

# De effecten van en ervaringen met de IVN Groen Werkt Beter Challenge

Zoé Rikken, Nicole van den Bogerd, Jolanda Maas

Vrije Universiteit Amsterdam, Faculteit der Gedrags- en Bewegingswetenschappen, Afdeling Klinische, Neuro en Ontwikkelingspsychologie, sectie Klinische Psychologie

Contact met natuur kan helpen om je vitaler<sup>1</sup> en vrolijker<sup>2</sup> te voelen. Het kan creativiteit<sup>3, 4</sup> en werkgeheugen<sup>5</sup> bevorderen. Bovendien verlaagt het je stressniveau<sup>6</sup> en helpt het om je mentaal beter te voelen<sup>7</sup>. Zowel je werk als je gezondheid kunnen dus een positieve boost krijgen wanneer je natuur een plek geeft in je werkdag. De meeste mensen wéten wel dat het bezoeken van of contact met de natuur positieve gezondheidseffecten heeft. Toch vinden veel mensen het een uitdaging om regelmatig de natuur op te zoeken. Zeker tijdens een werkdag.

## Achtergrond

Nederland telt ruim 9 miljoen werkende mensen, waarvan een groot deel binnen zit tijdens het werk. Nederlanders zitten zelfs het meest van alle Europeanen<sup>8</sup>! De Nederlandse werkcultuur nodigt niet uit om tijdens werktijd naar buiten te gaan en tegelijkertijd bevatten de werkplekken amper natuurlijke elementen. En dat terwijl natuur bij kan dragen aan verschillende facetten van je gezondheid, weten we uit onderzoek.

Om werknemers te laten ervaren hoe makkelijk het is om vaker de natuur op te zoeken, organiseerde IVN de Groen Werkt Beter Challenge. In een drie weken durend programma inspireerde IVN de deelnemers met korte opdrachten om hun dagelijkse portie natuur binnen te krijgen. Aan het begin van elke week ontvingen deelnemers een email met daarin twee challenges die hun konden stimuleren om de natuur op te zoeken en te gebruiken tijdens werktijd. In de eerste week werden deelnemers uitgedaagd kantoorbingo te spelen - deelnemers ontvingen een bingokaart met plaatjes van natuurlijke elementen die ze binnen en buiten kunnen vinden - en om een werkoverleg buiten te doen. In de tweede week werden deelnemers uitgedaagd de werkplek te vergroenen en een groene microbreak van 10 seconden te houden, waarbij je naar iets groens kijkt of luistert. Tot slot zijn deelnemers in de laatste week uitgedaagd om een groenere route naar hun werk te nemen en om rond 16:00 uur nog even

een frisse neus te halen voordat ze de werkdag afsluiten.

Maar wat zijn nu de effecten van de IVN Groen Werkt Beter Challenge en hoe wordt de Challenge door deelnemers ervaren? Dat onderzochten we met financiering van de Provincie Zuid-Holland. Hieronder leest u meer over het doel van het onderzoek, de gebruikte methode en de resultaten van het onderzoek.



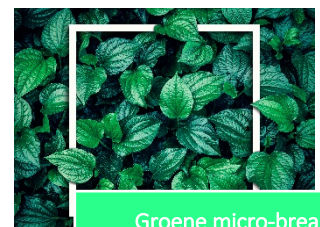
Kantoorbingo



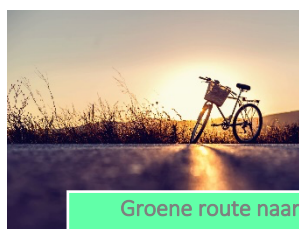
Werkoverleg buiten



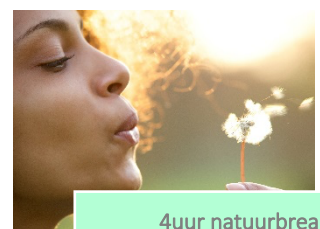
Vergroenen van je werkplek



Groene micro-break



Groene route naar je werk



4uur natuurbreak

## Doelstellingen onderzoek

In dit onderzoek stonden de volgende drie doelstellingen centraal: **(1)** Achterhalen in hoeverre deelname aan de IVN Groen Werkt Beter Challenge de (mentale) gezondheid, vitaliteit, werkplezier en productiviteit van werknemers stimuleert; **(2)** Achterhalen in hoeverre deelname aan de IVN Groen Werkt Beter Challenge het bezoek aan natuur tijdens en rondom werktijd en de verbondenheid met natuur bevordert; **(3)** Nagaan hoe de IVN Groen Werkt Beter Challenge werd ervaren door de deelnemers.

