



Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

**Masteroppgave 2020 30 stp**  
Fakultet for landskap og samfunn

# **Byforming for bedre mental helse vinterstid**

**Andreas Nordskogen Bull**  
By- og regionplanlegging

# Forord

Denne oppgaven markerer slutten på mitt femårige studie i by- og regionplanlegging ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Min tid ved universitetet i Ås har vært utrolig spennende, utviklende og lærerik. Oppgaven representerer mitt siste semester og 30 studiepoeng.

Under arbeidet med denne oppgaven har jeg vært så heldig å få råd fra to veiledere. Jeg ønsker å rette en stor takk til Roberta Cucca og Gunnar Ridderström for oppmuntringer, gode tilbakemeldinger og interessante diskusjoner gjennom hele semestret. Jeg ønsker også å takke DOGA og nettverk for arkitektur og folkehelse for inspirasjon og nyttige tips. Takk til informantene i Moss som tok seg til å delta i intervjuer.

Til slutt vil jeg takke familie og venner for gode oppmuntringer og støtte. Takk til Ivar Bull og Ingrid Randen Bull for korrektur, diskusjoner og innspill til struktur. Takk til alle medstudenter og ansatte ved NBU som har gjort studieløpet til en minnerik, lærerik og morsom tid.

Andreas Nordskogen Bull  
Ås, 30. mai 2020

# Sammendrag

Flere studier viser at det er større utbredelse av mentale lidelser i urbane strøk sammenlignet med rurale strøk. Samtidig er det stadig flere som velger å bo i byer, både på verdensbasis og i Norge. Omgivelsene våre har påvirkning på vår mentale helse, trivsel og velvære, noe som betyr at det ligger et stort potensial i å forbedre folkehelsen gjennom utformingen av gater og byrom. For at planleggere, landskapsarkitekter og andre profesjonelle som driver innen byutvikling skal kunne bidra til å skape mer helsefremmende byer, bør de ha kjennskap til hvordan miljøet påvirker oss.

I Norge har vi lange vintre, noe som gjør det vanskeligere å ferdes ute, og at vi oppholder oss mer innendørs. Dette kan medføre sosial isolasjon og dårligere mental helse i vinterhalvåret. Undersøkelsene i denne oppgaven tar for seg hvordan gater og byrom bør utformes for å forbedre mental helse på vinteren. Denne problemstillingen undersøkes gjennom å se på hvordan byrom kan tilgjengeliggjøres, hvordan byrom kan oppfordre til sosiale interaksjoner, og hvordan byrom kan virke restituerende vinterstid.

Opgaven er en kvalitativ studie der observasjon og intervju benyttes som metoder. Datainnsamlingen ble gjennomført i Moss sentrum, der tre forskjellige byrom ble observert over tre dager, og 30 informanter ble spurt om sine miljøpreferanser, bruk og opplevelser av byrommene. Dataene blir analysert og vurdert opp mot relevant teori hentet fra sosiologi og miljøpsykologi. Teoriene dreier seg om samspillet mellom miljø og mental helse, med fokus på restitusjon, opplevd trygghet, sosial støtte og trivsel.

Resultatene fra datainnsamlingen samsvarer i stor grad med teoriene, noe som tyder på at de med fordel kan benyttes for å utforme helsefremmende byrom, også vinterstid. Analyser av datamaterialet viser at den fysiske utformingen av miljøet er en viktig påvirkende faktor for mental helse, men at det også er andre faktorer som er sentrale. Mange av informantene omtalte byliv som en viktig kilde til trivsel, og samtlige ønsket seg mer aktivitet og flere begivenheter i byen om vinteren. Videre tyder dataene på at byrommene dekker mange viktige sosiale funksjoner, både gjennom aktiv og passiv sosial kontakt.

I oppgavens konklusjon oppsummeres de viktigste funnene i seks anbefalinger. Anbefalingene baserer seg på teori, tidligere forskning, samt egne undersøkelser, og er ment som overordnede retningslinjer for å skape mentalt helsefremmende bymiljøer.

