Handreiking

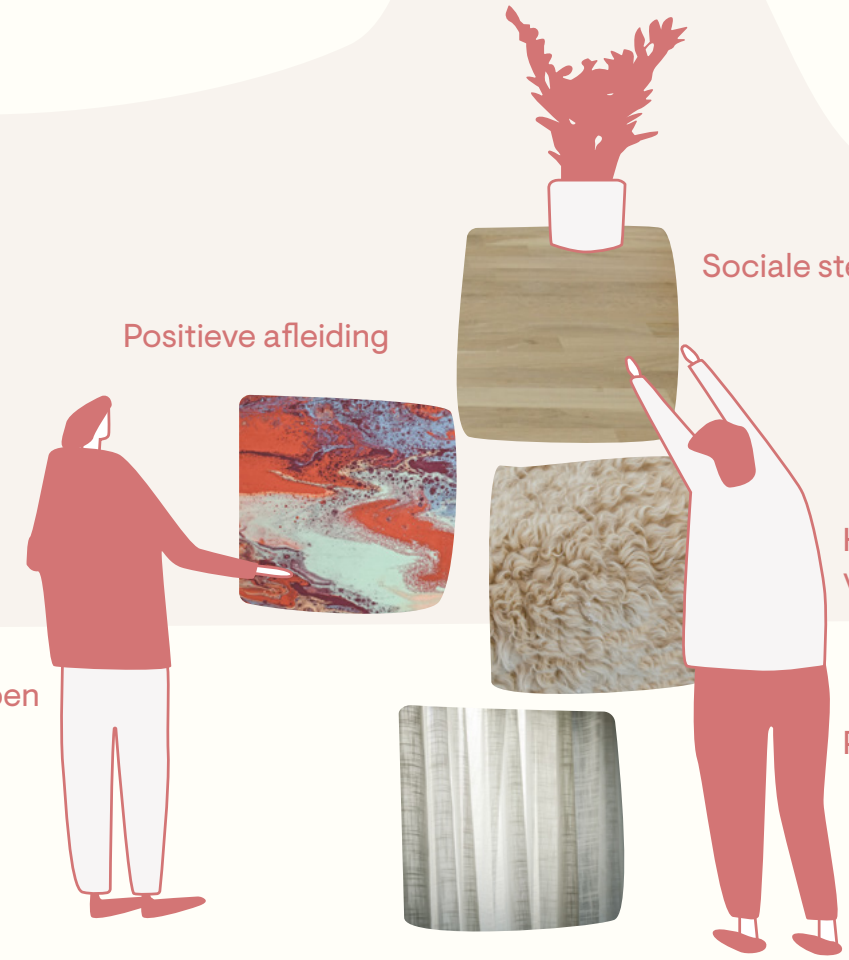
Stress-sensitief inrichten
Casus spreekkamers JGZ

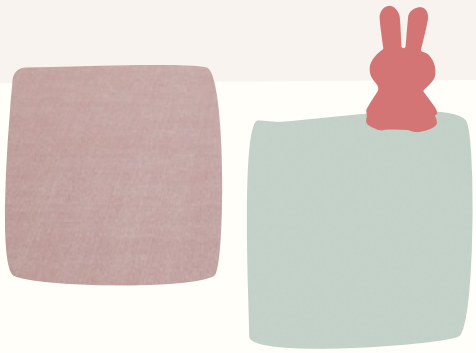
Bouwblokken

Het lectoraat Schulden en Incasso van Hogeschool Utrecht heeft de wetenschappelijke literatuur doorzocht naar manieren waarop inrichting kan bijdragen aan een stress-vrije dienstverlening.

Een stress-sensitieve inrichting kan gerealiseerd worden door een combinatie van veel verschillende bouwblokken, afhankelijk van de omgeving.

In deze handreiking worden principes van stress-sensitief inrichten geillustreerd aan de hand van een ontwerp van Studio Sociaal Centraal met exemplarische onderbouwing vanuit de wetenschappelijke literatuurverkenning.