## De methode

Om de gestelde doelen te bereiken is gebruik gemaakt van een mixed-methods design dat bestaat uit een korte, een lange en een evaluatie vragenlijst en kwalitatieve interviews.

**Korte vragenlijst** Alle deelnemers ontvingen voor- en na afloop van hun deelname aan de Challenge een korte online vragenlijst waarin enkele demografische gegevens worden gevraagd (bijv. leeftijd en geslacht) en drie korte vragen over gezondheid, werkplezier en

natuurgebruik. De gevalideerde vragen die gebruikt zijn in de korte en lange vragenlijst worden toegelicht in Tabel 1.

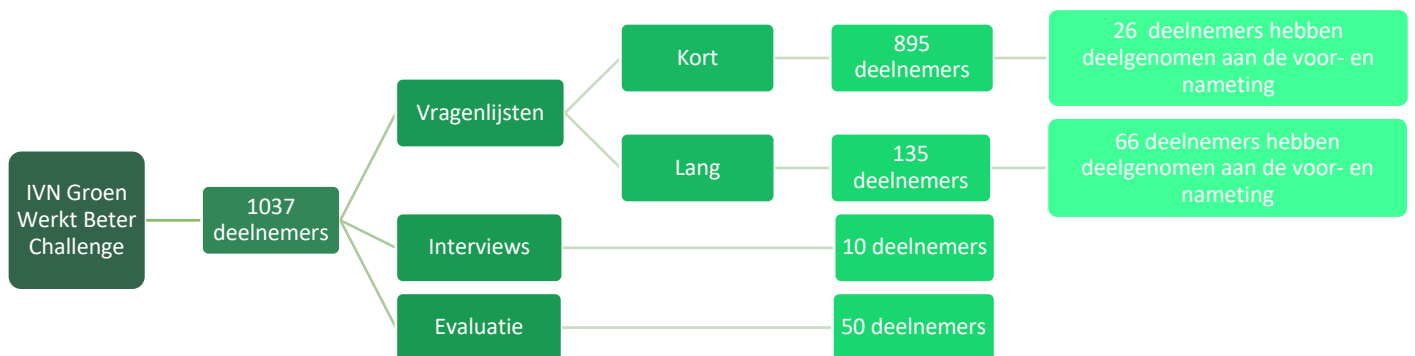
**Lange vragenlijst** Aan het eind van de korte vragenlijst werd aan de deelnemers gevraagd of ze bereid zijn om voor- en na afloop van hun deelname aan de Challenge een uitgebreidere online vragenlijst in te vullen. Zowel voor- als na deelname aan de Challenge is mentale gezondheid, vitaliteit, werkplezier en -productiviteit, gebruik van natuur en verbondenheid met natuur gemeten.

**Evaluatie vragenlijst** Aan het eind van de Challenge is aan alle deelnemers een link gestuurd met een vragenlijst waarin vragen zijn gesteld over de mate waarin ze het eens waren met diverse stellingen over de effecten van de Challenge en over hoe ze de IVN Groen Werkt Beter Challenge hebben ervaren.

**Kwalitatieve interviews** Middels semi-structureerde interviews is bij 10 deelnemers meer verdiepende informatie verkregen over de effecten van en ervaringen met de IVN Groen Werkt Beter Challenge. In Figuur 1 is per onderdeel weergegeven hoeveel deelnemers er waren in de verschillende studieonderdelen.

