

BOP3101
Bacheloroppgave

**Biofilia: Et restaurantkonsept basert på menneskets medfødte tiltrekning
til naturen og naturlige prosesser.**



Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høgskolen Kristiania. Høgskolen Kristiania er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.

FORORD

Denne oppgaven markerer slutten på et treårig studie innen interiørarkitektur ved Høyskolen Kristiania i Oslo. Oppgaven tilsvarer 22,5 studiepoeng og er skrevet våren 2016.

Gjennom studiet "Bachelor i interiørarkitektur" ved Høyskolen Kristiania har jeg blitt introdusert til bærekraftighetsbegrepet og det samfunnsansvaret som det medbringer å være interiørarkitekt. Den bærekraftige tilnærmingen til interiørarkitektur har interessert meg siden. I denne oppgaven ser jeg nærmere på en annerledes tilnærming til bærekraft, som i tillegg til den tradisjonelle tilnærmingen, tar med seg det menneskelige aspektet ved bærekraft, og hvordan interiørarkitektur påvirker oss som levende vesener.

Prosessen har til tider vært tidkrevende, frustrerende og utfordrende, men veldig lærerik og spennende. Gjennom denne oppgaven håper jeg at jeg har tilegnet meg en bredere forståelse av bærekraftighetsprinsippet og jeg har klart å få frem viktigheten av en menneskesentrert tilnærming til interiørarkitektur, hvor helse og velvære står i fokus.

Det er mange som på forskjellige måter har vært til hjelp i denne perioden. I den forbindelse ønsker jeg å takke min veileder ved Høyskolen Kristiania, Jeremy Williams, for god hjelp, gode faglige innspill og veiledning gjennom denne hektiske tiden. En ekstra takk for hans engasjement for bærekraftighet som har inspirert meg gjennom studietiden. Takk også til Therese Lund ved Interiørplan AS som har vært behjelpelig med tekniske tegninger og tegningsunderlag av den eksisterende løsningen på Sørenga. Takk til de ansatte ved Cargo Restaurant & Bar, som tok meg godt i mot på befaring.

Jeg vil også rette en takk til mine medstudenter, som jeg har delt tre år med, for konstruktive tilbakemeldinger, faglige og ikke-faglige samtaler. Til slutt vil jeg takke kjæreste, venner og familie, som har vært enorme støttespillere denne tiden.

Oslo, mai 2016

SAMMENDRAG

Ordet biofili kommer fra gresk og direkte oversatt betyr det kjærlighet til livet og levende ting. Biofili er den iboende menneskelige tilbøyelighet til å knytte seg til naturen, som selv i den moderne verden fortsetter å være kritisk til folks fysiske og mentale helse og velvære.

Formålet med prosjektet har vært å se nærmere på sammenhengen mellom biofilisk design og bærekraftighet i et utvidet perspektiv og hvordan biofilisk design kan bidra positivt på den bærekraftige tilnærmingen til interiørdesign.

Gjennom et teoretisk studie har biofilisk design og biofiliske designprinsipper blitt redegjort for. Resultatet av den teoretiske gjennomgangen viser at man burde designe for mennesket som en biologisk organisme, og gi mennesket muligheten til å leve og arbeide i sunne arealer og omgivelser i det moderne bygde miljø med mindre stress og generell bedre helse og velvære.

Bærekraftighet i det bygde miljø har tradisjonelt hatt en karbonsentrert tilnærming med fokus på energikilder, energi- og ressursreduksjon, materialvalg og lignende. Biofilisk design vil kunne tilføre et mer menneskelig aspekt til bærekraftighetsprinsippet enn det vi kjenner til i dag, som vil tilføre mye til de sosiale og økonomiske aspektene ved bærekraftighet.

I den praktiske delen av oppgaven har disse designprinsippene blitt tatt i bruk og implementert i designprosessen og det endelige resultatet.

INNHold

1.0 INNLEDNING	6
1.1 Bakgrunn for prosjektet.....	6
1.2 Formålet med prosjektet.....	6
1.3 Redegjørelse for problemområde	6
1.4 Problemstilling og underspørsmål.....	7
1.5 Avgrensninger	7
1.6 Oppgavens oppbygning.....	7
2.0 TEORI	8
2.1 Biofili og biofilisk design.....	8
2.2 "14 mønstre for biofilisk design"	9
2.2.1 Visuell tilknytning til naturen	10
2.2.2 Ikke-visuell tilknytning til naturen	10
2.2.3 Ikke-rytmisk sensorisk stimuli	10
2.2.4 Variabilitet i termisk energi og luftstrømning	10
2.2.5 Tilstedeværelse av vann	10
2.2.6 Dynamisk og diffust lys	11
2.2.7 Forbindelse med naturlige systemer.....	11
2.2.8 Biomorfiske former og mønstre	11
2.2.9 Materiell tilknytning til naturen	11
2.2.10 Kompleksitet og orden	11
2.2.11 Prospekt/Utsikt	12
2.2.12 Tilflukt.....	12
2.2.13 Mysterium	12
2.2.14 Fare/Risiko	12
3.0 METODE	12
3.1 Forskningsdesign.....	13
3.2 Kvantitativ metode	13
3.2.1 Innehenting av demografisk informasjon.....	13
3.2.2 Spørreundersøkelse	13

3.3 Kvalitative metoder	14
3.3.1 Befaring	14
3.3.2 Testing av teori	14
3.4 Kreative metoder	15
3.4.1 Tankekart.....	15
3.4.2 Kryssmetoden.....	15
3.4.3 Metaforer og analogier	15
4.0 REDEGJØRELSE/BEGRUNNELSE AV FAGLIGE VALG	16
4.1 Visuell tilknytning til naturen	16
4.2 Ikke-visuell tilknytning til naturen	16
4.3 Ikke-rytmisk sensorisk stimuli	17
4.4 Tilstedeværelse av vann	17
4.5 Dynamisk og diffust lys	17
4.6 Tilknytning til naturlige systemer	18
4.7 Biomorfiske former og mønstre	19
4.8 Materiell tilknytning til naturen	19
4.9 Prospekt/Utsikt	20
4.10 Tilflukt.....	20
4.11 Universell utforming	20
5.0 KONKLUSJON	21
7.0 LITTERATURLISTE NYE KILDER	22
8.0 LITTERATURLISTE TIDLIGERE PENSUM	23

I.0 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for prosjektet

Gjennom studiet "Bachelor i interiørarkitektur" ved Høyskolen Kristiania har jeg blitt introdusert til bærekraftighetsbegrepet og det samfunnsansvaret som det medbringer å være interiørarkitekt. Bærekraftighet i det bygde miljø har tradisjonelt hatt en karbonsentrert tilnærming med fokus på energikilder, energi- og ressursreduksjon, materialvalg og lignende. Etter å ha jobbet med ulike eksamensoppgaver gjennom tre år, hvor bærekraftighetsbegrepet har vært sentralt ved alle anledninger, har jeg opparbeidet meg en bredere forståelse av begrepet. Gjennom prosjektet har jeg hatt en ønske om å få en enda bredere forståelse rundt dette temaet, ved å sette mennesket i fokus. Gjennom Oliver Heath sitt arbeid, deriblant på TV2s "Tid for Hjem" har jeg blitt introdusert for begrepet "biofili" og biofilisk design. Dette er en retning innen interiørarkitektur jeg ønsket å studere nærmere, og se det i sammenheng med bærekraftighetsprinsippene jeg allerede kjenner til.

