

Groen en Werken



Groen in en rondom kantoren en andere werkplekken is goed voor het klimaat in en buiten het kantoor en heeft een positief effect op de gezondheid en het algehele welbevinden van medewerkers en bezoekers. Het draagt bij aan concentratie, stressreductie en hogere arbeidsproductiviteit van medewerkers.

Dit document biedt meer inzicht in de voordelen van groen in relatie tot werken en welbevinden, inclusief verwijzingen naar de wetenschappelijke onderbouwing. Het document sluit af met tips die helpen om groen succesvol en volwaardig toe te passen.

WAT GROEN DOET

- Planten in kantoren zuiveren de lucht en verlagen de concentraties CO₂ en vluchtige organische stoffen: frisser en gezonder.
- Buitengroen beperkt 's zomers hitte in en rondom gebouwen: minder hittestress en minder koeling nodig.
- Een groen dak en gevelgroen vergroten de isolatiewaarde: lagere stookkosten en koeler in de zomer.
- Planten in het kantoor verdampen water en maken daardoor de lucht minder droog: minder hoofdpijn en betere concentratie.
- Uitzicht op groen en planten verbetert het concentratievermogen en draagt bij aan het herstel van stress.
- In een groene omgeving worden mensen gestimuleerd om bijvoorbeeld een lunchmetje te maken. Dit houdt medewerkers scherp en gezond. Lang achtereen zitten is ongezond.



TOEPASSINGEN

- Groene daken en groene gevels.
- Groene wanden in het kantoor.
- Interieurbepanting in het bedrijfsrestaurant, centrale ruimten en kantoren/vergader ruimten.
- Groene scheidingswanden, verplaatsbare plantenbakken.
- Een aantrekkelijke groene inrichting van het terrein om het bedrijf met plantenborders, hagen en bomen.
- Bedrijven kunnen de toepassing van groen meenemen in hun duurzaamheidsgedachte en zich als groen bedrijf profileren.



BEWEZEN VOORBEELDEN

- In een Noorse studie bleken kantoormedewerkers zonder uitzicht naar buiten vanaf hun werkplek vijf maal vaker zelf een plant te hebben meegenomen naar hun werkplek dan degenen met uitzicht.¹
- In een Deense studie bleek kantoorphonpersoneel met uitzicht op groen tevredener over hun uitzicht. Deze tevredenheid was zelf weer positief gerelateerd aan de (zelfgerapporteerde) werkcapaciteit.²
- In een experimentele studie in de werkomgeving hadden werknemers met zicht op planten 19% minder tijd nodig voor een concentratietest dan degenen in de ruimte zonder zicht op planten.³



Bronnen:

1. Bringslimark, T., Hartig, T., & Patil, G. G. (2011). Adaptation to windowlessness: Do office workers compensate for a lack of visual access to the outdoors? *Environment and behavior*, 0013916510368351.

2. Lottrup, L., Stigsdotter, U. K., Meilby, H., & Claudi, A. G. (2015). The workplace window view: a determinant of office workers' work ability and job satisfaction. *Landscape Research*, 40(1), 57-75.

3. Nieuwenhuis, M., Knight, C., Postmes, T., & Haslam, S. A. (2014). The relative benefits of green versus lean office space: Three field experiments. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(3), 199.

Groen en Werken



TEMPERATUUR

Niet alleen in de stad maar ook in industriegebieden en op bedrijventerreinen is het door het grote oppervlak aan bebouwing en verharding gewoonlijk warmer dan in het buitengebied (het hitte-eiland effect). Dit effect speelt zowel in grote steden als in provinciesteden en dorpen en is groter naarmate de bebouwing dichter is. Gemeten aan de luchttemperatuur worden in Nederland waarden voor het hitte-eiland effect gemeten van één tot enkele graden met piekwaarden tot ca. 8 °C en incidenteel zelfs meer dan 10 graden.

