

BOP3103 Bacheloroppgave

Interiørarkitektur

Conscious community:

Et innovativt og bærekraftig bofellesskap for
selvstendige eldre og studenter.



Høyskolen Kristiania

VÅR 2019

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

Forord

Som avslutning på mitt studie i interiørarkitektur, har jeg fokusert på et samfunnsrettet høyaktuelt tema. Faktum at befolkningen stadig blir eldre, det eksisterer stigma rundt det å bli eldre og vår tids kanskje største fattigdom – ensomhet. Når man så setter disse temaene inn i konteksten av bærekraft, har jeg funnet min drivkraft og motivasjon i arbeidet jeg har gjort i studiet, og hva jeg sikter på og brenner for å realisere i arbeidslivet.

De siste tre årene har vært både utfordrende, krevende og intensive, samtidig som det har det vært en veldig spennende og lærerik reise. Jeg er stolt over å ha stått i det og hva jeg har oppnådd, uansett hvor hardt det har vært til tider.

Bacheloroppgaven har vært spennende og jobbe med, men også til tider svært tøff og hadde ikke blitt den samme uten hjelp fra ulike kanter.

Først vil jeg takke foreleser Jeremy Williams for å ha gjort disse tre studieårene ekstra lærerike og motiverende. Jeg vil takke veilederen min Trine Rosenberg for gode samtaler og faglige innspill som har vært svært nyttige. Videre må jeg takke informantene som tok seg tid til å delta og som hatt stor påvirkning på det endelige resultatet.

Takk til mamma for lange netter, god støtte, engasjement og for faglige innspill og korrekturlesning alle disse årene. Takk til pappa for gode samtaler, koselige lunsjer og ro i en ellers hektisk periode. Takk til min kjæreste, Jonas, for at du har holdt ut med meg disse tre stressende årene, for at du alltid er der for meg og støtter meg. Takk til dere alle tre for at dere alltid har troen på meg.

Til slutt vil jeg takke medstudenter for tre fantastiske år. En spesiell takk til Marte, Tooti og Vilde for dype samtaler, sprell og moro, hjelp med prosjekter og tre helt spesielle vennskap. Dere er helt fantastiske!

Oslo 27. Mai 2019

Sammendrag

Bakgrunnen for oppgaven baserer seg på mine personlige erfaringer rundt aldring, studentlivet og jobb på eldreheim ved siden av studiene. Videre er også eldrebølgen, samt nåværende og fremtidige miljø- og klimautfordringer og konsekvenser pådrivere for denne bacheloroppgaven.

Formålet med prosjektet er å utforske nye muligheter for dagens botilbud og se på hvordan man kan utvikle nye, oppdaterte og innovative løsninger som gjør det lettere for eldre å bo hjemme lenger, bidrar til mindre ensomhet og styrker kontakten mellom generasjonene.

Researchdelen tar for seg eldreomsorg, ensomhet og biofili og har gjennom teori, befaring og intervjuer vist at det både er ønsker og behov rundt nye boformer som fremmer aldring i hjemmet, sosial bæredyktighet og trivsel. Det viser seg at det er et problem med ensomhet blant studenter og eldre og at boformer som setter disse målgruppene sammen er utprøvd i flere andre land med veldig god effekt, men kun noen få steder i Norge.

Prosjektets konklusjon er at det er behov for å tenke nytt og innovativt og at det per i dag er for få botilbud som kan oppfylle dagens og fremtidige behov og ønsker. Videre konkluderes det med at man ved hjelp av interiørarkitektur, brukermedvirkning og tilrettelegging, i alle høyeste grad kan skape et bærekraftig og innovativt botilbud som tilrettelegger for trygg aldring, mindre ensomhet og styrking av kontakten mellom generasjonene i lokalsamfunnet.

Jeg håper at dette prosjektet kan inspirere andre til å videreutvikle gode løsninger for aldring i hjemmet, samt å se på nye, innovative, miljøfremmende og bærekraftige måter å bo på i fremtiden. Ved å tilrettelegge for dette i utbygging av nye boliger, vil man kunne gjøre det lettere for brukerne å selv ta bærekraftige valg, samtidig som at bofellesskaper vil kunne være med på å minske ensomhet og fremme sosial bærekraft.

Innholdsfortegnelse

FORORD.....	II
SAMMENDRAG.....	III
INNHALDSFORTEGNELSE.....	IV
1.0 INNLEDNING.....	8
2.0 BAKGRUNN FOR VALG AV PROSJEKTET.....	8
2.1 TEMA	9
2.2 FORMÅLET MED PROSJEKTET	10
2.3 MÅLGRUPPE.....	10
2.4 PROBLEMOMRÅDE.....	10
2.5 BAKGRUNN FOR VALG AV PROBLEMOMRÅDE.....	11
2.6 PROBLEMSTILLING	11
2.7 BELIGGENHET.....	12
3.0 AVGRENSNINGER.....	12
4.0 TEORI	13
4.1 ELDTREOMSORGEN.....	13
4.2 ENSOMHET.....	16
4.3 BIOFILI	17
5.0 METODEBRUK OG DATAINNSAMLING	19
5.1 BEFARING.....	20
5.1.1 Harbitz Torg.....	20
5.1.2 Almas Hus.....	20
5.1.3 Konklusjon	20
5.2 DYBDINTERVJU	21
5.2.1 Intervju med en selvstendig hjemmeboende pensjonist	21
5.2.2 Intervju med en fremtidig pensjonist	22
5.2.3 Intervju med Lone Storgaard fra Almas hus.....	22
5.2.4 Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice	23
5.2.5 Intervju med Berit Waal fra bofellesskapet Friis' gate 6.....	24
5.2.6 Intervju med Anne Berit Rafoss og Monica Enge Eriksen for aldersvennlig by.....	25
5.2.7 Konklusjon for dybdeintervjuene	26
5.3 KREATIVE METODER	27
5.3.1 Tankekart.....	27
5.3.2 Travel log	27
5.3.3 Kryssmetoden	27
5.3.4 Skisseprosess	28
6.0 KORT FORKLARING AV KONSEPTET – CONSCIOUS COMMUNITY.....	28
7.0 REDEGJØRELSE FOR FAGLIGE VALG.....	28
7.1 UTFORMING	28
7.1.1 Studentetasje.....	29
7.1.2 Eldreetasje	29
7.1.3 Fellesarealer	30
7.1.4 Takterrasse	31
7.2 BIOFILISK DESIGN.....	32
7.3 LYS.....	33
7.3.1 Dagslys.....	33

7.3.2 Kunstig lys.....	33
7.4 FARGEBRUK	34
8.0 BÆREKRAFTIGE TILTAK.....	36
8.1 ØKONOMISK BÆREKRAFT	36
8.2 SOSIAL BÆREKRAFT.....	36
8.3 MILJØMESSIG BÆREKRAFT.....	36
9.0 MATERIALER OG DETS BÆREKRAFT	37
9.1 FURUFINER	37
9.2 CORIAN.....	37
9.3 ULL	37
9.4 LIN	37
9.5 LINOLEUM	38
9.6 MIKROSEMENT.....	38
9.7 NATURGUMMI	38
9.8 PARKETT	38
9.9 HUD	38
9.10 MESSING.....	38
9.11 LAMINAT	39
9.12 FLISER.....	39
9.13 KEBONY TRE.....	39
9.14 OVERFLATEBEHANDLING	39
10.0 INNOVASJON	39
11.0 TILGJENGELIGHET.....	40
12.0 KONKLUSJON.....	40
13.0 LITTERATURLISTE	41

Vedlegg

Vedlegg 1: Befaring

Vedlegg 2: Intervju med en selvstendig hjemmeboende pensjonist.

Vedlegg 3: Intervju med en fremtidig pensjonist.

Vedlegg 4: Intervju med Lone Storgaard fra Almas Hus.

Vedlegg 5: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

Vedlegg 6: Intervju med Berit Waal fra bofellesskapet Friis' gate 6.

Vedlegg 7: Intervju med Anne Berit Rafoss og Monica enge Eriksen for aldersvennlig

Vedlegg 8: Bilder av materialecollage

1.0 Innledning

Denne prosess- og prosjektbeskrivelsen presenteres min avsluttende bacheloroppgave fra idé, til ferdig produkt. Beskrivelsen komplementerer en presentasjonsmappe som visualiserer prosessen og de endelige løsningene. Her presenteres først startfasen som omhandler research og teori. Videre presenteres idéutviklingsfasen og til slutt konseptet og den endelige løsningen med begrunnelser for de ulike faglige valgene man kan se i presentasjonsmappen. I tillegg til dette skrevet, er det utarbeidet en travel log hvor man kan se en mer personlig og visuell tolkning av prosessen i denne bacheloroppgaven.

2.0 Bakgrunn for valg av prosjektet

Motivasjonen for denne oppgaven kom gjennom diverse observasjoner og samtaler jeg har tatt del i gjennom de siste to årene. Gjennom mine opplevelser, erfaringer, og observasjoner i jobb på eldreheim ved siden av studiene, har jeg blant annet fått innsikt i hvilke ulike hjelpemidler som trengs når man blir gammel og har dårlig helse. I tillegg har jeg observert hvordan denne fasen kan være tung både psykisk og fysisk for mange av beboerne og deres pårørende. For enkelte beboere er dette ekstra tungt, fordi de selv er klar over hva de ikke lenger får til på egenhånd.

Ved et besøk på arkitekturmuseet og utstillingen “visning” ble jeg oppmerksom på en setning de fremhevet som sa at en av fem i Oslo føler seg ensom. Senere deltok jeg på et debattmøte i Friis Gate 6 som omhandlet deres bofellesskap, hva beboerne syntes om det å bo i et bofellesskap, hva som fungerte, samt hva som ikke fungerte. En fremhevet at verdiene ved å bo på en slik måte var den tryggheten man følte på ved å vite at man blant annet alltid kan spørre om hjelp.

Videre er også den omdiskuterte eldrebølgen en pådriver for denne bacheloroppgaven. Min hypotese er at man de neste årene vil oppleve en sterk endring i behov, holdninger, forventninger og ønsker hos de som blir eldre nå. De vil ønske å være mer selvstendige og bo lengst mulig hjemme. I denne oppgaven har jeg utforsket disse forventningene, og skapt løsninger som muliggjør en sosial og selvstendig livsstil, lengst mulig i eget hjem.

I fjor presenterte Møller eiendom sitt nyeste prosjekt på Harbitz Torg på Skøyen. Mye av det

de planla å gjøre med leiligheter som har store fellesområder til diverse aktiviteter Samsvarte godt med min oppgave og målgruppen var omtrentlig den samme på det tidspunktet. Derfor har jeg valgt å samarbeide med Møller eiendom for tegningsunderlaget i min bacheloroppgave.

Etter flere intervjuer, personlige samtaler og grundigere research gikk jeg fra å ha et konsept som omhandler et botilbud for eldre, til å være et botilbud for eldre, eldre-eldre og studenter. Denne endringen ble gjort etter at flere uttrykte et ønske om et bosted som ikke kun var for gamle mennesker. I tillegg til eldrebølgen er det samtidig et problem med ensomhet blant både studenter og eldre, økende etterspørsel etter studentboliger, samt en voksende urbanisering. På grunn av dette er det høyst aktuelt å se på innovative boformer som er mye utprøvd i andre land, men som i liten grad er forsket på i Norge.

Etter en grundig research, flere gjennomførte intervjuer og personlige samtaler, gikk konseptet fra å omhandle et botilbud for eldre, til å være et botilbud for eldre og studenter. Endringen er en konsekvens av funn fra innsiktsarbeidet, hvor flere utrykte ønske om et bosted som ikke kun var for de gamle. I tillegg til eldrebølgen, er det et økende samfunnsproblem med ensomhet blant både studenter og eldre, og etterspørselen etter studentboliger i byene er prekær, noe som gjør det høyaktuelt å se på nye og innovative boformer i Norge. Det at Oslo er europeisk miljøhovedstad i 2019, øker argumentasjonen for å utvikle alternative og bærekraftige bomiljø som hittil er lite utprøvd i Norge.

2.1 Tema

Det overordnede målet i prosjektet er å skape nye former for botilbud hvor studenter og selvstendige og aktive eldre kan bo sammen i fellesskap. Ved å legge til rette for trygg aldring i eget hjem, ulike sosiale sammenkomster for beboerne vil man kunne skape et mer bærekraftig botilbud som kan bidra til å redusere ensomhet og styrke kontakten mellom generasjonene, og gjøre det lettere for eldre å bo hjemme lenger.

I forbindelse med dette skal det utformes løsningsforslag til etasje for private leiligheter med tilrettelegging for eldre, en etasje for studenter, og en etasje tiltenkt sosiale aktiviteter. Det vil også lages et forslag til en felles takterrasse som skal fungere som et sosialt samlingspunkt og grønn arena.

Vinklingen i oppgaven vil rette seg mot ensomhet, eldreomsorg, biofilisk design og ”ageing in place” som er relevant for fokus på trivsel i hverdagen, aldring og fremtidens botilbud.

2.2 Formålet med prosjektet

Formålet med prosjektet er å utforske nye muligheter for dagens botilbud.

Hvordan man kan utvikle nye, oppdaterte og innovative løsninger som:

1. Gjør det lettere for de som blir eldre å kunne bo hjemme lenger
2. Bidrar til å redusere ensomhet
3. Styrker kontakten mellom generasjonene.

Ved å fokusere på den neste generasjonen eldre i kombinasjon med en yngre målgruppe, samt utvikling av bedre og integrerte løsninger, vil man kunne belyse det økende behovet og etterspørselen fra samfunnet. Samtidig kan det stå som et godt eksempel for videre utvikling av gode løsninger.

2.3 Målgruppe

Målgruppen i dette prosjektet er eldre i alderen 60+ og studenter mellom 20 og 30.

Begrunnelsen for valget av målgruppen er en kombinasjon av de eldres ønske om å bo lenger hjemme, aktualiteten rundt eldrebølgen, økende etterspørsel etter studentboliger, generell ensomhet i samfunnet og et behov for å se på mer innovative boformer for fremtiden.

Ved å mikse generasjoner og fokusere på egenskaper og interesser i større grad enn å putte folk i aldersbåsen vil man kunne oppnå økt livsglede på tvers. På denne måten kan beboerne i forskjellige livsstadier kunne dra nytte av hverandres styrker, få hjelp og råd bidra sosialt og være en god nabo for hverandre.

2.4 Problemområde

Fokuset i denne oppgaven er å lage et bofellesskap der studenter og eldre skal kunne bo i samme leilighetskompleks. Bygget som skal prosjekteres er en del av Harbitz Torg som er ett av Oslos nye byutviklingsprosjekter. Det bygges 161 nye syd- og vestvendte leiligheter med strenge krav innen standard, det byggetekniske, samt det estetiske. Denne oppgaven tar for seg samtlige etasjer i byggeprosjektets L-bygg.

Prosjekteringen omhandler et designforslag for en etasje tilpasset studenter, en etasje tilpasset enslige eldre, en felles etasje, samt en takterrasse til felles bruk for begge målgrupper.

Fellesrommet vil fokusere på hjemlige og sosiale aktiviteter, da den nederste etasjen i bygget, utarbeidet av Møller eiendom tilbyr mer kommersielle løsninger. De resterende etasjene utgår fra denne oppgaven, men de er tenkt å brukes til større 2- og 3-roms private leiligheter som allerede er utarbeidet av Møller eiendom.

2.5 Bakgrunn for valg av problemområde

Inspirert av Møller eiendom om deres byggeprosjekt og konsept ble det valgt å bruke dette som underlag, da de står for mange av de samme verdiene som verdsettes i dette prosjektet. Beliggenheten var viktig for valget, da konseptet innebærer å skape en aktiv og sosial bosituasjon hvor man som eldre skal kunne bo lengst mulig hjemme.

Det er også viktig for studentene å enkelt kunne komme seg til og fra studiene. Harbitz torg har en sentral beliggenhet med tilgang til ulike aktiviteter og kollektivtilbud som muliggjør dette. Tilrettelegging for sosial aktivitet er også et viktig kriterium. Harbitz torg egner seg for dette ved å allerede fokusere på flere leiligheter i hvert bygg med fellesområder, samt tilrettelagte uteområder og nevnte tilbud rundt.

Det å inkludere studenter i dette prosjektet gjør at det skiller seg fra de opprinnelige planene som er utarbeidet for Harbitz torg. Valget er basert på innsikten fra research-fasen og de utfordringene vi står ovenfor i fremtiden rundt eldrebølgen, framtidens eldreomsorg og urbanisering. Løsningene kan brukes som inspirasjon for videre utvikling av innovative boformer.

2.6 Problemstilling

Jeg ønsker å undersøke hvordan man kan skape et bærekraftig botilbud for aktive og selvstendige eldre og studenter som bidrar med økonomisk, sosial og miljømessig bærekraft for beboerne og nærområdet.

Problemstillingen lyder dermed som følgende:

Hvordan kan man ved hjelp av interiørarkitektur skape et bærekraftig og innovativt botilbud som tilrettelegger for trygg aldring, mindre ensomhet og styrking av kontakten mellom generasjonene i lokalsamfunnet?

2.7 Beliggenhet

Harbitz Torg er lokalisert på Skøyen i Oslo. Tidligere var området et lukket fabrikkareal, men er nå en bydel i vekst da det legges til rette for å bli et pulserende strøk med boliger, butikker, barnehage og kontorarbeidsplasser. Det er gangavstand til det meste og i nærheten finner man også fine turområder, sjø og kort vei til byen og alt man er glad i med både buss, trikk og tog like ved. Dette gjør det lettere å ha en mer aktiv livsstil.

3.0 Avgrensninger

For at denne oppgaven ikke skal bli for omfattende med tanke på den disponible tiden legges det tematiske og praktiske avgrensninger. Utforming og/eller tekniske tegninger av fasade, trappeoppganger, heissjakter, ventilasjon og andre tekniske rom ekskluderes fra denne oppgaven. Innenfor prosjekteringen vil det kun prosjekteres tekniske leveranser tilhørende student-, eldre- og fellesetasjen. De resterende etasjene vil kun fremvises i form av møbleringsplaner og visualiseringer.

Driften av bygget og fellesområdene tas ikke med i oppgaven, men det tas forbehold om at dette kan inkluderes i tjenester som vil tilbys via byggets resepsjon. De andre byggene i området med samme eier kan bruke dette forslaget som underlag. I realiteten ville det også vært ønskelig å inkludere flere intervjuer og jobbet med brukermedvirkning for de som skal bo i og benytte seg av byggene. Et tverrsektorielt samarbeid med aktuelle aktører i området og innen byplanlegging ville vært aktuelt for å få et best mulig tilpasset og bærekraftig resultat som også bidrar til å skape en aldersvennlig by. Dette er arbeid som ikke lar seg gjennomføre innen tidsrammen i denne oppgaven og utgår derfor fra denne oppgaven.

Vinklingen i prosjektet retter seg mot brede emner. Derfor vil oppgaven avgrensnes til å

fokusere på selvstendige og aktive eldre i alderen 60+, samt studenter i alderen 20-30. Designløsningen inkluderer derfor ikke løsninger rettet mot demens eller alvorlige svekkelser innen fysisk eller psykisk helse. Innen ageing in place og eldreomsorg vil det fokuseres på å forsøke å lage gode og integrerte løsninger for målgruppen. Innenfor biofilisk design ligger hovedfokuset på tilgangen til og utformingen av takterrassen, samt bruken av et innendørs plantesystem. Ettersom konseptet foreløpig er lite utprøvd i Norge, er det brukt noe inspirasjon fra andre land.

4.0 Teori

4.1 Eldreomsorgen

På statistisk sentralbyrås (SSB) nettsider er det blitt publisert flere rapporter de siste årene som gir en innsikt i dagens status, fremtidig status og fremtidige utfordringer man vil stå overfor i Norge. Et av temaene som blir lagt frem er en forventet økning i den eldre befolkningsandelen og ankomsten av den såkalte eldrebølgen.

Gjennom statistisk sentralbyrås publikasjon «Helsefakta – Norge i verden» (2015) stilles den norske helsen og helsevesen opp mot andre land. Publikasjonen viser at vi i dag lever et sunnere liv enn tidligere og at Norge ligger i toppen når det kommer til hva som forventes av helse og levealder. Andelen eldre i befolkningen øker med en følgende klar økning i behovet for pleie og omsorgstjenester – spesielt bruken av hjemmesykepleien.

Berit Otnes, seniorrådgiver i seksjon for helsestatistikk i SSB forteller at 80-åringer stadig blir sprekere. Over halvparten av dem som ble født i 1935 var i live og rundet 80 år i 2015. At vi lever lenger fører til at andelen eldre øker, men eldrebølgen har ikke slått til for alvor enda. De første store etterkrigskullene runder 80 år i 2025 og årene framover. Mens det i dag er om lag 220 000 personer i alderen 80 år og over, vil det i 2040 være dobbelt så mange. Av de om lag 220 000 80-åringene i 2015, bodde ca. 11% på sykehjem (Otnes 2017, 243-44).

Otnes (2017, 253) sier også at det er mange flere av de over 80 enn blant de yngre eldre som sier at de trenger hjelp til praktiske gjøremål. Likevel sier flertallet, rundt seks av ti, at de ikke har vansker med dette.

Dette viser at det er høyst sannsynlig at det vil bli en merkbar endring i antallet eldre i årene

som kommer og at antallet eldre som fortsatt bor hjemme vil stige deretter. Dette viser også at det vil kunne være nyttig å se på nye boformer som tilrettelegger for at den nye eldre generasjonen vil kunne bevare sin selvstendighet lengst mulig i eget hjem. Dette er samtidig med på å lette presset som vil kunne falle på institusjonene.

På Oslo kommunes nettside for aldersvennlig by skriver de i april 2019 at innbyggerne i Oslo lever lenger, og andelen eldre øker. Dette gir byen diverse utfordringer. Den nye eldregenerasjonen har bedre utdanning, helse, boforhold og økonomi enn tidligere generasjoner. For at de skal kunne utnytte sine ressurser og ha mulighet til å leve selvstendige og aktive liv, vil byrådet gjøre Oslo til en aldersvennlig by. Dette innebærer mange forebyggende tiltak som vil gi de eldre økt hverdagsmestring og god livskvalitet fremover.

Aldersvennlig by er et inkluderende og tilgjengelig urbant miljø som fremmer aktiv aldring. En by som er trygg, inkluderende og tilgjengelig for eldre vil komme hele befolkningen til gode. I forbindelse med bolig nevnes det at bofellesskap eller boliger som er tilrettelagt for aktiviteter i fellesområder kan føre til mindre ensomhet og utrygghet og at boligområder bør ha plass til flere aldersgrupper for å skape kontakt mellom generasjoner (Oslo kommune 2016, 5-12).

