

REFLEKSJONAR & VISJONAR

TOMINE HAALAND FURELID

INNLEIING

"Kvaliteten' på de visuelle sanseintrykkene har betydning for måten vi oppfatter andre på og hva slags humør vi settes i. Vi bedømmer andre mennesker mer positivt i rom vi synes er vakre og kommer selv i bedre humør. Det får betydning også for vår somatiske helse, og er gunstig for blodtrykk, lymfe- og nervesystem"

- Arnulf Kolstad

INNHALDSFORTEIKNING

TITTEL	SIDE
Psykisk helse i landskapsarkitekturen	04
Venterommet som førsteintrykk - inne-ute kopling	06
Korleis påverkar omgjevnadane oss?	08
Kvifor lyset betyr noko	10
Kva betyr det å bli sett?	12
Brukarane	14
Korleis påverkar tilbodet samfunnet?	16
Lys & skugge	18
Atmosfære	20
Refleksjonar	22
Lyd	24
Materialitet	26
Bevegelse	28
Referansar / inspirasjon	30

Psykisk helse i landskapsarkitekturen

Måten vi brukar landskapet på og naturen i dag er gjerne for å komme seg unna det urbane pressande livet i byane, og for å kople seg frå kvardagen. For å ta ein pause eller rette fokus på noko anna enn jobb og ein hektisk kvardag. Natur har ein beroligande effekt på menneske, og i byane har man gjerne kopla seg frå naturen på ein anna måte enn man har i meir rurale områder. Å vere ute i natur byr også på fysisk aktivitet eller mosjon generellt, noko som har positiv effekt på vår psykiske helse, samt konsetrasjon, tankemønster, stemningsleie f.eks. Helse norge skriv at for dei fleste har fysisk aktivitet umiddelbar positiv effekt på angst og depresjon. Det femjar god helse, gjev betre humør og søvn samt meir energi og overskudd og reduserer stress.

Ser man til landskapsprosjekt som allereie er gjort finner man gjerne ikkje direkte referansar til prosjekt som er danna i samband med psykisk helse. Man finn gjerne sansehagar, aktivitetsparkar f.eks. og desse vil ha ei påverknad av folks psykiske helse. Men i dette tilfelle arbeidar man med eit senter som skal huse brukarar med ulike behov og utfordringar, noko man ikkje finner så mange referansar på i landskapsarkitekturen.

Det eg tenkjer kan vere ein fordel med oppstarten av dette dagsenteret er at beliggenheita har mykje å sei

for korleis brukarane vil oppleve dette landskapet. Det vil kunne danne mange forskjellige sansestrykk som kan fungere som positive distraksjonar for brukarane. Ønsket er å danne ein sosial plattform for mange ulike brukarar kor det vil vere retta fokus mot kontemplasjon, restitusjon, sosialisering og opplevelse av ein stad over tid. På vinteren når det er mangel på lys er gjerne da mange kan slite med å komme seg ut i landskapet og bruke det aktivt grunna beveglegheit, motivasjon, temperatur, vær, beliggenheit, tilgjenglegheit, og mangel på lys. Sommaren er gjerne ein meir sosial sesong fordi vær og klima tillater oss å vere ute i større grupper og landskapet er meir tilgjengeleg. Men i eit arktisk klima kan det vere meir utfordrande å vere ute i kaldare klima. På vinteren i mørketida er det også stor mangel på lys i dette området som kan påverke bruken. Snø og klar himmel kan gjere at landskapet opplevast lysare, men det kan ofte gå på bekostning av tryggheta.

Ved å rette fokus mot utforming, lyssettjning og sansing i landskapet kan man arbeide med å rette fokus på sjølve opplevinga til ei meir positiv oppleving og tankegang. Men også arbeide med landskapet slik at det kan styrke behandlingstilbodet og programmet til bygget innomhus for å flytte fokus meir utover.

