

**GELUK
ZIT IN
EEN
KLEIN
BOEKJE**

AM⁺

VOORWOORD

Inspirerende en duurzame leefomgevingen bedenken en ontwikkelen, dat is onze passie. AM legt de lat hoog als het gaat om gebiedsontwikkeling. We geven invulling aan onze missie aan de hand van vijf kernthema's: Healthy Urban Living & Working, Stad- en gebiedmaker, Inclusieve stad, Gedurfde duurzaamheid en Gelukkig leven.

Het was even zoeken hoe we een praktische invulling konden geven aan het thema Gelukkig leven. Er is namelijk al veel onderzoek gedaan naar dit onderwerp. Tegelijkertijd is al deze theoretische kennis niet pasklaar toe te passen in de praktijk van gebiedsontwikkeling. In onze zoektocht hebben we daarom twee experts geraadpleegd, waarmee we samen met onze AM-collegae in een workshop nader invulling hebben gegeven aan dit thema.

Wouter Tooren (Omgevingspsycholoog bij de Omgevingspsychologen) nam ons mee in de omgevingspsychologie en Tjerk Wobbles (stedenbouwkundige bij Pleino6) vertelde ons meer over stedenbouwkundige toepassing zoals de overgang van 'privé' via 'collectief' en 'parochiaal' tot 'publiek'. Onze zoektocht heeft ons een duidelijk beeld en visie gegeven op het thema Gelukkig leven. Het is makkelijker dan het in eerste instantie lijkt. Je zou kunnen zeggen: geluk zit in een klein hoekje.

In dit boekje presenteren we onze visie en praktische handvatten om invulling te geven aan onze ambitie: leefomgevingen maken waarin mensen gelukkig kunnen verblijven. Wij willen Wouter Tooren, Tjerk Wobbles en onze collega's van AM bedanken voor het delen van hun kennis en hun bijdrage aan het vormen van deze visie.

Wij wensen je veel leesplezier!

Ambassadeurs of Happiness;

Edwin Greuter, Gebiedsontwikkelaar AM

Frank Vonk, Conceptontwikkelaar AM

Terry van Gend, Adviseur Customer Insights AM

Sander ter Beek, Directeur Marketing & Verkoop





Wat is een gelukkige leefomgeving?

Gezondheid is van groot belang voor het welzijn van een ieder. Wie op zoek gaat naar de bepalende factoren voor geluk – of liever gezegd een gelukkig leven – komt allereerst uit bij het begrip gezondheid. Door de World Health Organisation (WHO, Wereldgezondheidsorganisatie) werd dit aanvankelijk vooral gerelateerd aan ziekten. Inmiddels wordt deze verbrede definitie gehanteerd:

'Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.'

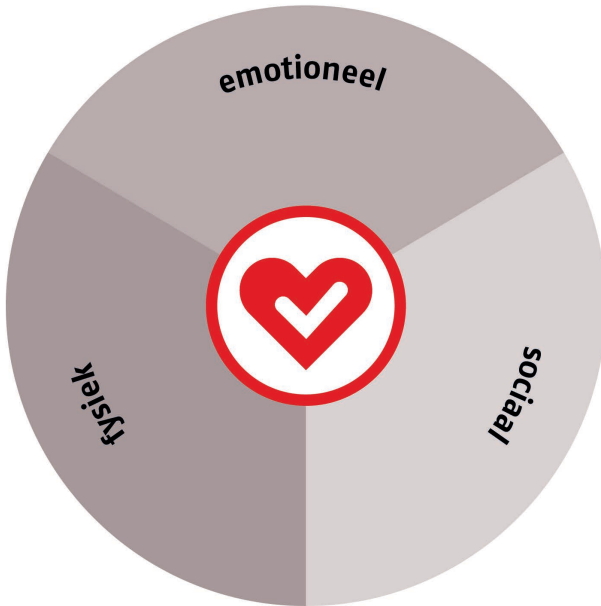
De breedte van deze definitie is van belang, evenals het vinden van de balans tussen de verschillende uitdagingen. Het fysieke aspect is voor AM als gebiedsontwikkelaar relatief gemakkelijk te beïnvloeden, maar hoe krijgen wij grip op de emotie en het sociale? Het denken in scenario's kan daarbij helpen: hoe gebruiken mensen een (buiten) ruimte gedurende de dag? Daarnaast helpt het onderscheiden van relevante psychologische behoeften: identiteit, stimulering, hinder, natuur, sociabiliteit, controle, oriëntatie en veiligheid. De inrichting van de gebouwde omgeving heeft op deze