Hittestress vermindert de arbeidsproductiviteit en verslechtert bij extreme waarden of lange duur de gezondheid van het personeel. Onderzoek heeft aangetoond dat nu al in ca. 35% van de Nederlandse stedelijke gebieden gedurende minstens 7 dagen per jaar hittestress optreedt. Met de toenemende verdichting van de stad en het opwarmen van de aarde zullen deze perioden met hittestress verder toenemen.

Groene gebieden worden minder warm dan de versteende gebieden in de stad. De koelende werking op de omgeving beperkt hiermee de opwarming van de stad.

DE WERKING VAN GROEN

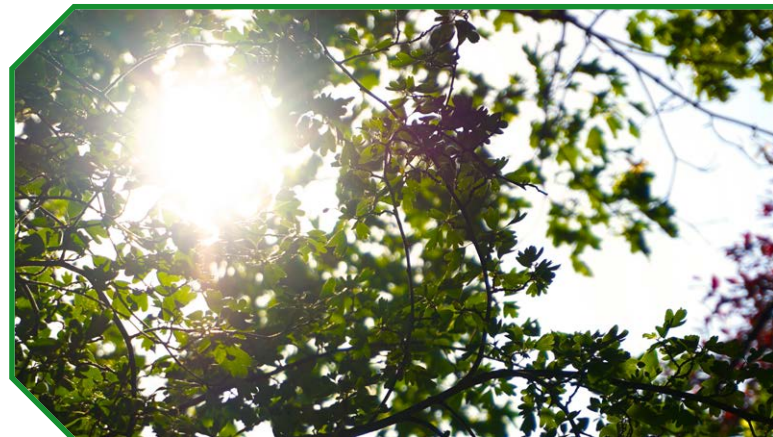
- Groen koelt door beperking van de instraling (schaduw) en door verdamping van water; 10% meer groen in een stedelijk gebied vermindert het hitte-eiland effect in dat gebied met gemiddeld 0.6 °C. ¹
- Een groen dak, eventueel in combinatie met gevelgroen, vermindert de opwarming van grote gebouwen en fabriekshallen en beperkt daardoor de kosten voor koeling of door productieverlies. ²
- Schaduwbomen boven parkeerplaatsen verminderen de verdamping van brandstof uit de tank en beperken de opwarming van het auto interieur. ³
- Aanleg van grotere groene elementen draagt bij aan vermindering van hittestress in de omgeving. Voor een optimaal effect moet doorstroming van de lucht uit het groene gebied naar de omgeving wel mogelijk zijn. ⁴
- Groen in industriegebieden en op bedrijventerreinen draagt ook bij aan de vastlegging van CO₂ ter beperking van de opwarming van de aarde. ⁵