Venterommet som førsteintrykk - inne-ute kopling

Inne- ute kopling er eit viktig grep å studere når man skal arbeide med psykisk helse. Etter intervju med psykolog Robert Taknnes ved Losen lågterskelsenter vart eg kjend med korleis dei ulike brukarane opplever å komme til behandling. Det som vart sagt er at bygget i seg sjølv kan vere skremmande, kor venterommet er det man frykter mest. Dette er fordi man først og fremst er redd for å ikkje finne fram dersom det ikkje er oversiktleg, og det å bli sett/ dømd av andre i negativ forstand om man dummer seg ut og ikkje klarer å finne fram. Men også det å bli observert når man skal inn til behandling fordi det er delvis tabubelagt i dagens samfunn å oppsøke hjelp. Det andre elementet som kan hindre folk å oppsøke hjelp er venterommet. Dagens venterom er organisert med stolar plassert i ein hestesko som gjer at man sitt andlet til andlet med dei andre som er der. Som nordmann pratar man ikkje med den man sitt ved sidan av verken på bussen eller i offentlegheita, og det å sitte ved sidan av nokon i eit slikt miljø kan opplevast vanskelegare fordi man er eksponert og det er openbart at man oppsøker hjelp. Mange fordommar vert danna i venterommet hjå nokon som slit psykisk. Det kan også opplevast overveldande å sitte så tett på andre menneske i eit lite rom, her kan tankane begynne å spinne i negative spiralar for pasientane som ventar. Romma er også prega av å vere institusjonalisert kor det er veldig formellt og det

er lite å feste blikket på anna enn katalogar og brosjyrar med alle verdens diagnosar som er utstilt på veggane, noko som kan gjer at man føler seg sjukare. Taknes seier at dette er to av fleire faktorar som gjer at passienten snur i døra og unngår å oppsøke hjelp fordi det er for overveldande.

Ser man dette frå eit landskapsarkitektonisk perspektiv så byrjar reisa til behandling i det du tek valet å forlate heimen din som er ein trygg arena, kor du eksponerer deg for offentlegheita. I det man kjem til tomte kor du skal til behandling er det viktig å rette fokus på positive distraksjonar, tydlege markeringar på kor man skal gå og det å ikkje føle seg for eksponert for å bli sett eller "dømd" av andre når man er i ein sårbar situasjon kor man oppsøker hjelp. Å skape eit godt førsteintrykk før man kjem inn til behandling er viktig for pasienten for å klare å komme seg inn til venterommet og så inn til behandling. Når man har ankomst venterommet er det snakk om 5-20 minuttar venting som kan vere kritisk for pasienten, da er det viktig å skape positive distraksjonar for å unngå at pasienten snur i døra. Eit alternativ til venterommet er å skape utendørs venterom for opphald for å unngå å sitte inne i ein sårbar posisjon før man vender inn til behandlaren.

Korleis påverkar omgjevnadane oss?

Omgjevnadane våre er viktige for førsteintrykket av staden. Førsteintrykket er danna innan nokre få sekund kor vi dømmar om det er behageleg, ubehageleg, eksponert, skjerma, tett, vedlikehaldt, støyete eller om vi likar den eller ikkje. Det er mange faktorar som spelar inn i førsteintrykket som er det samansatte bilete av omgjevnadane våre. Nokre av desse faktorane i omgjevnadane våre som påverkar oss er temperatur, vær, stil, materialitet, lyd, vegetasjon, dimensjonar, folkemengder, aktivitetar, lys og stemningsleie. Nokre av desse faktorane er individuelle og ikkje noko man kan gjere så mykje med som vær og temperatur (dei abiotiske faktorane). Men som landskapsarkitekt kan man arbeide med opplevelsen av staden og kva inntrykk man gir til den besøkande av staden.

System og orden er ein overordna faktor. Naturen har sine system og definisjonar på orden, som vi menneske har omdanna til estetiske verdiar vi foretrekk og ikkje. I byane eller i urbane områder finner man rette linjer og hard belegning og vel planlagt områder for vegetasjon til å vokse og kor menneske skal opphalde seg. I naturen har man eit mykje friare bevegelsesmønster som ikkje følger den urbane strukturen på estetikk. Dersom man ser nærare på området rundt sydspissen opplevast bygget forlatt og plassert midt i landskapet som eit skille

mellom eit semi urbant byggefelt og veg og strandlinja. Man beveger seg gjennom forskjellige landskapsrom dersom man bevege seg i ei rett linje frå vegen ned til fjøra. Grunnen til at man føler seg uvelkommen p åtomta er grunna byggets typologi og materialitet kor man føler seg ekskludert frå bygget. Skuggekasta frå bygget er med på å skape mørke lommer over store nakne flater. Vegetasjonen veks villt og er ikkje vedlikehaldt og møbler står på utsida som er slitt av vær og klima. Dette er faktorar man kan gjere noko med.