variabelen zowel een directe als een indirecte invloed. Wanneer de invloed negatief is, kunnen mensen stress ervaren (emotie): situaties die zij als bedreigend ervaren. Omgekeerd kan de stress worden verlaagd door mensen meer controle over hun omgeving te geven en negatieve prikkels (geluid, stank, drukte) te verminderen. Hier ligt vooral rondom gebouwen – in de stedelijke ruimte – een belangrijke uitdaging. Verder is van belang om aandacht te besteden aan sociale relaties. Slechte sociale structuren in combinatie met een verkeerd ruimtelijk ontwerp kunnen leiden tot verval en verpaupering.

Belangrijk is de mate waarin mensen de regie kunnen voeren over fysieke, emotionele en sociale factoren, waarbij deze dus niet extern of door de eigen omgeving worden beperkt. Geluk wordt door deze balans bepaald. AM heeft op basis van de theorie en een aantal werksessies een visie opgesteld en praktische handvatten benoemd om invulling te geven aan onze ambitie: leefomgevingen maken waarin mensen gelukkig kunnen verblijven. De genoemde regie en balans zijn hierin sleutelbegrippen. We zijn als gebieds- en vastgoedontwikkelaar AM niet verantwoordelijk voor geluk, maar voelen ons wel verantwoordelijk om het geluk de ruimte te geven en te laten floreren!

We beschrijven hieronder aan de hand van het Geluyskompas 7 factoren die invloed hebben op geluk, van stressreductie tot en met de stedenbouw. Ook geven we tips ('do's') hoe we samen woonomgevingen kunnen creëren waarin mensen zich gelukkig voelen. Ook bij deze praktische ingrepen is de balans tussen fysiek, sociaal en emotioneel van groot belang.

Geluyskompas AM

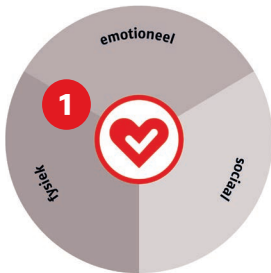


7 Do's voor een gelukkig leven

1. **Reduceer stress**
2. **In control zijn**
3. **Identiteit versterken**
4. **Community-vorming**
5. **Social design**
6. **Lange termijn ontwikkeling**
7. **Balans in stedenbouw**

1. Reduceer stress: laat mensen met minder spanning leven

Stress ontstaat uit alledaagse dingen en heeft een negatieve invloed op onze fysieke en mentale gezondheid. Wanneer stress te lang doorgaat of vaak voorkomt, wordt dit ongezond. Er wordt dan rooibouw gepleegd op het lichaam. Doordat gebouwen altijd om ons heen zijn, hebben deze ook invloed op hoe wij stress ervaren.



DO'S

- *Neem de bron van stress (onder meer geluid, stank, drukte) zoveel mogelijk weg door bijvoorbeeld de akoestiek goed te regelen.*
- *Geef mensen het gevoel van controle en keuzemogelijkheden, hierdoor neemt de stress af.*
- *Zorg voor afleiding door bijvoorbeeld uitzicht op natuur of afbeeldingen daarvan (veerkracht wordt verbeterd, stress neemt af).*
- *Voed mensen in hun natuurlijke behoefte aan beweging, voedsel en sociaal contact. Zij worden daardoor weerbaarder en dat helpt stress te verminderen.*
- *Reduceer een veelvoud aan prikkels met bijvoorbeeld de introductie van stille zones.*
- *Zorg dat mensen kunnen herstellen van stress en maak hier in de stedelijke ruimte plekken voor.*

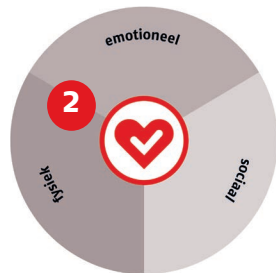
*'In project NPD hebben we gezorgd
voor afleiding door uitzicht op groen.
Hierdoor wordt veerkracht verbeterd
en nemen stressprikkelers af'*



2. In control zijn: geef mensen de regie

'Ook al hebben we geen controle, toch kan het gevoel van controle ervoor zorgen dat we minder stress ervaren (Glass & Singer, 1972 in Brehm e.a., 2002).'

