
‘Design for Wellbeing’ voor ouderen

Auteurs: Ann Petermans

Kernwoorden: Architectuur, interieurarchitectuur, Ouderen, Welbevinden

Deze bijdrage gaat dieper in op ‘ontwerpen voor welbevinden’ voor ouderen, en welke rol architectuur en interieurarchitectuur hierin kunnen innemen. Na een reflectie over wat welbevinden is, en welke componenten hier deel van uitmaken, onderzoeken we de bijdrage die ruimtelijk ontwerpers daarbij kunnen leveren.

Een eigen huis, een plek onder de zon

We wonen allemaal op een plek, in stad of platteland, groot of klein, met voorzieningen dichtbij of veraf, familie of netwerk in de buurt... of net niet. We wonen daar zelfstandig of omkaderd; kortom, iedereen probeert wel ergens van een ‘huis’ een ‘thuis’ te maken.

Naast ons ‘thuis’ brengen we allen een groot stuk van ons leven door in gebouwen: er zijn bijvoorbeeld de gebouwen waar we naar school gaan, werken, zorg krijgen, winkelen en gebouwen waar we activiteiten doen die we leuk vinden. Het *ontwerp* van deze gebouwen en interieurs is dus belangrijk.

Recent onderzoek (Khajehzadeh & Vale, 2017) toont aan dat mensen in vele landen over het algemeen 60 tot 70% van hun tijd binnenshuis doorbrengen, wat aantoont dat het ontwerp van het gebouw en de interieurs op deze plekken effectief een belangrijke rol te spelen hebben. Dit is des te belangrijker voor ouderen, aangezien we weten dat zij vaak ongeveer 80% van de beschikbare daguren binnen doorbrengen (Van Dijk et al., 2015). Sinds maart 2020 is onze ‘thuisplek’ door de COVID-19 pandemie dé plek waar bijna alle facetten van het leven zich afspelen. We zaten allemaal als het ware ‘opgesloten’ in ons eigen huis en buurt, en combineerden hier tal van taken. Hierdoor blijkt dat het interessant en bijzonder relevant wordt om architectuur en interieurarchitectuur meer aandacht te geven, zeker met het oog op het welbevinden van mensen.

Hoewel er meer en meer aandacht komt voor welzijn/welbevinden van mensen en voor hetgegeven dat de (t)huisplek en omgeving hierin een belangrijke rol spelen (Adams & Hodges, 2018), zeker bij ouderen, blijkt dat er relatief weinig onderzoek voorhanden is naar de invloed die de gebouwde omgeving heeft op het welbevinden van ouderen. Met dit onderzoek proberen we aan deze leemte te werken en meer inzicht te geven.

Het artikel gaat daarom eerst dieper in op de vraag wat welzijn/welbevinden precies is. Vervolgens wordt een kader besproken dat in de positieve psychologie geïntroduceerd werd, en dat uitlegt wat volgens een aantal sleutelauteurs determinanten van welbevinden zijn. Na deze theoretische reflectie wordt er dieper ingegaan op architectuur en interieurarchitectuur als ‘platform’ om in te zetten op de component van ‘activiteiten’, aangezien deze kunnen bijdragen aan het welbevinden.

Welzijn? Welbevinden? Geluk?

Tot op heden ontbreekt het aan een gedeelde conceptualisering van wat ‘wellbeing’ inhoudt, zowel in andere disciplines dan ontwerp die zich richten op welzijn/welbevinden en geluk, als in ontwerpdisciplines zelf die zich richten op het onderwerp (Petermans & Cain, 2019). De termen ‘subjective wellbeing’ – wat in het Nederlands trouwens vertaald kan worden als ‘subjectief welzijn’ of ‘subjectief welbevinden’ – en ‘geluk’ worden in wetenschappelijke literatuur en onderzoek dan ook vaak door elkaar gebruikt.

Objectief – subjectief

Tot vrij recent leek het zo dat wanneer ontwerpers van ruimtes zouden reflecteren over geluk of welbevinden in een

omgeving, zij zich vooral zouden richten op kwesties die te maken hebben met het vervullen van *objectieve* en *objectiveerbare* elementen van de omgeving waarin mensen wonen. Typische vragen in dit verband zijn bijvoorbeeld: Is er voldoende daglicht aanwezig? Hoe is de circulatie in de ruimte? Is de ruimte energiezuinig?