AANBEVELINGEN

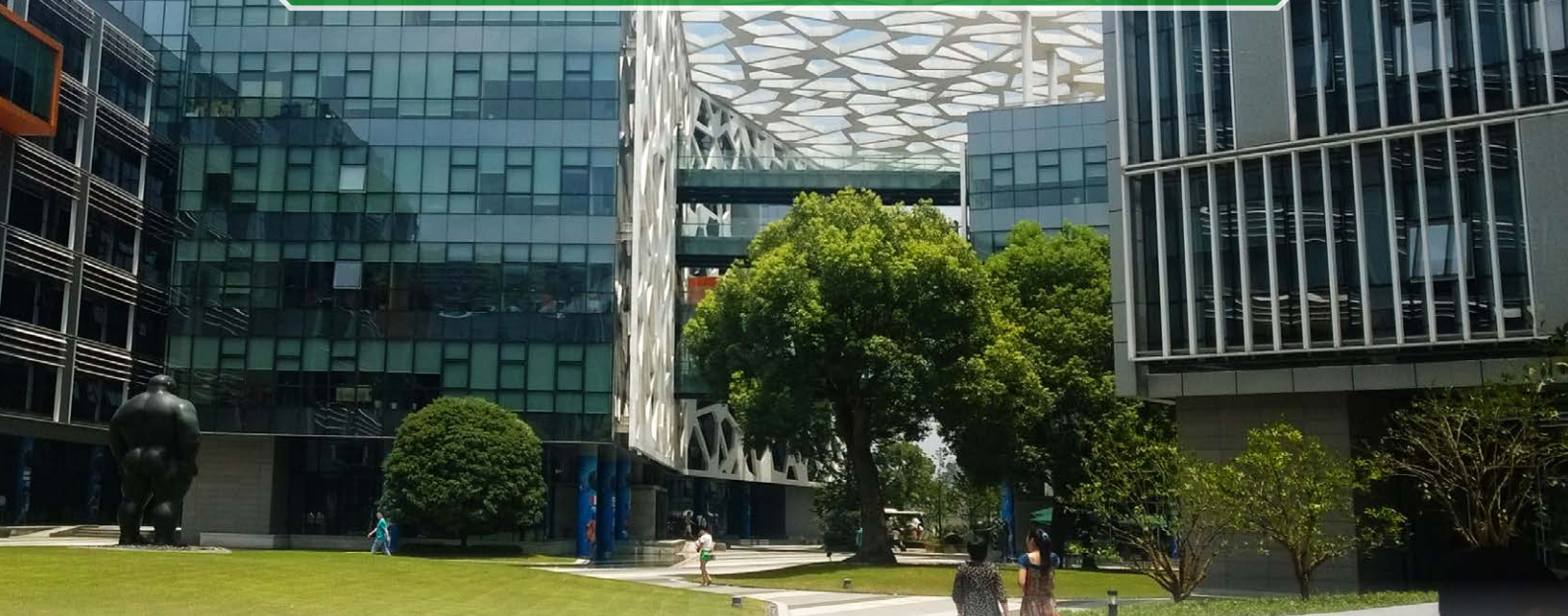
- De aanleg van groene daken op fabriekshallen en kantoren beperkt de kosten voor verwarming en koeling.
- Vergroting van het oppervlak groen in industriegebieden en bedrijventerreinen en het planten van straatbomen verbetert het leefklimaat door vermindering van het hitte-eiland effect.
- Het planten van schaduwbomen op en rond parkeerplaatsen zorgt voor aangename verblijfplekken buiten het gebouw en beperkt de opwarming van het auto-interieur.
- De aanleg van grotere groengebieden in industriegebieden en bedrijventerreinen kan bijdragen aan een prettiger klimaat.

Bronnen:

1. Steeneveld, G. J., Koopmans, S., Heusinkveld, B. G., van Hove, L. W. A., & Holtslag, A. A. M. (2011). Quantifying urban heat island effects and human comfort for cities of variable size and urban morphology in the Netherlands. *Journal of geophysical research. D, Atmospheres*, 116(D20129).
2. Hop, M.E.C.M. & Hiemstra, J.A., 2013. Ecosysteemdiensten van groene daken en gevels. Een literatuurstudie naar diensten op het niveau van wijk en stad. Wageningen UR – PPO.
3. Scott, K.I., Simpson, J.R. & McPherson, E.G. 1999. Effects of tree cover on parking lot microclimate and vehicle emissions. *Journal of Arboriculture* 25(3): 129-142.
4. van Hove, L. W. A., Jacobs, C. M. J., Heusinkveld, B. G., Elbers, J. A., van Driel, B. L., & Holtslag, A. A. M. (2015). Temporal and spatial variability of urban heat island and thermal comfort within the Rotterdam agglomeration. *Building and Environment*, 83(0), 91-103.
5. Davies, Z.G., Edmondson, J.L., Heinemeyer, A., Leake, J.R. & Gaston, K.J. 2011. Mapping an urban ecosystem service: quantifying above-ground carbon storage at a city-wide scale. *Journal of Applied Ecology*. Doi:10.1111/j.1365-2664.2011.0202.x.