Etter fleire intervju og samtalar med kollegaer og fagpersonar sitt alle med samme intrykk, at det er utilgjengeleg og ekskluderande miljø å forhalde seg til. Vis man sett dei forespeila brukarane sine behov og tankesett inn i desse omgjevnadane slik det står i dag, trur eg, at man ikkje vil kunne oppnå ønska effekt til bruk av innomhusplanen. Landskapet må korrelere til den forventta bruken innandørs og ta hensyn til dei ulike behova dei ulike brukarane kjem til å ha som skal inn og ut av bygget. Mange av kvalitetane landskapet på staden har kjem ikkje nok til utrykk i dag og kan løftast fram ved hjelp av ulike grep i landskapet for å forsterke dei sanslege opplevingane av staden for å endre intrykket av omgjevnadane og den individuelle opplevinga av staden.

Kvifor lyset betyr noko

Forskning på lys viser at det påverkar og stimulerer menneske både fysisk og følelsesmessig. Lyset er med på å skape atmosfære og hyggelege omgjevnadar. Mangel på lys kan ha motsatt effekt og kan påverke trygghetsfølelsen av ein stad. I arktiske klima og miljø har man ein anna måte å forhalde seg til dagslyset på. I mørketida opplever vi lengre periodar utan noko tilstadevering av naturleg dagslys, medan på sommaren når det er midnattsol er heile døgnet fylt med strålande dagslys. Dette er med på å påverke sinnstilstand og kjemiske prosessar i hjernen. Ved mangel på dagslys skiller hjernen ut meir melatonin som er søvnhormonet vårt, men ved eksponering for dagslys produserer hjernen serotonin. I sørligare klima har man jamne rytmer av mengde mørke (natt) og lys (dag) som gjer at det er noko meir balansert. Desse signalstoffa er med på å regulere stemningsleiet, merksemd og søvn.

Lyset er også det som er med på å påverke korleis vi opplev farge, kontrast og det å skille objekter både inne og ute. Utan lyset er det vanskeleg for menneske å bevege seg utan- og innandørs. Sanseapparatet vårt som vi brukar dagleg for å ta inn bilder av omgjevnadane våre er avhengig av lys for å oppfatte det. Fråveret av lys kan også opplevast skremmande, spesielt fordi man mister oversikt og muligheita til å dømme om det er nokon

andre tilstade. Hjernen vår brukar også lyset til å kunne dømme tidspunkt på dagen, og det er derfor viktig å bruke riktig lys til riktig tidspunkt.

Når man snakkar om lys snakkar man ofte om lux (lys og mørke), kelvin (farge) og bølgelengde (spektrum). Følger man ein vanleg dagsyklus er fargen på lyset, styrken og kor langt lyset strekker variabelt. I mørketida er det gjerne varmare lys fordi det ikkje strekker like langt i atmosfæren og heller ikkje like sterkt/ framtrudande. Fargen er også i eit breitt spekter med varmare fargar på himmelen. Det påverkar også skuggespelet på bakken og skuggekasta frå bygg og andre element i landskapet.

Det er gjerne meir brukt innandørs når man brukar lux, kelvin og bølgelengde. Men eg tenker det er viktig for landskapsarkitekturen også å diskutere korleis vi kan bruke desse effektane for å skape omgjevndar som er hyggelege å opphalde seg i. Når det kjem til lysdesign er det viktig å bedømme kor mykje man skal belyse, kor høgt man skal belyse frå og kva effekt man ønsker å oppnå med å bruke lys i landskapet. For eit slikt prosjekt kor man rettar fokus på psykisk helse i arktis er det viktig spesielt for mørketida å bruke fornuftig mengde lys og ta ei vurdering på kva type lux og kelvin man brukar. Skal man bruke det for å skape oversikt? eller for å rette fokus mot noko spesielt?

Kva betyr det å bli sett?

