

# WONEN ALS MEDICIJN TEGEN DE ZITZIEKTE

AFSTUDEERPROJECT  
MEGGIE BELAERT  
2022  
ROTTERDAMSE ACADEMIE VAN BOUWKUNST



## WONEN ALS MEDICIJN TEGEN DE ZITZIEKTE

Zitziekte? Ja u leest het goed. Nog voor de coronapandemie was er al sprake van een andere pandemie: de zitziekte. Binnen Europa zijn wij Nederlanders kampioen in zitten. Wij zitten gemiddeld 8,9 uur per dag. Studenten steken hier met kop en schouders bovenuit met gemiddeld 10 uur zitten per dag!

Dat heb ik zelf ook ervaren toen ik aan de academie begon. Zitten op het werk, 's avonds thuis zittend eten en daarna zittend achter mijn bureau aan mijn studie werken. En dat terwijl te veel zitten de vierde doodsoorzaak wereldwijd is, zelfs erger dan roken!

Mijn persoonlijke passie is om architectuur te verbinden aan maatschappelijke zorgthema's.  
**Hoe kan ik als architect bijdragen aan preventieve zorg? En woningen zo ontwerpen dat ze bijdragen aan een gezondere levensstijl?**

Als student heb ik gemerkt hoeveel wij zitten gedurende een dag. Wij zijn ons hier eigenlijk helemaal niet van bewust. 90% van ons leven besteden wij in gebouwen en

2/3 van die tijd brengen wij thuis door. Bij onze dagelijkse rituelen thuis speelt zitten de hoofdrol. Omdat studenten in de levensfase zijn waarbij we het meeste zitten heb ik voor hen woningen ontworpen voor een gezondere levensstijl.

### **Hoe kan je als architect studenten woningen zo inrichten dat de dagelijkse rituelen actiever zijn?**

Om hier gericht voor te kunnen ontwerpen is het van belang om te weten wat gezond bewegen inhoudt. Om gezonder te leven zouden we verschillende soorten bewegingen moeten doen. Die verschillende bewegingen zijn te verdelen in 3 gradaties:

- Licht intensief bewegen (klein)
- Matig intensief bewegen (midden)
- Intensief bewegen (grote)

Mijn ontwerp, "**The Movement**", is een gebouw waarbij de **bewoner** centraal staat, met als hoofddoel het **tegengaan van de zitziekte**. In woongebouw "The Movement" zie je de drie gradaties van bewegingen terugkomen.

Een **langzame verkeersverbinding** van de Erasmuscampus naar het park en de metro, waarbij een **wandelroute** vanuit het park

aansluit op het gebouw. Met deze route wandel je al 1 km. De **groene verbinding**, waaraan **grote bewegingen** gekoppeld zijn zoals een sportdak. Tijdens een wandeling over deze groene verbinding kan je gebruik maken van short cuts waardoor je terecht komt bij diverse collectieve plekken of je sneller bij je woning komt (**de midden beweging**). **In het gebouw** word je steeds op nieuwe manieren uitgedaagd om van je gat af te komen en te gaan bewegen. **Rondom en in de woning** zitten de **kleine bewegingen**. De woningen zijn flexibel ingedeeld zodat de woning aangepast kan worden aan de diverse dagelijkse rituelen die zich op verschillende tijden afspelen.

Door een gelaagdheid aan te brengen van verschillende bewegingen kiest de bewoner zelf hoe intensief hij of zij die dag beweegt. Het doen van je dagelijkse activiteit draagt vaak al bij aan de norm voor dagelijks bewegen vanuit de Nederlandse overheid.

**The Movement zorgt ervoor dat je van je luie reet afkomt!**

WONEN ALS  
MEDICIJN  
TEGEN DE  
ZITZIEKTE





## AFSTUDEERCOMMISSIE



Student  
Meggie Belaert  
meggiebelaert@hotmail.com



Mentor  
Femke Feenstra  
Gortermaker Algra Feenstra  
femke.feenstra@gaf.eu



Externe criticus  
Like Bijlsma  
SUB Office, Planbureau voor de Leefomgeving  
likebijlsma@gmail.com



Toegevoegde criticus  
Albert Takashi Richters  
Powerhouse Company  
albert@powerhouse-company.com



Voorzitter  
Sjoerdieke Feenstra  
Roeterdamse Academie van Bouwkunst  
s.j.nicolson-feenstra@hr.nl



## INHOUDSOPGAVE

afstudeercommissie

inhoudsopgave

01.	persoonlijke aanleiding	09
02.	maatschappelijke relevantie	13
03.	afstudeeropgave	21
04.	onderzoek	25
	- gezond bewegen	
	- locatie	
	- studentenwoningbouw	
	- doelgroep	
05.	concept	45
06.	ontwerp	61
07.	reflectie	87
	bronnen	90





# DEEL 1 AANLEIDING

## PERSOONLIJKE AANLEIDING

Zoals bij velen heeft ook mijn afstuderen een persoonlijke achtergrond. Een drijfveer omdat het thema je persoonlijk raakt.

Ik ben opgegroeid in de stad Bergen op Zoom. Dat was voor mij een plek waar ik vaak buiten kwam, om te spelen voor ons huis, op het grasveld of bij het water. Sinds ik bij mijn man kom in Zeeland maken wij standaard een wandeling langs het water.



Een beweeglijk persoon dus, want in stilzitten ben ik geen ster. Tenminste, tot ik in Rotterdam kwam wonen en aan de academie begon. Na een poosje had ik door dat er een ritueel was ontstaan in het verloop van mijn dag dat mee ging met de haast van de stad: zitten op het werk, 's avonds thuis zittend eten en daarna zittend achter mijn bureau aan mijn studie werken.

De wandelingen waren verdwenen. Verdwenen in de haast.



Rotterdamse  
Academie  
van  
Bouwkunst



## POSITIE ALS ARCHITECT

Mijn persoonlijke passie is om architectuur te verbinden aan maatschappelijke zorgthema's. Hoe kan ik als architect bijdragen aan preventieve zorg? En hoe kan ik woningen zo ontwerpen dat ze bijdragen aan een gezondere levensstijl?

Natuurlijk willen we goede architectuur maken. Maar we vergeten wel eens voor wie we het gebouw maken en dat het niet alleen om de mooie plaatjes gaat. Hoe wonen de mensen in het gebouw wat je hebt ontworpen? Vraag je dit wel eens aan de bewoners als het gebouw gerealiseerd is?

Naar mijn idee is architectuur pas goed en succesvol als de bewoners er met plezier kunnen wonen en als het bijdraagt aan de preventieve zorg. Vooral in deze tijd nu heel veel activiteiten zich thuis afspelen. Hebben we nog wel genoeg plek in of rond het huis om tot rust te komen?

Door te onderzoeken wat de behoeftes zijn van de toekomstige bewoners en te bestuderen wat voor effect bepaalde architectonische elementen hebben op de mens, kan je zorgen voor een functionele en gezonde woning waar mensen prettig wonen.

Goede architectuur gaat over mensen, niet alleen over gebouwen.

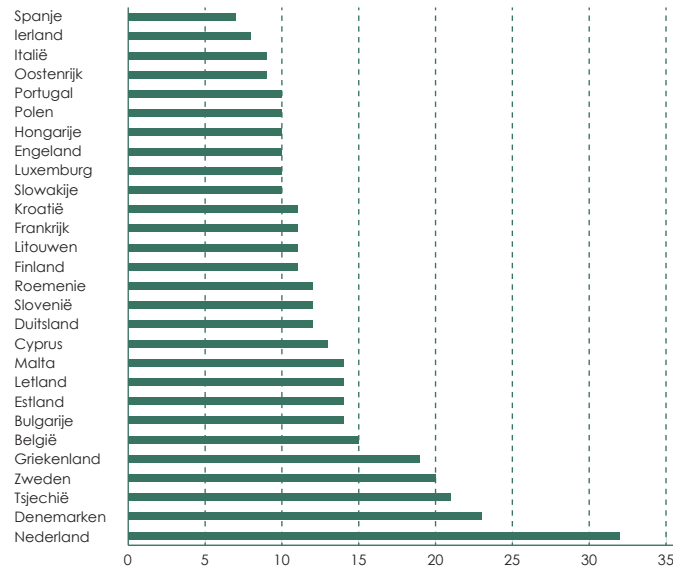




DEEL 2  
MAATSCHAPPELIJKE  
RELEVANTIE

# NEDERLAND KAMPIOEN! ZITTEN...

## “Nederland is Europees kampioen zitten.”



Bron: Eurobarometer 472  
1 op de 3 Nederlanders zit meer dan 8,9 uur per dag

libelle

WELJK LIFESTYLE ROYAL GEZONDHEID SERIES PRAAT MET

**We zitten met z'n allen veel te veel (en niet alleen op het werk)**

Op kantoor kom je er bijna niet onderuit, maar toch doe je er verstandig aan eens kritisch te kijken naar hoeveel uur jij eigenlijk – en waarschijnlijk achter elkaar – zit op een dag.

Trouw

OPINIE RELIGIEFILOSOFIE DUURZAAMHEID&NATUUR

Beweeggedrag

**Corona stort Nederland in een bewegingscrisis die levensjaren kost**

Corona heeft Nederland in een heuse bewegingscrisis gebracht, blijkt uit onderzoek. En die treft lageropgeleiden het hardst.

John Graat 12 maart 2021, 08:00

Ondanks de aansporingen van premier Mark Rutte om tijdens de lockdown te blijven bewegen zijn Nederlanders in coronatijd veel meer dan voorheen op de bank blijven hangen. Een derde van de volwassenen vanaf 25 jaar ging minder wandelen, fietsen of sporten. Al deze mensen zitten nu onder de richtlijn van 150 minuten matig intensief bewegen per week.

▲ We zitten onszelf dood, zegt een Amerikaanse arts. © Mark Reijnders

**'Zitten is dodelijker dan roken'**

**BIZOND OP DE ZAAN** Werken kan behoorlijk ongezond zijn. Wat klopt er van alle beweringen over gezond werken? Vandaag: zitten is dodelijker dan roken.

Alex van der Hulst 17-10-17, 06:00 Laatste update: 17-10-17, 10:53

f t e

Wie beweert dit?  
De Amerikaanse arts James Levine, die zich in zijn werk bezig houdt met overgewicht, is de bedenker van de term 'zitten is het nieuwe roken'. In 2014 zei hij tegen de Los Angeles Times: 'Zitten is gevaarlijker dan roken, doodt meer mensen dan HIV en is verraderlijker dan parachute springen. We zitten onszelf dood.'

**We zitten onszelf dood!**  
-Arts James Levine

“Te veel zitten als vierde doodsoorzaak wereldwijd. Meer dan roken.” - AD

## ZITZIEKTE

Zitziekte? Ja u leest het goed. Nog voor de coronapandemie was er al sprake van een andere pandemie: de zitziekte. Binnen Europa zijn wij Nederlanders kampioen 'zitten'. Wij zitten gemiddeld 8,9 uur per dag. Studenten steken hier met kop en schouders bovenuit met gemiddeld 10 uur zitten per dag!

Oké maar hoe erg is dat nou eigenlijk?

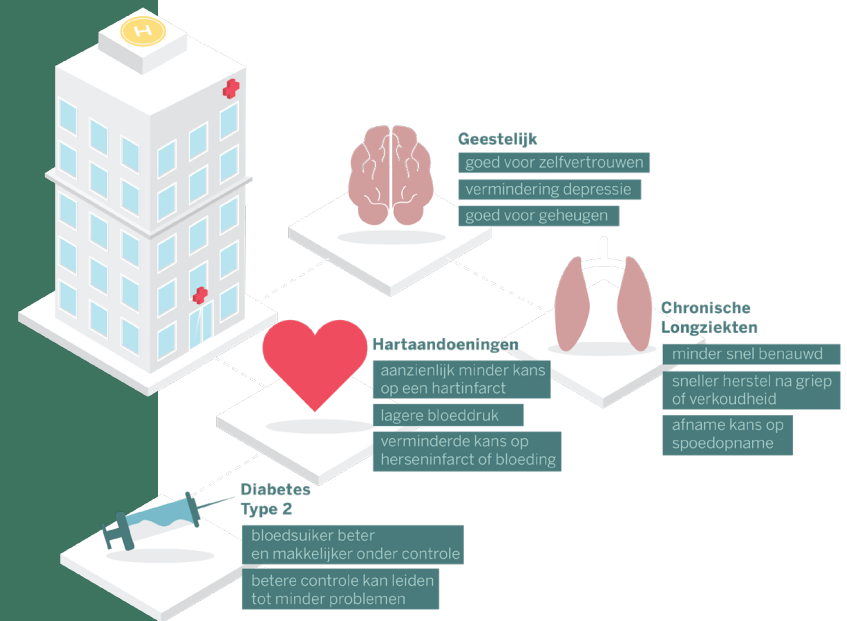
We kunnen ons allemaal wel indenken dat zitten slecht is voor je rug, omdat we vaak in een verkeerde houding zitten. Maar het gaat veel verder dan dat. Doordat wij zitten drukken we onze organen in elkaar en ook onze longen, waardoor we niet de volledige capaciteit van de longen gebruiken en dus minder zuurstof hebben. En dat terwijl we

**“Vrouwen die zo'n 7 uur per dag zitten hebben 3 keer zoveel kans op een depressie ten opzichte van vrouwen die minder dan 4 uur zitten.”**  
- *timemanagement*

vaak gaan zitten om na te denken.

Naast vele lichamelijke klachten zijn er ook psychische klachten te relateren aan te veel zitten. “Vrouwen die zo'n 7 uur per dag zitten hebben 3 keer zoveel kans op een depressie ten opzichte van vrouwen die minder dan 4 uur zitten.”

Te veel zitten is niet voor niets als pandemie uitgeroepen, het is namelijk de vierde doodsoorzaak wereldwijd. Te veel zitten is dus zelfs erger dan roken!



fysiek

NOS NIEUWS - BINNENLAND - 16-01-2015, 08:32

## 'Mensen moeten niet meer dan vier uur per dag zitten'



mentaal

## WAAROM ZITTEN WIJ ZO VEEL? opvoeding

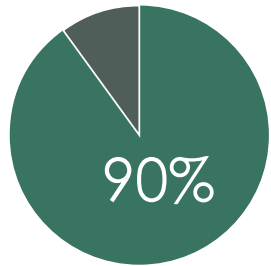
Als we kijken naar kinderen zie je dat zij beginnen met de jongkok houding - een hurkhouding met de voeten plat op de grond - zoals ik die ken van mijn Javaanse opa. Uit onderzoek komt naar voren dat dit niet alleen de beste manier is om te poepen, maar ook de beste houding is voor onze organen. Een betere houding dan zitten dus. Toch leren wij onze kinderen direct aan om te gaan zitten op een stoel. En het liefst ook met de billen op de stoel in plaats van gekke houdingen. Het wordt er met de paplepel in gegoten.

Wat voor invloed hebben wij hier als architect op? Geen, want wij kunnen geen drastische culturele gewoontes aanpassen. Wat we wel kunnen is inspelen op onze dagelijkse rituelen. En waar vinden die het meest plaats? Thuis. 90% van ons leven besteden wij binnen. 2/3 van die 90% besteden wij thuis. En dit zijn cijfers van voor de coronapandemie.

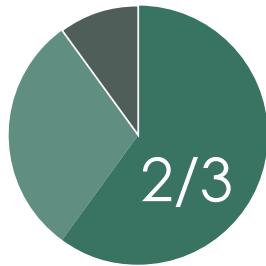




## WAAR ZITTEN WIJ HET MEEST? thuis



van het leven  
besteedt men 90%  
binnen



2/3 van die 90% is  
thuis



gemiddeld zitten  
we 8,9 uur per dag

Nederlandse norm gezond bewegen (NNGB)  
150 minuten matig/intensief bewegen  
per week.

libelle

ONLIJK LIFESTYLE ROYAL GEZONDHEID SERIES PRAAT MEE SI

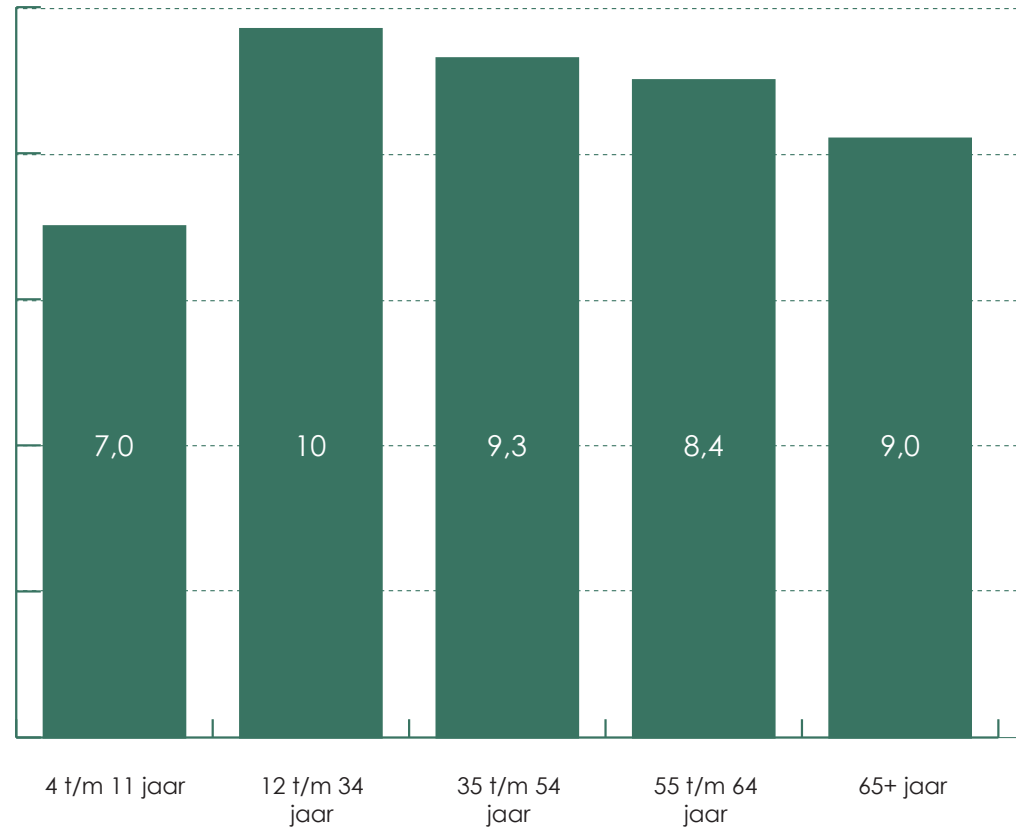
A photograph of a woman with glasses, wearing a striped sweater and blue jeans, sitting on an orange chair at a white table. She is looking towards the camera. The background is a dark blue wall with some greenery.

### We zitten met z'n allen veel te veel (en niet alleen op het werk)

Op kantoor kom je er bijna niet onderuit, maar toch doe je er verstandig aan eens kritisch te kijken naar hoeveel uur jij eigenlijk - en waarschijnlijk achter elkaar - zit op een dag.

## WAAROM ZITTEN WIJ ZOVEEL? opvoeding

Als student heb ik gemerkt hoeveel wij zitten gedurende een dag. Wij zijn ons hier eigenlijk helemaal niet van bewust. 90% van ons leven besteden wij in gebouwen en 2/3 van die tijd brengen wij thuis door. Bij onze dagelijkse rituelen thuis speelt zitten de hoofdrol. Omdat studenten in de levensfase zijn waarbij we het meeste zitten heb ik studentenwoningen ontworpen die garant staan voor een gezondere levensstijl.







# DEEL 3

# AFSTUDEEROFGAVE

## AFSTUDEEROPGAVE

Onze omgeving verandert continu. En de laatste tijd is onze omgeving extreem veranderd door de coronapandemie. Maar onze woningen veranderen niet mee.

Deze pandemie heeft ervoor gezorgd dat we meer thuis zijn. Waardoor thuis je werkplek, je studieplek en je plek voor ontspanning is geworden.

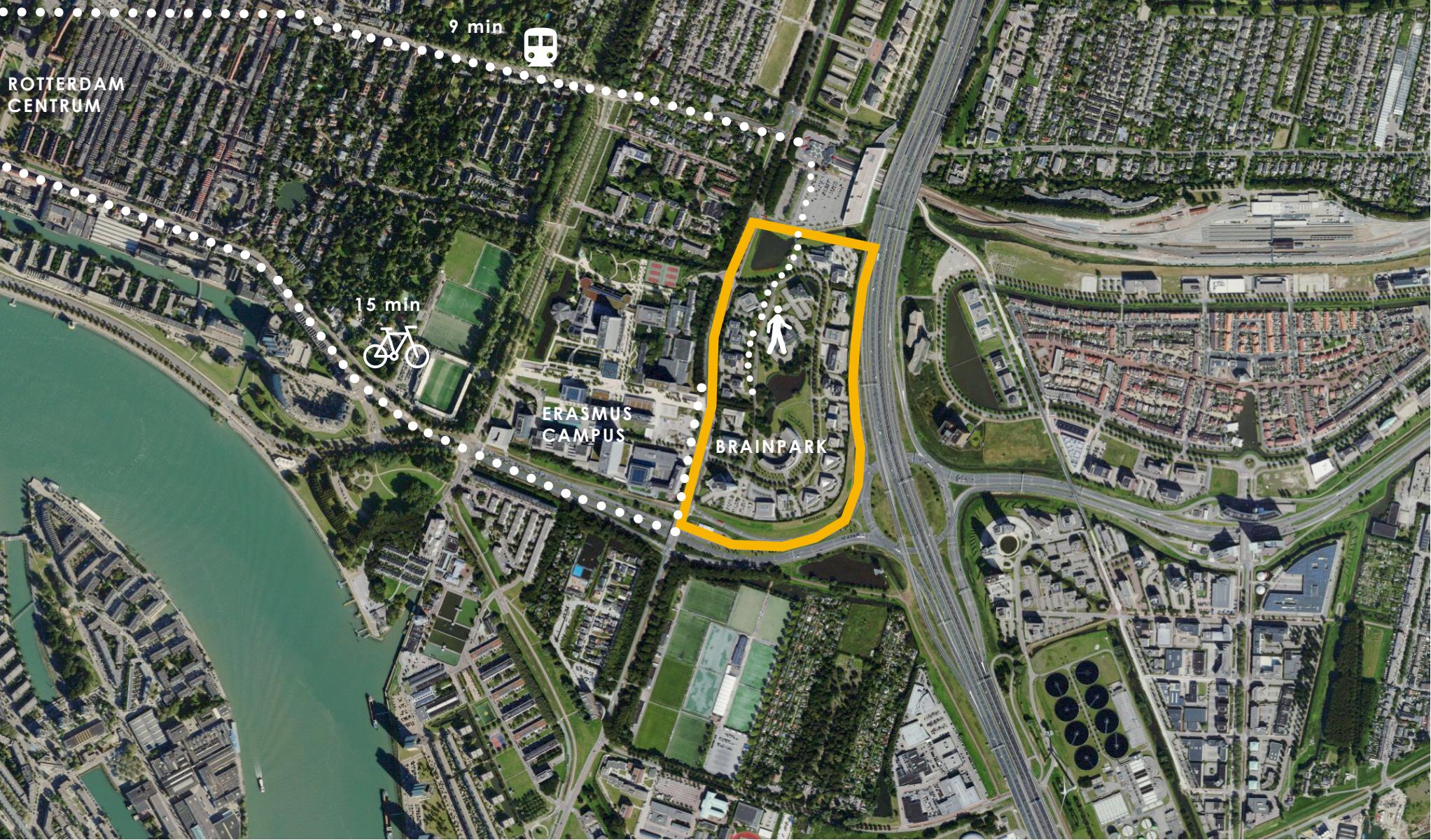
Op het gebied van werk zijn door de jaren heen onze beroepen veranderd. Meer machines die het werk voor ons doen, waardoor wij meer achter onze computers werken. Dit houdt dus ook in dat we meer zijn gaan zitten.

