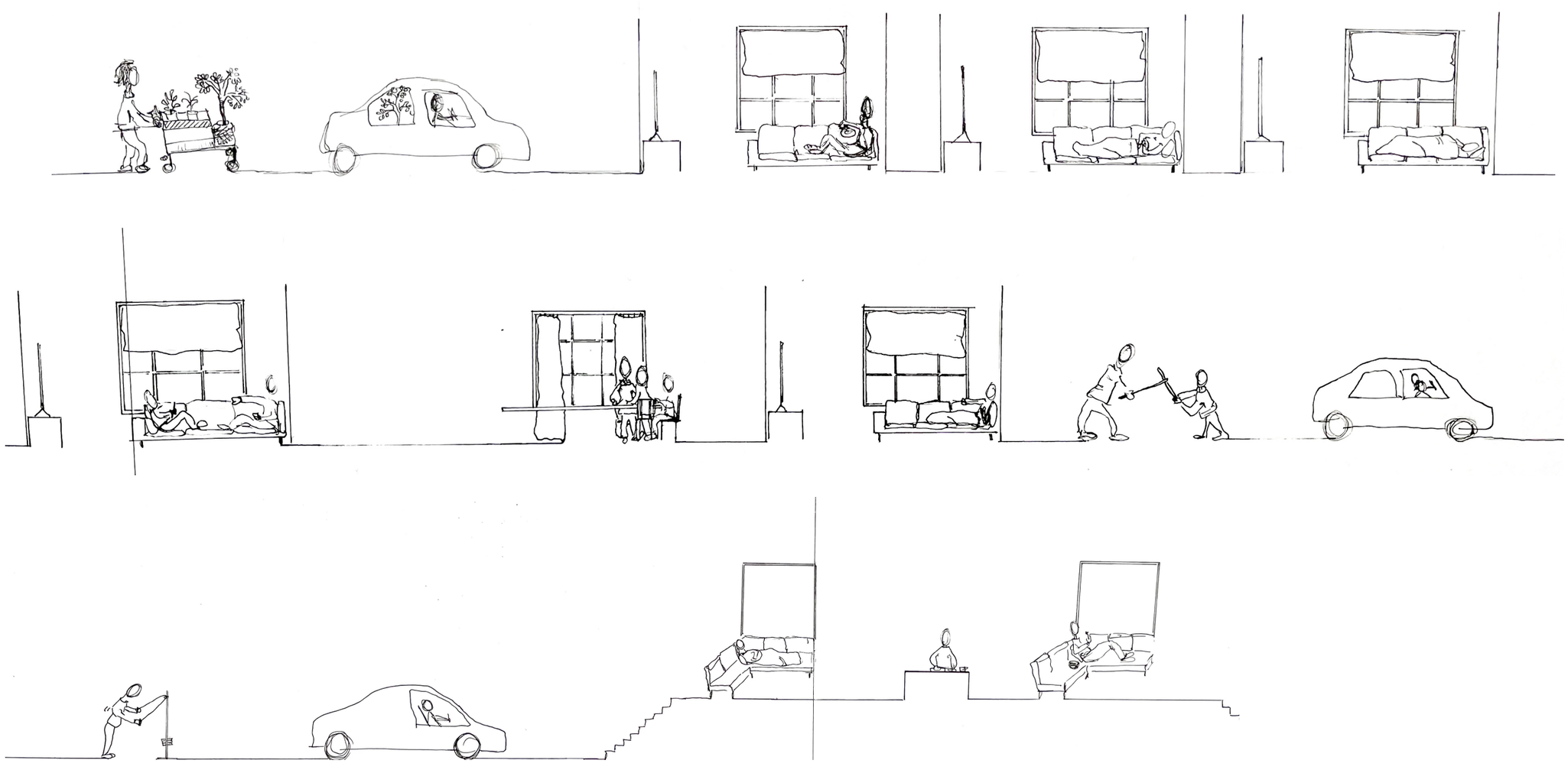
EN

PUASE

I HVERDAGEN



FOR VIDERE HVERDAG

diplomprogram Trine Stunner juni 2022

Problemstilling/prosjektbeskrivelse

HVA

Jeg ønsker å fokusere på mennesker med mentale utfordringer som angst og stresslidelser samt muskel og skjelettlidelser. Jeg ønsker å sette fokus på mentalhelse som et bgrep arkitekter og andre må ta med i betraktningen under planlegging av en en hver byggeprosess på lik linje som vi bruker universell utforming. Jeg ønsker større bevissthet rundt mentalehelse og hvilke hensyn som trengs. Jeg ønsker å starte en diskusjon om hvordan våre bygde omgivelser kan støtte individet framfor effektivitet.
Hvordan kan arkitektur gi likeverd og støtte til personer med utfordringer og eller hindringer vi ikke kan se? Hvordan kan våre bygde omgivelser bidra positivt til enten å komme tilbake i arbeidslivet eller å stå i arbeidslivet? Hva må til for at arkitekturen kan gi enten i seg selv eller gi mulighet for likeverd. Likeverd når du må ligge eller sitte annerledes, ta pauser eller trekke deg unna, når du trenger mer skjerming enn andre, eller mindre støy? Hvordan kan arkitekten gi mer valgfrihet i måten å bruke kroppen på? Hvordan kan våre bygde omgivelser gi like muligheter for deltakelse og status med tanke på mental lidelser.

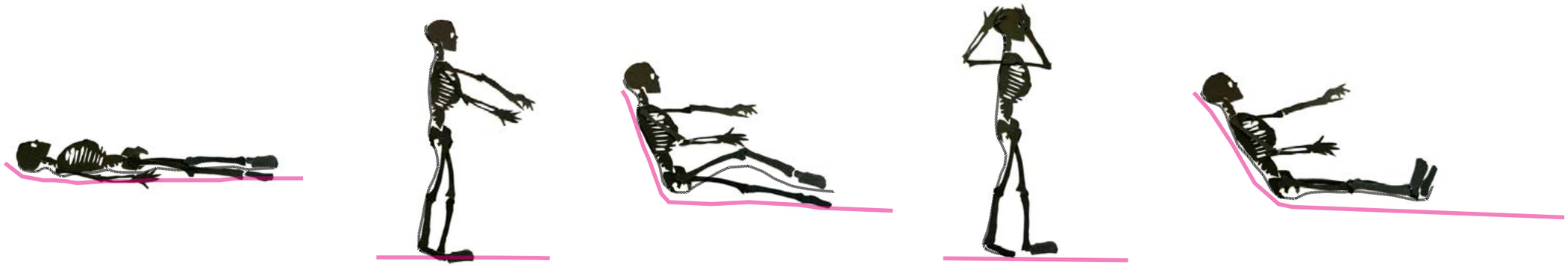
KONTEKST

Angst og stresslidelser samt muskel- og skjelettlidelser er i dag de to største gruppene av mennesker som er ufør eller står i fare for å bli ufør (*informasjon hentet fra SSB og NAV). Dette er lidelser som ikke nødvendigvis er synlig for andre samt at det er bvegelige lideser. Det vil si, lidelser som kan forandre seg gjennom en dag, en uke, en måned. Det er også lidelser som lett blir påvirket av sanseinntrykk, sansestimuli og ytre faktorer.

Samfunnet vårt er mye styrt etter effektivitet og målbare resultater, noe som gjør det ekstra vanskelig for personer med liten arbeidsevne å passe inn. Mange med arbeidsevne på 40% eller mindre opplever at de ikke er verdt å bli satset på. De mister verdi og råderett over egen hverdag. De bli ufør.

Den første handlingsplanen for universell utforming kom i 2004: "Plan for universell utforming innen viktige samfunnsområder 2004-2008" I Januar 2016 lanserte Regjeringen handlingsplanen som gjelder for hele perioden 2015-2019. Den planen ble forlenget ut 2020, og i 2021 utga regjeringen handlingsplanen: "Bærekraf og like muligheter - et universelt utformet Norge (2021 - 2025)" Psykisk helse er ikke nevnt i denne planen.
I 2004 var universell utforming en helt ny måte å tenke på. Nå er det helt naturlig og en selvfølge. Det samme gjelder ordet bærekraft. I dag snakker vi om bærekraft i nesten en hver sammenheng. Psykisk helse/ mental helse berører samtlige mennesker enten på en god eller dårlig måte. Vi trenger å bli oppmerksom på temaet og hva det har og si for mennesker.

bevegelse



HVORFOR

Vi blir til i det andres øyne ser.
Å bli sett på som ufør er stigmatiserende. Aller helst skal vi være uavhengige og effektive mennesker, både økonomisk og sosialt. Selvstendighet verdsettes høyt i samfunnet vårt. Det skjer noe med verdien din som ufør person i samfunnet. Du står utenfor normalen og er avhengig av andres innsats. Du er ikke lenger selvstendig. Det gjør noe med individets selvbilde. Det lager arr! Det kan være ødeleggende for alle involverte. Partner, venner, foreldre, barn, deres barn igjen. Arr som går i arv. Å satse på alle mennekser uavhengig av arbeidskapasitet og utfordringer er sosialt bærekraftig. Hvordan skaper vi innenforskap og ikke utenforskap? Det er et demokratisk problem når en gruppe mennesker ikke kan opphold seg i en situasjon.

Utdrag hentet fra Regjeringen sin hjemmeside: https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/barekraft-og-like-muligheter-et-universelt-utformet-norge/id2867676/?ch=2

Bærekraft og like muligheter – et universelt utformet Norge (2021–2025)

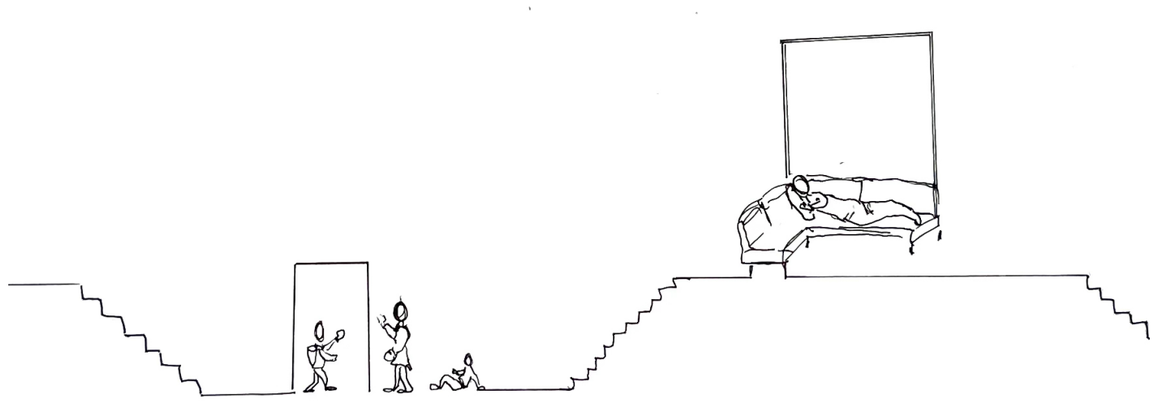
Agenda 2030 med FNs bærekraftsmål utgjør den politiske overbygningen for regjeringens arbeid både nasjonalt og internasjonalt. 1 2 Dette gjenspeiles i politikken på alle samfunnsområder.

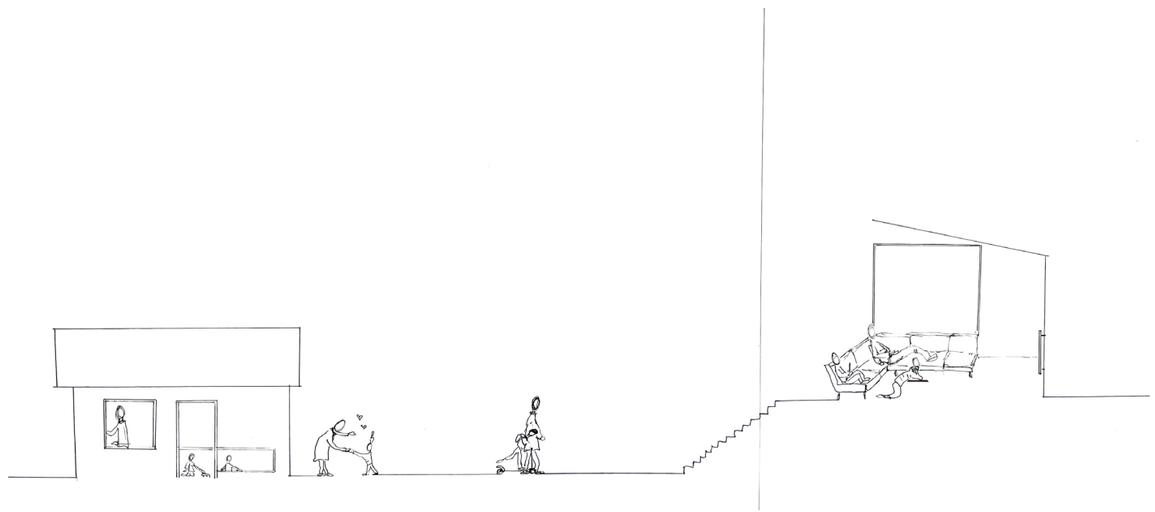
Et sentralt prinsipp i 2030-agendaen er at ingen skal utelates, «Leave no one behind» . Universell utforming er en viktig forutsetning for å oppfylle bærekraftsmålene.

”Universell utforming i planlegging, prosjektering og rehabilitering av bygg og uteområder i barnehager, skoler, utdanningsinstitusjoner og andre bygg for allmenheten er viktige bidrag til måloppnåelse av bærekraftsmål 4 om god utdanning og mål 8 om anstendig arbeid og økonomisk vekst. Delmål 4.5 handler blant annet om å sikre lik tilgang til alle nivåer innenfor utdanning og yrkesfaglig opplæring for sårbare grupper, og delmål 8.5 om å oppnå full og produktiv sysselsetting og anstendig arbeid for alle, inkludert personer med funksjonsnedsettelse.

Universell utforming av de fysiske omgivelsene gir mulighet for deltakelse i samfunnet og bidrar til å utjevne forskjeller mellom mennesker. Dette er viktig for å nå bærekraftsmål 10 om mindre ulikhet.”

Mentalhelse blir ikke nevnt i beskrivelse av universell utforming og Norges politiske plan innenfor feltet, det til tross for at mentalhelse er den største grunnen til uføretrygdede i Norge. Fokus på mentalhelse er en problemstilling jeg synes arklitekter må ta aktiv del i. Arkitektur alene kan ikke gjøre noen friske, men det kan bidra til å gi muligheter til en god hverdag og et meningsfylt liv og der kan arkitekten bidra.





HVORDAN

Jeg har fulgt 7 personer

Som metode har jeg fulgt mennesker med angst og stresslidelser og muskel og skjelettlidelser. Ved å følge deres hverdag og kartlagt deres behov, ønsker jeg å se hvilke situasjoner som er utfordrende og hva som kan bedre situasjonen. I denne perioden har jeg stilt et likt sett med spørsmål, hatt flere samtaler og fulgt de gjennom en vanlig hverdag og holdt kontakt over tid.

