

Theorie		Uitleg
Stress : fight or flight response	Walter Cannon, 1932	Aangeboren gevoeligheid aan omgevingsfactoren die stressniveau doen stijgen
	Ulrich, 1993	Chronische stress grote gevolgen voor gezondheid. Rol van omgevingen die stress reduceren.
Prospect- refuge theorie	Appleton, The experience of landscape, 1975	Aangeboren voorkeur voor elementen in landschappen die geborgenheid, veiligheid,... schenken. Plaats waar men kan zien zonder gezien te worden.
	Heerwagen & Orians 1993	Rol van 4 sleutelementen in landschap die overleven bevorderen - Hulpbronnen aanwezig - Schuilmogelijkheid - Gevaarsignalen - Bewegwijzering
Biophilia	Erich Fromm, 1973 Edward O. Wilson, The biophilia hypothesis, 1993.	Aangeboren emotionele aansluiting van de mens met al wat leeft en zoeken van nature contact met planten, dieren,...
Topophilia	Tuan, 1974	Mensen hebben de neiging zich te binden met wat hen bekend, familiair is.
Stress recovery theory	Ulrich, 1983	- perceptie van natuur leidt tot directe affectieve reacties - rol van initiële gemoedstoestand van de waarnemer - is er acute dreiging, adaptieve gedragsreactie - is er geen dreiging, beredeneerd oordeel op basis van elementen uit de omgeving, kennis en vroegere ervaringen - meestal is er directe affectieve respons ipv pre-affectieve beredeneerde reactie; bij affectieve respons, rol van "preferenda" - structurele elementen (samenhang) - diepte en openheid - inhoudelijke eigenschappen (bloemen, water,...) - bij geen acute dreiging is directe affectieve reactie op natuurlijke omgeving positief (tegenstelling stedelijke omgeving) met groter stress herstellend vermogen

Preference matrix	Kaplan & Kaplan, 1989	Rol van bepaalde elementen bij het verkennen en begrijpen van een omgeving - Coherentie : een samenhangende scene is ordelijk en gemakkelijk te begrijpen. - Complexiteit : hoe meer visuele elementen op de scene, hoe meer om over na te denken - Leesbaarheid : hoe ons te oriënteren, een mentale kaart op te bouwen van de omgeving erin te bewegen en de te begrijpen. - Mysterie : mogelijkheid te lezen wat niet direct zichtbaar is, leidend naar informatie die ligt in het verlengde van wat zichtbaar is.
Overload and arousal theorie,	Ulrich and Parsons, 1992	In modern wereld worden we voortdurend overprikkeld door teveel aan lawaai en visuele overprikkeling wat leidt tot een negatieve impact op ons welbevinden. Een natuurlijke omgeving is minder complex en leidt tot minder stress.
Learning-experience theory		Hoe mensen reageren op planten is resultaat van vroegere leerervaringen en cultuur waarbinnen ze opgegroeid zijn.
Evolution theory		Onze reactie op planten is resultaat van evolutie. Evolutionaire respons terug te vinden in intuïtieve neiging om aandacht te schenken aan bepaalde plantencombinaties en andere natuurlijke elementen zoals water,...
Emotional congruence theory	Niedenthal 1994	Iemands individuele emotionele toestand heeft een effect op het ervaren van een plaats. Is men gelukkig ziet men leven door een roze bril. Is men depressief zal men omgeving eerder als lelijk, bedreigend,... waarnemen.
	Ulrich 1999	Nood aan duidelijke landschappen en kunstwerken bij psychiatrische patiënten, geen abstracte.
Healing meditation by environment	Barnes 1994	Onderzoek naar diverse stappen bij zoeken van troost in natuur; 4 fasen lichamelijk --- geestelijk --- spiritueel 1. eruit zijn, weg van, bevrijd van,... 2. zintuigelijk gewaarworden, zintuigelijk openstaan 3. verbonden voelen met zelf, stille reflectie 4. spirituele afstemming, verbonden voelen met,...