Niet alleen op het werk, maar ook thuis zitten we steeds meer. Tv

kijken, Netflix en sociale media dat zijn allemaal bezigheden waarbij we zitten. En hoe zorgen we ervoor, nu we steeds meer thuis doen, dat we genoeg beweging krijgen en minder zitten op een dag?

**HOOFDVRAAG:**  
*Hoe kan een nieuwe woontypologie bijdragen aan het tegen gaan van de zitziekte van de mens?*

LOCATIE | BRAINPARK TE ROTTERDAM







# DEEL 4 ONDERZOEK



gaan & lopen



balanceren



buigen, draaien,  
kiepen



klimmen &  
klauteren



gooien, vangen,  
slaan & mikken



springen & landen



kleine bewegingen



middel bewegingen



grote bewegingen

## ONDERZOEK | GEZOND BEWEGEN

Om hier gericht voor te kunnen ontwerpen is het van belang om te weten wat gezond bewegen inhoudt. Daar heeft athletic skills onderzoek naar gedaan samen met universiteiten. Met hun model zijn al verschillende schoolpleinen ingericht (zie afbeeldingen rechts).

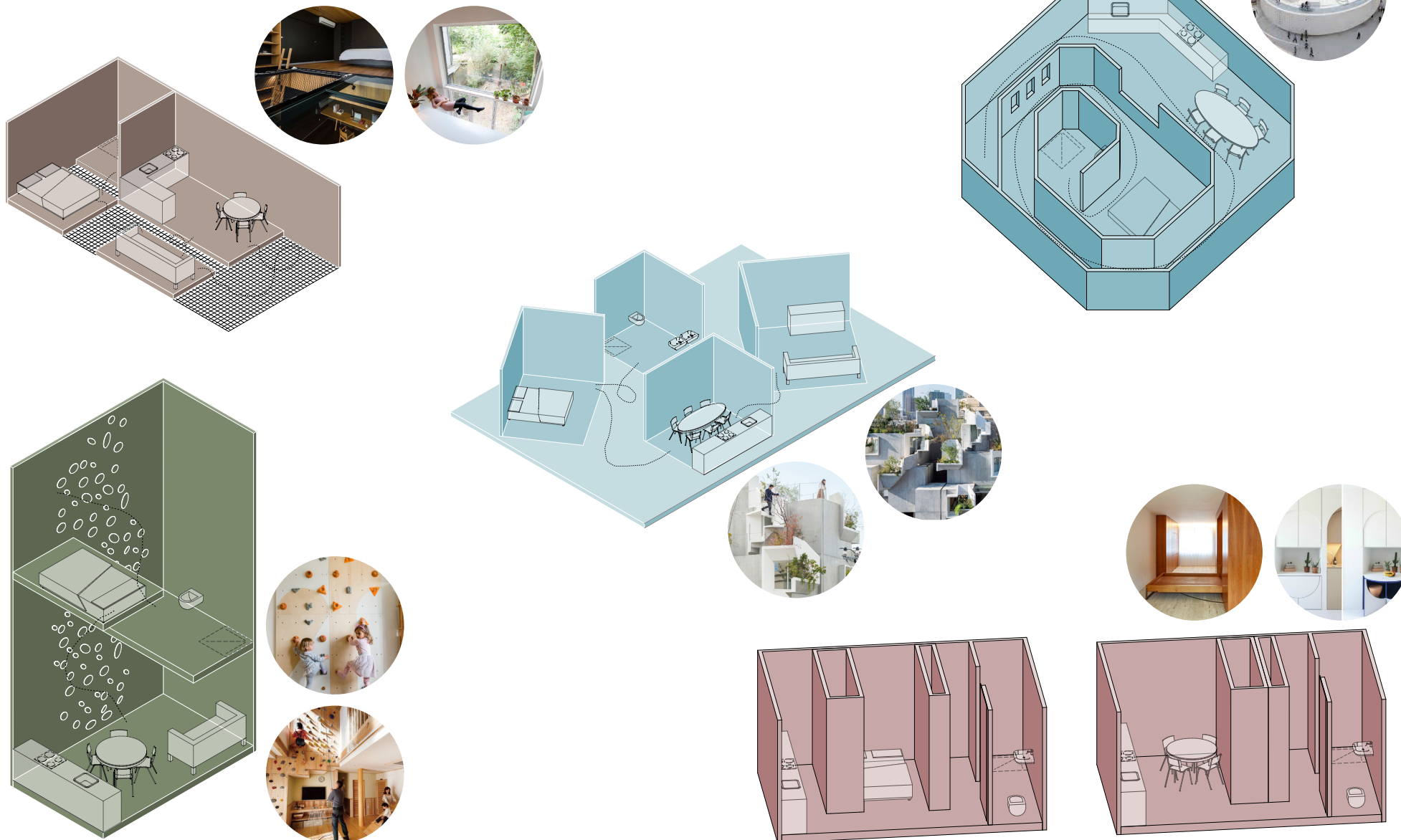
Om gezonder te leven zouden we verschillende soorten bewegingen moeten doen. Die verschillende bewegingen zijn te verdelen in 3 gradaties:

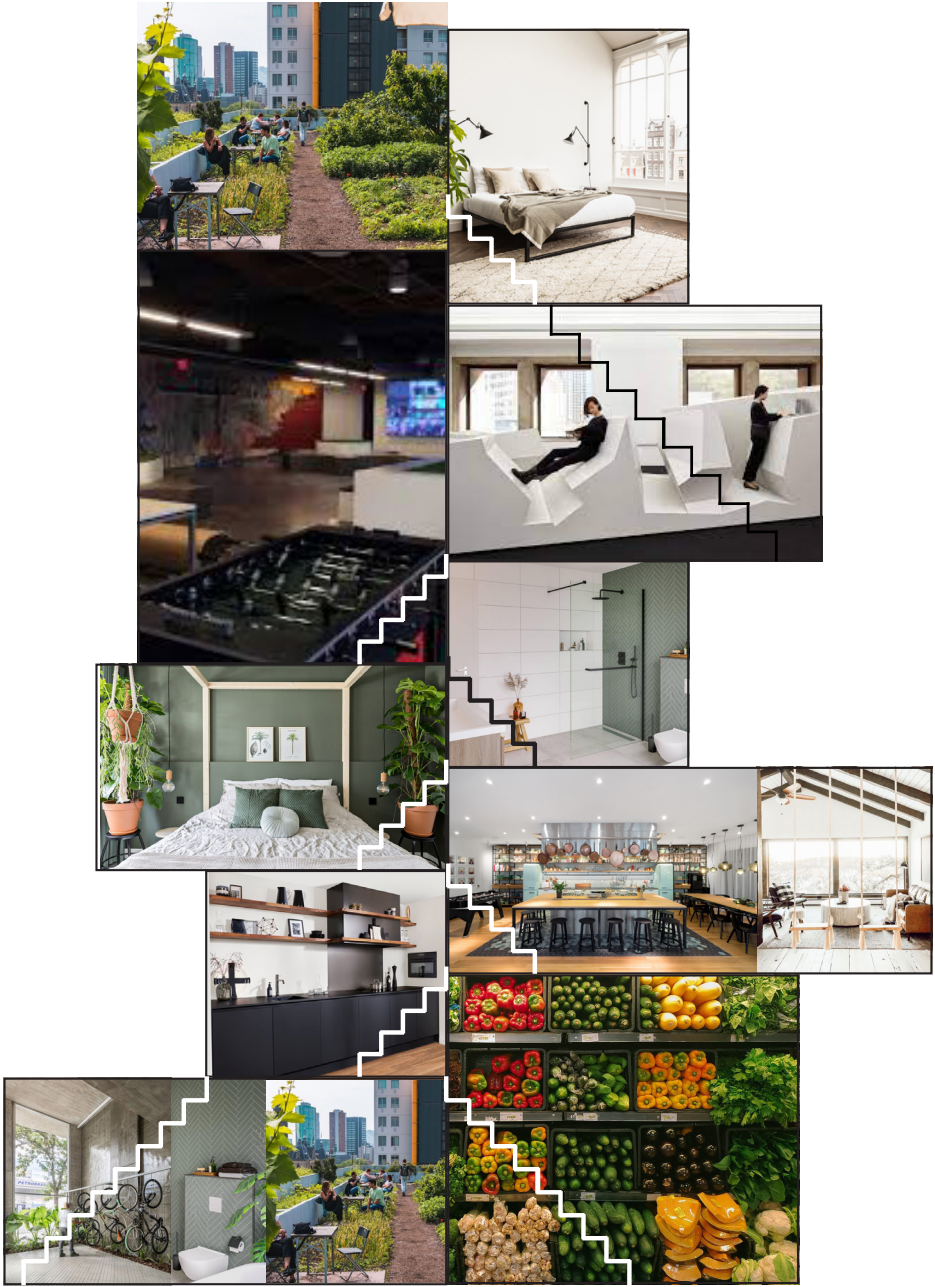
- Licht intensief bewegen (klein)
- Matig intensief bewegen (midden)
- Intensief bewegen (groot)

Het doen van deze bewegingen heeft een positieve invloed op zowel de fysieke als de mentale gezondheid.

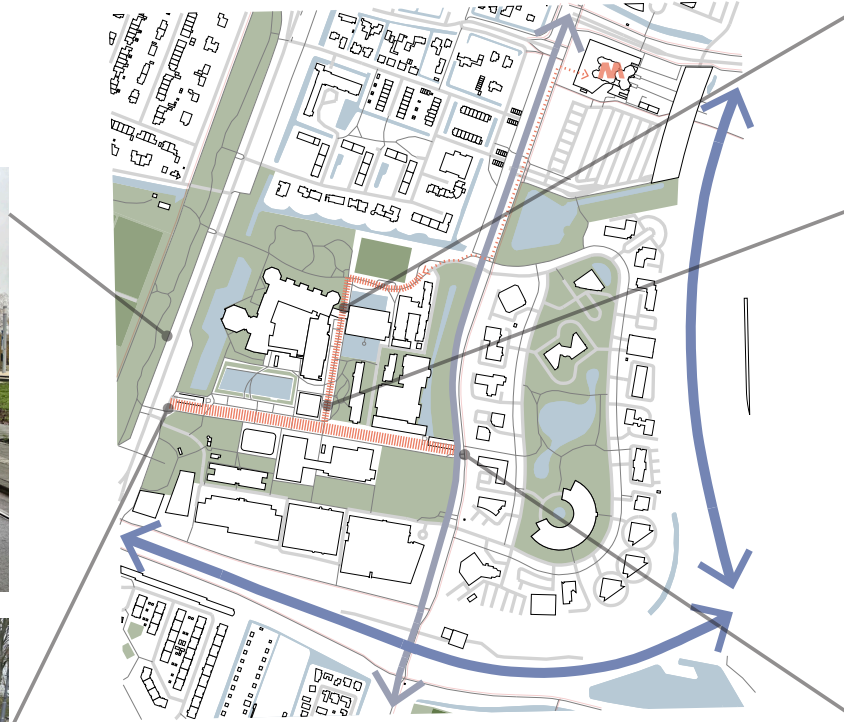


# ONDERZOEK | GEZOND BEWEGEN IN WONING





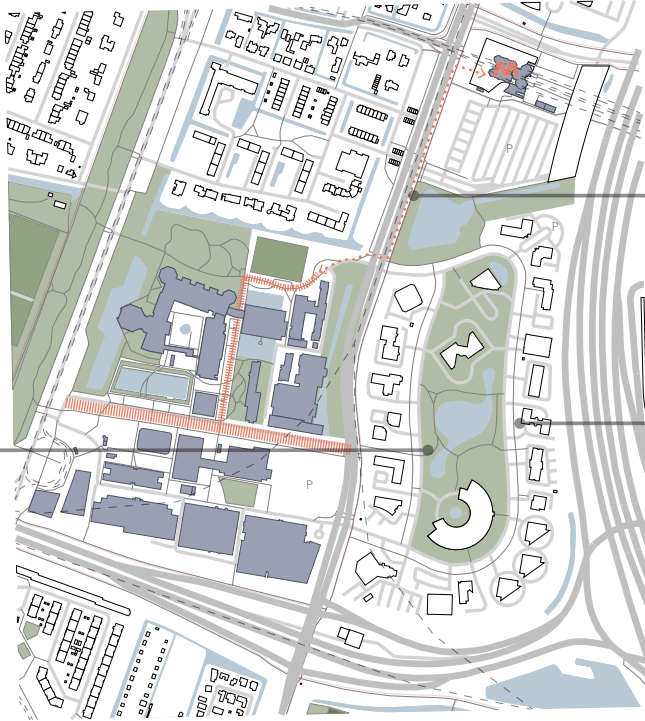
# ONDERZOEK | LOCATIE



# ONDERZOEK | LOCATIE



park zonder mensen - niet onderhouden

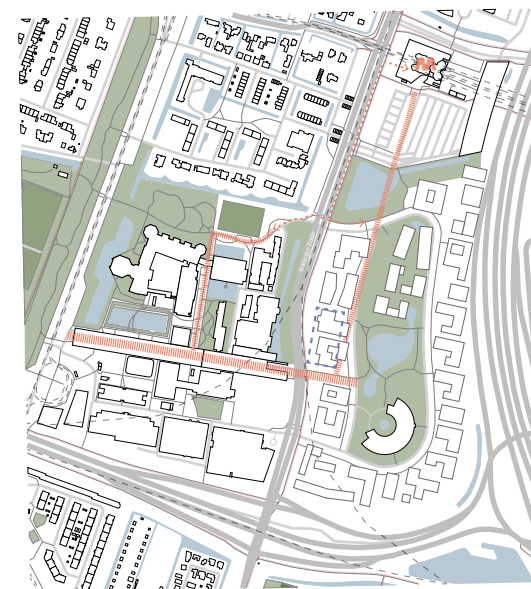
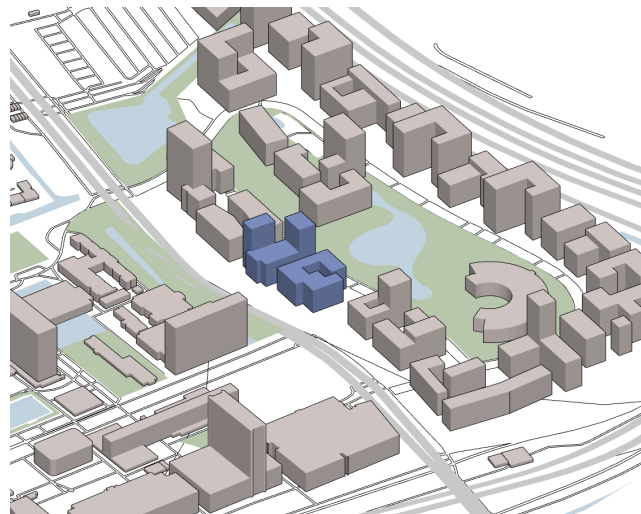


route studenten



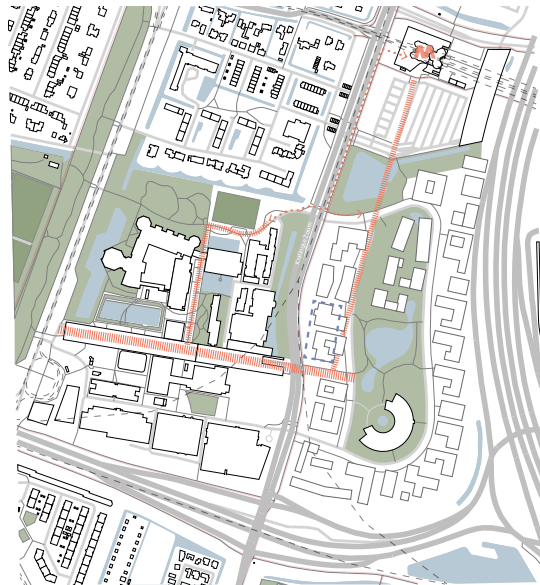
straatmeubilair

# ONDERZOEK | LOCATIE NIEUW BESTEMMINGSPLAN

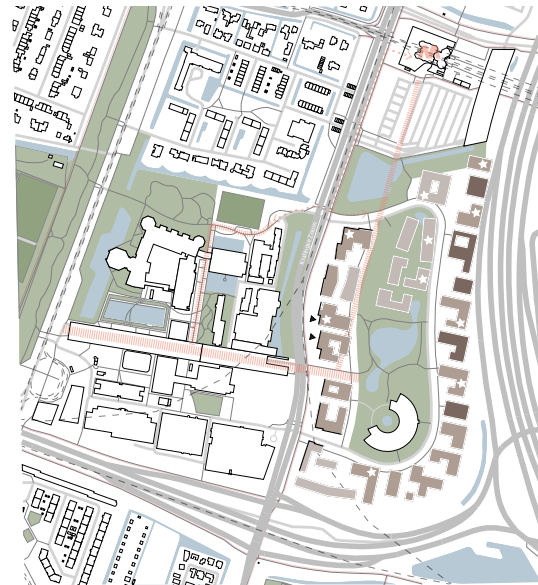




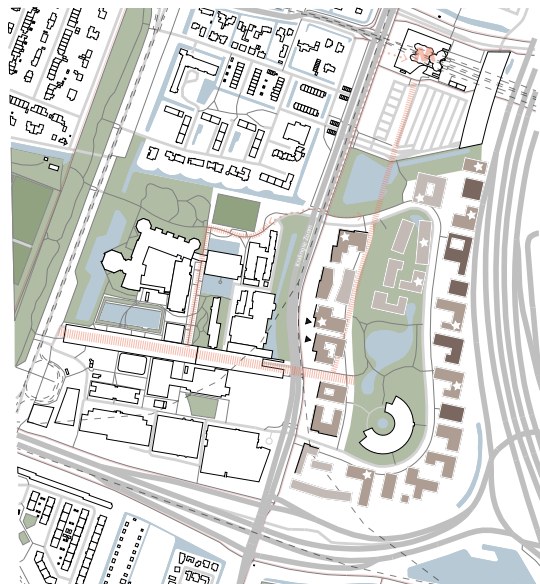
# ONDERZOEK | LOCATIE NIEUW BESTEMMINGSPLAN



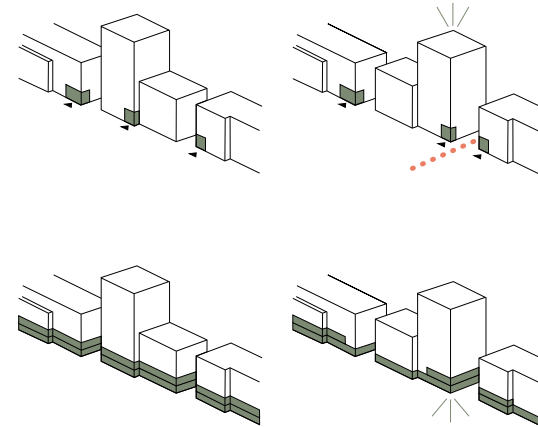
route studenten | doodlopende plaza



plaza doortrekken | route langs plot



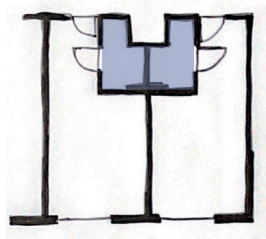
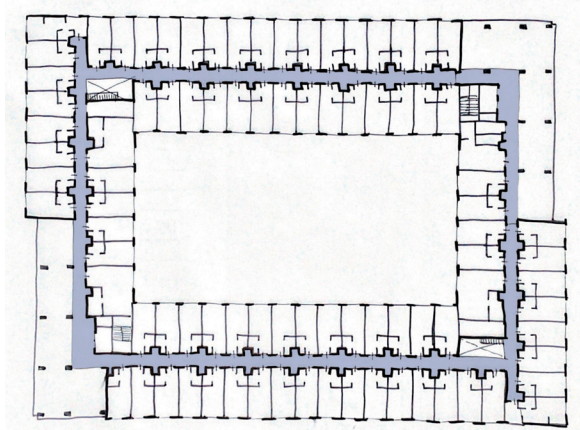
plaza doortrekken | route langs plot



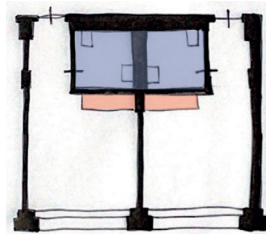
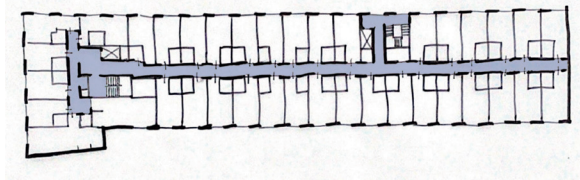
nieuwe bestemmingsplan

eigen voorstel

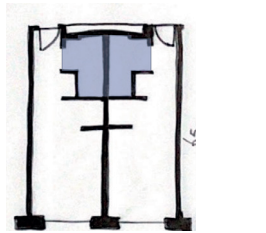
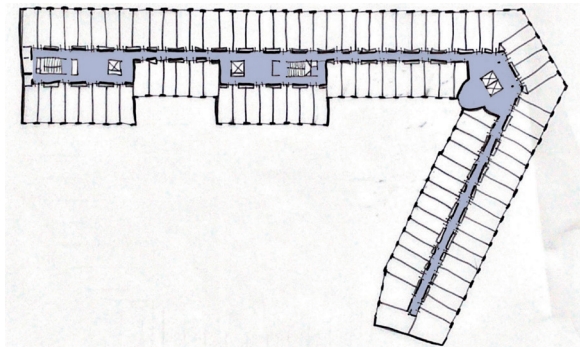
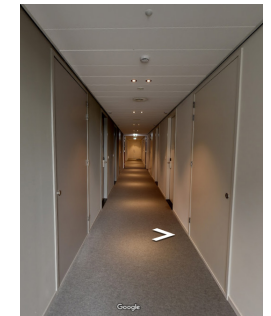
# TYOLOGISCH ONDERZOEK | STUDENTENWONINGBOUW



Student experience Minervahaven | VURB Architects  
600 APP | 25 m<sup>2</sup> | 25051 m<sup>2</sup>



