



# TREES PLEASE

# VOOR VOLWASSENEN

## DE 'MODERNE' WERKNEMER: GESTRESSEERD, ZITTEND EN TUSSEN 4 MUREN

**1 op 7 Vlaamse werknemers loopt vandaag een groot risico op een burn-out, en dat aandeel blijft alleen maar stijgen!**

60% van de werkende Vlamingen komen tijdens de winter maximaal een kwartier in open lucht. 10% komt tijdens de werkdagen zelfs helemaal niet buiten.

**1 op 3 Vlaamse werknemers lijdt aan overmatige werkstress, met een enorme impact op onze gezondheid, werkprestaties én ons persoonlijk leven.**

Een Vlaamse volwassene zit dagelijks gemiddeld 8,3 uur stil, spendeert bijna 2,5 uur aan zijn smartphone en 3 uur aan televisie en streaming. Onze zittende job en levensstijl is een regelrechte aanslag op onze gezondheid.

Ook werkgevers betalen een hoge prijs. Bijna 40 % van het ziekteverzuim is stress gerelateerd en de jaarlijkse kosten voor een werknemer met burn-out klachten lopen op tot €25.000

## EEN GROENE WERKOMGEVING IS EEN BETERE WERKOMGEVING

Werknemers die vanop hun werkplek uitkijken op groen en een natuur geven aan minder gespannen en gestresseerd te zijn, en meer tevreden over hun job. Ook hun ziekteverzuim blijkt lager in vergelijking met hun collega's zonder groen zicht.

Nog beter voor welzijn én productiviteit zijn buitenbureaus of -werk. Hoe meer werkuren werknemers buiten spenderen, hoe beter ze presteren en hoe beter ze zich voelen.

Ook kamerplanten en groene wanden bevorderen aandacht, creativiteit en samenwerking. Een werkplek waar de natuur wordt binnengelaten, is aangener en productiever.

## ADEMPAUZES IN HET GROEN

Bossen en groene omgevingen ontstressen.

Tijd doorbrengen in de natuur verhoogt het geluk. Zelfs zeer korte sessies in het bos verminderen piekgedrag en verbeteren het zelfvertrouwen en het humeur.

Wekelijks minstens 120 minuten - of dagelijks 17 minuten - doorbrengen in de natuur verbetert de fysieke en mentale gezondheid.

Bewegen in het groen geeft energie

Wie beweegt in de natuur, voelt zich krachtiger, positiever en energiever dan wie dezelfde oefeningen binnen of in de stad uitvoert. Bovendien houdt hij het sporten langer vol.

In het groen krijgt ons brein de tijd om te herstellen van de vele en constante prikkels die we dagelijks verwerken. Dit komt omdat de natuur ons uitnodigt om op een hele andere manier waar te nemen; kalmer, vanop grotere afstand en met meer zintuigen.

Een dagelijkse, zelfs korte wandeling in het bos of in het groen reduceert het stresshormoon cortisol. In de bebouwde, stedelijke omgeving is dit niet het geval.

Wandelsessies in het groen helpen werknemers met burn-out klachten. Achteraf vertonen ze minder psychische en lichamelijke stressklachten, en hebben ze minder moeite met concentratie en sociaal functioneren.

Een groene fiets- of wandelroute voor woon-werkverkeer verzekert een dagelijkse dosis natuurcontact. De gezonde(re) lucht, het zicht en de variatie doorheen de seizoenen zorgen voor een belangrijk rustmoment in onze hectische dagen.

## TEVREDEN NAAR HUIS

Pendelaars die fietsen of wandelen, ervaren aanzienlijk minder stress dan wie de auto neemt. Door aan die pendelstress te ontsnappen, zijn ze beter gehumeurd bij aankomst op het werk of thuis, minder vaak ziek en zelfs algemeen gelukkiger.

