud oproept. Dieren vragen om aandacht en verzorging en andere mensen in nabijheid zorgen per definitie voor interactie, gewenst of niet. Bepaalde elementen in een natuurlijke omgeving kunnen juist zorgen voor afleiding. Ook dat is een effect wat bewust gezocht of vermeden kan worden.

Het is belangrijk dat we ons van deze werking bewust zijn bij het ontwerpen en inrichten van een belevingsgerichte tuin of een 'Healing Environment'. De uitkomsten uit het onderzoek van Grahn pleiten ervoor in een belevingsgericht ontwerp zoveel mogelijk van de door hem omschreven karakters op te nemen. Mensen kunnen dan de plek vinden die op dat moment het beste past bij hun welbevinden en daardoor ook het grootste effect op hen heeft. Is de ruimte er niet om alle karakters op een natuurlijke wijze terug te laten komen, dan is kennis over specifieke behoeften van de toekomstige gebruikers van belang om het gewenste effect te bieden. Zo wordt de omgeving als het ware 'ingekleurd', specifiek voor de doelgroep waarvoor hij wordt ontworpen.

Het is interessant om dit als uitgangspunt te nemen bij het maken van een ontwerp. Als vanzelf zal dan de samenwerking tussen de ontwerper en de toekomstige gebruiker belangrijk worden. Wat is de motivatie om te investeren in de buitenruimte? Welke effecten worden gezocht? Wat is er mogelijk in de ruimte? Wat zijn de specifieke eigenschappen van de doelgroep?



'Social Innovation', op een vernieuwende wijze samenwerken

Als de toekomstige gebruiker en ontwerper van een buitenruimte werkelijk in staat zijn om elkaar vanuit hun verschillende achtergronden toe te laten in hun expertise en daarnaast te vertrouwen op het vakmanschap van de ander, gebeurt er iets vernieuwends. Dan vindt er in feite vermenigvuldiging van kennis plaats, wat verder gaat dan kennisdeling. Bij kennisdeling wissel je kennis uit, maar met deze werkwijze creëer je samen nieuwe kennis.

Dit verdient een concreet voorbeeld. In de zorg voor mensen met dementie worden bepaalde vormen van zorgverlening onderscheiden. Realiteitsoriëntatie, reminiscentie en zintuigprikkeling zijn daar voorbeelden van. Remiscentie is een vorm van hulpverlening waarbij het ophalen van herinneringen centraal staat. Cliënten zijn hierdoor in staat om zich te presenteren zoals ze zichzelf (nog steeds) zien. Voor mensen die hun oriëntatie in het heden kwijt zijn, kan de oriëntatie in het verleden zorgen voor meer grip op het leven.

Wanneer de zorgverlener goed uitlegt wat reminiscentie is, kan de ontwerper van de belevingsgerichte tuin daarop inspringen door bijvoorbeeld een moestuin in het ontwerp op te nemen; de huidige generatie ouderen is in veel gevallen opgegroeid met een ‘nutstuintje’ achter het huis. Zij hebben daar mee leren omgaan en weten nog steeds hoe een moestuin verzorgd moet worden en wat er in welke tijd van het jaar te vinden is. Dat geeft precies het gewenste effect van reminiscentie. Zo verleent de zorgprofessional dus zorg, met hulp van de ontwerper.

Dit is slechts een klein voorbeeld van wat een goed ingerichte belevingstuin kan doen voor een doelgroep in een zorginstelling. Gelukkig is de belangstelling van zorginstellingen en ziekenhuizen voor belevingsgericht groen de laatste jaren sterk groeiend. Een prachtig voorbeeld hiervan is het dit jaar genomineerde project “Chemotherapie Buiten” bij het Tergooi Ziekenhuis in Hilversum. De zorgverlener weet hoe belangrijk het welzijn van de patiënt is tijdens het ondergaan van chemokuren. De ontwerper weet op welke wijze de natuur en het buiten zijn een bijdrage aan het welzijn van de patiënt kan leveren. Hoe sterker de aanwezigheid van flora en fauna, des te groter is het effect. Om die reden is er heel bewust gekozen voor biodiversiteit, voor het lokken van vlinders en vogels en voor de aanwezigheid van veel verschillende soorten planten. Niet alleen mensen, maar ook de natuur krijgt een eigen plek, kan zich beter ontwikkelen en dat versterkt het gewenste effect. Uiteraard zullen er mensen zijn die zich veiliger voelen binnen de muren van het ziekenhuis, maar in de frisse lucht, omgeven door geurende bloemen en fladderende vlinders en met zicht op de lucht, is de beleving van de chemokuur in ieder geval anders.