Tabel 1: Overzicht van de meetschalen die gebruikt zijn voor de vragenlijsten

|                   | Uitkomstmaat             | Gebruikte vragenlijst                                                                                  | Schaal            |
|-------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Korte vragenlijst | Ervaren geluk            | Hoe gelukkig voelde u zich in het algemeen in de afgelopen 2 weken?                                    | 0 - 10            |
|                   | Werkplezier              | Verkorte versie van de Utrecht Work Engagement Scale (UWES-3)                                          | 0 - 3             |
|                   | Natuurgebruik            | Hoe vaak heb je de afgelopen twee weken tijdens werktijd een natuurlijke omgeving bezocht?             | 0 - 7             |
| Lange vragenlijst | Mentale gezondheid       | WHO 5                                                                                                  | 0 - 100           |
|                   | Vitaliteit               | De sub-schaal 'vitaliteit' van de RAND vragenlijst                                                     | 0 - 100           |
|                   | Werkplezier              | Verkorte versie van de Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9)                                          | 0 - 6             |
|                   | Werkproductiviteit       | Een aangepast versie van de IAPT vragenlijst                                                           | 0 - 100           |
|                   | Verbondenheid met natuur | The Nature In Self scale (INS)                                                                         | 0 - 7             |
|                   | Natuurgebruik            | Hoe vaak/lang heb je de afgelopen twee weken tijdens/buiten werktijd een natuurlijke omgeving bezocht? | dagen/<br>minuten |



Figuur 1: overzicht van het aantal deelnemers in de verschillende studieonderdelen

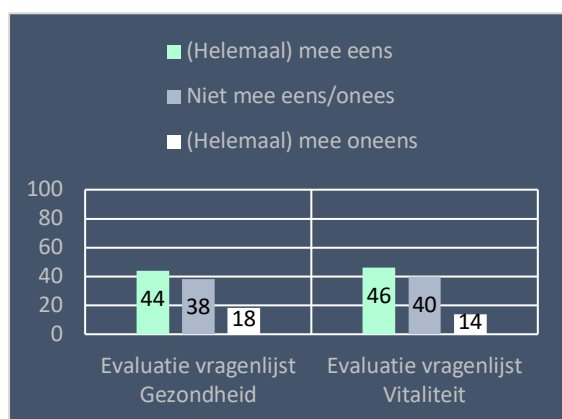
## Resultaten

### Kenmerken van de IVN Groen Werkt Beter Challenge deelnemers

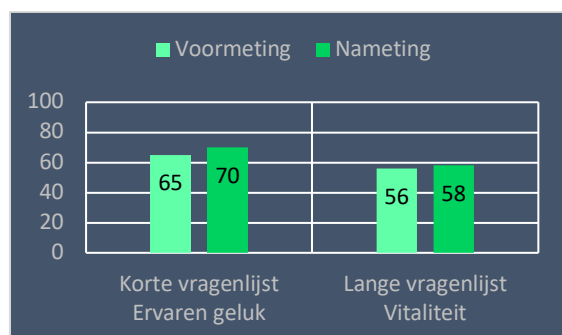
In totaal hebben 1037 mensen deelgenomen aan de IVN Groen Werkt Beter Challenge. De meeste deelnemers waren van het vrouwelijke geslacht (84%) en de gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 45 jaar. De meeste deelnemers kwamen uit Zuid-Holland (28%), Noord-Holland (14%) of Noord-Brabant (12%).

### Effecten van de Challenge

**Vitaliteit, (mentale) gezondheid en geluk** Uit de evaluatie vragenlijst bleek dat ongeveer de helft van de deelnemers het (helemaal) eens waren met de stellingen dat ze zich, door hun deelname aan de IVN Groen Werkt Beter Challenge, gezonder (44%) en vitaler (46%) zijn gaan voelen (zie Figuur 2).