Å bli sett kan bety ulikt for ulike brukarar. Det er ein individuell oppleving. For nokon som skal til behandling kan det å bli sett vere kritisk i forhold til deira oppleving av å vere eksponert for offentlegheita. Dette kan også gjelde for dei som er litt eldre brukarar av senteret. For nokon som har sitte inne over lenger tid og ikkje har vore sosiale på fleire månadar kan ha fått verre fysisk tilstand. I dette kan det ligge skam i å bli sett av sine venner eller andre i same situasjon og det kan vere sårbart å vere eksponert. For nokon er dette vanskeleg med ein gong dei byrjar å merke sjølv at dei blir eldre og betrast over tid når dei har akseptert sin tilstand, medan for andre kan det ta lenger tid.

Det å bli sett kan by på ein rekke fordommar. Man tenker gjerne verre om seg sjølv når man blir sett av andre fordi man er redd for at andre skal dømme dei i negativ forstand. Etter samtale med psykolog Robert Taknes vart eg kjend med det å vere eksponert for offentlegheita når man slit psykisk eller fysisk kan vere ei stor byrde på psyken.

Eit eksempel på dette kan vere i dagens situasjon kor lågterskelsenteret ligg i dag er det også inngang for blåkors kor man som rusmissbrukar kan komme inn å hente reine sprøyter f.eks eller kor desse brukarane samlar seg fordi dei veit dei kan få hjelp her. Dersom

ei mor med spebarn brukar same inngang som desse brukarane kan mange fort dømme dei i negativ forstand. Det eg vil fram til med dette er at man kan som sårbar brukar av psykiske helsetilbod vere eksponert for ei rekke fordommar frå offentlegheita. Dette kan sette ein stopper i folks vilje når det kjem til å oppsøke hjelp.

Som landskapsarkitekt kan man arbeide med eit likestillt landskap eller eit likestillt miljø kor man blender fint inn i felleskapet utan å skape store skiller korleis brukaren skal tolkast i landskapet. For å kunne arbeide med dette må man arbeide med god flyt i bevegelsesmønsteret for å unngå eksponering hjå dei som skiller veg inn til behandling og for dei som skal inn til dagsenteret. Vegetasjon og terrengutforming er eit grep man kan arbeide med for å veilede til kor man skal bevege seg og kor man ønsker å skjerme sikt for eksempel. Men også det å flytte merksemda til den som er på veg inn til bygget slik at man ikkje alltid ser kor folk skal for å forhindre at man føler seg sett og eksponert for dei andre brukarane av landskapet.

Brukarane

Brukarane i dette prosjektet er av ei variert gruppe i mange ulike alderar. Det betyr at det er fleire hensyn å ta når det kjem til design og utforming. Alderspenntet på gruppene i dag er mellom 18 - 80+ kor minste aldersgrense er satt av Losen lågterskelsenter sin lågaste aldersgrense, og høgaste alder blir definert av brukarane som skal inn til dagsenteret eller nytte seg av bydelskaféen.

Måten kommunen har satt saman dette programmet er for å skape sosiale plattomar for spesifikt dei eldre brukarane for å hindre einsemd og skape eit lokalt tilbod som ikkje er for nerme sentrum. Men også for å gjere bukta meir tilgjengeleg for alle brukarar. For dei som skal i behandling verkar det som at det også er vektlagt å rette fokus mot dei brukarane for å sameksistere med dette tilbodet. Behovet for dei som skal til behandling er noko ulikt kor dei ved Losen lågterskelsenter arbeider med å behandle rus problematikk og psykiske utfordringar som angst, fobiar og depresjonar eller generellt vanskelege livssituasjonar. Ved eit kjarpt blikk på desse brukarane kan man forstå at det kan oppstå ei vanskeleg kryssing mellom brukarane, men man kan også sjå på det som ein fordel for å kunne skape noko på staden dei har til felles.

Nokre av fellestrekk man kan finne ved desse brukargruppene er at dei kanskje slit med å komme seg ut av heimen og slit med einsemd. Mykje av det som foregår opppe i hove på desse pasientane er at dei slit med sosialisering eller det å stå fast i vanskelege tankekøyr som leder til ein ond sirkel av tunge tankar.