Programmering

Maar ook al is er nog zoveel te beleven in een tuin, als de tuin niet toegankelijk is, niet gevonden wordt of door niemand gebruikt wordt, dan treedt het gewenste effect niet op. Er is dus meer nodig dan een goed ontwerp. De effecten van groen op herstel en/of het welbevinden van mensen zijn (nog) niet in de zorgopleidingen opgenomen en daardoor niet altijd bekend bij zorgverleners. In opdracht van de Nature Assisted Health Foundation (NAHF) heeft een aantal studenten van Fontys onderzoek gedaan naar belemmerende en bevorderende factoren voor het gebruik van belevingstuinen onder zorgprofessionals, mantelzorgers en mensen met dementie³. Daaruit bleek dat het belangrijk is dat er activiteiten worden georganiseerd, maar ook dat het management achter het gebruik van de tuin staat (en dat ook uitspreekt!). Zorgverleners die cliënten mee naar buiten nemen, hebben zelf vaak het gevoel te ‘spijbelen’ als ze samen met cliënten genieten van het buiten zijn, terwijl dit voor cliënten van grote toegevoegde waarde is.

³ Onderzoekresultaten zijn niet gepubliceerd, wel opvraagbaar via info@nahf.nl.

Het organiseren van tuinactiviteiten is niet exclusief een taak voor welzijnsmedewerkers, fysiotherapeuten of zorgverleners. Ook de hovenier die de tuin onderhoudt, kan hier een bijdrage aan leveren. Of de vrijwilliger die in de tuin een hobby uitoefent, zoals het onderhouden van een volière of een moestuin, bloemschikken, schilderen of fotograferen. Vrijwilligers dragen daarmee positief bij aan ontmoetingen, zinvolle activiteiten etc. en daarmee ook aan het gebruik van de tuin.

Ook hier zien we een vernieuwende vorm van samenwerken, die recht doet aan het feit dat mensen in zorginstellingen niet alleen maar zorg verleend krijgen, maar dat hun verblijf in de instelling ook onderdeel uit maakt van hun dagelijks leven. Juist om deze reden is een brede participatie in het ontwerptraject wenselijk. Het vergroot bij potentiële vrijwilligers, bij de hovenier die het onderhoud gaat doen en bij de professionals die dagelijks zorg verlenen het bewustzijn voor de kracht van natuur en de betrokkenheid bij de belevingsgerichte tuin. Zij weten daardoor wat er kan, wat er mag en wat het brengt.

Dit past uitstekend in de huidige tijd, waarin eigen regie en autonomie van de cliënt een steeds grotere rol speelt en waarin top-down sturen plaats maakt voor netwerken. Een ontwerper kijkt niet alleen naar het mooie lijnenspel of naar wat hij zelf graag wil scheppen, maar gaat de samenwerking aan met de zorgverlener. Ze delen eigen vakkennis, laten betrokkenen meedenken en creëren daarmee een leefomgeving die bijdraagt aan het welbevinden van mensen. Maar daarmee houdt de samenwerking niet op. Het sociale netwerk rond de tuin zorgt ervoor dat de tuin daadwerkelijk wordt gebruikt en dat het een plek wordt waar mensen, planten en dieren elkaar versterken. Van tuin- en landschapsontwerp naar contextueel ontwerp, langs de weg van vernieuwende samenwerking. De tijd is er rijp voor!