

HEEFT “GROEN” EFFECT OP ONS BREIN?



Marrit Boekhoudt

354838

Repair essay sem. 5

08-11-19

Kleuren zijn van grote invloed. Zo heeft kleur effect op gevoel en zet ons onbewust aan tot denken. Dat gevoel kan ontstaan zijn door iemands culturele achtergrond, ervaring of generieke betekenis van een kleur. Een goed voorbeeld hiervan beschrijft Brieneke van den Einden (paper ; De psychologie van kleur in maart 2015). In Nederland kiest men doorgaans voor een witte bruidsjurk, omdat wit in onze cultuur staat voor maagdelijkheid en zuiverheid. Dit in tegenstelling tot landen in Oosten, daar wordt de kleur wit geassocieerd met de dood en worden witte kleden gebruikt om doden in te wikkelen. Hiermee wordt aangetoond dat kleur een gevoel oproept dat afhankelijk van culturele afkomst een effect sorteert.

Na het lezen van verschillende onderzoeken en artikelen werd steeds duidelijker dat over het algemeen de kleur groen als positief en rustgevend wordt ervaren. Zo stelt Ben Lammers (de invloed van kleur op je hersenen 4 aug 2015) dat groen een vreedzame kleur is die associaties van gezondheid, rust en de natuur oproept. De kleur groen wordt dan ook stelselmatig gebruikt door commerciële bedrijven die duurzaamheid willen uitstralen en ecologische of biologische producten verkopen vanwege de associatie met de natuur. Niet alleen wordt groen vaak gebruikt om een ontspannen sfeer te creëren, maar groen werkt ook informerend. Een goed voorbeeld dat de kleur groen staat voor toegang vinden we terug in een stoplicht. Daarentegen kan groen kan ook negatieve gevoelens oproepen. Zo bestaat bijvoorbeeld de uitspraak ‘groen van jaloezie zien’.

“Groen is een vreedzame kleur.”

Erwin Lima heeft onderzoek gedaan naar de favoriete kleuren van zowel mannen alsook vrouwen. Er zijn twee kleuren die in beide doelgroepen de voorkeur genieten, namelijk de kleuren groen en blauw. Beide kleuren vinden we terug in de natuur. Rechtsonder staan de onderzoekresultaten van Erwin Lima.

De kleur groen in het interieur is lang niet altijd zo populair geweest als tegenwoordig. Dat is jammer omdat groen zorgt voor een ontspannen en rustige sfeer en daarom bijzonder geschikt is om toe te passen in werkruimte, woonkamer tot slaapkamer. Het is wel van belang op de tint van de kleur groen te letten. Donkergroen kan als benauwend, zakelijk of koud ervaren worden.



Bij het bestuderen van onderzoeken en artikelen over het effect van de ervaring van groenvoorzieningen op het menselijke brein, kwam ik opmerkelijke feiten tegen. Zo claimt het instituut voor natuureducatie en duurzaamheid (IVN) dat de kans dat mensen een depressie krijgen 33% hoger is in woonomgevingen met weinig groenvoorzieningen dan woonomgevingen met veel groenvoorzieningen. Tevens geeft het IVN aan dat mensen die in een stedelijke omgeving wonen, met weinig groenvoorzieningen, meer last hebben van sociale stress en burn-outs. In het geval er toch sprake is van depressie in een omgeving met afdoende groenvoorziening wordt een afname in de hoeveelheid benodigde medicatie (antidepressiva) geconstateerd.

“Hoe meer bomen, hoe minder antidepressiva!”

In een ander onderzoek door Augie Visser werd geschreven over het effect van uitzicht op groenvoorziening. Zo heeft uitzicht binnen en buiten op groenvoorzieningen, een stress reducerende werking op patiënten en personeel. Een onderzoek waar veel aan gerefereerd wordt is een Amerikaans onderzoek op een afdeling waar patiënten herstelden van een galblaas operatie. Patiënten die vanuit het ziekenhuisbed zicht hebben op groenvoorzieningen herstellen sneller dan patiënten die op een stenen muur uitkijken.

Wageningen environment research heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar groenvoorzieningen en het effect op de mens. Er is geconstateerd dat planten bijdragen aan een positievere gemoedstoestand door een hogere luchtvochtigheid. In een werkomgeving resulteert dit tot meer tevredenheid onder werknemers over het eigen functioneren met als gevolg een reductie van het ziekteverzuim van 1,6 dagen per werknemer per jaar. Op grotere schaal betekent dit een enorme kostenbesparing enerzijds en een fijnere werk- en verblijfsfeer anderzijds. Significant is dat de kosten van groenvoorzieningen in het algemeen zich binnen een jaar terugverdienen.