Green nature-human nature	Lewis C.A., 1995-1996	- tuin is in vergelijking met sociale wereld een veilige plaats waar iedereen welkom is. - planten oordelen niet, zijn niet-bedreigend, niet discriminerend - planten zijn dankbaar voor de toegediende zorg - complexe wereld is onvoorspelbaar, planten hebben vaste cyclus waarop we kunnen vertrouwen
Aesthetics of care	Nassauer, 1995	Zijn er tekens die erop duiden dat zorg is gedragen voor landschap
Attention Restoration theory	Kaplan , 1989 1995	Onderscheid tussen - Directe aandacht : concentratie op specifiek iets (afsluiten van omgeving en zintuiglijke gewaarwording); kan stressvol zijn. - Indirecte aandacht als geestelijk herstel : bepaalde omgevingen zorgen voor geestelijk herstel. Omgeving die geen inspanning en concentratie vereist. Rol van (zachte) fascinatie. 4 kenmerken die dit gevoel versterken 1. Eruit zijn : weg van stressbron (kan fysiek, visueel door uit raam te kijken, mentaal, via verbeelding,... zijn (being away) 2. Omvang, gevoel in gans andere wereld te zijn, wereld die zinvol en goed gestructureerd is, die verkenning en verwondering toelaat (extent) 3. Verwondering : fascineert genoeg om je aandacht vast te houden. Natuur fascineert vanuit processen van groei, afsterven,... (soft fascination) 4. Verenigbaarheid : iemands verlangen vallen samen met omgeving, bv vinden van rust via rustig hoekje (compability)
Salutogenese	Anatovsky, 1997	Salutogenese—concept = ervaren gevoel van samenhang: interne en externe samenhang en verbondenheid (begrijpbaar en beheersbaar). De ervaring van de wereld om ons heen als een zinvol, samenhangend en begrijpelijk geheel. Toegepast op een therapeutische tuin betekent dat de gebruikers er een samenhang in en er zich meester over zien. Zeker bij ziekte, ouderdom,.. is dit immens belangrijk voor de inrichting van een tuin voor geestelijk/lichamelijk welzijn en herstel

Stress reduction Theory	Ulrich, Theory of supportive gardens, 1999	Positief effect op gezondheid van tuinen omwille van stressreductie; rol van - Gevoel van controle & toegang tot privacy - Sociale ondersteuning - Mogelijkheid van fysieke beweging en oefening - Positieve natuurlijke afleiding In ziekenhuis, zijn veel stressoren zoals gebrek aan privacy, hel licht, geluid,...
	Evans & Cohen, 1987	Gevoel van controle & toegang tot privacy : wie gevoel heeft van controle uit te oefenen ondervindt minder stress. Zieke mensen vaak verlies van gevoel van controle. Tuin kan hieraan tegemoet komen.
	Glass & Singer (1972)	
	Ulrich 1999	- Gevoel van controle & toegang tot privacy : wie gevoel heeft van controle uit te oefenen ondervindt minder stress. Zieke mensen vaak verlies van gevoel van controle. Tuin kan hieraan tegemoet komen. - Sociale ondersteuning bevordert gezondheid (behoren tot, zorgdragen,...) - Fysieke beweging en oefening, vooral zachte bewegingen
Genius loci	Bell, 1999	Vooronderstelling dat een plaats of locatie inherente kwaliteiten en eigenschappen heeft, kortom een eigen karakter. Bepalend voor onze voorkeur is of er visuele tekenen van culturele erfenis aanwezig zijn in het landschap.
Micro-restorative experiences	Kaplan, 2001	kort gevoelsmatig contact met natuur (schilderij, uitzicht,...) leidt al tot positieve gevoelens, reflectie en herstel van stress.
Cultural reinforcement	Kahn & Kellert, 2002	Neiging tot tuinieren en natuurbeleving is cultureel bepaald en wordt versterkt door het zien doen en helpen van bv ouders,...
Nature-deficit disorder	Louv, 2005	'The last child in the woods'. Tekort aan natuur leidt tot ADHD, zwaarlijvigheid en andere gezondheidsproblemen. Contact met de natuur is een voorwaarde voor optimale ontwikkeling van het kind.
Perceptual Fluency Account	Joye, 2007.	- natuurlijke omgevingen zijn meer vloeiend dan stedelijke en hebben hierdoor meer herstellend potentieel - visuele brein is meer geoefend in vloeiende natuurlijke vormen waar te nemen dan strakke stedelijke omgevingen - vloeiende vormen vragen minder cognitieve inspanning

Connectness to nature	Dolliver, 2009	- zingevende van te behoren tot de natuurlijke wereld - natuur automatische stimulans tot reflectie, zingeving, positieve gevoelens,...
Ecologische esthetiek	Carlson, 2009	kennis van de ecologische functies van een landschap bepaalt de voorkeur.
Aesthetic placebo	Sternberg, 2010	Hoe plaats eruit ziet is bepalend hoe mensen zich voelen en gedragen. Attractieve en goed onderhouden plaats nodigt uit tot aandacht en zorgdragen. Velen mensen hebben negatieve ervaring met ziekenhuisomgeving (pijn, lijden,...) wat impact heeft op welbevinden (placebo effect). Daarentegen heeft men positieve verwachtingen van een tuin en natuur; roept positieve associaties op (veilig, geborgen,...)
Nature & pleasure	Sternberg, 2010	Wat plezier bezorgt vermindert stress; natuur maakt natuurlijke morfine vrij in de hersenen (zien zonsondergang,...), namelijk hormoon Oxytocine; In de hersenen lijkt oxytocine een belangrijke rol te spelen bij het verbinden van sociale contacten met gevoelens van plezier. Het speelt een centrale rol bij moederbinding, vriendschappen en romantische interacties. Ook bij het verrichten van zorgtaken wordt er meer oxytocine aangemaakt.