Mensen ondervinden vooral hinder wanneer deze onvoorspelbaar en onregelmatig optreedt. Wanneer ze zelf bijvoorbeeld aan de (geluids)knop kunnen zitten, neemt de stress af. Het idee dat ze 'in control' zijn, zorgt al voor een verlaging van het stressniveau. Thuis ervaren we relatief veel controle, maar op (semi)openbare plekken is dat veel minder het geval. Het gebrek aan controle wordt onder andere gecorrigeerd door de persoonlijke ruimte af te bakenen.



DO'S

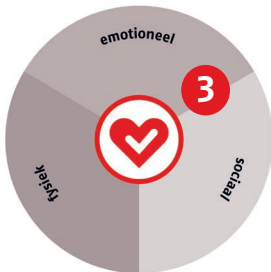
- Laat bewoners zelf hun privéruimte 'claimen' door subtiele oplossingen in social design. Bijvoorbeeld een binnenstraat die zo intiem is vormgegeven dat alleen de bewoners hiervan gebruik maken en deze ruimte kunnen claimen.
- Maak gebruik van een heldere zonering en een schakering van privé-collectief-gemeenschappelijk-publiek. Dit maakt het de bewoner mogelijk te kiezen hoe hij woont en leeft.
- Creëer situaties waarin bewoners het gevoel hebben dat ze in control zijn en zelf keuzes kunnen maken. Laat bewoners eigen leefregels opstellen, zelf het groen te beheren en meebeslissen over de invulling van de openbare ruimte en het dubbelgebruik van ruimten.
- Neem 'privacy' (en de verschillende gradaties daarin) expliciet mee in het ontwerptraject.



'Op landgoed Wickevoort is duurzaamheid, het delen van voorzieningen en gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor je woonomgeving belangrijk'

3. Identiteit versterken: laat mensen zich thuis voelen

Thuis is op vele manieren belangrijk in ons leven. Als we ons thuis voelen en ergens graag willen zijn, bevordert dat onze fysieke en mentale gezondheid. Wanneer dit gevoel ontbreekt, zal men eerder stress ervaren. Dat heeft een negatieve invloed op onze fysieke en mentale gezondheid. Door de doelgroepen te kennen en te weten wat hun wensen zijn, kan AM als gebiedsontwikkelaar op deze gezondheid invloed uitoefenen. We ontwikkelen concepten die aansluiten bij de achterliggende waarden, motivaties en behoeften van de beoogde doelgroepen die hier wonen of verblijven.



DO'S

- *Maak wijkidentiteit tot een expliciete opgave in de ontwikkeling en het ontwerp en vraag op dit punt creativiteit van de architect.*
- *Ken de beoogde doelgroep(en) en denk vanuit deze groep(en).*
- *Betrek de beoogde doelgroep(en) bij de ontwikkeling door co-creatie en gebruik hun input om plannen mee te verrijken.*
- *Maak het concept en het DNA van de ontwikkeling zichtbaar in de communicatie naar de (toekomstige)bewoner. Visualiseer concepten en niet alleen de woningen.*
- *Gebruik het verhaal van de locatie door onder meer 'lokale helden' aan het woord te laten.*

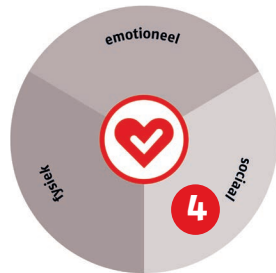
'Het stationsplein in Rotterdam geeft het gevoel van thuiskomen door een duidelijke poortwerking. De openbare ruimte is heel rustig en overzichtelijk en helder gezoneert'



4. Community-vorming bevorderen:

zet in op het ongedwongen collectief

Geluk heeft veel met de sociale structuren in een buurt te maken. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan sociale relaties, die sterk kunnen verschillen per doelgroep. Als hieraan voorbij wordt gegaan, kan dit (in combinatie met een verkeerd ruimtelijk ontwerp) tot verval en verpaupering leiden. Een voorbeeld hiervan is het hoogbouwproject Pruitt-Igoe in St. Louis.