1.2 Formålet med prosjektet

Formålet med prosjektet er å se nærmere på sammenhengen mellom biofilisk design og bærekraftighet i et utvidet perspektiv og hvordan biofilisk design kan bidra positivt på den bærekraftige tilnærmingen til interiørdesign. Prosjektet skal gi meg ny kunnskap om hvilke virkemidler som kan benyttes for å skape rom hvor menneskets velvære står i fokus. Resultatet av prosjektet vil forhåpentligvis kunne benyttes til å belyse viktigheten av en menneskeligsentrert tilnærming til bærekraftig interiørarkitektur, hvor prinsippene som brukes er med på å gi en positiv effekt for vår helse og velvære.

1.3 Redegjørelse for problemområde

Prosjektets problemområde omhandler utformingen av et restaurantlokale, hvor relevante praktiske og teoretiske begreper knyttet til interiørarkitektur behandles. De viktigste begrepene omhandler bærekraftighet, universell utforming og temaet for prosjektets fordypning - biofilisk design. Arealene som behandles er restaurantens 1. etasje og mesanin (se punkt 1.5 for avgrensninger).

Begreper som form, farge, belysning og arkitektoniske virkemidler behandles i direkte tilknytning til utformingen av den praktiske løsningen og benyttes for redegjørelse av valg.

1.4 Problemstilling og underspørsmål

Basert på bakgrunn og formål for prosjektet er følgende problemstilling definert:

Hva er biofilisk design og hvordan kan det bidra til et utvidet begrep om en bærekraftig tilnærming til interiørarkitektur?

Prosjektets problemstilling består av to deler. Den første delen omhandler biofilisk design og hva dette er. Denne delen må besvares før problemstillingens andre del kan drøftes. Problemstillingens andre del setter det som blir prosjektets konsept, biofilisk design, opp mot bærekraftighetsbegrepet innen interiørarkitektur. Her vil jeg se nærmere på hvilke deler av prinsippene for biofilisk design som kan anses å være bærekraftige på en annerledes måte enn slik vi ser på bærekraftighet i dag.

Problemstillingen åpner opp for en rekke underspørsmål som kan stilles og besvares:

- Hvilke fordeler kan tilknytning til naturen gi mennesket i det bygde miljø?
- Hvilke virkemidler kan brukes som bevisst og ubevisst kobler mennesket til naturen?
- Hvordan kan elementer og prosesser fra naturen bidra til bærekraftighet?
- Hvilke fordeler kan biofilisk design gi til restaurantbransjen?

1.5 Avgrensninger

Prosjektets praktiske del avgrenses ved at restaurantens 1. etasje og mesanin er de områdene som behandles. Dette inkluderer en bar med tilhørende sitteplasser, samt overflatebehandling på toaletter. Det vil si de delene av lokalet som gjestene ved restauranten benytter og får en opplevelse av. Storkjøkkenet arves fra tidligere restaurant og vil ikke behandles, men tegnes inn sammen med lokalets nye utforming. Rom som tekniske rom, rom for ventilasjonsanlegg, tavlerom, rom for kjøll, frys, søppel og diverse lagerrom behandles ikke.

1.6 Oppgavens oppbygning

Oppgaven består av fem deler. Første del er den innledende delen som allerede er beskrevet. I den andre delen, som omhandler teori, studeres litteratur om biofilisk design. Her vil verktøy som bidrar til forståelse for designmuligheter presenteres. Denne delen søker å gi svar på problemstillingens første del. Videre følger et metodekapittel. Her presenteres og diskuteres metoder for gjennomføring av research, samt kreative metoder i forbindelse med den praktiske delen av oppgaven. Her presenteres også kort de ulike funn resultatet av de ulike

undersøkelsene og metodene som er gjennomført har ført til. I den påfølgende delen begrunnes de faglige valgene i den praktiske delen, basert på verktøyene som ble diskutert i teoridelen. Denne delen søker å gi svar på problemstillingens andre del. I oppgavens femte og siste del presenteres oppgavens konklusjoner og implikasjoner.

2.0 TEORI

2.1 Biofili og biofilisk design

Ordet biofili kommer fra gresk og direkte oversatt betyr det kjærlighet til livet og levende ting. Biofili er den iboende menneskelige tilbøyelighet til å knytte seg til naturen, som selv i den moderne verden fortsetter å være kritisk til folks fysiske og mentale helse og velvære (Kellert 1997, 2012; Kellert og Calabrese 2015; Kellert og Wilson 1993; Wilson 1986). Dette støttes opp av en forståelse om at design som kobler oss tilbake til naturen er essensielt for å gi mennesker, som en biologisk organisme, muligheten til å leve og arbeide i sunne arealer og omgivelser i det moderne bygde miljø med mindre stress og generell bedre helse og velvære (Browning, Ryan og Clancy 2014, 4; Kellert og Calabrese 2015, 6). Med andre ord ligger det i mennesket en intuitiv og dyp nedarvet tiltrekning til naturen og en biologisk trang til kontakt med alt det naturlige. En kontakt som har helsemessige gevinster for oss mennesker. William Browning, Catherine Ryan og Joseph Clancy (2014) forteller at dette hjelper oss å forstå hvorfor flammene fra et knitrende bål er så fengslende; hvorfor en utsikt over grønne områder kan forbedre vår kreativitet; hvorfor skygger og høyder kan fremstille fasinasjon og frykt; og hvorfor forhold til dyr og en spasertur gjennom en park har restorativ og helbredende effekt. Siden naturen kan fremstille så mange følelser i oss, hvorfor trenger vi da å ta med disse aspektene inn i det bygde miljø?

Den menneskelige kropp, sinn og sanser utviklet seg i en biosentrisk, ikke-oppfunnet eller konstruert menneskelige verden (Kellert og Calabrese 2015, 3), og derfor er ikke dette noe nytt. Homo sapiens begynte å utvikle seg for over 200 000 år siden. Skiftet til et mer urbant levesett og økt isolasjon fra naturen startet derimot for ikke mer enn 250 år siden med den industrielle revolusjonen. Tall fra FN-sambandet (2016) viser at over halvparten av verdens befolkning bor i byer og at dette antallet bare vil øke fremover. Det forventes at dette tallet vil øke til 66% innen 2050. Anslag viser at urbaniseringen kombinert med den generelle veksten av verdens befolkning vil kunne føre til ytterligere 2,5 milliarder mennesker i urbane befolkninger innen 2050 (United Nations, 2014). Dette til tross for at mennesket har en

medfødt tiltrekning til naturen og naturlige prosesser. Man kan si at biofili omhandler å gjenoppdage det intuitivt opplagte. Undersøkelser viser blant annet at kontakt med naturen kan lindre stressfølelser, hjelpe oss med å komme oss raskere etter mental tretthet, forbedre fokus, mental utholdenhet og produktivitet. (Browning, Ryan og Clancy 2014) Den stadige økningen av urbanisering blant verdensbefolkningen er derfor et godt eksempel på hvorfor biofilisk design bør implementeres i prosjekter, hvor rom som benyttes av personer til daglig behandles.