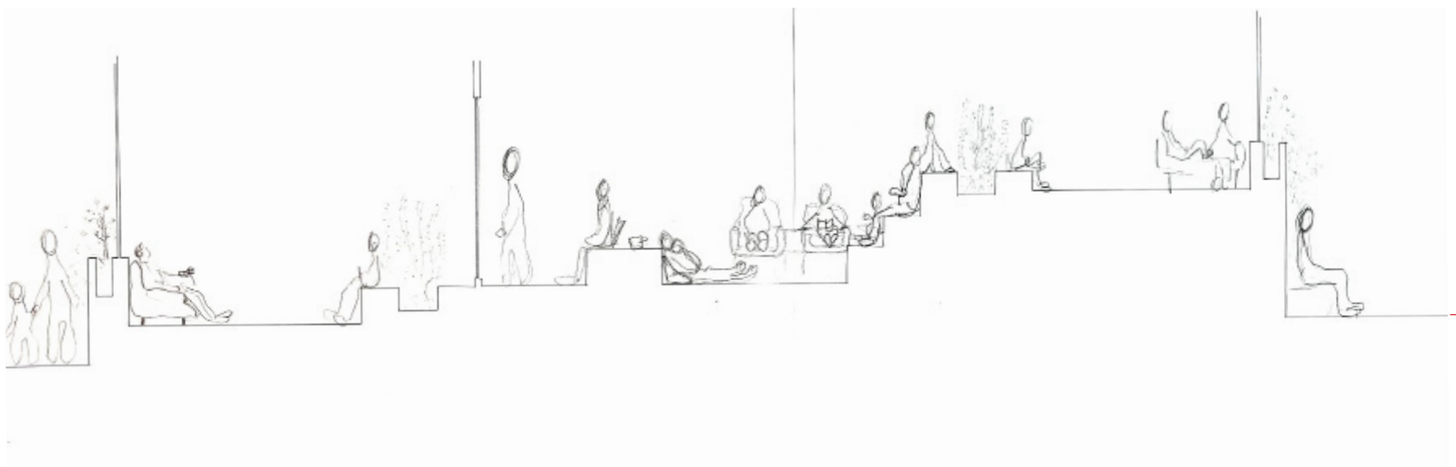
Visuel struktur som metode:
Jeg har forsøkt å gi disse menneskene et verktøy til å utrykke seg med et arkitektonisk språk. Et språk som ikke er dagligdags for dem som ikke er innenfor fagområdet. Ved å tilrettelegge for et slags elementspill har personene blitt bedt om å sette sammen en situasjon de kunne tenke seg å tilbringe litt tid i. De fikk beskjed om å ta hensyn til deres egne behov og ønsker med tanke på deres utfordringer. "Spillebrikkene" er utformet ganske generisk slik at spillerne ikke skulle tenke på design men mer behov. Det er for eksempel elementer som kan representere gulv i forskjellige størrelser og tykkelser men alt i samme farge og generisk form. Det samme gjelder for vegg og skjerming.

På forhånd var alle spillerne ganske skeptisk fordi de tenkte de måtte designe noe. Da de så elementene og startet å sette sammen situasjoner, uttrykte samtlige at: "dette var gøy" og "det gjør meg bevisst på hva jeg trenger og liker".

Kanskje dette kan være en metode for å gi mennesker som ellers har en lav røst i samfunnet en stemme. Mennesker med angst og stresslidelser har generelt utfordringer med å heve stemmen. Ofte er det slik at det er de som snakker høyest som blir hørt...

I utstillingen har jeg trukket frem elementer som personene jeg har fulgt har gitt uttrykk for er viktige og bygget 1:1 situasjoner.





veiledere:

APP Sverre Sondresen
DAV Andrea Spreafico

Hjelpere:

tømrer: Jørn Håkon Rokstad Brøste
far: Magne Stunner
mor: Kjersti Stunner
venn: Esther Eike
kjæreste: Øyvind Raknes Nikolaisen

referanser:

- Norsk Miljøpsykologi, Mennesker og Omgivelser: Aslak Fyhri, Åshild L. Hauge Nordh. Sintef Akademisk Forlag
- Inkluderende Arkitektur: Camilla Ryhl, karin Høyland. Fagbokforlaget
- Byer for mennesker: Jan Gehl. Bogværket
- Inclusive Spatial Practice, Open Space. Bergen Arkitekthøgskole
- Kroppen for Voksne: Trond Viggo Torgersen. Frisk
- Arkitekturens Utrykksformer: Thomas Scheldrup This-Evensen
- Film: I´m not me and the horse is not mine, William Kentrigde
- Film: Dogville, Lars Von Trier
- Film: Voice of the voiceless, Temple Grandin by Annette Wood

JANUAR:

diplom workshop
sosial antropologi
portfolio
workshop med Arne Smedvik
1. diplompresentasjon

FEBRUAR:

skrivekurs med pavlina
undersøkelse av tomt
arbeid med program
Hjemme med coronasyke barn
syk med corona selv

MARS:

syk med corona
Forelseninger
visuell struktur
undersøkelser
arbeid med visuell struktur: soner

APRIL:

diplomprogram
visuell struktur: elementer
visuell struktur spill med medstu-
denter
gruppegjennomgang

MAI::

utvikle persongalleri
følge personene
1:1 skissering
sette opp "elemtspillet" for person-
galleriet
analysere arbeide fra persongalle-
riet

JUNI:

Bygge 1:1 situasjoner
lage utstilling
ferdigstille arbeid

Kort om meg:

Født: 1982
bosted: Hjortevegen 13A, Bergen

Har tre barn på 15, 12 og 5 år

utdanning:
fagbrev som murer hos Arthur J. Thorsen
kurs innen salg

Arbeid:
Unik VVS butikk
Arthur J. Thorsen
Anders O. Grevstad
AOG Bygg
Student ved Bergen Arkitekthøgskole



diplomworkshop med Tom

stress

Kronstad District Psychiatric Center
Kronstad District Psychiatric Center (DPS) is a local hospital within mental health care for adults. They are located at Danmarksplass in Bergen.





Ved psykisk sykdom er stressredusering essensielt ved å få ned symptombildet.

In the case of mental illness, stress reduction is essential in reducing the symptoms.



Gaustad Hospital
Oslo University Hospital has a number of services for the treatment of mental health, intoxication and addiction at Gaustad. Gaustad Hospital was opened in 1855 as the first state hospital in Norway for the treatment of people with severe mental disorders. The hospital was built thanks to the diligent efforts of Dr. Herman Wedel Major.

Refleksjon:

Jeg prøver å finne ut hva det er jeg vil jobbe med i min diplomoppgave:

- hvem
- for hvem
- hva
- hvorfor
- problemstilling

Jeg har tema innenfor psykisk helse, men hva innenfor psykisk helse og hvorfor/hvordan knytte dette opp mot arkitektur?

diplomworkshop med Tom

Scale

Arkitekturens sanselige kvaliteter og opplevelsesrikdom blir ikke mindre betydningsfull når man lever med en sanselig funksjonsnedsettelse. Tvert imot. Bevisstheten omkring de sanselige stimuli som fortsatt kan sanses økes og betydningen av nyanser og kompleksitet stiger.

The sensory qualities and richness of experience of architecture become no less significant when living with a sensory disability. On the contrary. Awareness of the sensory stimuli that can still be perceived is increasing and the importance of nuances and complexity is increasing.



Refleksjon:

Hva er viktig for mennesket i våre bygde omgivelser? Hvordan kan arkitektur gjøre oss gode?

Kan jeg få se verdien din

Sosialantropologi essay
Av Trine Stunner
Ved Bergen Arkitekthøgskole
23.01.2022

innhold:

s. 2: Innledning, forskjellige parameter
s. 3: Synet på hverandre, ansikt til ansikt interaksjon
s. 4: Ansikt til ansikt interaksjon, 100% verdi(g)
s. 5: Frivillighet er vel og bra, effektivisert samfunn
s. 6: Effektivisert samfunn, Elisabeth
s. 7: Elisabeth, rolle i hverdagen, stresslidelser
s. 8: Konklusjon
s. 9: Referanser

Innledning:
I dette essayet dveler og undrer jeg meg over hvordan vi ser på hverandre ut fra hvor arbeidsføre vi er. Jeg har lest flere av artiklene fra referanselisten som ble gitt i forkant av oppgaven og har funnet Goffman, Bloch og Tetler som mest relevant å refere til. Oppgaven skal ikke handle om enkelthendelser eller personer men ved å fortelle historier fra enkeltmenneskers liv setter jeg søkelyset på hvordan mennesker generelt reagerer og oppfatter andre mennesker på et mellommenneskelig plan. Ordninger og strukturer som blir gjort (gjerne i beste mening) på et overordnet samfunnsplan virker ikke alltid til det beste for det levde livet. Dette kan også være med på å skape usunne holdninger, strukturer og oppfattelse blant mennesker i mellom.

Forskjellige parameter
Hvilken verdi har et menneske som ikke kan delta i de normative spillereglene i samfunnet. Spillet om å tilhøre mengden hver dag. Mennesker som av en eller anne grunn ikke kan gjøre det som er forventet i sin gitte periode av livet gjennom hverdagen. Antropolog Maurice Bloch har skrevet om det Zafimaniske samfunn: «People into places». Et lite samfunn på ca 20 000 innbyggere bosatt på Madagaskar. I det Zafimaniske samfunn er den største sosiale prestasjon å ha et «vellykket voksende ekteskap». Individet har en klar rolle i samfunnet om å gifte seg og skape etterkommere. « Det gjelder å gjøre ekteskapet til et varig trekk ved samfunnet og gjøre huset som er den materielle manifestasjon av denne suksessen, til en varig egenskap på den uforanderlige jord» (side. 1 Bloch - People into Places). I dette samfunnet blir individets vellykkethet og forventning målt etter et slags egenprodusert fellesskap til samfunnets fellesskapet. Et slags «vi» til det beste for «oss». I vårt nordeuropeiske samfunn vil jeg påstå at vår vellykkethet og forventning blir målt ut fra individets kapasitet. Hva hvert enkelt individ klarer å oppnå for seg selv. Hvor lang utdanning du har, hvor mye penger du klarer å tjene, hvilke klær du kan skaffe, hvilke utstyr du har, hvilke og hvor mange eiendommer du besitter. Et slags «meg» til det beste for «meg» som igjen blir det beste for «oss». Det er sikkert flere parametre enn hvor solid og pent dekorert hus du har, hvor vellykket ekteskapet ditt er, som igjen forteller hvor vellykket livet ditt er i det zafimanske samfunn, men jeg vil sammenligne det Zafimanske ekteskap med hver enkelt sin tittel i vårt (Norges) samfunn. Zafimanisk ekteskap = tittel i arbeidslivet, som igjen blir et symbol på hva du har klart å oppnå her i livet. Vi Spør for eksempel ikke som det første vi sier når vi treffer en bekjent ved en sosial anledning, « hvor mange barn har du klart å lage?» Eller « hvor solid er ekteskapet ditt?». Ekteskap blir sett på som høyst personlig og skal helst ikke prates om. Det betyr heller ikke så mye for din selvstendige verdi utad. Her kan du være gift og skilt flere ganger, være singel, samboer eller partner, du kan ha mange barn, ett barn eller ingen barn. Hvordan du velger din egen livsform teller i stor grad ikke så mye. Dersom du har mange barn med mange forskjellige partnere blir det derimot ikke så godt akseptert. Eller dersom du er ensom, noe flere og flere mennesker synes de er i Norge.
Det mest normale spørsmålet å få av mennesker du ikke har sett på en stund eller aldri har truffet er: « Så, hva jobber du med da?» Er du interessant nok for vedkommende å prate med, fortsetter gjerne praten om hvor du er i karrieren din. Fremdeles med en viss forhåpning om at du alltid er på vei videre på karrierestigen.

Synet på hverandre

Jeg har selv opplevd en periode av livet mitt (4,5 år) der jeg har måttet svare: «jeg jobber ikke, jeg mottar støtte fra NAV, det eneste jeg klarer nå er å ligge på lading på sofaen slik at jeg kan klare å hente barna i barnehagen». I møte med andre mennesker enn mine nærmeste samt i møte med helsevesenet og det offentlige, ble dette problematisk å forholde seg til. Jeg hadde ikke mistet meg selv i denne perioden, utad så jeg make ut. Jeg hadde mistet kroppslig kapasitet og førlighet. Jeg var bevegelseshemmet. Individet «meg» var det samme. Jeg stod opp til samme tid, stelte meg og kledde på meg på samme måte (riktignok i et annet tempo), fulgte med i media og nyhetsbildet som før. Som Turner har skrevet i Rituals: « Når vi repeterer ting som er forventet av oss lærer vi å oppføre oss». Jeg oppførte meg helt normalt. Det blir ritualer i hverdagen som former oss inn i det vi blir og er. Jeg ble jo ikke en annen person. Interessene mine var de samme, intellektet mitt søkte det samme. Jeg hadde samme status som forelder men ikke arbeidstaker og dermed ikke i det sosiale samspillet ellers i samfunnet. Rollen min ble annerledes. Jeg var tvunget til å ta andre valg enn jeg egentlig ønsket. Jeg gikk fra å være samfunnsnyttig til «samfunnsnytter…(sett bort fra å oppdra barn). Det som ble mest problematisk i møte med andre var at min lidelse ikke syntes.

Ansikt til ansikt interaksjon

I mitt daglige sosiale samspill møtte jeg i perioden ute av arbeidslivet, mennesker med det jeg vil kalle vanlig oppførsel i vår kultur. Jeg responderte med ansiktsuttrykk som glede, begeistring, bekymring, irritasjon og vennlighet som et hvilket som helst annet oppegående menneske, samtidig som jeg gestikulerte og brukte kroppen forøvrig til å kommunisere. Jeg brukte mine «nakne sanser» som Goffman skriver om, til å motta meldinger fra andre samt å være tilgjengelig som en kilde til kroppsliggjort informasjon til dem. Han skriver « Hver giver er selv en mottaker og hver mottaker er selv en giver». Dette fungerte fint så lenge det som ble formidlet var av en positiv og forventet art. Dersom samtalene ble mer personlig og det jeg formidlet handlet om mine begrensinger, smerter og utfordringer i hverdagen, mer negativt ladet, ble jeg ofte møtt med en tvil fra mottaker av denne informasjonen. Tilbakemeldinger som at jeg så for frisk, glad og vital ut kom enten i direkte form eller bakt inn i en form om at det er «bare til å trene lite grann så ordner alt seg». Dette hørte jeg gjentatte ganger. Forventningen om hvordan en arbeidsufør person skal se ut eller oppføre seg samsvarte ikke med hvordan jeg var. Til og med i helsevesenet ble dette et problem. Det ble et problem med å bli trodd. Kommentarer fra leger som kunne si: «Nå må du kose deg hjemme» eller «Jeg visste ikke at du var så syk, for du virket så «kvikk og rask»» ble vanlig. Det er ikke koselig å bli handicappet. En gang ble jeg spurt av en dame i et sosialt lag om hvorfor jeg gadd å sminke og kle meg fint når jeg likevel bare var hjemme og gjorde ingenting. Hun hadde sett meg hente guttene mine i barnehagen og jeg så ut som jeg skulle på jobb. Hun sammenlignet det med at hun orket ikke bryet med å sminke og stelle seg når hun hadde fri. Hadde jeg fri?!