Groen en Werken



LUCHTKWALITEIT

De belangrijkste verontreinigingen in het stedelijk gebied, zoals stikstofoxiden (NO_x), fijnstof ($\text{PM}_{10}/\text{PM}_{2,5}$) en vluchtige organische stoffen zoals benzeen zijn afkomstig van industrie en verkeer. Langdurige blootstelling leidt tot longproblemen en hart- en vaatziekten. Hoewel de lucht in Nederland gemiddeld op de meeste plaatsen aan de normen voldoet betekent dit niet dat er geen risico meer is. De door de WHO geadviseerde verdere aanscherping van de $\text{PM}_{2,5}$ norm zou in Nederland leiden tot verlenging van de gemiddelde levensduur met 3 maanden, 600 minder vroegtijdige doden en 1,5 miljoen minder ziekte-dagen per jaar. In industriegebieden is op lokale schaal met name het vele vaak zware verkeer een bron van fijnstof (roet) en stikstofoxiden. Verontreinigingen vanuit de industrie worden via de schoorsteen veelal afgevoerd naar hogere luchtlagen.

DE WERKING VAN GROEN

- Alle vormen van groen dragen bij aan het verwijderen van fijnstof en andere verontreinigingen uit de lucht. Gasvormige verontreinigingen worden via het blad opgenomen, fijnstof wordt passief uitgefilterd.¹
- Ook binnen in gebouwen kan groen de luchtkwaliteit verbeteren, met name door het wegvangen van vluchtige organische verbindingen (VOC's) zoals benzeen en formaldehyde afkomstig uit bouwmaterialen.²
- Bomen zijn door hun omvang en volume het meest effectief; een gemiddelde stadsboom vangt jaarlijks 100 gram fijnstof af.³
- Ook andere vormen van groen dragen bij aan de luchtzuivering; een vierkante meter klimop vangt 4-6 gram fijnstof per jaar af, een Sedum dak 0,15 gram/m².⁴
- Daarnaast kunnen dichte groenelementen benut worden om vervuiling door drukke verkeersstromen op bedrijventerreinen af te schermen van naastliggende woonwijken en kwetsbare gebouwen als scholen en ziekenhuizen.⁵
- Bij aanwezigheid van planten in een kantoorruimte ervaren de medewerkers de luchtkwaliteit als prettiger.⁶

AANBEVELINGEN

- Vergroot de hoeveelheid groen langs wegen om de filtercapaciteit te verhogen. Grote gezonde bomen hebben het meeste effect; zorg daarom voor goede groeiomstandigheden.
- Groenblijvende naaldbomen zijn de meest effectieve fijnstofvangers, loofbomen met grote harige of kleverige bladeren zijn een alternatief. Voor afvang van ozon en stikstofdioxide zijn loofbomen met platte brede bladeren het geschiktst. Het planten van soorten die veel vluchtige organische stoffen afscheiden dient te worden vermeden.
- Grotere groene gebieden dragen bij aan de verbetering van de regionale luchtkwaliteit.
- Beschaduwning van parkeerplaatsen beperkt verdamping van brandstof uit benzinetanks.
- Het groen op industrie- en bedrijventerreinen moet zo worden aangelegd dat goede luchtdoorstroming mogelijk blijft omdat luchtuitwisseling met de omgeving erg belangrijk is voor de luchtkwaliteit.
- Een dichte beplanting aan de rand van een terrein kan helpen om woonwijken en kwetsbare plaatsen (scholen, ziekenhuizen, bejaardenhuisen) te beschermen tegen vervuiling van lokale bronnen (met name verkeer).
- Gebruik goed luchtzuiverende planten in de werkomgeving, als *Spatiphyllum*, *Calathea*, *Chlorophytum*, *Areca*, *Dracaena* en varens.