De literatuurverkenning Stress-sensitieve inrichting kunt u downloaden via:
https://www.hu.nl/onderzoek/projecten/stress-sensitieve-inrichting

Stress-sensitief ontwerpen in de JGZ

De medewerkers van de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) Utrecht voeren regelmatig gesprekken over gevoelige onderwerpen, zoals ontwikkelingsachterstanden van kinderen, gezondheidsproblemen, of huiselijk geweld.

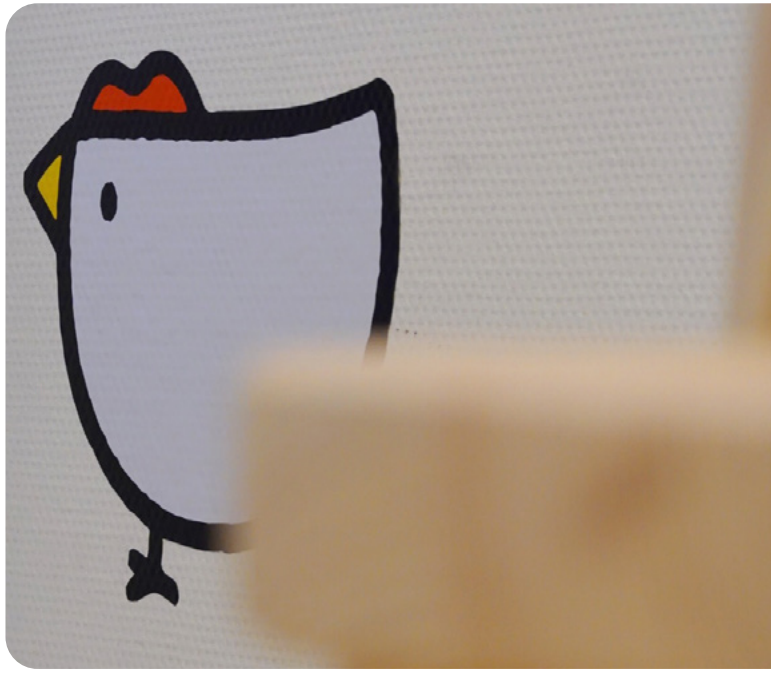
Een stress-sensitieve inrichting draagt hieraan bij. Uit de wetenschappelijke literatuur komen verschillende manieren naar voren hoe ruimtes op zo'n manier kunnen worden ingericht dat ze weinig stress toevoegen en gelegenheid bieden om na een stressvolle ervaring weer te herstellen. Dat komt omdat deze manier van inrichten naast de functionele behoefte ook aansluit bij de psychologische en fysieke behoeften van mensen.

Studio Sociaal Centraal heeft twee pilots gehouden in de JGZ, bij de spreekkamers voor kinderen van 0-4 jaar en van 4-18 jaar. De sociaal ontwerpers hebben de kamers zo ingericht dat het weinig stress toevoegt, en dat ook mensen met veel stress hier gebruik van kunnen maken.

Geen witte, klinisch en onpersoonlijk ingerichte ruimtes met spannende posters over gezondheidsrisico's, maar een vriendelijke inrichting met positieve visuele afleiding en de medische apparatuur zo veel mogelijk uit het zicht.

Het interieur is huiselijk en speels, maar ondersteunt tegelijkertijd ook de functie van de spreekkamer. De combinatie zorgt ervoor dat de gebruikers zich thuis voelen, maar ook duidelijk begrijpen waarvoor de spreekkamer bedoeld is.

De inrichting van de kamers overlappen qua thema en uitwerking, maar is gericht op specifieke leeftijdsgroepen. Zo hebben de spreekkamers voor de kinderen van 0 tot 4 jaar een speelse en vriendelijke uitstraling met elementen van Nijntje, terwijl de andere spreekkamers een rustige, meer volwassen sfeer kregen met veel verschillende soorten materiaalgebruik.