Diagnosane eg har bestemt meg for å arbeide meir målretta mot vart definert i felleskap med ein psykolog som arbeider ved Losen lågterskelsenter. Diagnosane som er vanlege å behandle hjå dei er sosial angst, generalisert angst og depresjon. Noko desse diagnosane har til felles er at dei står fast i dårlege vanar med tankekøyr, vanskelegheiter med sosialisering, behov for å rette fokus utover, positive distraksjonar, oversikt og moglegheit for å trekke seg unna stressande situasjonar. Eksempel på stressande situasjonar kan vere sosiale interaksjonar med andre menneske kor man er redd for å bli dømd i negativ forstand. Desse diagnosane kan man finne i ulik grad hjå alle menneske, frå unge til eldre og kan vere ein fellesnemnar man kan arbeide med for alle brukarane ved nye dagsenteret ved sydspissen.

Korleis påverkar tilbodet samfunnet?

Dette tilbodet vil gje noko nytt til samfunnet.

Samansettinga av desse gruppene på denne tomte kan diskuterast kor bra det eigentleg er, men om man ser på det positive kan det handle om å eksponere eit lågterskel tilbod for rus og psykisk helse som kan vere med på fjerne fordommane med å oppsøke hjelp og kanskje vere meir tilgjengeleg for fleire som trenger det.

I forhold til programmets tilgjengelegheit til rekreasjonsarealet i telegrafbukta er det ein fin måte å aktivisere brukarane av dagsenteret til eit vakkert landskap som er relativt universellt utforma. Det vil vere med på informere programmet i ein positiv retning når det startar opp både for dei innanfor og utanfor bruken.

Kaféen vil vere ein måte å trekke folk i bukta inn for å sjå på tilbodet og kanskje ta del i det, men også dei som er pasientar på Losen vil ligge tettare på naturen og landskapet for å aktivt bryte opp dårlege vanedannande mønster og for å bli aktivisert og flytte merksemda i meir positiv retning.

Nokon av dei negative sidene eg har diskutert med veileder og gjennom prediplom arbeidet er påverknaden av omkringliggende fasilitetar og tilgjenglegheit ved dette nye tilbodet. Til eksempel så ligg bygget i tett tilknytting private bustadsfelt samt delar innkjørsel med

LGA, Tromsø læring gjennom arbeid. Desse er sensitive brukarar som bør skjermast for eksponering av psykisk sjuke pasientar og dei som slit med rus ettersom at det kan få negativ verknad på ungdomskuleelevane som går her. Man ser ofte i større byar at dei som slit med rus samlast kring der dei kan få hjelp kor det samlar seg mange med same problem. Dette er kanskje meir retta til fasilitetar som blåkors, men kan ha same effekten her. Landskapet rundt tomta og mellom LGA og sydspissen hotell er dekkja med tett skog. Dette kan lide av at det kan bli ein møtestad for brukarar som vil skjermje seg eller drive fram ulovleg verksemd. Dei er relativt skjermja frå omkringliggende aktivitetar på toppen av kollen mellom bygga og kan få negativ påverknad av andre brukarar av landskapet.

Ein anna ting er tilgjenglegheit. Dersom Losen hadde låge der det ligg i dag, midt i sentrum, er det meir tilgjengeleg for folk å reise innom når dei oppheld seg i sentrum. Men også for brukarane til å ikkje bli sett når dei skal til behandling fordi Losen delar inngang med fleire verksemdar som ikkje er tilknytt behandling av rus og psykisk helse. På sydspissen vil dei få ein eigen inngang i bygget som ligg relativt eksponert kor det blir tydleg kva dei skal. Noko som kan vere ei designmessig utfordring å ta tak i.

Lys / skugge

Sterkt- og svakt lys, varmt- og kaldt lys, morgen- og kveldslys, overlyst og underlyst.... alle desse kan med riktig bakgrunnsflate skape ein tekstur som er midlertidig og er i forandring. Det gir rommet andre dimensjonar man kan bruke for å oppnå ulike effektar. Lyset kan også påverke korleis man føler seg i eit slikt rom. Skillnaden mellom lyset er at morgenen og kveldslyset er varmare fordi det bryt i horisonten og har lengre strålar som strekker seg gjennom atmosfæra. Romma blir fylt med varme tonar som kan skape ein følelse av behag og er meir levande. Man seier gjerne at lyset er gult, oransje og/eller rødt. Midt på dagen når sola står høgare på himmelen er lyset skarpt og kontrastlaust. Lyset kan opplevast flatt og konturar av ulike terrengforskjellar blir flata ut, men lyset er flødig og gir oversikt. Man seier gjerne at lyset er blått eller kvitt.

