



**EXPERTISECENTRUM  
VERDUURZAMING ZORG**

Duurzaam zorgvastgoed met de CO2-routekaart



# Welkom!

## Webinar Biofilisch Ontwerpen

Silja Eckartz – Silja Design  
1 september 2026



# DE NATUURLIJKE RUIMTE: ONTWERPEN MET DE NATUUR

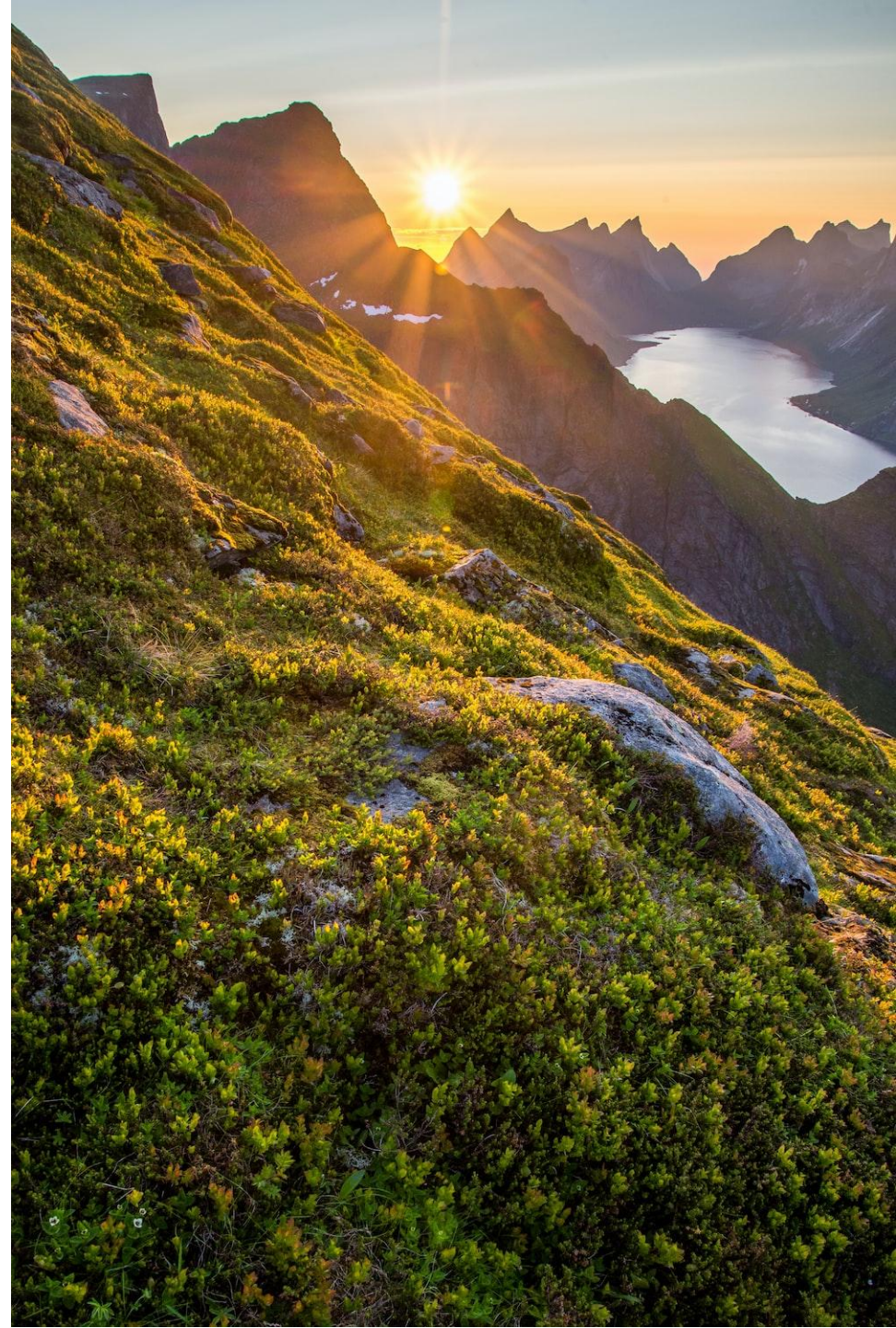
De helende impact van biophilic design  
in wonen en zorg.