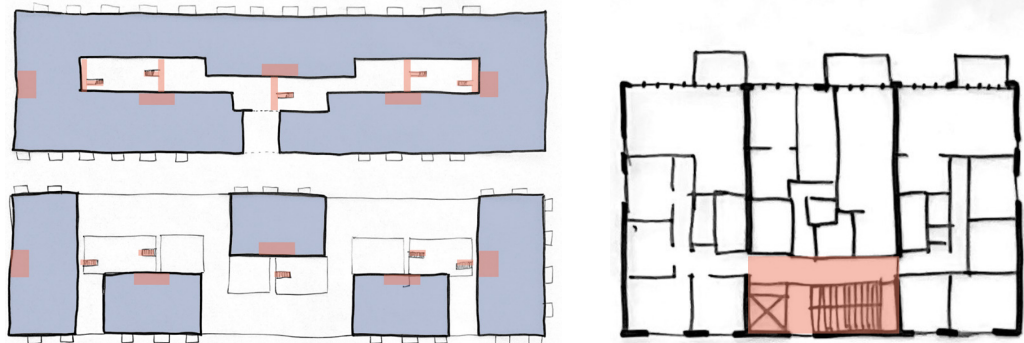
Residence Hainholze | Max Dudler  
241 APP | 26 m<sup>2</sup> | 10800 m<sup>2</sup>



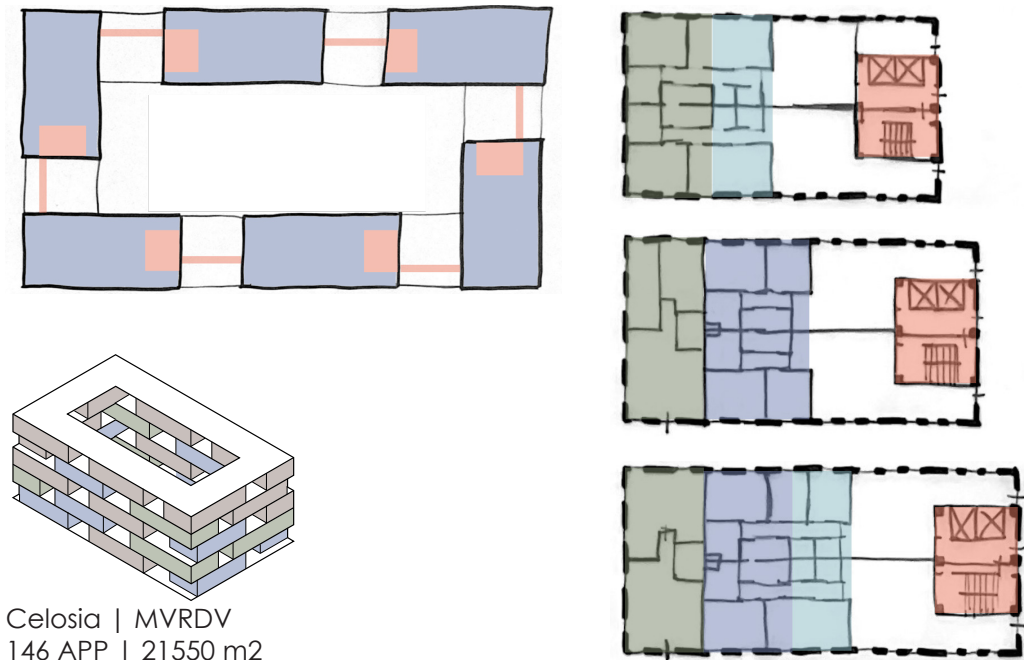
Holešovice | Pavel Hnilička Architects+Planners  
650 APP | 17 m<sup>2</sup> | 5396 m<sup>2</sup>



# TYOLOGISCH ONDERZOEK | STUDENTENWONINGBOUW

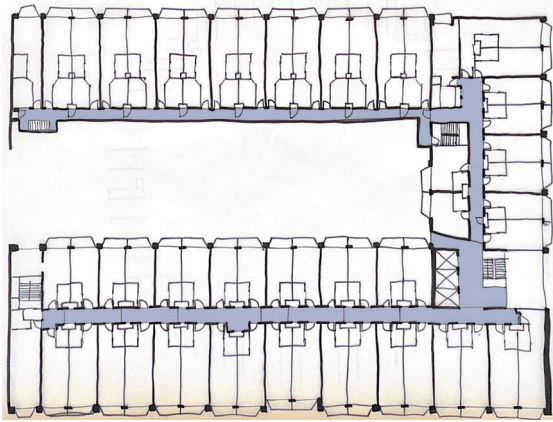


Parkrand | MVRDV  
174 APP | 35000 m<sup>2</sup>

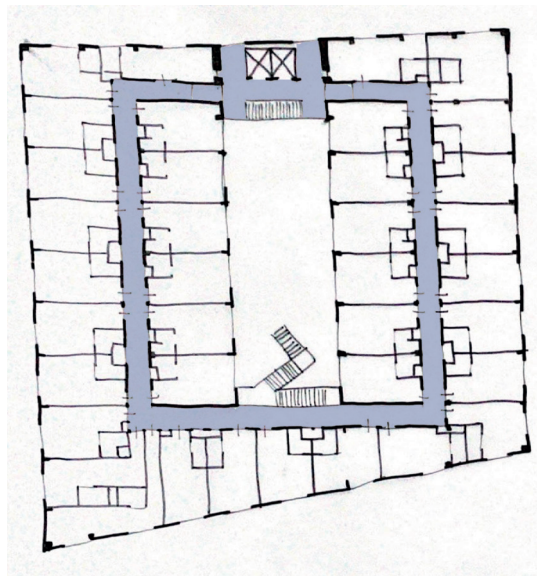
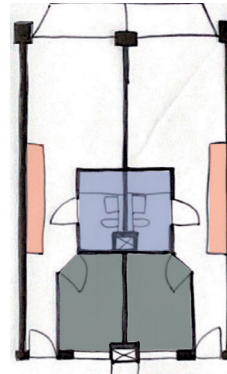
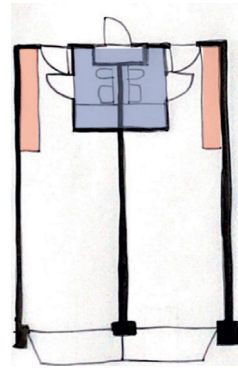


Celosia | MVRDV  
146 APP | 21550 m<sup>2</sup>

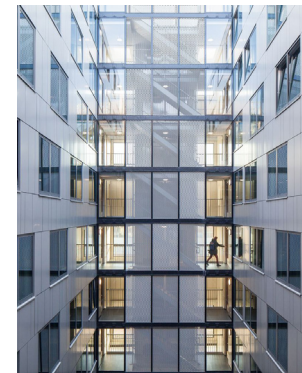
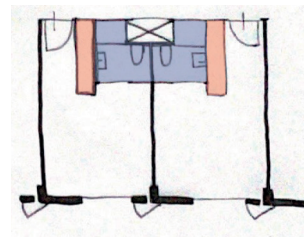
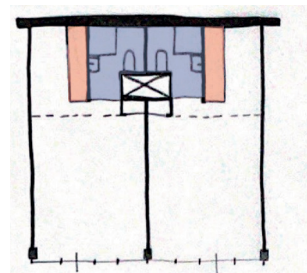
## TYOLOGISCH ONDERZOEK | STUDENTENWONINGBOUW



startmotor Rotterdam | Marge architecten  
581 APP | 24-61 m<sup>2</sup> | 35000 m<sup>2</sup>

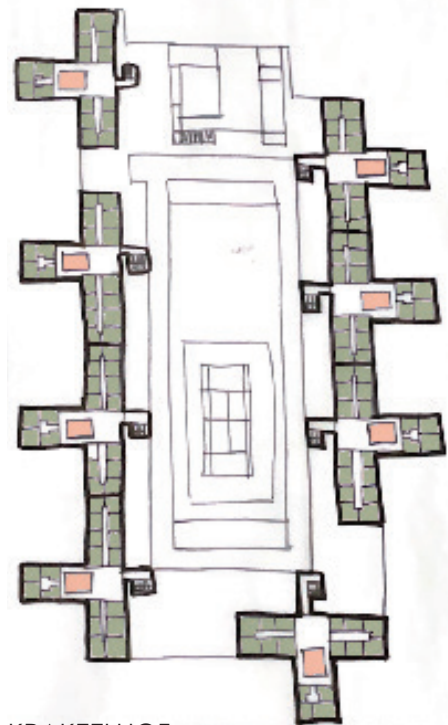


XIOR Rotterdam | Mecanoo  
281 APP | 22-38 m<sup>2</sup> | 9000 m<sup>2</sup>

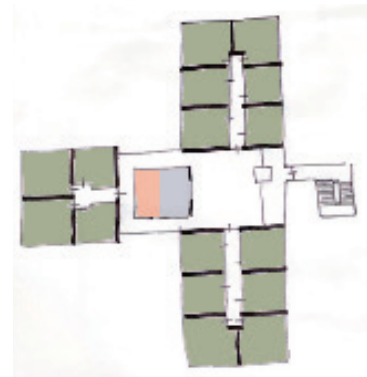


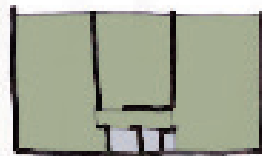
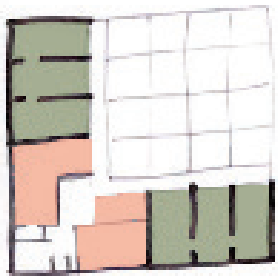


STUDENTENHUISVESTIGING TJ. HAZEWINKEL

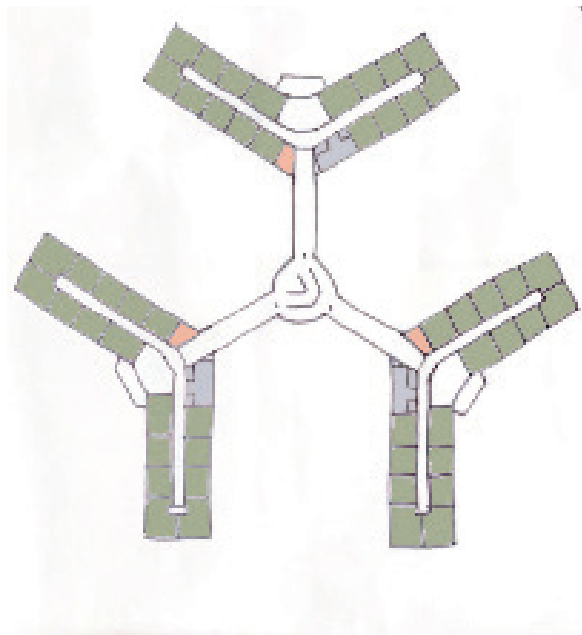


KRAAKEELHOF  
JACOBA VAN BEIERLAAN





STUDENTENHUISVESTIGING H. HAAN



STERFLAT

## TYOLOGISCH ONDERZOEK | STUDENTENWONINGBOUW

Door onderzoek te doen naar studentenwoningbouw kom je verschillende typologieën tegen om het gebouw in te delen. Daarvan zijn een aantal dingen te leren. Onderdelen die goed werken in de praktijk, onderdelen die juist niet werken of die niet het juiste effect hebben voor mijn ontwerp.

Op pagina 34 is te zien hoe de woningen geschakeld zijn rondom een gang. Een gang zonder daglicht en die rondgaat. Wat mij betreft een no go. Je krijgt hier een doodse gang mee die geen fijn gevoel geeft. Het is bij deze opzet ook niet aantrekkelijk om uit je woning te komen, waardoor je geen connectie hebt met de buitenwereld.

De pagina ernaast (35) laat betere voorbeelden zien die juist naar de binnenwereld gericht zijn.

Op de pagina's daarna staan diverse woongebouwen met verschillende manieren waarop de gang is ingericht met de woningen daaraan geschakeld.

Uit dit onderzoek kwam voor mij duidelijk naar voren dat gaat om het zien en laagdrempelig contact met de buitenwereld. Om dat te bereiken heb ik gekozen voor doorzonwoningen, waardoor je altijd zicht naar buiten hebt. De buitenruimte is geschakeld aan de galerij, waardoor daar een connectie met de buitenwereld ontstaat. Het zicht op de beweeglijke binnenwereld speelt daarbij een belangrijke rol.

Zien bewegen doet bewegen!

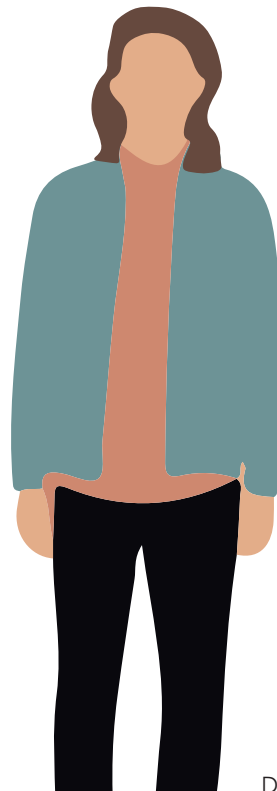
## ONDERZOEK | DOELGROEP INTERVIEWS

ZOLANG IK MAAR NIET DE  
KEUKEN MET MEER DAN 4 Á 5  
ANDEREN MOET DELEN.  
WORDT ANDERS ZO'N ZOOI



SIMON

HET ZOU ECHT CHILL ZIJN ALS  
ER EEN KEER IETS ANDERS DAN  
EEN STANDAARD GYM IN HET  
GEBOUW ZAT



DAVID

BADKAMER, HEB IK HET LIEFST  
GEWOON ECHT PRIVÉ



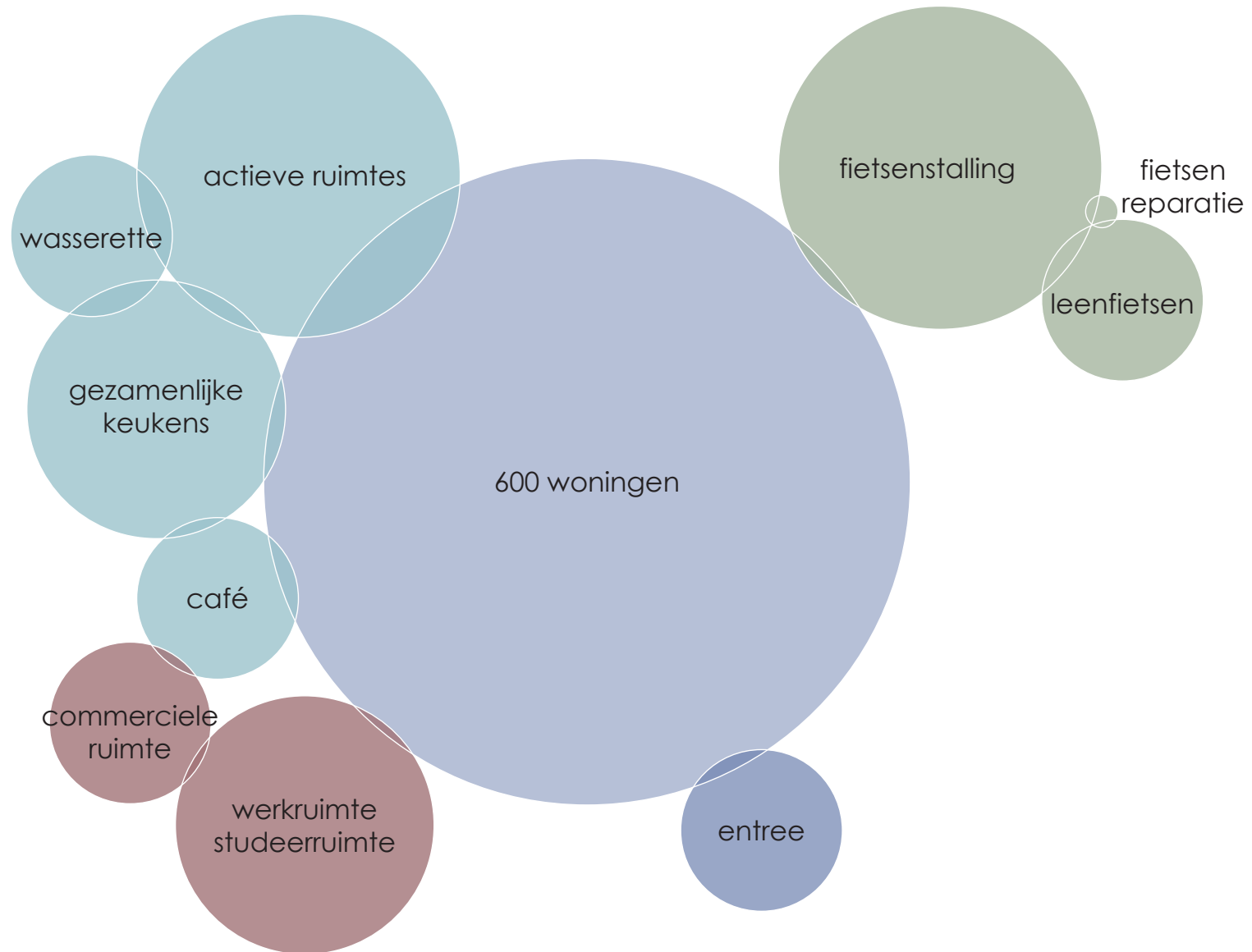
HELEN



ONDERZOEK | DOELGROEP INTERVIEWS



ONDERZOEK | DOELGROEP PROGRAMMA

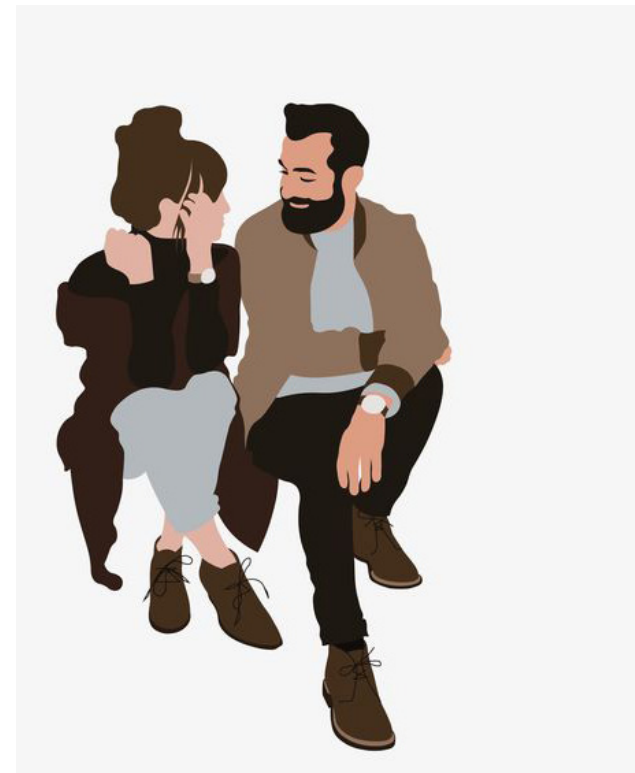


## ONDERZOEK | DOELGROEP PROGRAMMA



STUDENT  
20 á 25m<sup>2</sup> - 1 kamer app

- werkplek
- badkamer
- zitruimte/slaapkamer



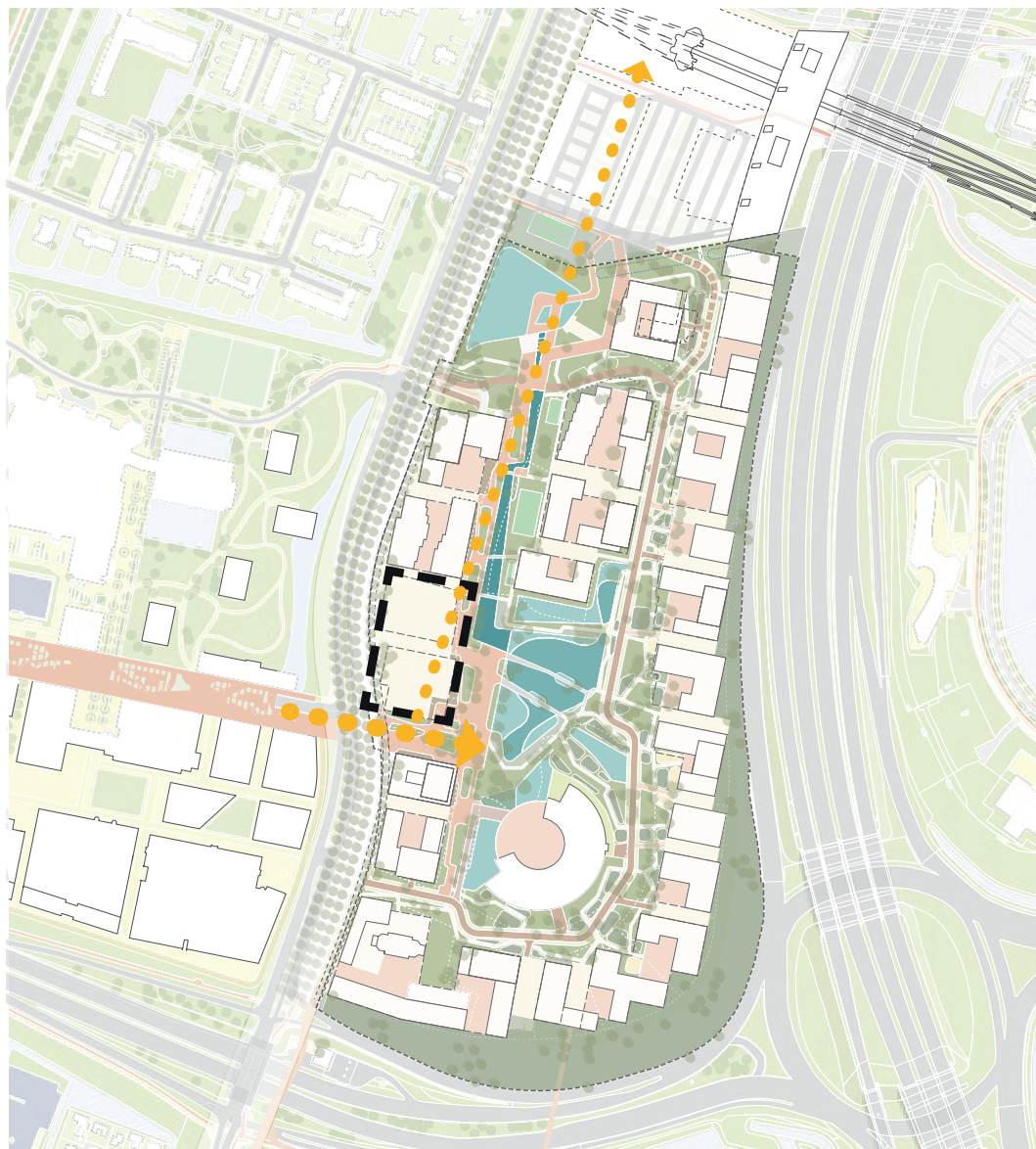
STARTER  
50 m<sup>2</sup> - 2 kamer app