Figuur 2: Percentages eens/oneens gezondheid en vitaliteit



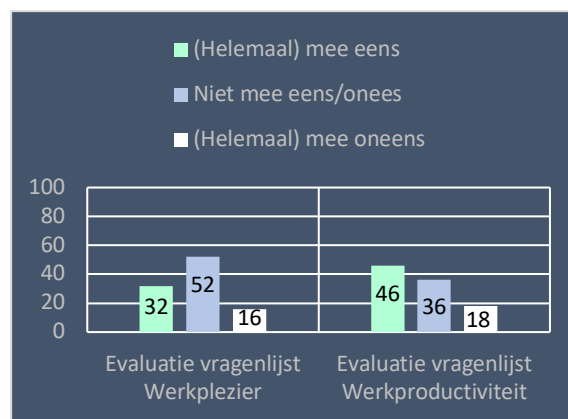
Figuur 3: Gemiddelde ervaren gezondheid en vitaliteit

Ook uit de lange vragenlijst bleek dat de deelnemers zich vitaler zijn gaan voelen (met een gemiddelde van 56 in de voormeting en 58 in de nameting). Daarnaast bleek uit de korte vragenlijst dat de deelnemers zich na de

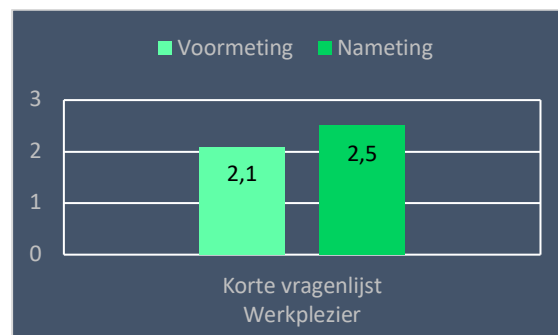
Challenge gelukkiger zijn gaan voelen (met een gemiddelde van 6.5 in de voormeting en 7.0 in de nameting) (zie tabel I in Bijlage I) (zie Figuur 3).

Voor mentale gezondheid werden geen verschillen gevonden tussen de voor- en nameting in de lange vragenlijst (zie Tabel II in Bijlage I). **Kortom, de Challenge lijkt positief bij te kunnen dragen aan vitaliteit, ervaren geluk en gezonder voelen.**

**Werkplezier en -productiviteit** Uit de evaluatie vragenlijst bleek dat 46% van de deelnemers het (helemaal) eens waren met de stelling dat ze meer werkproductiviteit zijn gaan ervaren en een derde van de deelnemers (32%) was het (helemaal) eens met de stelling dat ze door deelname aan de Challenge meer werkplezier zijn gaan ervaren (zie Figuur 4).



Figuur 4: Percentages eens/oneens werkplezier en -productiviteit

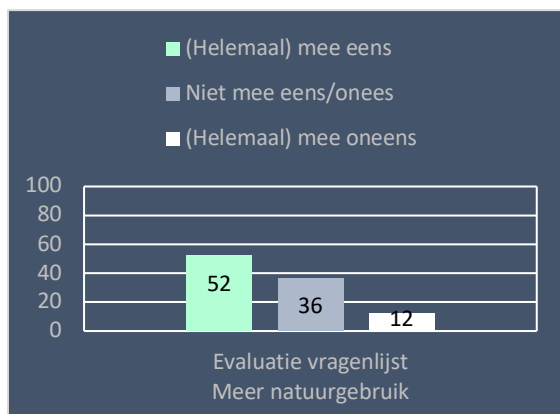


Figuur 5: Gemiddelde werkplezier

Uit de korte vragenlijst bleek hiernaast dat de deelnemers na de Challenge meer werkplezier zijn gaan ervaren (met in de voormeting een score van 2.1 en in de nameting 2.5) (zie Figuur 5). Voor werkplezier en productiviteit werden geen verschillen gevonden tussen de voor- en

nameting in de lange vragenlijst. Kortom, alhoewel een deel van de deelnemers dit wel zo ervaren zien we in meer objectieve vragenlijsten niet terug dat de Challenge bijdraagt aan productiviteit. De Challenge lijkt wel iets bij te dragen aan ervaren werkplezier.

**Gebruik van natuur** Uit de evaluatie vragenlijst bleek dat meer dan de helft van de deelnemers (52%) het (helemaal) eens waren met de stelling dat ze, door hun deelname aan de IVN Groen Werkt Beter Challenge, meer de natuur zijn gaan opzoeken (zie Figuur 6).