I seniormagasinet «sjef i eget liv» blir det skrevet at man på 70-tallet i snitt var pensjonist i 7 år. Dagens eldre er pensjonister i 24 år, og tallet fortsetter å stige. De fleste ønsker å bo lengst mulig hjemme, men trenger kanskje litt ekstra hjelp for å få det til. God eldreomsorg handler derfor først og fremst om å gjøre det mulig å leve sine liv i egen bolig. Dette er grunnen til at Byrådet i Oslo nå vil tilrettelegge for at en aktiv alderdom hvor eldre skal kunne være sjef i eget liv i egen by og egen bolig.

Oslo kommune (2017, 23-27) skriver i handlingsplanen for aldersvennlig by at formålet med tiltakene innenfor området «Bolig» er å kunne tilby tilstrekkelige, trygge og tilgjengelige boliger der eldre kan bo etter eget valg så lenge det er mulig. Tilrettelagte boliger gir mulighet for aktiv aldring. Kjente omgivelser i tilrettelagt miljø fremmer sunn aldring og kan forebygge utvikling av demenssykdom. Det nevnes også at et av målene er at eldre skal få større valgmuligheter når det gjelder bolig og at noen av tiltakene som kan vurderes er bokollektiv og bofellesskap for studenter og eldre.

I forbindelse med Oslos satsing å bli en aldersvennlig by vil det være et godt utgangspunkt å teste nye boformer her. Videre kan erfaringene tas med til andre byer og tettsteder for å

videreføre kunnskap og erfaring rundt at eldre bør kunne bo lengst mulig hjemme i kombinasjon med generasjonsnærhet og minskning av ensomhet.

Andrews og Phillips (2008, 110-11) skriver at eldre mennesker kan føle seg som fanger i sitt eget hjem. De kan føle seg sosialt isolert, noe som har tilknytning til mangelen på organisering av plass for de eldre, samt hus som ikke er tilrettelagte. I tillegg nevnes det at noen av årsakene til fall er knyttet til småting som løse tepper, badekar uten gripemuligheter og dårlig belysning. Selv om de fleste trenger ulik støtte for daglige aktiviteter, er det viktig å opprettholde følelsen av å ha kontroll over sitt eget liv.

Hvordan tilrettelegger man så for aldring i eget hjem? Dette finnes det mange forskjellige forslag til. I rapporten «Bolig i det aldrende samfunnet» beskrives tre egenskaper for en «velegnet bolig» for eldre på det ordinære, private boligmarkedet. Disse kjennetegnes med god tilgjengelighet, hensiktsmessig beliggenhet og mulighet til å bo hjemme og motta tjenester der (Sørvoll 2018, 23-4).

Videre diskuteres det rundt at begrepet «velegnet bolig» vil kunne oppfattes, defineres og vektet ulikt av ulike personer. Derfor kan man også si at boliger for eldre bør utformes med tanke på Nordviks «fem kjennetegn eller tilstander som inntreffer etter hvert som vi blir eldre». De fem tilstandene er inntektstap, redusert fysisk kapasitet, redusert mental kapasitet, svekket handleevne og redusert sosialt nettverk (Sørvoll 2018, 25).

Aktivitet et begrep som kan tolkes forskjellig og som er nødvendig for å opprettholde diverse funksjoner i livet. Kjersti Vik beskriver i boken «Mens vi venter på eldrebølgen» viktigheten av å opprettholde hverdagsaktivitetene og at dette gir bedre livskvalitet, helse og funksjon og har påvirkning på både sykdomsutvikling og dødelighet. I tillegg er det for mange viktig å klare å stille seg selv, styre hverdagen selv og forbli herre i eget hus (Vik 2015, 27).

Videre beskriver Vik (2015, 159) hvordan «grønn omsorg» handler om en meningsfylt hverdag som kan fremme blant annet aktivitet, mestring og læring blant eldre. Dette omhandler ikke nødvendigvis kun gårdsarbeid, men også matlaging, dyrking og hagearbeid. Et terapeutisk hagebruksprogram viste positive endringer på personer med alvorlig depresjon, noe som gir grunn til å anta at natur kan fremme mental helse. Videre kan dette kobles opp mot biofili som presenteres senere i oppgaven.

4.2 Ensomhet

At noen interesserer seg for det du driver med og det å ha noen å dele livshendelser med har mye å si for ens livskvalitet og trygghet. Sosiale bånd handler ikke kun om de private båndene mellom mennesker, men også om det som binder oss alle sammen, også de som ikke kjenner hverandre. Undersøkelser viser at 8% av befolkningen kun har 2 eller færre personer de kan regne med ved store personlige problemer og at 16% plages av ensomhet (Vrålstad 2017).

Det at vi blir flere eldre også betyr at flere skal bo hjemme lenger, noe som også betyr at flere står i fare for å bli aleneboende. Ensomhet og isolasjon er en av våre tids største utfordringer. Samtidig er angst og depresjon de mest utbredte psykiske lidelsene, også blant eldre (Pensjonistforbundet).

I en dansk studie med over 9000 deltakere er sammenhengen mellom ensomhet og helse hos middelaldrende og eldre blitt undersøkt. Undersøkelsen viser at det er en klar sammenheng. Forskning tyder på at ensomhet øker risikoen for dårligere fysisk og mental helse. Det vises til at ensomhet blant annet kan være forbundet med akutt funksjonssvikt, økt risiko for hjerte- og karsykdommer, inflammatoriske sykdommer, Alzheimer og depresjon (Jessen m.fl. 2018).

I den landsomfattende norske spørreundersøkelsen SHoT undersøkes hvordan studenter har det, blant annet innenfor ensomhet. Undersøkelsen viser at hele 23 % oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. 17 % oppgir at de ofte/svært ofte føler seg utenfor og 16 % at de ofte/svært ofte føler seg isolert. Flere enn hver fjerde student svarer ofte/svært ofte på minst ett av disse tre spørsmålene, mens en av ti studenter svarer ofte/svært ofte på alle de tre (Knapstad, Heradstveit og Sivertsen 2018, 84).

En mulig bedring av problemene rundt ensomhet i tilknytning til disse to befolkningsgruppene kan være å plassere de sammen i et tilrettelagt miljø. Konseptet hvor studenter er bosatt sammen med eldre er allerede utbredt og pågående i flere land som Nederland, Frankrike, Spania og Finland.

Konseptet er derimot verken godt belyst eller velutprøvd i Norge, men er testet ut i tilknytning til sykehjem blant annet i Bergen, Horten og nå Oslo. I februar 2018 flyttet to studenter inn i Seniorhuset i Pastor Fangens vei 22. De bor i hver sin leilighet med nesten halvert husleie, mot at de tilbringer 30 timer i måneden med de eldre. Den ene studenten nevner at man kan

gjøre akkurat det samme som i en vanlig studentbolig. En av de eldre sier det er hyggelig å ha en blanding av eldre og yngre mennesker og at hvis det bare er eldre, så blir det ”helt gamleheim”. Bakgrunnen for ordningen er å få til et flere naturlige møter mellom generasjoner. Byrådsleder Raymond Johansen håper det kan bli vanlig å få til møter mellom generasjoner (Olaisen og Hetland 2018).

4.3 Biofili

Biofili og biofilisk design er relativt nye begreper som blir stadig mer brukt innen arkitektur og design. Ordet biofili stammer fra de to greske ordene bios (liv) og filia (kjærlighet) som sammen kan oversettes til kjærlighet eller tiltrekning til livet eller alt levende. Begrepet ble popularisert gjennom psykoanalytikeren Erich Fromms arbeider på 1960-tallet og fikk en videre betydning gjennom boken *Biophilia* av biologen Edward O. Wilson (Browning, Ryan og Clancy 2014, 7). Wilson (1984, 85) antyder at trangen til å være tilknyttet andre livsformer til en viss grad er medfødt, og derfor fortjener å bli kalt biofilia.

I boken «*Biophilic Design*» skrives det at biofilisk design handler om menneskets behov for kontakt med naturen, og at våre biofiliske lyster er koblet til helse, produktivitet og velvære. Det viser seg at kontakt med naturen kan virke helende på sykdommer og store kirurgiske inngrep. Dette gjelder både direkte kontakt i form av lys og vegetasjon, men også i form av indirekte kontakt gjennom for eksempel bilder. Kontakt med naturen er også koblet til menneskets kognitive funksjon. Det påpekes at måten det moderne, urbane menneskeskapt miljøet er designet på har ført til en menneskelig adskillelse og fremmedgjøring fra naturen. Det påpekes at vi selv har designet oss selv inn i denne situasjonen, og at vi kan designe oss ut av den ved å designe slik at vi igjen kan forsones eller harmoneres med naturen. (Kellert, Heerwagen og Mador 2011, kap. 1).

Videre i boken presenteres to dimensjoner av biofilisk design. Den Første dimensjonen er naturalistisk og organisk og defineres som direkte, indirekte eller symbolsk representasjon av menneskets tilhørighet til naturen. Direkte påvirkning omhandler faktorer som lys, planter, dyr, naturlige habitater og økosystemer. Indirekte påvirkning omhandler blant annet pottedplanter, fontener og akvarier, mens symbolsk påvirkning kan omfatte representasjoner av den naturlige verden gjennom for eksempel bilder eller videoer. Den indirekte påvirkningen

skal kunne ha samme påvirkning på mennesket som den direkte, og åpner for mange

muligheter for å trekke naturen og dens krefter inn i eget hjem (Kellert, Heerwagen og Mador 2011, kap. 1).

Den andre dimensjonen er stedsbasert og defineres som bygninger og landskap som er knyttet til kulturen og økologien på en lokalitet eller et geografisk område. Dette omhandler hvordan bygninger og landskap kan bli en del av ens selvstendige og kollektive identitet, som igjen handler om at man bidrar mer til å ivareta et sted om man har tilknytning til det. (Kellert, Heerwagen og Mador 2011, kap. 1).

Den vitenskapelige artikkelen «14 patterns of biophilic design» støtter påstandene om at biofilisk design har helsebringende effekter på mennesker og at dette er spesielt viktig i en stadig mer urbanisert verden. Artikkelen har mange likheter med det som presenteres i boken «Biophilic Design», og artikulere forholdet mellom natur, menneskelig biologi og utformingen av det bygde miljøet. Det presenteres 14 mønstre med en rekke verktøy for å se designmuligheter, forstå vitenskapen bak og hvordan man skal bruke hvert mønster.

Browning, Ryan og Clancy (2014, 9) mener at biofilisk design kan organisert inn i de tre kategoriene natur i rom, naturlige analoger og rommets natur;

Natur i rom

Kategorien adresserer den direkte, fysiske og kortvarige tilstedeværelsen av natur i et rom eller på et sted. Dette kan være alle former for planter, vann, luft, dyr, lukter og andre naturlige elementer, både utendørs og innendørs. Denne kategorien tar for seg de syv første mønstrene; 1. Visuell kontakt med naturen, 2. Ikke-visuell kontakt med naturen, 3. Ikke-rytmisk sensorisk stimuli, 4. Termisk luftmengdevariabilitet, 5. Tilstedeværelse av vann, 6. Dynamisk og diffust lys og 7. Kontakten med naturlige systemer.

Naturlige analoger

Her adresseres organiske, ikke-levende og indirekte tilkallingene av naturen. Dette kan være objekter, materialer, farger, former, mønstre, ornamentikk osv. som man finner i naturen. Her representeres de tre mønstrene; 8. Biomorfiske former og mønstre, 9. Materialers kontakt med naturen og 10. Kompleksitet og orden (Browning, Ryan og Clancy 2014, 10).

Rommets natur

Denne kategorien adresserer romlige konfigurasjoner i naturen. Dette kan inkluderes vårt medfødte ønske om å ha oversikt og fascinasjonen av det farlige og ukjente. Her presenteres de fire siste mønstrene; 11. Prospekt, 12. Tilflukt, 13. Mysterie og 14. risiko/fare (Browning, Ryan og Clancy 2014, 10).

Alle disse mønstrene er faktorer som påvirker menneskers omgivelser, helse og velvære, og bør derfor inkluderes når man utformer steder man skal oppholde seg. Browning, Ryan og Clancy (2014, 11-12) forklarer at naturen kan ha positiv innvirkning på både den kognitive, fysiologiske og psykologiske helsen hos mennesker. De overnevnte kategoriene kan ha forskjellig innvirkning på ulike deler av menneskers helse og velvære, som redusert stress, forbedret konsentrasjon, lavere blodtrykk, generell lykke, positivitet og velbehag.

Noen av løsningene på å tilfredsstille menneskets behov for natur i en stadig mer urbanisert verden er for eksempel bruken av naturelementer på balkonger og takterrasser. Videre kan man også trekke former, farger og mønstre inn i hjemmet. En av løsningene som er forsket på over flere år, og som er konstruert for at man skal kunne lykkes med det er den norske «skogluft-effekten». Systemet baserer seg på et plantesystem med en nøye utvalgt plante, belysning og vedlikehold som gir flere helsebringende resultater.

Viumdal (2018, 14-17) forteller at vi lever i et miljø vi ikke er tilpasset og som kroppen ikke klarer å venne seg til. Den moderne, urbane livsstilen fjerner oss fra våre naturlige livsbetingelser og skader oss. Løsningen mener han er *skogluft*. Videre presenteres ulike virkninger av bruken, som; økt energi, lavere stressnivå, styrket immunforsvar, lavere innendørs forurensning og økt konsentrasjon og ro.

5.0 Metodebruk og datainnsamling

I dette prosjektet er det blitt anvendt flere forskjellige kvalitative metoder. De kvalitative metodene er i denne oppgaven blitt sett på som mer relevante i forhold til kvantitative metoder når det gjelder både disponibel tid og tematikk. Ved å velge kvalitative metoder i dette prosjektet har muliggjort dypere studie og forståelse for de forskjellige temaene, problemområdene.

Dette har gjort det mulig å gå dypere inn i funnene og begrunne de endelige løsningsforslagene.

5.1 Befaring

Befaring er en metode som brukes for å avdekke behov og eventuelle løsninger i et prosjekt. Videre kan det også fortelle noe om menneskene og omgivelsene på stedet.

5.1.1 Harbitz Torg

Under befaringen på Harbitz torg var det vanskelig å få et helhetlig inntrykk av området og byggene fordi byggeplassen var utilgjengelig. Likevel fikk jeg en viss form for oversikt og inntrykk av hvordan det vil komme til å se ut, og betrakte hvordan mitt valgte bygg ligger i forhold til de andre. Jeg fikk selv sett hvor lett det er å komme seg til stedet med kollektivtilbudet og hvor sentralt det ligger, noe som gjør det til en attraktiv lokasjon (Se vedlegg 1).

5.1.2 Almas Hus

Det ble også foretatt en befaring på Almas hus (Se vedlegg 1). Almas hus ligger på Aker sykehus og er en ubebodd fremvisningsleilighet på 65 kvadratmeter hvor det tilbys guidet omvisning. Leiligheten viser og demonstrerer hvordan omgivelser, hjelpemidler og velferdsteknologi kan gjøre hverdagen enklere og tryggere for personer med kognitiv svikt eller demens. Løsningene skal kunne fungere både i private hjem og på institusjoner. Her kan man enklere få en forståelse av hvordan løsningene og hjelpemidlene fungerer i praksis, og hvordan man kan tilrettelegge en bolig for eldre og personer med demens.

5.1.3 Konklusjon

Befaringen på Harbitz Torg gav kun en liten oversikt over stedets og byggenes beliggenhet og hvordan man kommer seg dit. Almas Hus har først og fremst fokus på løsninger for de med kognitiv svikt og demens. Denne oppgaven fokuserer på velfungerende og selvstendige eldre, og utelukker alvorlige sykdommer og helseplager knyttet til aldring. På bakgrunn av dette er det flere av løsningene i Almas Hus som ikke vil bli tatt med videre i dette prosjektet. Likevel sees befaringen på som nyttig som inspirasjon i dette prosjektet, og er høyst relevant i fremtidige prosjekter. Bevisst bruk og tilrettelegging rundt kontrastfarger, belysning og gripemuligheter vil bli tatt med videre i dette prosjektet.

5.2 Dybdeintervju

Dybdeintervju er en kvalitativ datainnsamlingsmetode som benyttes for å en dypere forståelse rundt en problemstilling eller et problemområde. I et dybdeintervju intervjuer man kun en person av gangen, noe som gjør at informanten ikke blir påvirket av andres uttalelser eller tilstedeværelse. Derfor vil man kunne gå dypere i spørsmål rundt behov, motiver, holdninger og følelser.

I dette prosjektet er det utført totalt 6 dybdeintervjuer hvor de ulike informantene har vært relevante på hver sin måte (Se vedlegg 2-7). Dybdeintervjuene er gjennomført som semi-strukturerte kvalitative samtaler. På denne måten ivaretas den enkelte informants innspill og perspektiv. Slik har jeg fått testet mine antagelser, som enten avvises og/eller underbygges, og har justert valgene tatt i prosessen fram til endelig løsning. Nedenfor presenteres sammendrag fra hvert intervju. Funnene oppsummeres til slutt i en kort konklusjon.

5.2.1 Intervju med en selvstendig hjemmeboende pensjonist

Dette intervjuet var av en 83-årig kvinne som bor i en sentral enebolig utenfor byen med mannen sin. Hun mente at hun selv ikke har følt på ensomhet, men at hun kan tenke seg at det er flere andre som kan føle på dette. Hun har alltid vært glad i naturen og hagearbeid, men det har blitt mindre av dette med årene. Skulle hun bodd i leilighet så ville hun gjerne hatt mulighet til å dyrke både grønnsaker og urter.

Å bo over to plan har vist seg å bli utfordrende md årene på grunn av trappen, spesielt for mannen hennes. Enda en er å komme seg inn og ut av badekaret på en sikker måte. Derfor kommer hjemmesykepleien for å hjelpe til med dette. Dørtersklene er også en utfordring. I hjemmet har de flere forskjellige hjelpemidler som gjør hverdagen lettere, men som verken er godt integrerte eller estetiske i utførelsen.

Informanten er usikker på om hun ville bodd i et bofellesskap. Dette kommer an på i hvilken grad man vil føle på å måtte delta på det sosiale og muligheten for å kunne trekke seg tilbake til sitt eget. Samtidig nevner hun at om hun skulle bodd på den måten, så hadde hun ikke hatt samme behovet for så mange soverom, men ville ønsket en mulighet for å leie et rom for besøkende. Hun liker også tanken på tjeneste som tilbyr diverse hjelp og tenker det er en fordel med fleksible fellesrom som tilrettelegger for flere forskjellige aktiviteter. Selv kunne hun tenkt seg mulighet for strikkeklubber, gymnastikk, sang, musikk og et bibliotek. Å feire

høytidene felles kunne hun også tenkt seg, så lenge det er klare regler, retningslinjer og planer for det.

5.2.2 Intervju med en fremtidig pensjonist

Denne informanten er en kvinne på 54 som bor i en eldre bygård, sentralt i Oslo. Hun forteller at hun har følt på ensomhet fordi hun har vært litt alene om ting ettersom at hun er singel og har voksne barn som er utflyttet og opptatt med egne liv. Per i dag har hun kun tilgang til en felles hage, men kunne gjerne tenkt seg en balkong eller et sted hun kunne hatt litt planter. Hun er ikke glad i hagearbeid, men trives god i naturen og med å ha planter rundt seg i hjemmet. Hun mener selv hun er for lite ute og tenker det kunne hjulpet å ha noen å gå tur med.

Med alderen har synes blitt noe svekket og hun opplever innimellom at hverdagslige oppgaver som å løfte tungt og hente ned ting fra høyder kan være utfordrende på grunn av tidligere sykdom og helseplager. Dette tror hun kan påvirke fremtidige aktiviteter. Ellers er hun sosial, glad i å lese bøker, sykle og trene i varmtvann.

Hun er engasjert og i full jobb i et kreativt yrke, og ser for seg at hun kommer til å jobbe til hun er lang over 70 om hun ikke blir skikkelig dårlig og at hun kanskje, eller vil oppholde seg mye i Spania eller Italia. Samtidig trives hun godt med å bo i byen og liker at det er kort vei til alt. Ulempen er kanskje at det kan være vanskelig å bli kjent med folk.

Å lage et bofellesskap for eldre mener hun høres stigmatiserende ut, og hun er ikke interessert i å bli satt i bås. Hun kunne tenke seg å bo i et bofellesskap allerede nå, hvis man kunne være sosial eller privat når man ville og hvis det var mer fokus på folks egenskaper og interesser fremfor utelukkende på alder. Av aktiviteter kunne hun tenkt seg temakvelder som ulike kurs og foredrag, maling og tegning. Hun liker tanken på å feire høytidene med andre og mener at en innleid kokk til fellesmåltider kunne vært fint. Til slutt skyter hun inn at hun synes smarthus, fokus på bærekraft og økologi på forskjellige måter som ved utførelse og materialvaler veldig bra.

5.2.3 Intervju med Lone Storgaard fra Almas hus

Lone Storgaard er fagkonsulent og ergoterapeut, og jobber med Almas Hus på Aker sykehus. De fleste av hjelpemidlene som presenteres i Almas Hus er rettet mot mennesker med

kognitiv svikt, men mange av løsningene kan likevel brukes eller inspireres til løsninger for andre.

Det er viktig å huske på at det er veldig individuelle forskjeller på svekkelser man opplever knyttet til aldring og at man derfor må være flink til å kartlegge de individuelle behovene. Vanlige svekkelser er ofte knyttet til syn, hørsel, reaksjonsevne og balanse. Det hjelpemiddelet det kanskje er raskest behov for er rullatoren. Rullatoren er viktig for mange for å komme seg ut og er en viktig følgesvenn for mange fordi den kan brukes som støtte eller til å sette seg på om man blir sliten.

Behovet for gripemuligheter er også individuelt, men det er viktig med håndtak på kjøkkenet. Grep generelt er viktig. Man bør tilrettelegge for gripemuligheter eller forsterkninger i vegg ved vasken og dusjen. Ellers finnes det også andre gripemuligheter man kan sette og senere som festes mellom gulv og tak.

For å tilrettelegge for aldring generelt bør man tenke på at det skal være lett å finne frem og å komme seg fra A til B. God belysning er også viktig og det at man enkelt skal kunne skru det på. Terskelfrie dører og en viss bredde på dørene er viktig og det å ha rett høyde på toalettet. Her finnes det også hev-senk alternativer. Farger og bruken av kontraster på riktig måte har stor betydning.

Ellers kan det være utfordrende for mange med den nye teknologien. TV er viktig for mange i hverdagen, og dermed også fjernkontrollen. Telefonen er også viktig for å komme i kontakt med andre folk. Bruken og behovet for velferdsteknologi er også individuell og det er her viktig å huske på at 80% av velferdsteknologien omhandler organiseringen rundt.