Dette støttes av Stephen R. Kellert og Elizabeth F. Calabrese (2015, 5) som sier at det moderne samfunn har reist mange hindringer for en gunstig opplevelse av naturen. De påpeker at den største problematikken ligger i en økende frakobling fra den naturlige verden, som ofte sees på som en ressurs som kan utnyttes eller et rekreasjonstilbud som er fint å ha, men som ikke er nødvendig. En annen grunn som kan legges til rette for implementering av biofilisk design, i tillegg til urbanisering, er utviklingen av det moderne bygde miljø. Mens evolusjonen av mennesket foregikk i den naturlige verden har det moderne menneskets "naturlige habitat" blitt innendørs hvor vi nå tilbringer 90% av vår tid. Når det kommer til biofili, kan vi altså velge å enten engasjere vår medfødte tilknytning til naturen og implementere det i det bygde miljø, eller fortsette å skille oss fra den naturlige verden og de positive helseeffektene den gir oss. Hva skal så til for at implementeringen av biofilisk design skal fungere innen interiørarkitektur?

2.2 "14 mønstre for biofilisk design"

Browning, Ryan og Clancy (2014) presenterer i *14 Patterns of Biophilic Design - Improving Health and Well-being in the Built Environment* et rammeverk for biofilisk design som gjenspeiler de viktigste natur- og helseforholdene som er kjent for å forbedre våre liv gjennom en forbindelse med naturen i det bygde miljø. Bevis materialet for biofili kan linkes til research i en eller flere av tre overordnede systemer i kroppen: det kognitive, psykologiske eller fysiologiske. Dette bevis materialet omtales ikke i denne oppgaven, men nevnes her for å understreke at det er gjort forskning i varierende grad på de aktuelle temaene.

Videre følger en kort presentasjon av disse 14 punktene som senere vil bli benyttet til å begrunne de faglige valgene i den praktiske delen.

2.2.1 Visuell tilknytning til naturen

Visuell tilknytning til naturen omhandler en utsikt til naturlige elementer, levende systemer og naturlige prosesser. I følge Browning, Ryan og Clancy (2014, 24) føles en plass med god visuell tilknytning til naturen hel, og er en plass som fanger ens oppmerksomhet og som kan være stimulerende og avslappende. Hensikten er å tilby omgivelser som tillater en å skifte fokus og hvile øynene og hindre kognitiv utmattelse (25). For å kunne implementere dette punktet, er man med andre ord i stor grad avhengig av lokasjon og byggets utforming med tanke på vinduer og utsikt, men man kan også implementere det ved simulerte eller konstruerte virkemidler som for eksempel et akvarium eller en plantevegg.

2.2.2 Ikke-visuell tilknytning til naturen

Ikke-visuell tilknytning til naturen omhandler bruken av lyd, lukt, berøring og til og med smak for å skape en positiv referanse til naturen, levende systemer eller naturlige prosesser (Browning, Ryan og Clancy (2014, 26).

2.2.3 Ikke-rytmisk sensorisk stimuli

En plass med god ikke-rytmisk sensorisk stimuli omtales av Browning, Ryan og Clancy (2014, 28) som et sted hvor man får et øyeblikks kjennskap til noe spesielt, noe interessant, stimulerende og oppkvikkende, som en kort og kjærkommen distraksjon. Det er forbindelser med naturen som kan analyseres statistisk, men som ikke kan forutses nøyaktig. Eksempler på dette kan være skyer i bevegelse, et vindkast eller fuglekvitte.

2.2.4 Variabilitet i termisk energi og luftstrømning

Punktet om variabilitet i termisk energi og luftstrømning karakteriseres som mindre forandringer i lufttemperatur og luftfuktighet, luftstrømninger over huden og overflatetemperaturer som etterligner naturen (Browning, Ryan og Clancy 2014, 30). Et slikt sted beskrives som et sted som føles oppfriskende, aktivt, levende og komfortabelt. Stedet gir er følelse av fleksibilitet og kontroll. Dette punktet vil ikke benyttes under redegjørelsen for faglige valg, da dette ligger utenfor den praktiske oppgavens fokusområde.

2.2.5 Tilstedeværelse av vann

Tilstedeværelse av vann forbedrer opplevelsen av et sted gjennom om å se, høre og berøre vann. Et slikt sted kan enten føles stimulerende, beroligende eller begge deler. Egenskaper som flyt, lyd, lys, nærhet og tilgjengelighet er med på å avgjøre hvordan stedet oppleves (Browning, Ryan og Clancy, 2014, 32). Dette punktet kan, som punktet om visuell tilknytning

til naturen, være avhengig av lokasjon og ha en relasjon til dette punktet. Utsikt til vann er med andre ord et eksempel på hvordan dette kan oppstå i en naturlig setting. Man kan også oppnå dette ved simulasjon eller konstruksjon av fenomenet, gjennom for eksempel en et akvarium, fontene eller en konstruert bekk.

2.2.6 Dynamisk og diffust lys

Dynamisk og diffust lys innebærer en varierende intensitet av lys og. En slik varierende intensitet med forandring over tid er med på å skape forhold som forekommer i naturen. Browning, Ryan og Clancy (201, 34) beskriver et sted med denne egenskapen som et sted som formidler uttrykk for tid og bevegelse, som kan fremkalle følelser av drama og intriger, samtidig som det kan gi en følelse av ro.

2.2.7 Forbindelse med naturlige systemer

Forbindelse med naturlige systemer omhandler bevisstheten rundt naturlige prosesser, og da spesielt sesongavhengige og tidsmessige endringer som karakteriserer et sunt økosystem. Et slikt sted fremkaller et forhold til en større helhet, og bevisstgjør en om sesongavhengige forhold og sykluser i naturen (Browning, Ryan og Clancy, 2014, 36).

2.2.8 Biomorfiske former og mønstre

Biomorfiske former og mønstre er i følge Browning, Ryan og Clancy (2014, 38) symbolske referanser til konturerte, mønstrete, teksturererte eller numeriske ordninger man finner i naturen. Mennesket har en visuell preferanse for organiske og biomorfiske former. Biomorfiske former og mønstre kan ikke anses som levende ting, men som symbolske representasjoner på liv.

2.2.9 Materiell tilknytning til naturen

Et sted med god materiell tilknytning til naturen føles rikt, varmt og autentisk i følge Browning, Ryan og Clancy (2014, 40). En slik materiell tilknytning omhandler med andre ord materialitet og elementer fra naturen, som med minimal prosessering, gjenspeiler lokale økologi eller geologi for å skape en tydelig følelse av sted.