## Silja

- Interieur ontwerper voor o.a. particulieren, bedrijven & zorginstellingen
- Moeder van 2 jongens (7 & 10)
- Den Haag
- Van oorsprong Duits
- Hou van design, pottenbakken, wandelen & in de natuur zijn







We weten allemaal dat het belangrijk is voor onze gezondheid om buiten te zijn, te bewegen, schone lucht te ademen en natuur te beleven.

Ons brein en zenuwstelsel zijn nog steeds 'geprogrammeerd' op de natuur.





We brengen 90% van onze tijd binnen door!





Ga vaker naar buiten!





## Haal de natuur naar binnen: Biophilic Design





Biofilie: liefde voor het leven = liefde voor de natuur.  
Het is een aangeboren behoefte van mensen om zich te verbinden met de natuur en andere levende wezens.

Biophilia probeert het evenwicht te herstellen door weer meer traditionele, natuurlijke elementen toe te voegen aan onze gebouwde omgeving.



## Biophilic Design - Onze Oer-connectie met de natuur

Kiezen voor een interieur dat klopt vanuit de basis en **positieve impact heeft op onze gezondheid** en welzijn. Thuis, op kantoor of in een zorgomgeving.

(Gaat verder dan kamerplanten)





Mijn missie is het om binnenruimtes te creëren die voelen als een veilige, natuurlijke plek waar je kan ontspannen en herstellen.



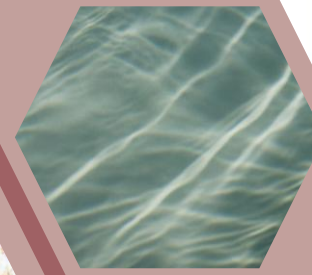
Positieve prikkeling  
van zintuigen



Voelen



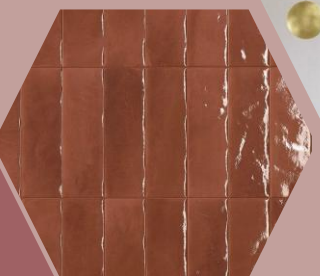
Ruiken



Horen



Zien



Vermindering van  
negatieve prikkels



Proeven





Belang van Biophilic Design voor de zorg sector:

Vanuit de patiënt/cliënt:

- Kwetsbaarheid en afhankelijkheid
- Verlies van autonomie en controle
- Onzekerheid over prognose/toekomst
- Angst, eenzaamheid, sociale isolatie





Khoo Teck Puat Ziekenhuis Singapore

Vanuit de zorgprofessional:

- Werkdruk
- Emotionele belasting
- Personeelstekort





VUmc Cancer Center Amsterdam – D/DOCK

Onderzoek laat zien dat in contact staan met de natuur ons vrolijker, **relaxter** en **gezonder** maakt. Het stressniveau gaat significant naar beneden.

Positieve effecten worden niet alleen gemeten als wij in de natuur zijn maar ook als we **naar de natuur kijken** of in een omgeving met **natuurlijke elementen** en **materialen** zijn.

De effecten van biophilic design zijn o.a. beschreven door:

*Kellert, S. and Calabrese, E. (2015). The Practice of Biophilic Design. [www.biophilic-design.com](http://www.biophilic-design.com)*

*Browning, W.D., Ryan, C.O., Clancy, J.O. (2014). 14 Patterns of Biophilic Design. New York: Terrapin Bright Green Inc.*





Een fijne inrichting kan bijdragen aan:

- Stressreductie: Natuurlijke materialen en daglicht verlagen het cortisolniveau
- Verbetering van de stemming: Natuurlijke texturen en uitzicht op groen zijn gelinkt aan minder angst en depressieve gevoelens.
- Regulatie van het dag-nachtritme