Den største utfordringen for mange med å bo lenge hjemme er at hjemmet ikke er godt nok tilpasset. Utrygghet og ensomhet er også noen av de største utfordringene i hverdagen. Lone mener at et bofellesskap kan være fint for å minske ensomhet.

5.2.4 Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice

Jørn Viumdal jobber i dag i Biooffice og er for tiden aktuell med boken Skoglufteffekten.

Hans kompetanse innen planetsystemer og effekten av dette på mennesker er basert på flere tiår med forskning, blant annet gjennom samarbeid med NASA. Konseptet for private hjem

baserer seg på et planetsystem med planter av typen gullranke, som man installerer og vedlikeholder etter gitte retningslinjer med blant annet vanning hver 3. uke og kunstig belysning som etterligner dagslyset. Hensikten er at alle skal kunne lykkes med systemet og at man kan dra nytte av de helsebringende effektene plantene gir. De helsebringende effektene kommer som følge av en kombinasjon av blant annet plantenes rensende egenskaper, lyset som reflekteres fra dem og den mentale tilknytningen man får.

Effekter av å ha plantesystemet i hjemmet kan blant annet føre til bedre trivsel, bedre luftkvalitet, økt konsentrasjon, mindre hodepine, mindre luftveisplager etc. Den største effekten ligger på mindre tretthet og da altså at man blir mer opplagt. Jo mer planten vokser, desto større effekt har den på oss.

Viumdal forteller at hele vår biologi er laget for å være i naturen og i bevegelse. Vi bør egentlig ikke vær inne i det hele tatt, men likevel tilbringer vi 90% av tiden vår inne. Vi må på nytt begynne å ha et forhold til naturen igjen. Å oppfordre til å gå ut er vanskelig i dagens vestlige kultur og han tror vi kommer til å oppholde oss like mye, om ikke mer inne i fremtiden. Derfor må vi begynne å ta med naturen inn. Viumdal mener også at Biofilisk design handler om å ta mennesker på alvor og skape gode rom for menneskene. Han nevner at vi vet mer om tigre i bur enn mennesker i rom.

5.2.5 Intervju med Berit Waal fra bofellesskapet Friis' gate 6

Berit Waal er 80 år og bor i en privat leilighet i Friis' gate 6 i Oslo, hvor hun har bodd i ca. 27 år. Hun er utdannet psykolog og er også forfatter. Som en innledende samtale nevner hun blant annet at mange utfordringer for eldre er selvpålysende, men at det også er flere man ikke alltid tenker over. Hun påpeker at det med støy og lyddemping kan være et mareritt fordi det er vanskelig å skille ut lyder.

I Friis' gate 6 kjenner ikke alle hverandre slik man kanskje skulle tro. De med samme interesse treffes mer, noen kjenner mange og er med på alt det sosiale, mens andre ikke gjør det. Waal forteller at hun føler hun er mer avhengig av menneskene rundt seg og at det er blitt viktigere å bli bedre kjent med de andre i bofellesskapet. Dette er fordi de andre rundt henne har begynt å gå bort. Waal mener det kan være sosialt å bo i et bofellesskap. I deres bofellesskap er det mye hjelp å få og de har en egen facebookside hvor det folk spør om alt fra å spille bordtennis og spise fastelavnsboller til å gå på kino sammen. Andre aktiviteter som

arrangeres er innebandy, syng, sport på storskjerm, fellesmiddager og grilling, med mer. Hun selv er ikke så interessert i multimedierommet, og kunne heller tenkt seg et mindre rom eller bibliotek hvor man kan lese eller prate.

Når det kommer til et bofellesskap for eldre er Waal sterkt i mot et slikt konsept på grunn av flere forskjellige faktorer. Angående bofellesskap generelt så anbefaler hun utbyggere av leilighetskomplekser å avlegge mange fellesrom. Hun påpeker også at det er viktig med ekstra soverom for mulighet til å ha overnattingsbesøk.

Waal er også utdannet psykolog. I forhold til ensomhet mener hun at dette handler mye om ens eget indre landskap og hvordan man opplever seg selv. Man kan føle seg ensom selv midt i en familie og dette kan det være flere forskjellige grunner til. Hun mener det er viktig å pleie relasjoner som er livgivende og bærende.

Waal tror at yngre mennesker i dagens samfunn, med det sosiale presset, kan føle seg veldig ensomme. Hun nevner også at om man som eldre ikke har vært flink til å bygge relasjoner, kan man føle på en tomhet når folk begynner å dø rundt en. Avslutningsvis mener Waal at et bofellesskap som tilrettelegger for felles aktiviteter kan minske ensomhet og danne interessefellesskaper, som et av grunnlagene for å danne vennskap.

5.2.6 Intervju med Anne Berit Rafoss og Monica Enge Eriksen for aldersvennlig by

Anne Berit Rafoss er spesialrådgiver i byrådsavdeling for eldre, helse og arbeid i Oslo

kommune. Med på intervjuer har hun inkludert Monica Enge Eriksen som senere skal ta over stillingen. Stillingen er tilknyttet arbeidet om utvikling av Oslo som en aldersvennlig by.

Definisjonen av en aldersvennlig by er at det skal være et inkluderende og tilgjengelig, urbant miljø som fremmer aktiv aldring.

At man vil se høyest vekst i de eldre aldersgruppene i Oslo fremover vil bety mer press på tjenester og institusjonsplasser. Jo mer man gjør tidligere i forhold til dette, jo bedre er det. Ved å legge til rette for forebygging og tilrettelegging vil man kunne utsette behovet eller i beste fall eliminere behovet for institusjoner innen helse og omsorg. Forskjellige faktorer er viktig i denne tilretteleggingen. En av de er å se på innholdet i hjemmet og løsninger som gjør at eldre kan bo lenger hjemme. Rafoss tror at den neste generasjonen eldre kommer til å

forvente mye mer og at det kommer til å være helt andre forventninger enn før. Dette er også med på å skape mer press på institusjonene

Det som er bra med aldersvennlig by er at det er tverrsektorielt og at man utvikler løsningene sammen med de eldre. Det viktigste når man skal skape aldersvennlige hjem er å ha med de eldre i utviklingen. Det er mange andre byer som har jobbet med dette i lenger tid enn Oslo. Det som viser seg når man investerer i aldersvennlige løsninger, er at det er bærekraftig. Eriksen legger til at grunnforutsetningen for å gå bort fra en institusjonsbasert omsorg og over til en aktiv alderdom, er at man har det bra i boligen sin og at enten alene eller med litt hjelp kan komme seg ut.

Rafoss nevner at ensomhet og isolasjon er en stor utfordring og hun tror at bofellesskap kan være med på å minske dette og at dette absolutt er veien å gå. De har gode eksempler, som Seniorhuset i Pastor Fangens vei hvor det bor både eldre og studenter. Hun synes det er vanskelig å si om det er bedre med et bofellesskap som kombinerer studenter med eldre fremfor kun eldre, men de har testet det ut i et år med gode resultater.

Rafoss sier man må trekke brukerne inn og høre om de er åpne for en slik løsning. Samtidig legger hun til at det er få som ønsker å bo der kun eldre bor og at det kan være uattraktivt om det kun er eldre som skal bo der.

5.2.7 Konklusjon for dybdeintervjuene

Dybdeintervjuene har i stor grad påvirket prosjektet og har vært med på å utvikle konsept og løsninger for brukergruppene. Det bekreftes at det er og vil være behov for noe form for hjelp eller hjelpemidler når man blir gammel og får dårligere helse. For å integrere dette best mulig ved prosjektering av nye bygg og i byutvikling, er det viktig å starte tidlig og trekke inn brukerne og høre på deres behov. Ensomhet er ikke et ukjent begrep for informantene, og de er enige om at et bofellesskap kan være med på å redusere dette. Å trives og ha mulighet til å bo lengst mulig hjemme, ha mulighet til å være selvstendig og sosial og tilgang til naturen er viktig for mennesker. Dette er derfor vektlagt i stor grad i denne oppgaven.

5.3 Kreative metoder

Skisse- og idéutviklingsfasen kan ofte være krevende og er avgjørende for hvordan prosjektet vil utvikle seg og valgene man tar frem til det ferdige produktet. Hovedfokuset er rettet mot å avdekke behov for de aktuelle brukergruppene, tenke nyskapende og utvikle de løsninger som vil være best mulig tilpasset de som skal bruke de. Gjennom de ulike fasene kan en bruke flere forskjellige metoder. Deriblant kreative metoder som verktøy for å utvikle nye tanker, ideer og løsninger. I denne oppgaven ble det brukt tankekart, travel log, kryssmetode og skisseprosess som kreative metoder. Skissefasen i dette BA prosjektet har vært en viktig del i hele gjennomføringen med flere runder i og i mellom datainnsamling, kreative metoder og veiledningstimer. (Se egen tilhørende travel log for elementer i arbeidsprosessen).

5.3.1 Tankekart

Denne metoden kan benyttes på flere forskjellige måter og er en fin måte å samle tankene man allerede har, få et overblikk og for å utvikle nye ideer. I dette BA prosjektet ble laget forskjellige tankekart til de ulike temaer for å starte prosessen og samle tankene og ideene på papir. Først ble det satt opp et generelt tankekart for de umiddelbare tanker og antagelser jeg hadde rundt konseptet. Deretter utviklet jeg nye og mer spesifiserte tankekart rundt konsept, målgruppe, tema, behov og løsninger. Tankekartene har vært essensielle for å utvikle konseptet og komme frem til løsningen.

5.3.2 Travel log

Som en del av prosessen er informasjon og inspirasjon samlet i en travel log. Dette har vært nyttig både for å innhente og presentere ulike faktorer som har påvirket prosessen underveis frem til det endelige resultatet. Det har også vært en viktig faktor for å bli mer bevisst på omgivelsene og detaljer som kan bidra i prosjektet. Gjennom visualiseringene i travel loggen får jeg fremstilt prosessen på en mer personlig måte, samtidig som det gjør det enklere og mer effektivt å presentere prosessen for utenforstående.

5.3.3 Kryssmetoden

Denne metoden brukes for å fremkalle fantasien. Metoden går ut på at man setter opp to sentrale temaer i prosjektet på hver sin side. Videre kal man krysse ord fra hver side og til slutt relatere disse til oppgaven. På denne måten kan man raskt utvikle ideer. (Lerdahl 2007, 156-7). Resultatet av metoden assosierte frem fokus på løsninger rundt blant annet fellesrom, aktiviteter, natur og nye impulser.

5.3.4 Skisseprosess

Her skal ideer og løsninger utprøves på papir, i modellform eller på datamaskin. I dette prosjektet har skisserullen blitt brukt gjennomgående både før, under og etter datainnsamlingen og veiledningstimene, og før de valgte løsningene ble videreført inn 3D-modeleringsprogrammet på datamaskinen. Det er utformet flere ulike løsningsforslag til de ulike etasjene, som gjennom hele prosessen, og med innspill fra veiledningstimene, har utviklet seg til å bli det beste svaret på problemstillingen og de behovene som kom frem i innsiktsfasen.

6.0 Kort forklaring av konseptet – Conscious community

Konseptet ”conscious community” (bevisst samfunn) baserer seg på en tanke om at samfunnet generelt, lokalsamfunnet og det samfunnet som oppstår i et bofellesskap skal være mer bevisste i sin hverdag. Ved å tilrettelegge for innovative, bærekraftige boformer som åpner for kontakt mellom generasjonene, aldring, selvstendighet, samhold og økt trivsel i hverdagen vil man kunne bli mer bevisst på seg selv og valgene man tar i hverdagen, de man omgås og omgivelsene sine. Økt bevissthet på dagens utfordringer og utfordringene vi står ovenfor i årene som kommer når det gjelder urbanisering, eldrebølgen og miljøutfordringer har påvirket utviklingen av konseptet. Ideen handler om å skape hjem hvor tre generasjoner sammen er med på å minske ensomhet, fremme sosial tilhørighet, ta bevisste bærekraftige valg, og ha mulighet til å bo trygt og lenger hjemme.

7.0 Redegjørelse for faglige valg

7.1 Utforming

I denne oppgaven er blitt tilrettelagt for at beboerne i de forskjellige aldersgruppene skal kunne delta på sosiale aktiviteter både sammen og hver for seg. Samtidig skal man ha mulighet til å trekke seg tilbake. Utformingen fokuserer også på god arealutnyttelse, funksjonalitet og tilpasning for brukergruppen. Planløsningene er endret samtlige steder, men har beholdt de opprinnelige ytterveggene, flere av balkongene, samtlige bærevegger, samt plasseringen av trapper og heis. Endringene av planløsningene for brukergruppen har resultert i flere funksjonelle leilighetsenheter.

7.1.1 Studentetasje

Det som i denne oppgaven er blitt utformet til en studentetasje bestod i de opprinnelige planene av 4 større leiligheter. Denne løsningen er nå omgjort til å bestå av 9 studentleiligheter og et felles oppholdsrom. Det er i hovedsak tenkt en person per leilighet, men det er også mulig å bo i par. Studentetasjen er plassert i 2. Etasje på bakgrunn av en tanke om at de skal ha kort avstand til de eldre som de muligens vil tilbringe mest tid med i en ordning for dette. Det er tenkt at 1. Etasje skal være tilpasset de med nedsatt funksjonsevne, bevegelseshemninger, etc. slik at disse har kortest mulig vei ut. Over studentetasjen i 3. Etasje finner man eldreetasjen som er forklart senere.

Etter flere skisseforslag i skisseprosessen er det valgt at alle leilighetene disponerer eget kjøkken og bad. Dette er på bakgrunn av at dette ofte er ønskelig, samtidig som det verken ble bedre eller flere leiligheter ved å dele på disse funksjonene. Hver leilighet har funksjonelle og praktiske løsninger som gjør at man får utnyttet arealet på best mulig måte.

Kjøkkenet i hver leilighet har god størrelse og oppbevaringsplass. Spisebordene er vegghengte og nedfellbare, slik at de opptar minst mulig plass når de ikke er i bruk. Sengene i hver leilighet er også nedfellbare og er supplert med gassylindere som gjør de enkle å åpne og lukke for enhver. Foran hver seng er det en tilhørende sofa med nedfellbare vanger, slik at sengen felles over denne, uten å måtte flytte på den. Ved å bruke slike integrerte løsninger vil man få bedre utnyttelse av arealet, samtidig som rommet vil føles mer som en stor leilighet på dagtid når sengen ikke er i bruk. De aller fleste av leilighetene tilfredsstiller også tilgjengelighetskravene til TEK17.

I tilknytning til studentleilighetene er det et fellesrom med flere sittemuligheter, kjøkken, projektor og balkong. Dette er viktig for at studentene skal ha mulighet til å være sosiale sammen utenom tiden med de eldre, og at de skal kunne arrangere egne aktiviteter uten at de eldre skal bli forstyrret.

7.1.2 Eldreetasje

3. etasje hadde opprinnelig samme utforming som 2. Etasje med 4 større leiligheter. I dette prosjektet er det utformet 6 mindre leiligheter tiltenkt enslige eldre. Størrelsen på leilighetene og plasseringen i 3. Etasje bygger på tanken om at det også skal være et rimeligere tilbud for

enslige eldre eller potensielt par/enslige med dårligere råd. Plasseringen i 3. Etasje gjør at man har kort vei til hjelp fra studentene i etasjen under og at man kan legge prisen noe lavere enn i etasjene over, samtidig som de vil få noe utsikt. Under utarbeidingen av løsningene har det vært fokusert på å utvikle så små og funksjonelle leiligheter som mulig med det eksisterende underlaget, og samtidig dekke tilgjengelighetskravene i hver leilighet.

Alle kjøkkenene er utformet etter anbefalt størrelse for arbeidsflyt, tilgjengelighet og andre anbefalinger knyttet til SINTEF (2019. 361.411). Kjøkkenene som disponerer ovn i høyskap har slide&hide ovnsdør for lettere tilgjengelighet. Alle oppvaskmaskiner har AEG comforlift for mindre belastning av rygg ved bruk og overskap og skuffer har integrert lys.

Soverommene tilfredstiller muligheten for snusirkel på en side av sengen og avstand fra enden av seng til vegg. Alle badene er tilrettelagt for tilgjengelighet og har forsterkninger i vegg for ettermontering av diverse hjelpemidler. Dusjdørene er innfellbare for plass til rullestol eller rullator og sittehøyden på toalettene er 500 mm som anbefalt for eldre i SINTEF (2016. 379.201, pt 511).

Mindre leiligheter senker prisen og plassen blir kompensert for med tilgang til store fellesarealer og et stort uteområde på takterrassen.

Alle leilighetene disponerer store boder i underetasjen og det skal også være mulighet for etterinnstalling av smart hus funksjoner i hver leilighet.

7.1.3 Fellesarealer

I 8. Etasje bestod den opprinnelige planen av to store leiligheter. Denne etasjen er i denne oppgaven omgjort til et stort oppholdsrom, et bibliotek/aktivitetsrom og to utlånsrom. Oppholdsrommet er tiltenkt flere forskjellige aktiviteter og har derfor fleksible og modulbaserte møbler som kan flyttes på etter behov. Her er det tilrettelagt for en hjemlig atmosfære hvor man skal kunne være sosiale til daglig, feire høytider og arrangere diverse andre lærerike og sosiale arrangementer.

Kjøkkenområdet har god arbeidsplass og spiseplass som åpner for at beboerne og generasjonene kan møtes på tvers over matlaging. Den andre delen av oppholdsrommet har gode sittemuligheter som kan omrokeres ved behov. Her finnes også en peis som skaper en hjemlig og hyggelig atmosfære. Det er tilrettelagt for felles film-/tv-visning og andre

foredrag og aktiviteter med en projektor montert i himlingen. For å dempe akustikken i fellesetasjen er det montert lerreter på samtlige vegger med lyddeppe egenskaper. I tillegg er myke møbler og tunge gardiner med på å dempe støy.

Biblioteket har store bokhyller og er i tillegg tilrettelagt for oppbevaring av utstyr til andre aktiviteter som strikking, spill, musikk, maling og tegning. Her er også møblene fleksible for å kunne tilpasse hver aktivitet.

Utlånsrommene har likheter med hotellrom. Begge har store dobbeltsenger med en vegghengt nedfellbar seng over for ekstra gjesteplass. Det disponeres også en liten arbeidsplass med noe oppbevaring og minibar for oppbevaring. Her kan familie og venner av beboerne leie rom for en kortere eller lengre periode uten å måtte trenge å sove i leiligheten. Dette er spesielt gunstig for de med små leiligheter uten ekstra soverom. Dette igjen tilrettelegger og gjør det enklere for mer sosialt samvær.

Det mindre utlånsrommet er tilrettelagt for kortere opphold. Det store utlånsrommet har romslig plass tilrettelagt for rullestol og mulighet for vask av klær ved lengre opphold. Det er valgt å ikke knytte eget kjøkken til disse rommene, da de kan benytte seg av felleskjøkken eller kjøkken i leiligheten til de som besøkes. I tilknytning til etasjen er det en stor terrasse med flere sittemuligheter.

7.1.4 Takterrasse

Takterrasen er utformet for tilgang til grøntarealer, grillmuligheter, sol og urban dyrking. I forhold til byggetekniske endringer er kun det opprinnelige vindfanget gjort om til et større drivhus / vinterhage, det er satt opp en bod for oppbevaring av hageartikler o.l. og rekkverket rundt terrassen er forhøyet med 30 cm for ekstra sikkerhet tilknyttet blant annet luking i bedene.

På nordsiden er det plassert et spiseområde med mange sittemuligheter som er lett skjermet med en dekorativt perforert pergola, da dette er området som gir mest skjerming og skygge i spisesituasjoner. Her er det også mulig å trekke for en regnduk. Foran vinterhagen er det ingen fast beplantning for å slippe til mest mulig lys, samtidig som man vil få gode utsiktsmuligheter.

Mot vest hvor det er mest sol er det god plass for bevegelse og diverse sittemuligheter for avslapning. Her er det også på kveldstid mulighet for å hygge seg ved bålplassen som består av et gassbål som ikke skaper gnister.

Blomsterbed og annen dyrking er lett tilgjengelig for alle beboerne og består utendørs kun av spiselige planter, bær og trær, og i drivhuset av urter og grønnsaker. Dette er for at beboerne skal ha mulighet til aktiv deltakelse i dyrkingen og for at beplantningen også skal kunne brukes i arrangerte fellesmåltider. Samtidig er det viktig å ha trygg beplantning om noen av beboerne har eller senere utvikler demens e.l. sykdommer. Områder med gress skaper hagefølelse, og god plass med tregulv gjør at man enkelt kan forflytte seg med hjelpemidler.

På taket av trappe- og heisområdet er det tiltenkt et område for plassering av solcellepaneler som kan drifte nødvendig elektrisitet på takterrassen. I tillegg er det tenkt at det kan tilrettelegges ekstra for insekter, fugler og eventuelt flaggermus med tilpassede bomuligheter og dyrking av planter for dette. Dette området ville kun vært tilgjengelig for ansatt personale. Området er ikke visuelt presentert i denne oppgaven på grunn av tidsbegrensninger.

7.2 Biofilisk design

Biofilisk design er i denne oppgaven først og fremst benyttet på takterrassen ved hjelp av fysiske naturlige elementer og symbolske arkitektoniske virkemidler. Takterrassen gir tilgang til fysisk og symbolsk kontakt med naturen i form av naturlige luftstrømmer, vegetasjon, insekts- og dyreliv, vann, flammer, naturlig lys, naturlige former og beskyttelse under pergolaen. Tilgang til disse elementene kan i følge Browning, Ryan og Clancy (2014, 12) redusere stress og virke positivt på den kognitive og mentale helsen.

Designprinsippet asymmetri kjennetegnes ved mangel på overensstemmelse i størrelse, form, posisjon eller farge mellom elementer. For å skape asymmetrisk balanse må man se på og sammenligne hvert elements visuelle vekt (Ching og Binggeli 2012, 135). Prinsippet er brukt som et virkemiddel fra naturen hvor man finner forskjellige typer av farger, materialer og teksturer. Asymmetri er mer visuelt og dynamisk enn symmetri og vil derfor kunne bidra til mer bruk og utforskning av takterrassen.

Designprinsippet harmoni er også brukt for å skape en roligere og asymmetrisk balanse. Harmoni kjennetegnes ved å spesifikt velge elementer som deler likheter i form av farge,

form, tekstur eller materiale, noe som skaper en enhetlig visuell harmoni (Ching og Binggeli 2012, 137). Likheter kan man finne i tekstilbruk, farger og former på takterrassens møblering.

Eldreleilighetene har farger og materialer man kan finne i naturen, og det er satt inn forslag til plassering av skogluft plantesystem. Skogluft plantesystem kan gi helsebringende effekter samtidig som det gir liv til interiøret og fungerer som et estetisk element. I studentleilighetene finner man også naturlige farger og materialer som skaper et lunt, lyst og behagelig uttrykk.