→ Mensen zijn eerder geneigd om een ruimte te betreden wanneer die ruimte een huiselijke uitstraling heeft, een zekere fascinatie veroorzaakt, en wanneer de inrichting in zijn geheel als samenhangend wordt ervaren.

Coburn A, Vartanian O, Kenett YN, Nadal M, Hartung F, Hayn-Leichsenring G, Navarrete G, González-Mora JL, Chatterjee A. Psychological and neural responses to architectural interiors. Cortex. 2020 May;126:217-241.

Sociale steun

In beide pilots heeft Studio Sociaal Centraal rekening gehouden met de opstelling van de professional tegenover het kind en de ouder(s) tijdens het gesprek.

De bureau's zijn ontworpen van eikenhout, wat het een 'keukentafel' uitstraling geeft. Daarnaast is het blad afgerond aan één zijde, zodat er rond de tafel gezeten kan worden, in plaats van tegenover elkaar (wat afstand creëert). De stoelen eromheen zijn te gebruiken voor allerlei soorten en maten mensen, van een kleine dreumes tot een zwangere vrouw. Het zijn daarnaast geen typische spreekkamer stoelen.

In twee spreekkamers is een bankje neergezet, dat een alternatieve plek voorstelt om een gesprek te voeren, of broertjes en zusjes uitnodigt om plaats te nemen terwijl de consultatie plaatsvindt.

Voor kleine medebezoekers is er een wandspel opgehangen, zodat zij ook op een plezierige manier aanwezig kunnen zijn in de spreekkamer, zonder dat de professional na elk consult het speelgoed moet opruimen.

→ Patiënten die herstellende waren van een operatie rapporteerden minder stress wanneer hun kamers meer gelegenheid bood voor sociale steun in de vorm van stoelen voor bezoekers en de patiënt, een bank voor het raam, een telefoon of internettoegang.

Andrade, C. C., Devlin, A. S., Pereira, C. R. & Lima, M. L. (2017). Do the hospital rooms make a difference for patients' stress? A multilevel analysis of the role of perceived control, positive distraction, and social support. Journal of Environmental Psychology. 53, 63-72.

Natuur & groen

Studio Sociaal Centraal heeft indirect en direct voor meer natuur en groen in de spreekkamers gezorgd.
Zo zijn er kamerplanten geplaatst en is er kunst opgehangen gebaseerd op natuur. Directe groene aandachtstrekkers, zonder dat ze te afleidend zijn of een te grote mentale inspanning opeisen.

Daarnaast zijn er plissé gordijnen geplaatst, die van boven en van beneden te openen zijn. Zo kan er voor de benodigde privacy gezorgd worden, terwijl er ook nog naar de groene bomen en blauwe lucht buiten gekeken kan worden uit het raam.

In twee spreekkamers is ook geëxperimenteerd met de geur van eucalyptus, wat fris, luchtzuiverend en ontspannend werkt.

→ Kijken naar de natuur helpt ons om van stress te herstellen. Mensen die naar een enge foto hadden gekeken herstelden sneller van hun stress-reactie wanneer ze naar een bloemenfoto hadden gekeken dan mensen die naar een ander soort foto hadden gekeken. De onderzoekers verklaren dit doordat natuur snel de aandacht van mensen weet te trekken, zonder al teveel cognitieve inspanning op te eisen.

Mochizuki-Kawai, H., Matsuda, I., & Mochizuki, S. (2020). Viewing a flower image provides automatic recovery effects after psychological stress. Journal of Environmental Psychology, 70, 101445.

→ Mensen die gedurende 40 seconden naar een groen dak hadden gekeken presteerden beter op een cognitieve taak dan mensen die naar een asfalt dak hadden gekeken. Mensen die even uit het raam kunnen kijken nemen als het ware een mini-pauze, wat een herstellende werking kan hebben op ons brein.

Lee MS, Lee J, Park BJ, Miyazaki Y. Interaction with indoor plants may reduce psychological and physiological stress by suppressing autonomic nervous system activity in young adults: a randomized crossover study. J Physiol Anthropol. 2015 Apr 28;34(1):21.

