



Veel mensen vinden drukte in de stad op zijn tijd gezellig, maar het kan ook voor stress zorgen. (foto: Michiel G.J. Smit)

# Omgevingspsychologie en gezondheid

In de drukker wordende stad leidt een teveel aan prikkels tot psychische en fysiologische stress wat kan leiden tot mentale en fysieke gezondheidsproblemen. Door met een omgevingspsychologische bril naar de omgeving te kijken, wordt duidelijk waar de knelpunten en aanknopingspunten voor oplossingen liggen.

**D**e openbare ruimte in de stad wordt drukker. Door de binnenstedelijke woningbouwopgave komen er meer mensen wonen. Laagbouw maakt plaats voor hoogbouw en het aantal vierkante meter openbare ruimte per persoon neemt af. Er zijn dus meer mensen die gebruik maken van dezelfde openbare ruimte. Daarnaast zijn binnenstedelijke woningen meestal niet grondgebonden en beschikken niet over een buitenruimte. Mensen die daar wonen zijn voor buitenactiviteiten dus aangewezen op de openbare ruimte en zullen daar relatief veel gebruik van maken.

## Prikkels

Het aantal mensen en activiteiten en de prikkels die dat met zich meebrengt nemen dus toe. Met prikkels is in principe niks mis: te weinig prikkels en we ervaren een omgeving als saai en eentonig en gaan ons vervelen. Maar te veel prikkels hebben een negatief effect op hoe wij denken, ons voelen en gedragen. We presteren minder goed op cognitieve taken, we voelen ons vaker onprettig en geïrriteerd en we worden minder gevoelig voor sociale signalen. En hoewel we ons er meestal niet van bewust zijn, kunnen deze prikkels leiden tot stress en mentale en fysieke gezondheidsproblemen. In steden zijn het vooral de prikkels drukte-ervaring en geluid die voor dat negatieve effect zorgen.

## Drukte-ervaring

De ervaring dat er te veel mensen om ons heen zijn, noemen we drukte-ervaring, of met een mooiere Engelse term: crowding. Óf we ervaren dat er te veel mensen zijn, hangt af van de grootte van de ruimte en het aantal mensen. Dat klinkt logisch, maar het hangt ook af van ruimtelijke kenmerken die te maken hebben met (psychologische) ontsnappingsmogelijkheden:

- Zijn er zichtlijnen of doorkijkjes naar een andere ruimte?
- Staan we aan de rand of in het midden van de ruimte?
- Kunnen we de plek makkelijk verlaten?

## Geluid

Of geluid als ongewenst wordt ervaren, en hoe groot het negatieve effect is, hangt uiteraard af van hoe hard het geluid klinkt en hoe lang het duurt. Ook de ervaren noodzakelijkheid, de voorspelbaarheid van het geluid en of mensen zelf controle hebben over het geluid spelen mee.

## Verminderde privacy

Drukke-ervaring en geluidsoverlast in de openbare ruimte doen af aan een gezonde

# Groen werkt voor iedereen stressherstellend, ook voor mensen die ‘niet van natuur houden’

en prettige leefomgeving, maar als mensen dit vlakbij of zelfs in hun woning ervaren, wordt het probleem nog groter. Normaal is de woning een plek waar mensen zelf de controle hebben en maximale privacy ervaren: hun territorium. In rustige straten met weinig verkeer en geluid wordt zelfs een deel van de straat als onderdeel van het thuisheterritorium gezien.

Geluid van buiten de woning wordt echter ervaren als inbreuk op de privacy en verkleint het thuisheterritorium. Wanneer geluid uit de openbare ruimte doordringt tot in de woning of bewoners beperken in hun handelen (ze maken bijvoorbeeld geen gebruik meer van hun balkon), wordt hun thuisheterritorium verkleind. (Een deel van) hun woning voelt dan niet meer als thuis. En waar kunnen stedelijke bewoners dan nog terecht voor hun rust?

## Drie oplossingsrichtingen

Wat te veel of te weinig geluid of drukte is, verschilt per persoon. Sommige mensen hebben van nature behoefte aan meer prikkels, anderen juist niet. De prikkelbe-

hoefte kan ook van tijd tot tijd verschillen. Voor een prettige ervaring en een goede gezondheid is het vooral belangrijk dat mensen het prikkelniveau kunnen reguleren naar een niveau dat op dat moment bij hen past. Daarvoor zijn er drie oplossingsrichtingen, die we hier uitwerken.