7.3 Lys

Dagslys og kunstig lys er to viktige faktorer når man utvikler hjem man skal trives i. Noen er avhengig av mye lys, mens andre trenger mindre, noe som gjør at man må tilpasse belysningen etter enkeltindividets behov. Belysningen i dette prosjektet er utviklet for målgruppene, men kan reguleres etter behov.

7.3.1 Dagslys

Takterrassen gir rikelig tilgang til naturlig dagslys ettersom det er et åpent areal. leilighetene har naturlig lysinnslipp fra vinduene i alle rom utenom baderommet.

7.3.2 Kunstig lys

Leilighetene har integrerte downlights i alle rom som gir godt lys til rommet generelt og arbeidsflater. Denne belysningen skal være dimmestyrte med LED, slik at hver enkelt person skal kunne styre belysningen etter eget behov. Dimbar belysning skaper mer fleksibilitet og komfort, og LED belysning er et holdbart og strømbesparende tiltak. Det er også plassert LED-belysning i overskap og skuffer på kjøkken, samt integrerte LED-lister i fellesgangene. Eldreleilighetene har i tillegg belysning med 5000 Kelvin mot plantesystemene for å fremme vekst. Denne belysningen kan justeres etter behov og kan brukes som ekstra belysning på dagtid og skrues av eller dimmes på kveldstid. Det er også tegnet inn opplegg for ettermontering av nattlys ved behov.

Takterrassen har integrert LED-belysning langs bedene og drivhuset som leder vei inn til trappe- og heisområdet. I drivhuset er det både generell belysning og stemningsbelysning i form av pendler ved sittegruppen og under pergolaen og ved bålplassen er det dekorativ belysning som skaper en hyggelig atmosfære på kveldstid.

7.4 Fargebruk

All maling og annen overflatebehandling som er benyttet i denne oppgaven baserer seg på naturmaling fra Livos med utgangspunkt i NCS farger. Livos sine produkter består kun av naturlige ingredienser som er helt frie for allergifremmende og potensielt giftige avgasser. Dette er viktig for å fremme et godt inneklima og eliminere unødvendige kjemikalier og avgasser. Dette er spesielt viktig i dagens samfunn hvor man tilbringer mye tid innendørs, og hvor nye bygg er spesielt tette. Alle etasjene i denne oppgaven har en rød tråd i fargepaletten for å få et helhetlig uttrykk i bygget.

Fargebruken i studentleilighetene er valgt for å skape et nordisk, lunt og naturlig uttrykk. Dette er på bakgrunn av at det er potensielt mange som skal benytte seg av disse gjennom tidene, og det derfor er viktig med et uttrykk som kan appellere til mange. Det er valgt nøytrale farger på det som skal beholdes i lang tid. Kjøkkenet er av furufiner behandlet med en lys lasur som lar treverkets sjatteringer lyse gjennom. Kjøkkenbenken av hvit corian bryter rolig opp kjøkkenet av tre for å skape dynamikk og dybde.

Veggene og himlingen i oppholdsrommet er malt i en varm dempet hvittone; 1002-Y24R. Dører er malt i en gulaktig grønn tone; 2509-G59Y for kontrast og komplementering av tekstilet og står i stil til flisene over kjøkkenbenken. Linoleumsgulvet har en rolig beige farge og tekstilene på sofa og gardin har en dus og behagelig blågrønn farge som kler resten av interiøret og kan appellere til mange studenter. Badet har duse grønne gulvfliser, duse beige fliser i dusjhylle og lys grå mikrosegment på vegger som skaper et litt røffere uttrykk i kontrast til oppholdsrommet, men som samtidig har en rød tråd i fargepaletten. Spisestolene i gult gir et friskt innspill til interiøret og skaper en mer dynamisk og spennende palett.

Eldreleilighetene ville i realiteten blitt forskjellige fordi beboerne vil sette preg på sine egne leiligheter. I denne oppgaven er det derfor tatt utgangspunkt i hvordan man kan innrede og fargesette på én måte. Det er også unngått å velge standardiserte farger på bad fordi det vil kunne gi større trivsel å ha personlig valgte fliser og farger. Her har også fargepaletten et skandinavisk og rust uttrykk.

Eikeparketten har en lys brungrå farge som gir rommet litt varme og naturlig uttrykk. Veggene i oppholdsrommet består av en mintgrønn farge; S3005-G20Y og en gråbeige farge; S2005-Y20R so også er brukt på himlingen. Disse gir et lyst og rolig uttrykk som

komplementerer det mørkere blå kjøkkenet i fargen; 6108-B08G. Sorte detaljer på kjøkkenet og stuen bryter sammen med messingene på ventilatoren og blandebatteriet med de duse veggfargene og skaper et dynamisk men elegant uttrykk.

Lys laminat på kjøkkenbenk og spisebord bidrar til et skandinavisk uttrykk, mens den brune huden på spisestolene og det burgunderfargede tekstilet på sofagruppen skaper fine, komplementerende fergetilskudd i rommet.

Soverommet har en rolig blå palett som skaper rom for hvile. Veggene og himlingen er malt i en grønnaktig blå tone; 3908-B01G og hodegavlen i en mørkere tone; 6108-B08G for dybde. Gangen og badet er i nær tilknytning til hverandre og skaper derfor en fargepalett som gir flere fargelag til leiligheten. Veggene i gangen er malt i en dempet pudderrosa tone; S3010-Y50R. Himling og skap i gang og på bad er malt i en lysere dempet pudderrosa tone; 2306-Y47R. Gulvfliser på bad er kremhvite med hint av rosa og burgunder. Veggflisene henter opp rosafargen fra gulvflisene mens servanten henter opp burgundertonene. De pudderrosa flisene i dusjhyllene henter inn veggfargen fra gangen. Sorte armaturer, knagger og annet tilbehør skaper en god kontrast for synlighet og gjentar røffheten fra oppholdsrommet.

Oppholdsrommet i fellestasjen har et mørkt og elegant uttrykk. Vegger og kjøkken er i den gråblå fargen S7010-R90B og gir et elegant og sofistisert uttrykk. Rommet lysner av den gråbeige fargen 2003-G96Y på himling, dører og karmen. Parketten er den samme som i eldreetasjen, men bord og benkeplater er av valnøtt som gir mer tyngde til rommet. Et ildsted og detaljer av sort og messing er med på å skape eleganse. Det beige tekstilet på gardiner og lenestoler er med på å lette uttrykket samtidig som det gjentar himlingsfargen.

Utlånsrommene er malt i samme fargepalett farge på vegger og tak som i oppholdsrommet. Det er også brukt valnøtt som sammen med den dype blåfargen gir en eksklusiv hotellfølelse. Biblioteket har et lettere og mer luftig uttrykk enn andre rommene med vegger og himling i den dempede grønn-tonen 3508-G36Y og skap og hyller i en blågrønn farge; 6108-B08G som skaper dybde og dynamikk.

Lysbrytere og el-uttak som brukes i dette prosjektet har farge for å stå mer i stil til interiøret, samtidig som fargen vil bidra til bedre orientering. Sammensetningen av farger og kontraster i interiøret bidrar til bedre orientering for synshemmede og gir et personlig og estetisk uttrykk. Fargene på takterrassen med mørkt naturlig tre og lyse, fargerike tekstiler er valgt for å stå i

stil til fasaden, beplantning, resten av interiøret og gir et lett og sommerlig uttrykk.

8.0 Bærekraftige tiltak

Bærekraftig design omhandler mer enn klima, miljøhensyn, materialer og sirkulærøkonomi. Det omhandler også blant annet om å finne løsninger på og dekke dagens behov, samtidig som det må tas høyde for løsningenes konsekvenser for fremtiden og fremtidige generasjoner. Dette innebærer at man også må ta høyde for å skape en balanse mellom økonomisk, sosial og miljømessig bærekraft.

8.1 Økonomisk bærekraft

Dette punktet blir dekket av Møller eiendom som nå er i full gang med utbyggingen av Harbitz Torg på Skøyen. Punktet omfatter blant annet arbeidsplasser, næringsliv, hjem og kulturliv og er med på å sikre økonomisk vekst i nærområdet.

8.2 Sosial Bærekraft

Denne oppgaven belyser sosial bærekraft ved å se på en ny og innovativ boform i Norge. Boformen kan være med på å styrke kontakten mellom flere generasjoner i samfunnet og samtidig bidra til å minske ensomheten innad i to utsatte grupper mennesker. Boligene er også med på å skape trygge og gode hjem som åpner for fellesskap, tilgjengelighet og aktive hverdager.

8.3 Miljømessig bærekraft

Når man skal designe og prosjektere nye løsninger er det viktig å ha forståelse for hvordan design og arkitektur påvirker miljøet. På bakgrunn av dette er det viktig å gjennomføre analyser og ha dialog med produsenter og leverandører angående hvordan de forskjellige elementene i et prosjekt påvirker alt fra inneklimate til ressursbruk og klimagassutslipp. I en tid hvor dette er mer belyst og viktigere enn noen gang er det essensielt å velge de løsninger og produkter som har minst miljøpåvirkning og at man støtter produsenter som kjemper for dette. Materialer og overflatebehandlinger i dette prosjektet er valgt ut fra sine funksjonelle, bærekraftige og miljømessige egenskaper. Byggets plassering er i umiddelbar nærhet til både kollektivtrafikk og butikker, noe som kan bidra til mindre utslipp via bil.

9.0 Materialer og dets bærekraft

I denne oppgaven har det vært fokus på å benytte bærekraftige, miljøvennlige og funksjonelle materialer tilpasset hver brukergruppe. Byggene som bygges i dag har god kvalitet og er ekstremt tette. Dette gjør at det blir ekstra viktig å tenke på inneklima og avgasser fra overflatebehandlinger, men også materialer.

Alle materialene og fargene i studentetasjen skaper sammen et lyst, naturlig og behagelig uttrykk, og er valgt på bakgrunn av at det er mange ulike mennesker som skal benytte seg av leilighetene. Derfor er det viktig å skape en atmosfære som kan appellere til flere og som er enkel å sette personlige preg på med egne gjenstander.

9.1 Furufiner

I studentetasjen er det brukt furufiner for å bygge bord, skapsenger og kjøkkenfronter. Miljømessig ville det vært bedre å bruke heltre, men for denne type konstruksjoner vil heltre kunne bli for tungt og dyrt.

9.2 Corian

Corian er et bærekraftig materiale ved at det er veldig slitesterkt og enkelt kan repareres ved eventuelle skader.

9.3 Ull

Ull er et tradisjonelt og godt likt materiale i Norden. Som gardiner og trukket på sittemøbler i eldreleilighetene og fellesetasjen gir det holdbarhet, god taktilitet og lyddempende effekter. I tillegg er ull et selvrensende stoff som er praktisk i sosiale soner. Ulltekstilene fra kvadrat er merket med EU ecolabel.

9.4 Lin

Lin som tekstil er både naturlig og slitesterkt. I studentleilighetene er det brukt et blandingstekstil av ull og lin som skaper solide gardiner og slitesterke sofaer.

9.5 Linoleum

Linoleumsgulvet er basert på naturmaterialer og er slitesterkt og praktisk når flere personer skal flytte til og fra studentleilighetene. Forbo skriver selv på sine nettsider i mai 2019 at deres marmoleumsgulv er verdens mest bærekraftige gulv. Gulvet er biologisk nedbrytbart og kan brukes til oppvarming ved forbrenning.

9.6 Mikrosement

Mikrosement gir særpreg, er robust og tåler hard bruk. Sementen kommer i mange farger, kan brukes på gulv, vegger og i våtsonen og gjør det enkelt å sette et personlig preg i hjemmet. I tillegg kan det legges over allerede eksisterende flis og enkelt sparkles over med ny farge ved ønske om nytt uttrykk senere.

9.7 Naturgummi

I alle sengemadrassene og i sofaen i studentleilighetene er det benyttet naturgummi. Dette er for å unngå giftige kjemikalier og avgasser som finnes i mange av dagens senger. Ved å velge naturgummi kan man få madrasser av giftfrie, økologiske, resirkulerbare og fornybare materiale som puster og er naturlig antibakterielt. Søvnkvalitet og livskvalitet går hånd i hånd og gjør derfor sengen til et av hjemmets viktigste møbler.

9.8 Parkett

Parkett er enkelt å montere og skifte ut ved senere anledninger. Det gir et naturlig og varmt preg til rommet, er en rimelig løsning og kan slipes og restaureres opptil flere ganger ved behov.

9.9 Hud

Brun hud på spisestolene i eldreleiligheten er enkelt å rengjøre, bidrar til varme i fargepaletten og er svært holdbar ved at den kan bli vakrere med årene og med den patinaen som skapes med tiden.

9.10 Messing

Messing har den fordel at det har kapasitet til å bli resirkulert uendelige ganger uten å miste sine kjemiske eller fysiske egenskaper i prosessen. Som små elementer i et rom i form av håndtak, ventilator og blandebatteri, tilføres elegante og stilfulle elementer.

9.11 Laminat

Laminat er et rimeligere alternativ til heltre. Det er slitesterkt, har lang levetid og er lett å rengjøre og vedlikeholde. Et stort utvalg av farger, mønster og tresorter gjør at man enkelt kan tilpasse utseendet etter hver brukers behov og ønsker.

Laminaten i denne oppgaven er fra Formica som er opptatt av bærekraft og bruker papir fra resirkulerte kilder og trevirke fra bærekraftige skoger.

9.12 Fliser

Matte fliser på gulv gjør gulvet mer sklisikkert mens glasserte veggfliser er enkle å rengjøre. Keramiske fliser er laget av leire og andre uorganiske stoffer. Flisene har lavt vannopptak, er slitesterke og kan resirkuleres.

9.13 Kebony tre

På takterrassen er alt treverk av Kebony tre. Treverket er vedlikeholdsfritt, holdbart, bærekraftig, motstandsdyktig mot sopp og råte, giftfritt og kommer fra bærekraftige ressurser.

9.14 Overflatebehandling

All eventuell overflatebehandling i denne oppgaven skal være naturlig og fra produsenten Livos. Dette er for å eliminere de giftstoffer man finner i mange andre typer overflatebehandlinger på markedet. Forurensninger som man ofte finner i annen overflatebehandling som løsemidler, kan skape diverse plager. Dette spesifiseres også i SINTEF (220.330).

10.0 Innovasjon

Med dagens behov for og aktualitet rundt klima og miljø ville det vært naturlig å se på andre innovative og nyskapende løsninger for bygget. På grunn av tidsbegrensninger og det faktum at denne oppgaven er fiktiv, vil noen utvalgte løsninger kun nevnes kort. For tilføring av energi til bygget ville det vært aktuelt å se på eksisterende og nye løsninger rundt solcelleenergi. Her kunne man benyttet seg av tradisjonelle solcellepaneler på takterrassen eller sett på nye løsninger som integreres i byggets vinduer. For bruk av vann til bl.a.

utekraner og toaletter kunne man sett på å samle opp regnvann på takterrassen. Med tanke på utvikling av små leiligheter for mer effektiv utnyttelse av bygg og tilhørende tilgjengelighetskrav kunne det vært interessant å se på muligheten for dreibare toalettseter som gjør det lettere å opprettholde tilgjengelighet og universell utforming. Dette er en løsning som er under utvikling gjennom bedriften Bano.

11.0 Tilgjengelighet

I studentetasjen oppfyller alle utenom to av leilighetene krav om tilgjengelighet. De to leilighetene som ikke oppfyller kravet har på grunn av plassmangel mindre bad enn hva tilgjengelighetskravet krever. Likevel oppfyller etasjen som helhet krav om tilgjengelighet da 80% av studentboliger slipper å ha tilgjengelig boenhet og bad i følge SINTEF (2018. 320.205, pt 223). Alle leilighetene i eldreetasjen tilfredstiller krav og anbefalinger når det gjelder snuareal, plass på bad, mulighet for ettermontering av hjelpemidler på bad, sideplass ved dør og terskelfrie og trinnfrie rom som beskrevet i SINTEF (2018. 320.205, pt 31, 33 og 42). Dette er også gjeldene for fellesetasjen og takterrassen. I fellesetasjen er badet i utlansrom 2 universelt utformet og tilpasset et lengre opphold i motsetning til utlansrom 1 som er mindre, men tilfredstiller tilgjengelighetskravene.

12.0 Konklusjon

Gjennom de presenterte løsningene har jeg forsøkt å vise at det er mulig å skape et bærekraftige og innovativt botilbud som tilrettelegger for trygg aldring, mindre ensomhet og styrking av kontakten mellom generasjonene i lokalsamfunnet.

Teoridelen presenterer funn som viser at ensomhet blant studenter og eldre i aller høyeste grad eksisterer og at vi i de nærmeste årene kommer til å merke virkningen av eldrebølgen. I tillegg viser det seg at det både er behov og ønsker rundt innovative botilbud som tilrettelegger for trygg og aktiv aldring i eget hjem, men at det per i dag ikke er nok tilbud for dette i Norge. Ved å trekke inn brukerne gjennom hele prosessen, sette de to brukergruppene sammen for å minske ensomhet, tilrettelegge for funksjonelle, bærekraftige og sosiale løsninger som bidrar til trivsel og trygghet i hjemmet, bidrar denne oppgaven til å svare på problemstillingen. Jeg håper denne bacheloroppgaven bidrar til å belyse aktualiteten av de presenterte emnene, samt viktigheten av å tenke annerledes, bærekraftig og miljørettet. Videre håper jeg løsningene kan brukes som inspirasjon for videre utvikling av bærekraftige og innovative boformer.

13.0 Litteraturliste

- Andrews, Gavin J. og David R. Phillips. 2008. Ageing and Place (Routledge Studies in Human Geography). Kindleutgave. Publisher: Routledge; 1 utg.
- Browning, William D., Catherine Ryan og Joseph Clancy. 2014. *14 Patterns of Biophilic Design*. New York: Terrapin Bright Green, LLC.
- Ching, Francis D. K. Og Corky Binggeli. 2012. Interior Design Illustrated. 3. utg. New Jersey: Terrapin Bright Green Ilc.
- Jessen, Mathilde A. B., Anna V. J. Pallesen, Margit Kriegbaum og Maria Kristiansen. 2018. *The association between loneliness and health – a survey-based study among middle-aged and older adults in Denmark*. Aging & Mental Health. 22:10, 1338-1343. Lesedato 16. April 2019: <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1348480>
- Kellert, Stephen R., Judith Heerwagen og Martin Mador. 2011. *Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life*. Kindleutgave. Hoboken, New Jersey: Wiley; 1 utg.
- Knapstad, Marit, Ove Heradstveit og Børge Sivertsen. 2018. *Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018 (SHoT)/ HELT ÆRLIG-undersøkelsen*. Red. Kari J. Lønning, Hege Råkil og Espen Munkvik. Oslo: SiO. Lesedato 16. April 2019: <https://shotstorage.blob.core.windows.net/shotcontainer/SHOT2018.pdf?fbclid=IwAR2oMZir5iFVUdm-LbXIOy4OWuqrcaA28XQERx4gJp2S-BnmhYrQPLDuQ4>
- Lerdahl, Erik. 2007. *Slagkraft: håndbok i idéutvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Merriam-Webster. *Biophilia*. Lesedato 21. April 2019: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/biophilia>
- Oslo kommune. Byrådsavdeling for eldre, helse og sosiale tjenester. 2016. «Ditt aldersvennlige Oslo». *Oslo kommunes medvirkningskonferanse*. Lesedato 15. april 2019: [https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13138277/Innhold/Politikk og administrasjon/Prosjekter/Aldersvennlig by/Ditt aldersvennlige Oslo medvirkningskonferanse.pdf](https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13138277/Innhold/Politikk%20og%20administrasjon/Prosjekter/Aldersvennlig%20by/Ditt%20aldersvennlige%20Oslo%20medvirkningskonferanse.pdf)
- — —. 2017. «*Handlingsplaner for aldersvennlig by. Trygg og mangfoldig eldreomsorg*». Byrådssak 174/17 og 175/17. Lesedato 15. April 2019: [https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13285063/Innhold/Helse og omsorg/Eldreomsorg/Aldersvennlig by/Handlingsplan aldersvennlig PDF juni 18.pdf](https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13285063/Innhold/Helse%20og%20omsorg/Eldreomsorg/Aldersvennlig%20by/Handlingsplan%20aldersvennlig%20PDF%20juni%2018.pdf)
- — —. Seniomagasinet «*Sjef i eget liv*». Lesedato 15. April 2019: [https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13319650/Innhold/Helse og omsorg/Eldreomsorg/Aldersvennlig by/ Seniomagasinet web.pdf](https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13319650/Innhold/Helse%20og%20omsorg/Eldreomsorg/Aldersvennlig%20by/Seniormagasinet%20web.pdf)

- — —. Aldersvennlig by. Lesedato 15. April 2019: <https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/eldreomsorg/aldersvennlig-by/-gref>
- Olaisen, Rolf Petter og Synne Hetland. 2018. ”Studenter flytter inn med eldre.” NRK 7. Mai. Lesedato 16. April 2019: <https://www.nrk.no/ostlandssendingen/studenter-flytter-inn-med-eldre-1.14031721>
- Otnes, Berit. 2017. «*Livet etter 80: Eldres helse og levevaner*». Tidsskrift for omsorgsforskning.(3). Lesedato 14. April 2019: https://www.idunn.no/file/pdf/67030244/livet_etter_80_-_eldres_helse_og_levevaner.pdf
- Pensjonistforbundet. Ensomhet og psykisk helse. Lesedato 16. April 2019: <http://www.pensjonistforbundet.no/side/47-ensomhet-og-psykisk-helse>
- SINTEF. 2016. 220.330: Astma, allergi og inneklime. Lesedato 26.05.19: <https://www.byggforsk.no/dokument/24>
- — —. 2016. Byggforskserien: 379.201 toaletter for ansatte og publikum. Lesedato 26.05.19: <https://www.byggforsk.no/dokument/167>
- — —. 2018. Byggforskserien: 330.205 Krav til brukbarhet, tilgjengelighet og sikkerhet i boligbygninger. Lesedato 26.05.19: <https://www.byggforsk.no/dokument/4038>.
- — —. 2019. Byggforskserien: 361.411 Kjøkken i boliger. Lesedato 26.05.19: <https://www.byggforsk.no/dokument/3035>
- Statistisk sentralbyrå. 2015. «*Helsefakta – Norge i verden. Fakta om helsetilstand og helsetjenester i Norge*». Lesedato 14. April 2019: <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/attachment/223379?ts=14c940ff8e8>
- Sørvoll, Jardar, Viggo Nordvik, Kristin Aarland og Hans C. Sandlie. 2018. *Bolig i det aldrende samfunnet: Analyse av rammebetingelser for fremskaffelse av velegnede boliger for eldre*. NOVA rapport 12/18. Lesedato 15. April 2019: <https://www.regjeringen.no/contentassets/6a2b0a4c7eea496d8c0337681977759c/nettutgave-nova-rapport-12-2018-boligrapport-17-desember-2018.pdf>
- Vik, Kjersti. 2015. *Mens vi venter på eldrebølgen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Viumdal, Jørn. 2018. *Skogluft-effekten*. Oslo: Panta forlag.
- Vrålstad, Signe. 2017. *Sosiale relasjoner*. Artikkel i serien livskvalitet og levekår for statistisk sentralbyrå, utgave 2017. Lesedato 16. April 2019: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/helse>
- Wilson, Edward O. 1984. *Biophilia*. Ebsco eBook. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

(Alle SINTEF kilder har vært nyttige i prosjektets research-, idé-, og prosjekteringsfase som

retningslinjer)

Inspirasjon:

The indoor generation by VELUX: <https://www.youtube.com/watch?v=ygHU0mQGuJU>

VELUX: <https://www.velux.com/indoorgeneration>

Vendbart toalett: https://www.aftenposten.no/norge/i/qn2vOg/Et-nytt-toalett-kan-spare-kommuner-for-millioner?fbclid=IwAR0JIWHQpnIBHo0Rfp79irRjkboMOGKc_gnDuW4AFGHOZR UhdjO5BZbkxk8

<https://www.mollereiendom.no/prosjekt/harbitz-torg/>

<https://harbitzalleen.no>

90 år og fortsatt designer:

https://www.npr.org/sections/alltechconsidered/2015/01/19/377702882/at-90-shes-designing-tech-for-aging-boomers?fbclid=IwAR2oye7fc0bzKn7_dhlUeNSxxg8dNg6n2NB86GMSOVOqDZcg7hz412VUELw&t=1555410936201

Jobber fortsatt: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/aug/01/still-working-aged-in-70s-80s-90s?fbclid=IwAR3csnGnkTeygPneOzXLUZYSAAS5K_mawREzgXr6JBOztJLhP-JICqdc9m4

Studenter og eldre i Nederland: <https://www.youtube.com/watch?v=tjRtaulQsZU>

Youtube. ArkitekturNO. Per Fugelli om sosial bærekraft. Lesedato 06.02.19:
<https://www.youtube.com/watch?v=C3ZjvQABwYo>

Vedlegg 1, side 1: Befaring

Harbitz torg



Vedlegg 1, side 1: Befaring

Almas Hus



Vedlegg 2, side 1: Intervju med en selvstendig hjemmeboende pensjonist.**Person 1**

Kjønn: Kvinne

Alder: 83

1. Hvilken boligtype bor du i, i dag?

- Enebolig, Ikke i byen, men sentralt nok for butikker, familie og venner.