- keuken
- badkamer
- zitruimte
- slaapkamer

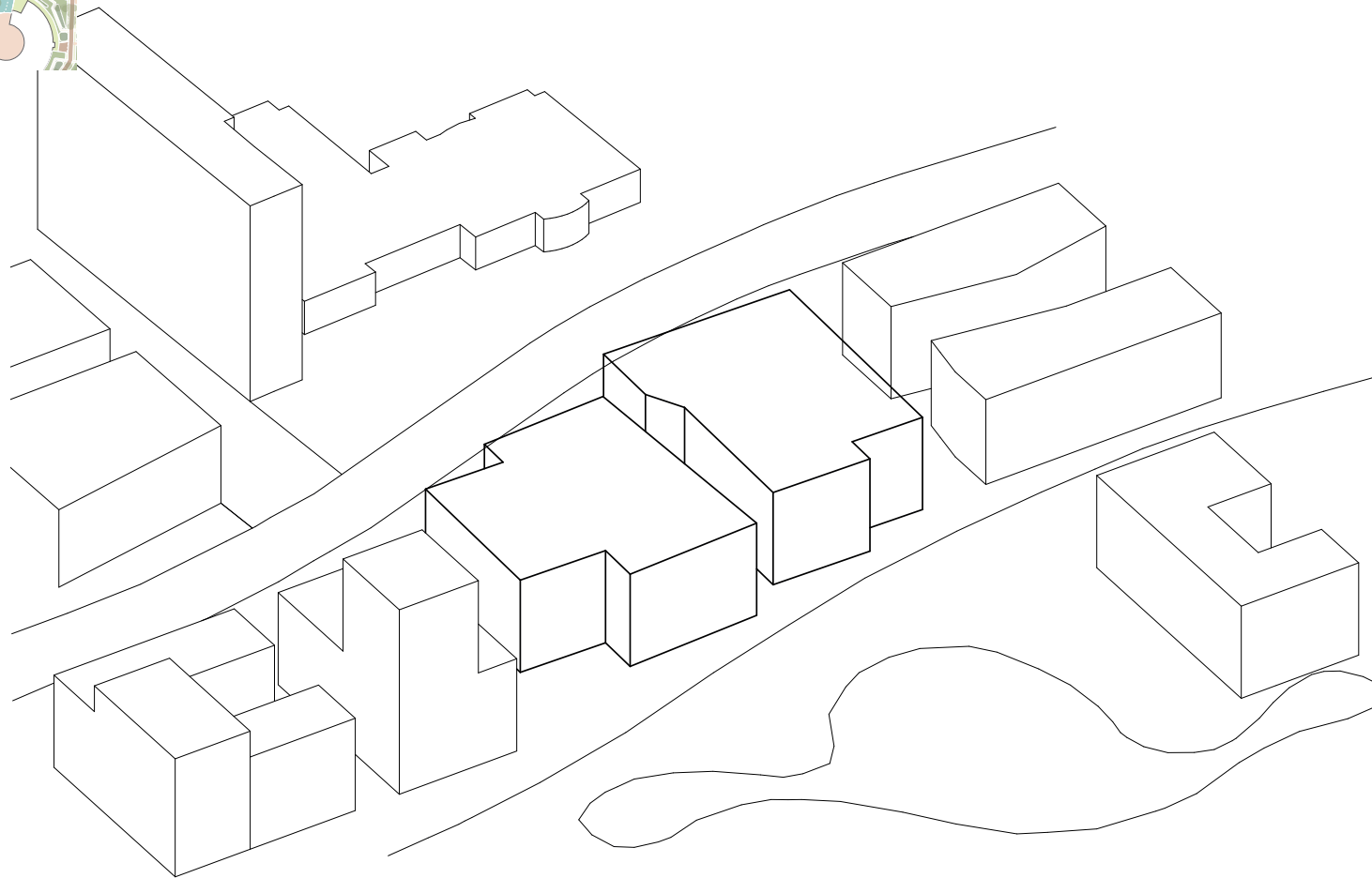
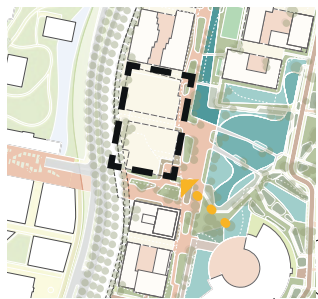


