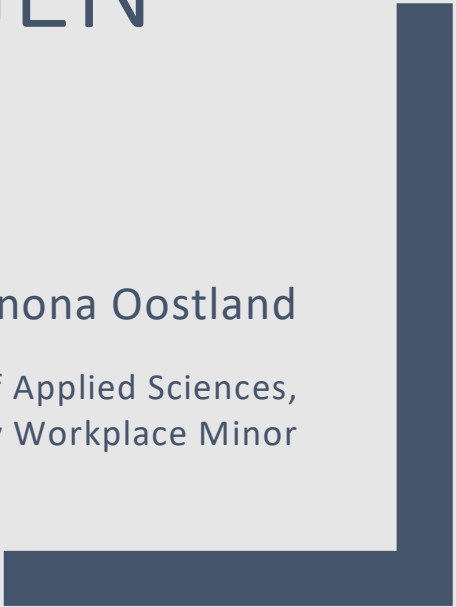


DE MANIER
WAAROP JE JE
WERKOMGEVING
INRICHT HEEFT
INVLOED OP JE
GEZONDHEIDEN
WERKVERMOGEN

Wynona Oostland

The Hanze University of Applied Sciences,
Healthy Workplace Minor



Preface

Het standpunt dat dit artikel beschrijft luidt: “de manier waarop je jouw werkomgeving inricht heeft invloed op je gezondheid en werkvermogen”. Ik ben het eens met deze stelling omdat ik denk dat de inrichting van je werkomgeving je gezondheid en je werk kunnen beïnvloeden. Een duidelijke onderbouwing van deze visie worden beschreven in dit artikel. Met werkomgeving bedoel ik niet alleen de werkomgeving binnen het kantoor maar ook thuis. In dit artikel ga ik vooral in op het personaliseren van je werkruimte en de voordelen van planten.

Argumenten

Paragraaf 1: Wanneer je jouw werkomgeving personaliseert ontstaan er identiteiten

Wanneer je fulltime werkt is het fijn om je werkomgeving te personaliseren gezien je er veel tijd spendeert. Volgens onderzoek is een persoonlijke ruimte een noodzaak voor het uiten van identiteit. (Brunia & Hartjes-Gosselink, 2009, p. 170). Mensen vinden hun identiteit van belang en personaliseren om deze reden graag de ruimten waar zij zich veel in bevinden. Het geeft een gevoel van comfort. Identiteit laat dingen als interesses, emoties en het leven buiten het werk zien. Een identiteit op het werk helpt een individu zich te onderscheiden van anderen en het vermindert het gevoel van anonimiteit op het werk (Brunia & Hartjes-Gosselink, 2009, p. 170).

Een werk-identiteit helpt niet alleen voor de individuele identiteit, het creëert ook een sociale identiteit waarmee mensen zich kunnen verbinden. Dit geeft een gevoel van verbinding met een plek, in dit geval een organisatie. Studies tonen aan dat mannen en vrouwen om verschillende redenen een ruimte personaliseren. Vrouwen doen het meer om hun identiteit tentoon te stellen en om een fijne omgeving te realiseren. Mannen hebben meer het doel om status binnen de organisatie te tonen. Zo'n 73% van de werknemers geeft aan dat het personaliseren van hun werkomgeving bijdraagt aan productiviteit en tevredenheid. Onderzoek laat daarbij zien dat een gepersonaliseerde omgeving kan bijdragen aan tevredenheid over het werk, werk gerelateerde motivatie en het onderscheiden van individuele verschillen en emoties (Brunia & Hartjes-Gosselink, 2009, p. 171).

Mensen personaliseren niet alleen hun kantoor, ze doen dit ook thuis. Studies tonen aan dat de inrichting van een woning een belangrijke manier is waarop mensen hun identiteit tonen en ontwikkelen, met name voor vrouwen (Gram-Hanssen & Bech-Danielsen, 2004, p. 25).

Wat we hieruit kunnen concluderen is dat een werk-identiteit niet alleen van belang is voor de werknemers maar ook voor de organisatie. Het aanmoedigen van het personaliseren van werkruimten door de werkgever kan helpen bij het creëren van een gezonde en fijne werkplek. Dit geldt niet alleen voor de werkplek, maar ook voor hun eigen woning.

Veel organisaties ontwikkelen zich naar meer flexibele werkplekken wat het moeilijker maakt om deze te personaliseren. Het personaliseren van een werkplek neemt ook tijd en geld in beslag wat een reden kan zijn voor organisaties om er niet in te investeren. Toch is het belangrijk voor werkgevers om zich bewust te zijn van het positieve effect van individuele identiteit en organisatie identiteit voor het werkvermogen en de gezondheid van medewerkers. Wanneer tijd en/of geld een belemmering vormen voor medewerkers om hun werkplek te decoreren raad ik aan om toch met simpele middelen aandacht te besteden aan de inrichting of iemand te vragen hulp te bieden wanneer er te weinig tijd is.