Bronnen:

1. Hiemstra, J.A., Schoenmaker-van der Bijl, E. & Tonneijck, A.E.G., 2008. Bomen een verademing voor de stad. Uitgever PPH/VHG.
2. Wood, R. A., Burchett, M. D., Alquezar, R., Orwell, R. L., Tarran, J., and Torpy, F. 2006. The potted-plant microcosm substantially reduces indoor air VOC pollution: I. Office field-study. *Water Air Soil Pollut.* 175: 163-180.
3. Bade, T., Smid, G. & Tonneijck, F., 2011. Groen Loont! Over maatschappelijke en economische baten van stedelijk groen. *De Groene Stad*, Apeldoorn.
4. Hop, M.E.C.M. & Hiemstra, J.A., 2013. Ecosysteemdiensten van groene daken en gevels. Een literatuurstudie naar diensten op het niveau van wijk en stad. Wageningen UR – PPO.
5. Teeuwisse, S., Haxe, L. & van Alphen, A., 2013. Schone lucht; groen en de luchtkwaliteit in de stad. Eindrapport Interregproject "Toepassing functioneel groen: lichtgroen, klimaatgroen, sociaal groen". Uitgever gemeente Tilburg / gemeente Sittard-Geleen / Royal HaskoningDHV Rotterdam.
6. Nieuwenhuis, M., Knight, C., Postmes, T., Haslam, S., 2014. The Relative Benefits of Green Versus Lean Office Space: Three Field Experiments *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 2014, Vol.20(3), pp.199-214.



Foto: mooiweertantendoen.nl

Groen en Werken

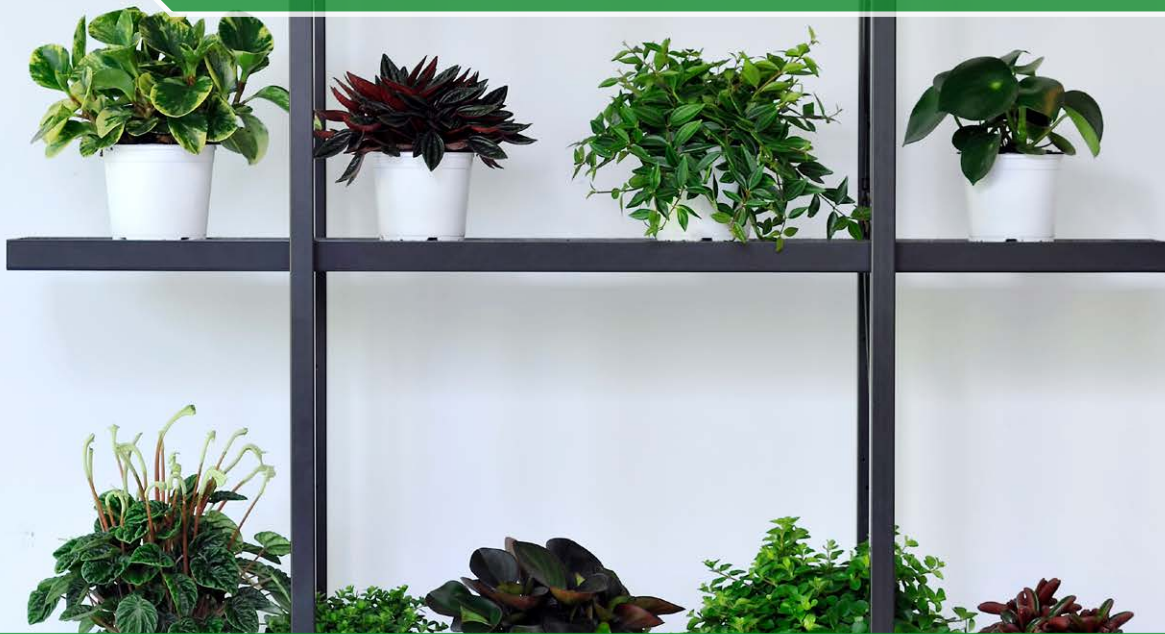


Foto: mooiwatplantendoen.nl

LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

Een gebrek aan lichamelijke activiteit, en in het verlengde daarvan overgewicht, zijn belangrijke risico factoren voor de gezondheid. Ze brengen, na roken, de hoogste ziektelast met zich mee. Overgewicht verhoogt onder andere de kans op diabetes en hart- en vaatziekten.

