



Drs. Kim van der Leest is sfeerspecialiste en creëert leefomgevingen waarin je je prettiger voelt. Daarnaast is zij een veelgevraagd spreker en geeft interactieve workshops over beleving. Samen met Tom Bade is zij co-auteur van het boek *Groen Geboren* dat een zinnenprikkelende reisbeschrijving door de verschillende fasen van een mensenleven met grensverleggende praktijkvoorbeelden.

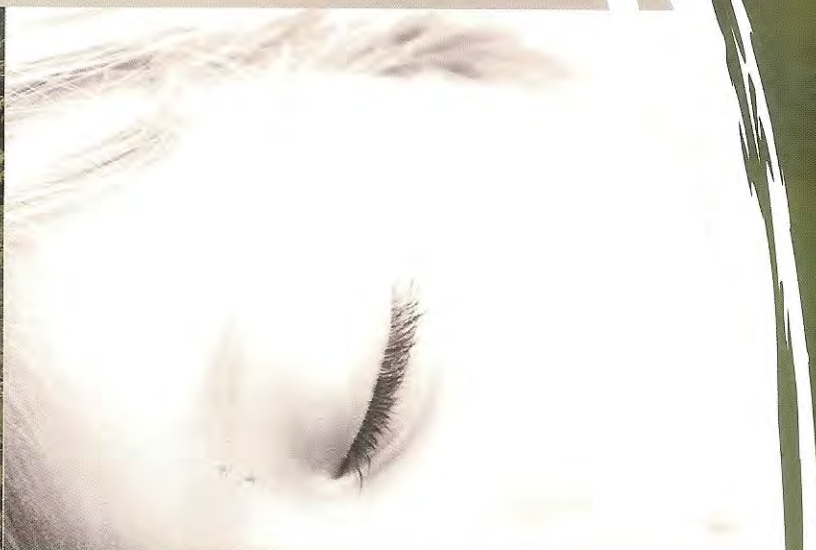
In dit vakbad beschrijft Kim van der Leest haar ervaringen en belevingen op het gebied van ontspanning en welbevinden in deze hectische tijd.

### *boomhuthotels in het stadspark*

De mens is een dagdier. De nacht is onveilig. Onhandig strompelen we in een donkere kamer op zoek naar ons bed. Onze ogen zijn nu eenmaal niet ingesteld op het ontbreken van zonlicht. De nacht is ook vol gevaar. Weinig mensen gaan voor hun plezier 's nachts wandelen in het bos. Gelukkig dat aan de rand van het bos bordjes staan die het ons verbieden. Dan hoeven we er niet eens over na te denken.

Hotels zijn toch vooral nachtelijke voorzieningen. Zij hebben de belangrijke plicht om mensen op te vangen op het moment dat zij het kwetsbaarst zijn: als het donker is. Zij hebben als belangrijkste plicht om mensen een rustige en veilige nachtrust te brengen in een omgeving die vreemd is. Dat is de ecologie van het hotel.

Een collega vertelt mij het verhaal over hoe hij na een lange vermoeiende vliegreis, en een hectische taxirit aankwam in zijn hotel in New York met eigenlijk maar één wens, en dat was zo snel mogelijk het bed in. Echter bij aankomst in de lobby werd hij aangenaam verrast door het horen van klaterend water, het zien van een oase levend groen en de geur van verse sappen. Zijn vermoeidheid verdween op slag. In plaats van op zijn hotelkamer te verblijven, toog hij naar de hotelloobby, genoot en consumeerde er aanzienlijk.



Omdat wij zintuiglijk nog volledig zijn ingesteld op het leven in een natuurlijke omgeving kost het ons weinig tot geen energie om in een dergelijke setting te verblijven. Sterker nog, binnen enkele minuten herstellen wij van onze stress. In 2020 zal naar alle waarschijnlijkheid 50 procent van de mensen in steden wonen met alle bijbehorende overprikkeling. Groen kan daarbij helpen om je weer prettiger te voelen, zo leert de anekdote van deze collega.

In zorgomgevingen en wellnesscentra zien we dat tegenwoordig weer veelvuldig gebruik wordt gemaakt van groen. Van oudsher werden zorgpaviljoens en sanatoria al in parkachtige omgevingen gesitueerd vanwege licht, groen en frisse lucht. Onze voorouders wisten dat natuur en stedelijk groen bijdragen aan ons welzijn en onze gezondheid. De laatste tijd wordt daarvoor ook steeds meer wetenschappelijk bewijs geleverd. Zo is bijvoorbeeld uit onderzoek naar voren gekomen dat een groep patiënten die na een zware operatie mocht herstellen met uitzicht op groen, zich sneller herstelde en daarvoor minder medicijnen nodig had, dan de patiënten die uitkeken op een stenen muur. Vorige eeuw werd echter menig ziekenhuis steeds meer een medische machine, een steriele functionele en technische omgeving, met weinig aandacht voor de helende werking van een (groene) omgeving.

Maar tussen hotels en groen bestaat nog geen innige relatie. Natuurlijk zijn er veel hotels die in een groene omgeving liggen, bijvoorbeeld een nationaal park. Maar van binnen zijn hotels zelden echt groen te noemen. Menig hotel profileert zich met cheffoks en chique cocktaillounges. We hebben ook al een eigen gespecialiseerde spa als uithangbord. Op slechts tien

minuten van het culturele centrum van Bali treffen we het vermaarde Four Seasons Resort met naast schitterende suites ook kuurvilla's waar we uitgebreid worden verwend met allerlei rituelen gebaseerd op de natuur. Maar dit soort hotels, met een volkomen groene inrichting, zijn schaars.

Toch zijn ook daar redenen voor aan te wijzen. Immers, klanten die uitzicht hebben op een groene omgeving zullen - net als de ziekenhuispatiënten - zich prettiger voelen dan mensen die uitkijken op een blinde muur. Maar ook is duidelijk dat binnengroen helpt tegen een droge keel, astmatische aandoeningen, jeuk aan de huid en wat al niet meer. Dit is geen groene lobby, maar bij deze wil ik toch wel degelijk pleiten voor een groene lobby, omdat menig bezoeker dan overvallen zal worden door de aangename rust die mijn collega ook ervoer bij het binnentreden.

Vergroen uw hotel en verbeter het binnenklimaat en de sfeer. De techniek is er. Immers, we hebben tegenwoordig niet meer alleen prachtige planten in bakken, maar ook groene wanden en fantastische waterpartijen. En voor hotels die uitkijken op een dode muur, bestaat nu naast de verticale groene wanden, ook nog een andere oplossing. Tijdens mijn gastcollege Ecodesign aan de Hogeschool van Rotterdam kwam een van de studenten met een concept van Urban Cells. Het plaatsen van duurzame geïsoleerde structuren op de blinde muren in de enorme grijze gebouwenmassa van een hectische hoofdstad om de inwoners van de stad een ruimte te geven waar het stil is om te relaxen of zelfs te overnachten.«