2. Bor du alene eller med noen?

- Jeg bor sammen med mannen min.

3. Har du nå eller tidligere følt på ensomhet i forbindelse med hvor/hvordan du bor?

- Nei det har jeg aldri følt. Jeg har veldig mange bekjente, så jeg tror ikke jeg kommer til å føle meg ensom selv om jeg kanskje bor her alene etter hvert, men jeg tror at det er en del andre som sikkert føler på det. Jeg tror det har mye å si at jeg fortsatt kan kjøre bil. Hadde jeg ikke hatt den muligheten så kunne saken vært en helt annen.

3A. Hva er grunnen til dette?

- Jeg bor med mannen min og har mye familie rundt meg.

4. Har du tilgang til en hage?

- Ja, det har jeg.

5. Tilbringer du mye tid utendørs?

- Jeg har gjort det før. Jeg har vært glad i å være ute, men det har blitt mindre med årene. Også fordi jeg har en syk mann.

6. Er du glad i hagearbeid?

- Jeg har alltid likt å stelle i haven, men med alderen blir det mindre.

7. Hvis du hadde bodd i byen og ikke hadde tilgang til egen hage, hadde du satt pris på en felles takterrasse med dyrkemuligheter, blomster, sittemuligheter osv. Eventuelt om du ville hatt dyrkemuligheter på balkongen?

- Jeg ville i hvert fall veldig nødig bodd i en leilighet uten balkong! Jeg ville helst kunne bestemt selv hva jeg ville dyrket og kanskje hatt en egen dyrkekasse, men jeg ville hatt mulighet til å dyrke litt grønnsaker og urter. På balkongen ville jeg kanskje kun hatt blomster. Balkongen skulle gjerne også hatt en markise så man kunne sitte der selv om det regner. Det hadde heller ikke gjort noe om det var en park i nærheten. Sittemuligheter må det også være. Man kan gjerne ha sittemuligheter litt porsjonert ut med andre muligheter som dyrking.

8. Kunne det vært bra med et lite drivhus?

- Jeg tror jeg kanskje bare ville hatt det i friluft, men om det er noen spesielt interesserte som kan følge litt med så er det jo veldig bra. Eller kanskje det kunne

-

Vedlegg 2, side 2: Intervju med en selvstendig hjemmeboende pensjonist.

vært fint med en litt enklere versjon. Det er jo ikke sikkert alle har noe kunnskap om det.

9. Hvilken effekt har naturen på deg?

- Jeg har vært en ivrig soltilbeder og har likt å gå på ski på vinteren og er glad i sol og bading på sommeren. Jeg føler meg vel i de settingene.

10. Har du ofte gjester?

- Dessverre, egentlig er jeg nok en gjestfri person, men min manns sykdom gjør det vanskelig for ham når det kommer andre personer inn i huset.

11. Har du kommet over noen hindringer i hjemmet? Eksempler kan være løsninger som gjør dagligdagse oppgaver vanskeligere med alderen.

- Fordi huset vårt er på to plan, så har vi funnet ut at det å måtte gå i trapp kan være et problem. Vi har fått montert rekkverk på begge sider av trappa og gripehåndtak både utenfor døren til badet og ved badekaret. Vi har også fått montert et handicap tilbehør til toalettet oppe. Vi skal få montert en trappeheis som går på elektrisitet. Jeg har benskjørhet og slitasjegikt og greier. Så om jeg blir verre på sikt, så vil det være greit å ha en trappeheis. Spørsmålet med årene da er om jeg skal fortsette å bo i et hus som er så stort og over to plan, men det er en annen sak. Vi har sånn trygghetsalarm, eller det er mannen min som har det. Det går jo på mobilnettet nå. Før gikk det på det analoge nettet, så vi har beholdt hustelefonen fram til nå. Hvis jeg blir alene så kan det tenkes at jeg kan ta over de greiene der. Det kan være en trygghet for familien at om jeg trykker på en knapp så kommer det noen. De hjelpemidlene vi har er gjennom nav. Det er et gratistilbud, bortsett fra montering.

12. Ville du likt å ha gripemuligheter mer integrert?

- Estetisk er ikke såne gripehåndtak noe særlig ... Estetisk ville det vært finere å ha noe integrert selvfølgelig. Det kunne jo også vært en mulighet å ha noe som kan tas frem når man har bruk for det.

13. Hva opplever du som mest utfordrende å gjøre på egenhånd i hjemmet?

- Jeg kan ikke akkurat si jeg føler at noe er så utfordrende med å bo her foreløpig. Utfordringen for mannen min er trappa. Han har også utfordringer med å dusje, for vi har ikke dusj. Vi har bare badekar. Det er merkelig at han fortsatt klarer å få løftet på bena. Det er jo en utfordring å komme seg inn og ut av det badekaret. Hovedgrunnen til at hjemmesykepleien kommer når han skal dusje er fordi det er fare for å skli, og jeg er ikke sterk nok da til å ta ham i mot. Han har sånn brett han kan sitte på der, men han må få hjelp til å komme seg på det. Han står ikke. Og så brukes hånddusjen.

14. Kunne det vært en løsning med en dusj med integrert sittebenk?

- Ja absolutt. Det hadde vært en stor fordel. Det kunne vi fått, men da måtte vi ha fjernet badekaret.

Vedlegg 2, side 3: Intervju med en selvstendig hjemmeboende pensjonist.**15. Skulle du ønske hjemmet ditt var mer tilrettelagt for dine personlige behov?**

- Hvis vi skulle bygd hus senere i livet så hadde vi nok ikke bygget det på to plan. I hvert fall så hadde vi da sørget for å ha bad i begge etasjer og ikke bare toalett som vi har nå. Det er jo ikke noe sånn livsløpsstandard på det huset her.

16. Hvilke løsninger kunne hjulpet dere i hverdagen?

- Det kunne kanskje vært et hus uten dørterskler. For Mannen min har en rullator som han nesten aldri bruker fordi det er så kronglete med dørtersklene. Om han får enda dårligere balanse og blir helt nødt til å bruke rullator, så må jo jeg hjelpe til med å løfte den over. Da er det jo fare for fall. For noen år siden fikk vi også rekkverk på ene siden av trappen. Det hjelper veldig. Det kan godt hende at denne trappen også kan bli et problem senere, men det vet jeg ikke. Det huset her er ikke egnet for gamle folk.

17. Kunne du tenkt deg å bo i et bofelleskap tilrettelagt for aldring og sosialt samvær?

- Ja, det er det jeg er usikker på. Det kommer an på hvor mye man føler om man har sitt eget eller om man hele tiden føler at man må være så sosial. Jeg liker veldig godt å sitte i ro og lese og har ikke behov for å være sammen med andre hele tiden. Det som også er veldig viktig, tror jeg, hvis jeg skulle bo i et bofelleskap er at jeg ikke hadde trengt så mange soverom, men at det finnes i hvert fall et soverom med et lite bad som man kan leie. Man trenger ikke noe kjøkken der tenker jeg. Jeg synes det hadde vært fint med tjenester som innebærer vindusvasking og sånne greier. At man kanskje kjenner de som har tjenestene og slikt.

18. Tror du det ville vært en fordel å ha planer med arrangementer og sosiale gjøremål og forskjellige aktiviteter man kan delta på i fellesområdene?

- Ja. Det er en bolig her i området som har alt fra strikkeklubb til bingo og gymnastikk.

19. Tenker du det bør være fleksibilitet i fellesrommene og mulighet for flere typer arrangementer?

- Ja, det tror jeg er veldig lurt. Jeg tror det er viktig at det skjer noe i de fellesarealene. Nå vet jeg jo ikke helt hvem andre som skulle bodd der, men om det er noen som nettopp har blitt pensjonister, så er jo de sikkert veldig rastløse.

20. Hvilke arrangementer / aktiviteter tror du ville bli mest verdsatt?

- Jeg kunne tenkt meg for eksempel for så vidt sånn strikkeklubb, litt gymnastikk. Og kanskje noen som kunne komme og spille og synge. Jeg kunne også tenkt meg at det var et bibliotek der.

21. Kunne du tenke deg å feire høytider i fellesarealene?

- Det er litt vanskelig for meg å tenke så langt. Jeg tenker meg at hvis jeg skulle feire jul der så må man klarere og ha klare regler. Da kunne jeg tenkt meg det. For eksempel at man skal åpne pakker hver for seg, hva man skal spise, og at man ikke skal føle noen forpliktelse til å være med men at man skal ha lyst. Jeg tenker det er lurt å ha en plan og ikke ta sånt på sparket. Det har jo veldig mye å si hvem andre som bor i bofelleskapet også.

Vedlegg 3, side 1: Intervju med en fremtidig pensjonist.**Person 2**

Kjønn: Kvinne

Alder: 54

1. Hvilken boligtype bor du i, i dag?

- Leilighet i en eldre bygård sentralt i Oslo.

2. Har du nå eller tidligere følt på ensomhet i forbindelse med hvor/hvordan du bor enten nå eller tidligere?

- Ja. Fordi jeg er singel og har voksne barn som selvfølgelig har egne liv har jeg følt på dette. Ikke det at jeg ikke liker å være alene, men det at man er litt alene om ting. Det at man ikke har noen å dele livshendelser eller snakke litt med. Tidligere pendlet jeg til jobb her i Oslo. Det tok fire timer. Da bodde datteren min hjemme, men jeg følte ikke jeg kunne belaste henne med min selskapssyke. Så jeg har følt at jeg er litt alene om ting. Kanskje mer det enn ensomhet.

3. Har du tilgang til en hage?

- Der jeg bodde før hadde jeg det. Her har jeg det ikke. Eller jeg har jo tilgang til felles hage i bakgården, men ikke en egen hage.

4B. Skulle du ønske du hadde det?

- Ja, i hvert fall at jeg hadde en balkong eller noe jeg kunne ha litt planter på. Men nå har jeg mye planter inne da.. Og en blomsterkasse.

4. Tilbringer du mye tid utendørs?

- Nei, alt for lite. Mer der jeg bodde før.

4B. Hva skal til for at du vil være mer ute

- Kanskje å ha noen å gå tur med. Å ha noen man kan treffe og gjøre avtaler med. Å ha et mål med turen, mer enn å bare være ute.

5. Er du glad i hagearbeid?

- Nei

6. Hvilken effekt har naturen på deg?

- Når jeg er inne har det ikke så stor effekt annet enn at plantene her inne gir liv til rommet. Jeg har også urteplanter på kjøkkenet som lukter godt. Jeg synes det er positivt med planter innendørs. Det gjør noe med interiøret. Når jeg er på fjellet kan jeg få nesten sånne religiøse opplevelser. Man ser den storslagne naturen og føler man er en del av noe større. Jeg er veldig glad i at det er snø og kaldt. Jeg liker ikke regnvær. Er det 10 minus og liggende snø så synes jeg det er mye bedre enn regn. Om sommeren er det deilig å være ute, spesielt ved vannet. Jeg er ikke så glad i å være i skauen og få myggestikk og hjortlus bitt – det er grusomt. Jeg er også veldig

Vedlegg 3, side 2: Intervju med en fremtidig pensjonist.

glad i å sykle. Så når jeg sykler om sommeren får jeg mye frisk luft og opplever naturen på en annen måte. Fordelen her er at man kan sykle eller gå til nesten alt.

7. Har du ofte gjester?

- Det spørres hva man mener med ofte. Hvert fall en gang i uke, minst. Kanskje to. Jeg liker å ha gjester.

8. Har du opplevd noen svekkelser/hindringer som har kommet med alderen?

- Ja. For eksempel at jeg ser dårligere og at autofokusen i øyet har blitt tregere enn hva den var før. Når jeg leser så blir ordene uklare. Jeg må ha mer lys og blir fortere sliten i øynene. Det er noe jeg har merket veldig godt.

9. Har du kommet over noen hindringer i hjemmet? Eksempler kan være løsninger som gjør dagligdagse oppgaver vanskeligere med alderen.

- At jeg ikke når opp til ting i skapet. Jeg har hatt krystallsyke, så når jeg må hente noe høyt oppe, stå på stol og strekke armene over hodet så kan jeg bli svimmel. I tillegg har jeg også hatt prolaps i nakken, så det å løfte ned ting kan være ubehagelig.

10. Kan du se for deg noen fremtidige hindringer ved å bo der du bor i dag?

- Jeg har også tidligere hatt invalidiserende bekkenløsning. Så om det blir verre så kan det hende jeg må gå med krykker. Da kan det bli vanskelig å handle. Samtidig er det kort vei til alt og man kan jo få levert mat på døra her. Går jeg med krykker så kan også trinnet opp til badet være vanskelig å komme seg over.

11. Har du en hobby?

- Jeg elsker å reise. Ellers liker jeg å lese krim, men jeg gjør ikke dette så ofte ellers enn når jeg er på ferie, for jeg leser så mye fagrelatert i forbindelse med jobben. På mange måter så er jobben min hobbyen min. Jeg er også som sagt veldig glad i å sykle og er på mange måter på oppdagelsesferd hele tiden.

12. Er det spesielle aktiviteter du liker?

- Å trene i varmtvann og å sykle.

12B. Hvorfor er varmtvannstrening bra for deg?

- Fordi da kan man trene uten at det er så belastende. Samtidig når man har en del vondt og muskelplager så er det en slags hydroterapi å være i vannet.

13. Hvor lenge tror du at du kommer til å bli boende der du bor i dag?

- Hvis jeg skulle finne på å bli sammen med en mann som ikke vil bo her så kan det hende jeg flytter. Ellers ser jeg for meg at jeg kommer til å bo her til jeg er ferdig med å jobbe. Jeg ser for meg at jeg kommer til å jobbe til jeg er langt over 70 med mindre jeg er skikkelig dårlig.

Vedlegg 3, side 3: Intervju med en fremtidig pensjonist.

14. Hvor ser du for deg selv om 20 år?

- Jeg ser for meg at jeg fremdeles driver med design, men at jeg kanskje gjør det fra Spania eller Italia. Jeg ser for meg at jeg jobber litt mer når jeg vil selv og med det jeg vil selv. Jeg ser også for meg at hvis jeg har fått noen barnebarn så kommer jeg til å bruke mye tid med dem. De må jo læres opp til å reise de og.

15. Kan du tenke deg å bo i byen eller nærmere sentrum senere?

- Jeg bor i sentrum nå og synes det er fint. Jeg har Akerselva rett i nærheten, det er kort vei til alt og jeg kan komme meg til badesteder i marka om jeg vil det. Jeg har bodd nok på landet tidligere.

15B. Hvilke fordeler har byen når man er eldre?

- Kort vei til alt, man kan få det meste levert på døra, det er enkelt å komme seg rundt og det er stort tilbud av det meste. Alt omtrent er tilgjengelig og det du ikke har tilgjengelig kan du bestille på nett og få levert på døra.

15C. Hvilke ulemper?

- Det er jo kanskje.. Nei jeg vet ikke? Kanskje kriminaliteten. At man er mer utsatt for ran eller noe? Jeg vet ikke helt egentlig. Kanskje at det er vanskeligere å bli kjent med folk her i motsetning til om man bor på et mindre sted. Kanskje at det er mindre personlig i byen enn på et lite sted.

16. Kunne du tenkt deg å bo i et bofellesskap tilrettelagt for aldring og sosialt samvær f. eks når du blir pensjonist?

- Den første utskytelsen på dette er at det høres litt stigmatiserende ut ... Jeg vil ikke bli satt i bås. Det provoserer meg litt at man veldig ofte blir satt i bås basert på alder fremfor interesser og egenskaper. Dette spørsmålet kunne blitt omformulert til å handle om å bo med andre aktive, kreative e.l. Så kanskje man ikke føler at man blir satt i bås. Ellers kunne jeg godt tenke meg å bo et slikt sted. Hvis det var et bofellesskap hvor menneskene kanskje har litt de samme interessene. Ikke at man skal trenge å være sammen hele tiden, men det å kunne ha gode samtaler med andre osv., så synes jeg det virker veldig attraktivt. Når jeg tenker meg om så kunne jeg flyttet til en fellesskapsbolig slik du nevner allerede nå, om man kunne vært privat eller sosial når man ville og om det var tilrettelagt for interesser fremfor alder.

16B. Hvilke aktiviteter / tilstelninger / arrangementer ville du hatt muligheten til å gjøre på et slikt sted?

- Fordi jeg er litt jobbernerd så ser jeg for meg at det hadde vært ålreit å bo med andre som vil bidra til å utvikle samfunnet. Temakvelder, kurs og workshops kunne vært gøy. Det kunne også vært fint med maling og tegning. Aktiviteter som går på interesser framfor alder og rullatoren ... At det fokuseres på hva man får til framfor hva man ikke får til. Jeg synes det høres koselig ut å ha muligheten til å feire jul og andre høytider med andre, samtidig som

Vedlegg 3, side 4: Intervju med en fremtidig pensjonist.

man har muligheten til å trekke seg tilbake i egen leilighet. Det kunne vært ålreit å ha en kokk som kunne lage festmiddager og sunn mat. Kanskje til og med ansette en sykepleier eller lege om man skal bo der veldig lenge. Forresten så tror jeg sånne smarthus er veldig bra! Sånne som med henne svensken på reklame på tv som har stemmestyrte tjenester i huset.

16C. Ville det vært fint med en felles etasje for slikt?

- Ja. Et stort fellesrom og kanskje noen mindre fellesrom. Kanskje til og med noen arbeidsrom.

16D. Ville det vært fint med en felles takterrasse?

- Ja, men da er det avhengig at man kommer seg opp dit.

16E. Hvilke fasiliteter ville du hatt på takterrassen?

- Det må jo være noe grønt sånn at det er hyggelig. Tenker man urbant landbruk så ser jeg for meg at det er plantekasser der i behagelig høyde så man kan luke. Kanskje til og med å ha sin egen plantekasse. Blomster, sitteplasser, litt skygge ... Det høres hyggelig ut. Hvis man tenker bærekraft så kunne man til og med laget et oppsamlingssystem under gulvet der som man kan bruke til vanning og eventuelt til spyling i toalettene!

17. Hva tror du blir viktig for deg når du pensjonerer deg?

- Å ha nok peger til å gjøre det jeg vil, å ha god helse og det at jeg faktisk blir pensjonist en gang underveis. Det å ha helse og god økonomi til å gjøre det jeg vil. Å stille opp for venner, familie, reise og lære nye ting. Jeg håper at jeg er der at jeg har lyst til å lære mer, men dette igjen henger sammen med helsa.

18. Hva tror du din generasjon kommer til å kreve / forvente?

- Jeg tror min generasjon kommer til å både forvente og kreve langt mer enn det som tilbys i dag. For vi er vant til at vi kan være selvstendige og gjøre de tingene vi vil. Før var det mer classeskiller og de var mer nøysomme. De skulle ikke klage. Det vil være en stor forandring. Dette handler om hvordan innstilling man har også. Noen er jo gamle når de er 30, mens andre spretter rundt i en alder av 70. Nå når jeg har blitt over 50 så må jeg jo noen steder krysse av på boksen "over 50" akkurat som det er en og samme kategori. Jeg tror også at måten vi lever på nå med at vi kan dra hvor vi vil og fly over alt kommer til å endre seg. Det kommer elektriske fly og kanskje enda flere tog. Kanskje det blir pålagt når man bygger hus at man skal være selvforsynt med mange ting i mye større grad. At det kommer til å bli krav. Blant annet at man skal samle og regnvann. Jeg håper i hvert fall det.

Vedlegg 3, side 5: Intervju med en fremtidig pensjonist.**19. Tror du at du blir rastløs når du pensjonerer deg?**

- Det blir veldig hypotetisk. Men om jeg får holde på med de tingene jeg har lyst til så går det nok bra. Må jeg bare sitte der og vente på alle andre så kan jeg bli både rastløs og sint.

20. Hva er dine umiddelbare tanker rundt å bo på eldreheim?

- Grusomt. Jeg har masse fordommer rundt det, også basert på kunnskap. Man er liksom bare det gamle mennesket og man glemmer at man har hatt et langt livsløp. Man blir bare redusert til å være et gammelt menneske i en gammel kropp som er der for å dø. Gamle mennesker bør hylles og feires.

Vedlegg 4, side 1: Intervju med Lone Storgaard fra Almas Hus.