Een derde van de volwassenen beweegt volgens de Nederlandse norm voor gezond bewegen te weinig. Hierbij gaat het om op z'n minst matig intensieve activiteit.

Tot voor kort werd geen onderscheid gemaakt tussen licht actief en sedentair gedrag (o.a. zitten). Er komen echter steeds meer aanwijzingen dat sedentair gedrag een risicofactor op zich is; zitten wordt al het nieuwe roken genoemd.

DE WERKING VAN GROEN

- Een aantrekkelijke groene buitenruimte kan ervoor zorgen dat werknemers tijdens pauzes vaker even naar buiten gaan voor een (korte) wandeling.¹
- Diezelfde groene buitenruimte kan ook gebruikt worden voor wandelend vergaderen ('walking meetings'), met als bijkomend effect een hogere creativiteit.²

AANBEVELINGEN

- Zorg voor een aantrekkelijke groene buitenruimte waarin gewandeld kan worden.
- Creëer een bedrijfscultuur waarin korte werkonderbrekingen waarbij in het groen gewandeld kan worden normaal zijn.

Bronnen:

1. Hendriksen, I. J. M., Middelkoop, M., & Bervaes, J. C. A. M. (2003). Wandelen tijdens de lunch. TNO Arbeid.

2. Oppezzo, Marily; Schwartz, Daniel L. Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, Vol 40(4), Jul 2014, 1142-1152.





WERKPLEZIER & PRODUCTIVITEIT

Waar vroeger infectieziekten met name verantwoordelijk waren voor de ziektelast, zijn dit tegenwoordig leefstijl gerelateerde aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, depressies en angststoornissen. Chronische stress is daarbij een belangrijke risicofactor. Naast de fysieke gezondheid is ook werkplezier van belang. Tevredenheid met de (fysieke) werkomgeving is daar een onderdeel van. Stress, ook werkstress, kan onder meer leiden tot psychische aandoeningen. Burn-out en andere psychische aandoeningen staan bovenaan de lijst van beroepsziekten. Volgens TNO hebben werkstress, werkdruk of te moeilijk werk in 2014 geleid tot 7,5 miljoen verzuimdagen. De aanwezigheid van groen op en om de werkplek draagt bij aan het voorkomen en verminderen van deze problemen.

DE WERKING VAN GROEN

- Planten in de kantoorruimte verminderen stress en verbeteren het concentratievermogen.¹
- Planten op de werkplek zorgen voor een hogere tevredenheid met die werkplek.²
- Ook uitzicht op groen vanaf de werkplek is geassocieerd met minder stress; hierbij kan overigens de aanwezigheid van daglicht ook een rol spelen.³
- De aanwezigheid van een groene buitenruimte waarvan gedurende pauzes gebruik kan worden gemaakt is eveneens geassocieerd met minder stress⁴ en het gaat gepaard met een hogere tevredenheid met de werkplek.⁵
- Bij de aanwezigheid van planten in de kantoorruimte bleek bij onderzoek in Nederland en Groot Brittannië de productiviteit 15% hoger te liggen dan in kantoorruimtes zonder planten.⁶

Bronnen:

1. Smith, A., Tucker, M., & Pitt, M. (2011). Healthy, productive workplaces: towards a case for interior plantings. *Facilities*, 29(5/6), 209-223. en Raanaas, R. K., Evensen, K. H., Rich, D., Sjøstrøm, G., & Patil, G. (2011). Benefits of indoor plants on attention capacity in an office setting. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 99-105.
2. Dravigne, A., Waliczek, T. M., Lineberger, R. D., & Zajicek, J. M. (2008). The effect of live plants and window views of green spaces on employee perceptions of job satisfaction. *HortScience*, 43(1).
3. Gilchrist, K., Brown, C., & Montarzino, A. (2015). Workplace settings and wellbeing: Greenspace use and views contribute to employee wellbeing at peri-urban business sites. *Landscape and Urban Planning*, 138, 32-40.

