

Architectuur NL

JOEP MOLLINK + NATIONAAL
MILITAIR MUSEUM + FONDS
21 + MARJAN VAN AUBEL +
BIOSCOPEN + BESTEMMING
SLOTERDIJK + FINANCIERING
TRANSFORMATIES + HUISJE
KUMS + VOGELTJESBUURT +
GARAGELOFT + WIKIHOUSE
+ WOONBOOT 2014 + LILITH
RONNER VAN HOOIJDONK

A man and a woman are lying down in a dark, modern interior space. They are positioned in front of a large, curved white structure that resembles a giant beanbag chair. The space is characterized by large, dark, angular panels that create a sense of depth and shadow. A large, bright white sphere is visible in the foreground, partially obscuring the text. The overall atmosphere is calm and futuristic.

Adaptive Relaxation Space

Ruimte voor werkstressvermindering

Stress op de werkvloer. Het is een hardnekkig en veelvoorkomend probleem. Deadlines worden steeds strakker en met de opkomst van e-mail, twitter en andere sociale media vervaagt de 9-tot-5-werkcultuur, wat weer nieuwe werkdruk oplevert. Hoe kan de stress worden verminderd zonder de arbeidsproductiviteit aan te passen? Het Philips Design Team ontwikkelde hiervoor de Adaptive Relaxation Space, een flexibele ruimte die werknemers tot rust brengt.

ONDERZOEK

De meeste werkgevers zouden graag zien dat de stress wordt verminderd; het heeft niet alleen een negatieve invloed op de productiviteit maar zorgt ook voor stijgende onkosten door ziekteverzuim. De emotionele schade voor werknemers laten we hier om redenen van meetbaarheid nog even buiten beschouwing. De vraag is alleen, hoe kans de stress worden verminderd zonder de arbeidsproductiviteit aan te passen? Dit dilemma wil Philips pareren met de Adaptive Relaxation Space (ARS), een flexibele ruimte die werknemers tot rust brengt. 'Op stress rust nog steeds een taboe', zegt Luc Geurts, creative director het Philips Design Innovation. 'Daarom hebben wij een ruimte ontwikkeld die er aangenaam uitziet en waar werknemers zich kunnen ontspannen. Je moet je er welkom en op je gemak voelen. Als je het gevoel krijgt bekeken te worden, dan voelt dat juist onrust.' Het prototype van deze ARS bestaat uit een lichtgevende vloer waarboven een systeem hangt van schermen die naar beneden zakken en daarmee min of meer afgesloten ruimtes vormen. De adaptieve ruimte kan worden gebruikt voor diverse doeleinden: ontspanningsoefeningen als ademhalingsregulatie, mindfulness en meditatie, maar ook gewoon voor een power nap of middagdutje.

Persoonlijke ruimtecompositie

De grote uitdaging was om de gebruiker het gevoel te geven dat hij controle uitoefent over wat er gebeurt, zonder dat hij wordt gedwongen om beslissingen te nemen. 'Dat zou immers weer stress kunnen aanwakken', zegt Geurts. Dus laat de ARS zich eenvoudig in een bestaande werkomgeving integreren. Feitelijk is het niets meer dan een open ruimte met een verhoogde vloer. Als een werknemer deze ruimte betreedt, worden zijn bewegingen geregistreerd met vloersensoren, waarna de vloer oplicht. Vervolgens wordt de ruimte met schermen in verschillende compartimenten verdeeld. Ook deze schermen worden verlicht in warme kleuren die wisselend dimmen of juist feller worden. Tegelijkertijd wordt een speciale soundscape afgespeeld die zich aanpast aan de positie in de ruimte waarin de gebruiker zich bevindt; door rond lopen kunnen mensen dus hun persoonlijke compositie maken.