Telefonintervju

Navn: Lone Storgaard

Stilling: Fagkonsulent / ergoterapeut

Arbeidsplass: Almas Hus

- Organisasjonsmessig er vi en del av sykehjemsetaten i Oslo kommune.

1. Hvilke svekkelser er forbundet med aldring?

- Det er jo veldig store individuelle forskjeller, men alminnelig aldring gjør blant annet at synet blir redusert. Måten øynene oppfatter farger på blir annerledes. Hørselen reduseres også ofte. Reaksjonsevne og balanse reduseres også ved generell aldring. Det som er problematisk for mange er medisiner. Det gjør også at man er redusert på grunn av det, som for eksempel ved stivhet.

2. Hva er de største utfordringene forbundet med å bo lenge i eget hjem?

- Det vet jeg faktisk ikke helt. Men ofte er det at hjemmene ikke er godt nok tilpasset. Ofte har man kjøpt møblene for mange år siden og at disse ikke er tilpasset det behovet man har i dag. Har man en lav seng har man høyere risiko for å falle. De vanskelighetene man har i hjemmet er tilknyttet hvordan omgivelsene er og hvor tilpasset de er. Utrygghet og ensomhet er også noen av de største utfordringene i hverdagen. I nye bygg er dørtelefonene utfordrende fordi de er vanskelig å forstå. Det er så smått og lite forklarende hvordan de skal brukes. Det du skriver om at du skal lage bofellesskap tror jeg kan være fint, nettopp fordi mange føler på ensomhet og det å være utrygg i hverdagen.

3. Hvilke hjelpemidler sees det raskest behov for?

- De fleste av hjelpemidlene vi viser er koblet til mennesker med kognitiv svikt. Utenom dette tror jeg kanskje det er raskest behov for rullator. Ellers kan det og være utfordringer med å bruke knapper på telefoner og fjernkontroller. Ny teknologi er utrolig vanskelig for mange.

3B. Hva med gripemuligheter?

- Det kommer an på hvordan det er tilrettelagt. Det er også veldig individuelt. F. eks om toalettet er høyt eller lavt i forhold til høyden på personen som skal bruke det. På kjøkkenet er det viktig med håndtak for å ha muligheten til å åpne dørene selv når man har redusert styrke. Grep generelt er viktig.

4. Hvilke hjelpemidler er viktigst?

- Slik som jeg ser det nå med øyne på kognitiv svikt er fjernkontrollen og Tv viktig. TV viktig for mange i hverdagen og fjernkontrollen kan være vanskelig å forstå. Telefonen er viktig for å komme i kontakt med folk, og det er mange eldre i dag som ikke er vant til å bruke disse, så alle de små knappene kan være vanskelig å forstå. Rullator er viktig for mange for å komme seg ut. Mange tør ikke å gå ut kanskje fordi de har dårlig balanse. De har og behov for å sette seg på vei til steder fordi man blir

Vedlegg 4, side 2: Intervju med Lone Storgaard fra Almas Hus.

sliten. Noen har kanskje en rullator fordi det er en god trygghet for å støtte seg på og hvile seg på. Jeg tror kanskje rullatoren er en viktig følgesvenn for mange. Jeg har ikke noe forskning på dette. Dette er min personlige mening.

5. Hvis man ikke plasserer hjelpemidlene med en gang, er det spesielle steder man bør integrere forsterkninger i vegg?

- Rundt vasken. Det er veldig mange som brukes vasken som et gripehåndtak når man skal reise seg. I dusjen også. Men det finnes et hjelpemiddel som vi ikke har som heter Gripo. Den går nemlig fra gulv til tak og er ikke skrudd i veggen – derfor må det kanskje være forsterkninger i taket.

6. Er forskjellige hjelpemidler knyttet til forskjellig type utvikling forbundet med alderdom?

- I utgangspunktet ble Almas hus startet opp fordi det var lite fokus på personer med demens. De ble behandlet som alle andre. De med demens har behov for tett oppfølging. Senere har det blitt mer og mer fokus på det fysiske miljøet som det med farger og skilting. Noen ganger har vi pensjonister på besøk. Vi prøver å tenke hvilke utfordringer personen har og hvilke løsninger man kan finne til dette. Det er viktig å tenke at det er individuelt. To personer kan ha to forskjellige løsninger. Derfor er det viktig med kartlegging.

7. Hvordan kan man tilrettelegge hjem for aldring best mulig?

- Hvis man tenker generelt, så skal det være lett å finne frem. Det skal være lett å komme fra A til B. Mange eldre skal plutselig på toalettet, så hvis det er vanskelig å finne frem til toalettet er det ulogisk. Det må også være god belysning. Det må være lett å kunne skru på lyset. Terskelfritt og en viss bredde på dørene er også viktig. Toaletter i rett høyde er viktig -Ikke for høyt og ikke for lavt. Det finnes jo hev-senk toaletter man kan installere som ikke er så mye dyrere enn vanlige toaletter. Hev-senk er utrolig fint.

7B. Gjelder dette også servanten at den bør ha hev-senk?

- Det er viktigst med toalettet. Det mener jeg helt bestemt det er. Hev-senk vask er praktisk om man har dårlig balanse eller sitter i rullestol, eller på en vanlig stol. Jeg hørte om et tilfelle der en liten asiatisk dame hadde vanskeligheter med å komme seg på og av toalettet fordi det var for høyt for henne. Dette resulterte i at hun unngikk å drikke fordi hun ville gå minst mulig på toalettet. Dette igjen resulterte i at hun havnet på sykehuset fordi hun ble så dehydrert at hun ble syk.

8. Finnes det gode, integrerte løsninger på markedet?

- Det finnes veldig mye for belysning. En elektriker har nok masse forslag til dette. F. eks belysning for å finne frem til toalettet uten at man må skru på et lys. Eller sensorstyrte lys ved sengen.

Vedlegg 4, side 3: Intervju med Lone Storgaard fra Almas Hus.**9. Hva slags velferdsteknologi anbefales?**

- Det kommer an på det individuelle behovet. Men det som er utrolig viktig er at 80% av velferdsteknologi omhandler organiseringen rundt. Hvis man får en ny telefon og man ikke vet hvordan den skal brukes så er den lite til hjelp.

10. Hva regnes som smarte hjelpemidler?

- Smart hus, velferd, mestringsteknologi og hjelpemidler. Det er vanskelig å vite hva som er hva. Lys og varme er en del av det man kaller smarthus teknologi. Men alle hjelpemidlene vil jeg kalle smarte fordi de kan løse en ting.

10B. Ville du anbefalt smarthus i denne sammenhengen?

- Ja det ville jeg. Men det være noen til å hjelpe for å reparere og lære bort. Det å ha smarthus lys som fungerer når du går ut av sengen og inn til diverse rom, eller når du står opp om natten kan nok redusere fall. Det kan også være lys på kontakten som du skal finne. Kanskje lys som lyser opp punkter du skal finne, f.eks. nøklene dine ved utgangsdøren.

11. Hva slags type belysning blir viktig og hvor?

- Det som er viktigst er å ha god belysning over alt. Men man skal ikke ha lys som blender. Det er viktig med mest lys der man gjør aktiviteter. F.eks. der man lager mat, pusser tennene eller sitter og strikker. Generelt god belysning. Det er gjort forskning på at om det er for lite belysning så slutter man med aktiviteter. Jo eldre man blir, jo mer lys må man ha.

12. Hva med døgnrytmelys?

- For litt siden leste jeg noe forskning på dette. Det omhandlet et sykehus hvor man så at de som hadde rom mot øst kom seg tregere enn de som var plassert mot vest. Dette sier noe om hvor stor effekt lyset har. I vanlige hjem trenger man kanskje ikke å tenke så mye på døgnrytmestyrte lys.

13. På hvilken måte er fargebruk viktig?

- Det skal være riktige kontraster. Unge ser tydelige kontraster, men når man blir eldre og mister fargesynet så mister man noen av fargene og opplever ting mer sort, hvitt og grått. Det kommer veldig an på fargetonen og metningen i fargen. På gulvet skal det være lite kontraster. Kontraster på gulv kan oppfattes som trinn så man risikerer å gå veldig forsiktig eller snuble. Mellom gulv og vegg eller møbler og gulv skal det være mye kontrast. Det med kontrastfarger har stor betydning. Riktig kontrast er viktig. Også mellom dør og vegg.

Vedlegg 5, side 1: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

Intervjuer 1: 300058

Intervjuer 2: 300198

Jørn Viumdal

Intervjuer 1: Du er utdannet finmekaniker og maskiningeniør, og startet å jobbe med tekniske arbeidsoppgaver. Hva var som fikk deg til å begynne å jobbe med planter?

Jørn Viumdal: Det var ren tilfeldighet.

Intervjuer 1: Men har du da tidligere hatt noen interesse for det?

Jørn Viumdal: Jeg har jo alltid interessert meg for natur da, og vært mye ute i natur. Det med natur er veldig nære meg. Min historie i veldig korte trekk var at jeg jobbet med utdanning med utdanning i 10 år på NKI's tekniske skole. Så jeg jobbet rundt i Norge og anla skolesteder rundt i Norge på teknisk utdanning. Det drev jeg med i 10 år og så fikk jeg jobb som jeg var i veldig kort tid Det var leder for en kosmetikkbedrift som heter Barnengen i Sandvika. Men det var et feilsteg av meg. De verdiene som jeg stod for fant jeg ikke der.

Så rent tilfeldig fikk jeg en jobb som bedriftsutvikler for et svensk selskap. Og da begynte det egentlig. Min arbeidsoppgave var å finne ut virkningen mellom natur og mennesker og hvordan vi kan bruke den virkningen på mennesker som sitter mye inne i rom. Det var i 85. Da starta prosessen. Så startet vi et eget selskap i Oslo som heter Greentime, så gikk svenskene konkurs og jeg kjøpte konkursbo. Så begynte jeg å utvikle Greentime. Men ideene for 30 år siden på dette, det var alt for tidlig. Tiden var ikke helt moden for det.

Det begynte for 12-13 år siden. Da solgte jeg Greentime fordi det ble for stort. Jeg orker ikke svære selskaper. Det er ikke noe moro. Så startet jeg Biooffice, og da begynte tiden å bli moden for disse tingene, men det er først nå det tar av. Nå er det en samfunnsforståelse for dette.

Grunnen til boka skal jeg fortelle litt om. Det var en kunde av meg som jeg ikke hadde sett på mange, mange år, fra et forlag som heter Panta Forlag. Han ringte meg en morgen og sa "Jørn, jeg drømte i natt at du skulle skrive en bok". Ja vel sa jeg. Jeg kan ikke skrive – Det gjør ingen ting sa han. Og så startet vi. Og jeg trodde denne boken var for et norsk publikum, det er antakelig det minste publikumet i verden. Den er solgt til 100 land i verden nå.

Så dette er et tema som er mye sterkere i utlandet enn her. Vi treffer nå et tidsvindu som er veldig modent for dette. Det handler om det jeg kaller en biologisk modell som vi trenger inn i samfunnet, i tillegg til den tekniske som hele vår kultur er bygget på. Den tekniske modellen har gitt oss et godt liv, men vi har kommet til den grensen, ikke sant. Stillesitting inne 90% av tiden foran en skjerm ... Og så vet vi ikke hvordan det skal gå videre. Så den modellen jeg holder på å lage er jo å lage en modell for å kunne forstå hvordan det fungerer. Den modellen kommer til å hete ett eller annet – jeg vet ikke hva, men jeg kaller det en biologisk

Vedlegg 5, side 2: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

modell eller en livsmodell. Den er veldig konkret, men den tar livet og basic biologi som utgangspunkt.

Jeg tror, eller vet med erfaring, at når du begynne å få nærhet til natur så skjer det noe med deg. Når man får en plantevegg hjemme og begynner å ta litt på den, klippe litt, da skjer det noe med deg. Det ligger en biologisk logikk i oss alle og den logikken har vi fortrenget i vår kultur, for der skal alt forstås.

Intervjuer 1: Vil det ha samme effekt å plante enkeltvis og spre rundt i boligen?

Jørn Viumdal: Hvis jeg skal fortelle litt om hvorfor vi valgte akkurat denne løsningen; I Biooffice så har vi ikke sånne løsninger. Det er jord, vanningsystemer og slike ting, men der er det profesjonelle gartnere som holder på. Og så prøvde vi da. Vi har hatt mange forsøk. Når boken kom så tenkte vi ”oi, her har i jo et marked for plantvegger worldwide”. Men hvordan skal vi få menneskene til å lage det. Vi prøvde Biooffice-modellen med jord, lecauler og alt sånn, men det gikk ikke. Vi hadde fire menn i 40-årsalderen som skulle lage det ut fra en veldig klar instruksjon – Nei. Så man må gjøre det superenkelt. Og gjennom utvikling og en del kontakt med verden rundt omkring oss så fant vi ut at å sette en potte akkurat på den vinkelen, akkurat så stor potte, akkurat den planten inn i dette med 1,6 liter vann hver tredje uke så fungerer det.

Så det er en enkelhet for å få mennesker til å lykkes. Hensikten er at alle skal kunne lykkes. Dette er nytt, ikke bare i Norge men i verden. Fordi insentivene til de som selger planter er ikke at den skal leve lenge. Den skal leve akkurat så lenge at du har glemt hvor du kjøpte den. Og så skal den dø. Fordi det de lever av er å selge nye planter hele tiden. Men vi har et helt annet fokus. Vi skal få deg til å lykkes med at dette skal være like fint om 5 år. Det er det som er intensjonene. Derfor tror jeg potensialet er veldig stort, for det er ikke noe godt for mennesker å ikke lykkes med planter.

Intervjuer 1: Men for de som kanskje har mer erfaring med planter og som kan klare et mer komplisert system, vil det ha samme effekten å spre plantene mer rundt? Eller er man nødt til å ha det bredspektrede lyset osv. i tillegg?

Jørn Viumdal: Jeg tok med meg en plante. Vi har et nedarvet forhold til natur. Grunnen til at vi har valgt denne planten det er at den vokser mye. Vi ser en proporsjonalitet mellom vekstgrad, altså biomasse per tidsenhet og effekt på mennesker. Altså, jo mer den vokser, jo større effekt har den på oss. Det er ut fra mange forhold. Vi kan betrakte det klimamessige for eksempel, og så vet vi at denne planten avgir ca. 400 forskjellige gassararter til omgivelsene i veldig små konsentrasjoner. Det dere har lært på skolen er jo oksygen og CO₂,

Vedlegg 5, side 3: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

men det er mye mer komplekst enn det. Selv om det er veldig små konsentrasjoner så oppfatter vi de konsentrasjonene, for vi er laget for dette.

Hele vår biologi er laget for natur, å være i naturen og i bevegelse. Og det er bare 100 eller 200 år siden vi slutta med det. Hele livets utvikling – husk på det, vår kultur er den første rase eller liv i livets historie, ikke bare mennesket historie, men hele livets historie som totalt har fjernet seg fra omgivelser som vi er skapt for og sitter i rom som dette med plane flater, rette linjer, kunstig lys og skal fungere. Det er en illusjon ikke sant?

Intervjuer 1: Men vil det hjelpe i noen som helst grad å plassere en plante på pulten?

Jørn Viumdal: Med stor sannsynlighet, ja. Dette er jo forskningsbasert. Vi jobbet med NASA fra 85 og et par år hvor vi fikk tilgang til deres forskningsdata. NASA skulle jo ha mennesker i rommet uten natur. Da tenkte jeg på hvordan det er å trives uten natur gjennom 5-6 år. Og det de fant ut da er at det ikke er mulig. Altså må man ta natur opp i rommet. Men den gang så kostet det 1 million dollar å ta denne (gullranken) opp i rommet. Så da er det greit å vite hva man gjør. Så da begynte man å analysere forskjellige planter og forskjellige forløp. Det er greit å vite hva man gjør. Man tar ikke hva som helst opp i rommet. Og plantene der skal gi matproduksjon, du skal ta forurensningen fra luften, du skal rense andre ting og bruke hele økosystemet. Så det var grunndelen.

I 94 begynte Tove Fjell og jeg å jobbe sammen. For Vi visste jo ikke hvordan dette fungerte. Vi hadde en tanke om at natur og mennesker har en sammenheng, men vi visste ikke hvordan dette fungerte. Da begynte antagelig et av verdens best dokumenterte forskningsprosjekter som er gjennomført på oss. Det viser veldig store effekter på disse tingene.

Intervjuer 1: I boken står at det at plantene NASA forsket på trakk ut giftige stoffer som bl.a. formaldehyd av luften. Gjelder dette også gullranke du bruker i skogluftsystemet?

Jørn Viumdal: Ja, det gjør det. Men husk på at konsentrasjonene er veldig små, ikke sant. Så for at jeg skal kunne leve av det oksygenet den produserer så må det plantes fire fotballbaner fulle av det. Da kan jeg leve av det oksygenet. Så kompleksiteten i dette – man betrakte dette ut fra en mekanisk modell hvor man analyserer for eksempel alle deler og så kan man ha en biologisk modell dom der at kompleksiteten i dette er så stor at vi aldri kommer til å skjønne det.

Bare se i jorda her, i en kubikk centimeter jord så er det åtte milliarder mikroorganismer. Det er 4000 forskjellige arter som genetisk endrer seg kontinuerlig. Du kan ikke ha en mekanisk modell for sånt! Når vi ikke har en mekanisk modell for det så fortrenger vi det eller så avviser vi det. Særlig de som er veldig høyt utdannet. De avviser når de ikke forstår, fordi det ikke er noe modell for å forstå. Men kompleksiteten er stor den, vi kan ikke gjøre

Vedlegg 5, side 4: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

kompleksiteten mindre ved å bruke en mekanisk, enkel modell. Det blir helt feil. Det er der skjæringspunktet i vår kultur ligger nå.

Intervjuer 1: Hvilke andre effekter har planten på inn klimaet?

Den påvirker oss.

Intervjuer 1: Er det mest fordi den renses luften, eller er det fordi man får nesten en slags morsrolle for den ved å stelle den og den vokser osv.?

Alt. Det går ikke an å putte dette i båser. Man kan gjøre det om man ønsker å forstå klima, det visuelle, osv., men man er langt unna sannheten.

Intervjuer 1: Dette er jo med forutsetning om at den faktisk holder seg i live. Har du noe kunnskap om hvis den skulle begynne å råtne – Vil den da skille ut stoffer som ikke er bra for oss?

Jørn Viumdal: Vi mennesker er samlere og jegere. Det som gjorde at vi overlevde var at vi klarte å skille ut det som hadde potensiale i seg. Vi streber mot det som har størst vekstpotensiale, altså det som er levende. Hvis den er døende, det vil si at den slutter å vokse, så er det verre enn ingen planter.

Intervjuer 1: Har du hørt om begrepet biofil/biofilisk design?

Jørn Viumdal: Ja.

Intervjuer 1: Hva tenker du at det handler om?

Jørn Viumdal: Det handler om å ta mennesker på alvor. Det handler om at vi begynner å se på arkitektur hvor vi begynner å skape rom for mennesker. Det har vi ikke gjort. Vi vet faktisk mer om tiger i bur enn mennesker i rom. Kunnskapen om mennesker i rom er ekstremt dårlig blant arkitekter. Ser man på arkitekturhistorie og the pattern language – altså formspråk i forhold til mennesker, så har vi glemt dette. Se på gamle bedrifter eller fabrikker som hadde former, som på en måte hadde et sånt formspråk som passer oss. Vi kaller det i arkitekturen når man skal dele det opp som den stilarten og den stilarten, men det er ingen som snakker om rom for mennesker i arkitekturen. Vi har delt opp arkitekturen som egentlig bør være biologisk, til noe mekanisk. Plane flater, rette linjer, tak som henger ned, kunstig lys, sitte stille – Utviklingspotensialet er stort. Man skal ikke gjøre mye rart her for å få det 100% bedre.

Intervjuer 1: Hva er den mest forbedrede plagen ved å bruke pantesystemet og hvorfor?

Jørn Viumdal: Planter og lys – Når man får det så er den beste effekten på tretthet. Altså blir man mer opplagt. Vi bruker i våre systemer det nærmeste vi kommer dagslys, både for at

Vedlegg 5, side 5: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

plantene og menneskene selvfølgelig skal ha samme lys. Det beste lyset mennesker får er når dagslys reflekteres fra natur og til dere. Det er det beste lyset fordi det er sånn det er i naturen. Vi har hatt forsøk på å sende mennesker inn i slike grønne rom. Vet du hva som skjer? Jeg ser skuldrende faller ned på menneskene. De har ikke ord for manglende natur.

Intervjuer 1: Er hovedgrunnen til positive effekter bedret inneklime? Er det det med lyset og at det reflekteres, at luften blir rensset eller den følelsen av nærhet til naturen?

Jørn Viumdal: Jeg deler ikke opp det. Jeg tar ikke delene hver for seg men at det er summen av alt som gjør dette. Det er natur.

Intervjuer 1: Har lyset og plantene like stor effekt hver for seg?

Jørn Viumdal: Hører du egentlig hva du sier? Altså du er ute etter en mekanisk tilnærming til natur. Du lurer på hvorfor det er sånn. En analytisk tilnærming til natur. Den skal du reflektere litt på. Spørsmålsstillingen er slik at jeg kunne sagt det og det, men da hadde du ikke kommet videre. For hele greia ligger nettopp i å ikke ha en analytisk del. Du kan si at hele planten virker, for det vet vi jo, men ikke hvorfor det virker. I forskningsdelen er det ingen forskjell på kjønn og heller ikke på alder. Men det er store individuelle forskjeller på hvordan mennesker opplever dette. Ønsker man å dele naturen inn i små biter slik at man kan sette det ene opp mot det andre, så er det en feil innfallsvinkel til natur.

Intervjuer 1: Men basert på en generell forståelse så virker det som at effekten er best i en helhetlig kombinasjon uansett om man er inne eller ute?

Jørn Viumdal: Ja, altså, vi er skapt til å være ute. Vi burde egentlig ikke sitte inne i det hele tatt, men det går ikke. Så hvordan kan vi kompensere for å være inne? Det er bevegelse, det å ha natur og dagslys inne, og det dere kan en del om – Dette med layout og hvordan ting er og ulike relasjoner og forbindelser i rom osv., ikke sant. Men jeg tror det, ut fra erfaring, at hvis du begynner med natur, det å bare holde på planter, så skjer det noe med deg. Det er ikke bevisst. Det er ikke en tanke som kommer, men det ligger så basic i oss. Og da begynner ting å skje.

For grunnen til at vi har et samfunn som utbytter naturen er fordi vi har slutta å holde på planten. Vi har slutta å ha kontakt. Hva gjør man da? Jo da blir det optimalisering av profitt, utbytting av natur, lage kunstgjødsel og sprøytemidler for å få optimalisert produksjonen på veldig kort tid. Da begynner alt det her. Og vi har kommet for langt i denne utviklingen. Alt er kunstig og ikke laget på livets premisser mer. Vi må ta livet tilbake, og den beste måten å gjøre det på er å begynne å ha et forhold til det. Da må man begynne inne.