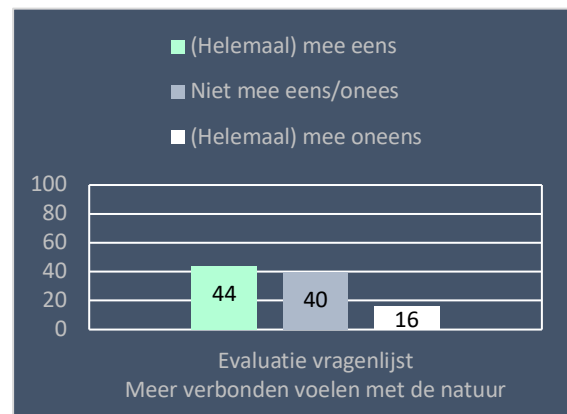


Figuur 6: Percentages eens/oneens natuurgebruik

Er bleek geen verschil te zijn in hoe vaak de deelnemers de natuur bezocht hebben in de afgelopen twee weken tussen de voor- en nameting volgens de resultaten van de korte vragenlijst. De resultaten uit de lange vragenlijst laten echter zien dat het bezoek aan een natuurlijke omgeving tijdens werktijd is toegenomen in de nameting ten opzichte van de voormeting. Na de Groen Werkt Beter Challenge bezochten de deelnemers bijna een dag en een uur meer de natuur tijdens werktijd

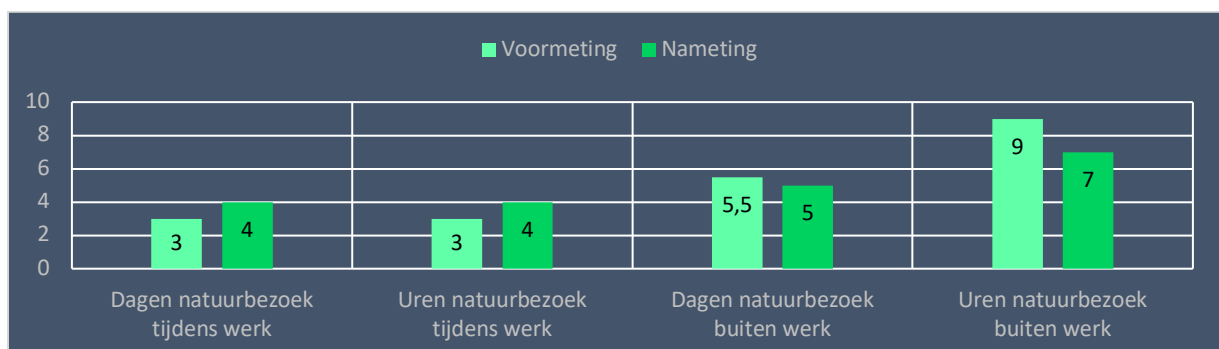
(zie Figuur 7). Echter, het gebruik van natuur buiten werktijd nam af met een halve dag en met bijna twee uur. Kortom, alhoewel de Challenge een positief effect heeft gehad op het natuurbezoek tijdens werktijd, is men in totaal niet meer de natuur gaan bezoeken. De toename in bezoek aan natuur tijdens werktijd werd gecompenseerd door een afname in natuurbezoek buiten werktijd.

**Verbondenheid met natuur** 44% van de deelnemers aan de evaluatie- vragenlijst is het (helemaal) eens met de stelling dat hun deelname aan de IVN Groen Werkt Beter Challenge de verbondenheid met natuur heeft vergroot (zie Figuur 8).



Figuur 8: Percentages eens/oneens verbondenheid met de natuur

Voor verbondenheid met natuur werden geen verschillen gevonden tussen de voor- en nameting in de lange vragenlijst. Kortom, alhoewel een deel van de deelnemers dit wel zo ervaren zien we niet terug in de lange vragenlijst dat mensen zich meer verbonden voelen met natuur na hun deelname aan de Challenge.