DEEL 5  
CONCEPT  
ONTWERP

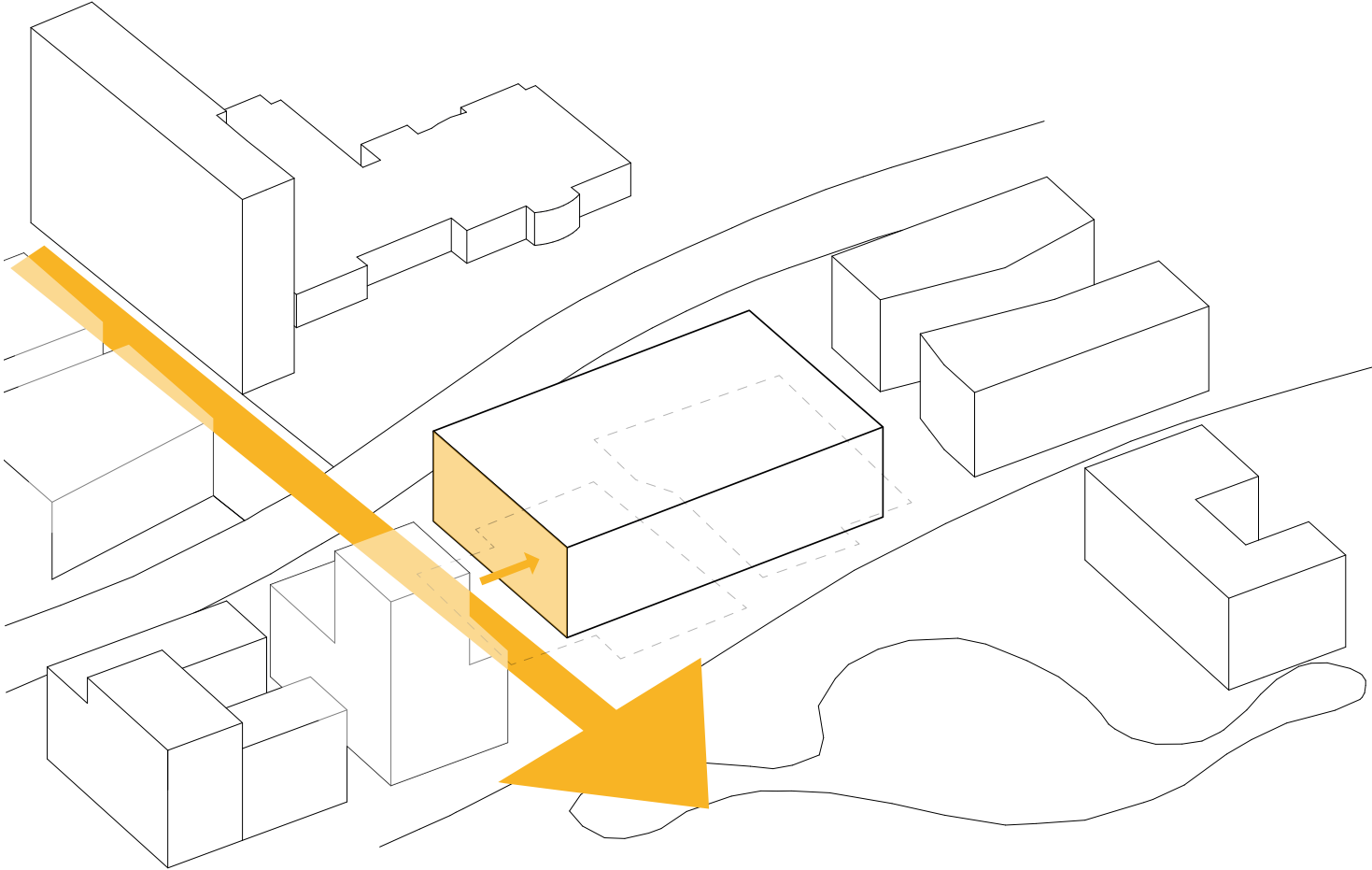
# CONCEPT | LOCATIE



# CONCEPT | NIEUW BESTEMMINGSPLAN

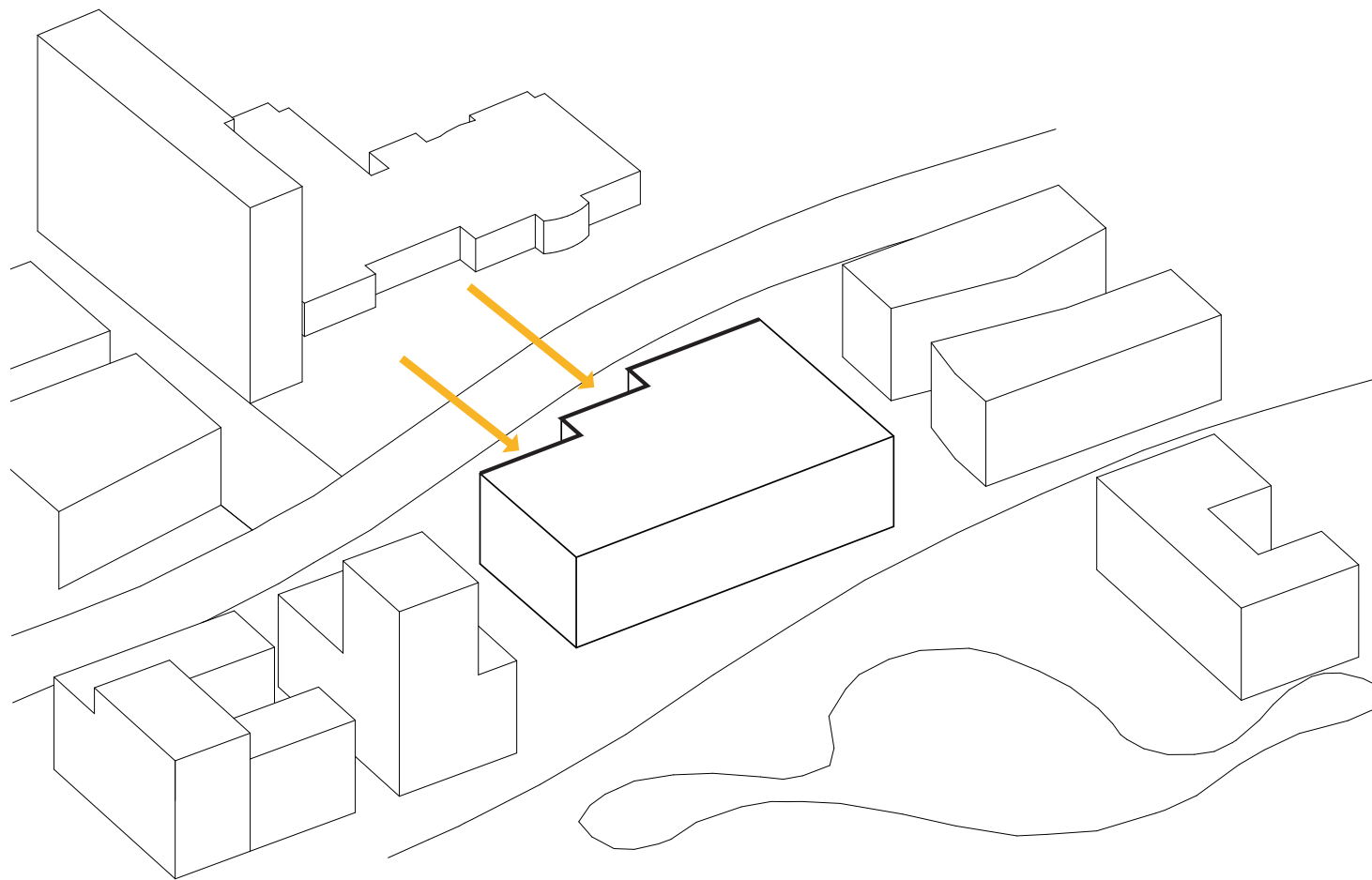


CONCEPT | PLAZA ERASMUSCAMPUS DOORTREKKEN

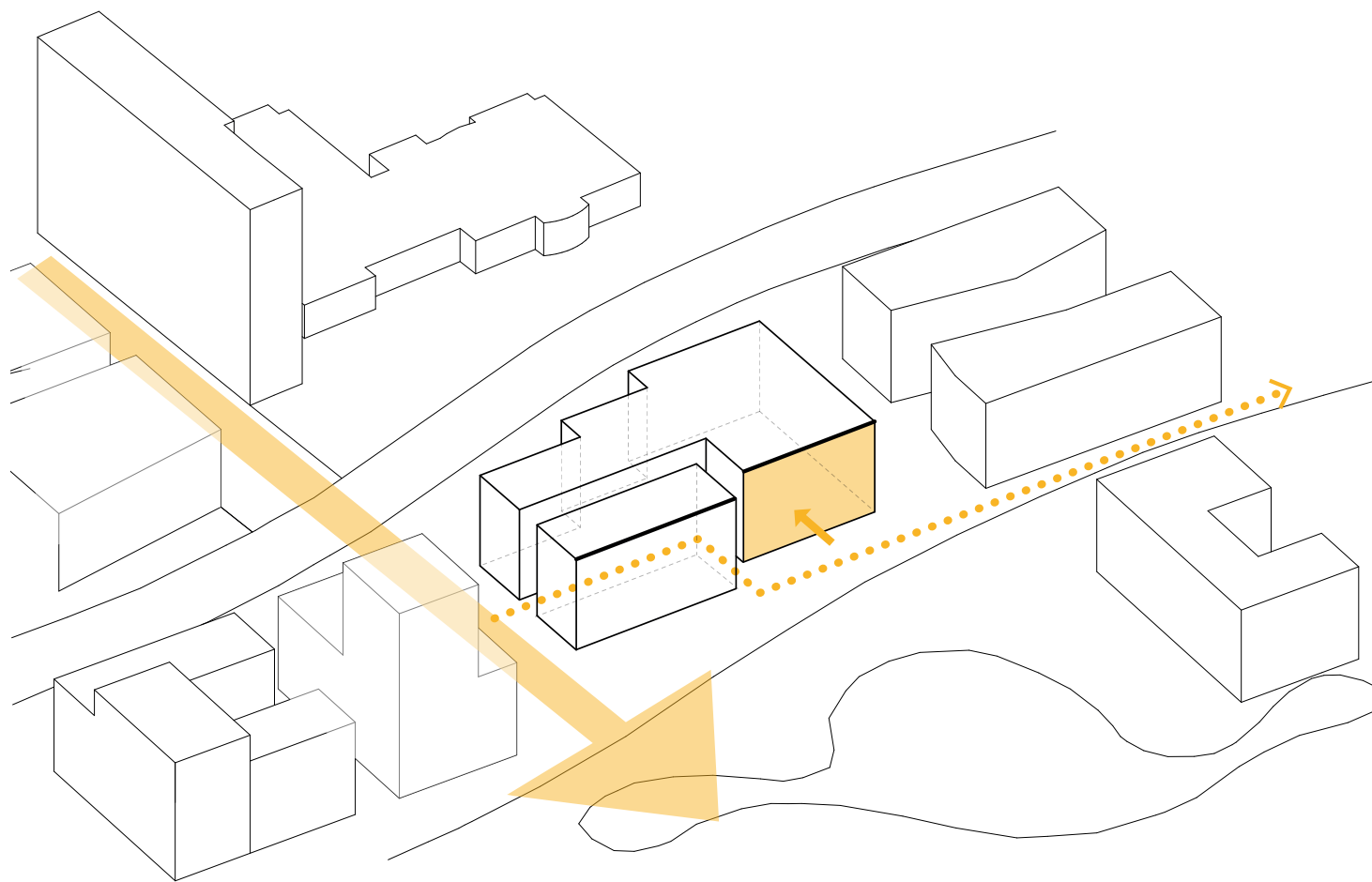




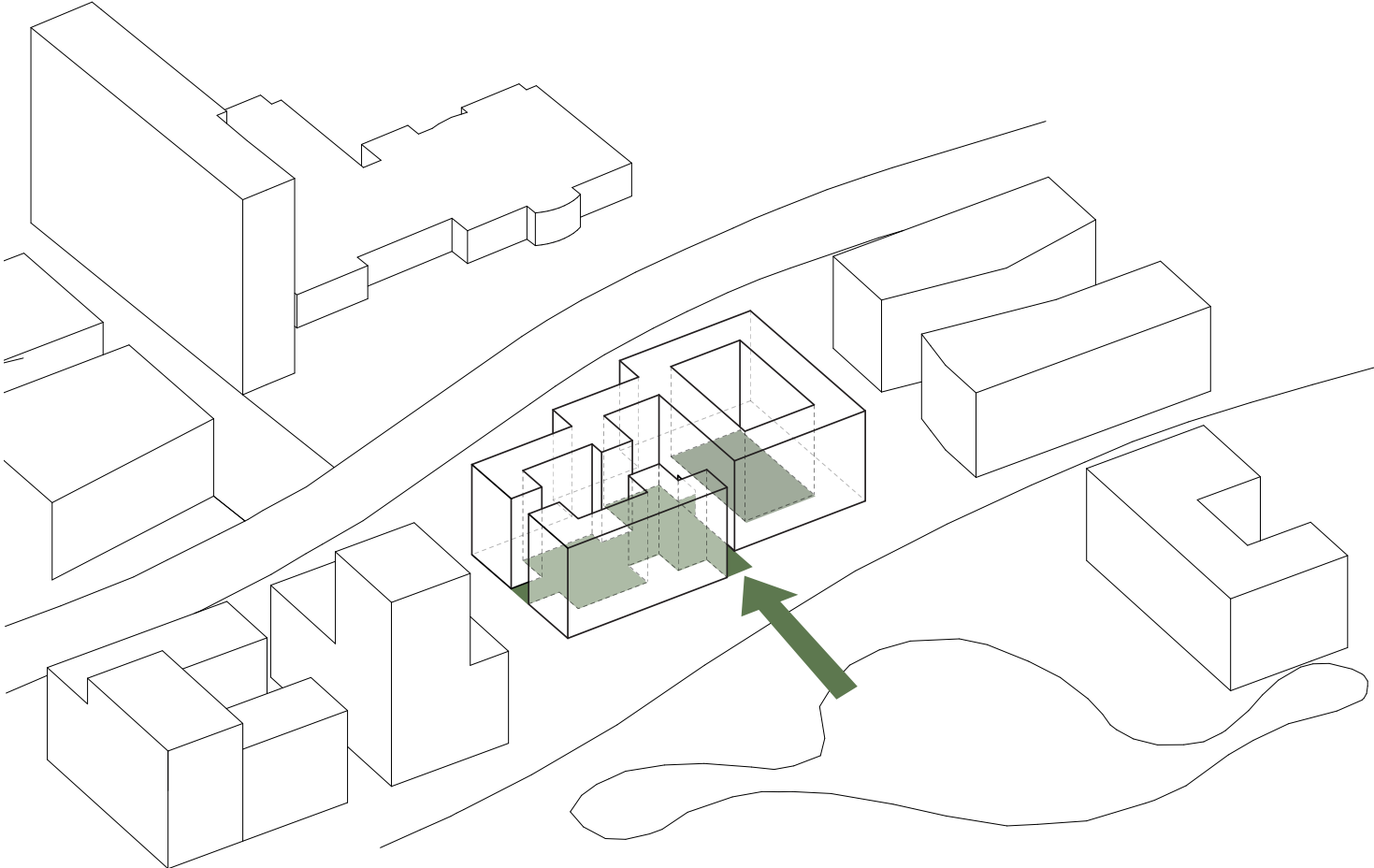
CONCEPT | VERSPRINGING KRALINGSE ZOOM



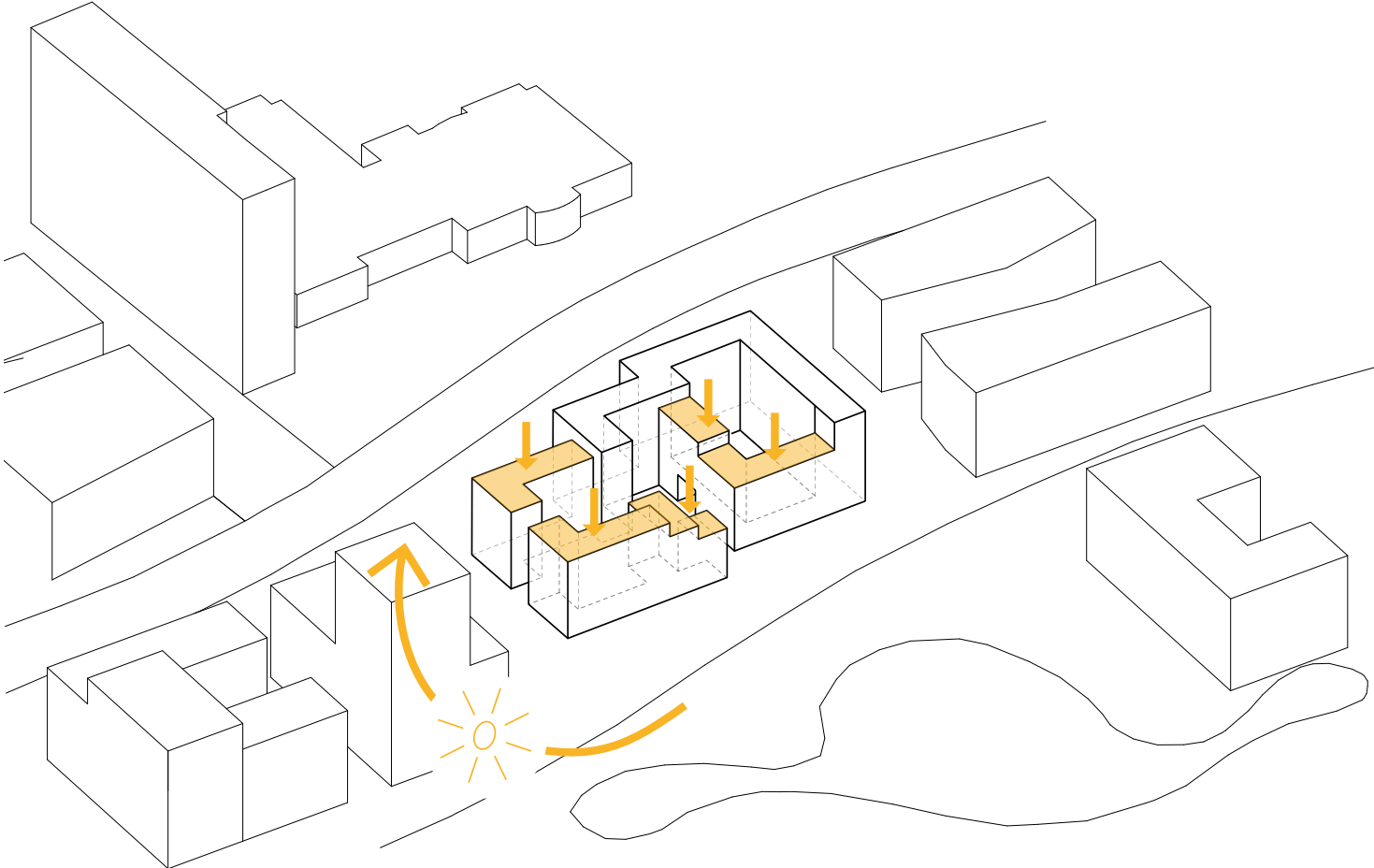
# CONCEPT | VOETGANGERS VERBINDINGEN



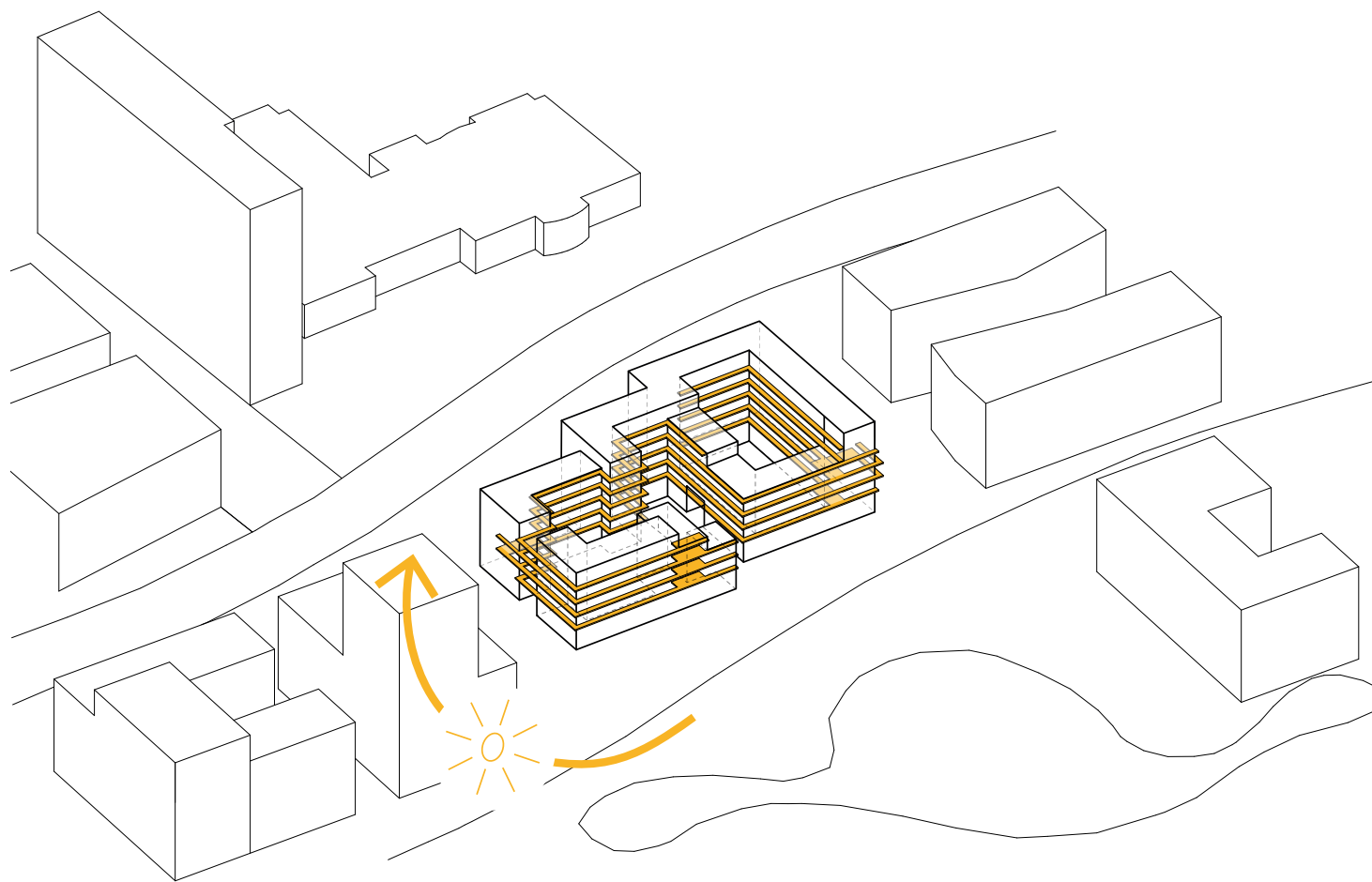
CONCEPT | TUINEN



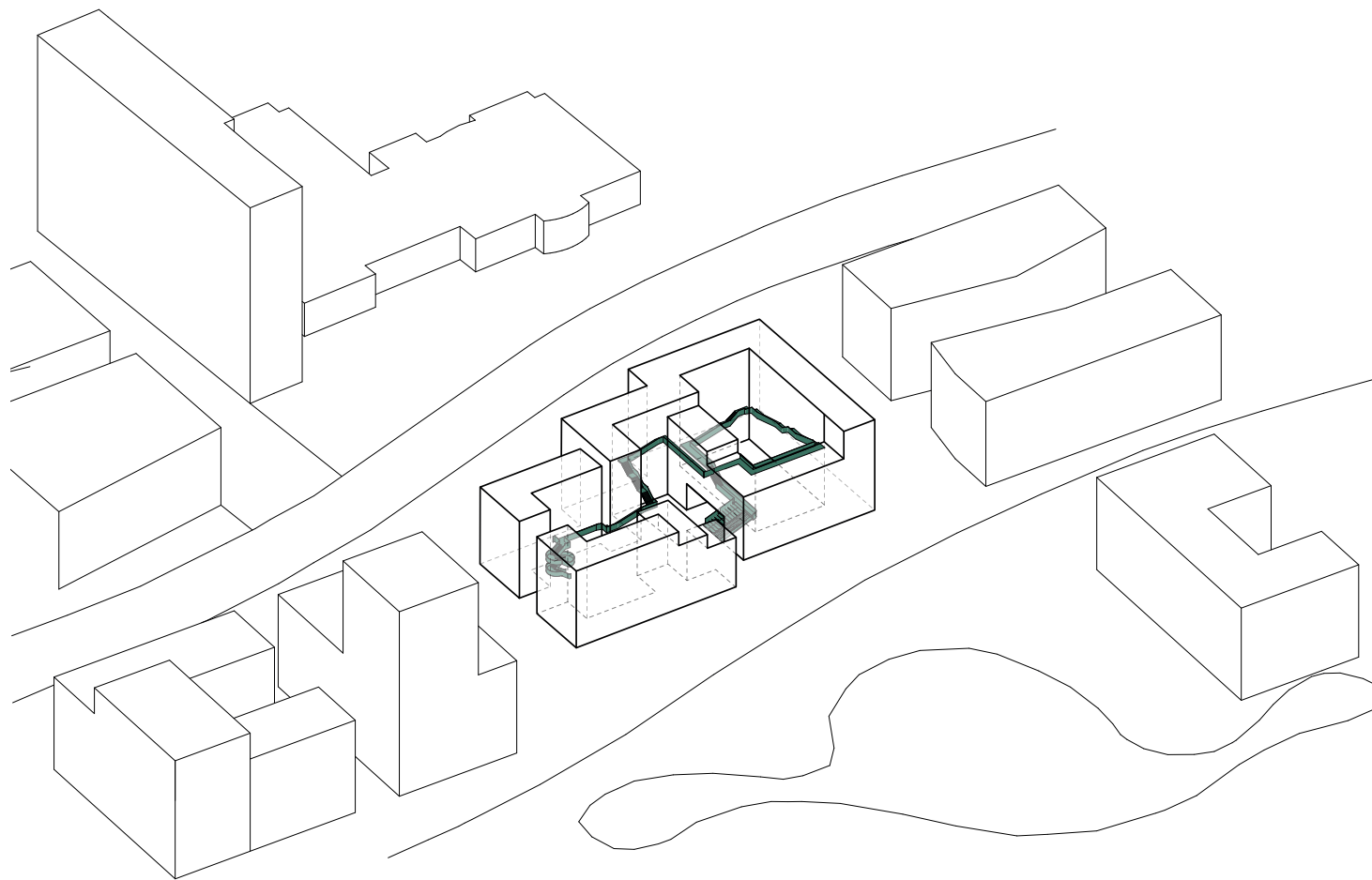
CONCEPT | ZON



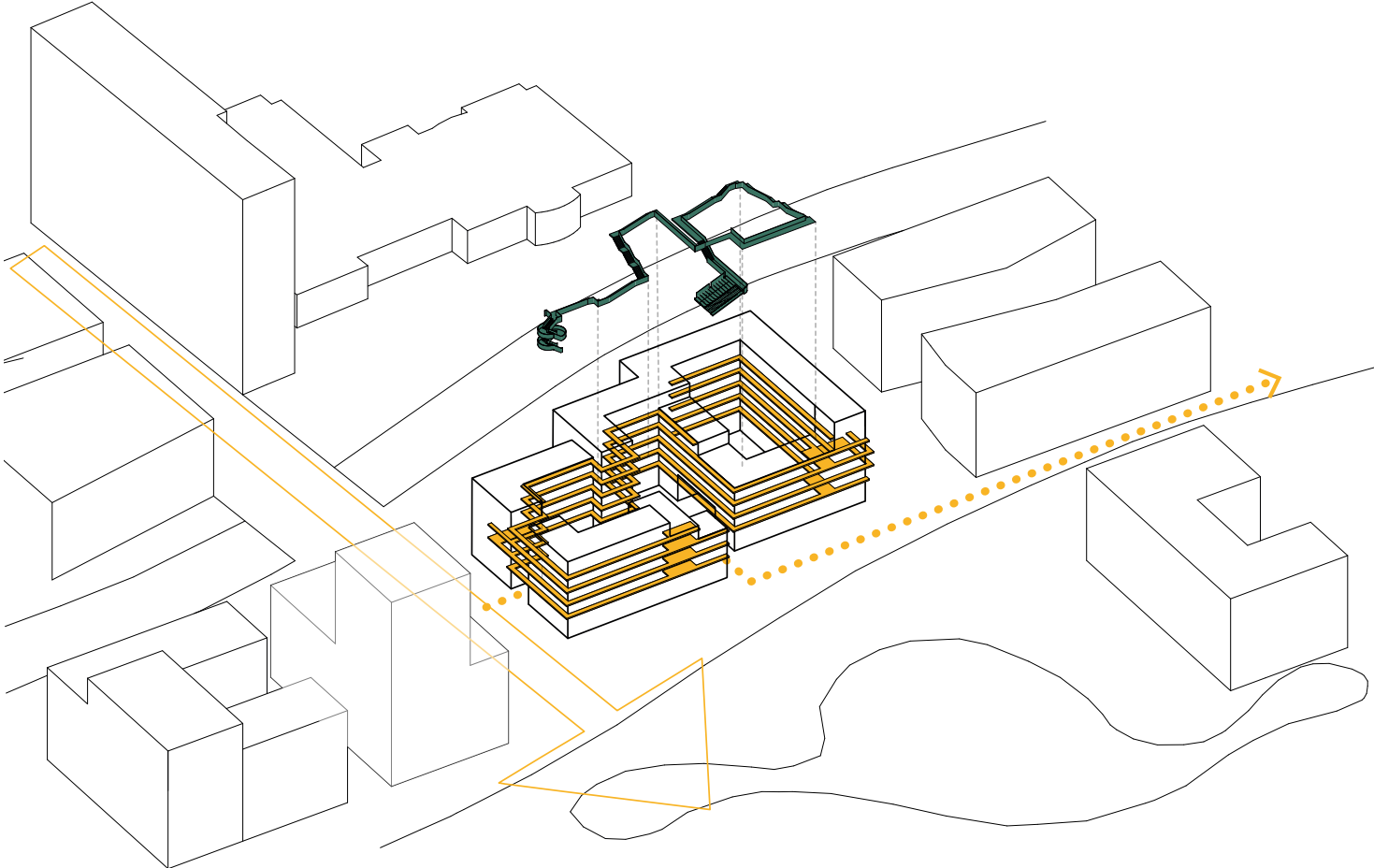
CONCEPT | ZON



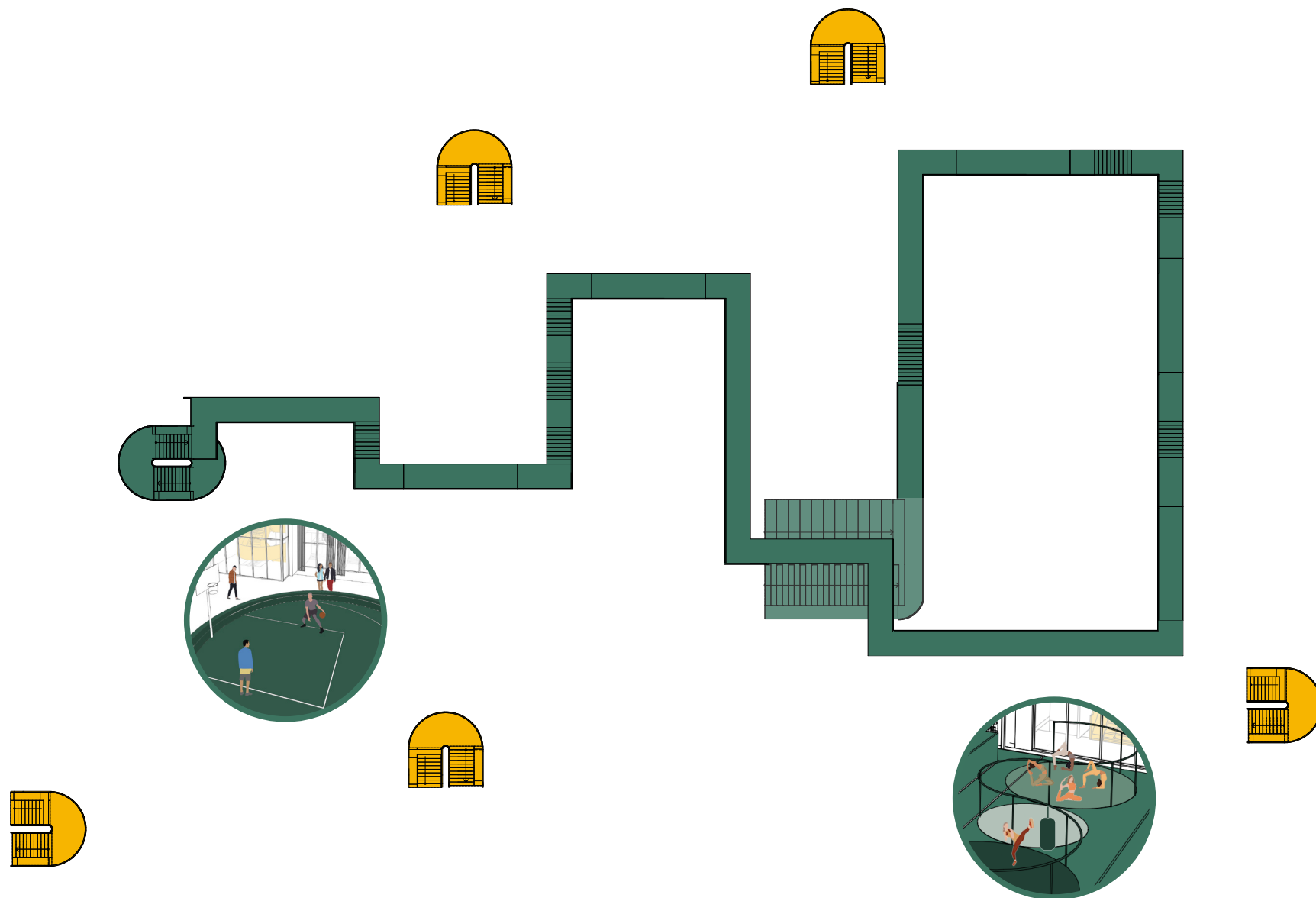
CONCEPT | GROENE VERBINDING



CONCEPT

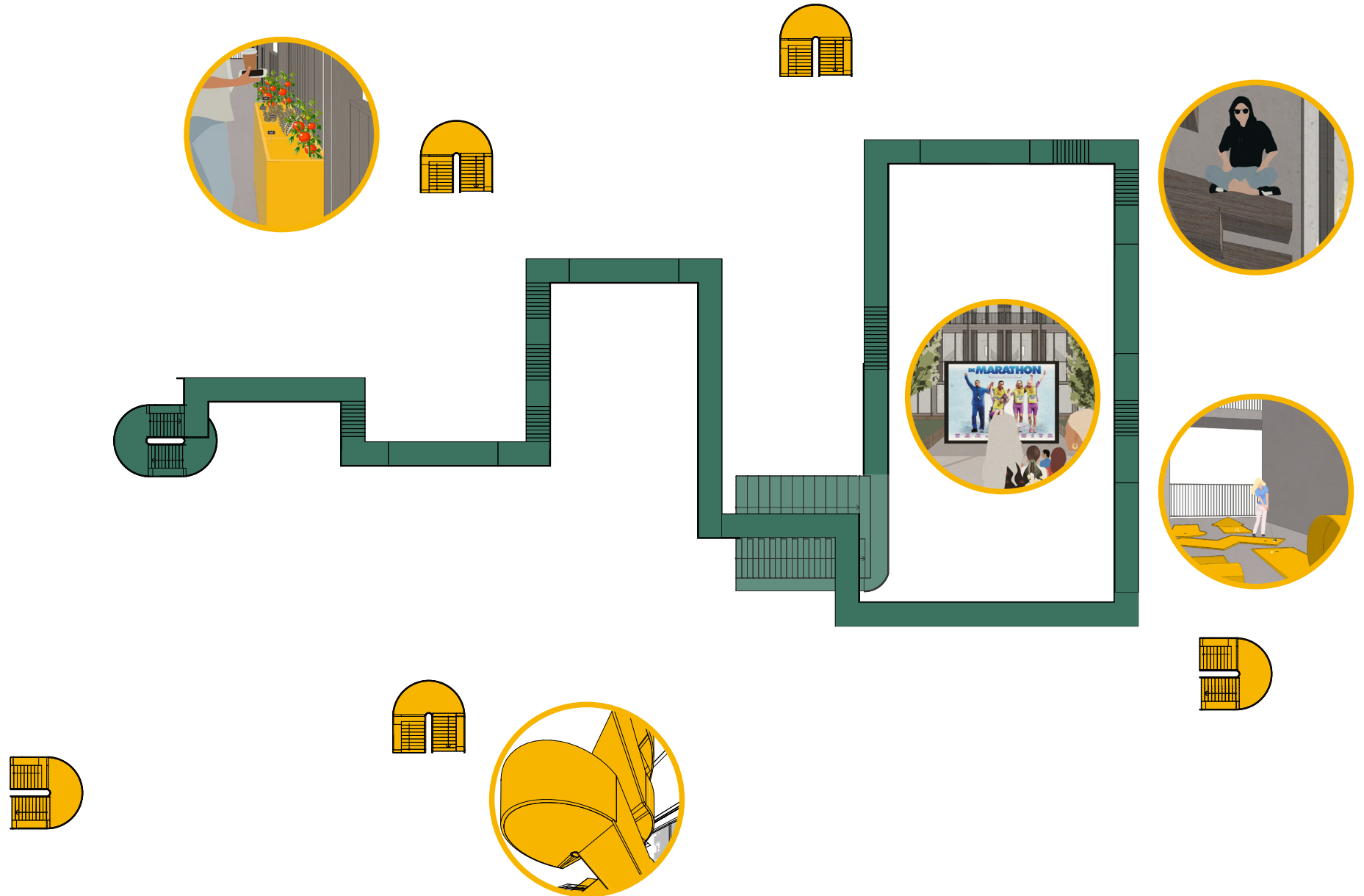


CONCEPT | BEWEGING GROOT

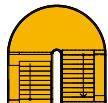
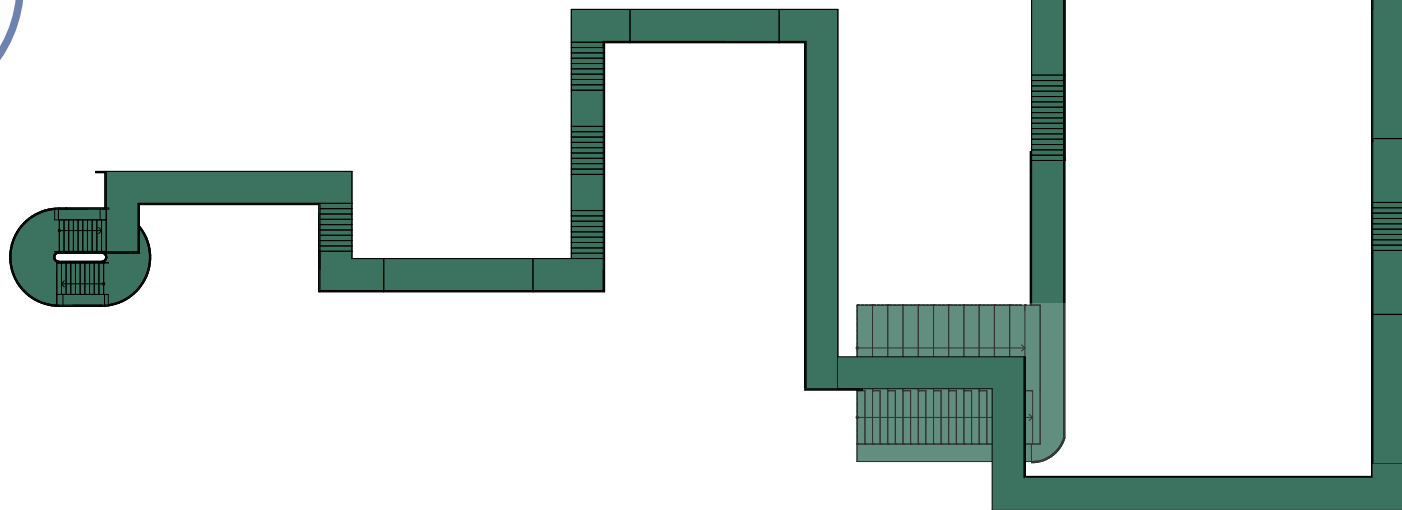
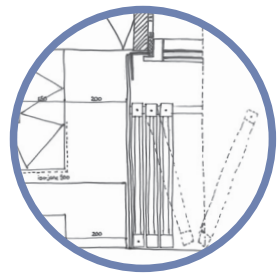