Intervjuer 1: I forhold til det du sier med kontakten med plantene, så er det ikke så mye av dette her i Oslo. Hvis man da har planteveggen og en takterrasse med tilrettelegging for urban dyrking og planting for å kunne holde litt på med sånt, vil dette være positivt?

Vedlegg 5, side 6: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

Veldig. Og det som vi har holdt på med nå er å se på dyrkning av mat innendørs. Ikke i dyrkingsarealer, men å bruke veggene. Da får man kombinert skogluffeffekten sammen med matproduksjonen. Så det er neste fase i dette.

Det viser seg at i 90% av tiden vår så er vi inne. Det gjelder hele den vestlige verden eller de som har vestlig kultur. Alle byer. Så det å oppfordre til å gå ut er vanskelig – altså må man ta naturen inn for å få effekter av disse tingene. En kinesisk forlegger sa at i kina så er det ekstremt behov for dette. Norge er ingen ting. Det er ekstremt. Det er 480 millioner mennesker som lever inne i byer som er så forurenset at det i Norge ikke ville vært godkjent engang. Der lever det mennesker, barn og alt mulig. Det er ikke mulig å få de ut, så man må ta det inn. Når man tar naturen til seg så begynner ting å skje.

Intervjuer 1: Hvor mange andre typer planter ble undersøkt/testet?

Jørn Viumdal: I Biooffice så bruker vi mange forskjellige typer planter, men fordi vi må ha en standardisering for enkeltmennesker, så må vi ha en plante som er den beste. Denne (gullranken) er best fordi den vokser mye. Denne er en undervegetasjon i polynesiske regnskog. Den har den egenskap at den ligger under og titter. Den trenger ikke lys på alle bladene, men ligger og ser på potensialet. Den vokser mye i lite lys, og det er derfor vi bruker den. Og så når han vokser så er det slik at vi har tatt bort fiendene fra planten og da må vi være fienden ved å klippe den. For det som skjer inni her nå med planten er at i løpet av 2-3 uker så vet alle cellene i planten hva som er blitt gjort. Hvis man gjør det på mange så skifter han strategi for å skjerpe seg. Det er en viktig del. Gjør man ikke det så får et blad lange stenger og så dør den. Det å få motstand det er en viktig del i livet her også som ellers.

Intervjuer 1: Det handler vel litt om det at de skal formere seg, at de ikke forsvinner, at de sier til seg selv at nå må de jobbe på for å, for at de ikke skal bli borte.

Jørn Viumdal: Ja. De har tatt bort fienden, ikke sant. Nå har de ikke noe fiende lenger, altså må vi være fienden i den forstand at fiende er noe positiv, de må skjerpe seg. Det vi vet i dag er at hvis vi går inn i plantefysiologien for å se på hvordan de kommuniserer, den her lille saken her. Vi tror at planter er enkle, det er de ikke, de er ekstremt komplekse. De har ikke nerver, de trenger ikke nerver for de kan ikke stikke av, sånn som vi, hvis det er ett eller annet, de blir stående. Og derfor har de et ekstremt annet system for type kommunikasjon, både med andre planter og alt levende. Den er ikke enkel, den er ekstrem kompleks. Og det er det flotte, at vi har kommet dit at den ikke er så enkel lenger. Sånn som Birkeland f.eks. som fant opp kunstgjødsel for 100 år siden, så visste han ingenting om mikroorganismer i jorda. Og hvordan planter og mikroorganismer kommuniserer så begynner vi å se og derfor kommer kunstgjødsel inn. Når du setter kunstgjødsel til dette så trenger man ikke mikroorganismer lenger for da dør dem ut. Og da, den maten vi spiser av dette, det blir

Vedlegg 5, side 7: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

annerledes. Så en økologisk tilnærming, økologisk mat, det kommer som en kule. Også i Norge, selv om vi er sinker i dette her.

Intervjuer 1: Hvis vi skulle nevne noen av de andre plantene, det er jo på en måte gullranke som da er enklest for oss vanlige mennesker som ikke er gartnere. Hvis du skulle nevnt noen andre planter som kunne vært aktuelle i et hjem da, som har samme type egenskapene.

Jørn Viumdal: Ja, altså, samme type egenskapene får du ikke. For den har det meste av egenskapene hvis du tenker effekt på mennesker. Men du har jo plantasjen, du kan bare gå rundt, mesteparten av planter som fins som er middelhavsplanter eller tropiske planter som kan være i hjemmet. Norske planter er vanskelig å få inn for da må man ha kuldeperiode om vinteren for å leve. Og det er greit det, men det er kanskje ikke noe særlig å bo der. Navn kan du jo rett og slett finne overalt, jeg kan gi deg en drøss med latinske navn, men det sier deg ingenting.

Intervjuer 1: Men er det i hovedsak grønne planter det går i?

Jørn Viumdal: Ja, men det er klart blomster er jo koselig.

Intervjuer 1: Ja. Litt vanskeligere å holde liv i dem kanskje. Jeg har noen kaktuser hjemme, jeg vet ikke om de har noen særlig effekt, eller er det..

Jørn Viumdal: Jeg har ikke undersøkt kaktuser, det er jo en liten produksjon da, det er jo det, men jeg skal ikke se bort fra at bare det å se naturen i seg selv. Jeg skiller ikke mellom det, jeg skiller ikke mellom psykisk og fysisk. Hva er det fysiske og hva er det psykiske? Det psykiske påvirker det fysiske og omvendt. Så det er liksom ikke noe hensikt, men at vi er laget for natur, det tror jeg.

Jørn Viumdal: Jeg vet ikke om får dere svar som dere kan bruke?

Intervjuer 2: Ja, definitivt. Det er veldig interessant å høre på, absolutt. Tror du at vi vil bli mer bevisst i fremtiden på hva naturen gjør for oss? Tror du vi i fremtiden, la oss si oss nordmenn, oss i Norge, tror du vi vil bli flinke på det?

Jørn Viumdal: Bevisst, da tenker jeg på to måter. Da tenker jeg sånn bevissthet her oppe, men også en bevissthet her inne. Om 10 år, det å bruke plantevegger inne i rom, blir den mest naturlige delen av verden. Men det er først om 10 år, det tar lang tid å endre.

Intervjuer 2: For jeg føler jo på en måte at vi kan være litt redd for forandring. Det er jo så klart at det tar litt tid for at vi skal kunne ta i bruk ting, vite ting og være bevisst på ting. De aller fleste er jo bevisst på hva naturen gjør for oss, alle har jo en liten kunnskap om at det er godt å være i naturen, men hvor godt og hvor viktig det er for oss, for det er jo det du vil

Vedlegg 5, side 8: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

frem til i boken. At med all forskning du har gjort, og all forskning du henviser til, hvor farlig det er for oss at vi bruker 90% av tiden vår innendørs.

Jørn Viumdal: Ja, det er vi nødt til. Helt nødt, ellers overlever vi ikke. Det andre er at vi får glede av det, og når vi begynner å få glede av det. Fordi når vi begynner å få den feelingen ”Oi, hva er dette?” Så akselerer det, det ligger i oss hele tida. Men der kjemper vi faktisk mot utdanning. Jeg er veldig kritisk til utdanning og kultur. Og begrunnelsen er at, for det første er det tatt ut fra kirken, når kirken skulle ha makt så var det å sette mennesker for å lese ting man ikke forsto og så skulle man gjenta. Og så begynner det med barn i veldig tidlig alder, da har de stor mak, og da preger det hele måten å tenke på. Dette dessverre, har skolen adoptert og vi er ikke helt ute av det enda. Tenk på en 6-åring, bare det å sitte, pedagogikk er definert som at du skal gjenta noe du ikke har et forhold til og så blir du målt på det. Og så får du ikke grønne streker under riktig, du får bare rød når det er feil. Læring, hva er det? Er det å gjenta? Læring er forankring, du kan ikke bruke noe som ikke er forankret. Du kan lære andre noe. Da kan de bare lære andre igjen, så det å forankre kunnskap, det er viktig og det er ikke læresystemet vårt laget for. Så tror jeg det at når du har kunnskap her oppe, du har lest mye, du kan mye, så blir kunnskap en identitet. Og når det har blitt en identitet, så slutter du å lytte. Da må du forsvare det. Når du slutter å lytte, så stopper prosessen. Det er motsatt av læring. Læring er en kort .. det er nysgjerrighet. Derfor er jeg kritisk.

Intervjuer 1: Ja, det er litt utdatert system. Det er veldig lite tilpasset på en måte. Det systemet vi har i dag passer jo ikke for, eller passer jo egentlig for veldig få.

Jørn Viumdal: Ja, det gjør det. Men at dere har sånne praktiske oppgaver, da kommer det, ikke sant, da begynner det å hjelpe. Husker en lærer som jeg kjenner som hadde en gård og han fikk lov til å ta alle fjerdeklassene ut ett år av skolen. Og så var de på gården hele tiden, og vet du hva dem gjorde? Hvis du har nå, en grisebinge, bli kjent med grisene, og så vet du det at, ”okei, én gris må ha 2 m2 med plass da, hvis vi skal ha 10 griser, hvor stor plass trenger du da?” Da lærer du veldig fort flateinnhold. Så forbinder du grisene med det praktiske. Og disse menneskene lå langt over landsgjennomsnittet i karakterer, selv om de aldri har sett én dag på skolen det året. Fordi de at de knyttet det til praktiske ting, det er jo da de lærer! De kjente jo grisene. De tok på, følte, her, her er det.

Intervjuer 2: Det er jo veldig interessant. Vi merker jo det i og med at vi har et praktisk studie og jobber, altså vi sitter jo mye foran en skjerm, foran et tegneprogram, men det og på en måte gjøre praktiske ting og på en måte prøve å finne ut av hvordan planløsninger fungerer og sånn i stedet for å lese det og se tall. Selvfølgelig, man lærer så mye mer av å gjøre ting selv med henda, definitivt.

Jørn Viumdal: Og så skal man kommunisere det her også, ikke sant. Én ting er å kunne det og så skal du kunne kommunisere det med andre mennesker. Jeg har vært ute en del, jeg kjenner jo mange arkitekter og jeg har vært på ekstreme greier. Det er en stund siden, da skulle et arkitektfirma vise frem hvor flott det var blitt i et kontorlandskap, vet du hva

Vedlegg 5, side 9: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

forutsetningen for at andre skulle komme inn å se? Det var at det ikke var mennesker i lokalet, menneskene ødela arkitekturen. Hvor er du da i verden? Når du skal lage rom for mennesker og så vil du helst ikke at mennesker skal være der når du skal vise det frem. Hvor er du i verden da? Burde jo vært satt inn. Fordi at arkitektene har ekstremt makt, en billedkunstner som ikke liker bilde sitt kan sette det i kjelleren, men et bygg som er bygd fullstendig idiot, det må stå der i 100 år. Så de har et stort ansvar, et veldig stort ansvar. Kontorlandskap, sitte der. De er jo byttedyr av natur. Sitte midt i et lokale sånn, hjelpe meg, bruke så mye energi bare på å oppholde seg der.

Intervjuer 2: Men det er jo det de siste åra går ut på, at vi bygger og gjør ting, for det første på grunn av økonomi, at det skal være økonomisk.

Jørn Viumdal: Ja, hva er økonomi? La oss tenke økonomi i en bedrift, bedriftsøkonomi. Hvis du tenker deg, hva er det som pengene går til i en bedrift? 80% av pengene går til lønn, 20% eller kanskje 5% går til lokaler. Hvor ville du da investert penger for å få mest mulig effekt? Det er ikke å redusere antall m² for at vi skal kunne spare fra 5 til 4 ½ %. Det er ikke det, det for å få mennesker til å fungere bra. Så selv økonomer tenker ikke sånn, de tenker reduksjon av m², men det verste jeg har sett er amerikanske arkitekter, der hadde de putta folk i båser, 50 mennesker i et svært rom. Og vet du hvordan man tenker å redusere arealkostnadene enda mer? Jo, da skal man bygge en bås oppå båsen.. Dette var alvor altså. Så arkitektene har gjort mye faenskap i verden på disse tingene for arkitekten har et ansvar om å, noen få mennesker, ikke bare enkeltmennesker, men også et samfunnsansvar, et bedriftsansvar, med den såkalte kunnskapen hvor vi går inn å .. De har jo en viss makt, ikke bare en viss makt, men makt til dette her. Den makten må man ta alvorlig.

Intervjuer 2: Det er jo også noe som du nevner i boka de, f.eks. det med å på en måte bringe inn planter og lys og det du har tatt for deg, ikke sant. Og bl.a. senke sykefraværet, det er jo noe man i det lange løp kan spare ganske mye penger på. Sånn som du nevner at arkitekter og de som på en måte ønsker å utforme disse rommene tenker ganske kortsiktig, kortsiktige løsninger hele tiden ved å spare penger, når man egentlig skal fokusere på mennesker som skal bruke tiden sin der. Og som du sier at, planter vil gjøre det og det for menneske og igjen da den gode sirkelen, påvirke menneske i forhold til nedsatt sykefravær, bedre konsentrasjon og igjen da gjør bedre arbeid. Jeg tror også helt klart det er der det sitter litt problemer hos mange fordi vi tenker kortsiktige løsninger.

Jørn Viumdal: Ja, hele samfunnet vårt bygger på kortsiktige løsninger. Vi har dyrkning av mat, 3 mnd., 2 mnd., slutt. Om å gjøre å få mest mulig, økonomi i store selskaper, aksjekurser, om å gjøre å ha mest mulig overskudd på kortest mulig tid. Hele samfunnet vårt er gjennomsyret av den kortsiktige tanken. Men den er dødelig, det går ikke an å leve med den type filosofi. Og nå har vi kommet til det grensenivået hvor folk må innse etter hvert disse tingene. Maten vår, måte å jobbe på, vi skal bli enda større. Tenk om, når vi har satt likhetstegn mellom vekst og bli stor, hvis vi hadde hatt mål om å bli stor så hadde den dødd, men man vokser hele tiden. Men store kjempebedrifter, de er dødelige. Det går ikke an det,

Vedlegg 5, side 10: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

livet er ikke laget sånn. Og vi må lage denne her, denne kunnskapen som sitter her, den er laget for samfunnet vårt den. Den kan ikke endre oss fra den biologiske forståelse fordi menneske beveger/trenger et samfunn. Vi må ta til oss denne delen her, og det kommer, om 25 år så er samfunnet annerledes. Basert på en biologisk forståelse eller livstilmærming. Vi har jo ikke noen modell til å sette inn et regneark, og da er spørsmålet da, om modellen er feil eller om regnearket ikke skulle eksistert.

Jeg har også en kortversjon av et foredrag som jeg kanskje kunne kjørt for dere, da ser dere logikken i dette, eller ødelegger det spørsmålene?

Intervjuer 1: Nei.

Jørn Viumdal: Nei, da tror jeg at jeg gjør det jeg. Mye informasjon på kort tid.

Viser frem presentasjon på pc

Det jeg egentlig jobber med er naturens virkning på mennesker. Og hvordan vi kan bruke denne effekten innendørs, det er hovedsakelig det jeg driver med. Dette er fasiten. Vi er laget for å bevege oss i natur, i hele vår biologi, alt i oss er tilpasset dette. Og en informasjonsbeskrivelse i dag det er en liten video her. *Viser video*.

Vi har gått inn, lukket døren og gjort normal naturmangel til normaltilstander. Vi vet mer om tigere i bur, enn om mennesker i rom. Det er der dere kommer inn. *Viser bilde av et kontorlandskap*. Sånn er en arbeidssituasjon, ikke et element av natur inne. Plassering fullstendig idiotisk. Det trigger alt det vi ønsker at det ikke skal trigge. Vi lager arkitektur som dette. Plane flater, rette linjer. Se på menneskene som går i dette området her. Og så ser du på menneskene som, ja på Grünerløkka, prøve å se på hvordan det er.

Vi bruker 90% av tiden vår innendørs, vi lider av naturmangel.

Forskning. NASA, 85. Som jeg nevnte, så skulle vi ha dette opp i rommet, skulle se på mennesker i rom og det holder vi på med i dag, i dag er det jo veldig mye mer avansert disse prosessene. Når folk skal på mars så vil de bo i en oase. Forskning i Norge. Det var Tove Fjeld og Katrine Bondevik som sto for og det begynte i 94 og det fortsetter faktisk enda. Nå har vi et forskningsprosjekt på Ås hvor de skal lage et levende bad. Et norsk firma som heter Foss Bad og vi skal samarbeide om å lage levende bad worldwide. Vi skal lage baderoms produkter med planter integrert og lys.

Her ser du, Statoil, Rikshospitalet, Kjelsrud og Fjellhamar skole, vi har to store undersøkelser på skoler. Nordea, TNT pluss andre. Så kan vi se på dette her, ca. 2000 mennesker har vært gjennom forskningsprosjektene i gjennomsnitt i 2 år. Når vi snakket om helse, det var forskningsresultatene som går på reduksjon i plager. Største effekten går på tretthet på 42%. Det var mye større enn vi trodde. Effekten av naturen på mennesker var mye større enn vi trodde. Så har man da en mengde forskjellige deler. Sykehusene har vært en stor del av dette, dette er jo radiologer, radiologers arbeidsplass er kanskje den verste arbeidsplassen

Vedlegg 5, side 11: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

som finnes, sånn fysiske sett. Betrakter, leser bilder av sykdom, MR, osv. De skal diagnostisere menneskers sykdom under sterkt press. De har ansvar for liv og død i dette samtidig som presset. Og da har vi målt korttidsfraværet på disse arbeidsplassene. Ved Radiumhospitalet gikk de fra 18% til 5% og holdt det der i 6 år så lenge undersøkelsen varte. De sparte ca. 2. Mill kroner i året. Ved Ullevål reduserte de med ca. 50% og sparte omtrent det samme. Så der kan vi se virkningen mellom natur og mennesker i dag. Men det som er det fine med planter da, det er at det gir noe positivt, ikke sant, du blir mer opplagt, du får bedre relasjoner, konsentrasjonsevne til elevene f.eks. gikk opp 21% bare ved å ha natur rundt seg. Velvære, luftkvalitet, stressreduksjon. Og hvordan skal jeg bruke den kunnskapen da? Det er det som har vært greia vår. Her ser du et bilde av Google, de har tatt hele konseptet inn. Der har de Biokontor, plantevegger. Alt, nesten alt lyset reflekteres fra natur. Her ser man et Biokontor og det er det jeg nevnte om lys, dette er lyskilde, det er dagslys i den kilden, det nærmeste du kommer i hvert fall.

Intervjuer 2: Hvor mange Kelvin er det du har der?

Jørn Viumdal: 5500. Det er mye lys, det er ca. 10 ganger så mye lys i den som det er naturlig på en arbeidsplass. Og da reflekterer den inn og så får du lys der. Her ser du et prosjekt som vi holder på å jobbe med, Signaturhagen på Nøtterøy, det blir fem sånne Signaturhager i Norge pr år som skal bygges. Det er boliger for mennesker, hvor man har i tillegg til en blokkbebyggelse, den bygges som en hestesko og innimellom her så blir det sånn. *Viser bilde av en innendørs hage* Der lager vi en oase med alle mulige aktiviteter, her kan man dyrke hele året, her skal det være spillmuligheter, kontaktmuligheter osv.

Intervjuer 1: Er det for alle eller er det for en spesiell målgruppe?

Jørn Viumdal: Nei, det er vel 50+ tenker jeg.

Intervjuer 2: Er dette et glassbygg da?

Jørn Viumdal: Ja, det er et glassbygg. Det er 17 grader, ikke hele året da, det blir nok mer om sommeren, men det skal ikke bli kaldere enn 17 grader.

Og så har du plantevegger i en eller annen form da. Biomøterom som vi har her. Her er et privathjem med en plantevegg. En barnehage, jeg synes det er kjempe artig å jobbe i barnehager. En biologisk barnehage, den er interessant, fordi at når du kommer inn i Hundremeterskogen barnehage så er det 120 barn, men du merker dem ikke. Det er interessant. Støynivået er veldig lavt, og det er vel der man hadde målt hodepintabletter, det er ikke noe forskning da, og allergimedisin til barna. Allergimedisin etter 1 år gikk ned 30% og hodepintabletter var forsvunnet. Altså, det er ikke, det eksisterer ikke lenger. Her er noen av de bildene fra boka. Arkitekt Bengt Warna traff jeg i 1985, han sa ”Bygg for planter, da trives mennesker best”.

Intervjuer 2: Ja, jeg søkte opp han. Bare kikka så vidt og det så veldig interessant ut.

Jørn Viumdal: Ja, ikke sant? Det er et poeng. Klarer vi å bygge for planter, så klarer vi også å bygge for mennesker.

Velkommen til fremtiden da. For dette er fremtiden, vi tar naturen tilbake. Ja, det var litt sånn..

Vedlegg 5, side 13: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

Intervjuer 2: Kan jeg spørre om et litt personlig spørsmål? Har du mange av de her hjemme hos deg selv?

Jørn Viumdal: Ja. Jeg har jo et Biokontor da, selvfølgelig. Men så har jeg en svær vinterhage da, med sånn glassgreier og sånt.

Intervjuer 2: Veldig spennende! Vi bruker jo 90% av tiden vår innendørs, tror du vi også i fremtiden kommer til å bruke like mye?

Jørn Viumdal: Ja, det tror jeg.

Intervjuer 2: Du tror ikke det vil forandres?

Jørn Viumdal: Nei. Jeg tror at de aktiviteter vi skal gjøre, vi har lært oss, maskiner gjør jordbruket, det er liksom uteaktivitetene. Fritidsaktiviteter ute, det er nesten et sånt nordisk fenomen. Så det blir mer og mer tid inne, jeg tror ikke det vil endre seg. Dermed så tar vi naturen inn, både i første omgang med plantebygging, det er som med dyrkning, så blir husene annerledes, de blir litt sånn bygd for planter, da trives mennesker best, tror jeg. Men jeg tror ikke vi kommer til å være utemennesker, vi kommer ikke til å hakke i jorda, eller være i arbeid ute. I så fall så blir det, da kollapser samfunnet, da begynner vi på nytt igjen.

Intervjuer 2: Hvordan tror du at vi kan øke bevisstheten til mennesker når det gjelder hva naturen gjør for oss? Hvis vi tar oss som interiørarkitekter, hvordan kan vi gjøre det?