### 1. Neem het probleem weg

Het probleem wegnemen door de bron te verminderen of de gevolgen te verkleinen. Uiteraard is een voor de hand liggend en noodzakelijk deel van de oplossing van geluidsoverlast het verminderen of dempen van de geluidsproductie. Bijvoorbeeld door gemotoriseerd verkeer te verminderen en locaties van lawaaiige activiteiten zoals voetbalveldjes niet naast huizen te plaatsen. Zorgvuldig materiaalgebruik kan ook helpen geluid te verminderen of te dempen, bijvoorbeeld geluidsreducerende deklagen voor het reduceren van verkeersgeluid.

Drukke-ervaring kan verminderd worden door meer ruimte te creëren: het ruim dimensioneren van trottoirs en het beperken van obstakels in de openbare ruimte.

Ook het creëren van psychologische ontspanningsmogelijkheden zoals zichtlijnen en doorkijkjes helpen. Het aantal gebruikers kan verminderd worden door het toepassen van *crowd control*. Verlies van privacy in de woning kan verminderd worden door ‘buffers’ aan te brengen tussen de gevel en de openbare ruimte, bijvoorbeeld in de vorm van geveltuintjes of zogenaamde Delftse stoepen (zie figuur 1). Dit voorkomt dat voetgangers direct langs de gevel lopen en activiteiten direct aan de gevel plaatsvinden.

## 2. Geef bewoners controle

Dit kan door bewoners voldoende controle en keuzemogelijkheden te bieden, bijvoorbeeld door stille plekken in de stad te creëren. En door bijvoorbeeld speel- en rusttijden af te spreken, daar duidelijk over te communiceren, én daarop te handhaven. Niet populair, maar soms wel nodig.

## 3. Vergroot weerbaarheid inwoners

De laatste oplossingsrichting is om bewoners te helpen hun weerbaarheid tegen de negatieve gevolgen van te veel prikkels te verhogen. Wanneer het stressherstellend vermogen van bewoners toeneemt, kunnen zij beter omgaan met de negatieve effecten van drukte-ervaring en ongewenst geluid. Een omgeving die een gezonde leefstijl stimuleert, bijdraagt aan een sociaal netwerk, en activiteiten in de natuur faciliteert helpt bewoners beter bestand te zijn tegen stress. Deze oplossingsrichting werkt ondersteunend aan de andere oplossingsrichtingen.

Eén kanttekening bij deze oplossingsrichting: een sociaal netwerk helpt stress te verlagen en vluchtige ontmoetingen in de openbare ruimte zijn daar een onderdeel van. Maar deze ontmoetingen zijn alleen mogelijk als mensen openstaan voor contact. Als mensen te veel prikkels ervaren, worden ze juist minder gevoelig voor soci-



Figuur 1. Voorbeeld van een zogeheten Delftse stoep, waarbij de strook of stoep direct langs het huis wordt gebruikt voor plantenbakken en dergelijke. (foto [www.fietsenruimte.nl](http://www.fietsenruimte.nl), Laurent Theunissen)

ale signalen. Het is dus zeker zinvol te investeren in plekken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, maar een voorwaarde voor het ontstaan van sociale interactie is ook dat er voldoende plekken zijn om tot rust te komen.

### Onbewuste invloeden

Omdat de invloed van de ruimte vaak onbewust werkt, zullen mensen niet altijd merken welke invloed de ruimte heeft. Te veel geluid en prikkels zijn vermoeiend voor iedereen, ook voor mensen die denken dat zij niet makkelijk afgeleid worden. Onbewust zijn geluid en beweging aandachtstrekkers en je daar mentaal voor afschermen kost energie. Dus ook de mensen die in de stad wonen en van reuring houden, zijn gebaat bij rustige, stille plekken. Gelukkig is een groene omgeving dan weer gunstig voor iedereen. Groen werkt voor iedereen stressverlagend, ook voor mensen die ‘niet van natuur houden’.

Inzetten op zichtbaar groen vanuit woningen, op de route naar werk of school en rond de schoolomgeving is dus een van de meest effectieve maatregelen die je kunt nemen.

Hoogste tijd dus om de onderwerpen druktebeleving, geluid en buffers tussen woningen en openbare ruimte op te nemen in ontwerphandboeken voor de openbare ruimte en zo, ook in de steeds drukker wordende stad, de leefomgeving gezond te houden. 🌱