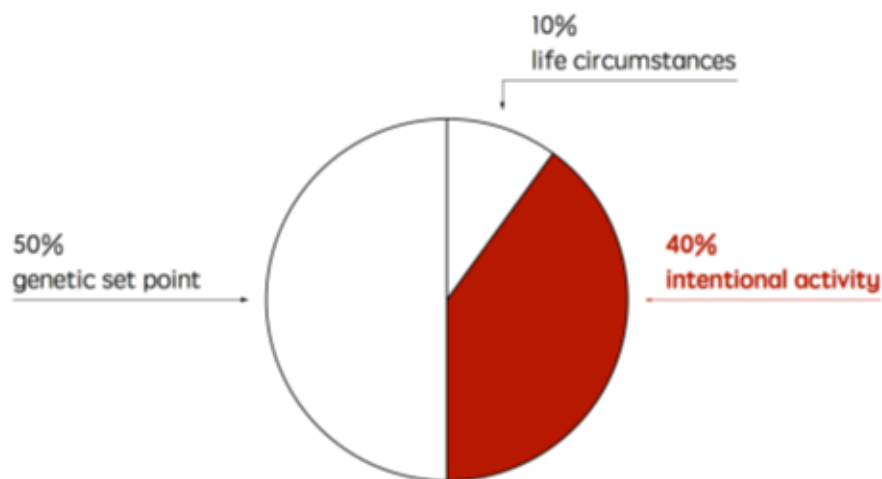
De laatste jaren verschuift de focus echter (Petermans & Nuyts, 2016), en komt er hoe langer hoe meer aandacht voor de *subjectieve* ervaringen van mensen. Nu de grenzen van het consumentisme, kapitalisme en commercialisme in verschillende landen lijken te zijn bereikt, verandert de mentaliteit van veel mensen en lijken ze meer bereid om op zoek te gaan naar iets anders. Deze veranderende omstandigheden vormen een belangrijke voedingsbodem voor de aandacht die 'subjectief welbevinden' vandaag krijgt.

Op dit moment denken verschillende onderzoekers in architectuur en interieurarchitectuur na over de vraag hoe de gebouwde omgeving kan bijdragen aan het welbevinden of het geluk van gebruikers. Gezien het feit dat veel mensen over de hele wereld momenteel worstelen met het snelle ritme van het dagelijkse leven, met diverse problemen op het gebied van geestelijke en lichamelijke gezondheid tot gevolg, lijkt het een uitdaging voor interieurarchitecten en onderzoekers in dit vakgebied om zich vragen te stellen over de volgende issues: kunnen interieurarchitecten omgevingen ontwerpen die mensen triggeren om zinvolle activiteiten te ondernemen die hen in staat stellen om aan hun welbevinden te werken? En zo ja, *hoe* kunnen ze dat dan doen?

Onderzoek naar welbevinden is hoe dan ook belangrijk, aangezien we intussen weten dat gelukkig zijn en zich gelukkig voelen, mensen zich echt beter, energiever en lichamelijk gezonder doet voelen. Gelukkige mensen zijn ook creatiever, ruimdenkender en productiever. Het streven naar meer gelukkige mensen lijkt dus niet alleen relevant voor onszelf als individu, maar ook voor de maatschappij als geheel.

Drie determinanten van geluk

In 2005 publiceerden Lyubomirsky, Sheldon en Schkade, gerenommeerde auteurs in de positieve psychologie, een artikel waarin ze drie determinanten van geluk identificeerden: genetica, levensomstandigheden en intentionele activiteiten. Volgens hen (zie figuur 1) kan 50% van de variantie in interindividueel geluk worden verklaard door de aanwezigheid van een vooraf bepaald genetische startpunt. Vervolgens dragen volgens hen levensomstandigheden (10%) en intentionele activiteiten (40%) bij aan de variantie in het geluk van een persoon.



Figuur 1. Wat bepaalt geluk?

Bron: Lyubomirsky et al., 2005

'Genetica' is een factor die doorgaans stabiel is in de tijd. 'Levensomstandigheden' hebben betrekking op factoren die zich in de loop van het leven van een persoon voordoen en hebben meestal betrekking op kwesties die helpen om de vraag te beantwoorden waarmee mensen in de loop van hun leven te maken krijgen. We kunnen hierbij denken aan bv. arbeidsstatus, gezondheidstoestand en burgerlijke staat. Zoals figuur 1 laat zien, dragen dergelijke factoren bij aan het geluk, maar slechts in relatief geringe mate. Dit brengt ons bij 'intentionele activiteiten'. In de visie van de genoemde auteurs hebben dergelijke activiteiten betrekking op het gedrag van een persoon, wat een factor is die binnen iemands vermogen ligt om te gaan controleren.

Met andere woorden, door zich te richten op activiteiten hebben mensen het vermogen om bewust te werken aan hun geluk door middel van bepaalde keuzes die ze maken in de loop van hun leven, dat wil zeggen, wat ze doen in hun leven, en hoe ze denken.

Welbevinden en (interieur)architectuur

Meestal kan een gebouw of interieur als zodanig een persoon niet gelukkig maken. Architectuur of interieurarchitectuur heeft betrekking op een indirecte factor (zie figuur 1) die kan bijdragen aan het geluk van een persoon via het feit dat een architect of interieurarchitect een bepaalde context ontwerpt waarin *activiteiten* kunnen plaatsvinden, of kunnen worden georganiseerd, die mogelijk kunnen bijdragen aan het geluk van een persoon.