2.2.10 Kompleksitet og orden

Kompleksitet og orden er rik sensorisk informasjon som overholder et romlig hierarki som er likt de man finner i naturen. Browning, Ryan og Clancy (2014, 42) påpeker at et sted med god kompleksitet og orden føles engasjerende og informasjonsrikt. Målet med dette "mønstreet" er å forsyne symmetri og fraktal geometri, i sammenheng med et større hierarki for å skape et et

visuelt ernærende miljø som skaper en positiv psykologisk eller kognitiv respons (43). Dette punktet er komplisert og vil ikke behandles i den praktiske delen av oppgaven.

2.2.11 Prospekt/Utsikt

Dette punktet forklarer seg selv, men punktet omhandler en uhindret utsikt over en distanse for overvåking og planlegging. Dette punktet referer til evolusjonspsykologi og at vi foretrekker habitater som ligner på de afrikanske savannene, hvor vi utviklet oss som art (Browning, Ryan og Clancy 2014, 44). Et sted med gode utsiktsforhold skal føles åpen og befriende, samtidig som det gir en følelse av trygghet og kontroll, spesielt om en er alene eller i ukjente omgivelser.

2.2.12 Tilflukt

Tilflukt er et sted for tilbaketrekking fra omgivelsene eller hovedområde for aktivitet der den enkelte er beskyttet bakfra og ovenfra. Et godt tilfluktssted føles trygt og tilfører en følelse av tilbaketrukkethet. Et godt tilfluktsted skal føles unikt eller separat fra dets omgivelser og tilby et lett tilgjengelig og beskyttende miljø (Browning, Ryan og Clancy 2014, 46).

2.2.13 Mystorium

I følge Browning, Ryan og Clancy (2014, 48) er mysterium løftet om mer informasjon som oppnås gjennom delvis blokkerte synspunkter eller andre sensoriske elementer som lokker den enkelte lenger inn i miljøet. Dette punktet omhandles ikke i den praktiske delen av besvarelsen da det ikke ble rom for dette punktet. Grunnen til dette er at det kom i konflikt med punktet om prospekt/utsikt.

2.2.14 Fare/Risiko

Punktet om fare og risiko omhandler en identifiserbar trussel i sammenheng med en troverdig beskyttelse (Browning, Ryan og Clancy 2014, 50). Dette punktet vil ikke omtales videre i oppgaven.

3.0 METODE

Hensikten med forskning er å innhente informasjon om virkeligheten og analysere denne informasjonen. For å få til dette trengs en strategi for hvordan man skal gå frem, og det er denne strategien som er metoden. Metode er en planmessig fremgangsmåte, eller en bestemt vei mot et mål, og dreier seg altså om hvordan man tilnærmer seg virkeligheten og forsøker å

avdekke den (Jacobsen 2015, 15-16). Oppgavens metodedel inneholder derfor en presentasjon og begrunnelse av de ulike metodene.

3.1 Forskningsdesign

Når man i en oppgave som denne skal gjennomføre undersøkelser, står man ovenfor en rekke betraktninger og avgjørelser som må avgjøres. Det må tas stilling til hva, hvem og hvordan og legges en plan for der som innen forskning kalles et forskningsdesign. (Grenness 2001, 102). Oppgaven baseres på en blanding av kvalitative og kvantitative forskningsmetoder, i tillegg til kreative metoder i forbindelse med løsningen av oppgavens praktiske del.

3.2 Kvantitativ metode

3.2.1 Innehenting av demografisk informasjon

Innehenting av demografisk informasjon er innhentet for å få en generell statistikk over befolkningen i området. Ettersom Sørenga er en ny bydel som fremdeles er i byggefase er det liten informasjon å hente. Tall fra 2011 i Statistisk Sentralbyrås tabell: 04362: Folkemengde, etter kjønn og alder for Sørenga viser at det var bosatt 111 menn og 211 kvinner i området. Når utbyggingen etter planen står ferdig i 2019, vil nye Sørenga bestå av omkring 750 boliger, et kommunalt sjøbad, havnepromenade, park og flere serveringssteder.

3.2.2 Spørreundersøkelse

Valget med å benytte spørreundersøkelse som metode kan begrunnes med et ønske om å få innsikt i personers vaner og tanker rundt restaurantbesøk for å kartlegge i hvilken grad design og atmosfære kan påvirke valg av restaurant. Det som kjennetegner metoden er at den tar for seg mange enheter, men informasjonen som samles inn er begrenset i den grad at den er predefinert av forskeren. Hensikten er å få inn informasjon som lett kan systematiseres (Jacobsen 2015, 251). Forberedelsene til undersøkelsen lå i å kartlegge hva som skal undersøkes og hvem. I dette tilfellet var det ikke viktig for meg å definere noen bestemt populasjon, ettersom undersøkelsens hensikt var å få en liten forståelse av hvilke tanker og vaner som ligger rundt restaurantbesøk, for så å kunne analysere og benytte disse dataene til utformingen av den praktiske delen av oppgaven. Utvalget av informanter ble derfor overlatt til tilfeldighetene og var avhengig av at de undersøkelsen nådde frem til ved distribusjon på ulike medier tok seg tid til å svare. Undersøkelsen fikk en veldig skjev fordeling på kjønn hvor tre fjerdedeler av informantene var kvinner. Undersøkelsen gir derfor ikke data som er statistisk

generaliserbare på noen måte, men kan benyttes til utvikling av nye forståelser, hypoteser og teorier, det Jacobsen (2015, 90) kaller teoretisk generalisering. Dette er nok til mitt bruksområde.

De viktigste funnene i denne undersøkelsen omhandlet grunnene folk hadde for å spise på restaurant og i hvilken sosial sammenheng (Se vedlegg 1). Ved spørsmål om hvorfor man velger å spise ved restaurant var det blant annet for å møtes og sosialiseres som ble oppgitt som den viktigste grunnen. Hele opplevelsen (mat, atmosfære, dekorasjon, design) kom også høyt her. Dette gir grunnlag for å kunne argumentere for biofilisk design og noen av de designfaglige valgene som er tatt. Mer om dette senere. Et annet punkt som gir argumentasjonsgrunnlag for et valg i mitt prosjekt var det faktum at hele 98% av informantene oppga at dem var villige til å vente ved et bar/lounge-område til et bord ble tilgjengelig. 71% av disse oppga dog at det var avhengig av ventetiden. På dette grunnlaget ble det bestemt å implementere en egen bar som en del av restaurantens utforming.

3.3 Kvalitative metoder

3.3.1 Befaring

Befaring av Cargo Restaurant & Bar, ble valgt for å få en bedre forståelse av bygget og klarhet i usikkerhetsmomenter rundt tegningsgrunnlaget som ble gitt av interiørarkitekten for den nåværende restauranten. En befaring kjennetegnes ved at det foretas en inspeksjon eller undersøkelse på det aktuelle stedet. Forberedelsene i forhold til befaringen var som nevnt å sette seg inn i de tekniske tegningene som forelå, samt via bilder fra nettet. Denne metoden ga ingen spesielle oppdagelser som førte til noe som kan argumenteres for i mitt design, men var nødvendig for å forståelse av beliggenhet og romfølelse.