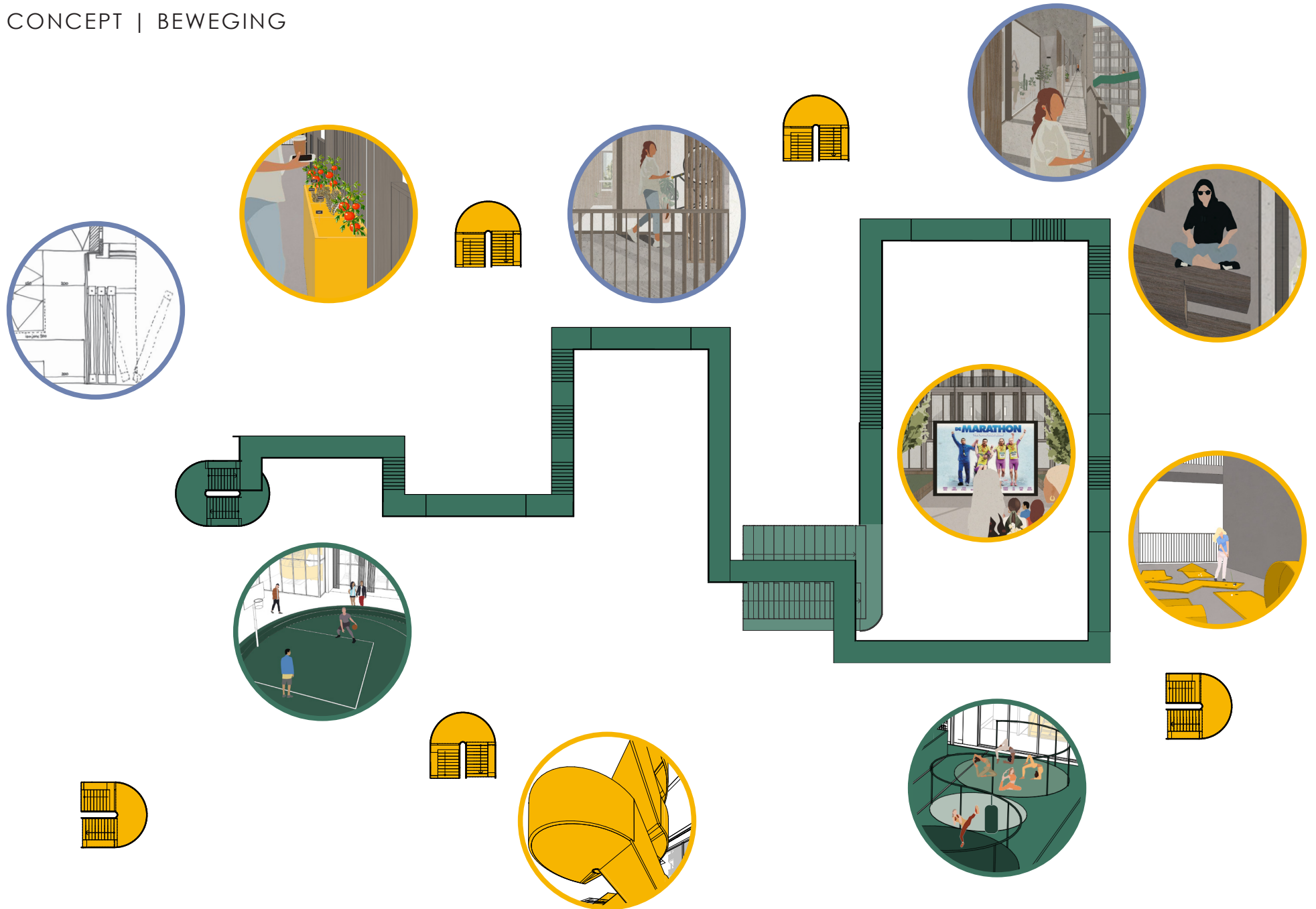
CONCEPT | BEWEGING MIDDEN



# CONCEPT | BEWEGING KLEIN



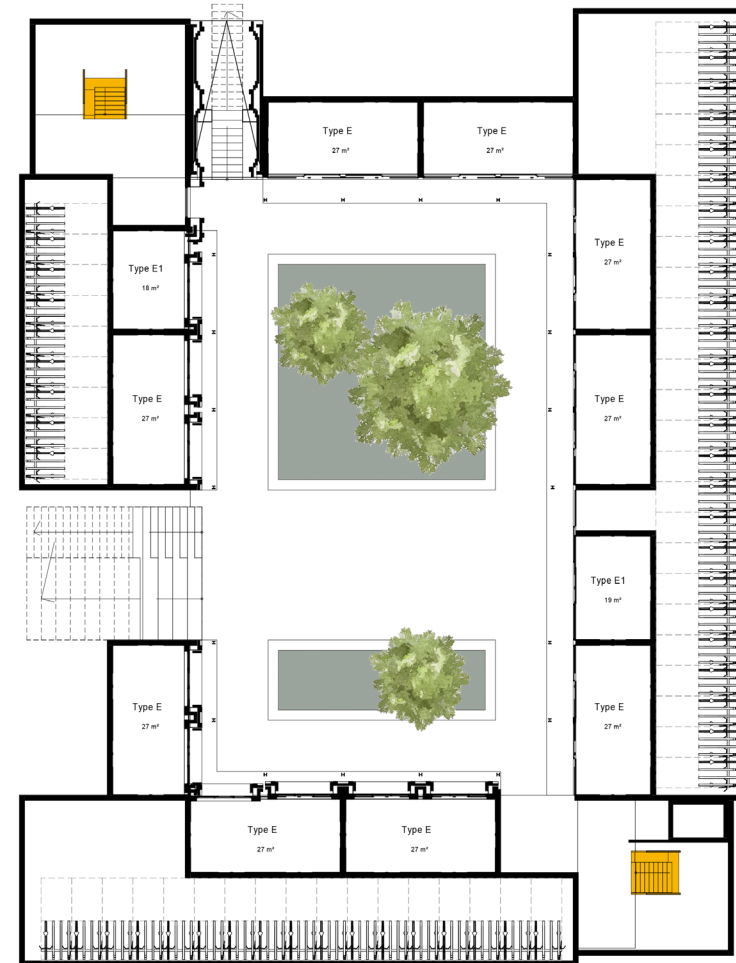
CONCEPT | BEWEGING



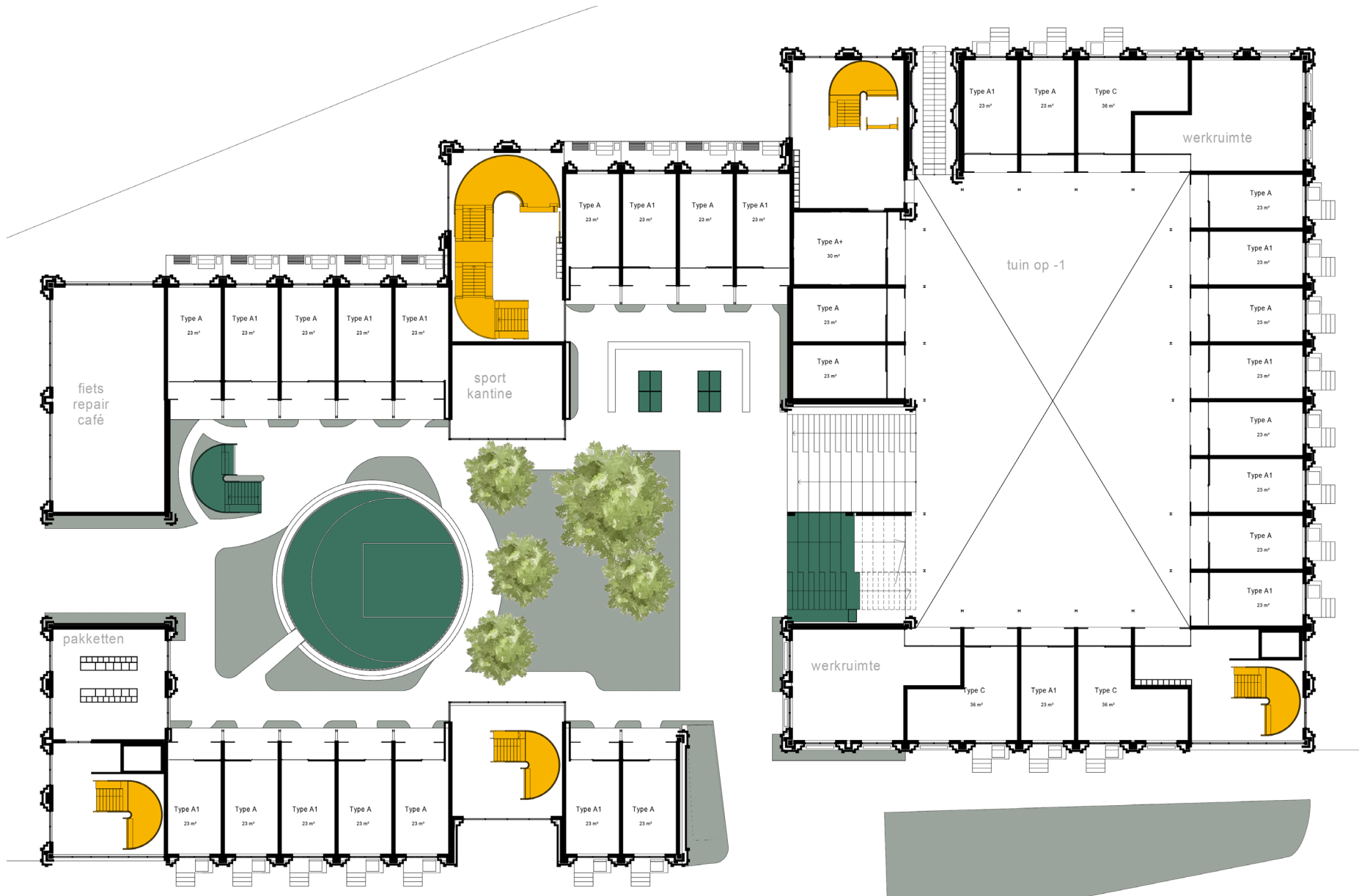


# DEEL 6 ONTWERP

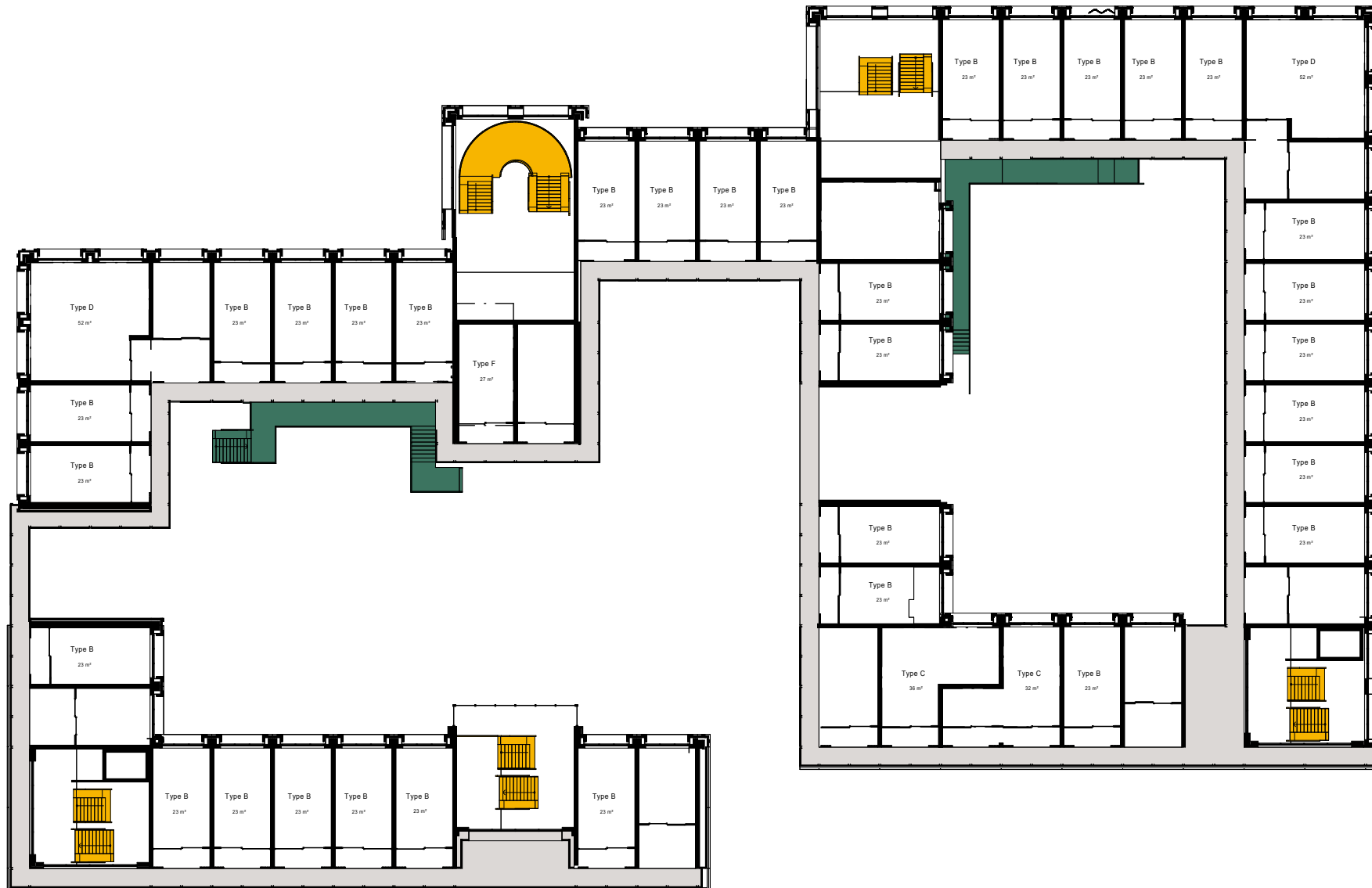
PLATTEGROND | -1



# PLATTEGROND | BEGANE GROND

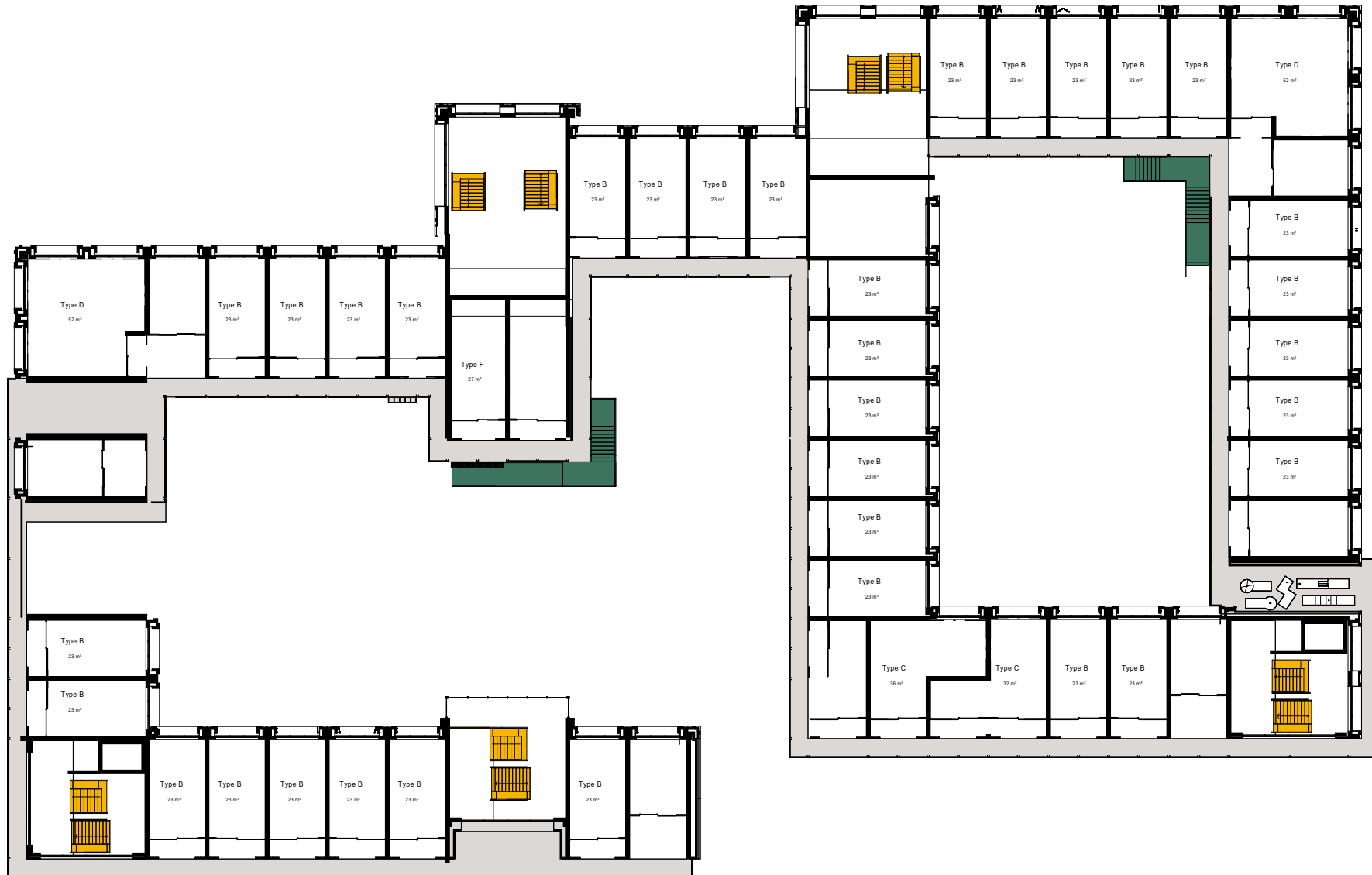


# PLATTEGROND | 1 VERDIEPING

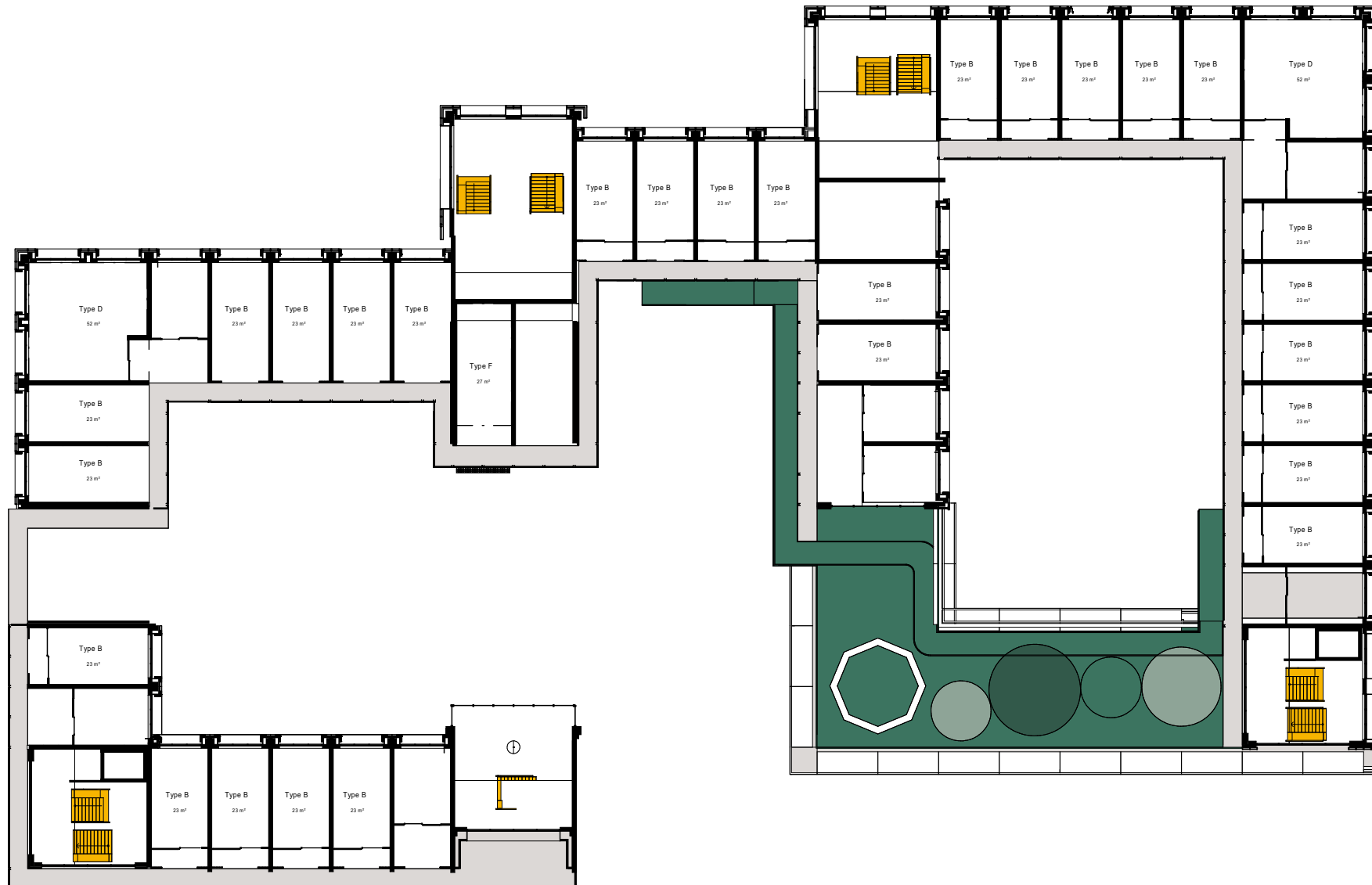




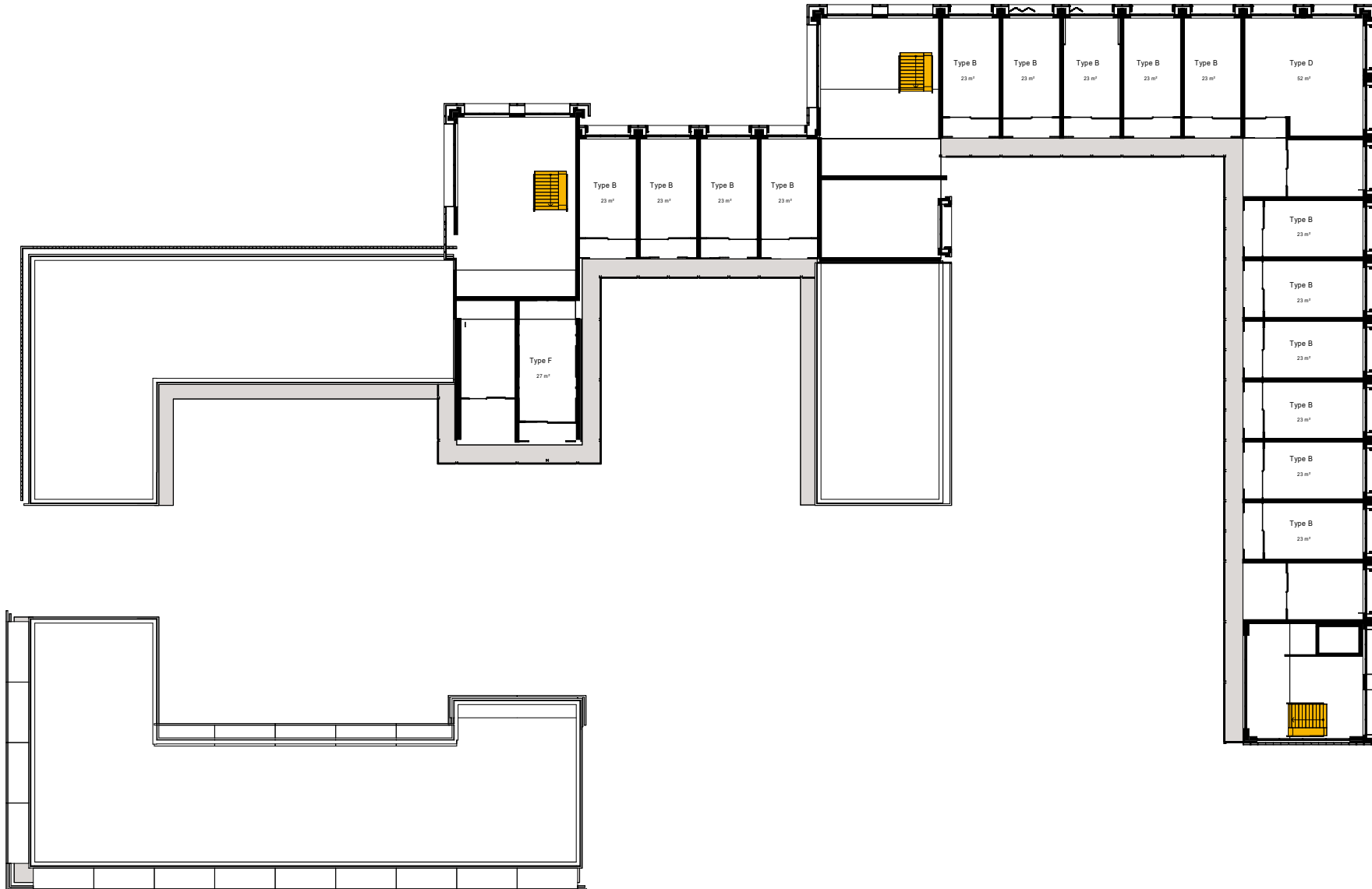
# PLATTEGROND | 2-3 VERDIEPING



# PLATTEGROND | VIERDE VERDIEPING



# PLATTEGROND | VIJFDE VERDIEPING



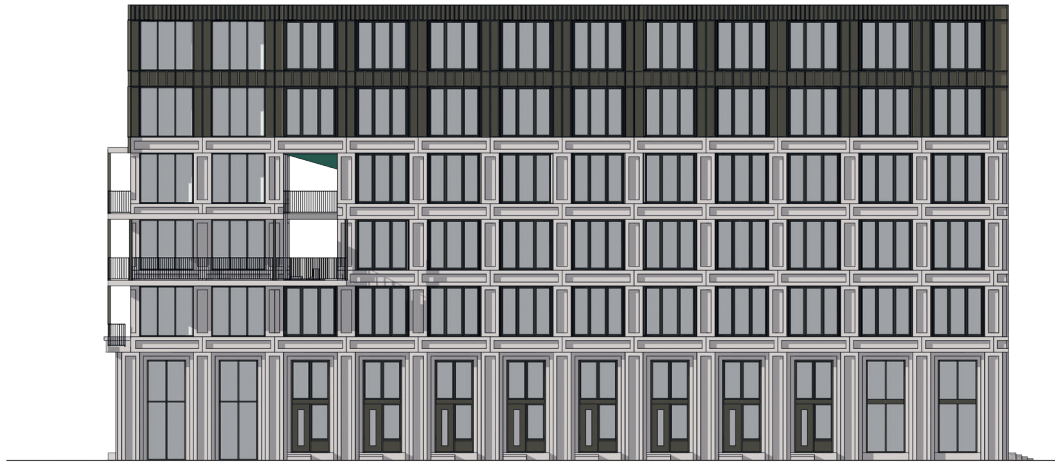
GEVEL | ZUIDGEVEL



GEVEL | OOSTGEVEL



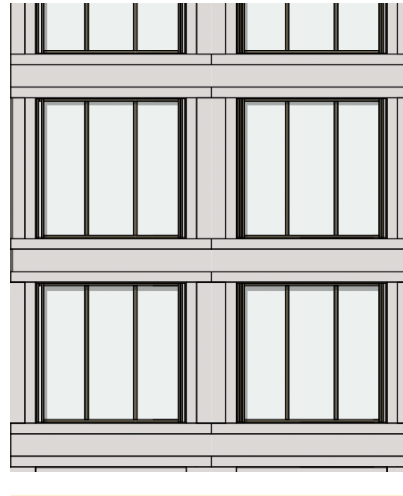