Er det kun viktig å opprettholde sine egne interesser og preferanser om eget utseende dersom en er i arbeid? Hvordan vi ter oss og kler oss forteller noe om hvem vi er og om hvem vi ønsker å bli identifisert som. «Når en person kommer sammen med andre, vil de som regel forsøke å skaffe seg opplysninger om ham eller ta "i bruk opplysninger om ham som de allerede sitter inne med. De vil være opptatt av hans sosio-økonomiske status i sin alminnelighet, hans syn på seg selv, hans holdning til dem, hans kompetanse, hans pålitelighet osv. Det kan nesten virke som enkelte av disse opplysningene søkes som et mål i seg selv, men vanligvis foreligger det rent praktiske grunner til at man gjerne vil innhente dem. Slike opplysninger om personer bidrar til å klargjøre situasjonen, gjør det mulig for andre på forhånd å vite hva han venter seg av dem og hva de kan vente seg av ham. Når disse opplysninger foreligger, vil de andre vite hva de bør gjøre for å oppnå en tilsiktet reaksjon fra hans side.» (Goffmann, Vårt rollespill til daglig s.1)

Blir det på et mellommenneskelig plan mindre viktig å bevare detaljer rundt egen identitet dersom en ikke er innenfor en standardisert hverdag med 8-16 jobb ? Hva forteller i så fall det? At mennesker med nedsatt arbeidsevne ikke er like mye verdt som mennesker med full arbeidsevne?Hvorfor er vi så styrt av resultater og status? En dame jeg kjenner som er 100% ufør hadde store problemer med å fortelle mannen sin hva hun egentlig ønsket seg til jul fordi hun mente selv at hun ikke var verdt pengene siden hun ikke var i arbeid. Damen ønsket seg noen fine øredobber og mente det var bortkastet av mannen å bruke penger på henne. Er det riktig at selvbildet skal styres av status i arbeidslivet?

100% verdi(g)
Opplevelsene mine så langt i livet har fått meg til å undre over hvordan vi verdsetter hverandre. Hvilket syn har vi på menneskene vi lever rundt. Lokalsamfunnet vårt. Er det slik at dersom en ikke er i jobb, så er du ikke like verdifull i samfunnet som individ? Spontane reaksjoner og kommentarer fra medmennesker samt måten livene til de arbeidsuføre blir strukturert på av vårt statlige hjelpeapparat NAV, viser til en generell holdning i samfunnet om at; enten er du 100% med, ellers er du ikke og må melde deg 100% ut. Personer med mindre arbeidskapasitet enn 40% blir forvaltet. De blir forvaltet inn i systemer som enkeltindividet har liten eller ingen påvirkningsmuligheter i. Dette er min personlige mening sett i grove trekk, det er helt sikkert flere som ville sagt seg uenig i dette. Jeg synes det er veldig bra at vi har et sikkerhetssystem dersom du ikke kan delta i arbeidslivet og tjene penger til livets opphold. Vi trenge velferdsstaten! Men holdningene rundt hva som er innenfor normalen som aksepteres i samfunnet kan med fordel endres. Det er lite rom for individuelle behov. Hvilken kapasitet og i hvilket tempo hvert individ mestrer, ser ikke ut til å være så viktig. Enten hopper du på toget i fart eller så er du ikke med på toget. Rammene for å passe inn er for snever.

Frivillighet er vel og bra…

Flere jeg kjenner som ikke er i stand til å arbeide 100% og som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet, har gjennom sin hverdag som syk/uføre fått hentydninger om at de burde melde seg inn i frivillig arbeid. «Det blir sikkert godt for dem, gjøre noe som er meningsfylt for andre og dermed dem selv.» Jeg synes frivillig arbeid er en fantastisk fin fellesdugnad som er med på å skape samhold og tilhørighet både i lokalsamfunnet men også i storsamfunnet forøvrig. Faktisk så sier regjeringen på sine nettsider at: Norge er verdensledende på frivillig arbeid, og halvparten av befolkningen i Norge engasjerer seg i frivillig arbeid. Frivillig arbeid ligger i kulturen vår. Innsatsen de gjør har betydning for enkeltmennesker, men også for samfunnet. I 2018 kom en eldrereform i Norge som heter Leve Hele Livet. I en brosjyre regjeringen har laget om Leve Hele Livet står det at til sammen bidrar alle frivillige med en verdiskapning på nesten 80 milliarder kroner i året. Det er like mye som samferdselsbudsjettet og tilsvarer 142 000 årsverk. Blant de eldre deltar 1 av 3 med frivillig arbeid. Eldre som deltar i frivillig arbeid bevarer god helse samt det er avlastende for deres pårørende. Det som motiverer de eldre til å delta i frivillig arbeid er blant annet: Egennytte, samfunnsnytte, bruk av egen kompetanse, det sosiale, føle seg verdsatt, bekreftelse på egen kunnskap/nytteverdi. Alle disse motivatorene er viktig for egenverd og følelse av et meningsfullt liv. Men jeg vil si at frivillighet er arbeid drevet av overskudd fra enkeltmennesker. Forskjellen mellom å delta i frivillig arbeid som eldre og som arbeidsufør er at de eldre er i en periode av livet der normen er å ikke jobbe, personen har dessuten opptjent pensjonspoeng gjennom et arbeidsliv og er økonomisk uavhengig (her er det individuelle forskjeller). Forventningene til en eldre person sin kapasitet og effektivitet er helt annerledes enn forventningene til en person i arbeidsfør alder. Det er ingen tvil om at frivillighet er en positiv og viktig ressurs for lokalmiljøet og det offentlige. Men jeg synes ikke det skal ligge en forventning om at restarbeidsevnen eller overskuddet til en som står utenfor arbeidslivet skal brukes på frivillighet. Den som står utenfor arbeidslivet er i en periode av livet der det forventes at en er produktiv, mestrer karrier, hus og hjem, familie, fritidsinteresser og sosialt samspill på høyt nivå. Det forventes en økonomisk uavhengighet. Jeg synes samfunnet i større grad skulle lagt vekt på individets eget tempo og mestring og vært langt bedre til å tilrettelegge for dette. Vi trenger nye strukturer og måter å utføre arbeid på. Vi må tenke annerledes om måloppnåelse. Det blir for enkelt å tenke at mindre enn 40% arbeidsfør er det samme som 100% arbeidsufør med muligheter for frivillig arbeid. Frivillig arbeid er definert som ubetalt innsats. Mennesker i arbeidsufør alder ønsker valgfrihet på linje med arbeidsføre, de vil tjene til livets opphold, føle tilhørighet til det normale for deres alder. De trenger å oppleve at livet deres er like mye verdt selv om de ikke er 100% arbeidsfør.

Effektivisert samfunn

Et moderne samfunn i dag virker å være styrt av effektivitet og målbare resultater. Jeg vil tro at dette er en utvikling som er nødvendig og som hindrer stagnasjon. Men i mindre skala kan det virke som om vi glemmer å ta vare på enkeltmennesket. Alle vi som igjen skaper fremgang og resultater. Er det ikke plass til mangfold? Er vi på vei mot et for effektivt og strømlinjeformet format? Samfunnet har startet å endre syn på måten vi arbeider på, men ikke til det beste for mennesket men til det beste for det økonomi- og arealeffektiviserte, det målbare. Strukturen på hvordan vi innordner arbeidsplassen har skiftet. Det er ikke lenger vanlig å sitte en og en i cellekontor. Nå skal det tas hensyn til mer effektiv bruk av areal. Åpne landskap, free-seating og aktivitetsstyrte områder er måten det skal struktureres på. Etter at det nye regjeringskvartalet skulle bygges har det kommet en arealnorm. I desember 2015 vedtok regjeringen en standard for kontorbygg i staten. Alle ansatte skal heretter ha 23 kvadratmeter til rådighet. Dette inkluderer fellesarealer; altså toaletter, kantine, korridorer og møterom. Alle nye bygg og ombygginger skal bygges etter denne normen. Datidens statssekretær i Kommunal- og moderniseringsdepartementet uttalte om saken; - Det er ikke noe mål at statsforvaltning skal ta mest mulig plass, vi må gjøre jobben vår så effektiv som mulig. Denne normen vil i praksis si at alle statsansatte må forholde seg til åpne løsninger. Løsningen innbærer at det er færre pulter enn ansatte, ingen har faste plasser, og du må rydde pulten dersom du forlater den i noen timer. Hvis noen ringer til deg går du i et telefonrom, skal du konsentrerer deg flytter du deg til et konsentrasjonsrom, skal du diskutere går du til et møterom, og prate gjør du i sosial sone. Mulighet til å jobbe hjemmefra eller på kafe er også tilstedet.

Den nye strukturen skapte stort engasjement og frustrasjon fra de ansatte og det ble satt i gang undersøkelser for å styrke de ansattes sak om ønske om mer valgfrihet og muligheten til egen arbeidsplass med tilstrekkelig ro rundt seg. Forskningsrapportene som ble innhentet viste at åpne landskap ikke er en god løsning.

- Det er ingen klare fordeler å finne ved bruken av åpne kontorlandskap og fleksikontorløsninger, verken når det gjelder produktivitet, økonomi, trivsel eller medarbeiderinvolvering, sier førsteamanuensis ved psykologisk fakultet ved Universitetet i Oslo, Knut Inge Fostervold, i et intervju gjort av NRK i forbindelse med en dokumentar vedrørende åpne kontorlandskap i det nye regjeringsbygget. Sammen med en overlege i Arbeidstilsynet har han gått gjennom relevant forskning på feltet og samlet studiene. De fant konsentrasjonsproblemer, irritasjon, helseproblemer og økt sykefravær

Elisabeth
En person jeg vet om som jeg velger å kalle Elisabeth i denne teksten, er 100% ufør på grunn av sosial angst. Hun kan jobbe ca 35%, men arbeidsgiver synes ikke det blir resultateffektivt nok så lenge restarbeidsevnen er under 40% og NAV virker ikke som de har verken interesse eller kapasitet til riktig oppfølging og tilrettelegging i saken, (personlig betraktning). Elisabeth har siden fullført utdannelse stått i full jobb til tross for at hun har hatt sosial angst så lenge hun kan huske. Hun har utviklet gode strategier for å håndtere symptomene og har fungert bra, helt til arbeidsplassen endret struktur. Det var flere ting som forandret seg over tid. Det ene var karrieresatsing. Bedriften ønsket å utdanne nye ledere innenfor egne rekker. De startet med et program som delte bedriften opp i flere avdelinger. Hver avdeling fikk hver sin mellomleder. Alle lederne ble hentet internt, unge mennesker som skulle læres opp til å bli ledere og da gjerne fra den samme avdelingen som personen allerede jobbet på. Etter maks tre år ble det skiftet leder, da skulle den eksisterende lederen videre til neste ledernivå og en ny ung person fikk prøve seg. Dette skulle øke effektiviteten samt skape nye ledere internt i selskapet. Et annet grep som ble gjort var å omstrukturere selve arbeidsplassen. Måten kontorlokalene var organisert på. De gikk fra cellekontor til såkalt «free seating» i åpne landskap. Med dette menes at ingen hadde fast plass, at det var mindre plasser enn ansatt og at du må rydde pulten din for hver dag og evt. dersom du skal være borte fra plassen lengre enn en gitt tid. For Elisabeth var dette en drastisk forandring. En som før var en vanlig kollega ble lederen hennes. Nå var det den yngre tidligere kollegaen hun skulle betro seg til om spesielle behov og personlige utfordringer. Hverdagen ble usikker. Hvor kunne hun sitte, fikk hun plass med ryggen til en vegg slik at hun hadde oversikt over hva som rørte seg i lokalet?, hvem måtte hun forholde seg til i løpet av dagen, satt hun ved siden av en som brukte sterk parfyme eller spiste appelsin? Sitrusfrukt og sterke lukter utløser migrene hos Elisabeth. Elisabeth prøvde å tilpasse seg. Hun startet på jobb før noen andre var kommet, satt seg på sin utvalgte plass og gikk før de andre gikk. Etter Goffmans teorier om rollespill i hverdagen; har hun fortsatt status som arbeidstaker og gjør dermed oppgavene som er ment å gjøre men hun endrer rollen sin på arbeidsplassen fordi strukturen endrer seg til fordel for det målbare og effektive. Hun opplever at det ikke lenger er rom for hennes personlige behov og hverdagen går over til å bli stressende.

I en artikkel skrevet av Susan Tetler; Social including, chapter 5, skriver hun om inkluderende miljø. Hun tar for seg arbeids og læringsmiljø i skoler i Danmark noe som godt kan transformeres til arbeidsmiljø. Hun ser på hvordan en klasse kan fullt ut inkludere mennesker med spesielle behov. Resultatene hennes viser at klasser som tok i bruk hennes modell for inkludering, ble genrelt en bedre klasse for samtlige elever. Mer inkludering gir mer romlighet.

Noen av kriteriene hun mener må være tilstedet er:

- personer med spesielle behov må være i stand til å bygge og vedlikeholde relasjoner, samhandle daglig på språklige omgivelse.
- Personer må føle seg trygg og verdsatt
- Personer må føle tilhørighet

«Alt annet kan i sin ytterste konsekvens være å betrakte som bare en ordning, -en plassering» (Susan Tetler; Social including, chapter 5)

Elisabeth har ikke lenger kapasitet til å føle seg trygg og verdsatt. Hun bruker all energi på å forholde seg til alt og alle som befinner seg i det åpne landskapet. Hun må til en hver tid forholde seg til en jungel av sanseinntrykk . Valgfriheten om å ta del i en samtale, observere andre eller hvorvidt hun skal eksponere seg er borte. Medbestemmelse og tilhørigheten blekner og til slutt blir det hun opplever på arbeidsplassen for mye å takle. Det blir ikke rom for å håndtere den sosiale lidelsen som hun alltid har gjort. Elisabeth går fra å ha status som kollega til psykisk syk og rollen hennes er endret. Hun føler seg plassert uten mulighet til påvirkning.

