

# Architectuur en welzijn

*'Houses can invite us to join them in a mood which we find ourselves incapable of summoning. The noblest architecture can sometimes do less for us than a siesta or an aspirin.'*

(Alain de Botton 2006, 16)

Het thuisgevoel opwekken en een wellness-achtige omgeving creëren, dat is wat architectenbureau Wiegerinck nastreeft bij het realiseren van projecten in de gezondheidszorg. En daarbij zijn biologische en duurzame materialen onontbeerlijk.

W aarschijnlijk zou u dit tijdschrift niet lezen als u er niet al van overtuigd was dat kunst, architectuur en cultuur 'ertoe doen'. Dat is mooi, want dat spaart tijd binnen de beperkte ruimte die dit artikel biedt. We zijn nu onder elkaar. Architectuur, de moeder der kunsten, heeft, zoveel is ons duidelijk, invloed. Ook op onze gezondheid. Maar hoe dan? Omdat het woord 'gezondheid' in de westerse samenleving te veel opgevat zou kunnen worden als de conditie van ons fysieke gestel, zal ik hier verder het woord 'welzijn' gebruiken. Welzijn is volgens Erich Fromm het in harmonie zijn met het wezen van de mens, de toestand waarin de dingen worden gezien zoals ze zijn en waarbij de wereld als mijn wereld wordt ervaren (Fromm 1971, 88, 92-93). Dit is geen passief maar een creatief proces waarbij subject en object op elkaar inspelen en waarbij het zichtbare en het onzichtbare in

elkaar overvloeien. Maurice Merleau-Ponty, de filosoof van het niet-wetend weten, heeft in zijn hoofdwerk *Phénoménologie de la perception* beschreven dat perceptie een lichamelijk gebeuren is. Perceptie gaat vooraf aan het reflecterend bewustzijn. Vandaar dat Merleau-Ponty kan zeggen dat ‘het lichaam meer van de wereld afweet dan ikzelf’ (Bakker 1975, 53). Welzijn vereist dat onze omgeving aan onze biologische en psychologische verlangens beantwoordt. Architectuur bestaat bij de gratie van lichamelijke ervaring, van zintuiglijkheid. Onze ervaring van ruimte, licht en materiaal is in eerste instantie direct lichamelijk en beïnvloedt daarmee direct ons biologische wezen en onze psyche.

### Wellness, daglicht, privacy, muziek en kleur

Onder het begrip *healing environment* is er in de gezondheidszorg in toenemende mate belangstelling voor de invloed van architectuur op het welzijn van patiënten, bewoners en personeel in ziekenhuizen dan wel verzorgingstehuizen. Hier van getuigt onder andere de Hedy d’Ancona Prijs voor excellente architectuur in de gezondheidszorg. In 2012 werd ons ontwerp voor het Instituut Verbeeten, een gebouw voor radiotherapie in Breda, voor deze prijs genomineerd. Mensen die daar behandeld worden staan vaak onder grote psychische stress: het gaat om leven of dood. De confrontatie met een afschrikwekkende, onbekende medische omgeving kan deze stress vergroten. Om dit te voorkomen creëerden wij een wellnessachtige omgeving, waarvan iemand zei ‘meer het gevoel te hebben in een zwembad of sauna te zijn dan in een ziekenhuis’. Er zijn twee intieme wachtkamers die de privacy bevorderen. Er is veel daglicht en patiënten kijken uit op kleine besloten tuinen die beschermt worden door een transparant scherm van houten lamellen. De inrichting doet huiselijk aan. Daglicht en uitzicht begeleiden de patiënt tot aan de ruimte waar de bestraling plaatsvindt. In deze bestralingsruimte is medische apparatuur zoveel mogelijk aan het zicht onttrokken. Tijdens de bestraling kan de patiënt naar zijn eigen muziek luisteren en kan de ruimte gehuld worden in monochroom licht naar eigen keuze. Kleur is een elektromagnetisch verschijnsel en wordt niet alleen met het oog waargenomen, maar dringt ook letterlijk ons lichaam binnen. Het is daarom



niet verwonderlijk dat kleur behalve een visuele ook een fysieke impact op ons heeft.

### Een intuïtief leesbare omgeving

Wij kennen allemaal het gevoel ergens ‘thuis’ te zijn, ook al zijn we er voor het eerst. Het is alsof je iemand die je voor het eerst ontmoet meteen sympathiek vindt en denkt al lang te kennen. Een omgeving die dit gevoel opwekt, werkt positief op ons welzijn. Bouwen voor mensen met dementie is een grote maatschappelijke opgave. Toch weten we vaak niet zo goed hoe ermee om te gaan. In *Dimensie voor dementie* (Nillesen et al. 2013), een handleiding bij het ontwerpen van (kleinschalige) woonvormen voor mensen met dementie, wordt beschreven hoe voor de bewoners een intuïtief leesbare omgeving kan ontstaan. Die is noodzakelijk, want een cognitieve reflectie van de bewoner op de omgeving is immers nauwelijks meer gegeven, laat staan een cognitieve compensatie. Wat blijft is vooral de lichamelijke ervaring. Juist daarom moeten beleving en omgeving op elkaar afgestemd worden. De woonkamer en het toilet moeten makkelijk vindbaar zijn, de gangstructuur moet begrijpelijk zijn en bewoners moeten verleid worden iets te ontdekken op zogenaamde belevingsplekken. Kennis over de relatie tussen gedrag en brein is daarbij onontbeerlijk. Om stress bij bewoners te vermijden is het van belang een omgeving te →



creëren waarin de juiste prikkels worden aangeboden: niet te veel en niet te weinig (Nillesen et al. 2013, 19-20). Architecten moeten daarbij opnieuw leren denken: werkt het wel voor mensen die niet meer zo kunnen denken als ik? Een groot glazen raam tot op de grond met uitzicht naar buiten is prachtig, maar voor mensen met dementie kan het tot verwarring leiden omdat ze menen erdoorheen te kunnen lopen of denken buiten te zijn. En grote ramen weerspiegelen 's avonds allerlei tafereelen die de bewoners niet begrijpen, wat tot onrust en angst kan leiden.

