

Sfeer BEVORDERT WELZIJN

Drs. Kim van der Leest (42) is een multidisciplinaire diazondpoot. In haar conceptuele werk, het creëren van een werk- en woonomgeving met een positief effect op de zintuigen, combineert ze wetenschap met intuïtie en creativiteit. Ze noemt zichzelf sfeer- en beleevingspecialist en vindt het een voorrecht betrokken te mogen zijn bij veranderingsprocessen. Tot haar klantenkring behoren zowel bedrijven, zorginstellingen, onderwijs als particulieren. "Mijn sterke overtuiging is dat sfeer essentieel van invloed is op gedrag en welzijn." Een gesprek met een biologen visionair.

Tekst: Niels Brummelman

In haar omgeving merkte men al snel dat Kim een bijzonder meisje was. Wijs voor haar leeftijd legde ze verbanden waar volwassenen ze niet eens zagen. Kim: "Toen ik nog maar net een paar woordjes kon brabbelen zag ik eens een wereldkaart. Meteen kwam, min of meer intuïtief, bij mij de gedachte op dat die verschillende landmassa's vroeger aan elkaar vast zaten. Daaruit blijkt wel dat mijn kracht ligt in het zien van verbanden. Het is een soort helder weten of aanvoelen en gaat vanzelf." Kim studeerde in 1987 af in algemene biologie en gedragsleer aan de Rijksuniversiteit van Utrecht. Daarna vervulde ze diverse functies binnen het bedrijfsleven en de gezondheidszorg met grensverleggende concepten als rode draad. In 2001 richtte Kim de bedrijven Warm with Senses, Warm with Colours en Tera Magenta op. Als directeur van genoemde ondernemingen staat ze klaar met advies en begeleiding in de welzijnssector voor onder andere ziekenhuizen, klinieken, praktijken, kweekvelden en individuen die de kracht van sfeer en beleving voor eigen doeleinden willen hantaren. En dat worden er almaar meer. Kim: "We leven in een samenleving die zorgt voor een constante flow van adrenaline. Alijd



"DE AANBIJG VAN NATUURLIJK GROEN LEIDT AL BINNEN VEEL MINUTEN TOT AFNAME VAN STRESS"

maar meer, sneller en vaker. Deze continue prikkeling vermoet en veroorzaakt stress, terwijl correct toegepaste en gebalanceerde impulsen juist vitaliseren. Aan dat laatste is steeds meer behoefte."

Alles wat we te weten komen over de wereld om ons heen bereikt ons via de zintuigen zicht, gehoor, smaak, reuk en gevoel. Bijna ongemerkt herkennen we tondruisend geuren, onderscheiden we miljoenen kleuren en voelen we zelfs de geringste aanraking op onze huid. De zo waargenomen en ervaren sfeer heeft grote invloed op hoe wij ons voelen en gedragen. Door beïnvloeding van de sfeer wordt dus invloed uitgeoefend op een bewoner, patiënt of klant. Afhankelijk van de functie van een ruimte adviseert Kim over de inrichting en aanleiding ervan. Niet mode en trends zijn daarbij het uitgangspunt, maar het welzijn van de gebruiker en taak van de ruimte. Kim: "Door het combineren van biologie met binnenhuisarchitectuur en eventueel bedrijfskunde probeer ik een sfeer te creëren die past bij een bewoner of een bedrijf. Met bijvoorbeeld kleur kun je al heel veel bewerkstelligen. Elke kleur werkt op verschillende nivo-

aus op ons en heeft daarnaast een andere trilling. Wetenschappelijk uitgevoerde tests hebben aangetoond dat de kleur rood de bloedcirculatie bevordert en stimulerend werkt en dat blauw de ademhaling vertraagt en rust geeft. Een rood geschilderde kamer kan daardoor wel tien graden warmer aanvoelen dan een blauw geschilderde. En een tip voor mensen die 's ochtends koud en moeilijk wakker worden: koop eens een rode badmat of handdoek. Dat helpt.”

Niet allen kleuren beïnvloeden de sfeerbeleving, ook geuren en geluiden doen dat. Kim: “Het is bijvoorbeeld bekend dat de geur van citrus de concentratie bevordert. Ideaal dus voor een studiekamer thuis of een stiltekamer op het werk. Muziek veroorzaakt trillingen die zelfs van invloed zouden zijn op de vorm van waterkristallen. Onderzoek heeft uitgewezen dat na het spelen van rustgevende klassieke muziek de meest prachtige vormen ontstaan, terwijl heavy metal de structuur van waterkristallen vernietigt. In Duitsland is muziekgeneeskunde helemaal geen vreemde eend in de bijt. Daar heeft men ontdekt dat middels rustgevende muziek voorafgaand aan een operatie de narcosedosering verlaagd kan worden. Naast kleuren, geuren en geluiden zijn elementen als daglicht en natuurlijk groen onontbeerlijk. Planten verspreiden zuivere zuurstof en nemen schadelijke stoffen op die bijvoorbeeld door apparatuur als PC's en printers worden uitgestoten. Daarnaast is onlangs nog eens bewezen dat alleen de aanblik van natuurlijk groen al binnen vijf minuten leidt tot afname van stress. Tot slot: huisdieren blijken over het algemeen een positief effect te hebben op de gemoedstoestand van mensen. Vooral in zorgomgevingen kan met deze kennis nog meer voordeel behaald worden.”