DO'S

- *Analyseer de gewenste sociale structuren van de beoogde doelgroepen.*
- *Zorg dat de sociale structuren ruimte krijgen in het nieuwe ontwerp.*
- *Geef ruimte aan bewoners om met elkaar zich verantwoordelijk te voelen voor het gebruik en beheer van de ruimte om zich heen en faciliteer ze hierin.*
- *Besteed energie aan community-vorming, ook rondom thema's als veiligheid en privacy. Bewoners doen dat nu vaak ook al zelf (Facebook) maar AM kan dit met nieuwe software ook faciliteren.*

'In project DeoNeo Haarlem is samen met de bewoners de nabijgelegen openbare ruimte vorm gegeven'





Hoe het niet moet: Pruitt-Igoe in St. Louis

Pruitt-Igoe was een groot appartementencomplex in de Amerikaanse stad St. Louis. Het werd gebouwd in de jaren vijftig van de vorige eeuw naar een ontwerp van architect Minoru Yamasaki. De bouw werd groots uitgemeten in de internationale pers: dit was het nieuwe wonen! Het complex was echter geen lang leven beschoren.

Nog voordat het complex voltooid was, werd Pruitt-Igoe al herontwikkeld. Zo werd uit besparingsoogpunt – ingegeven door het economische klimaat – de geplande laagbouw niet gerealiseerd. Ook werden de beoogde groenstructuren niet aangelegd. De fysieke aanpassingen leidden al snel tot een onaangenaam verblijfsklimaat, wat zijn weerslag had op de emotionele belasting van de bewoners. De nieuwe stedenbouwkundige opzet leidde ertoe dat de kinderen zonder toezicht van de ouders aan het spelen waren in nabij aangelegde speelplekken. Ze werden hier niet gecorrigeerd en groeiden feitelijk op in een straatcultuur.

Ook op sociaal gebied ging het mis. De geplande scheiding van sociale huisvesting en koopwoningen (in die tijd gekoppeld aan de blank-zwart discussie) vond na een uitspraak van de rechter geen doorgang. Het oorspronkelijke plan om het complex op te delen in een blank en een zwart gedeelte was niet langer uitvoerbaar. De meeste blanke bewoners vertrokken daarop massaal, samen met de zwarte bewoners die zich eenzinswoningen elders konden veroorloven.

De appartementen werden uiteindelijk bijna uitsluitend bezet door inwoners met een laag inkomen. In combinatie met de omvangrijke leegstand was er te weinig geld om de 33 torens te onderhouden. Deze raakten vervolgens in verval.

Pruitt-Igoe werd een broeinest voor criminele activiteiten. De reputatie van het complex was zo dramatisch dat sommige onderhouds- en bezorgmedewerkers weigerden hier aan het werk te gaan. Het verval zette daardoor alleen nog maar verder door. Uiteindelijk werd besloten om, 16 jaar na de bouw, het complex af te breken.

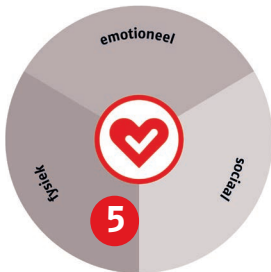


Sloop van één van de eerste gebouwen in de wijk

5. Social Design:

stuur subtiel op vertrouwdheid

Het is raadzaam om kennis op te doen van geslaagde voorbeelden. Zo leeft, woont en werkt in Park Craeyenburch in Noortdorp een mix van gebruikers samen in een project met subtiële grenzen qua intimiteit en territorialiteit. Hier is bijvoorbeeld een 'struinp pad' aangelegd dat zo intiem is vormgegeven dat alleen de bewoners hiervan gebruik maken. Zij kunnen de privacy van deze ruimte als het ware 'claimen'. Hier liggen aanknopingspunten voor het ontwerp van nieuwe AM-projecten.