#### **Van verpleeghuis naar (t)huis**

Een omgeving die niet bevreemdt en zoveel mogelijk als thuis is, wekt minder stress op en werkt daarom het beste. In Delfzijl hebben wij met het ontwerp 't Loug 'het antiverpleeghuis' gerealiseerd: geen anoniem instituut, maar een viertal vrijstaande huizen voor mensen met dementie. In ieder gebouw zijn twee groeps-

woningen ondergebracht die ruimte bieden voor zes bewoners. Elk huis heeft zijn eigen voordeur. In de woongroepen hebben bewoners hun eigen individuele appartement met sanitair rond een gemeenschappelijke woonkamer, keuken en daaraan gekoppelde buitenruimte. In de gemeenschappelijke leefruimte worden spelletjes gedaan, er wordt gezongen, en het ruikt er lekker naar eten. Het zien van elkaar stimuleert bewoners deel te nemen aan activiteiten en de etensgeur wekt de eetlust op. Er zijn geen gangen: halfhoge kastwanden creëren privacy tussen de woonkamer en het eigen appartement zonder dat mensen zich geïsoleerd hoeven te voelen. Activiteiten en lichamelijke beweging zijn erg belangrijk om de hersenen te blijven activeren. Bewoners kunnen rondstruinen maar worden ook verleid zich te ontspannen in intieme hoekjes. Alle ruimten en hun inrichting zijn zo ontworpen dat ze, in overeenstemming met het referentiekader van de bewoners, de huiselijke sfeer van vroeger oproepen. De wereld kan als mijn wereld worden ervaren.

#### **SnoezelThuis**

In het architectenvak gaat het iedere keer weer om het zich verplaatsen in de doelgroep. Uiteindelijk moet architectuur bijdragen aan het geluk van mensen. Mensen met een meervoudige complexe handicap hebben zowel zware lichamelijke als cognitieve stoornissen en zijn

## **Mensen met een meervoudige complexe handicap zijn aangewezen op zintuiglijke ervaringen**



met name aangewezen op zintuiglijke ervaringen. ‘Snoezelen’ is het therapeutisch aanspreken van de zintuigen. In 2006 won ons bureau met de inzending ‘SnoezelThuis’ de prijsvraag *Hetzelfde maar dan anders*. De opgave bestond uit het ontwerpen van een woonomgeving voor deze specifieke doelgroep. ‘SnoezelThuis’ voorziet in een woonomgeving die zich het ‘snoezelen’ tot thema gemaakt heeft: woonverdiepingen zijn door vides ruimtelijk met elkaar verbonden, daglicht overspoelt de woning. Dit thema werd gerealiseerd in een aantal groepswooningen voor de Schreuderhuizen, een organisatie die zorg verleent aan mensen met een verstandelijke beperking. De woningen zijn in een prachtig park gelegen. Binnen is de ruimtebeleving zelf een zintuiglijke ervaring geworden. Overal is daglicht en uitzicht en iedere woning en iedere ruimte kregen hun eigen identiteit. Ik, mijn behoeften en de wereld zijn congruent. Ik kan wel-zijn.

### Welzijn en bouwbiologie

Tot slot ligt het mij na aan het hart te benoemen dat wij mensen geen gezonde omgeving kunnen creëren zolang we niet inzien dat mens en natuur een onlosmakelijke eenheid vormen. De atomen waarvan wij gemaakt zijn, ontstonden reeds miljarden jaren geleden en vormden reeds vóór ons de bouwstenen van andere stoffen en ander leven. Door grond uit te buiten en giftige

bouwmaterialen en niet-regeneerbare energiebronnen te gebruiken plaatsen wij onszelf buiten de natuurlijke kringloop, met als resultaat dat onze welvaart (gedefinieerd in de mate van levenskwaliteit voor generaties nu en later) en ons welzijn afnemen. We zullen daarom preventief moeten gaan bouwen: biologisch én duurzaam. Bouwbiologie is het kennisgebied van de gehele relatie tussen de mens en zijn woon- en werkomgeving ([www.baubiologie.de](http://www.baubiologie.de)) en is met name in de gezondheidszorg een nog onontgonnen terrein. Hout van een boom die zich voedde met zonlicht en mineralen uit de aarde heeft (letterlijk) een andere uitstraling dan kunststof voorzien van weekmakers. Toch worden door onwetendheid en om praktische en financiële redenen vaak voor gezondheid en milieu schadelijke materialen toegepast. Er is nog een lange weg te gaan. Maar het is noodzakelijk. Alleen als we bouwen volgens een integrale visie op mens, natuur, gezondheid en middelen kan er werkelijk welzijn ontstaan. ●

#### Literatuur

Bakker, R. (1975) *Merleau-Ponty, filosoof van het niet-wetend weten*. Baarn: Wereldvenster.  
 Botton, A. de (2006) *The architecture of happiness*. London: Hamish Hamilton.

Fromm, E., D.T. Suzuki en R. De Martino (1971) *Zen-boeddhisme en het Westen*. Utrecht: Bijleveld.

Nillesen, J. en S. Opitz (2013) *Dimensie voor dementie*. Arnhem: Wiegierinck architectuur stedenbouw.