Het vertalen van deze inzichten naar architectuur en interieurarchitectuur impliceert dat het gelukkig zijn in een omgeving te maken heeft met wat mensen die in een bepaalde omgeving wonen, kunnen doen met en in die omgeving, of, anders gezegd, hoe de omgeving hen in staat stelt om iets zinvols te doen, of iets dat betekenis en/of plezier toevoegt aan hun leven. In dit opzicht kunnen architecten en interieurarchitecten worden beschouwd als belangrijke schakels in het vormgeven van de omgeving waarin een persoon verblijft, aangezien het onder andere hun taak is om ruimtes en omgevingen te ontwerpen die het mogelijk maken om activiteiten te ondernemen die bijdragen aan geluk en die gebruikers in staat stellen om op deze plekken bepaalde activiteiten te kunnen uitvoeren.

Het ontwerpen van zulke inspirerende contexten waarin mensen zich kunnen ontplooiën is bijzonder uitdagend, omdat het van een ontwerper vraagt om zich echt in te leven in de toekomstige gebruikers van de betreffende context. Soms is die opdracht helder en lijkt ze zelfs vrij evident, bijvoorbeeld wanneer een ontwerper aan de slag gaat op basis van een concrete vraag van een individu of gezin. Wensen, noden en aandachtspunten 'in kaart brengen' en ruimtelijk vertalen, terwijl er ingespeeld wordt op activiteiten die kunnen bijdragen aan het welbevinden van de genoemde opdrachtgever, lijkt doenbaar.

Soms kan die opdracht echter ook bijzonder complex en uitdagend zijn, bijvoorbeeld wanneer een ontwerper of bureau wordt gevraagd om een ontwerp uit te werken voor een groot co-housing project of een woonzorgcentrum. In dergelijke situaties moeten ontwerpers zich verdiepen in de noden en wensen van verschillende actoren: naast de toekomstige 'bewoners' en hun familie en netwerk is er natuurlijk doorgaans een initiatiefnemer en/of eigenaar, zijn er manager(s), personeel, betrokken overheden of beleidsactoren en ga zo maar door. Hier wordt de uitdaging van het verkennen, interpreteren en ruimtelijk vertalen van behoeften en wensen ten behoeve van het 'ontwerpen voor welbevinden' veel complexer en uitdagender. Er moet op zoek gegaan worden naar synergiën tussen issues die actoren belangrijk en waardevol vinden, dilemma's moeten reeds in de ontwerpfase zo goed mogelijk gecounterd worden, net als mogelijke conflicten die er kunnen optreden tussen de wensen en behoeften van verschillende actoren. Er zijn eerste ideeën om hiermee aan de slag te gaan (zie bv. Stevens, 2018), maar het is duidelijk dat er nog werk op de plank ligt voor onderzoek inzake ontwerpen voor welbevinden in architectuur & interieurarchitectuur.

Op naar meer inspirerende contexten!

Het is bijzonder interessant om verder te onderzoeken hoe architecten en interieurarchitecten ruimtes op dergelijke manieren kunnen ontwerpen dat ze kunnen functioneren als een inspirerende setting waarin mensen zinvolle activiteiten kunnen opzetten die hen in staat stellen om aan hun geluk te werken. In een volgende bijdrage gaan we dieper in op een van onze recente pogingen om deze uitdaging aan te gaan inzake het levenslang wonen in kleine Zuid-Limburgse dorpen.

Auteurs

Ann Petermans

Ann Petermans (ann.petermans@uhasselt.be) is doctor in de architectuur en assistant professor in Design for Experience & Wellbeing aan de Faculteit Architectuur en kunst van Universiteit Hasselt, België.

Literatuurlijst

1. Adams, S. & Hodges, M. (2018). *Adapting for ageing: good practice and innovation in home adaptations*. Centre for Ageing Better, UK.
2. Khajehzadeh, I. & Vale, B. (2017). How New Zealanders distribute their daily time between home indoors, home outdoors and out of home. *New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 12(1), 17-31.
3. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
4. Petermans, A. & Nuyts, E. (2016). *Happiness in place and space: exploring the contribution of architecture and interior architecture to happiness*. Proceedings of the 10th Design & Emotion Conference, Amsterdam, The Netherlands.
5. Petermans, A. & Cain, R. (2019). *Design for Wellbeing: an applied approach* (pp. 3-12). London: Routledge.
6. Stevens, R. (2018). *A launchpad for design for human flourishing in architecture. Theoretical foundations, practical guidance and a design tool*. Doctoral thesis. Hasselt: Hasselt University.
7. Van Dijk, H. et al. (2015). The ideal neighbourhood for ageing in place as perceived by frail and non-frail community-dwelling older people. *Ageing and Society*, 35(8), 1771-1795.