

Gezond werkklimaat

Kantoorwerk vindt deze dagen allang niet alleen meer plaats op het traditionele kantoor. De moderne medewerker kan – uitgerust met laptop en smartphone – tegenwoordig eigenlijk overal uit de voeten. Interieurkenners Françoise Bronner en Kitty de Groot doen speciaal voor Inside Information tweemaandelijks verslag van de recente ontwikkelingen op dit gebied. Dit keer besteden zij uitgebreid aandacht aan de gezondheid op de werkvloer. Auteurs: Françoise Bronner en Kitty de Groot, foto pagina 70: Alexander van Berge.

Hoofdpijn, geïrriteerde ogen, astmatische aandoeningen, jeuk, duizelig, misselijk, vermoeid? Dat kan liggen aan de slechte ventilatie in uw kantoorgebouw. Verward, vergeetachtig, concentratieproblemen? Misschien komt het door drukte, lawaai, stank op uw werk. Verward, agressief, nerveus, geïrriteerd, gestrest? Wees gewaarschuwd, het volgende stadium is overspannenheid, burn-out, maag- en darmstoornissen, hart- en vaatziekten. Het blijkt maar weer: voorkomen is beter dan genezen. Voorkomen is noodzaak; de toename aan werk- en levensstijlgerelateerde aandoeningen, de vergrijzing en de groeiende wereldwijde

concurrentie doen de vraag naar gezonde, tevreden en daarmee productieve werknemers toenemen.

Hoewel er verschillende factoren meespelen, vormt het binnenklimaataspect een belangrijk gezondheidsrisico voor kantoormedewerkers. Dit risico wordt veroorzaakt door blootstelling aan gassen en dampen, schimmelsporen, delen van mijten, fijnstof en vezels. De kans hierop is hoger in gearconditioneerde ruimtes dan in interieurs die natuurlijk of mechanisch geventileerd worden. “Het beste is om meer te ventileren dan nodig is”, legt Kees Koot, technisch directeur bij Hiensch

Engineering, ons uit. “Maar het risico van veel ventileren is, dat je last krijgt van droge ogen. Om de kans hierop te verkleinen, bevochtigen we de lucht in beperkte mate. Want te veel bevochtigen, bevordert weer de groei van schimmels en micro-organismen. Bovendien is de oorzaak van droge ogen meestal niet het vochtigheidsgehalte, want dat is veelal gelijk aan buiten. Het zijn vooral de vuildeeltjes in de lucht, die de ogen irriteren.”

We zitten met Kees Koot in het nieuwe KPMG-gebouw in Amsterdam, voorzien van een Hiensch Engineering klimaat- en lichtinstallatie. Koot overlaadt ons met informatie: “In het KPMG-gebouw wordt verse lucht van buiten eerst de werkruimten ingeblazen. Daar breng je de meeste tijd door en daar moet je geconcentreerd en productief kunnen werken. Iedere medewerker kan de mate van ventilatie, koeling, verwarming en verlichting naar eigen voorkeur aanpassen. Dit kan vanaf de PC en spoedig via een app. Plaatselijk wordt dan extra koude of warme lucht aangevoerd.” Alsof je het raam van je eigen kamer opent.

Opmerkelijk is dat de verlichting in het KPMG-gebouw amper individueel wordt



Werknemers kunnen overal in het nieuwe Rabobank-gebouw gaan zitten, maar ze hebben ook één vaste uitvalsbasis.



Door het atrium is het nieuwe KPMG-kantoor rijk gevuld met gezond daglicht.

Marburg & Co





Bij het interieur van de Achmea Campus is gebruik gemaakt van typisch Veluwe kleuren.

aangepast. Koot geeft als reden de op daglicht afgestemde verlichting. Architect Marcel van Schalk onderstreept hier juist de rol van de architectuur: "De dynamiek van de ramen, afwisselend klein en groot, hebben we van het oude gebouw overgenomen. Deze dynamiek werd hier als zeer prettig ervaren. Doordat bovendien alle ramen doorlopen tot aan het binnenplafond, ontstaat er een goede en natuurlijke lichtinval. De glazen kap in het atrium geeft het idee van een overdekt plein dat rijk gevuld is met daglicht."