Figuur 7: Gemiddeld natuurbezoek tijdens en buiten werk in de afgelopen 2 weken

## Ervaringen met de Challenge

**Waarom deelnemers meedoen** De drie meest genoemde redenen om mee te doen aan de IVN Groen Werkt Beter Challenge waren 'Om meer groen in mijn werkdag te brengen' (24%), 'Inspiratie opdoen voor natuur op de werkplek' (21%) en 'Het verbeteren van mijn mentale gezondheid'. Bij de vraag wat ze zou helpen om vaker onder werktijd in de natuur te zijn werden 'meer werkactiviteiten in de natuur', 'meer natuursturing vanuit het management' en 'meer natuur op het kantoorterrein buiten' het vaakst benoemd (Tabel 2).

**Tevredenheid met IVN Groen Werkt Beter Challenge(s)** De deelnemers waren erg tevreden over de IVN Groen Werkt Beter Challenge. Ze beoordeelden de Challenge met een **7.9**, waarbij het laagste cijfer dat gegeven werd een 7 was en er ook een paar keer een 10 gegeven werd. Ook waren de deelnemers tevreden met de zes aangeboden challenges. De deelnemers vonden de Groen Werkt Beter Challenge voornamelijk leuk, goed te doen, duidelijk, makkelijk, laagdrempelig, praktisch en divers omdat er voor ieder wat was. Om deze redenen zouden ze deze Challenge ook aanraden aan collega's.

*"Ik zou hem zeker aanraden want er zijn nog zeker collega's die extra stimulans nodig hebben om naar buiten te gaan"*

Niet alle challenges zijn door elke respondent gedaan. Gemiddeld deden de respondenten mee aan drie challenges. Slechts twee respondenten hebben aan alle zes de challenges meegedaan. De challenges die het vaakst zijn gedaan, het best beoordeeld zijn en die deelnemers het leukst vonden om te doen zijn de magische micropauze en de vier uur natuurbreak (zie Tabel 3). De geïnterviewde deelnemers gaven aan dat ze deze challenges ook zullen blijven doen en sommigen wilden deze gaan toepassen als ze weer naar kantoor gaan (gezien het thuiswerken). De bingo challenge is het minst vaak gedaan, het slechtst beoordeeld en werd door de deelnemers het minst leuk gevonden voornamelijk omdat deze 'niet even te doen was'.

*"Ja daar had ik helemaal niks mee, maar dat zou iemand anders misschien weer helemaal fantastisch vinden"*

Uit de interviews kwam nog naar voren dat de challenges vooral effect hebben gehad op het bewustzijn. Deelnemers zijn op een andere manier de natuur gaan waarnemen; bewuster en met meer waardering.

*"Dat je even om je heen kijkt en even bewust bent van wat er allemaal staat en geniet van een boom"*

Tabel 2: Redenen en wat zou helpen om mee te doen aan de Groen Werkt Beter Challenge gemeten met evaluatie vragenlijst (N = 50)

| Redenen om mee te doen                           | %    | %    | Wat helpt om onder werktijd in de natuur te zijn     |
|--------------------------------------------------|------|------|------------------------------------------------------|
| Meer groen aan mijn werkdag brengen              | 23.9 | 18.8 | Meer werkactiviteiten in de natuur                   |
| Inspiratie opdoen voor natuur op de werkplek     | 20.5 | 16.0 | Meer natuursturing vanuit het management             |
| Het verbeteren van mijn mentale gezondheid       | 17.9 | 14.6 | Meer natuur op het kantoorterrein buiten             |
| Inspiratie voor buitenactiviteiten opdoen        | 14.2 | 13.2 | Meer vergroening binnen het kantoorgebouw            |
| Door corona meer behoefte om naar buiten te gaan | 13.2 | 12.5 | Meer met collega's samendoen                         |
| Het verbeteren van mijn fysieke gezondheid       | 6.8  | 11.8 | Beter weer                                           |
| Vrienden/familie/collega's deden mee             | 2.6  | 9.7  | Meer natuurlocaties zoals een park of bos nabij werk |
| Nieuwsgierigheid                                 | 0.9  | 3.5  | Tijd en minder werkdruk                              |