Når kvelden kjem kan man spille på kunstig lys til å sette humør og tonen for rommet man ønsker å skape.

Skuggane gjer også dei statiske elementa i landskapet meir levande og det gir det ein dimensjon. naken vegetasjon kan opplevast skummelt på husten og vinteren f.eks. men på sommaren når trekrunene er fylt med lauvverk kan man sjå mønster og bevegelsen av trea på bakken i områdene man beveger seg. Lys er eit viktig element å arbeide med for å oppleve oversikt og trygghet i landskapet.



Atmosfære

Kor står du?..... eit rom, eit lite rom, eller eit STORT?
 eller kanskje det ikkje er eit rom i det heile? Er du inne,
 eller ute....? aleine.... eller saman med nokon andre?.....
 mest truleg aleine, med berre deg sjølv.... Med tankane
 dine... Tenk deg om. Kva skjer under føttene dine? står
 du på stein, asfalt, gras, jord, sand? Kva er lenger nede i
 bakken? jord, insekt, dyr, organismar, ei begravd historie?
 Bevegelse. Kva skjer over deg? eit tak, eit tre? ein fugl?
 momentum, elementer i endring? det forandrlige. Kva
 med lenger oppe? sol, regn? ei sky? små? vind? tåke?

Rundt deg.... kva ser du? kor er du? i ein park? bak eit
 hus, kanskje foran? stein, gras? Kva føler du? vind, kulde,
 varme, lyd, redsel...? l y k k e? eit minne.... det verkar
 kjend...

Du befinner deg i eit rom. eit stort rom med avgrensingar,
 hinder, barrierer. Eit rom i endring. tek du deg tid og
 ventar, vil du oppleve forandring i noko du ellers ville
 opplevd som eit øyeblikk, noko statisk kor du beveg deg
 hurtig gjennom landskapet. Du er ein del av dette. Du har
 eit val, du kan velge kva du vil sjå, høyre, lukte, føle.....
 Alt er der for å kunne føllast, sansast, opplevast, berre du
 tek deg tid til å oppleve det. . Alt er der, saman med deg.
 Atmosfæra rundt deg kan vere basert på stemningsleie,
 korleis du føler deg og korleis du opplever eit område eller
 ein situasjon. Den er viktig og må verdsettast meir. Alt det
 står på er om man tek seg nok tid til å stoppe opp i nokre
 sekunder for å oppleve den og reflektere over den.



Refleksjonar

Refleksjonar som attspeiler omgjevnadane er givande for landskapsrommet og den som observerar. Ei flate som reflekterer eit bilde som f.eks. ein vindauge kan gje innblikk i kva som skjer rundt deg sjølv om du er vendt ein anna retning. Andre reflekterande flater som attgir eit bilde kan vere ei sølepytt, eit vannspeil og sjøen. Desse kan gjengi eit litt forvrengt bilde, men informerer også om eit bilde frå motsett retning man ser. Desse flatene kan gi mykje meir til eit rom i at det kan øke den opplevbare størrelsen på omgjevnadane.

Slike flater kan også reflektere lys og vende sollys eller kunstig lys til områder som kanskje sollyset ikkje naturleg treffer. Man kan bruke det til å framheve og forsterke ulike kvalitetar av eit område eller eit element. Lyset skapar også eit atmosfære og iscenesett eit areal man kanskje ønsker at folk trekker til.

I den forstand er gjerne ikkje nokon av desse flatene man aktivt går inn i å sjå på/gjennom, men dei kan i underbevisstheita gi noko tilbake i korleis vi opplever rommet og omgjevnadane. Desse forvrengningane kan skape ulike kvalitetar som man gjerne ikkje sett så stor pris på, og man kan skape både ro og uro i flatene som reflekterer omgjevnadane for å skape ein effekt.