Positieve afleiding

De inrichting heeft een positieve invloed op het welbevinden van kind en ouder door (visuele) ontspanning te bieden. Afleiding kan zorgen voor een ontwaken van de zintuigen, kan de geest kalmeren en stress reduceren.

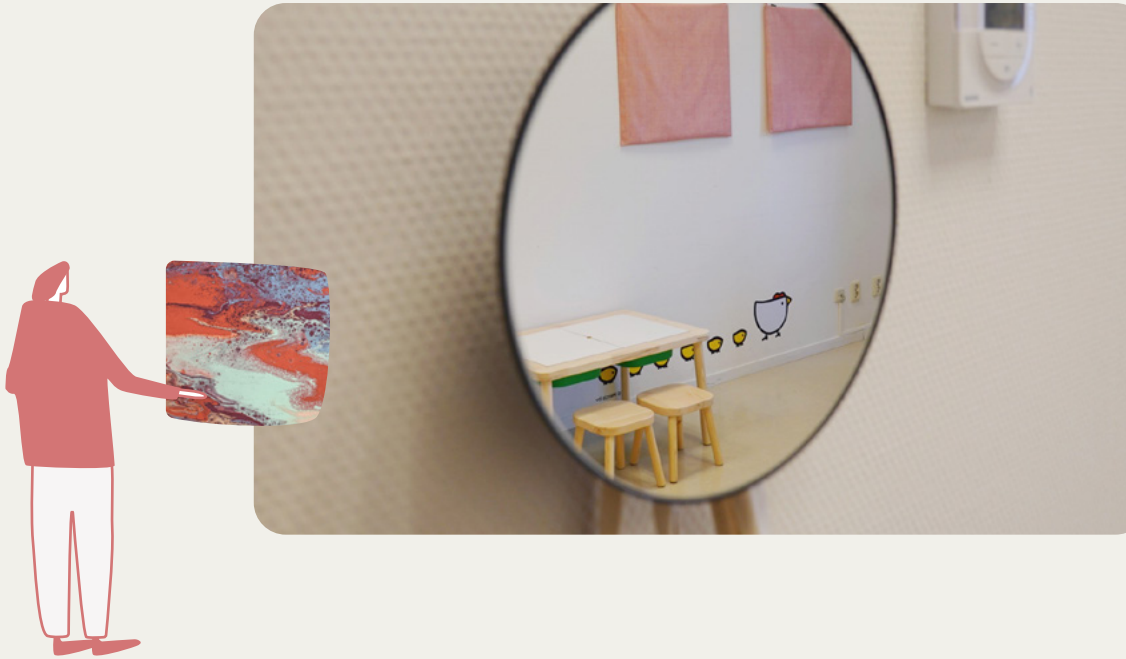
Op verschillende muren is een doorlopend muurfiguur aangebracht, die in een warme, niet contrasterende kleur geverfd is in ronde vormen. Dit figuur zorgt voor eenheid en haalt de scherpte uit de hoeken van de kamer. Bij de spreekkamers voor de jongste kinderen zijn muurstickers van Nijntje en zijn vriendjes aangebracht.

In de zichtlijn van de ouders en het kind is rustige maar speelse kunst te zien in wissellijsten. Denk hierbij aan illustraties van bloemen en dieren of een vaasje met bloemen.

Daarnaast is de negatieve afleiding als medische apparatuur en rommel uit het zicht gehaald, omdat ‘visual noise’ stress verhogend werkt.

→ Een muurschilderij op een kinderafdeling van een ziekenhuis leidde tot positievere beoordelingen van die afdeling; met name bij ouders van jonge kinderen. Mogelijk kan een muurschilderij negatieve gevoelens wegnemen in een stressvolle situatie.

Monti, F., Agostini, F., Dellabartola, S., Neri, E., Bozicevic, L., & Pocecco, M. (2012). Pictorial intervention in a pediatric hospital environment: Effects on parental affective perception of the unit. Journal of Environmental Psychology, 32(3), 216-224.