3.3.2 Testing av teori

På bakgrunn av en teori om at mennesket har en iboende tilhørighet til naturen og naturlige prosesser valgte jeg å teste ut dette i praksis. Jeg har valgt denne metoden for å undersøke om denne iboende tilhørigheten kan være så sterk som teoriene skal ha det til. Måten jeg valgte å teste denne teorien på var gjennom to enkle spørsmål:

1. Beskriv et sted hvor du føler deg rolig og avslappet
2. Hva er det med denne plassen som får deg til å føle dette?

Jeg hadde en hypotese om at flesteparten av svarene jeg fikk inn hadde en eller annen form for tilknytning til naturen. Så og si alle svarene jeg fikk under disse miniintervjuene

omhandlet natur i mindre eller større grad. Svarene fra denne metode bekreftet min hypotese, noe som ga en konfirmasjon på at konseptet om biofilisk design var riktig vei å gå (Se vedlegg 2).

3.4 Kreative metoder

3.4.1 Tankekart

Denne metoden er valgt for å raskt få overblikk over feltet (Lerdahl 2011, 124). Gjennom ulike assosiasjoner rundt temaet skapes en begynnelse på det videre kreative arbeidet, og noen av assosiasjonene ble tatt med videre til andre kreative metoder (Se vedlegg 3).

3.4.2 Kryssmetoden

Med kryssmetoden koblet jeg tilfeldige ord knyttet til det konseptuelle med tilfeldige ord fra typiske elementer man finner i en restaurant (Se vedlegg 4). Ord som kunne benyttes til det konseptuelle ble hentet fra tankekartet. Ved denne kreative metoden kombinerer man to sentrale temaer som begge har tilknytning til oppgaven for å danne nye ord som kan gi nye ideer til gjennomføringen (Lerdahl 2011, 156-157). Denne metoden ble valgt for å finne interessante og uvanlige innfall til oppgaven. Metoden førte frem til en rekke skisser og ideer som omhandler rent praktiske og nødvendige gjenstander man finner på enhver restaurant, men med en annerledes vri.

3.4.3 Metaforer og analogier

I følge Erik Lerdahl (2011, 157) hjelper metaforer oss til å tenke annerledes om et tema. En metafor er ett uttrykk brukt i overført betydning. Grunnen til at jeg valgte å jobbe med noen metaforiske uttrykk i idéutviklingsfasen var at metaforer ofte spiller på naturen og egenskaper som har med naturlige prosesser å gjøre. Av den grunn anså jeg det som veldig passende for konseptutviklingen. Eksempler på metaforer som ble benyttet er "dansende nordlys" og "som en bølge". Disse førte også etter hvert til restaurantens konseptbærende element.

4.0 REDEGJØRELSE/BEGRUNNELSE AV FAGLIGE VALG

4.1 Visuell tilknytning til naturen

Gjennom restaurantens lokasjon og arkitektoniske utforming, med store vindusflater og en utsikt over mot Bjørvika får man den visuelle tilknytningen til naturen naturlig gjennom synet av den naturlige strømmingen av vannet utenfor. En slik utsikt til naturen er med på å skape en reduksjon i stressnivå og tillater en å endre fokus, hvile øynene og dempe kognitiv utmattelse (Browning, Ryan og Clancy 2014, 25). Grunnet dette er utformingen av restauranten, i den grad det har vært mulig, blitt forsøkt utformet på en måte som opprettholder ønskede synslinjer mot utsikten.

I de tilfeller hvor synslinjene til utsikten ikke er ideelle, er det benyttet grønne, levende plantevegger som en kan hvile øynene på. Planteveggene går igjen i hele lokalet og gir en visuell tilknytning til naturen innendørs. Et slikt konstruert virkemiddel er en av de mest suksessfulle strategiene for å ta meg seg den direkte opplevelsen av naturen inn i det bygde miljø, og tilstedeværelse av planter kan, i følge Kellert og Calabrese (2015, 13) redusere stress, bidra til psykisk helse, forbedre komforten, samt forbedre ytelse og produktivitet.

4.2 Ikke-visuell tilknytning til naturen

Innen restaurantdesign, og design generelt, er det visuelle som til en hver tid vies størst oppmerksomhet. Det er umulig å levere smak gjennom interiørdesign, men ved implementering av lyd, lukt og berøring får man en helhetlig løsning. Sansene jobber ikke hver for seg, men som en helhet for å gi mennesket en omfattende forståelse av rom. Av denne grunn er tanken at, som en del av den interiørmessige opplevelsen, det spilles en lav bakgrunnsmusikk i lokalet med fraktal kvalitet med tilfeldige innspill av digitale simuleringer av naturlige lyder, som raslende blader og fuglekvisper. En slik ikke-visuell tilknytning til naturen kan engasjere den enkelte på en måte som bidrar til å redusere stress og forbedre opplevd fysisk og psykisk helse (Browning, Ryan og Clancy 2014, 27). Naturlig forekommende ikke-visuell tilknytning til naturen kan forekomme for eksempel ved restaurantens uteområde, hvor man kan høre vannet skulpe, oppleve vær og vind og høre fuglene synge. Ved å åpne restaurantens foldedører ut mot uteområdet skapes en naturlig ventilasjon i lokalet, som også gir en ikke-visuell tilknytning. Kellert og Calabrese (2015, 12) omtaler naturlig ventilasjon som viktig for både komfort og produktivitet.

4.3 Ikke-rytmisk sensorisk stimuli

Ikke-rytmisk sensorisk stimuli er, som nevnt tidligere, forbindelser med naturen som kan analyseres statistisk, men som ikke kan forutses nøyaktig. Ikke-rytmisk sensorisk stimuli må i denne oppgaven sees i sammenheng med punktene om visuell og ikke-visuell tilknytning til naturen. Dette kan forekomme ved at det rasler i plantene ved et lite vindkast eller gjennom simuleringen av naturlyder over høytaleranlegget.

4.4 Tilstedeværelse av vann

Dette punktet må sees i sammenheng med den visuelle tilknytningen til naturen og at vannet ligger såpass tett opp til bygningen. Tanken var å inkorporere dette mønstret i designet ved å konstruere enten en liten bekk, en fontene, akvarium eller lignende, men dette ble valgt bort på grunn av at andre designelementer rundt det biofiliske designet ble viet større oppmerksomhet.

4.5 Dynamisk og diffust lys

Målet med dette mønsteret er å gi brukerne en form for belysning som stimulerer øyet og som holder på oppmerksomheten på en måte som skaper en positiv psykologisk eller fysiologisk respons, samt å bidra til å opprettholde et fungerende døgnsystem (Browning, Ryan og Clancy 2014, 34).