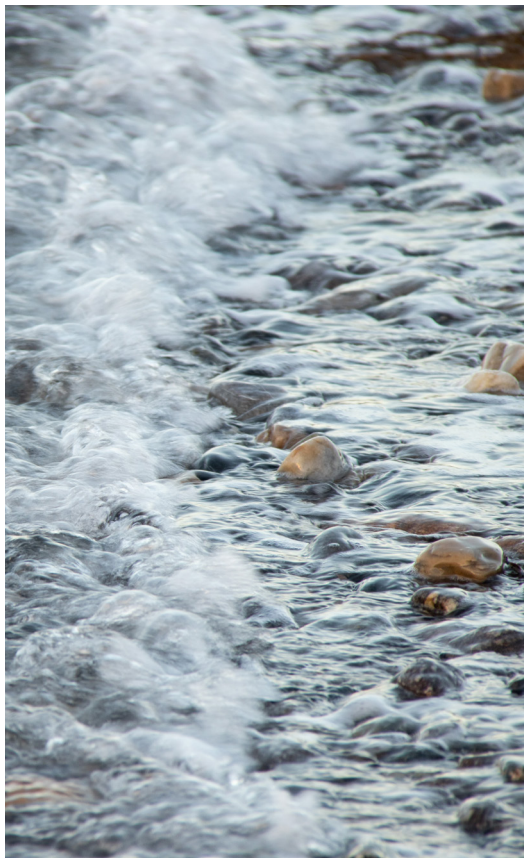


Lyd

Stillheit..... frávær av lyd. Lyttar man tolmodig kan man høyre ein dur i det fjerne. Susing, summing, sitt eige hjerte pumpe blod gjennom kroppen. Kanskje man høyrer bevegelse, forflytting av volum, overlapping av stemmer..... kanskje ekko? i sterk fråver av lyd, under fullstendig stillheit kan du høyre deg sjølv, man blir slukt opp i innvendige lydar. Hjertet hamrar i øyrene, blod forflyttar seg gjennom årene, kledene som flyttar på seg når du pustar.

Lyd rundt deg er kopla til dine sansar, og det er deg sjølv som oppfattar dei og tolkar dei. Synet, det taktile, resultatet av ei beslutning gjort på nokre millisekund. Lyden av eit tre er ikkje noko aleine. Knipsar du i barken kjem det ein lyd, og du kan observere at barken løsnar, samtidig som du opplever at det pulserar i fingeren fordi barken var hard. Sjølve opplevinga av lyd er bunden i alle sansane. Man kan finne stor glede i å lytte..... til seg sjølv.... andre..... og det naturen har å sei.

Lyden er også bunden i minne. Lyden av sjøen og fuglane som skriker og blada i toppen av trekruna som svaier i vinden. det kan minne deg om ei tidlegare oppleving som du kan ha positive assosiasjonar med. For nokon kan det minne om ei ro, trygghet og avslappning. Medan andre kan ha andre assosiasjonar med det. Dette er noko du finner i eit liknande lydbilde. Man søker gjerne ofte.



Materialitet

Materialiteten av staden kan ha stor verknad på opplevinga av landskapet. Taktilitet, tålbarheit, lydbilde, harde eller mjuke flater, varme eller kalde materialer, finkorna sand eller større stein, glatt, sklifast, trinn, flater, veggjar... Materialiteten har noko å sei for den som skal bevege seg over den eller bruke den. Gjennom tomte er det ulike materialer man beveger seg over som gir ulike opplevingar. Val av farge, valørar og kontrastar påverkar temperaturen av rommet, kor fort is og snø smeltar, om det reflekterar lys eller om det er matt.

