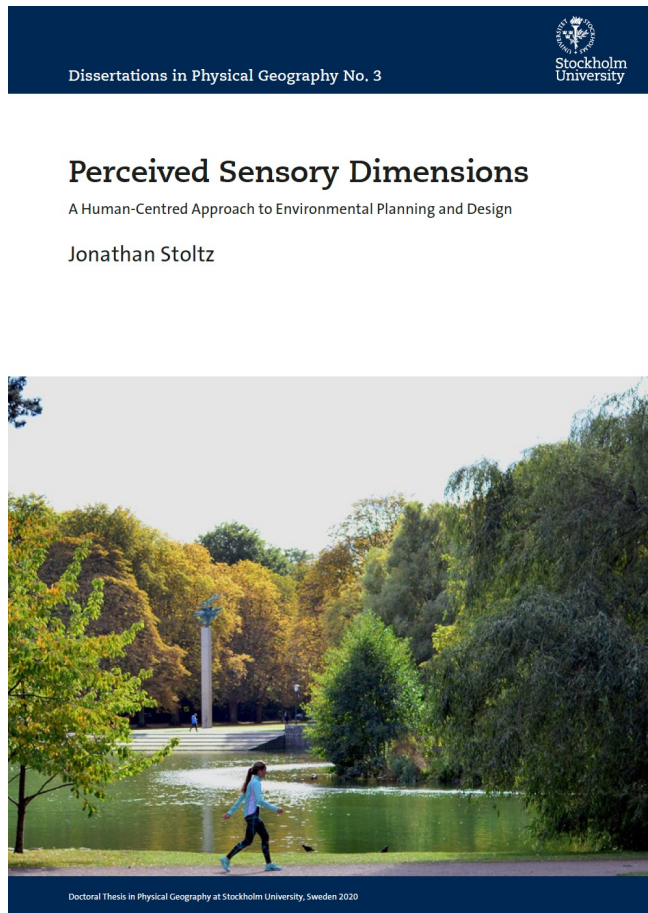
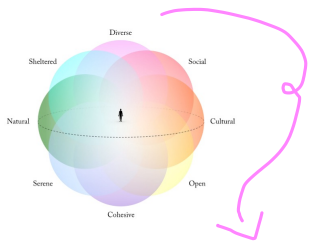


Onderbouwing voor (her)inrichting en gebruik van het groen: de leer van de Perceived Sensory Dimensions (Stoltz e.a. 2020)



- Beschrijft acht esthetische kwaliteiten (perceived sensory dimensions) die wij voor het gemak 'karakteristieken' noemen (hoe voel je je op welke plek?)
- Die acht karakteristieken hebben (wetenschappelijk onderbouwd) ieder een eigen effect op het welbevinden en de gezondheid van mensen
- en bieden perspectief aan ontwerpers en beheerders van een groene gezonde leefomgeving
- Tevens bieden ze handelingsperspectief aan zorgprofessionals, mantelzorgers, geestelijk verzorgers om natuur in te zetten in begeleiding, behandeling of therapie.

Hierna worden de 'karakteristieken' nader uitgelegd.

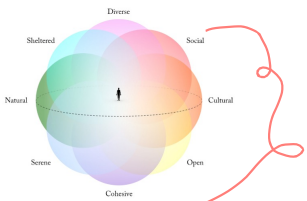


Diverse

Kwaliteiten van dit karakteristiek:

- Biedt afleiding door en beleving van schoonheid en leven.
- De plek biedt aandachtsherstel
- De diversiteit aan natuur biedt 'Soft fascination' (helend)
- De plek draagt bij aan concentratieherstel
- Trekt de aandacht naar buiten



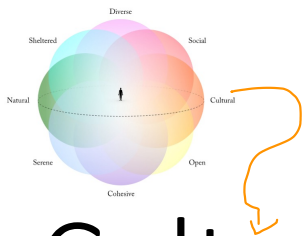


Social

Kwaliteiten van dit karakteristiek:

- Nodigt uit tot ontmoeting
- De plek is van niemand in het bijzonder (er is geen uitnodiging van iemand nodig om hier te mogen zijn).
- Het is fijn om er te verblijven (het is er comfortabel).
- De plek is inclusief (toegankelijk voor iedereen)
- Je kunt er samen zijn, kijken naar anderen en samen genieten, er is altijd iets te doen!
- De plek bevordert samenzijn, ontmoeten, sociale cohesie, gevoel van gelijkwaardigheid, gevoel van eigen regie.