Rolle i hverdagen

Goffman har skrevet om menneskers oppførsel, samspill, kommunikasjon og rolle i hverdagen. Ved å lære om hans formuleringer og meninger om vår oppførsel i offentlig rom, kan jeg bedre forstå mekanismene om hvordan vi oppfatter mennesker og situasjoner som vi gjør. Han skriver blant annet om inntrykk og uttrykk. «En persons evne til å uttrykke seg samt gjøre inntrykk bygger på to former for tegn: Det uttrykket han gir og det uttrykket han avgir. Uttrykk som en gir innbefatter verbale eller tilsvarende symboler som en benytter åpent og utelukkende for å formidle de opplysninger som personen og de andre åpenbart forbinder med disse symbolene. Uttrykk en avgir omfatter en lang rekke handlinger som andre kan oppfatte som karakteristiske for den andre» (Goffman, Vårt rollespill til daglig, s.12) Jeg har lært at vi mennesker bruker ca 12 og maks 20 sekunder på å vurdere et «nytt» menneske og at 80% av alle inntrykk vi får går gjennom synet. Jeg antar at i Goffman sine påstander om kommunikasjon og bruk av ordet oppfatte skal forstås med tanke på at partene kan se. For å oppfatte hverandres uttrykk og kommunikasjon må alle berørte parter være tilstede. «Personer må føle at de er nær nok til å bli oppfattet i hva de enn gjør, inkludert deres opplevelse av andre, og nær nok til å bli oppfattet av denne følelsen av å være oppfattet» « I vårt innmurte vestlige samfunn, forventes disse forholdene vanligvis å gjelde i hele rommet i et rom, og å gjelde for alle personer som er tilstedet i rommet) (Goffman, Bhaviour in public spaces, s. 16-17) I et åpent landskap vil det si at alle i det åpne landskapet er med i denne kommunikasjonsrekken til en hver tid.

Stresslidelser

Jeg kan lese ut fra SSB at 10,5% av Norges befolkning er uføretrygdet. 63% av de er ufør på grunn av psykiske lidelser eller muskel og skjelettlidelser, (tall fra SSB). NAV og nyhetsmedier forøvrig kan fortelle meg at det er en vekst i psykiske lidelser blant unge/unge voksne. De mest vanligste lidelsene er angst og depresjon. Angst og depresjon trigges av stress som over tid blir negativt, kronisk og sykdomsutviklende. Hva som oppleves som stress for hver enkelt er individuelt og hvor grensen vår går for at det går over i sykdom/lidelse er også individuelt. Men etter det jeg har lært fra samtaler med spesialister innenfor psykologi og psykiatri er stressreduksjon og nok søvn viktig for å dempe angst- og depresjonssymptomer. Jeg undrer meg over den økende tendensen i samfunnet vårt. Hvorfor er det mer psykisk sykdom akkurat nå? Dagens samfunn er mye styrt etter målbare resultater og effektivitet. For personer med psykiske lidelse og eller har en restarbeidsevne på mindre enn 40% kan det være vanskelig å passe inn i et slikt resultatbasert arbeidsmiljø.

Det er ikke en menneskerett å få utvikle egne interesser og kompetanse. Menneskeretter bygger på grunnleggende behov som er felles for alle mennesker, utdrag fra:(NORDISK TIDSSKRIFT FOR MENNESKERETTIGHETER – VOL. 26, NR 3, S. 244–258. ISSN 1503-6480).behovet for egenutvikling er ikke det samme som behovet for vann for eksempel, det forstår jeg. Men det handler om å skape et godt samfunn å leve i og å ivareta individet samt opprettholde det selvbildet du allerede har, ta vare på «jeget» for å fungere optimalt i et «vi» og «oss». Jeg tror omtanke og hensyn rundt enkeltindividet er viktig for et velfungerende arbeidsliv og lokalmiljø.

Konklusjon:
At jeg ikke ble oppfattet som syk var fordi jeg ikke så syk ut. At jeg ikke ble tatt på alvor ved verbal kommunikasjon er mer undrende. Er det slik at samfunnet styres og ordnes etter det vi kun ser og kan måle? Hvorfor kunne ikke arbeidsplassen til Elisabeth tilpasse seg? Min opplevelse og livserfaring tilsier at ting vi ikke har opplevd enten selv eller i nære relasjoner, har vi vanskelig for å forstå. Da støtter vi oss til den kulturen vi er vant til som bygger på de verdiene og erfaringene som vi i samfunnet vårt har felles. I vår kultur er normen å være selvstendig og klare seg selv, helt fra du er liten. Alle skal delta og er du syk, ja da har du feber, ser syk ut og holder deg hjemme. Gjennom generasjoner har vi manglet forståelse og kunnskap om det vi ikke ser. Det er og har vært tabu å snakke om lidelser og personlige utfordringer. Og det vil ikke bli bedre dersom storsamfunnet ikke viser større forståelse og gir bedre tilbud og oppfølging til inkludering av mennesker som lider av usynlige lidelser. Dersom det ikke blir tatt mer på alvor fra styresmaktene, kan individet ikke forvente å bli tatt på alvor på et mellommenneskelig plan.

Eksempel:
I dag finnes det ingen egen behandling eller dagpost for ungdom og barn med alvorlig psykisk lidelse. Barn som er for syk til å delta i vanlig skole. Denne gruppen blir plassert hjemme på barnerommet sitt i påvente av å bli bedre. Det finnes egne team som følger dem opp med dyktige fagfolk, men et eget og egnet sted for denne gruppen finnes ikke. Dagpost for denne gruppen ble lagt ned under vår forrige regjering noe som forteller oss om hvordan regjeringen vil at vi skal oppfatte psykisk sykdom. Skal de syke ha et opplegg på dagtid må de legges inn på psykiatrisk avdeling, som en instutisjon, langt vekk fra barnets trygge rammer og foresatte. Foresatte forventes å ta permisjon fra arbeidet for å ta vare på barnet hjemme. Samtidig får en høre fra fagfolk at alvorlig psykisk lidelse er som kreft ved organisk sykdom. Et barn med alvorlig kreftdiagnose blir ikke sendt hjem på rommet sitt…

Et annet eksempel:
I dag finnes det ingen som har det medisinske ansvaret for vedvarende bekkenlidelser. 5-10%av kvinner har vedvarende bekkenlidelser etter endt svangerskap i den grad at den blir invalidiserende.

Mentalhelse og kvinnehelse er to spesifikke områder der jeg synes vi mangler forståelse, kunnskap og en god kultur for å håndtere utfordringene og mangfoldet dette gir.
Dette er lidelser med lav status i forskermiljøer samt i samfunnet forøvrig. Jeg vil påstå at det er lettere å fortelle at du har en kreftdiagnose enn det er å si at du lider av en form av schizofreni. Jeg vil også påstå at det er lettere å få sympati og forståelse dersom du har problemer med prostata som er gjeldene for menn enn om du har invalidiserende bekkenlidese som er gjeldende for kvinner. Jeg opplever at det ikke er kultur for å anerkjenne mentale utfordringer eller utfordringer innenfor kvinnehelse og at det nettopp derfor blir problematisk for andre uten erfaring å reagere eller respondere. Den resultatbaserte utviklingen i samfunnet er ikke rustet til å ivareta mangfoldet i menigheten. Jeg tror vi må være villig til å tilrettelegge for å ta tempo og skala ned for å bygge opp gode strukturer som støtter mennesker som trenger det lille ekstra for å delta.
For første gang i Norge, er mentalhelse et eget emne i pensum på barneskolen. Det er i hvert fall ett steg i riktig retning. Ja takk til et mer individuelt mangfold i dagliglivet.

Referanser:

- Goffman: Behaviour in public spaces
- Goffman: The presentation on self in everyday life
- Goffman: Erving vårt rollespill til daglig
- Frake: How to enter a Yakan house
- Gullestad: Home Decoration as popular culture
- Gullestad: Kultur og hverdagsliv
- Bloch: People into places
- Judith Butler: Preformative zets and gender
- Hall: The hidden dimension
- Smith Steinø: Public space, Design between alianation and appropriation
- Susan Tetler: Group Inclusion as a stepping stone to full inclusion, chapter 5
- Odin Lysaker: Sårbarhet og ukrenkelighet- filosofisk- antropologisk innholdsbestemte menneskerettigheter.
- regjeringen.no
- https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/innsikt/leve-hele-livet/id2547684/
- nav.no
- ssb.no

Refleksjoner:
Å skrive har vært en fin måte å finne ut hva jeg synes er viktig. Underveis i arbeidet med å lese sosialantropologiartikler ble det mer og mer tydelig at jeg ville skrive om verdi på et mellommenneskelig plan.

Sosialantropologi gir oss kunnskap om mekanismer som styrer det vi tenker og gjør. Som å få en forklaring av eller betydningen av det menneskelige som foregår. Det kan kanskje sammenlignes med det vi arkitektstudenter lærer om her på BAS: visuell struktur: Hva er det som gjør at vi ser det vi ser, hva forsterker og påvirker. Hvordan oppfatter vi det og hvordan oppnår vi det? Visuell struktur blir en form eller en metode til å prøve ut det vi ser.
Jeg tror det å kombinere kunnskap fra den arkitektoniske; visuell struktur med den menneskelige struktur (sosialantropologi), vil kunne gi muligherter til å skape gode rammer for gode situasjoner/rom/steder.

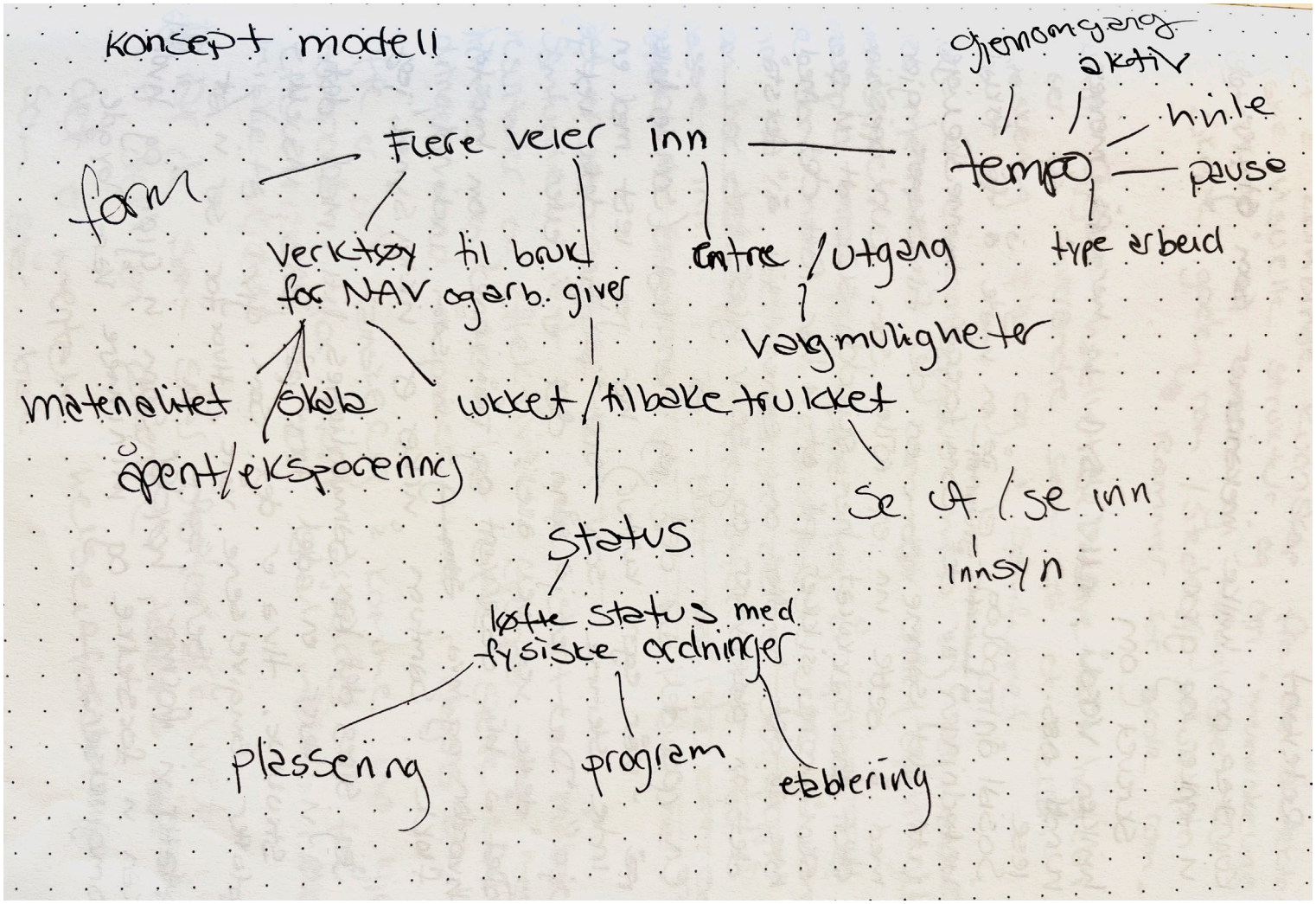
Kan våre bygde omgivelser og arkitekten løfte de uføres status med fysiske ordninger og strukturer?

Begrep som rommer både mennesker og arkitektur:
- rommlighet=RAUS
- Gjør døren høy, gjør porten vid

Vi blir det andre ser i møte med andre. Vår verdi ligger i andres syn. Det kan gjelde arkitektur også.

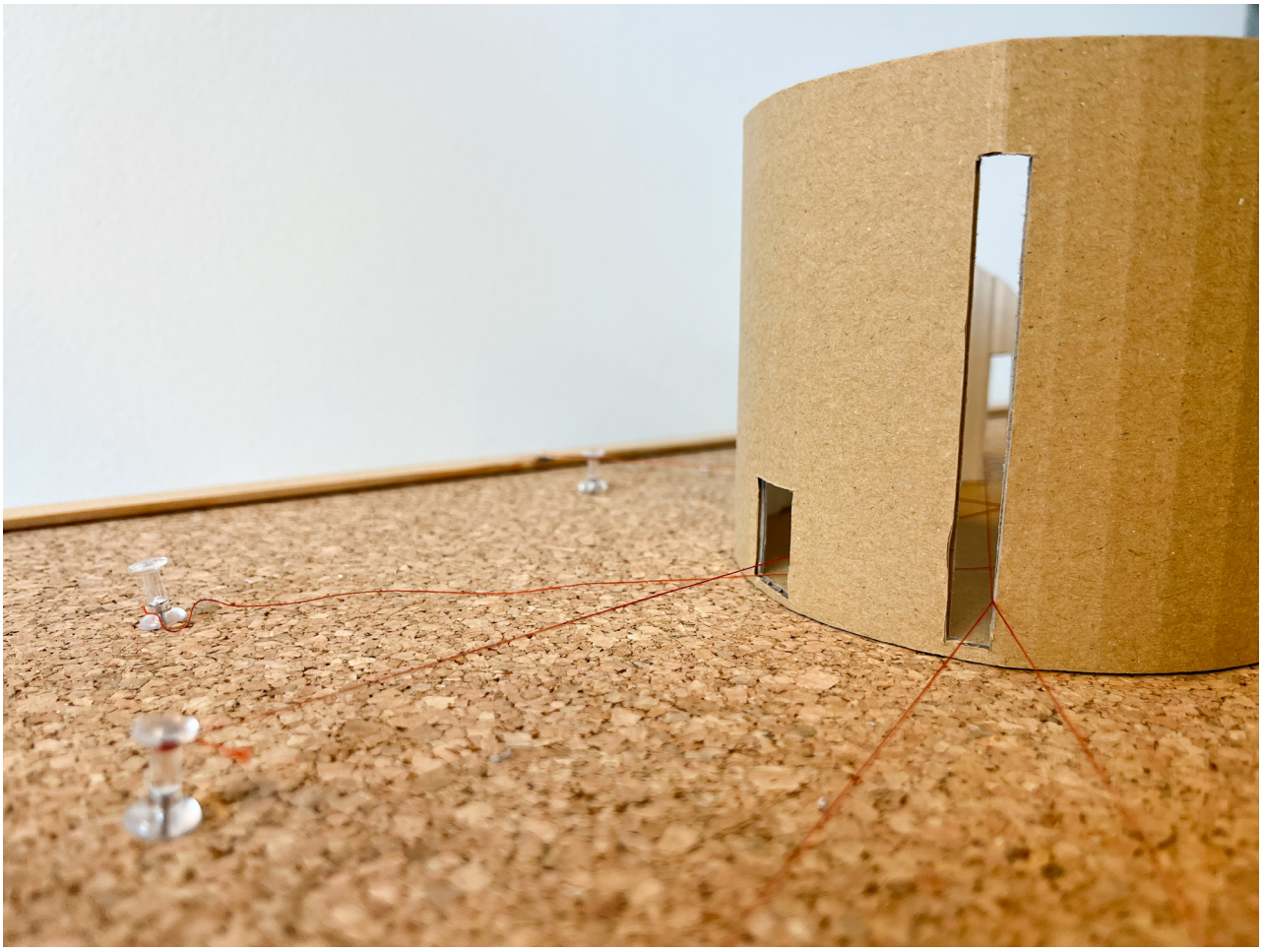
1. diplompresentasjon: sosialantropologooppgave og konseptmodell

KONSEPTMODELL.:



Jeg vil jobbe med å inkludere arkitektur med tanke på mentale utfordringer. Kan vi få metoder for formkonsept basert med mennesker med menatle utfordringer?

