

Therapeut, Coach & Counselor

MAGAZINE VOOR PROFESSIONALS
DIE WERKEN AAN WELZIJN

INTERVIEW MET
Sjoerd Papa

Is lekker slapen
een luxe geworden?

FILOSOFIE
is een verzet tegen de
stilzwijgende censuur

BRENG DE NATUUR IN JE PRAKTIJK

Een ruimte die goed is voor planten, is ook goed voor mensen

Zelfs binnenshuis kun je profiteren van de heilzame, rustgevende en ontstressende uitwerking van de natuur. Dus ook in je praktijkruimte als je die slim inricht. Althans, die boodschap komt naar voren uit het boek *Skogluft* van de Noorse schrijver Jorn Viumdal, een werktuigbouwkundig ingenieur die ervoor pleit de natuur in je huis te halen. Om die reden heeft hij het 'Bosluchtsysteem' ontwikkeld: een vierkante bak voor aan de muur met daarin een speciale plantensoort, beschenen door wit licht.

Je kunt zo'n plantenwand zelf maken of hem bij het bedrijf van de schrijver bestellen. Maar los daarvan, is het idee van de groene buitenwereld naar binnen brengen wel reëel? En zo ja, hoe groot is het effect dan eigenlijk? Goede vragen voor Sjoerd Papa, die een vergelijkbaar systeem heeft ontwikkeld, met dit verschil dat zijn concept multifunctioneel is en bedoeld voor grote ruimten. Het is de GreenHub, een methode voor bedrijven om de effecten van de natuur in hun organisatie te introduceren. Die bestaat uit een houten constructie in de vorm van een bol, aan alle kanten voorzien van planten die als eigenschap hebben dat ze voor rust en schone lucht zorgen. De bol biedt (zit)plaats aan vier à vijf mensen en fungeert als 'green office' voor korte vergaderingen en gesprekken. De gemeente Utrecht heeft de GreenHub in de hal van het stads-kantoor geplaatst als inspirerende dialoogruimte. Ook het Ministerie van Buitenlandse Zaken heeft er een aangeschaft. Daar dient de bol als groene ontmoetingsplek. Overigens staat de natuur centraal in al het werk dat Sjoerd Papa doet. Zo organiseert hij ook coach- en dialoogwandelingen in een bosrijke omgeving en adviseert hij bedrijven die duurzame ontwikkelingsdoelen nastreven.

In *Skogluft* bespreekt Viumdal dat je gezonder, kalmer en tevredener wordt als je thuis een stukje natuur creëert. Verderop in het boek beveelt hij een speciale plantenbak aan waarmee je dat effect kunt bewerkstelligen. Heel interessant allemaal, maar het komt ook wel een beetje over alsof hij zijn product wil verkopen. Hoe kijk jij daar tegenaan?

'Daar heb je wel een beetje gelijk in. Het is een soort storytelling, waarin Viumdal zijn uitvinding uitlegt en onderbouwt. Een lang verhaal, maar ook best een originele manier om zijn boodschap over te brengen. Zijn plantenwand is er een die je in staat stelt om met zo min mogelijk moeite de voordelen van de natuur binnen te halen. Alle excuses die je kunt bedenken over dat de verzorging te veel tijd of moeite zou kosten, heeft hij allemaal ondervangen. Dat is anders dan bij de GreenHub; die bevat ongeveer tachtig planten en heeft wel onderhoud nodig. De Viumdal-wand is gevuld met maar één type plant, de *Scindapsus*. Die groeit mooi, lang en weelderig, waardoor de bak bijna een soort poster aan de muur wordt. Weinig onderhoud is handig, maar daardoor is er ook minder interactie met de plant. Interactie met iets levends zorgt op zich ook voor een



bepaalde beleving. Maar zijn verhaal is prima, het is gewoon waar wat hij zegt.'

Ik zie overeenkomsten tussen jouw bedrijf, jouw activiteiten, jouw connectie met de natuur en de onderliggende boodschap van dit boek.