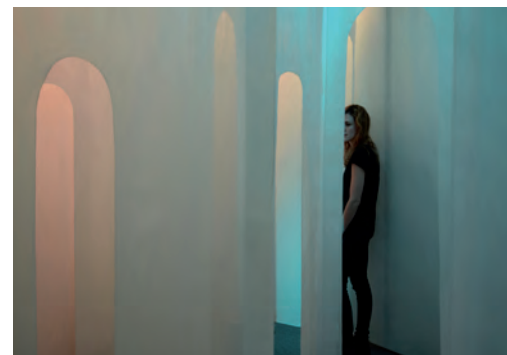
Ambient experience

De ARS is gebaseerd op drie thema's of technieken met een bewezen

stressverminderende werking. Een *ambient experience* is een totaalomgeving van licht en afgeschermdes ruimtes die een gevoel van geborgenheid creëren. Dit gaat gepaard met *paced breathing*, een ademhalingsregulatie op basis van rustgevende klanken. Uiteindelijk versterkt dit de *personal balance*, een gevoel van rust en balans. Geurts: 'Je kunt het samenvatten als stressvermindering door het creëren van een rustmoment, waarbij iedereen zijn eigen tempo en intensiteit kan kiezen.' Vooral dat laatste aspect is doorslaggevend. 'We weten allemaal dat elke dag een appel eten gezond is, Maar doen we het ook? Zo willen werknemers graag rust creëren maar weten ze niet goed hoe, en al helemaal niet hoe ze het vol moeten houden', zegt Linda Bolier, wetenschappelijk medewerkster Positieve Psychologie, die vanuit het Trimbos Instituut was betrokken bij de ontwikkeling van de ARS. 'Door een slimme combinatie van technologie en design kan de ARS een effectief hulpmiddel zijn in het bevorderen van ontspanning op de werkplek. De ruimte is een voortdurende uitnodiging tot ontspanning.'

Effectiviteit getest

Ook ontspanningsdeskundigen werden ingezet om de effectiviteit van de ruimte te testen. 'In de eerste opstelling vind ik de ruimte juist onrustig', zegt Margot van de Ven, mindfulness- en meditatie-trainer. 'De lichtinval was te direct en bij vlagen te intens. Het was niet gelijk verdeeld. Ook een soundscape hoeft niet voor mij. Het is weliswaar een snelle manier om de aandacht te focussen, het is ook een trucje waaraan je went. Beter is om mensen te stimuleren om zelf de ademhaling te reguleren.' Ondanks deze kritische kanttekeningen ziet Van de Ven de toegevoegde waarde van de ARS voor de werkomgeving. 'Het doorbreken van geijkte werkpatronen is een effectieve manier om stress te verminderen.' Maar, waarschuwt ze, deze ontspanningsruimte is slechts een hulpmiddel. 'Uiteindelijk moet rust vanuit de werknemer zelf komen.' Ook ontspanningsdeskundige Hans van Os, die was betrokken bij de ontwikkeling van de ARS, ziet de potentie ervan. 'Mits het wordt geïntegreerd in een bedrijf. Voor een structurele verbetering van het welzijn en de productiviteit is het belangrijk dat werknemers structureel, liefst twee keer per dag, gebruik maken van de ruimte.' Van Os is gespecialiseerd in het meten van stress aan de hand van hartritmevariatie en spierspanning. 'Na slechts tien minuten gebruik



Het eerste prototype van de Adaptive Relaxation Space (linkerpagina) is ontstaan naar ontwerp van Philips en ontwerpstudio KNOL. Daarna ontwikkelde KNOL een meer kunstzinnige versie (boven) en Philips een marktgericht prototype.

gaf de ARS een aanmerkelijke vermindering van de meetbare werkspanning.' Al ziet Van Os ook nog ruimte voor verbetering. 'Het effect kan nog worden versterkt met expliciete ademhalingsoefeningen, bijvoorbeeld door het ademritme te reguleren met lichteffecten.'

Proefopstelling

De ARS was aanvankelijk ontworpen voor leraren, sociaal werkers en andere beroepen met een grote spanningsboog. De eerste proefpersonen waren medewerkers van de GGZ in Eindhoven. Daar wordt inmiddels gewerkt met een verbeterde versie, ontwikkeld door ontwerpstudio KNOL. Voor een bezichtiging van de ARS in de GGZ in Eindhoven kan een afspraak worden gemaakt met ontwerpstudio KNOL. Wanneer de ARS zoals deze Philips is ontwikkeld klaar zal zijn voor verkoop kan Geurt van het Philips Design Team niet met zekerheid zeggen. 'Het is een niet bestaand product dus het ontwikkelingstraject is onbekend. Elke stap die we zetten levert weer nieuwe mogelijkheden op, die we vervolgens ook weer moeten onderzoeken.' Zo wordt er inmiddels ook al gedacht aan toepassingen voor ziekenhuizen en reizigers op vliegvelden. Philips ontwikkelde de ARS als onderdeel van het Creative Industry Scientific Programme (CRISP), een overheidsinitiatief om samenwerking tussen bedrijfsleven en hoger onderwijs te stimuleren. Het onderzoek deed Philips met de Design Academy Eindhoven, TU Delft en TU Eindhoven en diverse onafhankelijke wetenschappers en professionals, zoals bewegingsexperts en ontspanningsdeskundigen.