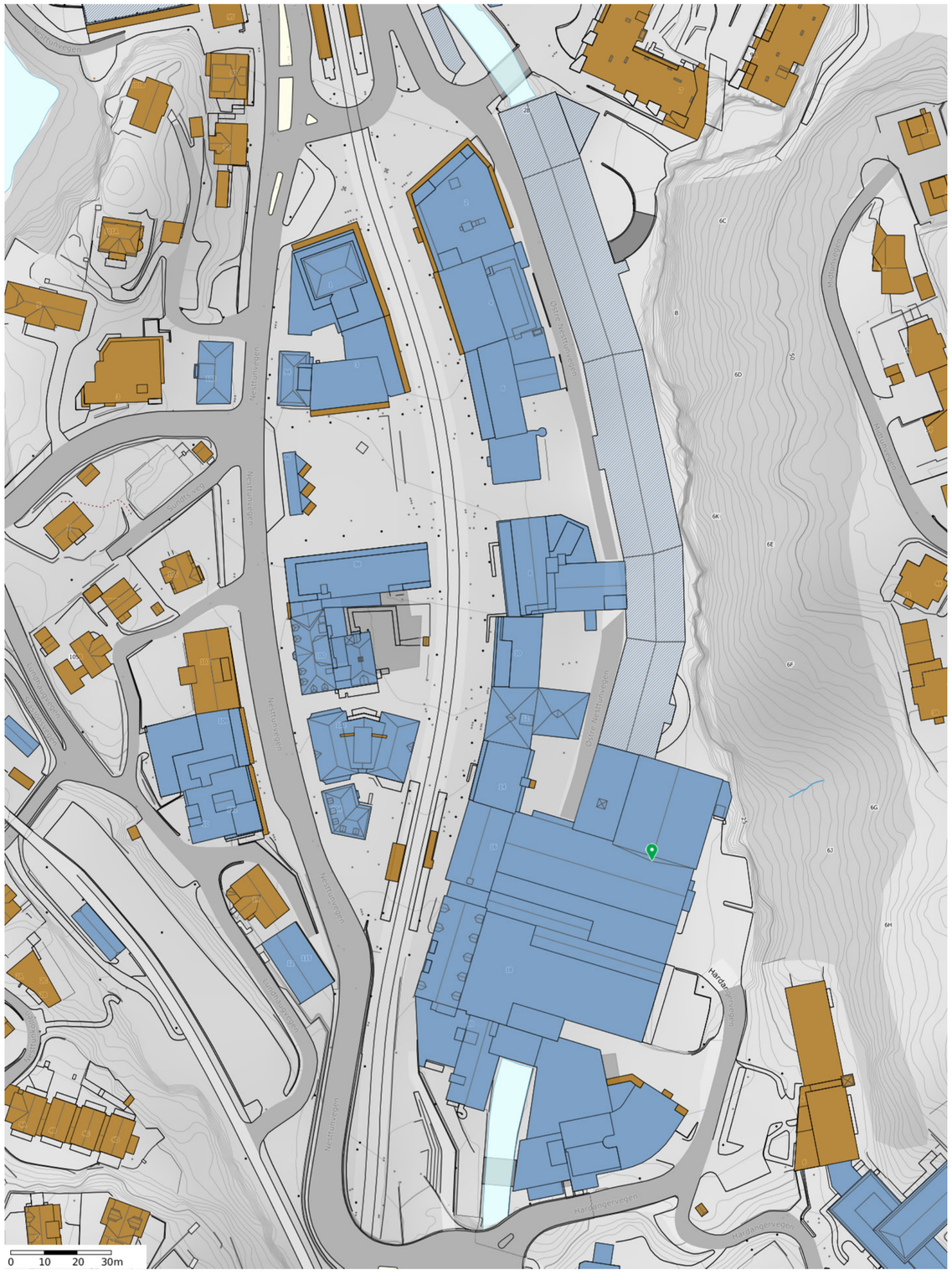








gfruppeveiledning med Arne Smedsvig


Nesttunvegen
Vestre Nesttunvegen
Vestre Nesttunvegen
Østre Nesttunvegen
Nesttunvegen
Nesttunvegen



NESTTUN SENTRUM

BILVEI

OFFENTLIG PLASS

GJENNOMGANG FRA NESTTUN SENTER

BYBANE

PARKERINGSHUS

Ønsket tomt


LE CHEF CAFE
Sport Outlet


BIBLIOTEK
BIBLIOTEK
opplevelser




BERGEN BILUTLEIE AS
TLF: 55 13 31 32


K L M Gården
EiendomsMegler 1
skyss
7116
SCANIA




PRIVAT PARKERING
FANA ÖPTIKK
APOTEK 1
SV 75725
Getz


LE CHEF CAFE
Sport Outlet
FANA ÖPTIKK
APOTEK 1
BS 42091


SCAPA


TATTOO
TATTOO
TATTOO


TATTOO
TATTOO
LE CHEF CAFE


LE CHEF CAFE
SCAPA

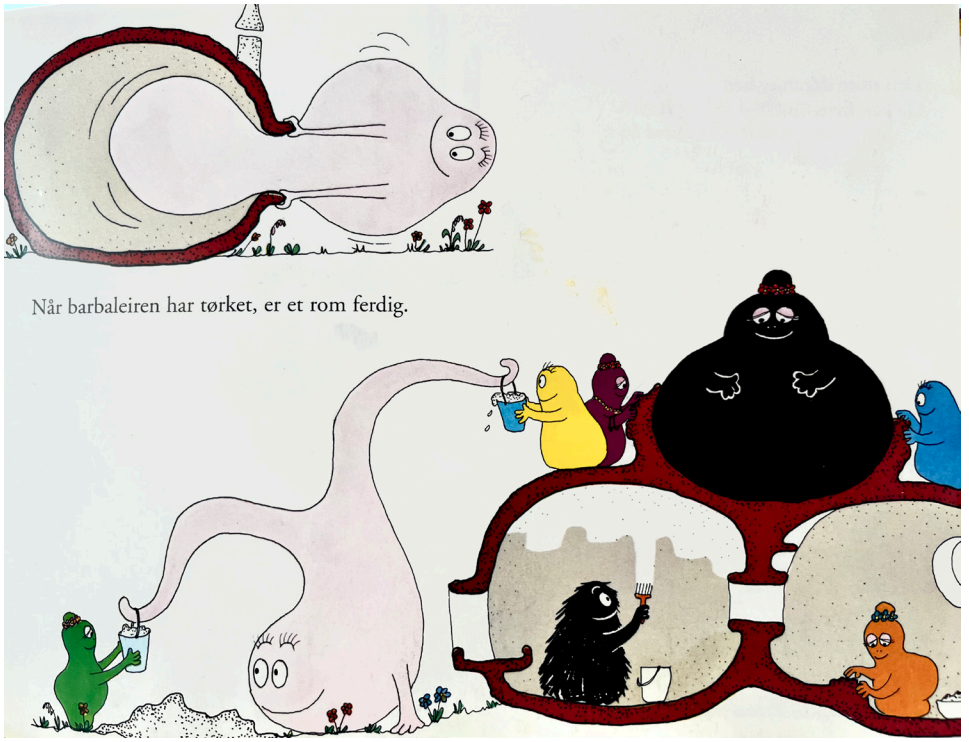
Workshop on the typology of landscape med
Arne Smedsvig

oppgave: Finn tomt, vise bilder og kart.

Refleksjon:
Jeg synes det er fint å sitte i små grupper å dele tanker omkring det foreløpige diplompropro-sjektet.
Jeg har funnet en tomt på Nesttun. Kanskje opp-gaven min kan handle om å utvikle et verktøy til bruk for NAV og arbeidsgivere, slik at vi unngår de dårlige situasjonene og integrer behov fra start. Det kan være med å løfte status med fy-siske ordninger.

Vi er alle forskjellige





Utkast til diplomoppgave
Ved Bergen Arkitekthøgskole
Av Trine Stunner

Samfunnsnyttig og samfunnsnytte

10,5% av Norges befolkning er uføretrygdet. 63% av de er ufør på grunn av psykiske lidelser eller muskel og skjelettlidelser. Vi ser en vekst i psykiske lidelser blant unge/unge voksne. De mest vanligste lidelsene er angst og depresjon. Angst og depresjon trigges av stress. Dagens samfunn er mye styrt etter målbare resultater og effektivitet. For personer med restarbeidsevne på mindre enn 40% er det vanskelig å passe inn i et slikt resultatbasert arbeidsmiljø. Å stå utenfor arbeidslivet og føle seg som en byrde for samfunnet, er en enorm påkjenning for de det gjelder samt deres nærmeste familie.

Hvordan bli en resurs.

Gjennom sosiale, strukturelle og geografiske undersøkelser ønsker jeg å se nærmere på hvordan mennesker som er ufør kan være en ressurs og føle seg samfunnsnyttig. Kan jeg komme frem til en bygningsstruktur som rommer program for mennesker som har mindre enn 40% arbeidsevne? Hvordan vil dette påvirke samfunnet sosialt. Kan det gi positive synergieffekter på f.eks eldre og ensomhet?

Ønsker å se nærmere på løsninger som gir valgfrihet og flere muligheter for integrering.
Hvilke:

- materialer
- romligheter
- farger
- strukturer
- skala
- plassering

Noen av de viktigste faktorene for å redusere stresslidelser på en arbeidsplass er:

- valgfrihet over egen arbeidshverdag
- overkommelig mengde arbeidsoppgaver

Noen av de viktigste faktorene for god trivsel og bedre helbredelse for pasienter er:

- valgfrihet med tanke på steder å oppholde seg
- valgfrihet med tanke på å stelle seg som å ha tilgang til speil, vann og toalett
- utsikt til natur



Åpent landskapskontor er normalt i dag.

Jeg tror vi trenger mer valgfrihet i måten å tre inn i arbeidslivet på samt å føle seg integrert uanvhengig av arbeidsgrad...



Rådalslien skole, baseskole

Refleksjoner:

Jeg er usikker på om jeg vil arbeide med et konkret bygg eller arbeide med metode for å utforske arkitekten, brukeren og behovet. Jeg er nysgjerrig på hva det er som trigger negative og positive opplevelser hos personer med psykiske lidelser eller mennesker som står utenfor arbeidslivet og hvilke behov de har. Akkurat prosenten 40, tenker jeg er relevant på grunn av måten hjelpesystemet vårt er bygget opp på. De som arbeider mindre enn 40% får i langt mindre grad den oppfølgingen de trenger samt at de ikke er like lønnsom som en som har høyere arbeidsevne. De opplever å miste råderett over egen inntekt og hverdag. Dette synes jeg er veldig urettferdig. Kan vi utvikle arbeidsplasser som tar ekstra hensyn til mennesker med angst og stresslidelser?

Utdrag fra boken Klinisk Arbeidspsykologi, S14, Bjørn Lau og Merete G. Øie

”Forskning indikerer positive helseeffekter av arbeidsdeltakelse (wadd Dell & Burton 2008). det har også vist seg at arbeidsdeltagelse gjør at man får tilfredsstilt en rekke psykologiske behov og da særlig i samfunnet hvor arbeidsdeltagelse er normen. Arbeid er sentralt for individuell identitet, sosiale roller og sosial status. På arbeid møter man som regel andre mennesker og dette kan bidra til følelse av tilhørighet og egenverd. I tillegg er arbeidsdeltagelse med på å strukturere tiden, gi hverdagen mening og kan bidra til bedre selvbilde. Ved å være i arbeid får man også tilgang til økonomiske ressurser som gir grunnlag for materielt velvære og deltagelse i samfunnet.

Forutsetningene for at arbeidsdeltagelse skal ha positiv helseeffekt er derfor det tas hensyn til arbeidets art og kvalitet og dets sosiale kontekst; arbeidsmiljøet må være trygt og imøtekommende”

”Det er ingen klare fordeler å finne ved bruken av åpne kontorlandskap og fleksikontorløsninger, verken når det gjelder produktivitet, økonomi, trivsel eller medarbeiderinvolvering” Sier førsteamanuensis ved psykologisk fakultet ved Universitetet i Oslo, Knut Inge Fostervold.

Vi bygger arbiedsplasser med tanke på arealeffektivitet og målbare resultater i økonomisk vekst...

DET FINE MED LANGSOM...