De trappen met lichtschachten aan de buitenrand van het atrium profiteren mee van dit daglicht. Het maakt de trappen goed zichtbaar, zorgt voor overzicht en biedt oriëntatie. Dit is belangrijk, want als je niet weet waar je bent in zo'n groot gebouw, dan wordt dat al gauw als onaangenaam en stressverhogend ervaren. Van der Schalk beschrijft de trapportalen: "De trappen en wanden zijn gemaakt van natuursteen, het plafond van bamboe en de verlichting is gedecoreerd met Albast. Wanneer het daglicht op deze natuurlijke materialen schijnt, ontstaat een levendige impressie. Het is alsof je langs een rotswand naar boven loopt." Zo word je verleid de trap te nemen, je ontspant en

'Natuurlijke materialen hebben een positief effect'

beweegt je, waardoor het risico op hart- en vaatziekten afneemt.

"In het KPMG-gebouw is geen enkele lijn recht", vervolgt de architect. "Dit betekent dat alles haarfijn op elkaar moet zijn afgestemd voor het neerzetten van een organische vorm. Wanneer de afwerking slecht is, stoort dit je meteen. Daarom is mijns inziens het opleveren van een goed doordacht en volledig uitgewerkt concept misschien wel onze grootste bijdrage geweest aan de gezondheid en het welbevinden van de gebruiker."

Op zoek naar gezonde werkplekken duiden we de Veluwe bossen in. Hier krijgt de Achmea Campus gestalte. In enkele van de net opgeleverde kantoorgebouwen wordt al in het groen gewerkt. De vele kubieke meters geel zand, overgebleven van de voor de bouw noodzakelijk gepleegde afgravingen, zullen gebruikt worden om het Veluwe heuvellandschap over de campus door te laten lopen. De bij dit project betrokken ontwerper Gert-Jan Wisse, van het Bureau B+B Stedebouw en Landschapsarchitectuur, vertelt:

"Veel onderzoeken hebben aangetoond, dat de natuur positieve effecten heeft op het welbevinden van mensen." De natuur vermindert mentale vermoeidheid en stress, verlaagt de bloeddruk en verhoogt creativiteit en concentratievermogen. Zo is bewezen dat een wandeling in de natuur, vergeleken met een stadswandeling, leidt tot het sneller en beter oplossen van complexe vraagstukken. Wisse: "Bij Achmea wilden we de natuur dichterbij de gebruiker brengen. Je kunt de natuur uiteraard niet zomaar oppakken en kopiëren. Wat wel kan en wat we hebben gedaan, is dat we de bezwerende kracht van het Veluwe landschap doortrokken en versterkt hebben tot op het terrein zelf." Saline Verhoeven, directielid van Bureau B+B, voegt toe: "En wel zó dat het echt is, dat het een duidelijke identiteit krijgt en niet aanvoelt als een willekeurige autonome plek langs de snelweg." Wisse: "Verspreid over dit gecultiveerde landschap komen cirkeltuinen met felgekleurde, bloeiende heidesoorten. In het bos zorgen deze voor een mooi contrast: het zijn de schone plekken in het ruige bos. Er omheen staan functionele, degelijke houten banken. Hier kan je even tot rust komen, staren of werken of vergaderen." Vergaderen kan overigens ook in het ontmoetingscentrum, waar een duin dwars doorheen loopt en er zijdelings weer naadloos uit komt zettten. Wisse: "Vanaf de begane grond van het ontmoetingscentrum loop je 'over' de gele zandduin naar boven, naar de vergaderplekken en het restaurant toe. Deze bevinden zich op de top van de duin, het uitkijkpunt over het landschap."

Op dit deels nog braakliggende terrein spreken we Eddy Hogt, de programamanager van de nieuwbouw van de Achmea Campus. Hij vat het nieuwe werkconcept samen: "Het draait hier om meer dan alleen werkgerelateerde zaken. Zo kun je op de campus joggen, douchen en weer doorbikkelen. Je bent vrij je dag en werk zelf in te delen. Onderzoeken hebben bewezen dat een tevreden en evenwichtige medewerker 15 procent productiever is. Wat wij doen is het zo goed mogelijk faciliteren van onze mensen, zodat ze de klant optimaal van dienst kunnen en willen zijn." **Naast autonomie wordt sociale cohesie aangemoedigd. Mensen hebben behoefte aan sociale contacten en ondersteuning. "In verband met ons formaat – meer dan duizend medewerkers en vier losse kantoorgebouwen – zijn er afdelingsvlekken aangewezen om te voorkomen dat directe collega's elkaar uit het oog verliezen."** We lopen naar een buitenpaviljoentje en gaan er naar binnen. Alles is voorhanden: een espressoautomaat, koelkast, whiteboards, monitors, et cetera. Vanuit deze workshopruimte kijken we diep het Veluwese landschap in. "Hier kun je met