# Abstract

Several studies show that there is a greater prevalence of mental disorders in urban areas compared to rural areas. At the same time, more and more people are choosing to live in cities, both worldwide and in Norway. Our surroundings have an impact on our mental health and wellbeing, which means there is great potential in improving public health through the design of streets and urban spaces. In order for planners, landscape architects and other urban development professionals to create more health-promoting cities, they should be aware of how the environment affects us.

The long winters we experience in Norway makes it more difficult to travel outside and makes us stay more indoors. This can lead to social isolation and poorer mental health during winter. The studies in this paper deal with how streets and urban spaces should be designed to improve mental health in winter. This issue is explored by looking at how urban spaces can be made more available, how urban spaces can encourage social interactions and how urban spaces can act as restorative environments during wintertime.

The thesis is a qualitative study that uses observation and interviews as methods. The data collection was conducted in the city centre of Moss, where three different urban spaces were observed over three days, and 30 informants were interviewed about their environmental preferences and their sense of the urban spaces. The data is analysed and evaluated against relevant theory borrowed from the fields of sociology and environmental psychology. The theories revolve around how mental health is affected by the environment, with a focus on restitution, perceived safety, social cohesion and wellbeing.

The results from the collection of data are mostly consistent with the theories, which suggests that they can be used to design health-promoting urban spaces, also during wintertime. Analyzes of the data show that the physical design of the environment is an important influencing factor for mental health. Furthermore, the data show that there are other important factors as well. Many of the informants mentioned public life as an important source for wellbeing, and many wished there were more activity and events in the city during winter. Additionally, the data suggest that urban spaces cover many important social functions, both through active and passive social contact.

The thesis is concluded by summarizing the most important findings into six recommendations. The recommendations are based on theory, previous research, as well as my own investigations, and are intended as general guidelines for creating urban environments that are beneficial for mental health.



<b>1 Introduksjon</b>	<b>1</b>
1.1 Bakgrunn og relevans	1
1.2 Avgrensning av oppgaven	3
1.3 Tidligere forskning	3
1.4 Strategier for helsefremmende byforming	5
1.4.1 Winter Cities Movement	5
1.4.2 Healthy Cities	5
1.5 Formålet med oppgaven	6
1.6 Problemstilling og forskningsspørsmål	6
1.7 Begrepsavklaringer	7
<b>2 Beskrivelse av prosjektområde</b>	<b>9</b>
2.1 Kriterier for valg av by og prosjektområde	9
2.1.1 Valg av by og prosjektområde	10
2.2 Beskrivelse av Moss sentrum	11
2.2.1 Gågaten (Dronningens gate)	15
2.2.2 Kirketorget	19
2.2.3 Kirkeparken	23
<b>3 Teoretisk bakgrunn</b>	<b>27</b>
3.1 Attention Restoration Theory (ART)	27
3.2 Prospect-refuge Theory (oversikt-tilflukt)	28
3.3 Biofili-hypotesen	30
3.4 Salutogenese	31
3.5 Affordance Theory	32
3.6 Oppsummering av teoretisk bakgrunn	34
<b>4 Metode</b>	<b>37</b>
4.1 Forskningsdesign	37
4.2 Datainnsamling	38
4.2.1 Observasjon	38
4.2.2 Intervju	42
4.3 Analyse og fortolkning av data	44
4.4 Forskningens kvalitet	45
4.4.1 Pålitelighet	45
4.4.2 Troverdighet	46
4.4.3 Overførbarhet	46