En strofe

En strofe av verdighet. En rytme i hverdagen som lar deg tilhøre.
langsomt jobbe pause glede
langsomt jobbe pause glede
langsomt jobbe pause glede

og igjen i morgen eller kanskje på fredag
verdighet mestring kunnskap og utvikling

En strofe i livet med stor påvirkning. Følelsen av livet, din indre melodi.
langsomt jobbe pause glede
langsomt jobbe pause glede
og igjen

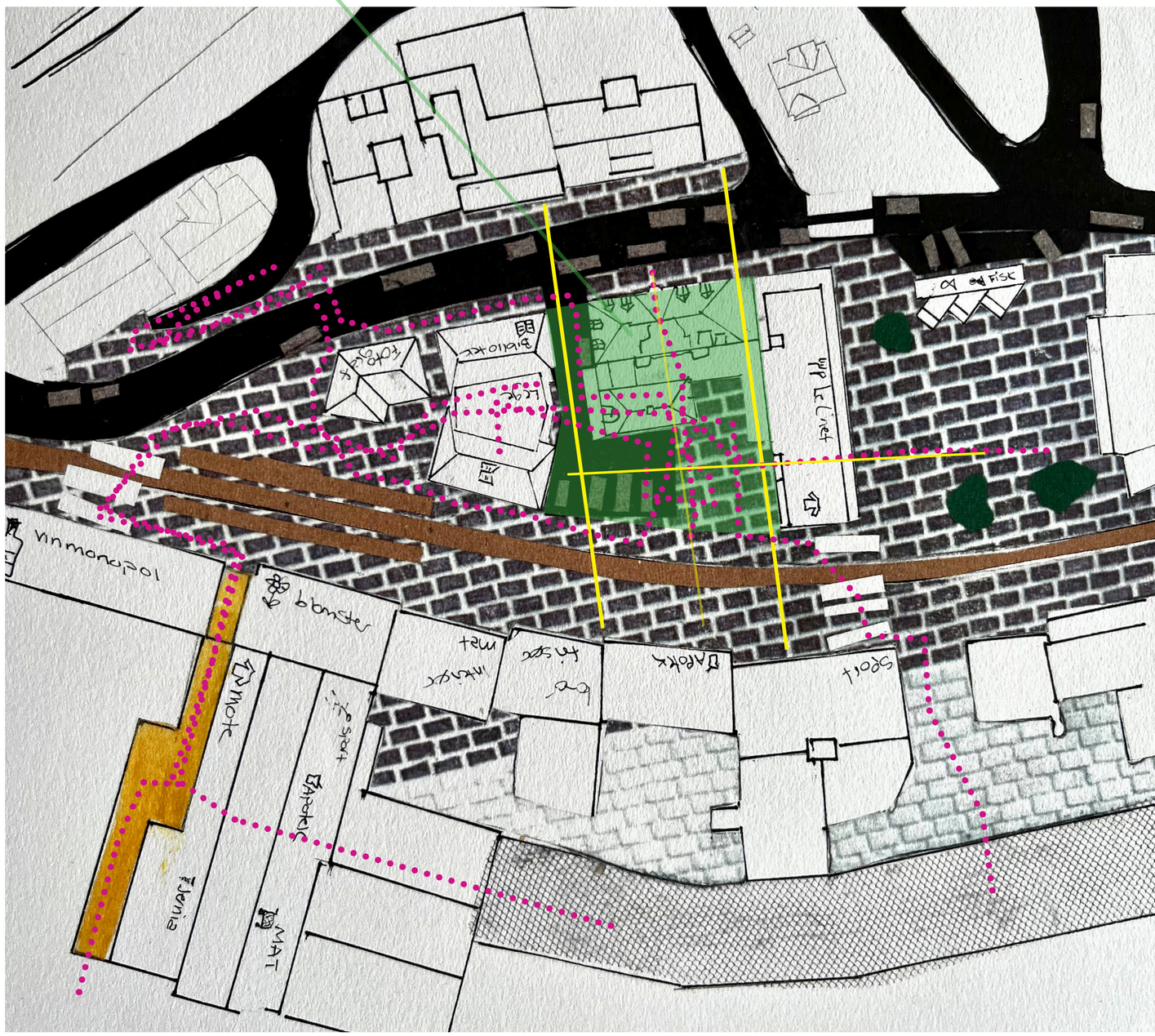
Spørsmål!
hvordan kan våre bygde omgivelser bidra positivt til enten å komme tilbake i arbeidslivet eller å stå i
arbeidslivet. Jeg ønsker å fokusere på mennesker med arbeidsevne 40% eller mindre. Samfunnet er mye styrt etter effektivitet og målbare resultater, noe som gjør det ekstra vanskelig for personer med liten arbeidsevne å passe inn.

Vi blir til i det andres øyne ser. Å bli sett på som ufør er stigmatiserende. Aller helst skal vi være uavhengige og effektive mennesker, både økonomisk og sosialt. Det skjer noe med verdien din som ufør person i samfunnet. Du står utenfor normalen og er avhengig av andres innsats. Det gjør noe med individets selvbilde. Det lager arr! Det kan rett og slett være ødeleggende for alle involverte. Partner, venn, foreldre, barn, deres barn igjen. Arr som går i arv. Det er urettferdig!

Likeverd
Hvordan kan arkitekturen være til hjelp? Hva må til for at arkitekturen kan gi enten i seg selv eller gi
mulighet for, gode, rause og inkluderende miljøer? Hvilke arkitektoniske grep skaper trygghet, inkludering, valgfrihet og verdi/status?
f.eks.:
- Skala/høyder?
- lysåpninger - plassering
- materialitet
- inngang/utgang
- romlighet

Nesttun sentrum
Midt mellom biltrafikk, bybane og handlegate. Der ligger Nesttunveien 100.

Ved å lage flere åpninger for å g å inn og ut av stedet samt å skape forskjellige siktlinjer kan de adskilte områdene på Nesttun få en bedre tilhørighet itl hverandre og oppleves mer som et helhetlig sentrum .



Program

kontorplasser:

Kan tilby arbeidsplasser med individuelle tilpasninger, enten du ønsker å komme tilbake i arbeidslivet eller står i ferd med å gå ut av arbeidslivet. Kontorlokalet har muligheter for lavere tempo, mindre støy og fokus på deg som individ fremfor prestasjon. Kontorlokalet gir rom for å teste ut din egen kapasitet.

Kontoret er driftet av NAV og er et prøveprosjekt over 3 år. Hensikten er å teste ut om arkitektur og struktur samt et individbasert fokus kan være med å støtte og opprettholde arbeidsevnen til mennesker som står utenfor eller er i fare for å stå utenfor arbeidslivet. Som ansatt i "Vigør Kontor" får du lønn fra NAV men blir leid ut til en av våre samarbeidspartnere eller din tidligere arbeidsgiver.

Hos Vigør Kontor kan du få tid til å jobbe i ditt eget tempo, bygge kompetanse og bli trygg på hvor mye du kan jobbe.
Koordinatoren/e for prosjektet har arbeidsplass i dette kontorlokalet også.

kafe

servering av enkle varme og kalde retter. Et sted en kan være lenge med den samme koppen med kaffe. Et møtested alene eller for flere. Tett på biblioteket er det et sted en kan låne med seg bøker, magasiner eller dagens avis og lese. Et sted for mennesker å tilbringe ledig tid i hverdagen. Et arbeidssted hvor det jobber to faste ledere og som har mange ansatte med kort arbeidstid. kafeen er åpen mot en markedsplass. Her kan en observere eller ta aktiv del.

Samtalerom

Her jobber en eller flere sosionomer. Et litt skjermet rom for å dele tanker, behov og personlig informasjon.

Redesign

Få hjelp til å redesigne
Folk kan komme med gamle stoff, klær, gjenstander og lignende. De som jobber i denne avdelingen ser muligheter i andres gamle ting og skaper nytt liv og ny bruksverdi.

Treverksted

Her jobber det en eller to faste verkstedsmestre som er behjelpelig med verktøy og gjennomføring av brukernes prosjekter. De har ansvar for den daglige driften av verksted. Brukere som er ansatt via NAV kan booke seg inn i verkstedets timeplan og lage sitt prosjekt på den tiden brukeren trenger. Etter endt prosjekt skal brukeren stille ut og selge produktet sitt i markedshallen.

Metallverksted

Her jobber det en eller to faste verkstedsmestre som er behjelpelig med verktøy og gjennomføring av brukernes prosjekter. De har ansvar for den daglige driften av verksted. Brukere som er ansatt via NAV kan booke seg inn i verkstedets timeplan og lage sitt prosjekt på den tiden brukeren trenger. Etter endt prosjekt skal brukeren stille ut og selge produktet sitt i markedshallen.

Markedplass

Et sted der ansatte via NAV kan stille ut og selge egenproduserte produkter/gjenstander. Det arbeider mennesker her som har ansvar for utstillingen samt salg av brukskunst som blir produsert. Det trenger ikke være de samme personene som arbeider i selve markedsplassen som produserer.

Spørsmål og svar

1 Hvilke situasjoner gjør deg stresset på en negativ måte?

mangel på mestring

Blir redd for hvor mye jeg klarer ila

Vanskelig å ta pauser

mingling

ukjent plass

mye folk på liten plass

For stor arbeidsmengde

mangel på tilrettelegging

at det er vanskelig å finne måter å gå ut av situasjoner på

finner ingen naturlige steder å stoppe

resulterer i å bruke mye energi på å føle at jeg ikke fungerer

speil

Kan ikke legge meg ned å hvile, er ikke naturlig

ser for fancy ut

dårlig luft

2 Hvilke situasjoner gjør deg glad/oppvakt, gir energi?

variere mellom individuelt og gruppearbeid

gjøre hobbyting

tilhøre en gruppe/kollegaer

mulighet til å være alene

fine blomster

se på fugler

oppleve mestring

fungere tilsynelatende på lik linje som andre

når jeg føler meg til nytte

mulighet for varierende

sollys

være med mennesker jeg er trygg på

lese

3 Hvordan er omgivelsene i situasjoner som gjør deg stresset?

stå i kø

mangel på køstruktur

små rom

folk som kan komme bak meg

ingen vinduer

ingen logisk plass å gjøre av meg

trang plass

lange avstander

flyplasser

dårlig tilrettelagt

uoversiktlig

4 Hvordan er omgivelsene som gjør deg glad og som gir energi?

god plass å sitte

kunne gjøre kontorplassen min personlig

muligheter for å planlegge dagen min

ingen som sitter bak meg

oversiktlig

Se ut på været

gode fellesområder

enkelt å komme i kontakt med kollegaer/folk

at jeg ser hvordan jeg kan bevege meg

ufør

kilde: SSB tall fra 2019
10,5 prosent av alle bosatte i alderen 18-67 år, var uføretrygdet i 2019. Både antall og andel har økt de siste årene.

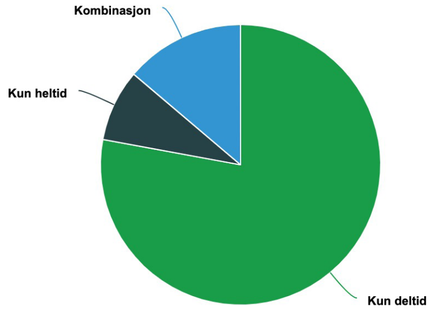
tre av fire uføre står helt utenfor arbeid. Det betyr at de ikke kombinerte arbeid og uføretrygd i noen av årets måneder.

Det er uføre i alderen 45-61 år som jobber mest, og uføre kvinner kombinerer oftere trygd og arbeid enn uføre menn. Det har også en klar sammenheng med at kvinner er gradert uføre langt oftere enn menn. Dette er en sammenheng med at kvinner er overrepresentert i yrker med mye deltid og som lar seg kombinere med uføretrygd. Utdanning er også en faktor som virker positivt på kombinasjonen av trygd og arbeid, høyere utdanning øker sannsynligheten for at uføre er i arbeid.

Iløpet av et år var flest uføre i jobb i juni og færrest i august. Uføre som har vært i arbeid i løpet av året, har i gjennomsnitt jobbet 9,3 måneder i løpet av 2019. Spredningen i hvor mange måneder de uføre jobber illustrerer antagelig både behovet for fleksibilitet som uføre har i sin tilknytning til arbeidslivet, men også at etterspørselen etter arbeidskraften deres kan variere.

Et annet aspekt ved dette er naturligvis hvor mange timer de uføre faktisk jobber. En betingelse for å få innvilget uføretrygd, er at inntektsevnen er redusert med minst 50 prosent. Av alle måneder helårs uføre jobber, er kun 11 prosent av månedene heltidsarbeid, mens 89 prosent er på deltid.

Figur 2. Andel helårs uføre som jobber hel- eller deltid i løpet av året. 2019. Prosent



Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Som det fremgår av figur 2, har hele 78 prosent av de uføre som har vært i jobb i løpet av året imidlertid arbeidet deltid
Et raskt blikk på antall timer i arbeid viser en median på 18 timer per uke for uføre i arbeid. Men dette er naturligvis preget av at et flertall jobber deltid med en median på 15 timer per uke. Dette gjelder uavhengig av hvilken måned i året vi ser på. Gjennomsnittlig arbeidstid for deltidsarbeidene uføre er noe lavere enn medianen, og tallene viser at ganske mange jobber ned mot en dag per uke.

Flest uføre jobber i salg og service yrker:

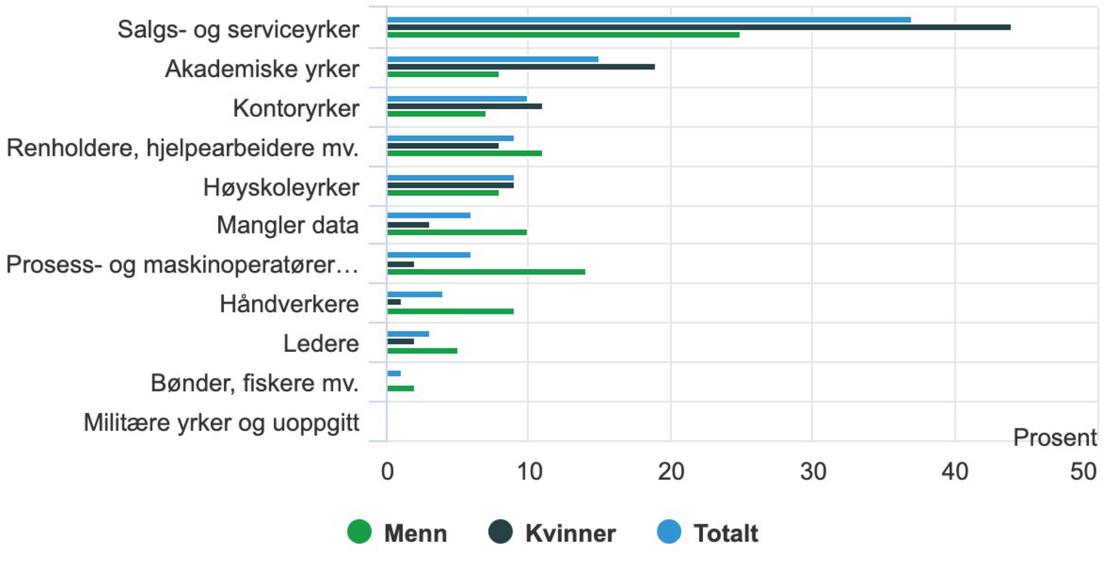
Hele 37 prosent av de uføre som var i jobb i 2019, 21 800 personer, var ansatt i salgs- og serviceyrker. Det er dessuten en betydelig kjønnsforskjell. Blant uføre kvinner finner vi 44 prosent i denne yrkesgruppen, blant menn er andelen 25 prosent.
Den yrkesgruppen hvor vi finner nest flest uføre, er innen akademiske yrker. I alt 15 prosent av uføre i arbeid i november tilhørte denne yrkesgruppen

En annen yrkesgruppe hvor sysselsatte uføre er noe overrepresentert er kontoryrker, der vi finner vi 10 prosent av de sysselsatte uføre. Det er litt vanligere for uføre kvinner enn menn å tilhøre denne yrkesgruppen, noe som i hovedsak skyldes at vi finner flere uføre kvinner som kontormedarbeidere på deltid.