Dagslyset er jordens elementære grunnleggende lyskilde, og vår eksistens avhenger av det. Det er heller ingen form for strøm involvert og dagslyset er derfor vår mest bærekraftige lyskilde. Fasadens store vindusflater sørger for mye lysinnslipp ved direkte sollys på dagtid. Sollyset skifter farge fra gult om morgenen, til blått midt på dagen og over mot rødt på ettermiddagen og mennesket reagerer til denne endringen. Mens en høyere andel av blått lys fører til produksjon av serotonin, vil fravær av blått lys produsere melatonin og balansen mellom disse har blant annet mye å si for søvnkvalitet (Browning, Ryan og Clancy 2014, 34). Av denne grunn har jeg valgt å jobbe med belysningen innendørs, og koble all kunstig belysning opp til et system som endrer fargetemperatur i takt med solen. Det vil si et system som produserer hvitt lys i løpet av dagen og som minimaliserer blått lys om natten.

Restaurantens kunstige belysning kan deles opp i tre kategorier: konseptuell belysning, generell belysning og punktbelysning. Den konseptuelle belysningen monteres i forbindelse med de konseptbærende himlingsplatene og består av LED-lyslister montert på hver side av

himlingsplatene, men på annenhver plate bortover. Grunnen til denne løsningen er først og fremst for å belyse konsepthimlingen, som er det elementet som gir restauranten sitt spesielle uttrykk. Ved å belyse annenhver plate skapes en lys/skygge-effekt som gir uttrykket av himlingen en mer dramatisk effekt enn om alle platene ble opplyst med samme styrke. Den konseptuelle belysningen fungerer i tillegg som generell belysning for de områdene av bygget med dobbel takhøyde, da de lyser opp store flater med et lyst treverk som er med på å spre lyset.

Den generelle belysningen ellers består av vegglamper og pendellamper. Innerst under mesaninen, ved de plassbygde sitteelementene henger to store pendellamper over noen runde bord. Dette er valgt for å fremheve og understreke de runde formene som forekommer i dette område. Ellers er det brukt pendellamper både under og på mesaninen for generell opplysning av områdene. Grunnen til at de er plassert som de er, er for å skape en balansert komposisjon med en passende form for rytme (Ching og Binggeli 2012, 275). Tanken bak denne belysningen er at den skal gi et generelt og nærmest skyggeløst lys, som er avslappende og minimerer interesse for gjenstander og mennesker.

Det er valgt punktbelysning mot skinnveggene, hyllesystemene og planteveggene for å gi en kontrast i lysstyrke og en dybdefølelse i rommet. Deler av denne belysningen er ment for å skape rytmiske mønstre av lys og mørke, mens andre deler er ment for å skape fokuspunkter (Ching og Binggeli 2012, 277).

4.6 Tilknytning til naturlige systemer

Grunnet at bygget er godt tilrettelagt for visuell tilknytning til naturen, er det også godt egnet for naturlig forekommende tilfeller av tilknytning til naturlige systemer, som for eksempel endringer i klima og vær. Av det jeg har jobbet med er restaurantens belysning som endrer seg i takt med solen er et godt eksempel på hvordan designet får en tilknytning til naturlige systemer. Videre er bruken av skinn på vegger og møbler benyttet nettopp for å skape en tilknytning til naturlige systemer. I følge Browning, Ryan og Clancy (2014, 37) er den naturlige patinaen av materialer som for eksempel skinn, en simulert eller konstruert måte å jobbe med dette mønsteret på.

4.7 Biomorfiske former og mønstre

Konsepthimlingen er et arkitektonisk grep som er utarbeidet og konstruert for å danne biomorfiske former. Dette er gjort for å skape en følelse av at himlingen bølger seg bortover og en visuell effekt som kobler en til naturen gjennom organiske former. Konsepthimlingen har som hensikt å forsterke opplevelsen av å besøke restauranten utover selve matopplevelsen. Tanken var at dette er restaurantens signatur, noe den blir husket for og noe som gjør at gjestene vil komme tilbake.

4.8 Materiell tilknytning til naturen

De fleste materialene og fargene som er benyttet i prosjektet søker å tilby en materiell tilknytning til naturen. Designet har en naturlig fargepalett i form av jordlige toner kombinert med en grønnfarge. Denne fargekombinasjonen er benyttet på grunn av innvirkningen på kognitive prestasjoner (Browning, Ryan og Clancy 2014, 40).

På gulvet er det benyttet parkettgulv av eik. Dette til tross for at den totale kostnaden for gulvet i byggets levetid er vesentlige mye høyere for parkettgulv enn andre typer gulvbelegg (SINTEF Byggforsk 2004). Dette begrunnes med at ekte materialer er foretrukket over syntetiske materialer og etterligninger. I tillegg er parkettgulvet som er valgt i røkt eik. Røkeprosessen gjør eiken mer motstandsdyktig og gir den et mørkt preg. Gulvet har en grov struktur og gir en god materiell tilknytning til naturen.

Parkettgulvet brytes opp av fliser i hexagonmønster som virker nærmest tilfeldig lagt. Disse flisene består av tre forskjellige farger i jordlige toner. Fargevalget på gulvet baserer seg på sammenligningen med jorden. Steen Eiler Rasmussen (1957, 223) forteller om en tysk teoretiker som beskriver hvordan man bruker farger for å understreke hva som er opp og hva som er ned. "Gulvet, siger han, maa ligesom jorden, vi træder paa, have en en vis tyngde. Derfor skal det have de tunge graa og brune toner, som man kender fra ler og fra klippegrund".

Kryssfiner er benyttet i stor grad grunnet materialets visuelle overflate som gir en god materiell tilknytning til naturen. Kryssfiner er også valgt av bærekraftig hensyn. Trevirkeprodukter er basert på fullt fornybare råmaterialer og er et svært miljøvennlig byggemateriale gjennom hele livssyklusen.

Messing er benyttet til bordunderstell og detaljer eller i lokalet. Grunnen til dette er for å skape en kontrast til alt som har en materiell tilknytning til naturen og skape en mer interessant helhet.

4.9 Prospekt/Utsikt

Planløsningen er lagt opp etter mønsteret om prospekt/utsikt. Det er lagt til rette for dette gjennom å ha en åpen planløsning og ved å benytte gjennomsikte materialer. En måte jeg har gjort dette på er å jobbe med det eksisterende rekkverket, hvor jeg har byttet ut en nettingkonstruksjon med glass. Hensikten er å gi brukeren en større følelse av bevissthet og komfort (Browning, Ryan og Clancy 2014, 44).

4.10 Tilflukt

Mønsteret som omhandler tilflukt er løst på ulike måter i restaurantlokalet. På mesaninen finnes det et eget rom, hvor man kan tilby chambre séparée, et adskilt lokale i restauranten hvor en gruppe på opptill 8 personer kan være i fred, samtidig som de bestiller fra den vanlige à la carte-menyen. Dette er et type rom hvor man kan trekke seg tilbake, og føle seg beskyttet fra flere kanter, samtidig som man har både visuell og audiell kontakt med omkringliggende omgivelser. Under mesaninen er det plassbygde sittegrupper, hvor det er benyttet tau som skillevegger for å danne delvis lukkede "lokaler". Dette er gjort for å skape beskyttelse fra tre kanter, samtidig som man har kontakt med resten av lokalet.