Tabel 3: Frequentie van de challenges en cijfer (N = 50)

| Challenge             | Cijfer | Aantal x gedaan | Gekozen als leukste challenge (%) | Gekozen als minst leuke challenge (%) |
|-----------------------|--------|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Vier uur natuurbreak  | 8.2    | 29              | 22%                               | 4%                                    |
| Magische micropauze   | 7.8    | 33              | 16%                               | 8%                                    |
| Buitenbespreking      | 8.0    | 21              | 14%                               | 14%                                   |
| De vroege vogel route | 8.1    | 11              | 14%                               | 16%                                   |
| Werkplek vergroenen   | 7.8    | 33              | 24%                               | 20%                                   |
| De groene kantooringo | 6.8    | 12              | 10%                               | 38%                                   |

### Tips voor de IVN Groen Werkt Beter Challenge

Uit de evaluatie vragenlijst en de interviews kwamen de volgende tips naar voren die toegepast kunnen worden om de IVN Groen Werkt Beter Challenge nog aantrekkelijker te maken:

- ❖ Breng de IVN Groen Werkt Beter Challenge meer onder de aandacht op management niveau bij organisaties
- ❖ Bied de IVN Groen Werkt Beter Challenge aan via een app, met tips en herinneringen, of met een competitie-element waarbij je werkt met bewijzen (zoals foto's), of samen met collega's – voor een teamgevoel – werkt aan een goed (groen) doel.
- ❖ Bied handvatten om IVN Groen Werkt Beter Challenge met het team te delen en te doen
- ❖ Geef meer bekendheid aan de IVN Groen Werkt Beter Challenge(s) via nieuwswebsites
- ❖ Laat de IVN Groen Werkt Beter Challenge aan het begin van de maand beginnen
- ❖ Laat de IVN Groen Werkt Beter Challenge langer duren – bijvoorbeeld een hele maand i.p.v. drie weken of zelfs jaarrond, omdat er elk seizoen andere natuur te beleven is.

### Tips ten aanzien van de challenges

Rondom de challenges werden de volgende tips gegeven:

- ❖ Voeg challenges/ buitenactiviteiten en tips toe die minder voor de hand liggen, o.a. voor mensen die al een groene oriëntatie hebben.
- ❖ Zorg ervoor dat challenges vooral inspelen op het beïnvloeden van gedrag. Bijvoorbeeld door voor de challenge "werkplek vergroenen" deelnemers te stimuleren om een Bonsaiboompje te kopen en die een jaar lang te verzorgen en te bespreken wat de veranderingen zijn over tijd.
- ❖ Voeg meer challenges toe met een beweegcomponent. Zo kan er bijvoorbeeld geadviseerd worden om het werk staand te doen en kunnen er meer challenges

worden aangeboden die buiten – al lopend – plaatsvinden

- ❖ Combineer de challenges met activiteiten die IVN al doet, zoals de IVN wandelingen of het kopen van een 'tiny forest' voor je werkplek.
- ❖ Deel ideeën over hoe je buiten vergaderen praktisch in kan richten. Adviseer bijvoorbeeld om een klembord met een harde achterkant mee te nemen zodat je altijd notities kan maken als je ergens buiten bent (buiten vergaderen).
- ❖ Ook zou er aan een kantoorruimte een bel met vogelgeluiden toegevoegd kunnen worden die geluid maakt als iemand een kantoorruimte binnenkomt (magische micropauze).
- ❖ Daarnaast zou nog een challenge toegevoegd kunnen worden waarin gekeken wordt wie de beste werkplek heeft.
- ❖ Stuur reminders aangaande de challenges
- ❖ Bied de challenges ook in het Engels aan