een groep een geheel verzorgd dagje op de hei gaan zitten en je dagelijkse beslommeringen even vergeten”, zegt Hogt. Net iets verder in het bos staat een heksenkring van boomstammetjes. Je zit op zo’n boomstammetje met je voeten in afgevalen blad weer in een totaal andere sfeer. Het geeft je nieuwe inzichten en het verandert je gedrag. Vanuit een authentieke omgeving zorgt het voor een ontspannen en natuurlijk verloop.

Odette Ex, interieurarchitect en eigenaar van Ex Interiors, heeft met veel plezier aan het Achmea-interieur gewerkt: “We hebben het interieur opgebouwd vanuit het Veluwe kleurenpalet met een kleurenverloop in gradaties: onder in het gebouw is het donkergroen, zoals de sparren in het bos. Op de werkvloeren verandert het kleurenpalet per vleugel, van heidegroen, naar geel duinzand, overlopend in blauw van de lucht en uiteindelijk in wit van het licht. De sfeer en daarmee het gevoel verandert mee. Dit gevoel wordt versterkt door de rijke tactiliteit van de toegepaste natuurlijke materialen zoals hout. In tegenstelling tot kunstmatige materialen voel je dat ze ademen. Ze zijn kwetsbaar en vragen erom met zorg behandeld te worden.” Bovendien hebben deze materialen een positief effect op de gemoedstoestand van mensen en zorgen ze voor een zekere kalmte. “In de praktijk is het echter vaak knokken om ze in het programma te houden. Gebrainwashed als we zijn, blijven we steken in het kiezen voor gestandaardiseerde, kunstmatige materialen, die krasvast en makkelijk schoon te maken zijn”, aldus Ex.

“Een goede aansluiting tussen de gebruiker en de omgeving is de belangrijkste voorwaarde in het creëren van een gezonde omgeving. Zolang hier niet aan voldaan wordt, doet het aspect ‘groen’ weinig”, zegt Fiona de Vos, omgevingspsycholoog en oprichter van Studio dVO. Filosoferend over Het Nieuwe Werken zegt zij hier het volgende over: “Veranderingen halen medewerkers uit hun vertrouwde patroon. Wanneer deze veranderingen worden opgedrongen, dan leidt dit tot veel onbegrip. Belangrijk is dat medewerkers betrokken worden in het proces, zodat er geen kloof ontstaat tussen de tekentafel en de gebruiker.” Ze geeft hierbij aan dat de architectuur dienstbaar dient te zijn aan de werkprocessen en het natuurlijke gedrag van de gebruikers. Is dit niet het geval, dan leidt dit tot inefficiëntie en daardoor tot verstarring, verwarring en irritatie. “Zo dienen looppaden logisch geplaatst te zijn buiten de concentratiezones en passend bij de verwachte interactie tussen mensen en hun activiteiten. Om een mismatch tussen gebouw en gebruiker te reduceren, hanteert De Vos

‘Een doordacht interieurconcept is goed voor de gezondheid van de gebruiker’

een ‘healing environment model’, dat een zevental dimensies onderscheidt: basisbehoeften, veiligheid en geborgenheid, collegiale ondersteuning, ontspanning en structuur, controle, normaliseren van de omgeving en het faciliteren van alledaagse handelingen.