4.11 Universell utforming

Restauranten er utformet på en måte som gjør den tilgjengelig for alle. Det er ingen nivåforskjell mellom inne og ute. Det finnes en heis som gjør mesaninen tilgjengelig for de i rullestol. Gangbaner og trafikkmønstre i restauranten er organisert på en slik måte at det flere steder er god snuplass for en rullestolbruker.

5.0 KONKLUSJON

Gjennom et teoretisk studie har biofilsk design og biofiliske designprinsipper blitt redegjort for. Biofili er den iboende menneskelige tilbøyelighet til å knytte seg til naturen, som selv i den moderne verden fortsetter å være kritisk til folks fysiske og mentale helse og velvære.

Resultatet av den teoretiske gjennomgangen viser at man burde designe for mennesket som en biologisk organisme, og gi mennesket muligheten til å leve og arbeide i sunne arealer og omgivelser i det moderne bygde miljø.

Bærekraftighet i det bygde miljø har tradisjonelt hatt en karbonsentrert tilnærming med fokus på energikilder, energi- og ressursreduksjon, materialvalg og lignende. Biofilisk design vil kunne tilføre et mer menneskelig aspekt til bærekraftighetsprinsippet enn det vi kjenner til i dag, som vil tilføre mye til de sosiale og økonomiske aspektene ved bærekraftighet.

7.0 LITTERATURLISTE NYE KILDER

- Browning, William, Catherine Ryan og Joseph Clancy. 2014. *14 Patterns of Biophilic Design: Improving Health and Well-Being in the Built Environment*. New York: Terrapin Bright Green
- FN-Sambandet. 2014. *Urbanisering*. Lesedato 10. mai 2015:
<http://www.fn.no/Tema/Befolkning/Urbanisering>
- Kellert, Stephen. 1997. *Kinship to Mastery: Biophilia in Human Evolution and Development*. Washington DC: Island Press.
- — —. 2012. *Birthright: People and Nature in the Modern World*. New Haven: Yale University Press.
- Kellert, Stephen og Elizabeth F. Calabrese. 2015. *The Practice of Biophilic Design*. Lesedato 3. april 2016: <http://www.bullfrogfilms.com/guides/biodguide.pdf>
- Kellert, Stephen og Edward O. Wilson. 1993. *The Biophilia Hypothesis*. Washington, DC: Island Press.
- SINTEF Byggforsk. 2004. *379.243 Tilrettelegging for rasjonelt renhold*. Lesedato 14. mai 2016: <http://bks.byggforsk.no/DocumentView.aspx?sectionId=2&docNumber=379243>
- Statistisk sentralbyrå. *Folkemengde, etter region, kjønn, tid og statistikkvariabel*. Lesedato 1. mars 2016:
<https://www.ssb.no/statistikkbanken/selectout/ShowTable.asp?FileformatId=2&Queryfile=201652411515397435225FoBKhtab28II&PLanguage=0&MainTable=FoBKhtab28II&potsize=4>
- United Nations. 2016. *World's population increasingly urban with more than half living in urban areas*. Lesedato 10. mai 2015:
<http://www.un.org/en/development/desa/news/population/world-urbanization-prospects-2014.html>
- Wilson, Edward O. 1986. *Biophilia: The Human Bond with Other Species*. Cambridge: Harvard University Press.

8.0 LITTERATURLISTE TIDLIGERE PENSUM

- Ching, Francis D.K. og Corky Binggeli. 2012. *Interior Design Illustrated*. 3. utg. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons
- Grenness, Tor. 2001. *Innføring i vitenskapsteori og metode*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2015. *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 3. utg. Oslo: Høyskoleforlaget.
- Lerdahl, Erik. 2011. *Slagkraft: Håndbok i idéutvikling*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Rasmussen, Steen Eiler. 1957. *Om at oppleve arkitektur*. Århus: Linde Tryk

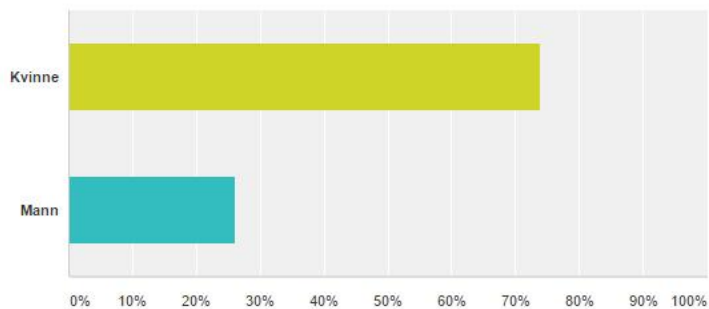
Vedlegg:

- Vedlegg 1: Spørreundersøkelse - restaurantbesøk
- Vedlegg 2: Testing av hypotese
- Vedlegg 3: Tankekart
- Vedlegg 4: Kryssmetode
- Vedlegg 5: Skisser

Vedlegg 1

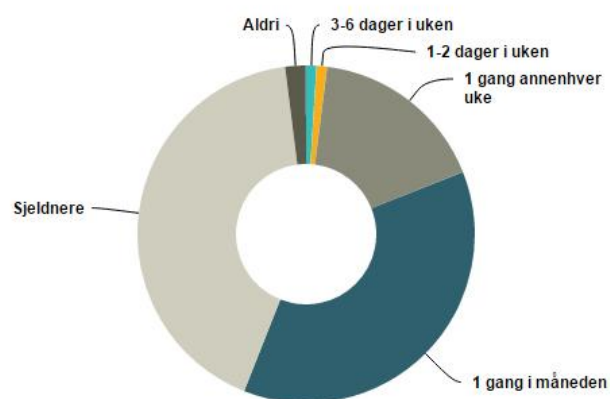
Kjønn:

Besvart: 100 Hoppet over: 0



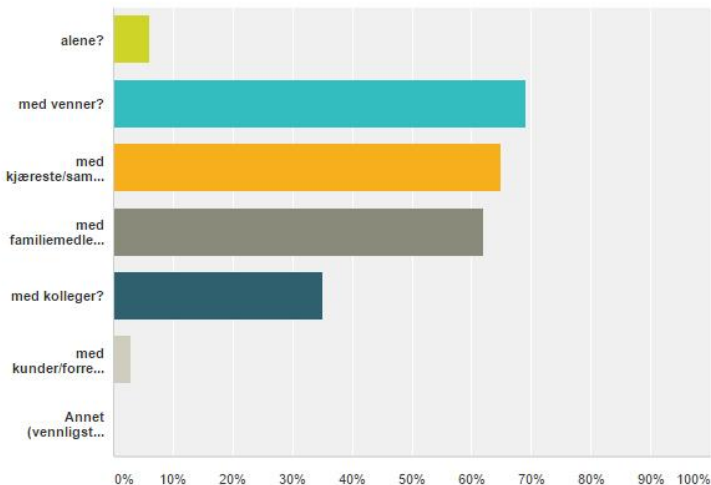
Hvor ofte spiser du ute på restaurant?