4.5 Forskningsetikk.....	47
<b>5 Resultat, drøfting og analyse .....</b>	<b>49</b>
5.1 Funn fra observasjon.....	49
5.1.1 Ustrukturert observasjon .....	49
5.1.2 Strukturert observasjon .....	67
5.2 Funn fra intervju.....	84
5.2.1 Preferanser og bruk av byrommene i Moss sentrum vinterstid .....	86
5.2.2 Tilgjengelighet til byrommene i Moss sentrum vinterstid .....	89
5.2.3 Restituerende effekt av byrommene i Moss sentrum vinterstid .....	90
5.2.4 Mulighet for sosiale interaksjoner i Moss sentrum vinterstid .....	94
5.2.5 Generelle miljøpreferanser .....	96
5.2.6 Avslutningsspørsmål.....	101
<b>6 Diskusjon .....</b>	<b>103</b>
6.1 Evaluering av metoder .....	103
6.1.1 Observasjon.....	103
6.1.2 Intervju .....	103
6.1.3 Kombinasjon av observasjon og intervju .....	104
6.2 Hovedfunn fra datainnsamlingen.....	104
6.2.1 Hovedfunn fra observasjon .....	104
6.2.2 Hovedfunn fra intervju .....	106
6.3 Andre forhold som kan ha innvirkning på mental helse vinterstid .....	108
6.4 Samsvar med eksisterende teori.....	109
6.5 Kobling mellom forskning og praksis.....	110
<b>7 Konklusjon .....</b>	<b>111</b>
7.1 Hvordan utforme gater og byrom for å forbedre mental helse vinterstid?.....	111
7.2 Relevans og overførbarhet.....	112
7.3 Anbefalinger for mentalt helsefremmende byforming vinterstid .....	112
7.4 Forslag til videre forskning .....	114
<b>Referanser .....</b>	<b>115</b>
<b>Figurliste .....</b>	<b>118</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>122</b>
Vedlegg 1 – Observasjonsskjema .....	122
Vedlegg 2 – Tellinger .....	126
Vedlegg 3 – Informasjonsskriv og samtykkeerklæring.....	134
Vedlegg 4 - Intervjuguide .....	137

*Kartdatene er FKB-data og Matrikkeldata i UTM32 Euref89 og er lastet ned fra Norgedigitalt/Geonorge 2020. Laget av Geovekst. Fotografier, figurer og kart er produsert av forfatteren om ikke annet er oppgitt.*

# 1 Introduksjon

*«Byggverket utløser tanker og følelser hos den som sanser, og arkitekturen oppmuntrer til spesiell atferd og bestemte sosiale relasjoner tilpasset det bebygde miljøet.» Arnulf Kolstad (Fyhri, Hauge & Nordh, 2012)*

## 1.1 Bakgrunn og relevans

Forholdet mellom miljø og helse har hatt en sentral rolle innen byplanlegging siden midten av 1800-tallet (Fyhri et al., 2012). Fokuset har imidlertid endret seg fra å dreie seg om å kontrollere kolera og tuberkulose, til å rette seg mer mot moderne folkesykdommer. Dagens byplanlegging og helsearbeid er mer opptatt av livsstilssykdommer som følge av inaktivitet, men også en økende forekomst av mentale lidelser. Man har et mer helhetlig syn på helse, der både fysiske, psykiske og sosiale faktorer inngår. Som eksempel kan en trekke fram den siste folkehelsemeldingen, der forebygging av ensomhet ble fremhevet som et av hovedgrepene (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s. 8). Man har også observert at mentale helseplager ikke er jevnt fordelt geografisk, og over de siste tiårene har forskere vist stor interesse i å forklare dette ut fra «sted», med fokus på forhold i nærmiljøer (Gong, Palmer, Gallacher, Marsden & Fone, 2016).

Det er funnet belegg for at det er en helserisiko knyttet til det å bo urbant i Europa. En systematisk gjennomgang gjort av Penkalla & Kohler (2014) tyder på at det er en høyere andel mentale lidelser i Europeiske byer sammenlignet med mer rurale områder. Studiet viser at det er høyere hyppighet av angstlidelser og psykoser, samt mer bruk av rusmidler i urbane områder. Også norske studier viser at det er større utbredelse av mentale lidelser i større byområder enn i landlige områder og ikke-industrialiserte strøk (Fyhri et al., 2012, s. 69).

Det er stadig flere mennesker som bor i byer verden over. FN anslo at 55% av verdens befolkning bodde urbant i 2018. I Norge ser man også en tydelig trend der stadig flere velger å bo i tettsteder og byer (SSB, 2019). Dette gjør det særlig viktig at byområdene våre støtter opp under våre mentale behov. Erfaringer viser at det er mulig å planlegge det bebygde miljøet slik at risikoen for mentale lidelser reduseres (Fyhri et al., 2012, s. 68). Planleggere, arkitekter og andre som bidrar til å utforme miljøene vi oppholder oss i, bør forstå hvordan miljøene påvirker menneskers mentale velvære. Samtidig bør helsevesenet også være klar over de helsefremmende mulighetene som finnes i utformingen av det bebygde miljøet.