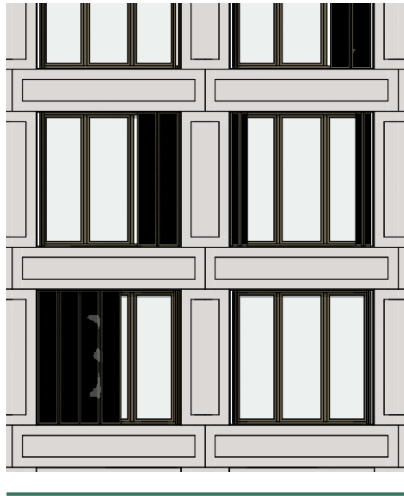
GEVEL | NOORDGEVEL



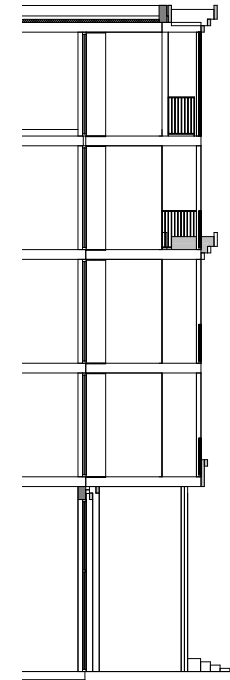
GEVEL | WESTGEVEL



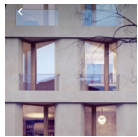
# WESTGEVEL | gevel fragmenten



# OOSTGEVEL | TRAPPENHUIS



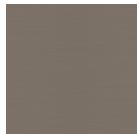
## Referentie



## Materialen



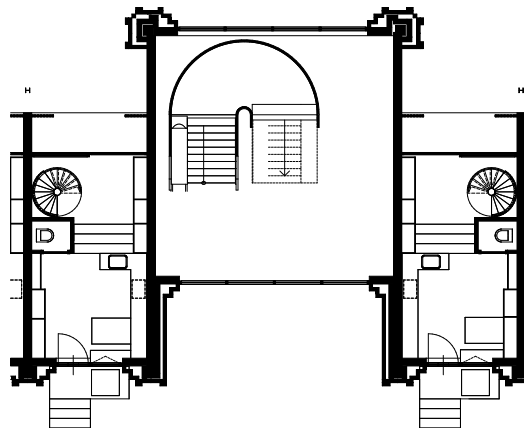
gekleurd beton

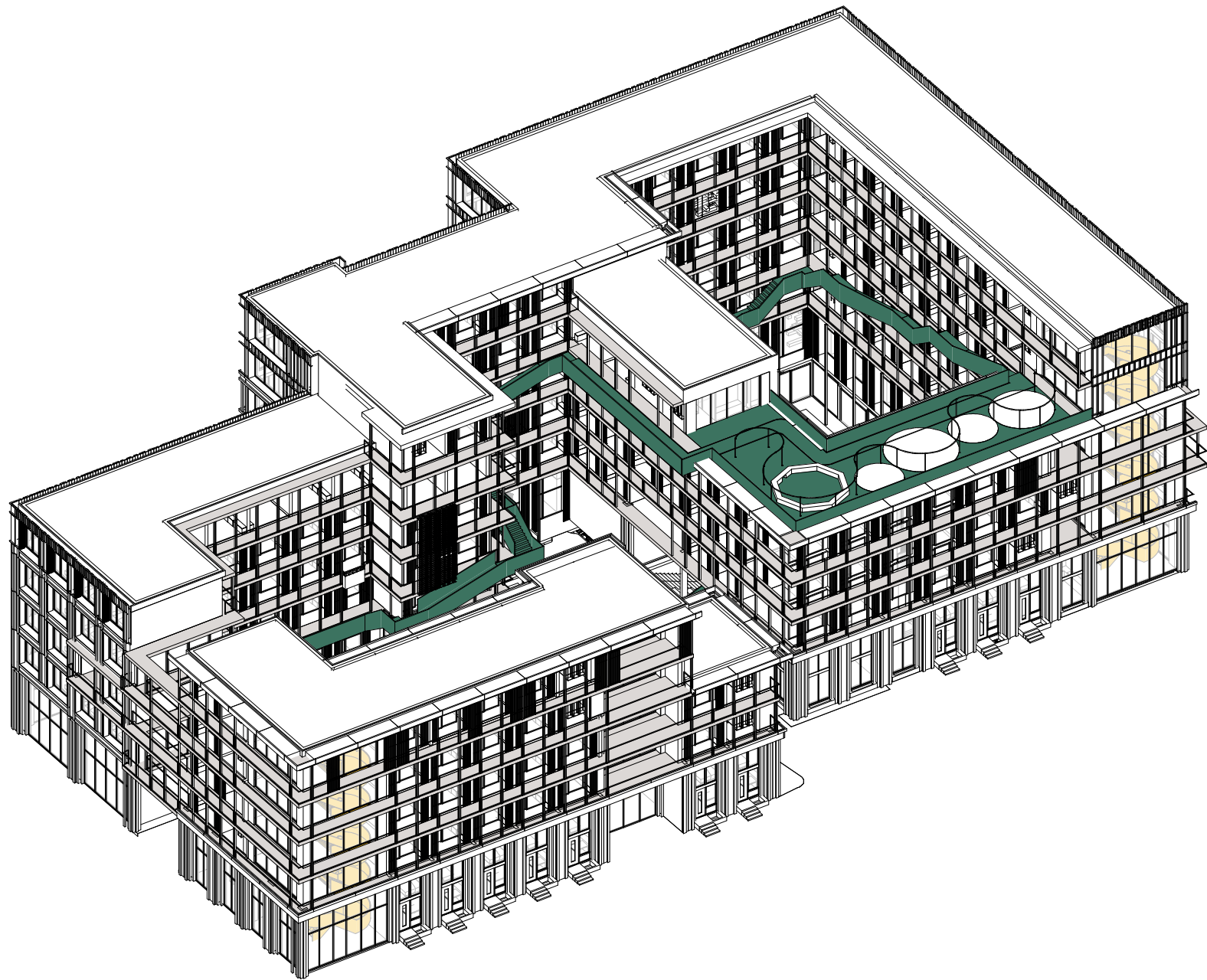


gevel panelen,  
staal en  
kozijnen  
RAL 7006 met  
structuur



houten gevel  
elementen





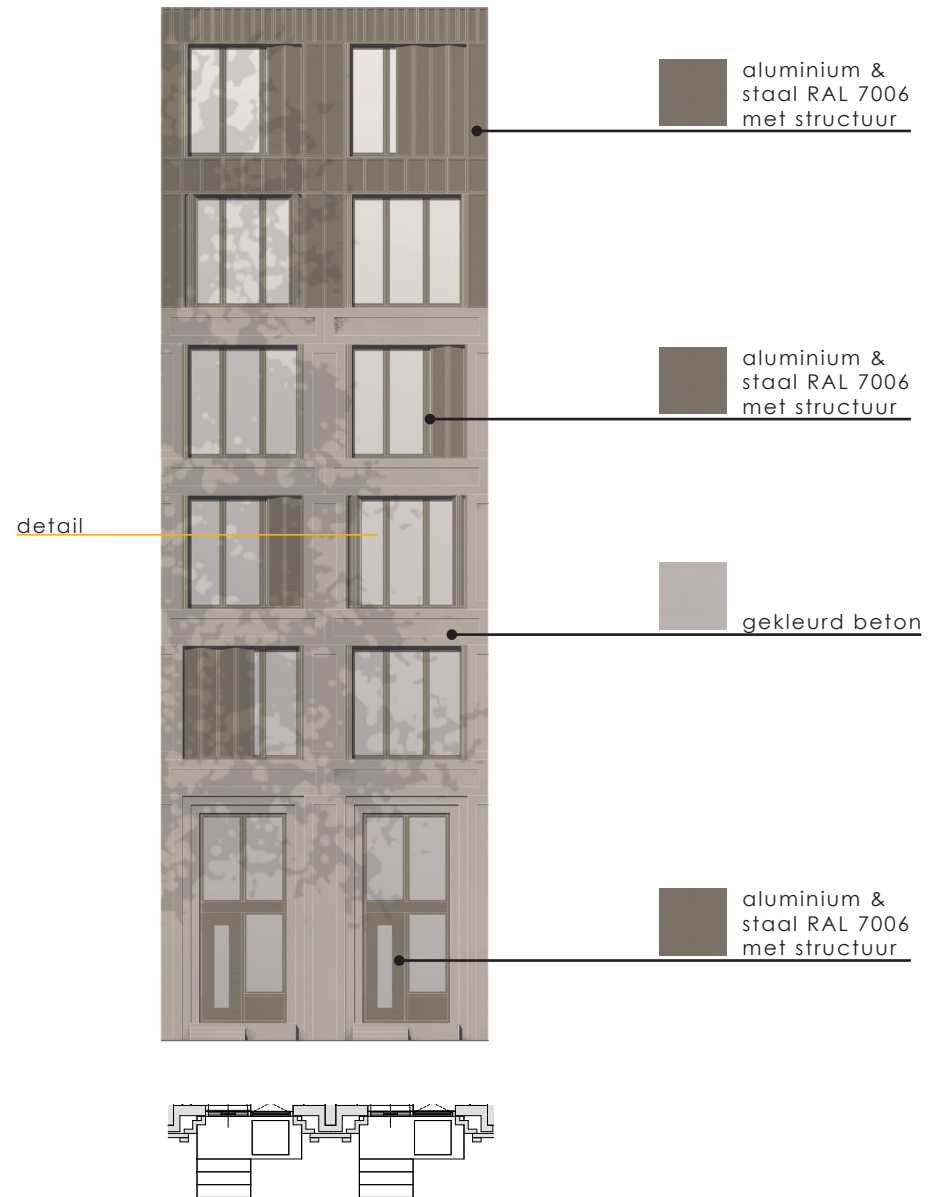
PIEN



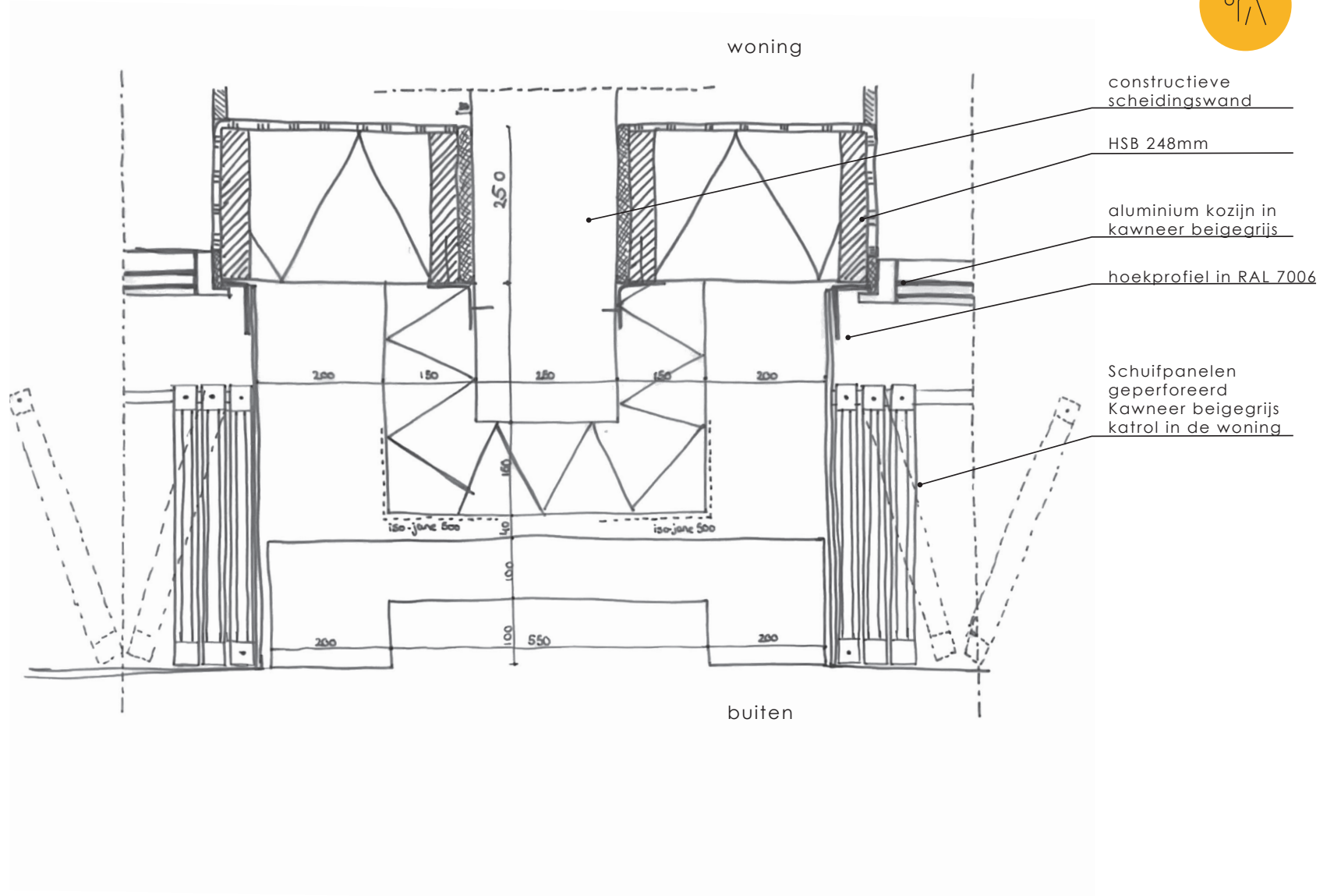




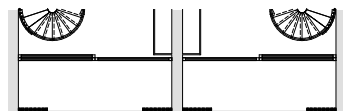
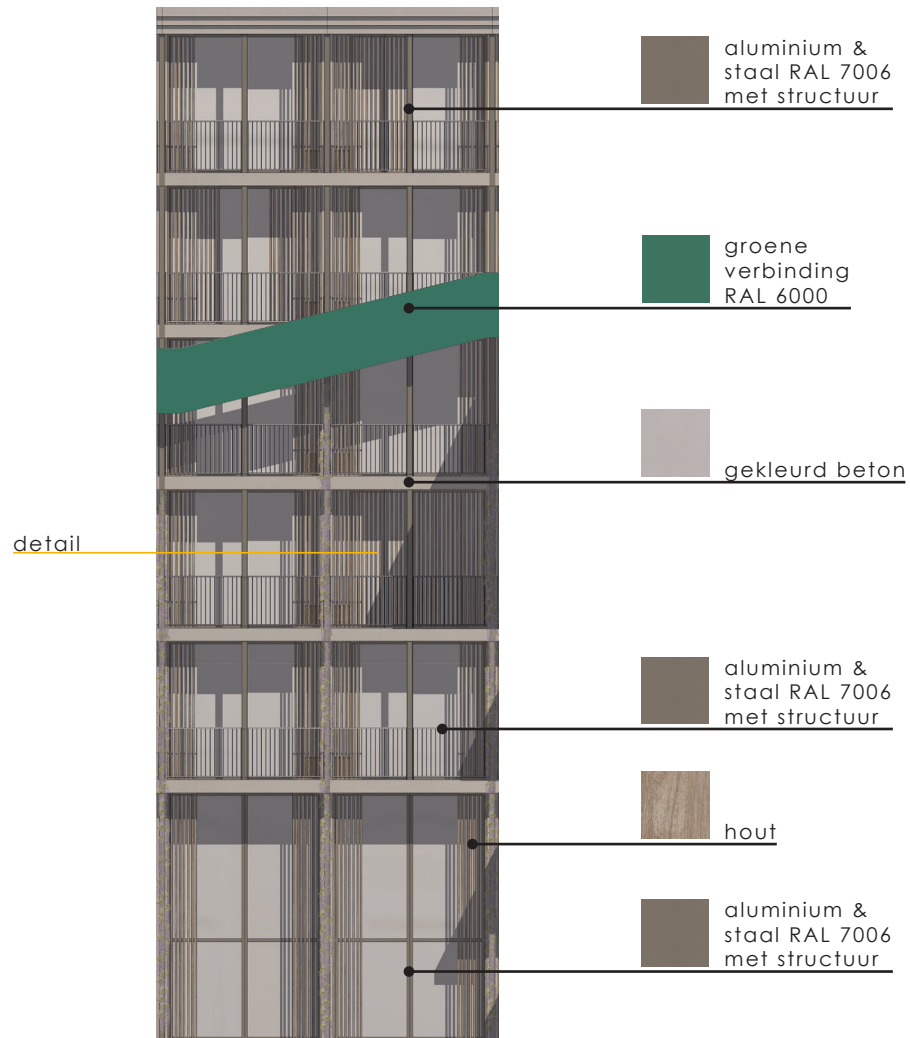
# FORMELE GEVEL | gevel fragment