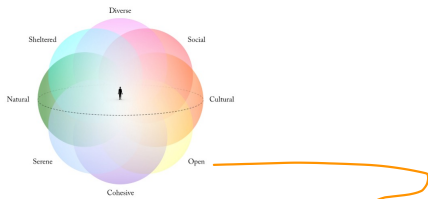
Cultural



Kwaliteiten van dit karakteristiek:

- Op de plek is een betekenisvol cultuurelement aanwezig
- Het plaatst de bezoeker in een historische tijdslijn: hier zijn eerder al mensen geweest. Dat voel je en zie je. (relativerend/tijdsbesef/realiteitsbesef).
- De plek is betekenisvol en de mensenhand is hierin duidelijk zichtbaar.



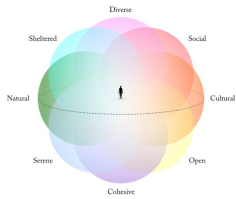


Open

Kwaliteiten van dit karakteristiek:

- Er is een plek met rugdekking waarvandaan je over een lange zichtlijn uit kunt kijken.
- Dat nodigt uit tot bezinning, biedt letterlijk vooruitzichten vanuit een veilige positie
- Het nodigt uit tot contemplatie.
- Het is fijn om hier alleen te zijn of met iemand die je nabij is
- Je bent hier niet met een groep



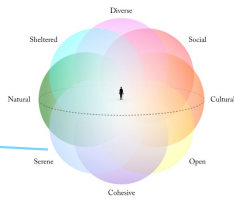


Cohesive

Kwaliteiten van dit karakteristiek:

- Het is een plek waar je ingaat en weer uitgaat na verblijf (“entering another world”).
- In de plek ben je alleen of met een begeleider/vertrouwd iemand.
- Je deelt hier dingen en de plek geeft er betekenis aan, waardoor de plek zelf betekenis krijgt.
- Je voelt je er geborgen, veilig en je kunt er iets oplossen, betekenis geven aan iets, iets verwerken enz, zonder dat iedereen je ziet.
- Je wordt hier niet gestoord door passanten of mensen die je niet kent.
- De plek biedt rust en concentratieherstel



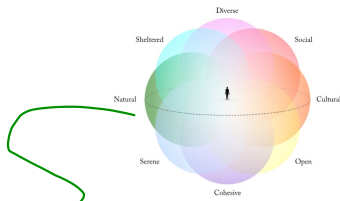


Serene

Kwaliteiten van dit karakteristiek:

- De plek is klein en verstild; ingericht met natuurlijke materialen en een natuurlijke begroeiing.
- De plek biedt de mogelijkheid om los te laten, alleen te zijn.
- Er wordt geen appèl gedaan door de omgeving.
- De plek biedt stressherstel, ontspanning, rust en de mogelijkheid tot het uiten van emoties.
- Aandacht naar binnen (inwards involvement)



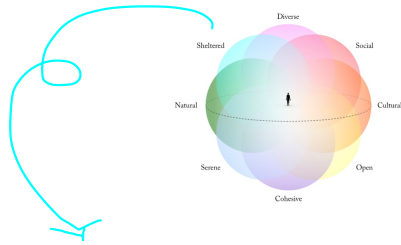


Natural

Kwaliteiten van dit karakteristiek:

- De plek oogt wild, natuurlijk
- Je gaat op in de natuur, voelt je een onderdeel van een groter geheel
- Er is veel te ontdekken
- 'The circle of life' is zichtbaar
- De beleving is imposant en troostrijk tegelijk





Shelter

Kwaliteiten van dit karakteristiek:

- Je voelt je hier thuis (jouw plek) en verwacht niet zomaar vreemden.
- Je kunt er zijn met familie, vrienden en genodigden.
- Het is beschut en veilig
- Het stimuleert contact, samenzijn en verbinding met bekenden