Het effect van groenvoorzieningen op kinderen is zeer groot. Het spelen in groen maakt kinderen creatiever, slimmer, zelfverzekerder en fitter. Uit onderzoek van Mark Mieras blijkt dat groenvoorzieningen de concentratie bij kinderen verhogen. In dit onderzoek is beschreven hoe kinderen eerst een makkelijke test maken, daarna liet hij deze kinderen 20 minuten in een groene omgeving spelen en vervolgens liet hij de kinderen een moeilijkere test maken. Bij de moeilijkere test waren de scores hoger dan de makkelijke test. (Wells 2000, Faber Taylor, e.a., 2001). Alleen al het hebben van uitzicht op groenvoorzieningen vanuit huis verhoogt het concentratievermogen van kinderen. (Belang van Buitenspelen - Onderzoek in opdracht van TNO)

“Uitzicht op groen bevordert herstel en werkt pijn verlagend.”

Hoe het concentratievermogen verbetert door groenvoorzieningen kent volgens een onderzoek (Raanaas e.a., 2010) twee verklaringen. De eerste verklaring is dat planten in je kamer aandacht verhogend werken bij vermoeiende taken zoals studeren. De verklaring hiervoor is dat het kijken naar de natuur een herstellende werking heeft op de “aandachtsspier”. Deze “spier” kan zich dan weer even opladen waardoor je minder snel vermoeit raakt. In dit geval zal zelfs een kamerplant volstaan. De tweede verklaring is dat het kijken naar natuur in de vorm van planten, bomen, struiken en zelfs in mindere mate virtueel groen, stress reducerend werkt. Hierdoor is men minder vermoeid en kan men zich beter concentreren. Planten zorgen voor een verbeterde lucht kwaliteit, vanwege de luchtzuiverende werking en het filteren van fijnstof. Deze verbeterde luchtkwaliteit draagt ook bij aan een gunstig effect op de concentratie (Ir. M.H.A. Hoffman planten en luchtkwaliteit 2009).

“Een groene omgeving verlaagt de kans op ADHD.”

Er is recent een onderzoek gedaan naar het effect van groenvoorzieningen op kinderen met ADHD:

Uit nieuw onderzoek blijkt dat een groenere woonomgeving gepaard gaat met een lagere kans op ADHD bij kinderen. Die conclusie valt indirect te trekken uit het feit dat kinderen in een groenere omgeving wonen minder vaak een ADHD-middel, zoals Ritalin, gebruiken. Opvallend is dat deze samenhang alleen bestaat in minder welgestelde buurten. ADHD lijkt bij uitstek een aandoening waarbij de genoemde positieve effecten van groen van waarde kunnen zijn. “Onze uitkomsten laten inderdaad een positieve samenhang zien,” zegt De Vries, die zijn onderzoek deed met behulp van data van zorgverzekeraar Achmea over de vergoeding van geneesmiddelen.

(Alterra Wageningen UR november 2015)

Groenvoorzieningen hebben niet alleen positieve effecten op kinderen, maar ook op ouderen. Zo geeft Simone Bruins in het project “grijs, groen en gelukkig” aan dat een groene omgeving een positieve bijdrage levert. Zo komt er in haar onderzoek naar voren dat bewoners van een zorgboerderij voor mensen met dementie beter eten, meer bewegen, meer buiten zijn en actiever zijn dan mensen met dementie die wonen in een “normale” zorginstelling.

Jolande de Zeeuw heeft in haar artikel van kenniscentrum sport een overzicht gemaakt van het effect van groen op het (on)bewuste beweeggedrag van ouderen. Zo maken ouderen vaker een wandeling als er meer groenvoorzieningen aanwezig zijn en er weinig vuil op straat is. Ook minder graffiti zorgt ervoor dat ouderen de stap maken naar het groen. Hierdoor is men zowel zelfredzaamheid maar ook neemt het welzijn van de ouderen toe. Naast het effect op het beweeggedrag zorgt voldoende groenvoorziening ook voor een toename van sociale contacten. Eenzaamheid is een groot probleem onder ouderen, meer groenvoorzieningen dragen hierdoor bij aan het reduceren van dit probleem.

Tot slot bewijst de Zeeuw dat het effect van een eigen tuin de lichamelijke activiteit stimuleert bij ouderen. Een goed toegankelijk park laat de hele buurt meer in beweging komen. Hierdoor ontstaat een lagere zorgvraag met als gevolg afnemende zorgkosten

“Groenvoorzieningen kan eenzaamheid onder de ouderen verminderen.”

Agnes van den Berg heeft uitgevonden dat zelfs het bekijken van nepnatuur positieve invloeden heeft op de mens:

“Voor groene professionals is het natuurlijk geen kwestie: echt groen moet wel beter zijn dan nep, beter dan een poster of wandschildering. En gelukkig lijken onderzoeken dat ook aan te geven. Een poster of wandschildering heeft een positief effect, maar dit effect neemt na verloop van tijd af. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat wij mensen natuur zien als iets wat onder invloed van weer en seizoenen altijd aan verandering onderhevig is, dus iedere dag weer beetje anders is en daarmee spannender en inspirerender dan nepnatuur. Van den Berg vertelt over een onderzoek in een van de meest achtergestelde wijken van Chicago, boordevol criminaliteit en armoede en hoge flatgebouwen. Hier is onderzoek gedaan naar het verschil tussen vrouwen die op de vierde of vijfde verdieping over boomtoppen heen konden kijken en vrouwen zonder zo’n uitzicht. Wat blijkt: deze vrouwen zijn minder agressief ten opzichte van hun man dan vrouwen zonder zo’n uitzicht.” (onderzoek natuur gezond)

(onderzoek natuur gezond Agnes van den berg 2017)

Het IVN concludeert dat kijken naar een afbeelding van natuur de hersenen stimuleert om zich te “verjongen”. Hiermee wordt het feit geduid dat mensen beter in staat zijn de aandacht vast te houden.