Veel aspecten van dit model vinden we terug in het Rabobank Unplugged-concept. Vanuit een multifunctionele wacht-, werk-, lees-, galerie- en caféruimte neemt Jolanda van de Weijer, ergonomoom bij de Arbodienst Rabobank Groep, ons mee het levendige Plein op. Het is lunchtijd. Overal zitten mensen: in de ‘vergadervogelnestjes’, in het ‘visrestaurant’, bij de bar, aan de aanlandwerkplekken, in de lounge ruimte en ga zo maar door. “Ten behoeve van de gezondheid van de medewerkers bieden we de gezonde producten tegen relatief lage prijzen aan. Het fruit is tijdens de lunch zelfs gratis”, vertelt Van de Weijer terwijl we doorlopen naar de lift. We gaan naar de werkvloeren in de toren. “De werknemers kunnen overal in het gebouw gaan zitten, maar hebben ook één vaste uitvalsbasis. Uit onze pilot op de Beneluxstaete kwam namelijk naar voren, dat het vrije flexwerkplekkenplan de gewenste communicatie tussen de afdelingen weliswaar had verbeterd, maar dat dit ten koste ging van de communicatie binnen de teams. Dit werd als een gemis ervaren. Nu heeft iedere afdeling een aangewezen uitvalsbasis, waar je altijd wel collega’s aantreft. Voor de sociale cohesie wordt men aangemoedigd teamactiviteiten te organiseren. Het gebouw kent hiervoor verschillende formele en informele ontmoetingsplekken.”

Het gehele Rabobank-gebouw is opgedeeld in clusters van vier verdiepingen. Binnen een cluster staan de vloeren in open verbinding met elkaar, door middel van vides en open trappen op de werkvloer. Van de Weijer: “Sander Architecten, de interieurarchitect, heeft gekozen voor een metafoor van een stad. Op de onderste verdieping bevindt zich het stadsplein, waar ontmoeten en samenwerken wordt gefaciliteerd. De clusters in de toren zijn de stadswijken met straten en een wijkcentrum.” Vanaf de bovenste straat – met verschillende werkplekken voor individueel en samen werken – kun je over de looppaden zigzaggend naar

het wijkcentrum beneden in het cluster lopen. Je passeert dan op iedere verdiepingstraat een pantry met daar rondom een grote ‘keukentafel’, loungeplekken en enkele open werkplekken. Gepositioneerd in het hart van iedere straat bevorderen ze de interactie tussen de medewerkers en houden ze de looproute van de werkplek erheen kort. Het is dan ook een kleine moeite om even achter je werkplek vandaan te komen. En het is bovendien goed voor de bloedsomloop.

Vanaf de verdiepingspantry de werkruimte in, neemt de akoestische en visuele afscheiding rondom de werkplekken toe: de vilten schotten tussen en op de bureaus worden steeds hoger met achterin de concentratiewerkplekken en afgesloten vergaderplekken. Van de Weijer: “Je bent vrij om de plek te kiezen die past bij het werk dat je gaat doen en die je het best bevalt. Voor intensief beeldschermwerk zijn er werkplekken met een groot beeldscherm om aan te sluiten op je laptop. Wil je een lichte en rustige plek om je te concentreren, dan ga je achterin bij het raam zitten. Wil je je even ontspannen, dan zoek je de informele zone op de onderste verdieping van het cluster, het wijkcentrum rondom de pantry, op of het Plein. Om mensen te helpen bewust te kiezen voor een geschikte werkplek, hebben we een teamspel gemaakt. Door met collega’s van gedachten te wisselen over concrete praktijksituaties, stimuleren we medewerkers om het gebouw in al zijn verscheidenheid te benutten.”

We lopen weer naar beneden, naar de uitgang toe. De verschillende verdiepingen voelen aangenaam aan. Het kleurenpalet is zacht, licht en twee- tot drietonig. In dit gebouw geen monotone herhalingen van lineair opgestelde bureaus noch kamers, maar een vrije plaatsing van werkplekken, afgewisseld met inspirerende, informele zitgelegenheden, die zijn ontworpen door verschillende ontwerpers. De sfeer blijft rustig, voorzien van huiselijk comfort met functionele zichtlijnen. Na onze drie bezoeken, verschillende interviews en het afronden van een literatuurstudie wordt het perspectief steeds helderder: een gezonde werkomgeving moet goed aansluiten op het natuurlijke gedrag van mensen, op onze natuurlijke behoeften en op onze herkomst: de natuur.

www.hiensch.nl

www.mvds.nl

www.bplusb.nl

www.ex-interiors.nl

www.studiodvo.com