Geluiden, kleuren en geuren hebben een universele werking. Elke mens heeft echter weer individuele verfijning nodig. Maatwerk is dus geboden. En dat is precies wat Kim aflevert: “Mijn sfeeradviesbureau Warm with Senses geeft bewust ook individueel kleur- en sfeeradvies en lezingen voor groepen. We gaan daarbij uit van het principe dat de werk- en leefomgeving van de mens direct is verbonden met zijn innerlijk en uiterlijk. In een persoonlijk gesprek stellen we de kleurpersoonlijkheid vast. Kleur is vaak gerelateerd aan de groeifase waarin iemand zich bevindt. Deze fase kan ondersteund of gestimuleerd worden met behulp van een specifieke kleur, geur of bepaalde muziek. We adviseren welke kleuren gedragen kunnen worden om zakelijk optimaal uit de verf te komen en welke kleuren in kleding en in inrichting gebruikt kunnen worden om in balans te blijven. Het is dierbaar iemand een aantal inzichten mee te mogen geven. Tevens haal ik uit deze persoonlijke contacten informatie voor nieuwe concepten. De creatie van een goede sfeerbeleving hoeft helemaal niet veel geld te kosten. Met behulp van simpele middelen en logisch denken kom je al een eind. Rood op de muren is meestal geen goede keuze voor een geheel ontspannen sfeer! Veel belangrijker is dat het geheel klopt en onlogische of storende prikkels worden vermeden.”

Toen Kim zich actief met sfeerbeleving begon bezig te houden moest ze tegen de stroom in zwemmen. Zachte factoren als sfeer en beleving zaten in het verdomhoekje en hadden eerder een geitenwollen sokken imago. Dat is nu wel anders. Kim: “Je voelt dat de drang naar echtheid



“SFEER IS ENORM VAN INVLOED OP GEDRAG EN WELZIJN”

aan kracht wint. Product, functie en emotie integreren met elkaar; we willen de geur van vers gebakken brood weer ruiken en het geluid van kletterend water horen. Daarnaast staan huiselijkheid en geborgenheid voorop. Je prettig voelen thuis, op je werk, in een zorginstelling, overal eigenlijk. Je bewust zijn van je lichaam, gezondheid en geest. De invloeden die daar op inspelen erkennen en herkennen. Verbanden zien. Je af en toe weer kind durven voelen. Deze bewustwording is als een nieuw ontwaken en kan de sleutel zijn tot een persoonlijk transformatieproces. Ik vind het een voerecht daarbij betrokken te mogen zijn.”

Kim moet, juist vanwege haar sensitiviteit en creatieve vermogen, zelf ook haar rustmomenten pakken: “Ik stuiters soms van de ideeën en indrukken in m'n hoofd. Als ik dan thuis ben lig ik op de bank voor de haard en doe ik lekker helemaal niks. ik skate regelmatig in de buitenlucht met het plezier van vroeger als rolschaatsend meisje. Zo blijf ik optimaal in balans. Op die manier zie ik mezelf ook op mijn vijftenzeventigste nog wel dit werk, dat me immers ook veel positieve energie teruggeeft, doen. Een heerlijke gedachte.”

Invloed van natuurlijk groen

Vooraf op kantoor kan de lucht onfris en/of droog zijn en schadelijke stoffen bevatten door onder andere kopieerapparaten, lijm, behang, stoffering en computerschermen. Hoge concentraties koolstofdioxide door onvoldoende luchtverversing veroorzaken hoofdpijn en misselijkheid. Planten kunnen een belangrijke rol spelen bij het zuiveren van de lucht en het zorgen voor welzijn op het werk. Ze verminderen stress, bevorderen de concentratie en absorberen geluid. Het zien van natuurlijk groen leidt tot een daling van de bloeddruk, vermindert de spierspanning en verbetert het humeur. Tegelijkertijd wordt door planten de luchtvochtigheid op peil gehouden, omdat ze waterdamp afscheiden.

Voorbeelden van luchtzuiverende planten zijn: dracaena massangeana (drakenbloedboom), hедера (klimop), spathiphyllum (lepelplant), sanseveria (vrouwentongen), fiscus elastica (rubberplant).