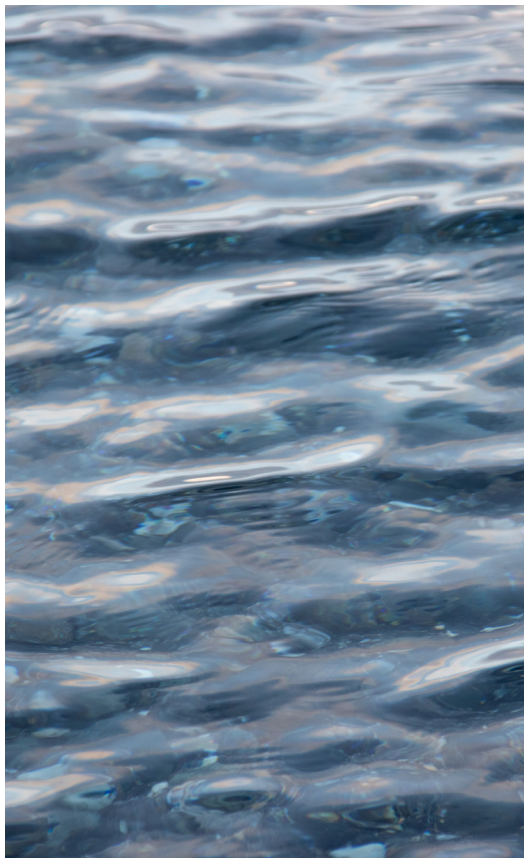
Beveger man seg nede i fjæra er det mange ulike typar stein som kjem fram. Dersom det er våt stein opplevast det mørkare, men meir farge kjem til syne i materialet. Dersom det er tørt opplevast det lysare og fargen på materialet er gjerne mindre framtrædande. Stein er gjerne eit slitesterkt materiale som varar lenge og er enklare å vedlikehalde, men om man brukar tre kan det ofte verte glatt i eit slikt klima og har litt kortare levetid før det må skiftast ut dersom det er veldig utsatt for bruk.

Val av materiale har også stor betydning for lydbildet og opplevinga å bevege seg over eller gjennom det. Skjellsand knasar gjerne meir under føttene enn større rullesteinar. Men også universell utforming for dei som slit med framkomlegheit kan ha stor innverknad på kva materiale man skal velge for ein slik stad.



Bevegelse

Bevegelse kjem i mange ulike formar, men man delar gjerne inn i to hovudkategoriar: statisk og dynamisk. Bevegelsar i landskapet kan komme av vind som dyttar på tre, gras, vekstar og arkitektoniske innslag som gir dei bevegelse. Det same gjeld vatn som blir dytta av havets rytmer. Vinden skapar vibrasjonar i overflata. For menneskleg bevegelse snakkar man gjerne om tempo og rytmer, kor man har sakt gange, normal gange, jogging, springing, spurting og sykling. Alt har ulik fart og skapar liv i rommet man oppheld seg i. I stressande situasjonar kan man gjerne sjå menneske som beveger seg hurtig, men andre som kanskje er sosiale beveger seg i eit rolegare tempo. Bevegelsen av ulike element kan også sansast gjennom lyd, men sin eigen bevegelse kan man sansa i form av motstand man møter og støter på. Det er gjerne bevegelsen i rommet eller i landskapet som gir liv til staden, enten i form av menneskleg opphald eller i form av element som i grunn er statiske og beveger seg av yttre påverknad, som i form av vind f.eks. Bevegelsane i landskapet kan vere kontemplative i den forstand at man kan nytte dei til å flytte fokus og sjå på kva som beveger seg på nært hald eller i det fjerne. Det kan sjåast på som ein positiv distraksjon. Bevegelsane skapar eit dynamisk rom. Rolege bevegelsar kan framstå som kontrollerte og vere berolegande, medan bråe raske bevegelsar kan vere stressande og skape uro.



Referansar / inspirasjon

Anderson, S.L. (2014) Empowerment of aesthetics, Catalogue for the danish pavilion at the 14th international architecture exhibition L.A biennale di Venezia 2014. Forlaget Wunderbuch, https://issuu.com/sla_architects/docs/empowerment_cover_inclusive_lowres

Kolstad, A. (2007) Hvordan de fysiske omgivelsene påvirker oss, estetikk og velvære i helseinstitusjoner, *tannlegetidene*, side 814-818. DOI: 10.56373/2007-13-5

Lysveileder. (henta 2024, 05. Mars) Lysets betydning for våre omgivelser på kvelds- og nattetid, *lysveileder*, <https://lysveileder.no/2019/06/19/lysets-betydning-for-vare-omgivelser-pa-kvelds-og-nattetid/>

Zumthor, P. (2006). Atmospheres, Architectural Environments - Surrounding Objects. Birkhäuser

Eide, E.K. (2016). Sanselig Arkitektur, om arkitektur, omgivelser, sanser, opplevelser og tilgjenglighet. Kunst- og Designhøgskolen i Bergen.

Helsenorge. (henta 2024, 22. april). Psykisk helse og fysisk aktivitet. <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet/>

Louis Poulsen. (henta 2024, 22. april). Helbredende lys. <https://www.louispoulsen.com/nb-no/reflections/the-light-cure>