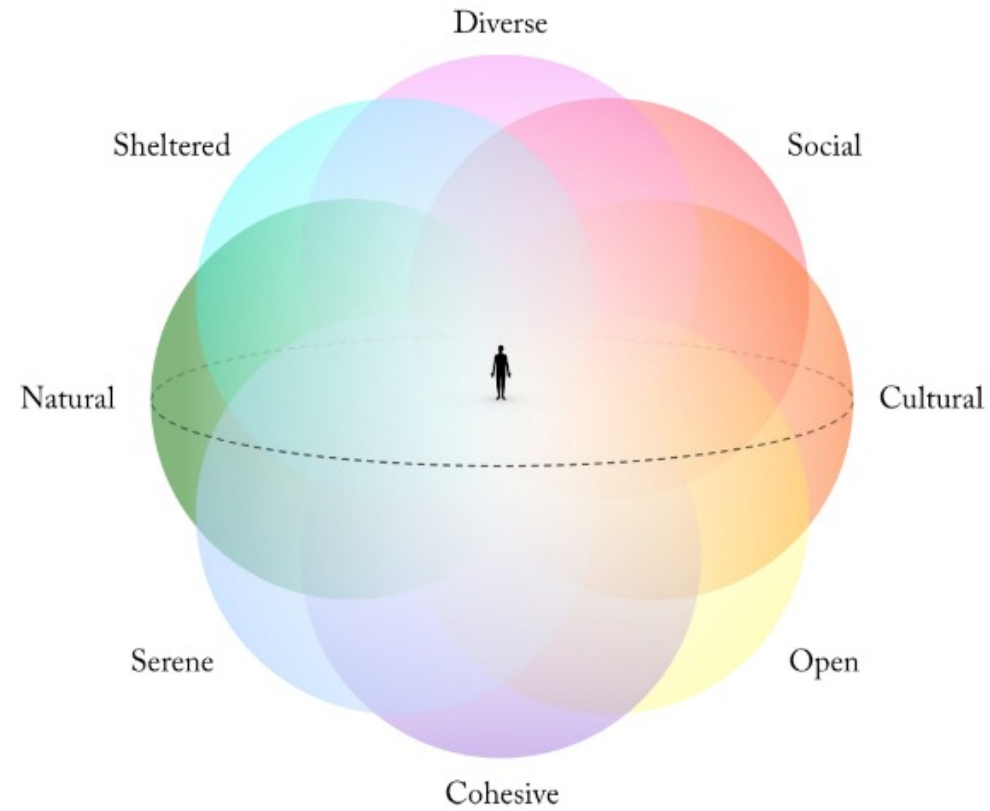
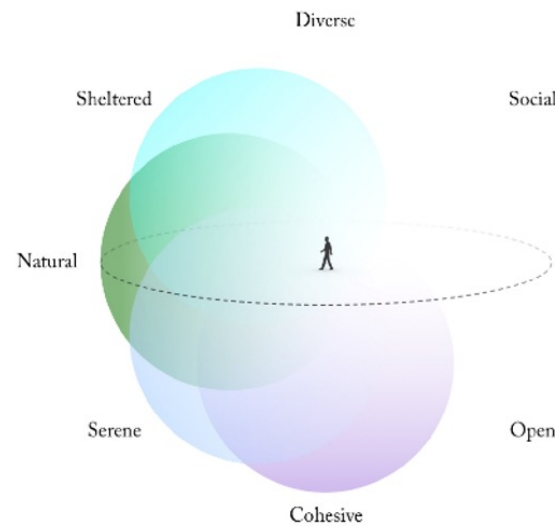


Figure 9. A model with suggested relations between the eight PSD qualities.

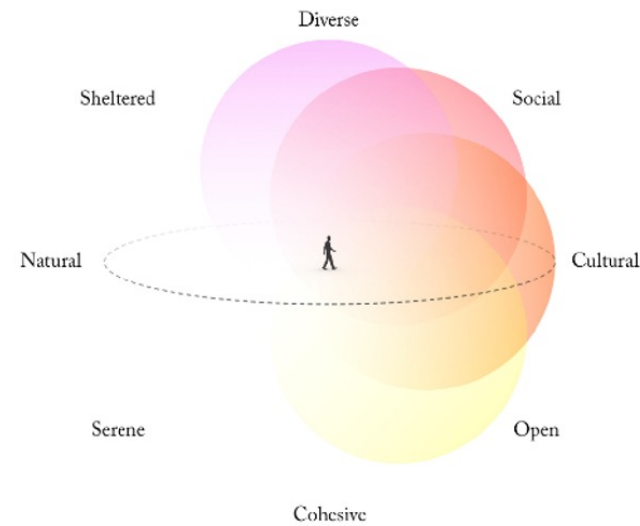
Hoe meer karakteristieken vindbaar zijn op of rond een zorgpark, hoe meer mensen vinden wat ze nodig hebben