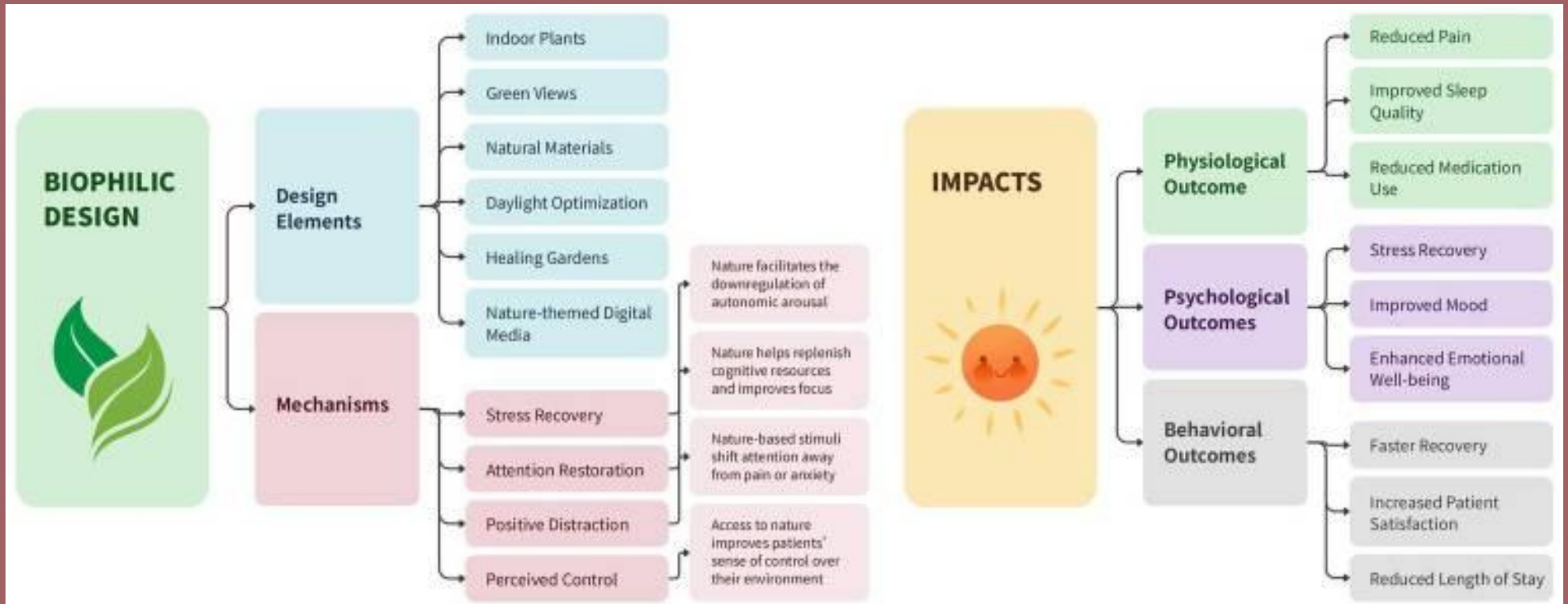
De effecten van biophilic design zijn o.a. beschreven door:

Kellert, S. and Calabrese, E. (2015). *The Practice of Biophilic Design*. [www.biophilic-design.com](http://www.biophilic-design.com)

Browning, W.D., Ryan, C.O., Clancy, J.O. (2014). *14 Patterns of Biophilic Design*. New York: Terrapin Bright Green LLC.



- 8,5% korter ziekenhuisverblijf (2,6 dagen)
- Tot 20% minder medicijngebruik\*



Conceptual framework of biophilic design strategies and patient outcomes in hospital environments.

Source: Du Y, Xie M, Zou Y. Biophilic design in hospital environments: a rapid review of nature-integrated strategies and patient outcomes. Front Public Health. 2026

\*Deze cijfers komen uit wetenschappelijk onderzoek van het het onderzoeksbureau Terrapin Bright Green uit New York





Direct contact  
met de natuur

Indirect contact  
met de natuur



Ervaring van de  
ruimte



# Direct contact met de natuur



Visuele  
verbinding



UID Architects Clinic Japan

## Dynamisch en diffus licht



Circadian Lighting – van links naar rechts: ochtend, middag, avond [Beyond the Ceiling: Healthy Lighting for Hospitals - Electrical Contractor Magazine](#)