Det lønner seg å arbeide samtidig med uførinntekt.

I gjennomsnitt mottok uføre 243 900 kroner i uføretrygd i 2018. I gjennomsnitt hadde uføre en samlet inntekt på 348 300 kroner før skatt i 2018, mens de i gjennomsnitt satt igjen med 276 800 kroner etter skatt. Ser vi alle uføre under ett, kommer 7 av 10 inntektskroner (før skatt) fra uføretrygd, mens samlede overføringer til sammen utgjør 86 prosent og yrkesinntekt bare 11 prosent av inntekten.

Figur 4. Helårs uføre etter yrkesgrupper og kjønn, november 2019. Prosent



Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Verdi

Sosialantropologi oppgave

I mitt essayet dveler og undrer jeg meg over hvordan vi ser på hverandre ut fra hvor arbeids-føre vi er. Jeg har lest flere av artiklene fra referanselisten som ble gitt i forkant av oppgaven og har funnet Goffman, Bloch og Tetler som mest relevant å refere til. Oppgaven skal ikke handle om enkelthendelser eller personer men ved å fortelle historier fra enkeltmenneskers liv setter jeg søkelyset på hvordan mennesker generelt reagerer og oppfatter andre mennesker på et mellom-menneskelig plan. Ordninger og strukturer som blir gjort (gjerne i beste mening) på et overord-net samfunnsplan virker ikke alltid til det beste for det levde livet. Dette kan også være med på å skape usunne holdninger, strukturer og oppfattelse blant mennesker i mellom.

Et normalt menneske tilbringer nesten en tredjedel av livet sitt på jobb. Viktigheten av å føle seg verdsatt både sosialt, i relasjoner og på arbeid er avgjørende for et godt selvbilde og følelse av å være nyttig.

Du tilbringer 1/3 av livet i arbeid.

dersom du er 100% i arbeid.

Mennesker som står utenfor arbeidslivet, tilbringer nesten en tredjedel av livet sitt med å føler seg utenfor?
Å innse at folk setter pris på det du gjør, forsterker bildet du har av deg selv. Dersom arenaen for å få tilbakemeldinger blir borte, hva skjer da? Er du mindre verdt som individ da?

Arne Ness:
Det er ikke meningen med livet men mening i livet!

Å innse at folk setter pris på det du gjør, forsterker bildet du har av deg selv.

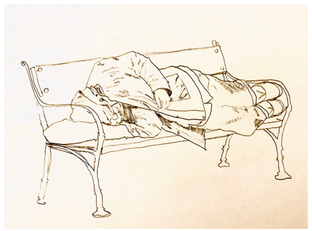


Fra ARKITEKTURENS UTTRYKKSFORMER
Thomas Scheldrup This-Evensen

1) Å LIGGE:
Et menneske som ligger vil vi intuitivt hjelpe opp. Det liggende har oppgitt spenningsforholdet til omgivelsene. (s15)

Vi forbinder det å ligge med noe svakt/sykelig, men også ro og tillit.





Hva i arkitekturen kan karaktiseres som liggende?:
- bjelker
- liggende tungt i terrenget
- bygningskropper ligger oppå hverandre
- lysåpninger

2) Å SITTE:
Den som sitter hviler eller faller til ro. En har lett seg stabilisere eller forankre i punktet og dermed vertikalen. Slik sett gis den sittende autoritet. (s14)

Vi sier f.eks ”å besitte noe” eller ”den sittende presidenten..”

Hva i arkitekturen kan karaktiserers som sittende?:
-takbjelker?
- trapp
- vinkel
- noe som sitter godt ffast

3) Å STÅ
Vi overvinner tyngdekreften som vil trekke oss ned. Det betyr at vi seirer, vi motvirker det å bøye ned og som fører til fall. Å reise seg opp igjen billedliggjør en viljehandling, en erobring av vertikalen. Vi er potensielt handlende. (s.16)

Hva i arkitekturen kan karaktiserers som å stå?:
- stolpe/søyle
- høy dør
- lysåpninger
- vegger
- høyder

4) Å BUKKE / KNELE
Blir konfrontert med de små ting foran seg, detaljene og ikke de store linjene slik den stående ser dem. Den bukkende bøyer seg ned fra en oppreist posisjon. Bukket er derfor alltid knyttet til underkastelse som betyr å anerkjenne en høyere styrke som altså ligger oppe.
KNELE: Blokkerer vi bena og dermed sluktmuligheten. Den motoriske underkastelsen er større enn ved kneling.

Hva i arkitekturen kan karaktiserers som å bukke/knele?:
- alterring
- bue
- krapp sving
- forfall

Arkitektur som skal støtte individet fremfor effektivitet og lønnsomhet kan igjen bli effektivt og lønnsomt.
Hva fremmer trivsel, trygghet, tillit, verdi, utvikling..?

5) Å SKRIDE OG Å LØPE:
Har alltid et innhold av dristighet og mot over seg

Hva i arkitekturen kan karaktiserers som å skride eller å løpe?:
- kort korridor
- lang korridor
- gang
- plass
- almenning
- avstan fra A til B
- bro
- overgangsfelt

Skriveworkshop med Pavlina

The aim of our upcoming workshop is to activate an empathetic exploration of your project, by imagining the life latent within it from different points of view. We will use writing as a tool to unfold potential interactions/ exchanges/ conversations/ thoughts/ feelings... in and around the space/place of your project.
Who are the actors in the scene you imagine? How do they transform the space and how are they transformed by it? What is the role of architecture here? What is the impact of the site/surrounding environment? What kind of ”pulse”does this place/space have? How is it affected by the passing of time? What are its stable qualities and what are its variable aspects?

Brev til farmor

Hei farmor!
Denne gangen har jeg noe kjekt å fortelle.
Endelig kan jeg delta i sosiale lag med stolthet. Jeg har fått meg jobb! Etter 6 skamfulle år kan jeg møte naboen i butikken med hevet hode. Jeg er nemlig på vei hjem fra jobb slik alle andre er! Vel er det bare en 30% stilling, men det er så mye jeg klarer å jobbe. Det er en helt ellevill følelse. Folk er ikke lenger så opptatt av hvordan jeg får dagene mine til å gå eller spør hvilke behandlingsformer jeg prøver eller har prøvd. De legger seg ikke opp i helsen min, de vil snakke med meg fordi jeg er interessant, fordi jeg kan noe jeg også. Jeg bidrar til samfunnets fellesskap og får betalt. Lønnen kommer fra NAV men det gjør ikke noe. Jeg har et firmanavn å henge arbeidet mitt på. Jeg jobber for Vigør Kontor og er utleid som logestikkonsulent for Posten. Det beste av alt er at jeg kan gå rett ned til jobb. Det tar meg maks 10 min å gå. Det er bygget et slags nybygg tett opp til det eksisterende biblioteket på Nesttun. Bygget ser fresht ut og er i grunnen med på å løfte det visuelle uttrykket av et ellers litt for nedslitt Nesttun sentrum. Det er en kafe i første etasje av bygget. Der er det veldig koselig. Av og til er det fellesmøte med jobben (helt utrolig fint å kunne si «jobben»!) Og da møtes vi i kafeen, Vigør kafe. De andre kommer liksom til min arbeidsplass enda jeg bare har en liten stilling, det synes jeg er litt stas. Pjokken kommer av og til innom også. De dagene han er tidlig ferdig på skolen møtes vi noen ganger på Vigør og tar litt mat. Vi har faktisk fått et tettere forhold pga dette. Det er 12 andre som gjør en jobb for Vigør Kontor. De er leid ut til forskjellige firmaer. Felles for alle er at de heller ikke kan stå i fullt arbeid. Det gir oss alle en god forståelse av situasjonen vår og det er ingen av oss som skjems av den grunn. Vi kan styre vår egen hverdag og føler ikke det presset om å prestere eller å passe inn sosialt. Kontoret kan i grunnen minne litt om et koselig bofellesskap. Men nå må jeg hvile meg litt før jeg skal på jobb. Gleder meg til å høre fra deg farmor. God klem!

Beskrivelse av mulighet/kontor

Vigør Kontor
Kan tilby arbeidsplasser med individuelle tilpasninger, enten du ønsker å komme tilbake i arbeidslivet eller står i ferd med å gå ut av arbeidslivet. Vigør Kontor har muligheter for lavere tempo, mindre støy og fokus på deg som individ fremfor prestasjon.
I våre nye lokaler kan du teste ut din egen kapasitet i hjemlige omgivelser. Takhøyden er romslig nok til store tanker, lysinslippene spiller på lag med sansene våre og materialiteten i bygget variere fra tre, teglstein, stål og tekstil, som gir uttrykk for lunhet, trygghet, nytenking og varme. Du kan ta med deg arbeidet i sofaen, diskutere rundt kjøkkenbordet eller trekke deg tilbake i private soner.

Kontoret er driftet av NAV og er et prøveprosjekt over 3 år. Hensikten er å teste ut om arkitektur og struktur samt et individbasert fokus kan være med å støtte og opprettholde arbeidsevnen til mennesker som står utenfor eller er i fare for å stå utenfor arbeidslivet. Som ansatt i Vigør Kontor får du lønn fra NAV men blir leid ut til en av våre samarbeidspartnere eller din tidligere arbeidsgiver.

Hos Vigør Kontor kan du få tid til å jobbe i ditt eget tempo, bygge kompetanse og bli trygg på hvor mye du kan jobbe.

Stillingsannonse Vigør Kafe

Vi ønsker hyggelige og omgjengelige personer til å søke job hos oss i Kafe Vigør.
Den første tiden hos oss kan du forvente å slå av en prat med gjester, servere kaffe med et smil og være med der du kan i vår daglige drift. Etter noen måneder kan du tilberede enkle varme- og kalde retter, ta imot bestilling og betaling, håndtere varebestilling og levering samt bidra i vår daglige drift.

Like ved Nesttun Bibliotek, langs bybanetraseen, ligger Kafe Vigør. Vi ønsker å ha et urbant og folkelig uttrykk og jobber for en personlig og inkluderende kultur.

Kafeen er et prøveprosjekt i regi av NAV og stilling passer bra for deg som ønsker å være en del av arbeidslivet i 40% eller mindre. Dine personlig egnethet og motivasjon vil bli vektlagt.

Kundeomtale Vigør Kafe

Hei!
Dette er et utrolig trivelig sted. Sønnen min på 10 og jeg var innom dere for å spise lunsj/tidlig middag, forrige torsdag. Det regnet sidelengs og vi var småkald og våt etter å ha gått fra Midtun Skole. I det vi åpnet døren kunne vi begge kjenne på en god lunhet og varme i lokalet. Belysningen er herlig dempet og akustikken perfekt for small talk. De ansatte var kjapt tilstedet og viste oss plass. Sønnen min valgte et bord ved vinduet for han ville se på livet i gaten samtidig som jeg kunne lene meg godt tilbake mot teglsteinsveggen bak meg. Vi fikk servert en solid blings med kylling og pesto samt dagens rett som var kyllingwok med soyasaus. Alt smakte fortreffelig. Etter maten lånte jeg dagens aviser og fikk en raus kopp med kaffe mens poden stakk inn på biblioteket for å spille Fifa før vi tok bybanen hjem igjen. Kommer gjerne tilbake, takk for oss, hilsen Baste og Frode.

Herlighet for et kult og avslappet sted. Var innom med en venninne for en lett lunsj og bobler. Stilig at en kan komme inn fra alle sider. Gikk inn fra torget og ut igjen på østsiden for å ta bussen hjem. Skulle ønske det var åpent på kveldstid også.
Thea

Flott initiativ til bydelen vår. Jeg pleier å gå innom biblioteket hver dag. Nå kan jeg låne med meg en bok og drikke kaffe hos dere. Helt nydelig!
Entusiastisk pensjonist

Har funnet mitt nye lunsjsted. Til tross for at det ligger klemt mellom høye bygg og to trafikkerte gater, gir romslig takhøyde, gode vinduer og fin belysning rom nok til at det føles åpent og oversiktlig. Her kan jeg sitte alene eller sammen med venner og føle meg like komfortabel. Det er som et felles møtepunkt mellom to sider av Nesttun. Jeg kan shoppe siste mote hos Ane Blich House, spise hos Vigør og låne med meg en bok på biblioteket før jeg handler dagens matvarer på Nesttun Senter. Helt topp!

Jeg bruker kafeen enten før eller etter at jeg er ferdig på jobb hos Vigør Kontor. Er deilig å slappe av i så uformelle omgivelser samtidig som jeg kan følge med på det som rører seg utenfor. Prisene er rimelige og både rommet og porsjonene er rause. Rause nok til å bli god og mett med og i velbehag.

Stilig bygg og kul kafe. Gir mer liv og særpreg til Nesttun.