Paragraaf 2: Planten hebben een toegevoegde waarde als decoratie

Planten hebben zowel op de fysieke gezondheid als op de mentale gezondheid een positief effect. Enkel de esthetiek van planten zorgt al voor psychologische voordelen. Onderzoek toont aan dat een ruimte met planten een esthetische voorkeur heeft door het positieve gevoel dat het opwekt (Ulrich & Parsons, 1990). Andere studies laten zien dat planten een positief effect hebben op de productiviteit van werknemers wanneer zij aan een creatieve taak werken. Er zijn verschillende voorwaarden die zorgen voor een positief effect van planten: de dichtheid en de zichtbaarheid. De hoeveelheid en de zichtbaarheid van de planten kan zorgen voor positieve gevoelens en emoties. Mens-plant relaties is een sociaal fenomeen op de werkvloer welke invloed heeft op het sociale klimaat, de hiërarchie en de interactie tussen werknemers. Sommige mensen geven zelfs aan dat planten een bijdrage leveren aan inspiratie (Thomsen, Sønnderstrup-Andersen, & Müller, 2011).

Al deze voordelen dragen bij aan het argument dat planten een onderdeel zouden moeten vormen van de inrichting van een persoonlijke werkomgeving. Dit hoeft niet alleen op het kantoor te zijn, dezelfde positieve effecten gelden ook voor het werken thuis. Vooral nu thuis werken eerder een regel dan een uitzondering is geworden. Planten kunnen bijdragen aan de productiviteit en het comfort van de werkplek. Mensen denken mogelijk dat het decoreren van de werkomgeving niet belangrijk is thuis of dat het veel werk is om te zorgen voor de planten. Toch adviseren we om erin te investeren. Onderzoek toont aan dat planten de aanwezigheid van CO en CO₂ verminderd. De aanwezigheid van deze stoffen kan zorgen voor lichamelijke klachten als concentratieproblemen of vermoeidheid en de aanwezigheid van planten optimaliseert daarmee de gezondheid van medewerkers op lange termijn (Tarran, Torpy & Burchett, n.d.)

Concluderend kan worden gesteld dat het gebruiken van planten in de omgeving een bijdrage levert aan het werkvermogen en de gezondheid van medewerkers. Het kan ook mentale voordelen opleveren. Wanneer planten op het werk dienen als decoratie kan het zelfs het sociale klimaat positief beïnvloeden.

Conclusie

Wat kan worden geconcludeerd uit dit stuk is dat het personaliseren van je werkomgeving bijdraagt aan het tonen en ontwikkelen van je identiteit. Het zorgt voor comfort, het tonen van persoonlijke eigenschappen en interesses en over het persoonlijke leven van een medewerker. Een werk-identiteit helpt medewerkers zich te onderscheiden van anderen en een gevoel van anonimiteit binnen de organisatie te verminderen. Een gepersonaliseerde omgeving draagt bij aan een fijn gevoel over de organisatie, over hun werk, werk gerelateerde motivatie en het onderscheiden van de verschillen tussen mensen en hun gevoelens. Ook thuis is het personaliseren van je (werk)omgeving belangrijk.

Planten dragen bij aan de werkomgeving door het positieve effect op medewerkers en de toename van productiviteit. Planten kunnen bijdragen aan het sociale klimaat van een organisatie, de hiërarchie en interacties tussen medewerkers. Planten optimaliseren ook het fysieke klimaat door een afname van CO₂ en CO in de lucht, wat bijdraagt aan de gezondheid van medewerkers. De werk omgeving heeft dus een wezenlijk effect op de werknemers gezondheid. Naast de besproken onderwerpen zijn er meer factoren die kunnen worden beïnvloed in de werkomgeving maar het is een mooi startpunt voor een meer gepersonaliseerde omgeving.

Bibliography

1. Brunia, S., & Hartjes-Gosselink, A. (2009). Personalization in non-territorial offices: a study of a human need. *Journal of Corporate Real Estate*, 11(3), 169–182. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Am_Gosselink/publication/238599014_Personalization_in_non-territorial_offices_A_study_of_a_human_need/links/54a10c6c0cf256bf8bae2247/Personalization-in-non-territorial-offices-A-study-of-a-human-need.pdf
2. Gram-Hanssen, K., & Bech-Danielsen, C. (2004). House, home and identity from a consumption perspective. *Housing, Theory and Society*, 21(1), 17–26. Retrieved from https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14036090410025816?casa_token=C82RueiCzegAAAAA:2klrciGvCXaY94lmsFaSjYSy5LLligSBfRmOmMjZxykBILhHo0fEb1SvkP1BcLPPjLo8kVWslO9_Nw
3. Tarran, J., Torpy, F., & Burchett, M. (n.d.). Use of living pot-plants to cleanse indoor air - research review. Retrieved 9 November 2020, from http://www.inive.org/members_area/medias/pdf/inive/iaqvec2007/tarran.pdf
4. Thomsen, J. D., Sønderstrup-Andersen, H. K. H., & Müller, R. (2011). People–plant Relationships in an Office Workplace: Perceived Benefits for the Workplace and Employees. *HortScience*, 46(5), 744–752. <https://doi.org/10.21273/hortsci.46.5.744>
5. Ulrich, R. S., & Parsons, R. (2020, August 18). Influences of experiences with plants on well-being and health. Retrieved 9 November 2020, from https://www.researchgate.net/publication/343722421_Ulrich_Parsons_1992_Influences_of_experiences_with_plants_on_well-being_and_health