AANBEVELINGEN

- Zorg voor planten op de werkplek en op andere plaatsen waar werknemers veelvuldig zijn (bijv. kantine).
- Zorg voor uitzicht op groen, met name vanaf de werkplek.
- Zorg voor een aantrekkelijke groene buitenruimte die door werknemers gebruikt kan worden om tot rust te komen en er even uit te zijn.

4. Berto, R. (2014). The role of nature in coping with psycho-physiological stress: a literature review on restorativeness. *Behavioral Sciences*, 4(4), 394-409. en Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228.
5. Lottrup, L., Grahn, P., & Stigsdottir, U. K. (2013). Workplace greenery and perceived level of stress: Benefits of access to a green outdoor environment at the workplace. *Landscape and Urban Planning*, 110, 5-11.
6. Nieuwenhuis, M., Knight, C., Postmes, T., Haslam, S., 2014. The Relative Benefits of Green Versus Lean Office Space: Three Field Experiments *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 2014, Vol.20(3), pp.199-214.

MEER INFORMATIEBRONNEN

Er zijn veel toepassingsvoorbeelden en onderzoeken die de meerwaarde van groen tonen en bewijzen. Handige informatiebronnen zijn onder meer:

www.degroenestad.nl
www.wur.nl
www.royalfloraholland.com
www.groenkennisnet.nl

Heeft u specifieke vragen over bijvoorbeeld referentieprojecten of onderzoeksresultaten, dan kunt u deze rechtstreeks stellen via joop.spijker@wur.nl.

Groen en Werken

Groen verdient vanwege de vele positieve eigenschappen een voorname positie in de planning en budgettering. Onderstaande tips helpen leveranciers van groen om samen met de (potentieel) opdrachtgevers het groen een volwaardige positie te geven in en rondom kantoren en andere werkplekken.

BETROKKENEN

- Ieder project kent veel verschillende betrokkenen: gebruikers, investeerders, initiatiefnemers en allerlei anderen die hun invloed uitoefenen in het keuzeproces.
- Door deze groepen in kaart te brengen, kan de groenleverancier, eventueel samen met partners, mogelijke bezwaren wegnemen en het groen aan hun wensen aanpassen.

TIPS

- Breng randvoorwaarden in kaart. Kijk hierbij naast gewenste uitstraling naar bijvoorbeeld ruimte, budget en sociale omgeving. Informeer de betrokkenen op basis hiervan over de voordelen van groen, zoals vermeld in deze factsheet en de genoemde informatiebronnen.
- Neem risico's weg door een compleet beeld te geven van de startinvestering inclusief bijvoorbeeld inrichtingskosten (eventueel in samenwerking met andere bedrijven of een architect).
- Geef tevens inzicht in de methode, frequentie en kosten van onderhoud. Neem risico's weg door middel van bijvoorbeeld een onderhoudsplan. Denk ook aan eenvoudige zaken als watergift.
- Leg de nadruk op de daadwerkelijke werkplek. Het aanzicht en centrale ruimten krijgen vaak voldoende prioriteit. Op de (kantoor)werkplekken wordt de meeste winst in productiviteit behaald.
- Ruimte is vaak schaars en duur. Ga creatief om met invulling van deze ruimte met nieuwe producten en beplantingstechnieken.
- Zorg dat de gebruiker minimale aandacht aan het (onderhoud van het) groen hoeft te besteden of bereid uitbesteding aan een hovenier of interieurbeplanter voor.

VRAAG CREËREN

- Allerlei groepen hebben belang bij een groene werkomgeving. Denk naast de werknemers aan huurders of juist verhuurders. Deze zijn rechtstreeks te benaderen, of via bijvoorbeeld ondernemingsraden, arbodiensten of makelaarskantoren.
- Op deze manier kan een vraag ontstaan, waar een concrete opdracht uit kan voortvloeien.
- Het tijdig, proactief benaderen van een architect of projectontwikkelaar is verstandig in geval van renovatie en nieuwbouw.