NESTTUN SENTRUM

BILVEI

OFFENTLIG PLASS

GJENNOMGANG FRA NESTTUN SENTER

BYBANE

PARKERINGSHUS

Ønsket tomt


BIBLIOTEK


BELLA NAPOLI

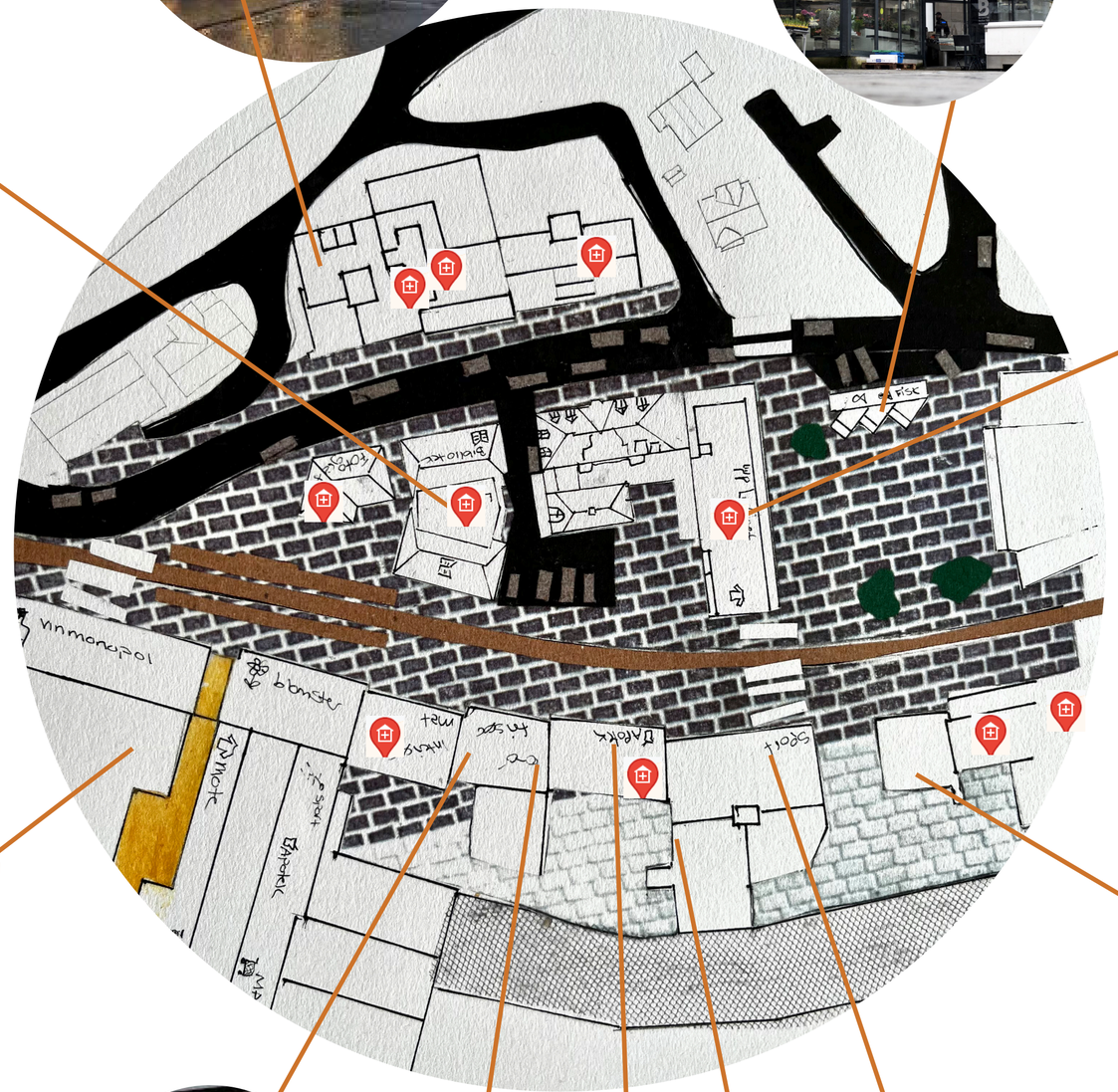









Le Chef


Lege
vinmonopol
blomster
Apotek
Sport









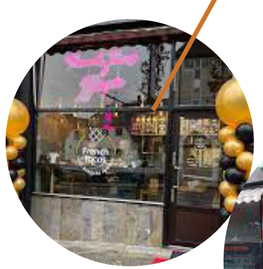

Boots
apotek

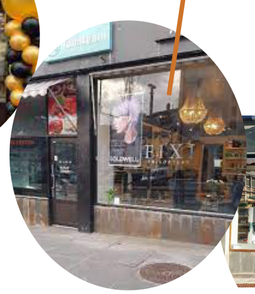







ARK
40%






APOTEK 1


apotek





Rød strek
Det eksisterende bevegelsesmønsteret for myke trafikkanter som er mest brukt.

Langs handlegaten
inn og ut av parkeringshuset
I Nesttun senter
over overgangen til:
biblioteket
bybanen
andre siden av bilveien
til torget på nesttun hvor Le chef er



Grønt
Min ønsket tomt
står til forfall, har godkjent nye byggeplaner om næring
ligger klemt mellom biblioteket og baksiden av næringsbygget med blant annet Le Chef catering. Plassen blir brukt som parkeringsplass og fronter handlegaten til Nesttun Sentrum.

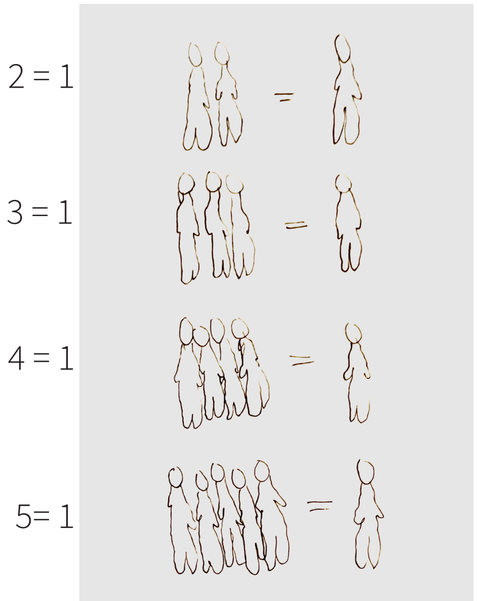


Blå strek
Nye forbindelser mellom eksisterende program.
Ønsker å skape sterkere kontakt på tvers av Nesttun Sentrum slik at det oppleves mer som et helhetlig sentrum.

DET FINE MED LANGSOMT...

I EN URBAN SETTING

Nesttun Sentrum mangler identitet og gode løsninger for kontakt mellom det eksisterende programmet. Den plassen som er potensielt best tilrettelagt for sosiale møter og er et offentlig rom, ligger som en øde øy midt mellom bilvei, bybane og kjøpesenter. Plassen inviterer ikke til langsom bruk men fungerer som en trase du må gå gjennom eller forbi. Plassen trenger en grunn for å stoppe, et skiftende men stabiltog trivelig program som gjør det interessant å komme tilbake. Et trygt sentrum i bevegelse vil være med på å løfte frem Nesttun som en god plass å være. Et sted en kan skynde seg langsomt eller bare være langsom...



Program som kan passe:
- servering, kafe
- salgsboder, markedsplass
- verksted
- kontorplass
- samtale

En arbeidsplass for mennekser med mindre arbeidsevne vil kreve flere tilsatte for å fylle en 100% stilling. Dette vil gi muligheter for større sirkuslasjon og skaper kontinuerlig forandring gjennom dagen/uken. Det gir naturlig forandring i personlighet, uttrykk, stemning, tempo, stil og rytme noe som kan passe fint inn i et urbant miljø.

Ved å lage flere åpninger for å g å inn og ut av stedet samt å skape forskjellige siktlinjer kan de adskilte områdene på Nesttun få en bedre tilhørighet itl hverandre og oppleves mer som et helhetlig sentrum .



Konseptmodell 1:500
Ønske: Se størrelse og plass mellom eksisterende bygg. se på form og skala









1 : 1 skissering

1) vise bevegelse over tid ved flere vaktbytter enn ved 100%.
filme/ta bilder av sirkulasjon, skifte i stil og personlighet på plassen

2) Vise det fine med langsomt
Få bidrag fra personer med lav arbeidsevne. Samle det sammen til et stort stykke arbeid som vokser litt og litt.



Kanskje kunne arbeidet dekorert en fasade på stedet...

Refleksjon:
Jeg har undersøkt tomten og stedet nesttun. Tomten kan være en mulig megler mellom hver ”side” av Nesttun. Jeg tenker bygget må gi mulighet for en form for fleksibilitet i måten å utføre tiltenkt program. Det må være former for sosial skjerming samt mulighet for å styre sin egen eksponering. Hvem er mennesket og hvordan kan arkitektur støtte dette?

Referanser:
- Bakeri i Oslo, Black Box teater : Kafe Lykke: drevet av NAV
- Stavanger kunstmuseum: Desig som er selvforklarende: kantinen

En strofe

En strofe av verdighet.
En rytme i hverdagen som lar deg tilhøre.
langsomt jobbe pause glede
flittig jobbe pause glede
klare jobbe pause glede

og igjen i morgen eller kanskje på fredag
verdighet mestring kunnskap og utvikling

En strofe i livet med stor påvirkning.
Følelsen av livet, din indre melodi.
langsomt jobbe pause glede
lyst jobbe pause glede

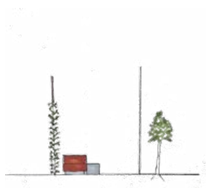
Verdi og verdighet

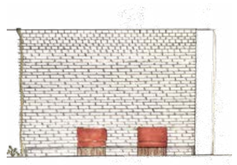
I mitt essay i sosialantropologi, undrer jeg meg over vår egen verdi. Hvem og hva er det som setter verdien på et menneske? I vårt samfunn er mye styrt av individuell uavhengighet og effektivitet. Mye av vår offentlige verdi, beror på hvor mye du som enkeltindivid kan yte til det beste for samfunnet. Det vil si at en skal kunne forsørge seg selv med bosted, arbeid og inntekt samt en skal ha god helse mentalt og fysisk. Dersom du av en eller annen grunn trenger hjelp fra det offentlige og faller utenfor arbeidslivet er du ikke lenger en bidragsyter men en bidragsmottaker. Personen det gjelder kan føle at en mister sin verdi både offentlig og lokalt i samfunnet.

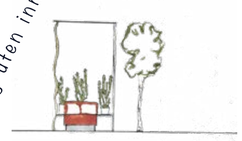
NAV har flere forskjellige tiltak og ordninger for mennesker som står utenfor arbeidslivet. Tiltakene til NAV er rettet mot veiledning, opptrening, opplæring og går ut på å finne ut hva du som person kan få til under normale arbeidsforhold, evt hvilke hjelpemidler som trengs. NAV ønsker å kartlegge arbeidsevnen din. Jeg ønsker å se nærmere på hva de fysiske forholdene har å si. Hvordan kan våre bygde omgivelser støtte og spille på lag med prinsipper som likeverd og verdighet i hverdagen.



Visuell struktur
Et verktøy til formdiskusjoner

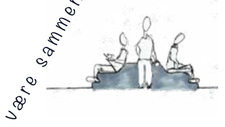

Skjerming med innsyn

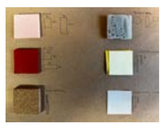

Skjerming uten innsyn




være alene sammen med andre

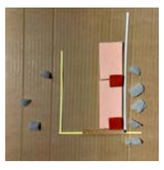



være sammen med andre



Konkreter som representerer:
hvile
sitte
skjerming uten innsyn
planter
lysåpning
skjerming med inn/ut-syn

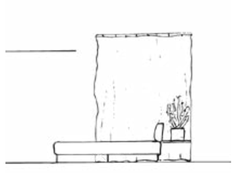


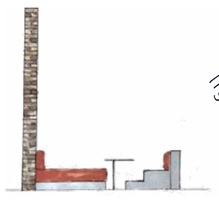




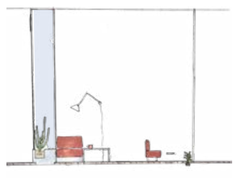





liggge og sitte likeverdig




være helt alene sammen med andre


valgfri måte å sitte/ligge på


Være sammen med noen



Visuellstrukturspill
soner

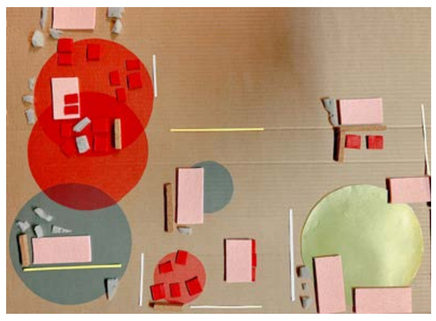
Ved bruk av farger deler jeg spillbrettet inn i ulike soner som gir mulighet for ulike tempo og program

Der det foregår en form for arbeid/virke/ service. Varierende tempo

Mingling, møteplass for flere. Rom for gjennomgang, både høyt og lavt tempo

sted for roligere tempo, mer stille men mulighet for å være flere. Kanskje en slags overgang

Mer privat, mer alene. Stille sted, rolig tempo



Nøkkelord

viktige verdier i hverdagen.

Tilhørighet
valgfrihet
tempo
orintering
oversikt
trygghet





Visuellstrukturspill
elementer










Hvordan oversette arkitektur til verdier?

Verdi er kvaliteten ved noe, det som er godt ved noe. En tings verdi sies gjerne å bestemme dens viktighet med hensyn til hvordan vi bør gjøre våre vurderinger og beslutninger.

Hvordan kan våre bygde omgivelser gi verdighet og likeverd med tanke på brukernes egne behov for:
- hvile: sitte, stå, gå, ligge, bevege seg
- forskjellige tempo
- oversikt
- tydelighet
- valgfrihet



Refleksjon:

Uff, denne presentasjonen synes jeg gikk dårlig. Jeg var ikke god til å formidle og gikk for hurtig gjennom forarbeid.

Jeg har arbeidet med visuell struktur. Det har vært veldig nyttig for meg. Med visuell struktur har jeg forsøkt å oversette verdier til noe abstrakt. Noe som kan bli et visuelt språk, en diskusjon. Akkurat nå kjennes det ut som om jeg ikke helt vet hvordan jeg skal jobbe videre. Jeg liker å arbeide på et mellommenneskelig plan og ønsker å finne ut mer om hvem jeg som "arkitekt" vil være og hvem mennesket jeg jobber for er. Etter presentasjonen og veiledning med Sverre føles det riktig for meg å ta en vending i prosjektet. Jeg ønsker ikke å utvikøle et spesifikt bygg men fokusere på metoden frem til å forstå behovet til brukeren. Mentalhelse/psykisk helse er et emne som jeg mener trenger mer plass i samfunnet vårt. Det har ofte langt mindre status enn somatiske lidelser og det har ikke fått plass i beskrivelsen av universell utforming, enda...
Universell utforming er i dag en selvfølge når vi planlegger et prosjekt, mental helse/psykisk helse er ikke det, vi trenger begge deler.

Hva er universell utforming?

Målet med universell utforming er å gjøre samfunnet enklere å orientere og beveg seg i for så mange som mulig. Å klare seg selv og ta aktivt del i samfunnet blir for de aller fleste sett på som et viktig gode.

Det er en menneskerett å få delta i samfunnet. Universell utforming er en måte å oppnå dette på. FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funkjsonsevne definerer universell utforming slik:

"Med universell utforming menes: Utforming av produkter, omgivelser, programmer og tjenester på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig, uten behpv for tilpassing og en spesiell utforming. Universell utforming skal ikke utelukke hjelpemidler for bestemte grupper av mennesker med nedsatt funksjonsevne når det er behov for det"

https://naku.no/kunnskapsbanken/universell-utforming

Gjennom diplomoppgeven har jeg fundert over hvem jeg ønsker å være som fagperson. Min relevans som arkitektstudent har vært å øve meg på metoder for programutvikling der brukeren er i fokus og språket mellom arkitekt og bruker gir mulighet for godt samspill. Jeg har et ekstra engasjement for likeverd og rettferdighet i samfunnet. Arkitektrollen kan være både politisk og etisk med tanke på samfunnsutvikling. Jeg ønsker å utvikle meg videre som en sosial samfunnsaktiv fagperson.

Fokus på mentalhelse er en problemstilling jeg synes arkitekter må ta aktiv del i. Arkitektur alene kan ikke gjøre noen friske, men det kan bidra til å gi muligheter for en god hverdag og et meningsfylt liv.