'Die zijn er zeker. De natuur is ook de reden dat ik wandel- en dialoogcoaching ben gestart. Dan pak je meteen de effecten van de natuur mee, zoals het rustgevende en herstellende vermogen daarvan. Ook is het een voordeel dat je meteen in beweging bent; dat bevordert focus. Onderwijl ben je omringd door de natuur die geen aandacht vraagt en niet oordeelt. Tot de GreenHub ben ik gekomen doordat ik me afvroeg wat mensen na die coaching doen met hun nieuwe inzichten als ze teruggaan naar hun oude werksituatie. Blijft er dan nog wat van over? Want de situatie die stress veroorzaakt, is vaak niet veranderd. Ik kwam met een vroegere collega in contact met wie ik het

concept van de bol met de luchtzuiverende planten heb uitgewerkt.'

Wat betekent de natuur voor jou persoonlijk?

'Heel veel en dat is denk ik al in mijn jeugd begonnen. Mijn ouders waren altijd bezig in de tuin. Die stond vol met planten en dat sprak mij wel aan. Zeker mijn moeder was een echt tuinmens; ik denk dat ik het vooral van haar heb. Ik vind het heerlijk om ontspannen in de natuur te zijn en werk graag in mijn tuin. Zo begon ik vroeger met tuinontwerpen maken en tuinen aanleggen. Werk, waarmee ik steeds een stapje verderging. Terwijl ik meer geïnteresseerd raakte in het concept natuur, viel het me op dat wereldwijd daar juist steeds meer afstand van wordt genomen. De natuur wordt op grote schaal vernietigd. En dichterbij huis zie je dat mensen voor het gemak hun tuinen steeds meer bestraten. Dat is handig, maar slecht voor het milieu omdat het de opwarming van de aarde

"We drijven steeds verder af van onze bron, waardoor we last krijgen van allerlei kwalen die we niet als zodanig herkennen, maar waarvan het gemis aan natuur de oorzaak is."

stimuleert en de natuurlijke afvloeiing van water belemmert. Viumdal zegt in zijn boek dat we door de industriële revolutie een maatschappij zijn geworden die louter door efficiency wordt gedreven. We drijven steeds verder af van onze bron, waardoor we last krijgen van allerlei kwalen die we niet als zodanig herkennen, maar



waarvan het gemis aan natuur de oorzaak is.'

Kun je voorbeelden geven van dergelijke kwalen?

'Stress, overbelasting, hoofdpijn, hoge bloeddruk, jeukende huid, tranende ogen. En ook kleine klachtjes die gerelateerd zijn aan het slechte binnenmilieu van kantoren. De ramen zijn dicht, er is geen frisse lucht en aircosystemen regelen de temperatuur. Daardoor bevat de lucht vaak te weinig vocht. Planten kunnen dat compenseren, maar die zijn er niet of te weinig. Gezondheidsklachten die daaruit voortkomen, accepteren we vaak; ze lijken erbij te horen.'

Wat kan de GreenHub daaraan doen?

'Je zit dan in een comfortabele ruimte, afgezonderd van de buitenwereld zonder dat je bent opgesloten. Want je kunt er wel doorheen kijken. Zit je er alleen in, dan kun je je ontspannen, je gedachten ordenen of bezig zijn

met een creatief proces. Je hebt én het groen én de ontspanning. Een werkplek in het groen is het mooiste wat er is. Bedenk dat mensen die op kantoor werken, ook graag in hun lunchpauze naar buiten willen. Even het park in, even de effecten van de natuur pakken. Zo'n bol is natuurlijk niet hetzelfde, maar komt in de buurt.'

Volgens Viumdal is wit licht onontbeerlijk bij zijn plantenwand. Als onderbouwing verwijst hij naar de effecten van lichttherapie. Die wordt ingezet bij verschillende klachten. Jij hebt in de GreenHub geen verlichting aangebracht.

'Er zou best licht in kunnen, maar dat vind ik niet nodig. We raden wel aan de bol op een lichte plek te zetten. De intensiteit van zonlicht heeft op een bewolkte dag iets van 30.000 lux en op een zonnige dag 100.000 lux. Het is onmogelijk om binnen een dergelijke lichtintensiteit te bereiken. Wat licht doet is enorm. Viumdal zegt dat je licht niet alleen voor planten moet

gebruiken, maar ook voor jezelf. Zeker een interessante gedachte. Maar wil het effect hebben, dan moet je wel heel veel van die Viumdal-wanden hebben. Daar komt bij dat het licht in zijn bak altijd aan blijft. Daardoor doorbreekt hij voor die planten de cyclus van de jaargetijden. Ze blijven gedurende het hele jaar groeien. De situatie in Nederland is toch anders dan in Noorwegen of Zweden, waar het zolang donker is dat mensen er depressief van kunnen worden.'