God helse er et av FNs bærekraftsmål. FN ønsker å «sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder» (FN, 2020). Det er særlig delmål 3.4 som retter seg mot mental helse: «Innen 2030 redusere prematur dødelighet forårsaket av ikke-smittsomme sykdommer med en tredel gjennom forebygging og behandling, og fremme mental helse og livskvalitet.» Her legges det vekt på at mental helse skal fremmes både gjennom forebygging og behandling. For å fremme god mental helse, og for å kunne nå dette målet, er det bebygde miljøet en svært viktig ressurs som har et stort potensial til å forbedre folkehelsen. Delmålet synliggjør også utfordringene knyttet til mental helse verden over, både at det er et utbredt problem, men også at det bidrar til prematur dødelighet. Bærekraftsmål 11, som dreier seg om bærekraftige byer og samfunn, kan også trekkes inn her. Her sies det blant annet at byer skaper store muligheter for mennesker til å leve gode liv og utvikle seg sosialt, og det legges vekt på allmenn tilgang til trygge, inkluderende og tilgjengelige grøntarealer og offentlige rom. Norge er forpliktet til å jobbe for å nå målene gjennom internasjonale avtaler med FN.

Befolkningen i Norge blir stadig eldre, noe som kan få store konsekvenser for samfunnet (E. Andersen, Dommermuth, Syse, Sønstebø & Tønnessen, 2019). En eldre befolkning vil være noe man burde ta hensyn til innen planlegging da det blant annet stiller krav til utformingen av byrom. Dersom offentlige uterom ikke gjøres lett tilgjengelige, også for de med redusert funksjonsevne, vil dette kunne føre til at mange opplever det som utfordrende å ta i bruk byen. I kombinasjon med de utfordringer som vinterforhold gjerne medfører med tanke på redusert mobilitet, er det stor fare for at mange isoleres dersom ikke tilgjengeligheten sikres i uterommet. Dersom eldrebølgen medfører at helse- og omsorgstilbudet til eldre blir overbelastet er det ytterligere fare for at flere eldre blir isolert. Offentlige uterom kan i denne situasjonen bli enda viktigere for å dekke behov til sosial kontakt og fysisk aktivitet. Mange av de samme utfordringene kan også gjelde befolkningsgrupper som er mindre tilvendt det norske klimaet, blant annet ikke-vestlige innvandrere. Universell utforming og god tilrettelegging for ferdsel utendørs kan derfor være et viktig virkemiddel for å forbedre mental helse, særlig på vinterstid.

For å redusere klimautslipp og skape et velfungerende byliv, er det i dag bred enighet om å planlegge kompakte byer. Dette vises blant annet gjennom statlige planretningslinjer for samordnet bolig-, areal- og transportplanlegging, der målsettingen innebærer å redusere transportbehovet gjennom utvikling av kompakte byer og tettsteder (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2014). Denne strategien medfører at både private inne- og utearealer blir mindre, noe som kan øke behovet for offentlige arealer. Økende kvadratmeterpris er også med på å bidra til at sentrumsnære boarealer blir mindre. Slik sett kan offentlige rom ta over for enkelte av funksjonene som private areal i dag dekker, for eksempel at flere tar i bruk parker enn hager og balkonger. Kompakt byutvikling er tenkt å redusere transportbehovet og sikre bedre arealeffektivitet, men siden etterspørselen etter offentlige arealer blir større, er det samtidig viktig at disse har god kvalitet og kan tas i bruk året rundt. Fortetting vil også kunne øke presset for utbygging av offentlige utearealer (Howlid, u.å). I kombinasjon med større etterspørsel, er det særdeles viktig at disse arealene blir bevart, men også at de har stor bruksverdi og er tilgjengelig for et bredt spekter av befolkningen. Dersom folk får mindre private arealer er det viktig at de har et velfungerende alternativ i det offentlige byrommet som støtter opp under de behovene man har for å trives.