# Direct contact met de natuur

Visuele verbinding



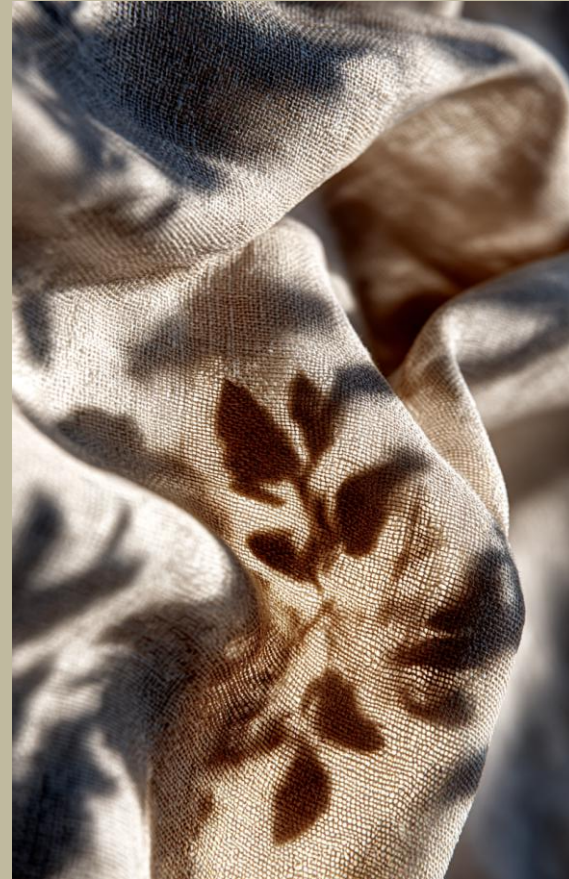
Mos panelen - Entree & kantine – zorgleverancier



## Direct contact met de natuur – tips:



Maak gebruik van reflecties  
en spiegels om het  
natuurlijke daglicht dieper  
de ruimte in te halen



Voeg elementen toe die op  
luchtstroom reageren, b.v.  
linnen gordijnen of  
hangplanten



# Indirect contact met de natuur – Biomorfe vormen en patronen



[How Biophilic Design Positively Enhances the Healthcare Atmosphere](#)



Huisartsenpraktijk/ Gezondheidscentrum



UID Architects wachtruimte tandarts Japan





## Natuurlijke materialen

- Verlagen stress
- Vrij van giftige stoffen
- Reguleren warmte en vocht
- Ons brein herkent natuurlijke materialen als “veilig”: ze verouderen mooi, hebben variatie, voelen warm
- Kunststof is vlak, herhaalbaar, levenloos → brein blijft alert





## Kleuren

De natuur is niet alleen beige en groen maar juist heel kleurrijk.

Kleuren hebben invloed op hoe we ons voelen:

- Rood: stimulerend
- Groen: rustgevend
- Blauw: kalmerend



Laat kleuren op minimaal  
3 plekken terugkomen:

- Visuele rust en herkenning
- Verbinding en samenhang





## Ervaring van de ruimte

De **indeling** van de ruimte heeft veel effect op hoe wij ons voelen en een ruimte ervaren

Licht, geluid, zichtlijnen



# Ervaring van de ruimte



[www.gardenonthewall.com](http://www.gardenonthewall.com)

Mysterie

Risico



Krebsestien - nursing home, Denmark – CF Moller architects



## RECAP

Je directe omgeving beïnvloedt je meer dan je denkt

Inrichting die niet alleen 'kloppend' is voor het oog, maar voelbaar rust en energie geeft

Natuur is geen decor, maar het fundament



# Aan de slag in de zorg

- **Licht:**

- Licht dat het dagritme nabootst
- Luchtige gordijnen
- Mogelijkheden om licht te dimmen.

- **Zichtlijnen naar buiten:**

- Lage ramen om liggend naar buiten te kijken
- Uitzicht op groen, lucht of beweging.



## Aan de slag in de zorg

- **Zachte materialen:**
  - Gestoffeerde meubels geven warmte en comfort.
- **Ronde en organische vormen:**
  - Ronde tafels
  - Rondingen in stoelen en fauteuils
  - Rustiger en uitnodigend gevoel.



# Aan de slag in de zorg

- **Harmonische kleurstelling:**
  - Aardse tinten: zand- en terra, mosgroen, lichtblauw en warm grijs kalmeren het zenuwstelsel.
  - Felle kleuren en sterke contrasten vermijden.
- **Kleur als ruimtelijke ordening:**
  - Zones kunnen subtiel worden afgebakend met kleur en of behang.
  - Dit geeft structuur en overzicht, → oriëntatie en rust.





Bedankt! Vragen?  
Wil je meer weten? Neem contact op!

Silja Design | [www.siljadesign.nl](http://www.siljadesign.nl) | [info@siljadesign.nl](mailto:info@siljadesign.nl)





**EXPERTISECENTRUM  
VERDUURZAMING ZORG**

Duurzaam zorgvastgoed met de CO2-routekaart



## Bedankt voor je deelname!

Je ontvangt binnenkort een mail met een link naar de opname en presentatie op de EVZ website.