Heb jij advies voor therapeuten wat ze in hun praktijk met groen zouden kunnen doen?

'Gewoon een paar goede planten kopen. Ik heb gewerkt met een groep kwekers die zich verenigd hebben in 'Air So Pure', een concept waarmee ze planten met luchtzuiverende kwaliteiten op de markt brengen. Bij veel van de grotere tuincentra kun je daarvoor terecht. Kijk of je daar planten ziet die je leuk vindt en die bij je passen. Over het algemeen



zijn het planten die zich gemakkelijk laten verzorgen. Ze zijn heel verschillend van bladstructuur, de een is meer varenachtig en de ander heeft prachtig blad met heel mooie kleuren en nerven. Ze zijn sfeervol en ook heel geschikt voor wacht-ruimtes. Een beetje volgens Feng Shui, principes vanuit de oosterse filosofie om kantoren en woonhuizen harmonieus in te richten. Er is zelfs Feng Shui voor je levensstijl. Ruimtes die harmonieus zijn ingericht, stralen rust uit. Daarbij horen planten en een natuurlijk materiaal als hout. Je stelt mensen op hun gemak in zo'n vertrek en dat geeft een positief resultaat. Dat zie je ook in een ziekenhuisomgeving. Als patiënten vanuit hun

ziekenhuiskamer uitkijken op groen, herstellen ze sneller. Onderzoek heeft dat uitgewezen. Helaas zijn wacht ruimtes in reguliere zorginstellingen vaak slecht ingericht, met veel harde materialen en stapeltjes oude tijdschriften. Groen ontbreekt. Alles wat niet goed is, gebeurt daar omdat niemand erover nadenkt. Zelfs de manier waarop patiënten moeten gaan zitten, creëert een gevoel van onbehagen. Dat is vaak met de rug naar de deur, waardoor je niet weet wat er achter je gebeurt. Feng Shui laat je over zoets nadenken. Niet dat je al die richtlijnen moet volgen. Maar ga zelf eens in een ruimte zitten en vraag je af wat je er voelt en of je er op je gemak bent. Dan benoem je vanzelf

wat anders zou kunnen, bijvoorbeeld een bankje verzetten of afleidende rommel verwijderen. Zo ingewikkeld is het niet, maar vaak denken mensen er niet over na. Doe ook wat aan planten die wegwijnen, want daarmee bereik je het tegenovergestelde effect van wat je wil. Dode planten moet je verwijderen. Zo voorkom je dat je negatieve energie creëert. De Feng Shui is daar heel duidelijk in.'

Het is dus pure psychologie?

'Feitelijk wel ja. Als je ergens zit te wachten, rondkijkt en achterstallig onderhoud ziet, denk je: daar moet wat aan gedaan worden. Maar onbewust vertaal je dat misschien ook wel naar de kwaliteit van de dienstverlening. Dat is niet wat je wilt voor je eigen praktijk.'

Zou je dan ook kunnen zeggen dat in een zorgvuldig ingerichte praktijk die voorzien is van groen, de kans groter is dat gesprekken beter verlopen?

'Dat is goed mogelijk, je zou het moeten onderzoeken. Wel is het zo dat als je een ruimte creëert die goed is voor planten, die ook goed is voor mensen. Met andere woorden: als je nadenkt over het welzijn van een plant in je praktijkruimte, ben je ook bezig met je eigen welzijn en met die van je cliënt. Stel dat het eigenlijk wat te donker is in je praktijk en je neemt maatregelen om de lichtinval te verbeteren, dan is dat goed voor de planten die er staan en de mensen die er komen. Want net als de plant heeft de mens licht nodig. Het is een bestaansvoorwaarde.'

www.zinwaarts.com

Een aantal planten met heilzame eigenschappen zijn:

- Scindapsus
- Epipremnum
- Maranta leuconeura
- Aglaonema
- Chlorophytum
- Clusia
- Calathea
- Nephrolepis