Behandling av mentale og fysiske lidelser koster samfunnet store ressurser. God mental helse er viktig for et velfungerende og produktivt samfunn. Preventivt helsearbeid gjennom utformingen av urbane områder kan føre til at færre blir syke, noe som medfører et stort potensial til å redusere ressursbruk til behandling. Gjennom preventivt helsearbeid vil man også øke livskvaliteten i befolkningen og redusere unødig sykdom og besvær samtidig som mer av samfunnets ressurser kan benyttes på andre områder. Samtidig er det viktig hvordan ressursene kan benyttes for å sikre best mulige helsegevinster. Det er ikke gitt at tradisjonelle helsetiltak, som for eksempel idrettsplasser, lysløyper og svømmehaller er det som gir størst effekt i et folkehelseperspektiv. Slike tilbud benyttes antakelig mest av folk som allerede er aktive og har god helse (Howlid, u.å). Kanskje er det viktigere å satse på byrommene våre for å sikre at flere kommer seg ut, sosialiserer og beveger seg.

I Norge er vintrene lange og vinterklimaet byr på utfordringer i forhold til utformingen av uterommene i det bebygde miljøet. Det er viktig at uterommet kan fungere hele året rundt, og at gater og byrom kan bidra til bedre mental helse også på vinterstid. Dagene blir kortere og solen står lavere på himmelen, noe som fører til uterommene blir mørkere og mer skyggefulle. Kald vind kan gjøre at en føler seg mye mer kald enn hva temperaturen tilsier, og opphold utendørs kan oppleves svært ubehagelig. Klimaet gjør at vi oppholder oss mer innendørs, samtidig som snø og is gjør at det er vanskeligere å ferdes ute (Pressman, 1996). Dette kan føre til dårligere mental helse, blant annet på grunn av sosial isolasjon og ensomhet (Stout et al., 2018). Forskning tyder på at ensomhet og

sosial isolasjon øker sannsynligheten for tidlig død betraktelig (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris & Stephenson, 2015). Manglende sosial støtte øker også risikoen for en rekke fysiske og psykiske plager, blant annet hjerte- og karsykdommer, infeksjonssykdommer og depresjon (FHI, 2015). Dette gjelder selv om man kontrollerer for andre risikofaktorer som røyking og mangel på mosjon. Dersom byrommet utformes på en måte som gjør at folk lettere kan ferdes og bruke det på vinterstid, kan dette bidra til å forbedre folkehelsen. Til tross for at vinteren byr på mange utfordringer i byene, har planleggere og arkitekter en tendens til å utforme byrom rettet mot bruk i sommerhalvåret (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2016, s. 26).

Selv om det er funnet en sammenheng mellom miljø og mental helse, er de underliggende årsakene mer uklare (Fyhri et al., 2012; Penkalla & Kohler, 2014). Vi vet mindre om hvilke romlige dimensjoner som påvirker vår mentale helse, og i hvilken grad. Det er også usikkerhet rundt hvordan vinterklimaet påvirker atferd og mental helse. Dette er problemstillinger det bør forskes mer på.

## 1.2 Avgrensning av oppgaven

Opgaven dreier deg om hvordan man kan forbedre mental helse gjennom utforming av gater og byrom for bruk vinterstid. Mental helse er et omfattende og komplekst begrep der det er mange medvirkende årsakssammenhenger. I denne oppgaven vil det kun være enkelte av årsakssammenhengene som vil bli undersøkt, hovedsakelig hvordan miljøet kan påvirke sosial interaksjon og stressnivå. Moss sentrum er valgt som utgangspunkt for innsamling av data om folks atferd, preferanser og opplevelser av byrom på vinterstid.