De samenhang tussen de karakteristieken

Natuur speelt de
hoofdról

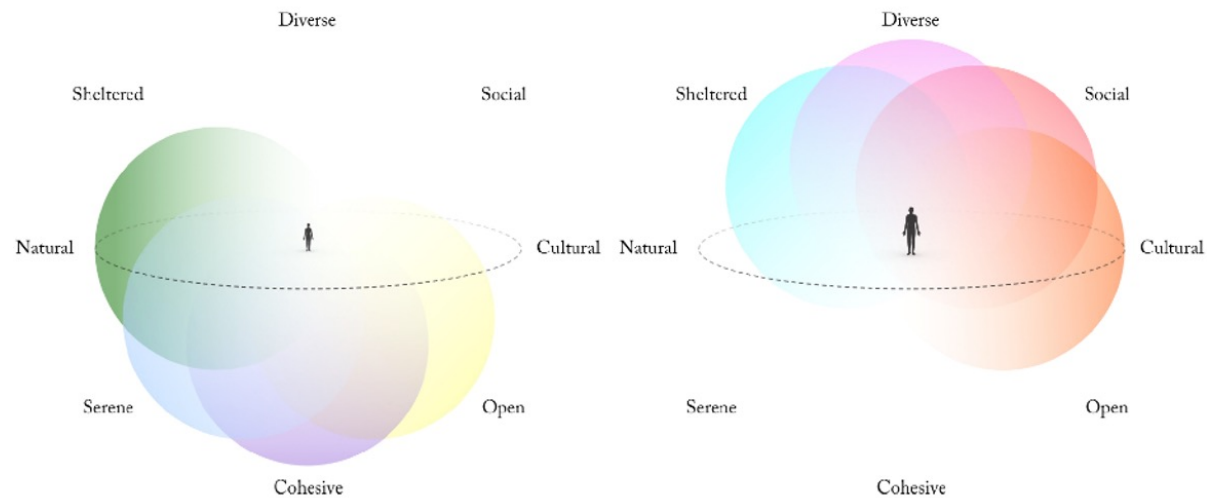


Mensen spelen een
belangrijke rol



Links de karakteristieken die een herstellend effect hebben, rechts de karakteristieken die meer 'stimulerend' zijn

De samenhang tussen de karakteristieken



Links de karakteristieken meer ruimte nodig hebben, rechts de karakteristieken die ook op kleinere schaal effectief zijn

Motivatie:

Natuur doet er toe voor mensen

Het draagt bij aan:

- Kwaliteit van leven
- (Positieve) gezondheid
- Vitaliteit
- Creativiteit

Het kan ingezet worden voor o.a.:

- Natuur in de behandeling
- Behandeling in de natuur



Buiten biedt ook mogelijkheden voor behandelingen en helpt bij onbegrepen gedrag.

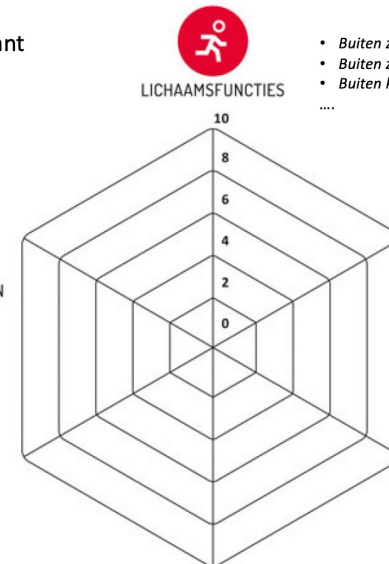
Positieve gezondheid in de groene variant

- In een normaal dagritme zit een patroon van binnen zijn en buiten zijn. Rusten en actief zijn. In de natuur heeft alles een ritme.
- Zelf kunnen staan en gaan waar je wilt bepaalt de mate van eigen regie.
- Buiten ontwikkel en train je andere vaardigheden dan binnen.



- Samen buiten zijn bevordert sociale cohesie
- Buiten zijn er 'toevallige' ontmoetingen
- Buiten afspreken is anders dan thuis afspreken

NB: Voorbeelden zijn niet uitputtend en kunnen voor eenieder anders zijn.



- Buiten zijn zet aan tot bewegen, belangrijk voor lichaamsfuncties.
- Buiten zijn is uitdagender als het gaat om bewegen.
- Buiten krijg je vit AD binnen



- Groen in de omgeving: minder kans op depressies, schizofrenie
- Natuur biedt stressherstel, focusherstel
- Natuurervaringen zijn een bron van fijne herinneringen
- De dynamiek van natuur, daar gedijen we in.



- Zitten op plek met rugdekking en mogelijkheid om ver weg te kijken roept existentiële vragen op.
- Wij zijn natuur.
- Metaforen uit de natuur bieden troost, zingeving en inzichten
- Zorgen voor is oogsten! Bezig zijn met eetbaar groen is zinvol
- Bepaalde belevingen in de natuur zijn herkenbaar en daardoor ook te delen.
- Betekenisvolle plekken



- Schoonheid ervaren
- Zintuigprikkeling
- Eigenwaarde
- Vaardigheden
- Uitdaging
- Avontuur