Huiselijke, schone en veilige omgeving

Binnen het interieurontwerp heeft Studio Sociaal Centraal een stimulerende diversiteit aan (rustige, natuurlijke en lichte) kleuren en texturen aangebracht. Er heerst een huiselijke en beschermde sfeer door meerdere (warme) lichtpunten en zachte, vriendelijke materialen. Zo is het matje voor op het bureau bekleed met afneembare stof met een structuurtje, zodat het minder koud aanvoelt.

Er is ook rekening gehouden met het schoonhouden van de ruimte en spullen. Zo liggen er wollen kussentjes op de stoelen van ouder en kind; wol is vuilafstotend en slijtvast maar zorgt tegelijkertijd voor warmte wanneer het kind in ondergoed aan tafel zit. Het massief houten bureaublad is behandeld met olie, waardoor het waterafstotend is.

Door eenheid in kleurgebruik, ronde vormen en natuurlijke materialen ziet de ruimte er verzorgd en opgeruimd uit. Alle spullen hebben een vaste plek, uit het zicht van kind en ouder.

→ Gedimd licht kan ondersteunend werken in gesprekken die gepaard gaan met negatieve emoties. In een experiment waar mensen gingen praten over een enge film die ze net hadden gezien toonden mensen in een kamer met warm, gedimd licht minder negatieve emoties en maakten meer oogcontact dan mensen in een kamer met fel, koud licht.

De Ruyter, B.E., & Dantzig, S.V. (2019). Ambient Lighting Atmospheres for Influencing Emotional Expressiveness and Cognitive Performance. In: Ambient Intelligence.

Privacy & Controle

De ruimte geeft ouder, kind en professional controle over hoe zij de ruimte willen gebruiken.

De aangebrachte (plissé) gordijnen kunnen de ruimte verdelen voor extra privacy en bescherming. De ruimtelijkheid van de spreekkamer blijft behouden door de keuze voor semi transparante stof.

Er is daarnaast keuze in het aanbod van meubilair. De professional, kind en ouder kunnen zo kiezen waar zij een gesprek willen laten plaatsvinden. Het overgrote deel van het meubilair is multifunctioneel en flexibel in gebruik: de kinderstoel en het bureau zijn gemakkelijk verstelbaar in hoogte, de bank kan gebruikt worden door meegekomen ouders/zusjes/broertjes, maar ook voor de gehoormeting.

→ Bij gesprekken over persoonlijke en gevoelige onderwerpen vinden mensen het fijn wanneer ze zelf kunnen bepalen op welke fysieke afstand tot de professional ze gaan zitten. In een onderzoek waarin mensen met een professional in gesprek gingen over seksualiteit deelden deelnemers eerder informatie wanneer ze op een grotere fysieke afstand tot de professional zaten.

Okken, V. S., van Rompay, T. J. L., & Pruyn, A. T. H. (2011). Effects of brightness and perceived threat on patients' willingness to self-disclose. Abstract from 9th Biennial Conference on Environmental Psychology 2011, Eindhoven, Netherlands.

→ In ruimtes met meer privacy zijn mensen eerder geneigd om persoonlijke informatie met een professional te delen. In een studie in een ziekenhuis bleek dat patentienten op een één-persoonskamers meer informatie met hun dokter deelden dan patienten op een gedeelde kamer.

Barlas, D., Sama, A. E., Ward, M. F., & Lesser, M. L. (2001). Comparison of the auditory and visual privacy of emergency department treatment areas with curtains versus those with solid walls. Annals of Emergency Medicine, 38(2), 135–139.

Ontwerp & Uitvoering

Studio Sociaal Centraal heeft in opdracht van de Gemeente Utrecht de spreekkamers heringericht.

Hierbij heeft Studio Sociaal Centraal onder andere gebruik gemaakt van de literatuurverkenningen van het lectoraat Schulden en Incasso van Hogeschool Utrecht.

Wil je ook met stress-sensitief inrichten aan de gang gaan? Stuur een mail naar **info@sociaalcentraal.studio**.