## 1.3 Tidligere forskning

Det har blitt gjennomført mye forskning på hvordan det urbane miljøet kan påvirke vår fysiske helse, men mindre forskning på hvordan det kan påvirke vår mentale helse (Gong et al., 2016; Moore et al., 2018). Likevel er det gjennomført noen systematiske gjennomganger i forskningen. Gong et al. (2016) så på hvordan det urbane miljøet påvirker vår mentale helse og fant at det er målbare sammenhenger mellom miljøet og psykiske plager. Studiet antyder at det er en sammenheng mellom mental helse og kvaliteten på nabolaget, mengde grøntarealer, blandet arealbruk, industriaktivitet og trafikkmengde. Studiet nevner også at det er usikkert på hvilken romlig skala miljøet påvirker den mentale helsen. Trolig er det ikke bare nabolaget i umiddelbar nærhet som har innvirkning, men også områdene rundt. Det har blitt gjort forskning på effektene av miljøer i ulike skalaer, men resultatene er tvetydige og mer forskning behøves (Gong et al., 2016). I studiet Gong et al. (2016) gjennomførte, refererer urbane miljøer til arealbruksmønstre, bebyggelse og transportsystemet. Ifølge Halpern (1995) kan disse elementene tilsammen påvirke mental helse gjennom fire mekanismer: som psykologiske stressfaktorer, gjennom sosiale nettverk og sosial støtte, gjennom symbolske effekter av arkitektur og planlegging, og gjennom planleggingsprosessen.

I en systematisk gjennomgang fra 2018, fant man ingen bevis for at byfornyelse og utbedring av grøntarealer hadde noen effekt på mental helse eller sosial isolasjon (Moore et al., 2018). Studiet så på hvordan endringer i det bebygde miljøet påvirker mental helse og fant at beviset for denne sammenheng var svakt basert på de utvalgte artiklene. Videre sies det at flere studier tyder på en sammenheng, men at kvaliteten på bevisene ofte er svake, og at de ofte baserer seg på tverrsnittsundersøkelser. Tverrsnittsundersøkelser har en svakhet i forhold til at man ikke vet hvilke variabler som er årsaker og hvilke som er virkninger. Forfatterne etterlyser mer flerfaglig forskning der eksperter innen folkehelse, planlegging og byforming er involvert, samt mer robuste

forskningsmetoder. De tar også opp viktige spørsmål om metodene som brukes kanskje ikke er egnet til å måle slike effekter, eller om effektene er for kompliserte å måle ut fra hvor komplekse miljøene og bakgrunnen til menneskene er. Kanskje må det forskes mer på *hvorfor* studiene viser så liten effekt.

Stadig flere studier viser en sammenheng mellom opplevelser i naturen og positive virkninger for mental helse (Barnes et al., 2019). Helseutbyttet er blant annet bedre humør, selvtillit, kognitiv funksjon og mindre stress. Disse effektene er vist å virke på et bredt utvalg av ulike befolkningsgrupper. Likevel er det enda usikkert nettopp hvilke elementer i det naturlige miljøet, og hvilke opplevelser, som påvirker helsen positivt. Ifølge Barnes et al. (2019) har dette gjort at fordelene som naturlige miljøer gir, enda ikke har blitt optimalt utnyttet av landskapsarkitekter, planleggere og helsemyndigheter. Videre fant Barnes et al. at et stort utvalg av forskjellige størrelser på naturmiljøene ga mentale helsegevinster. Både små byparker, så vel som større naturreservater virket positivt. Dette tyder på at også små tiltak, slik som beplantning og trær i gater også kan være viktig for byborgeres mentale helse. I en systematisk gjennomgang utført av Maller, Townsend, Pryor, Brown & Leger (2006), var konklusjonen at naturlige områder kan ansees for å være vår viktigste ressurs for helse. Kontakt med naturen kan spille en sentral rolle i å redusere byrden av mentale lidelser som verden opplever, ettersom det er en rimelig, tilgjengelig og rettferdig strategi for å fremme helse.