Besvart: 100 Hoppet over: 0



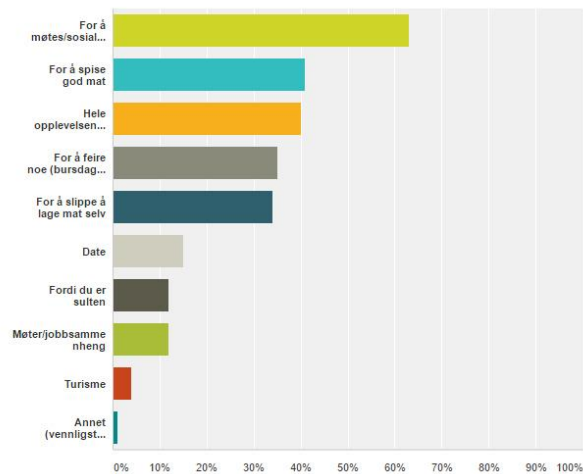
Når du spiser ute, går du... (Velg opptil 3 alternativer etter hva som er mest relevant)

Besvart: 100 Hoppet over: 0



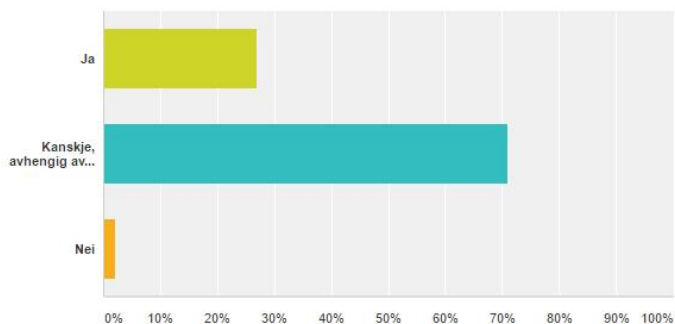
Hvorfor velger du å spise på restaurant? (Velg opp til 3 alternativer etter hva som er mest relevant)

Besvart: 100 Hoppet over: 0



Ville du godttatt å vente ved et bar/lounge-område til et bord ble tilgjengelig?

Besvart: 100 Hoppet over: 0



Beskriv et sted hvor du føler deg rolig og avslappet.

Jeg føler meg rolig og avslappet på hytta.

Det er en gammel tømmerhytte på fjellet ved et vann, og et godt stykke fra andre hytter. Innredningen er gammel, en del er fra da hytta ble bygget for snart 100 år siden.

Hva er det med denne plassen som gjør at du føler dette?

Hytta er en plass jeg har mange gode minner fra helt fra jeg var liten, og en plass vi reiste til i ferier. Det er stille der, blir godt og varmt når vi fyrer i peisen og det er ikke så mye annet å gjøre der enn å slappe av og kose seg. Peis, levende lys og gamle møbler gjør det ekstra koselig og avslappende å være der. Ute kan jeg slappe av med å høre på fuglekvitter og bare se på vannet og fjellet. Stille og godt!

Kvinne, 46

Beskriv et sted hvor du føler deg rolig og avslappet.

Det stedet jeg føler meg rolig og avslappet er på hytta. Den ligger skjermet fra omverdenen, selv om den bare ligger et steinkast fra hovedvei og bebyggelse. Hytta ligger rett ved vannet og har en flott utsikt.

Hva er det med denne plassen som gjør at du føler dette?

Grunnen til at jeg føler meg rolig og avslappet her er at det som beskrevet over, ligger veldig skjermet. Du kan virkelig føle stillheten og de eneste lydene kommer fra fuglene og vannet. Det å ha utsikt til vannet gir en helt spesiell indre ro.

Kvinne, 46

Beskriv et sted hvor du føler deg rolig og avslappet.

I mitt hjem eget hjem.

Hva er det med denne plassen som gjør at du føler dette?

Det er her jeg har gjort det trivelig for meg og mine, slik jeg ønsker å ha det. Ute har vi lagt til rette for lange sommerkvelder, med belysning og en liten fontene. Det er veldig behagelig å sitte der og høre vannet sildre.

Kvinne, 53

Beskriv et sted hvor du føler deg rolig og avslappet.

Ved fjorden.

Hva er det med denne plassen som gjør at du føler dette?

Gode minner fra barndommen. I dag er det min tur til å skape barndomsminner. Sol - sommer - familie. Gode assosiasjoner.

Kvinne, 46

Beskriv et sted hvor du føler deg rolig og avslappet.

Et sted jeg som oftest føler meg avslappet er foran en peis. Peisen er liksom hovedsaken, men lyse vegger og lutet gulv gjør seg, og med store luftige vinduer slik at lys eller døgnets rytme merkes.

Hva er det med denne plassen som gjør at du føler dette?

Samtidig må det nok være i en kontekst. Eller tid på døgnet. Det må være en tid for ro og avkobling. Å sitte og se inn i flammer som hele tiden er i bevegelse får tankene til å fly, samtidig som en holder fast ved noe, flammene. Å la tankene «fly», uten å måtte tenke på noe spesielt, er beroligende, og flotteste er det hvis blikket bare blir hengende ved flammene uten å ha noen tanker i hodet i det hele tatt, hodet «tømmes i flammene».

Kvinne, 60

Beskriv et sted hvor du føler deg rolig og avslappet.

Jeg føler meg aller mest rolig og avslappet på steder hvor det er stille, behagelig og godt å være, og som gir en følelse av trygghet og å være i sin egen verden. Steder med god energi. Det finnes mange slike steder; på hytta, i skogen og på fjellet; eller i en kano ute på vannet, padlende i solskinn oppover et blikkstilte elveleie ved en innsjø med flott natur på alle kanter. – Et rom som gir meg denne følelsen best er sofa- og peisekroken i huset vårt.

Hva er det med denne plassen som gjør at du føler dette?

Jeg tror at dette rommet føles så spesielt godt å være i fordi mye av huset er delvis under bakken. Huset ligger i en forholdsvis bratt skråning høyt oppe i ei li, likevel sentrumsnært med byen like nedenfor, og med utsikt over en stor innsjø. Huset har tre etasjer og stua ligger på midterste nivå der to av veggene ligger under bakken. Resten av veggene i etasjen er vinduer med flott utsikt hvor 'vær og

vind' oppleves tett og nært. Dette gir en ubeskrivelig god følelse av både når det er liv og røre i stua, når det spilles musikk og når det er helt stille.

Kvinne, 62

Beskriv et sted hvor du føler deg rolig og avslappet.

My favorite place would have to be on the deck at our own house, sitting in a comfortable chair, in the shade with a great view, i.e. a cool place, where I can be casually dressed. Otherwise I prefer rustic, wooden places, preferably with log beams, and very soothing atmosphere. In such environment I feel relaxed, at ease and as comfortable as can be.

Mann, 68

Beskriv et sted hvor du føler deg rolig og avslappet.

Noe av det beste jeg kan gjøre for sjela er å ta meg en joggetur i skogen. Trening i kombinasjon med friluft gir meg veldig mye.

Hva er det med denne plassen som gjør at du føler dette?

Å høre fuglekvitter, rasling i bladene på trærne og andre lyder fra naturen gir en fin ramme rundt joggeturen og jeg kobler ekstra godt av når treningen er unnagjort.

Mann, 27