Jørn Viumdal: Først må dere ha en forankring i det. Tro på det. Og si at "ah, selvfølgelig." Og det er ut ifra det det begynner. For hvis man ikke har det, så hjelper det ikke hva du gjør, ordene har liten betydning her. Jeg kan godt ha foredrag jeg for mange mennesker uten at de skjønner noen ting av hva jeg sier. Bare sitter der å, sånn som professorer på landbrukshøyskolen har jeg holdt foredrag for og da sitter de og tenker til seg motargumentene. Særlig på dyrkning av mat, da har vi mye morro. Nei, det er prosessene, jeg tror ikke tiden er veldig moden for dette nå kjenner jeg, for jeg har litt erfaring fra 85 til nå, i 85 så bare lo dem av meg, men det gjør de ikke lenger. Så dette kommer, men det er klart at arkitekturdelen er en viktig del av å få dette i gang, veldig viktig. Helst ville jeg ønske noe, så ønsker jeg at jeg hadde hatt alle arkitektstudenter i Norge i 1 år hvor vi da kunne

begynt å jobbe praktisk med disse tingene og se på forskjellige måter å gjøre det på. Det kunne jeg tenkt meg.

Vi har et stort ansvar. Arkitekten burde sagt at skal du jobbe med mennesker i bedriften din, da må du bygge rom for mennesker. Å utvikle menneskers menneskekulturer. Hva er det som skal til da? Omgivelser teller en del. Skape disse kulturene med positivitet, være internasjonale for det er det som kommer, ikke sant. Vi må jo være ute i verden, hente impulser, se hva som skjer, ha prosesser i gang.

Vedlegg 5, side 14: Intervju med Jørn Viumdal fra Biooffice.

Intervjuer 2: I boka og nå så har du jo kommet med klare eksempler på at forskning viser at planter og naturen gir oss veldig mange helsegevinster, men tror du at fargene som også finnes i naturen kan spille en rolle ved helsegevinstene?

Jørn Viumdal: Det har jeg ingen kompetanse om, det må jeg si. Jeg vet bare hvordan natur virker jeg, men jeg vet det at vi ikke er lagd for plane flater, rette linjer, og det er jo bare det, stort sett det.

Intervjuer 2: Da vi hadde en liten gjesteforelesning med FargeDagny så fortalte hun at de rommene vi gjør mest feil i, det er hvite rom, og det er det vi har over alt. Alle klasserommene på den skolen her er kritt hvite.

Jørn Viumdal: Ja, hun har mye kunnskap om fargevalg på eksisterende ting.

Intervjuer 2: Ja. Det hadde absolutt vært interessant å se .. Hun har jo på en måte trukket frem de fargene som vi føler oss rolige i, og avslappet, det er jo de fargene som vi finner i naturen som grønt, blått og blågrønt, litt i de tonene der sånn, både av de fargene vi finner på planter, men også fargen som vann gjenspeiler. Så egentlig lurte jeg bare på om du trodde det hadde noen innvirkning på oss.

Jørn Viumdal: Helt sikkert, men jeg er veldig skeptisk til forskningen bak dette. For jeg tror det er litt sånn kvasiforskning på mye av dette her. Men at klart farge påvirker oss, men å si kategorisk at sånn og sånn er det, det vet jeg ikke.

Intervjuer 2: Nei, det er helt greit. Da har vi i hvert fall runda de spørsmålene vi hadde.

Intervjuer 1: Veldig glad for at du hadde tid til det her.

Jørn Viumdal: Ja, det er kjempe artig, for jeg syns jo det å kunne påvirke unge mennesker sånn som dere, som jobber med så viktige ting. Det setter jeg veldig pris på å bli invitert til.

Intervjuer 1: Så bra. Vi har fått med oss masse nyttig informasjon.

Vedlegg 6, side 1: Intervju med Berit Waal fra bofellesskapet Friis' gate 6.

Navn: Berit Waal

Alder: 80

Bosted: Friis gate 6

Boligtype: Privat leilighet i bofellesskap

Utdannelse: Psykolog. Er også forfatter. (Jobbet til hun var 71)

Åpen samtale før intervjuet:

Som eldre møter man på flere utfordringer. Mange av de er selvopplysende, men mange av de er det flere som ikke tenker over. De fleste vet jo at dørstokker kan være et problem når man har rullator, men døren i seg selv kan også bli et problem. Den kan være tung og kronglete å rekke å komme seg gjennom om den er automatisk. To gelender i trapp er også nyttig for å komme seg opp når man har vanskeligheter med å gå. Orienteringsevnen kan også bli svekket.

Hørsel og det med støy og lyddemping kan være et mareritt. Det kan være veldig vanskelig å skille ut lyder. Derfor kan det være viktig å tenke på et godt system for bruk av teleslynge eller et annet høyttalesystem. Dette med støy er viktig å tenke på. Derfor er det og viktig å se på muligheten for å ha flere rom å velge mellom, spesielt med barn tilstede. Det var ingen som tenkte på dette her. Når man blir pensjonist, har man ofte fortsatt mye energi og vil delta på flere aktiviteter, frivillig arbeid og reising. Når man blir gammel derimot mister man ofte mye av energien og man kan oppleve å ikke orke å delta på noe. Man må tenke på ting som kan skje, som demens og hjerneslag.

Det vi har mistet her er de tette fellesmiddagene, noe som er veldig synd. Før hadde vi middag to ganger i uken fast, men nå er det kun ca. en gang i måneden. Men i dag har vi flere forskjellige rom.

1. Hvor lenge har du bodd i dette bofellesskapet?

Jeg har antagelig bodd her i 27 år. Jeg flyttet inn da det var et par år gammelt. Det var kun to av de opprinnelige som hadde flyttet ut.

2. Hvordan synes du det er det å bo i bofellesskap?

Du kan si at det er jo helt, helt grei leilighet, ikke sant? Min leilighet er helt passende for det behovet jeg har. Sønnen min som er musiker kommer og går litt som det er til Oslo. Da låner han seng og sitter og øver på stuen. Det er perfekt at jeg har to soverom som ligger på hver sin side av fellesrommet. Det å ha et ekstra soverom er viktig for eldre for at de skal kunne ha overnattingsbesøk. Det gjør at man kan opprettholde mye mer relasjon.

3. Kjenner alle hverandre her?

Nei. De som har bodd her lenge kjenner ofte hverandre. Også mellom de som har felles interesser. De som har barn i samme alder omgås også mye. Noen folk kjenner mange og

Vedlegg 6, side 2: Intervju med Berit Waal fra bofellesskapet Friis' gate 6.

omgås mange og er med på alt det sosiale som arrangeres, mens andre gjør ikke det. Nå er jeg mer avhengig av menneskene rundt meg og å bli mer kjent med de som bor her, fordi folk rundt meg i den ytre verden har begynt å gå bort.

4. Hvilke fordeler er det?

Altså, ingen av de bofellesskapene som er laget i Norge er ordentlige bofellesskap. Det er egne leiligheter med tilrettelagte fellesrom og en del tilrettelagte aktiviteter. Dette er mer et leilighetsfellesskap. Et bofellesskap er at man spiser middag sammen hver dag, eller i hvert fall mange dager i uken og at man har felles oppholdsrom, det må være aktiviteter ofte som gjør at lokalene skal brukes av beboerne sammen, ikke at rommene kan leies til egen familie – Men dette er min personlige oppfatning av et bofellesskap. At man bor enda tettere enn hva vi gjør her. Fordelene ved å bo her er at det er veldig trygt og at man vet at man kan få hjelp her.

5. Hvilke ulemper er det?

Jeg opplevde det ganske vanskelig da jeg flyttet inn her, at jeg trodde at de andre kjente hverandre så godt. Jeg er ikke noen sånn ekstremt sosial person, så jeg husker jeg følte på det da jeg flyttet inn. Nå kan jeg kjenne på at jeg har prøvd å bygge kontakt med noen andre, men at det ikke har utviklet seg. Det synes jeg har vært leit fordi jeg kjenner at jeg begynner å bli mer avhengig av det.

6. På hvilken måte styrker det fellesskapet ved å ha fellesarealer?

De skaper mulighet for interaksjon knyttet til de aktivitetene det er tilrettelagt for. De som benytter seg av de forskjellige rommene treffer hverandre og blir kjent med hverandre der. På fredag kommer det vel til å bli en 30 stykker som spiser middag. Fredag er den mest populære dagen. Andre dager i uken kommer det kanskje 13-14. Det er viktig å gi beskjed om middagene i tide så folk har tid til å planlegge.

7. Er det sosialt å bo her?

Ja, hvis du er sosial så har man mulighet til å utvikle ting her. Vi har en Facebook side hvor vi kan skrive ting og spørre om spesifikke ting. Det er mye hjelpemuligheter her. På Facebooksiden kan man spørre om folk vil være med å spille bordtennis, komme å spise fastelavnsboller eller dra på kino. Det er ikke så mye av dette, men det er noe. Tidligere da jeg var medlem av et billedterapeutisk miljø, arrangerte vi studiedager her.

8. Er det press på å delta på alt det sosiale?

Nei. Her er kulturen 27 år gammel. Da jeg flyttet inn var det fellesmiddag to ganger i uken. Dette var det ganske mange som var med på. Det var mer engasjement for fellesmiddagen enn hva det er i dag. I dag er det kanskje fellesmiddag en gang i måneden. Nå er det færre forbindelser knyttet til forskjellige rom og forskjellige aktiviteter. Disse stedene kan man treffe de andre. Her er det ingen forventning om å delta.

Vedlegg 6, side 3: Intervju med Berit Waal fra bofellesskapet Friis' gate 6.

9. Hvilke fellesarealer er mest brukt?

Nå har alltid det store fellesrommet vært mest brukt. Det har alltid vært brukt til bursdager og sånne typer ting, men nå er det enda mer. Før synes mange det var litt utrivelig, mens i dag er det så fint der, så alle vil bruke det.

10. Hvilke felles aktiviteter arrangeres?

Innebandy, felles middager, bordtennis, sying på sy-rommet, lekerom for barna, TV-rom hvor det spilles og vises fotball på storskjerm, trening på trimrom, grilling ute på sommeren, med mer.

11. Er det egne aktiviteter for de unge og eldre, eller er alt felles?

Det finnes rom som er mer tilpasset for de unge, som lekerom og mulighet for tv-spill.

12. Hva kunne vært forbedret?

Personlig så er ikke jeg noe interessert i det multimedia rommet. Jeg synes det var fint at det var et lite møterom der før. For eksempel at man kunne hatt noe lignende som et bibliotek hvor man kunne satt seg for å lese eller prate litt.

13. Hva tenker du om et bofellesskap tilrettelagt for aldring?

Dette er jeg egentlig sterkt imot, det å lage et bofellesskap kun for en aldersgruppe. Det blir mindre for barnebarn å gjøre når de er på besøk. Her hjelper også de yngre de eldre. Om det kun er eldre som skal bo der må det være noen som er ansatt for å arrangere og generere initiativer og aktiviteter. Menneskene som akkurat er pensjonerte er vant til å gjøre ting på sin egen måte og styre skuta selv. Jeg tror vertskapsfunksjonen må være ganske omfattende. Et bofellesskap uten felles aktiviteter og rom hvor beboerne kan gjøre noe sammen er ikke et bofellesskap.

14. Hva tenker du om en stor felles takterrasse for sosiale sammenhenger og urban dyrking?

Her har vi ingen med "grønne fingre" og det er jo et problem. Bakgården her kunne vært et eldorado. Skulle man lavet noe sånt noe så tenker jeg det måtte vært en gartner der, men jeg skulle gjerne hatt det tilgjengelig. Skal man ha stor hage og spiselige planter så må man ha noen som kan det.

15. Vil du anbefale bofellesskap til andre?

Jeg vil som sagt ikke kalle det bofellesskap. Jeg vil anbefale folk som skal bygge boligkomplekser å avlegge mange fellesrom. Det som er feilen her er at man tenkte feil da man bygget. Det er for få større leiligheter og for mange små. Det er ålreit med noen toroms leiligheter for enslige og slikt, men store leiligheter er også viktig.

Vedlegg 6, side 4: Intervju med Berit Waal fra bofellesskapet Friis' gate 6.**Psykologispørsmål****16. Hva er det som gjør at en føler seg ensom?**

Det er veldig stor forskjell på å bo alene og å føle seg ensom. Man kan føle seg ensom selv om man bor midt i en familie. Hvis man føler at man har noe å bidra med så er det lettere å ta kontakt. Det handler også om ditt indre landskap og hvordan man opplever seg selv. Er dine nærmeste relasjoner konfliktfylte og man føler seg avvist av sine nærmeste kan det også være vanskelig å ha tillitt til andre. Hvis man lærer å ta vare på sin egen helse, og noe om hva man kan gjøre for å ha det hyggelig med seg selv og alene kan være en motvekt mot å føle ensomhet. Også det å pleie relasjoner som blir mer livgivende.

17. Hva er det som gjør at en kan føle seg ensom på tross av at man har mennesker rundt seg?

Jeg har sett et tilfelle der det var en overlege som var sjef for 800, hadde mann og barn, men allikevel følte seg ensom. Hun var med på en øvelse der man skulle tegne seg selv. Hun tegnet seg selv som en liten person i et hjørne og kunne fortelle at det fikk henne til å tenke. Hun hadde veldig liten plass i sitt eget liv og følte seg som en tjenestepike for alle andre.

Hvis ikke en relasjon er nærende og du føler at din en mann ser på deg som en tjenestepike og lidenskapen har dødd ut og man mister kontakten dere mellom, så kan du føle deg ensom i eget ekteskap.

Mange mennesker kan føle seg ensomme fordi de ikke har utviklet noe forhold til verdier. Prøver man ikke å innse og gjøre noe med sine egne indre problemer, så kan de komme og overvelde deg. Dette kan komme veltende når man blir eldre, slutter i jobben og kanskje har færre relasjoner enn da man var ung. Eldre kan komme i en psykisk krise som de ikke vet hva er. Det kan også være at man har flyttet myr rundt og mistet de personene du har vokst opp med. At det kanskje ikke er noen bærende relasjoner rundt deg. Det må være noen bærende relasjoner rundt deg som gjør at du kan snakke og dele erfaringer.

18. Er det større ensomhet blant eldre?

Jeg tror at yngre mennesker i dagens kultur som opplever dette sosiale presset kan føle seg veldig ensomme. Er man i spesielle miljøer, litt innadvendt, litt annerledes så kan man bli utestengt. Når man er eldre slik som meg så begynner folk å dø rundt deg. Om du da ikke har vært flink til å bygge nye relasjoner så kan man bli ganske alene og det kan bli ganske tomt. Hvis man i tillegg har dårlig helse og ikke kommer seg noe sted så sitter man der da. Man vil bo så lenge som mulig hjemme, men dette kan bli ensomt om man ikke har mange venner eller nær familie. Er man oppegående, nypensjonist og medlem av ørten organisasjoner så er det jo ikke ensomt. Allikevel kan man føle seg ensom på innsiden.

Vedlegg 6, side 5: Intervju med Berit Waal fra bofellesskapet Friis' gate 6.**19. Kan bofellesskap bidra til å minske ensomhet?**

Ja, jeg tror et bofellesskap som legger til rette for felles aktiviteter kan danne interessefellesskaper. Interessefellesskap er en av grunnlagene for vennskap.

At man har muligheter for å bygge relasjon enten innad blant beboerne eller ved å ha mulighet til å be hjem venner og familie.

I et slikt bofellesskap du skal lage må man tenke; Hvordan klarer man å få de enslige og parene til å utvikle noe felles?? Jeg tror det er viktig med eksterne arrangører som kan arrangere diverse aktiviteter. Det må til fordi de som flytter inn kanskje ikke er veldig sosiale i utgangspunktet. Det kan hende de kun er opptatt av takterrassen, fysioterapien, lege eller svømmebasseng og flytter dit kun for en av delene.

Vedlegg 7, side 1: Intervju med Anne Berit Rafoss og Monica enge Eriksen for aldersvennlig by.

Aldersvennlig by telefonintervju

Navn: Anne Berit Rafoss, med Monica Enge Eriksen

Stilling: Spesialrådgiver i byrådsavdeling for eldre, helse og arbeid.

Hva legges i begrepet aldersvennlig by?

Definisjonen er at det skal være et inkluderende og tilgjengelig, urbant miljø som fremmer aktiv aldring.

I handlingsplanen for aldersvennlig by står det at det forventest høyest vekst i de eldste aldersgruppene i Oslo fremover. Hvilke utfordringer gir dette, og hvordan kan man forberede seg på det?

Tjenester og institusjonsplasser vil få mer press på seg. Jo mer vi gjør tidligere jo bedre er det. Ved å legge til rette for forebygging og tilrettelegging vil man kunne utsette behovet eller i beste fall eliminere behovet for institusjoner innen helse og omsorg.

Det å lage bedre uteområder er viktig. Det å legge til rette for at det skal være nok benker og lys, slik at det blir hyggeligere og tryggere å oppholde seg utendørs. Bedre transport er også en viktig faktor som er med på å jobbe mot ensomhet og isolasjon.

Å tilby flere aktiviteter vil også være med på å jobbe mot ensomhet og isolasjon, og gjør at de eldre kan bidra. Et alternativ kan være å tilby aktivitetstid der det kan være satt av en tid for aktivitet, enten det er å gjøre noe sosialt eller å få hjelp til å handle. Det er også viktig å se på innhold i hjemmet. Livet begynner i hjemmet, så man må se på løsninger rundt hva som gjør at eldre kan bo lenger hjemme.

Det som er bra med en aldersvennlig by er at det er tverrsektorielt. Det handler ikke kun om omsorg og helse – Det handler mindre om omsorg og helse, men mer om byutvikling og transport, og det å utvikle løsningene sammen med de eldre. Det er viktig å skape løsninger etter hvilke behov og ønsker de eldre har, noe vi har hatt godt samarbeid om fra dag en. Man må se på hvilke behov de har både innendørs og utendørs.

Hvordan går man bort fra en institusjonsbasert omsorg og over til en aktiv alderdom?

Det er i hovedsak det jeg beskrev over. Å ha muligheten for tilrettelagte møteplasser, transport og aktivitet. Det å komme seg til aktivitetene på en trygg måte for å holde seg aktiv og sosial. Er det vanskelig å komme seg ut, så handler det om å tilby nok tjenester og aktiviteter hjemme.

Vedlegg 7, side 1: Intervju med Anne Berit Rafoss og Monica enge Eriksen for aldersvennlig by.

Monica: Grunnforutsetningen er det Anne Berit snakket om – at man har det bra i boligen sin og at man enten alene eller med litt hjelp kan komme seg ut.

Det er mange andre byer som har jobbet med dette i lenger tid enn Oslo.
Det som viser seg når man investerer i aldersvennlige løsninger er at det er bærekraftig.

Hva tror du den neste generasjonen eldre kommer til å forvente?

Veldig mye. Dette er fordi de nye eldre har bedre utdanning og økonomi enn de forrige, så de kommer til å forvente mye mer. Det at det blir flere eldre skaper press på institusjonene ved at forventningene samtidig øker. Det kommer til å være helt andre forventninger enn før.

Hva er viktigst å tenke på når man skal skape aldersvennlige hjem?

Å ha med de eldre i utviklingen av det. At eldre og gjerne ulike aldre – de yngste eldre, eldre og "eldre eldre" blir tatt med inn i dialog for å spørre hva som er viktig for de innen alt i hjemmet.

Kan bofellesskap være med på å minske ensomhet?

Absolutt. Ensomhet og isolasjon er en stor utfordring. Vi har gode eksempler, som seniorhuset i Pastor Fangens vei, hvor det bor både eldre og studenter. Norge henger litt bak i utviklingen av ulike bofellesskap enn mange andre land, da vi fortsatt har mye fokus på institusjonsbasert omsorg. Andre land har mindre budsjetter og har måttet tenke innovativt. Det kommer mer og mer av dette i Norge også, og bofellesskap er absolutt veien å gå. Det er viktig å se på sammensetningen av menneskene i bofellesskapet.

Vet du hvor mange boliger i Norge som per i dag er tilrettelagt for at eldre og studenter kan bo sammen?

Nei, dessverre. De eneste stedene jeg vet de tester ut løsningen er Oslo og Horten. For å utvikle dette gjelder tilrettelegging. Studenter er mer fleksible når det gjelder tilbud og løsninger. Her er det nok viktigst med fellesrom.

7B. Er dette anbefalt fremfor å ha boliger kun for eldre?

Det er vanskelig å si. Man må se det an fra bofellesskap til bofellesskap. Vi har testet det ut i et år, med gode resultater. Man må bare vurdere det og trekke brukerne inn for medvirkning. Man må spørre hva de vil ha og om de er åpne for en slik type løsning. Det er ikke sikkert det passer for alle, men det er få som ønsker å bo der kun eldre bor, eller i et fellesskap med kun seniorer.

7C. Tror du dette kunne vært ideelt selv om mange av beboerne var nypensjonister, eller passer det best i tilknytning til eldre hjem?

Jeg tror verken det ene eller andre. Igjen så må man snakke med de som skal bo der. Er dette noe de ønsker? Det er ikke sikkert nypensjonister har det samme behovet for de har nok mer nettverk fra før av. Andre steder dette er testet så handler det om å ha gode naboer.

Vedlegg 7, side 1: Intervju med Anne Berit Rafoss og Monica enge Eriksen for aldersvennlig by.

Har dere flere ting å legge til?

Aldersvennlig by er viktig med tanke på bolig, men det er også viktig at de forskjellige sektorene samarbeider på tvers. Man må tenke på næringslivet og de andre tilbudene rundt og det er kjempeviktig med medvirkning. Samtidig må man ikke glemme uteområdene. Det å ha nok benker, bord, søppelbøtter og uteplasser knyttet til bofellesskapet som fremmer sosiale møter. Det er alt for lett å kaste masse teknologi inn i en bolig. Det hjelper ikke om man ikke enkelt kan være sosial.

Det kan være skummelt om man ikke tenker på flere generasjoner når man skal utvikle bofellesskap. Det kan være uattraktivt om det kun er eldre som skal bo der.

Selvstendigheten til nypensjonister kan snu veldig fort. Man må huske på at boligene man flytter inn i skal man leve videre i når man har svekkelser, kanskje kognitivt. Etter hvert blir man kanskje også hjelpetrengende. Skal man kunne huse menneskene når de blir 98, om de får bli så gamle er noe å tenke over. En forutsetning er selvfølgelig blant annet at det er universell utforming i bygget. Det er viktig å ha et spesielt blikk på at det er eldre som skal bo der. Generelt sett er løsninger og tilrettelegginger for eldre også gode løsninger for andre

Monica:

Medvirkning er veldig viktig. Man stapper inn mye teknologi som senioren ikke klarer å bruke. Man må tenke over at det er andre brukere enn seg selv og at man kanskje må velge løsninger som ikke er så moderne. Et eksempel kan være å bruke en eldre dørklokke som ikke er så moderne, da disse kan være vanskelig å bruke. Dette er løsninger som kan byttes ut etter hvert. Eldre kan føle seg tryggere rundt det de har kunnskap om fra før av.

Vedlegg 8: Bilder av materialecollager

Studentetasje



Eldreetasje