I et Norsk studie gjennomført i 2009 så man nærmere på hvilke miljøkomponenter i små byparker som fremmer mental restitusjon (Nordh, Hartig, Hagerhall & Fry). Ulike komponenter, slik som harde flater, gress, vegetasjon, blomster, trær, vann, samt størrelsen på parken ble vurdert i forhold til potensial for restitusjon. Studiet tyder på at små byparkeres restituerende potensial ikke kun er avhengig av størrelse. Selv om man fant belegg for at større parker økte sannsynligheten for restitusjon, fant man også at noen av de minste parkene likevel var blant de som hadde størst restituerende potensial. Videre fant man at utforming, og hvilke komponenter som var brukt, hadde innvirkning på muligheten for restitusjon. Trær, busker og gress var komponentene som hadde høyest sannsynlighet for å gi restituerende effekt, mens harde flater viste seg å ha negativ innvirkning.

Det er gjennomført lite forskning på hvordan byrom på vinterstid påvirker mental helse. I en Kanadisk doktorgradsavhandling så Hidalgo (2019) på hvordan gater kunne gjøres til restituerende miljøer, og hvordan de kunne utformes for å ha en slik effekt i vintersesongen. Avhandlingen tok i bruk en flerfaglig tilnærming mellom miljøpsykologi og urban design. Funnene i studien tyder på at vegetasjon, særlig trær, er viktige for mental restitusjon i gater på vinteren. Hidalgo (2019) mener vegetasjon er det viktigste elementet å vurdere når en skal utforme restituerende gater i et helårsperspektiv. Videre ble snø identifisert som et viktig element som ble foretrukket av mange, blant annet på grunn av muligheter for vinteraktiviteter, men også på grunn av de estetiske kvalitetene et vintermotiv kan gi. Hidalgo (2019) setter opp et sett med anbefalinger der det blir lagt vekt på gatens funksjon som transportåre, at den gir rom for ulike måter å bevege seg på, gatens funksjon i forhold til sosiale aktiviteter og at den dekker behov hos et mangfold av brukere. Det legges også vekt på et mangfold av naturlige elementer, slik som naturlig lys, vegetasjon, dyreliv og vann, samt at gaten bidrar til å samle lokalsamfunnet og gir en opplevelse av fellesskap.

## 1.4 Strategier for helsefremmende byforming

For at byrom i det hele tatt skal kunne ha en positiv effekt på mental helse må de bli tatt i bruk, enten det er for opphold, aktivitet og sosialisering, eller det er for gjennomfart og ferdsel. For å gjøre byer mer helsefremmende, og for å oppfordre til mer bruk av byrom vinterstid, har det utviklet seg enkelte strategier og tiltak.

### 1.4.1 Winter Cities Movement

På 80-tallet oppstod det en bevegelse omtalt som «Winter Cities Movement» som har som mål å gjøre vinterbyer mer attraktive og bærekraftige (Winter Cities Institute, u.å.). En vinterby er en by som har lange, mørke og ofte snøfulle vintre. Bevegelsen jobber for å identifisere, fremme og dele positive attributter ved det å bo i en vinterby, nye konsepter innen arkitektur og byplanlegging, samt å dele positive erfaringer fra steder som er velfungerende gjennom vinteren. Winter Cities Movement fokuserer stort sett på fysiske tiltak, men arbeider også for å fremme de sosiale aspektene ved det å bo i by på vinteren. Bevegelsen har per i dag ikke fått noe særlig akademisk oppmerksomhet til tross for at det har blitt skrevet mange artikler, særlig på 80- og 90-tallet (Stout et al., 2018).

Et sentralt argument fra litteraturen på denne tiden var at klimaet måtte ansees som et viktig premiss for urban romlig form. For å gjøre vinterbyer mer levelige, foreslås det to fremgangsmåter: å fremme de positive aspektene ved vinteren, og å beskytte mot de negative. Det argumenteres for at mange vinterbyer har mislykkes i å følge disse fremgangsmåtene, og at vinteren fortsatt er en ubrukt ressurs. Bevegelsen argumenterer også for at endringer må gjøres på mikro-, meso- og makronivå. Dette innebærer fysiske tiltak på individuelle bygg (mikro), tiltak på gate- og nabolagsnivå (meso) og over hele byen i sin helhet (makro).