DO'S

- *Geef mensen het gevoel van controle in de openbare ruimte door bijvoorbeeld een geslaagde inrichting.*
- *Doe kennis op van geslaagde voorbeelden.*
- *Denk na vanuit de setting. Iedere setting lokt een eigen soort gedrag uit (in de bibliotheek dempt iedereen automatisch zijn stem).*
- *Denk na over de afmeting van paden. Een kleine (door)gang zorgt er bijvoorbeeld voor dat als we iemand tegenkomen, deze persoon dicht door onze persoonlijke ruimte moet lopen. Dit ervaren we over het algemeen als onprettig.*

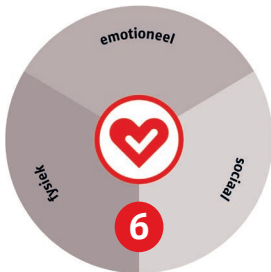
*'Park Craeyenburch in Nootdorp maakt subtiel
overgangen van openbaar naar privé..'*



6. Ontwikkel voor de lange termijn:

maak de (gebieds)ontwikkeling adaptief

Wensen van doelgroepen kunnen in de loop van de tijd veranderen en daarmee de aantrekkelijkheid van gebieden. Kunnen zij de tand des tijds wel doorstaan? De gebouwde omgeving moet logischerwijs geschikt zijn voor nieuwe, alternatieve invullingen. Ook op het gebied van de ruimtelijke ordening moet meer ruimte worden geboden om in te kunnen spelen op de veranderende vraag, bijvoorbeeld door slimme, meer flexibele bestemmingsplannen. Daarnaast moet aan bewoners die zich thuis voelen op een plek in de stad de mogelijkheid krijgen om wooncarrière te maken binnen de (gebieds)ontwikkeling.



DO'S

- *Vraag aandacht voor de gelukservaring op langere termijn, naast het programma van eisen dat een meer korte termijn doel dient. Andere partijen moeten daar ook aan bijdragen (bijvoorbeeld in het beheer van de openbare ruimte). Sommige gemeenten zijn daar al mee bezig (zoals Rotterdam met het programma 'Rust en Reuring').*
- *Zorg voor flexibiliteit in het ontwerp en denk hierbij ook aan een bepaalde flexibiliteit in het bestemmingsplan. Denk na over de mogelijkheden om als marktpartij de openbare ruimte langdurig te beheren. Juist de niet-gebouwde omgeving is namelijk van groot belang in het geluksgevoel van mensen en draagt bij aan de waarde en waardering van het gebied.*
- *Stem de fysieke inrichting van een bepaalde locatie en haar directe omgeving af op de gewenste gebruikers. Dit kan een ongewenst gebruik van locaties verminderen. Een verwaarloosde omgeving straalt namelijk uit dat het overschrijden van normen en wanorde wordt toegelaten.*

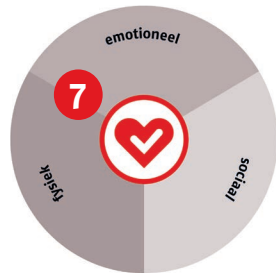


*'In het centrum van
Veenendaal is langjarig
geïnvesteerd in zorgvul-
dige openbare ruimte'*

7. Zoek de balans in de stedenbouw:

geef een gevoel van ruimte

Sta expliciet stil bij de verhoudingen in het stedenbouwkundig ontwerp. Bepaalde dichtheden en verhoudingen tussen bebouwd en onbebouwd werken beter dan andere. De oplossingen luisteren nauwer naarmate er meer gestapeld wordt in een gebied. De daglicht-toetreding en mate van uitzicht zijn van belang voor het geluksgevoel; het gevoel van ruimte.



DO'S

- *Let op de balans tussen bebouwd en onbebouwd.*
- *Ontwerp nadrukkelijk aan licht en schaduw in de stedenbouw. Voldoende daglicht is essentieel voor de gezondheid.*
- *Maak heldere zoneringen tussen privé, semi-openbare en openbare ruimten.*
- *Besteed zorg en aandacht aan de omgeving. Dit drukt een gewenste gedragsnorm uit waarmee sociale veiligheid gebaat is.*

'Cruquiuswerf Amsterdam, uitgekende verkaveling met een maximum aan daglicht door wigvormige ruimtes'



Colofon:

Uitgave: Eerste druk

Geraadpleegde experts:

Wouter Tooren, Omgevingspsycholoog

Tjerk Wobbles, Stedenbouwkundige

Hilde Blank, Bouwmeester AM

Redactie:

Terry van Gend, Sander ter Beek,

Edwin Greuter, Frank Vonk

Tekstredactie: Kees de Graaf, Studio Platz

Drukwerk: De Resolutie

Meer informatie: www.am.nl



***'GELUK, DAAR
MOET JE NIET
TE MOEILIJK
OVER DOEN'***