### Conclusie

We kunnen voorzichtig concluderen dat de IVN Groen Werkt Beter Challenge positief bij kan dragen aan vitaliteit, ervaren geluk, gezonder voelen en aan bezoek aan natuur tijdens werktijd. Hiernaast zijn er aanwijzingen dat de IVN Groen Werkt Beter Challenge bij kan dragen aan werkplezier en -productiviteit en aan verbondenheid met natuur. Wat betreft de ervaringen, kunnen we concluderen dat de deelnemers enthousiast zijn over de IVN Groen Werkt Beter Challenge. De magische micropauze en de vier uur natuurbreak waren de best beoordeelde challenges. Het is belangrijk om te vermelden dat de resultaten van deze factsheet voorzichtig geïnterpreteerd moeten worden. Dit omdat een groot deel van de deelnemers aan de Challenge niet hebben deelgenomen aan het onderzoek. Desalniettemin, met dit in ons achterhoofd, lijken de resultaten van de IVN Groen Werkt Beter Challenge optimistisch en is de Challenge zeker voor herhaling vatbaar. Bij het organiseren van een volgende Challenge is het aan te raden om rekening te houden met de door de deelnemers genoemde tips.

## Literatuur

1. Van den Berg, M.; van Poppel, M.; van Kamp, I.; Andrusaityte, S.; Balseviciene, B.; Cirach, M., ... & Maas, J., Visiting green space is associated with mental health and vitality: A cross-sectional study in four European cities. *Health & place* 2016, 38, 8-15.
2. McMahan, E. A.; Estes, D., The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology* 2015, 10 (6), 507-519
3. Plambeck, T.; Van Den Bosch, C. C. K., The impact of nature on creativity—A study among Danish creative professionals. *Urban Forestry & Urban Greening* 2015, 14(2), 255-263.
4. Atchley, R. A.; Strayer, D. L.; Atchley, P., Creativity in the wild: Improving creative reasoning through immersion in natural settings. *PloS one* 2012, 7(12), e51474.
5. Stevenson, M. P.; Schilhab, T.; Bentsen, P., Attention Restoration Theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B* 2018, 21 (4), 227-268.
6. Twohig-Bennett, C.; Jones, A., The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental research* 2018, 166, 628-637.
7. Van den Berg, M.; Wendel-Vos, W.; van Poppel, M.; Kemper, H.; van Mechelen, W.; Maas, J., Health Benefits of Green Spaces in the Living Environment: A Systematic Review of Epidemiological Studies. *Urban Forestry & Urban Greening* 2015, 14 (4), 806-816.
8. Zitgedrag [Internet]. Sportenbewegenincijfers.nl. [cited 2022 Feb 22]. Available from: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/zitgedrag>

## Bijlage I

Tabel I: Uitkomsten korte vragenlijst (n = 26)

|                                         | <i>Voormeting</i>        | <i>Nameting</i>          |
|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                         | <b>Gemiddelde (S.D.)</b> | <b>Gemiddelde (S.D.)</b> |
| <i>Mentale gezondheid</i>               | 6.5 (1.5)                | 7.0 (1.1)                |
| <i>Werkplezier</i>                      | 2.1 (1.2)                | 2.5 (1.2)                |
| <i>Dagen natuurgebruik tijdens werk</i> | 4.4 (1.8)                | 4.3 (2.0)                |

Tabel II: Uitkomsten lange vragenlijst (n = 66)

|                                         | <i>Voormeting</i>        | <i>Nameting</i>          |
|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                         | <b>Gemiddelde (S.D.)</b> | <b>Gemiddelde (S.D.)</b> |
| <i>Mentale gezondheid</i>               | 56.4 (15.7)              | 57.9 (18.4)              |
| <i>Vitaliteit</i>                       | 56.4 (17.8)              | 61.6 (17.1)              |
| <i>Werkplezier</i>                      | 3.5 (1.0)                | 3.6 (1.1)                |
| <i>Werkproductiviteit</i>               | 62.1 (14.9)              | 64.6 (13.8)              |
| <i>Dagen natuurgebruik tijdens werk</i> | 3.3 (2.9)                | 4.1 (3.1)                |
| <i>Uren natuurgebruik tijdens werk</i>  | 2.9 (3.7)                | 3.8 (7.2)                |
| <i>Dagen natuurgebruik buiten werk</i>  | 5.5 (3.1)                | 5.1 (2.9)                |
| <i>Uren natuurgebruik buiten werk</i>   | 9.1 (8.5)                | 7.3 (7.0)                |
| <i>Verbondenheid met natuur</i>         | 4.9 (1.4)                | 4.8 (1.2)                |