



Het wetenschappelijk bewijs

Deze studie geeft een verslag van enkele voordelen van het plaatsen van planten op een werkplek zonder ramen. Toen planten werden toegevoegd aan deze omsloten ruimte, werden de deelnemers productiever en minder gestresst. Onmiddellijk na het voltooien van de opdracht, gaven deelnemers in de kamer met planten aan dat zij dachten dat zij oplettender waren, terwijl mensen in de ruimte zonder planten dat niet van zichzelf vonden. Deze studie bevestigt dat kamerplanten kunnen bijdragen tot de vermindering van stress. Deze studie levert ook bewijzen voor de stelling dat de arbeidsproductiviteit bij opdrachten die concentratie en snelle reacties vereisen, kan verbeteren wanneer planten worden toegevoegd aan de werkplek. Intuïtief voelen mensen dat het contact met planten en de natuur een herstellende en kalmerende werking heeft op hun gemoedstoestand. Interactie met planten, zowel passief als actief, kan de houding, het gedrag en de fysiologische reacties van mensen danig veranderen. Onderzoek toont aan dat mensen die in ruimten zonder ramen werken een lagere arbeidssatisfactie hebben en de fysieke omstandigheden van hun werk als "minder stimulerend" ervaren dan mensen in omgevingen mét ramen.

*Het volledige onderzoek vind je in Journal of Environmental Horticulture 14 (2): 97-100. June 1996.