“Nep groen is goed, ‘het echie’ is beter”

Nu is bewezen dat groen zoveel positieve effecten heeft op de mens, waarom wordt het dan nog niet overal en op grotere schaal toegepast? Een reden hiervoor zou kunnen zijn dat de ‘negatieve’ aspecten van de noodzakelijke veranderingen te zwaar wegen; zoals geen mogelijkheden om naar de buiten te kunnen, of niet voldoende personeel om de mensen te begeleiden, of teveel onderhoud, de investering en de financiering. Men beseft nog te weinig wat de waarde, en hoe effectief het wel toepassen van groenvoorzieningen is.

In dit essay zijn meerdere onderzoeken uitgelicht die aantonen dat groen een **gunstig** effect heeft op ons brein. De kleur groen heeft effect, de kleur wordt namelijk als positief en rustgevend ervaren. Daarbij is gebleken dat zowel mannen als vrouwen groen als lievelingskleur verkiezen.

Naast de kleur groen heeft zowel groenvoorziening binnen als buiten, positieve effecten op ons brein. Zo vermindert het stress, verlaagd het depressieve gevoelens en kan een groene omgeving bijdrage aan minder ADHD onder kinderen. Groen werkt ook pijn verlagend. Mensen die uitkijken op groen ervaren minder pijn. Groen in een werkomgeving zorgt voor meer zelfverzekerdheid en minder ziekte verzuim op te werkvloer.

Groen heeft een positief effect op ouderen. Zo zorgt een groene omgeving voor meer interactiviteit en dus minder eenzaamheid, kan groen dagbesteding bieden en stimuleert het zowel bewust als onbewust beweging onder ouderen, hetgeen op zich bijdraagt aan een betere gemoedstoestand en gezondheid.

Tot slot heeft alleen een afbeelding van groen of virtueel groen al effect op onze hersenen. Deze beelden stimuleren de hersenen om te “verjongen”. Al heeft dit wel minder effect dan echt groen om onze hersenen omdat seizoenen belangrijk zijn in de beleving. Een plaatje verandert niet mee en zou daarom in korte tijd niet meer zorgen voor stimulatie in de hersenen.

Er kan dus geconcludeerd worden dat groen vele positieve effecten heeft op ons als mens en op ons brein. Ook hebben groenvoorzieningen in de zorgwereld een positieve uitwerking die op termijn kostenbesparend werken. Het probleem is dat zorginstellingen op dit moment nog te veel beren op de weg zien met als gevolg dat er nog te weinig groen in uitvoering is. Hier moet dan ook snel verandering in komen door mensen kennis te laten maken met de effecten van groen. Zodat er in de toekomst een groenere en daardoor prettigere (zorg)wereld is.

bronnen

<https://intogreen.nl/een-groene-omgeving-verandert-je-brein/>

<https://www.frappant.com/blog/involed-van-kleur-op-hersenen/>

<https://imu.nl/neuromarketing/psychologische-impact-van-kleurenmarketing/>

<https://www.ad.nl/wetenschap/groen-is-gezond-maar-waarom-eigenlijk~ad0ea766/?referrer=https://www.google.com/>

<https://www.interieurdesigner.nl/interieurtips/detail/psychologisch-effect-van-kleur-in-je-interieur>

<https://binnenhuisadviseurs.nl/interieurblog/>

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=5125&m=1445255387&action=file.download>

<https://www.ivn.nl/groenloont/voorkinderen>

<https://intogreen.nl/planten-verbeteren-het-concentratievermogen/>

<https://www.mieras.nl/schrijven/beetje-natuur/>

Kees Both is onderwijspedagoog natuur als bondgenoot 2007

<https://www.wur.nl/nl/nieuws/Meer-groen-minder-ADHD-maar-alleen-in-arme-buurten.htm>

<https://edepot.wur.nl/249772>

<https://edepot.wur.nl/319396>

http://www.agnesvandenbergnl/onderzoek_natuurgezond.php

<https://lotsofcolor.nl/praktijkruimte/iedere-coach-therapeut-arts-zou-moeten-weten-stressherstellende-werking-natuur/>

<https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/nieuws/het-positieve-effect-van-groen-onbekend-maakt-onbemind>

<https://www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/toenemende-depressie-eerste-teken-dementie.htm>

<https://www.stad-en-groen.nl/upload/artikelen/sg214agnesvandenbergnl.pdf>