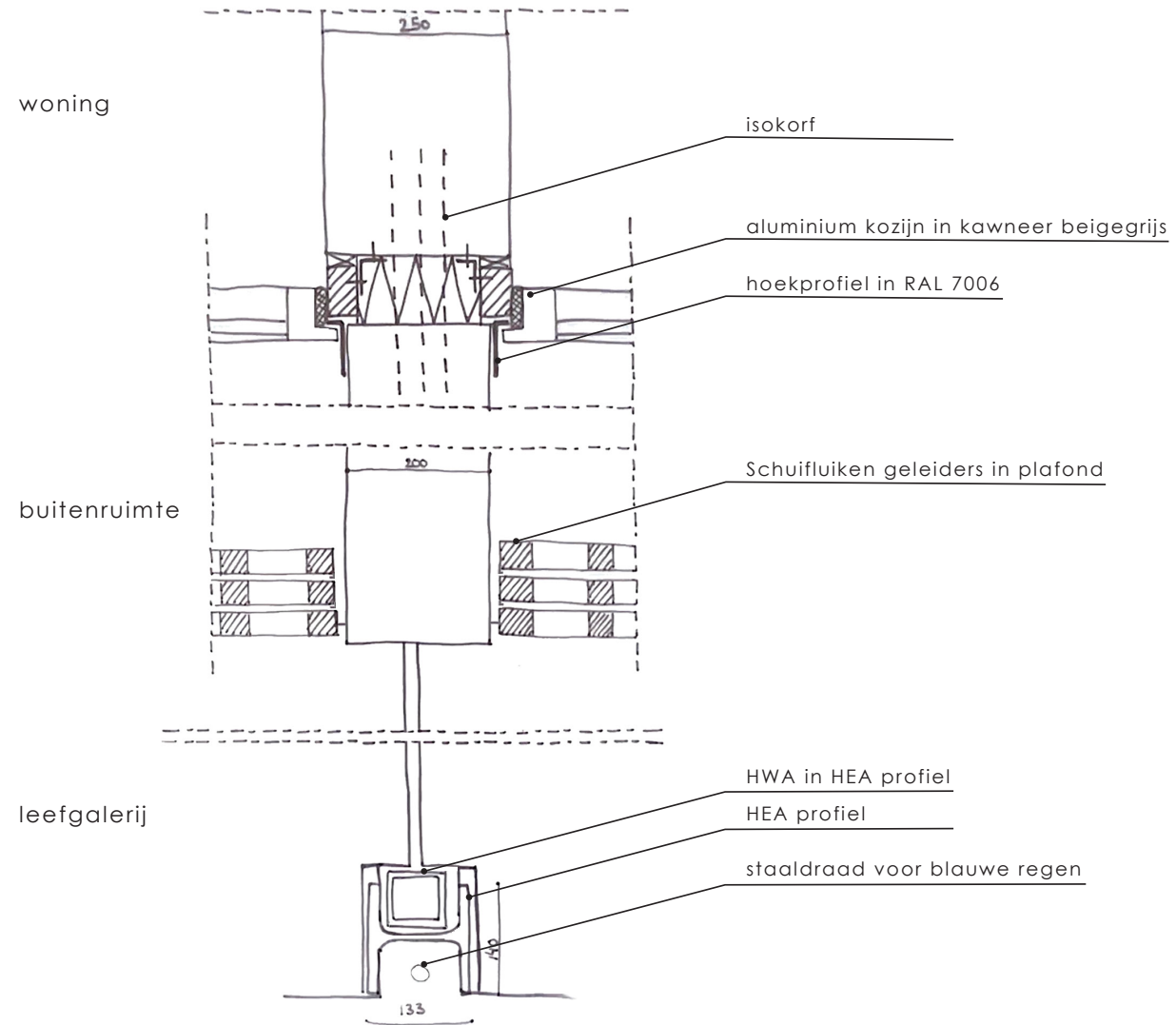
# FORMELE GEVEL | detail



# INFORMELE GEVEL | gevelfragment



# INFORMELE GEVEL | detail

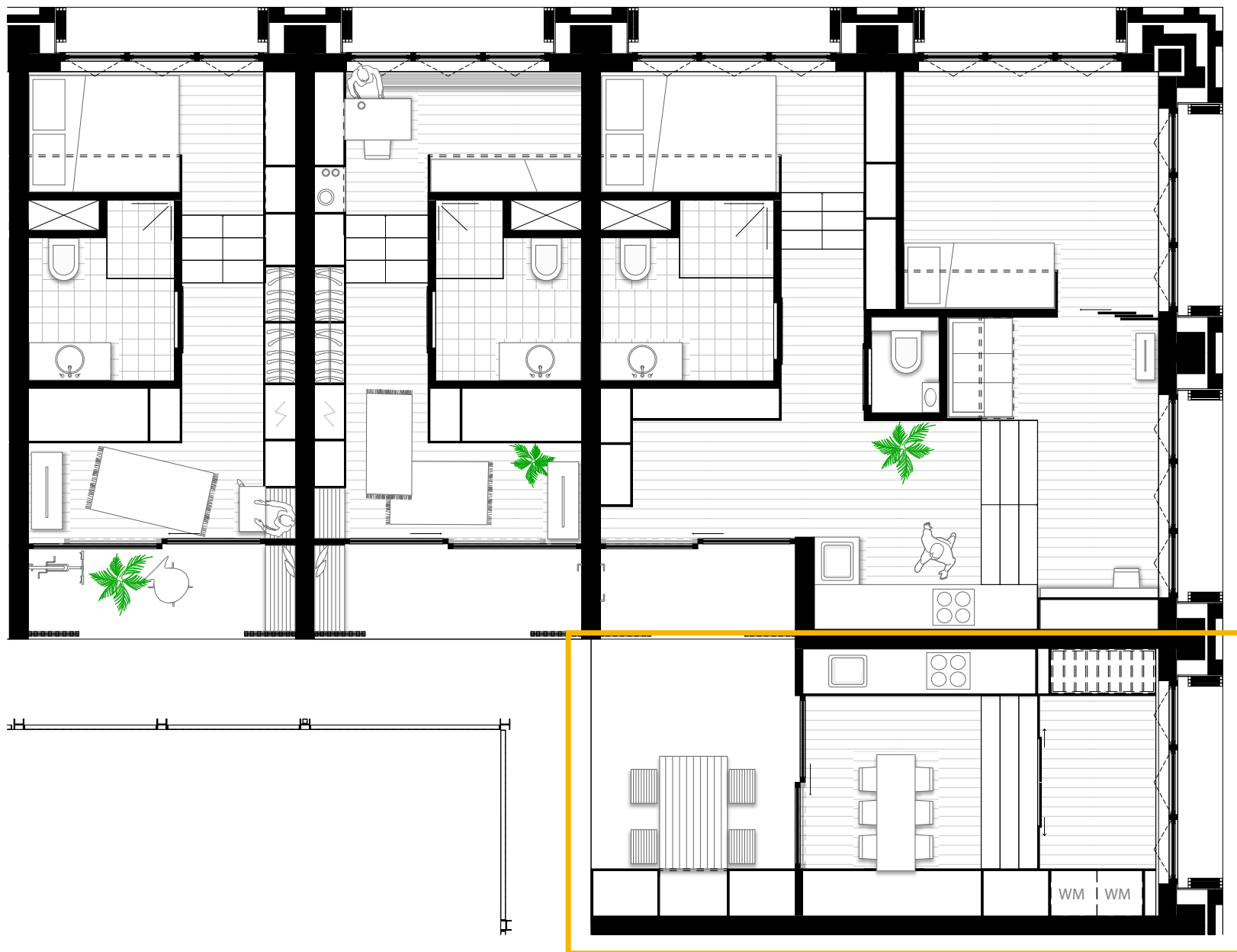


22



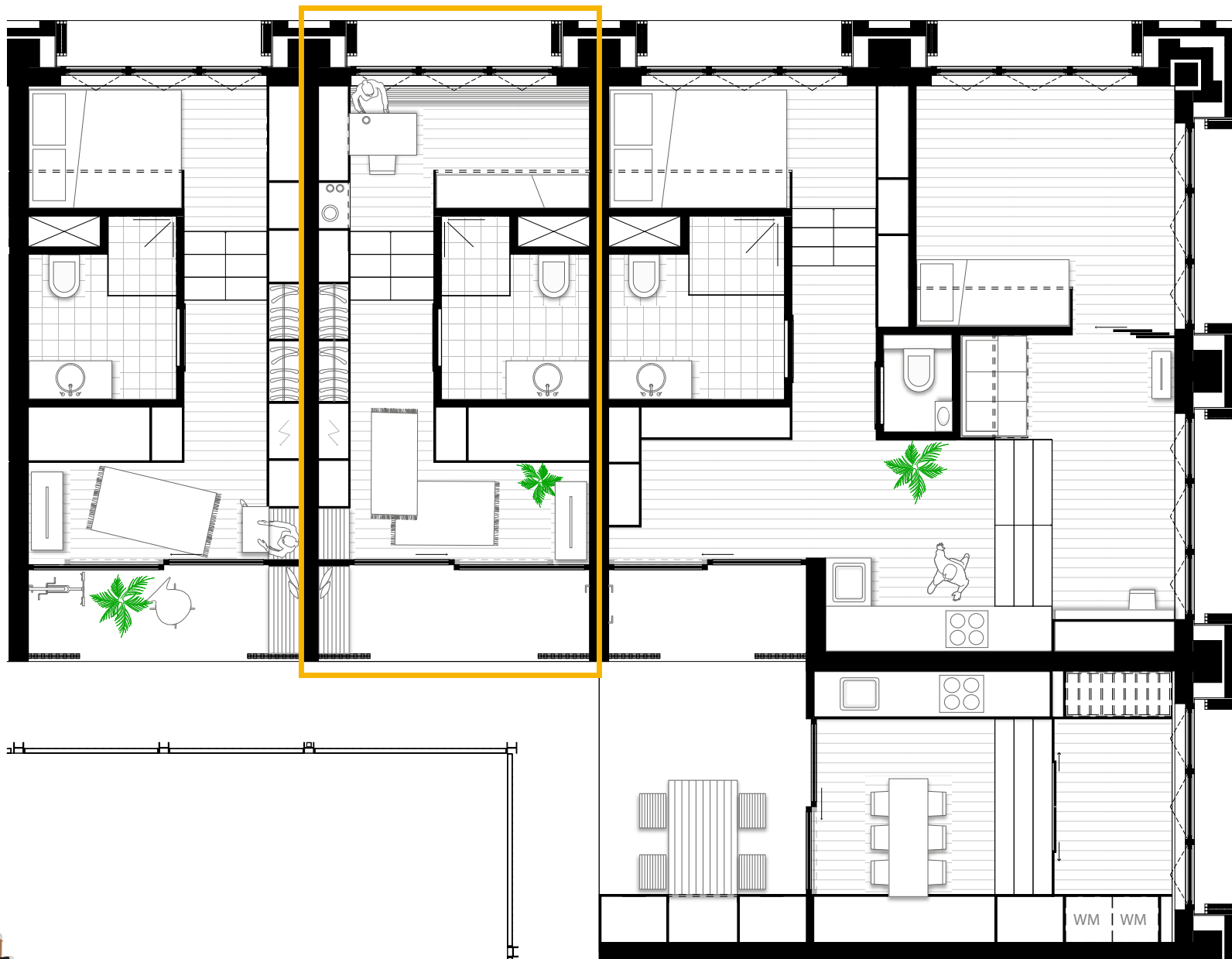


# PLATTEGRONDEN | gedeelde keuken





# PLATTEGRONDEN | woning type B



PIEN



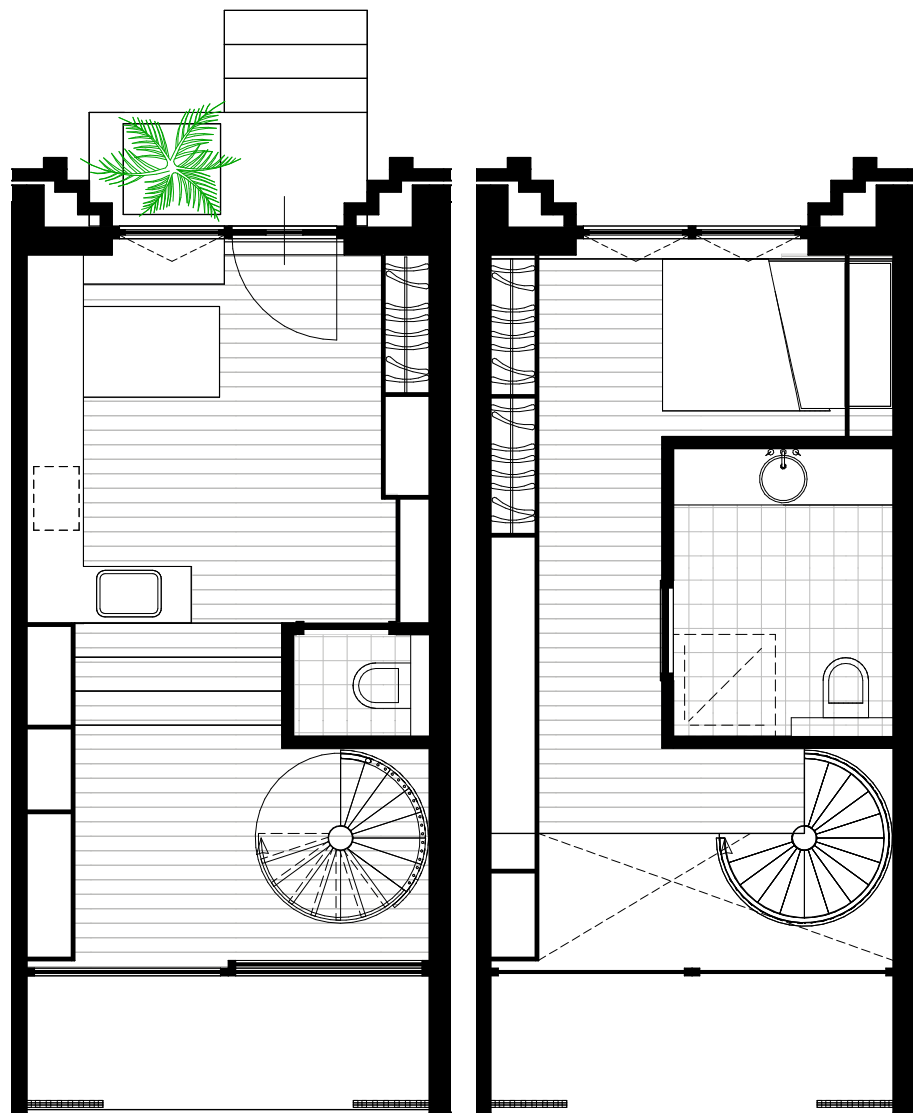
# PLATTEGRONDEN | woning type D



JULES



# PLATTEGRONDEN | woning type A



SUUS & LARA

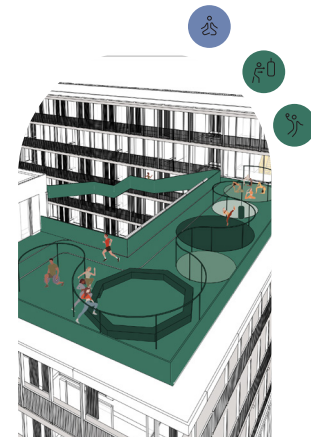
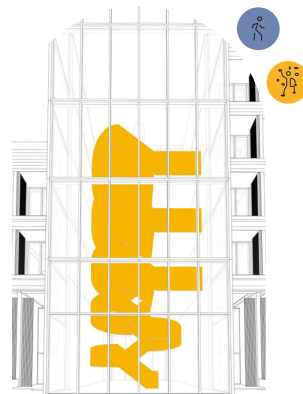
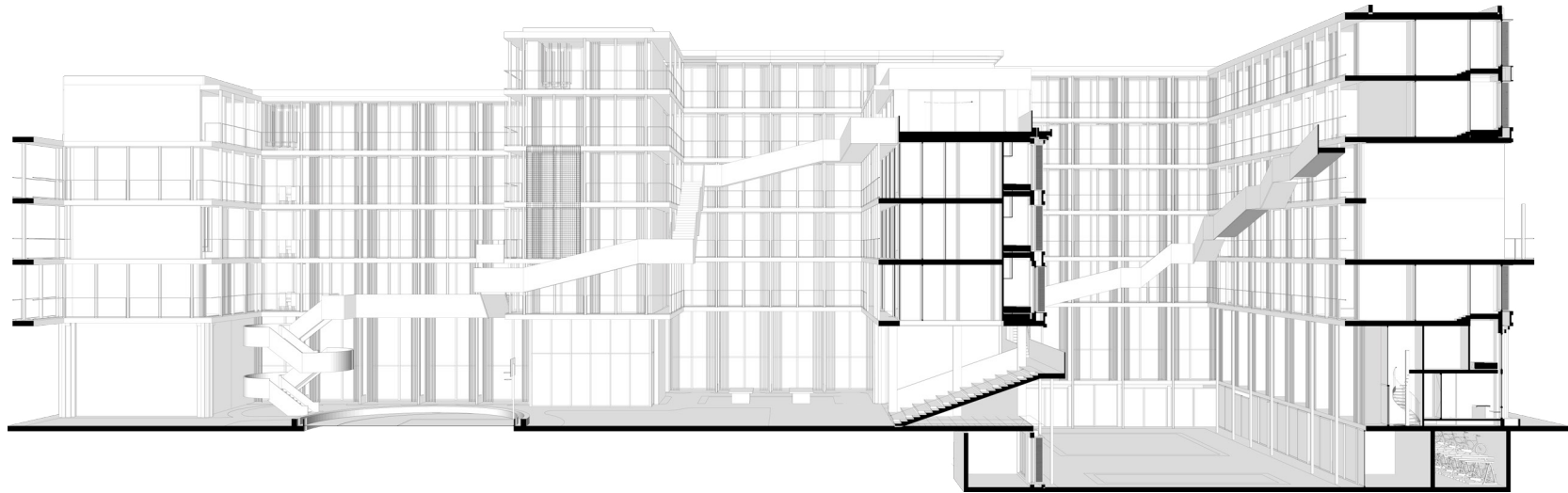
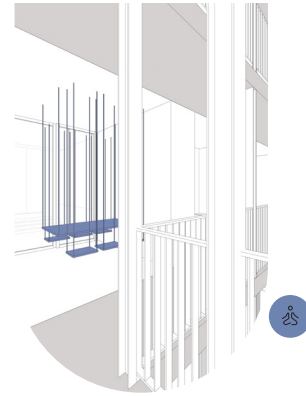


H

H I

H

DOORSNEDE







# DEEL 7 REFLECTIE

## REFLECTIE

Met mijn afstudeerproject wilde ik voortborduren op een passie die ik tijdens de academie heb ontdekt: maatschappelijke zorgthema's. Tijdens de academie heb ik verschillende soorten studio's uitgeprobeerd. Met soms als gevolg dat ik de studio niet gehaald heb. Als perfectionist zijnde voelde dat toen heel pijnlijk, maar ik heb er wel van geleerd wat mij aanspreekt als ontwerper en wat niet. Hierbij ontdekte ik tijdens de studio 'Zorgen voor Zeeland' dat ik een passie heb om met mijn ontwerpen mensen te helpen. De verbinding leggen tussen architectuur en maatschappelijke zorgthema's en daarmee de behoeftes en wensen van de mens voorop te stellen. Dat had ik niet verwacht toen ik aan de academie begon. Achteraf voelt het wel logisch is het te verklaren voor mij. Van karakter ben ik ook iemand die graag anderen wil helpen.

In het begin van de academie wilde ik graag goede architectuur maken en daar succesvol in worden. Maar waar ik niet bij stil stond is: "Wat is dan goede architectuur? Wat betekent goede architectuur voor mij?" Want iedereen heeft hiervan zijn eigen interpretatie. Door die verschillende studio's en die ups en downs ben ik voor mezelf tot een antwoord gekomen: goede architectuur gaat over mensen, niet alleen over gebouwen. Een ontwerp is pas succesvol als het bijdraagt aan een gezonde

leefomgeving en de bewoners er prettig wonen.

Toen ik begon met het opzetten van mijn hoofdvraag was de eerste vraag die ik mijzelf stelde duidelijk: Hoe kan ik als architect bijdragen aan preventieve zorg? En hoe kan ik dat verbinden met een persoonlijk raakvlak? Zo ben ik tot dit onderwerp gekomen. Mijn doel is niet geweest om een drastisch ontwerp te maken waarbij de bewoner gedwongen is om super actief te zijn. Dat was absoluut een gaaf ontwerp geworden, maar de bewoner wordt daarbij naar mijn idee vergeten.

Als je start met afstuderen hoor je regelmatig, "**dit wordt HET project!**", "**nu kan jij het verschil maken!**". Daar kijk ik nu met een lach op terug. Nee, dit wordt niet HET project en ook niet HET verschil. Als ontwerper kan je de zitzielte niet weghalen met een ontwerp. Het afstuderen wordt je laatste zelfreflectie les. Je kan de wereld niet veranderen, maar wel bewust maken. Geen ontwerp waar je geforceerd wordt om te bewegen, maar waar je een keuze hebt om te bewegen. En in mijn geval bewustwording van het feit dat de dagelijkse rituelen ook op een andere manier kunnen dan zittend.



Zoals ik net aangaf, “je laatste zelfreflectie”, dat klinkt erg dramatisch, maar toch is het zo. Gedurende mijn afstudeerproject liep ik zo nu en dan tegen bepaalde punten aan die ik tot mijn frustratie ook al eerder op de academie had ervaren. Maar nu weet je hoe je er mee om moet gaan en weet je dat je jezelf met je neus op de feiten moet drukken. Een paar voorbeelden:

### **Het delen van mijn ideeën**

Door mijn perfectionisme wil ik mijn ontwerpen pas delen met anderen als ik er redelijk tevreden over ben. Ofwel, eigenlijk pas als het af is in mijn ogen. Ik heb nu gemerkt dat het heel belangrijk is om ontwerpen te delen ook al zijn het nog maar schetsen of ideeën. Door het ontwerp te delen en uit te leggen wordt je verhaal steeds duidelijker voor jezelf. Daarnaast worden er ook vragen gesteld waar je zelf nog niet aan gedacht hebt. Of blijken sommige vlakken van je ontwerp toch niet zo duidelijk of logisch te zijn als jij dacht.

### **Kill your darlings**

Het is niet erg om je ontwerp weg te gooien. Soms heb je een idee in je hoofd waarvan je denkt dat je het moet uitwerken: het moet kunnen! Opnieuw beginnen is niet alleen zonde, maar ook falen in mijn hoofd. Na 5 jaar ervaring op de academie heb ik echt geleerd dat ontwerpen niet een rechte lijn is, maar

het heen en weer gaan van verschillende ideeën en verschillende schalen waarmee je verder komt. Tijdens studio's bleef ik hierdoor vaak op een bepaald niveau hangen terwijl mijn concept al vrij snel op tafel lag.

### **En als laatste de leukste de “Oh ja momenten”**

Met mijn afstudeerproject zijn er verschillende momenten geweest waarbij ik dacht: “Oh ja dat ga ik zo aanpakken net als bij dat ene werkproject, want dat werkte goed. En om dit te onderzoeken gebruik ik die-en-die methode want dat werkte goed bij mijn laatste studio.” Of soms was ik met iets bezig en kwam mijn man kijken: “Oh leuk, je pakt het aan op dezelfde manier als bij die ene studio.” En dan had ik zelf niet eens door datgene wat ik geleerd had al automatisch toepaste.

# BRONNEN

## BRONNEN

1. The WELL Building Standard is a registered trademark of Delos Living LLC. (2016). WELL Building Standard (Nr. V1). Delos Living LLC, New York, NY 10014. <https://www.wellcertified.com/>
2. Timemanagment. (2020, 16 januari). De zitziekte: 4 manieren waarop zitten ons ongelukkig maakt. Timemanagement.nl. <https://timemanagement.nl/zitten-slecht/>
3. NOS. (2021, 26 mei). We zitten dood te gaan. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cxsVA2mtsl>
4. AD. (2017, 17 oktober). "Zitten is dodelijker dan roken". AD.nl. <https://www.ad.nl/werk/zitten-is-dodelijker-dan-roken~a1f05853/>
5. Graat, J. (2021, 14 maart). Corona stort Nederland in een beweegcrisis die levensjaren kost. Trouw. <https://www.trouw.nl/binnenland/corona-stort-nederland-in-een-beweegcrisis-die-levensjaren-kost~b872be95/>
6. Kersten, M. (2016, 18 april). We zitten met z'n allen veel te veel (en niet alleen op het werk). Libelle. <https://www.libelle.nl/actueel/we-zitten-met-z-n-allen-veel-te-veel-en-niet-alleen-op-het-werk~be2670c6/>
7. NOS. (2015, 16 januari). "Mensen moeten niet meer dan vier uur per dag zitten". <https://nos.nl/artikel/2013553-mensen-moeten-niet-meer-dan-vier-uur-per-dag-zitten>
8. European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture and co-ordinated by the Directorate-General for Communication. (2018, maart). Sport and physical activity (Special Eurobarometer 472). European Commission. <https://www.loketgezondleven.nl/documenten/special-eurobarometer-472>
9. Beweeggedrag NNGB. (2017). Sport en bewegen in cijfers. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning/trendscenario/beweeggedrag-nngb>
10. Rijksoverheid. (2019). Zitgedrag. Sport en bewegen in cijfers. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/zitgedrag>
11. Oppen Van, A., Klinkenberg, E., & Piqué, E. (2016). Beweglogica in gebouwen. BETA office for architecture and the city. <https://beta-office.com/project/active-design-buildings/>
12. Bloomberg, M. R., Burney, D., Farley, T., Sadik-Khan, J., & Burden, A. (2010). Active desing guidelines. City of New York. <https://centerforactivedesign.org/guidelines/>
13. Athletic Skill Company. (2022). Athletic skill model. <https://www.athleticsskillsmodel.nl/en/home-en/>



WONEN ALS  
MEDICIJN  
TEGEN DE  
ZITZIEKTE



MB