Et viktig konsept i Winter Cities Movement er klimasensitiv utforming. Dette innebærer en kobling mellom klimatologi og urban design der man er særlig opptatt av hvordan byrom utformes for å dra mest mulig nytte ut av klimatiske forhold, slik som sol, skygge, vind og nedbør (Stout et al., 2018). Klimatiske forhold er svært avgjørende for når, hvor og hvordan folk tilbringer tid utendørs, og ved å ta i bruk klimasensitiv utforming kan en skape mer behagelige mikroklima. Klimaet setter begrensninger, men gir også muligheter, for hvilke aktiviteter og byliv som kan foregå utendørs. Det kalde og mørke vinterklimaet i Norden gir for eksempel helt andre forutsetninger for liv i gatene enn det som er mulig å skape i sydlige og varme strøk. Pressman (1996) argumenterer likevel for at sommersesongen kan utvides med flere uker gjennom klimasensitiv utforming, og at utemiljøet kan gjøres mer komfortabelt året gjennom ved å utnytte bebyggelse til å skape bedre klimatiske forhold.

### 1.4.2 Healthy Cities

Verdens helseorganisasjon (WHO) startet på 80-tallet et initiativ for å forbedre folkehelsen i byer, kalt «Healthy Cities». Initiativet oppfordrer lokale myndigheter verden over å inkludere helse i alle aspekter ved sin politiske virksomhet (WHO, u.å.). WHO legger vekt på at det er viktige koblinger mellom folkehelse og mange andre politiske områder, ikke bare sektorer som tradisjonelt har vært forbundet med helse. Målet er at helse blir prioritert av beslutningstagere, og at det lages strategier for helse som er mer helhetlige.

WHO har identifisert urbanisering som en av hovedutfordringene for folkehelse i det 21. århundre, både på grunn av faktorer som påvirker fysisk helse, slik som mangel på rent vann, trengsel og forslumming, men også fordi mentale forhold, lidelser og vold kan bli påvirket av byens sosiale- og bebygde miljø (WHO, 2016). For å tydeliggjøre hva en helsefremmende by innebærer, har WHO også laget en definisjon for begrepet «Healthy City» (WHO, 2019):

«En sunn by er en by som kontinuerlig skaper og forbedrer de fysiske og sosiale miljøene og utvikler samfunnets ressurser som gjør det mulig for mennesker å gjensidig støtte hverandre i å utføre alle livets funksjoner og utvikle seg til sitt maksimale potensial» (oversatt fra engelsk av forfatter).

Definisjonen tydeliggjør at WHO sitt arbeid med helsefremmende byer ikke er begrenset til fysisk helse, men også mental helse, og at miljøet har stort potensiale til å påvirke dette. WHO trekker blant annet frem de sosiale aspektene ved miljøet og fremhever det som en viktig ressurs for støtte og utvikling i befolkningen.

## 1.5 Formålet med oppgaven

Formålet med denne oppgaven er å undersøke hvordan gater og byrom kan planlegges og utformes for å forbedre mental helse vinterstid. Mer spesifikt går studiet ut på å avdekke miljøer som kan redusere stress og sosial isolasjon, og hvordan disse kan gjøres mer tilgjengelige vinterstid. Ved å ta utgangspunkt i bysenteret i Moss, har jeg vurdert hvilke romlige elementer som kan påvirke vår mentale helse, både positivt og negativt. Teorier om hvordan miljøet påvirker mennesker er blitt vurdert opp mot funn gjort i Moss. Studiet er eksplorativt, da hensikten til dels er å utforske hvordan fysisk utforming kan bidra til bedre mental helse på vinterstid, men også til dels evaluerende, da hensikten også er å vurdere eksisterende teori. Endelig mål for prosjektet er å utlede et sett med anbefalinger for å utforme byrom som bidrar til bedre mental helse, og som fungerer i et helårsperspektiv.

## 1.6 Problemstilling og forskningsspørsmål

Basert på de identifiserte utfordringene nevnt innledningsvis, søker oppgaven å svare på følgende problemstilling:

**Problemstilling:** Hvordan utforme gater og byrom for å forbedre mental helse vinterstid?

Dette er en kompleks problemstilling, da både mennesker og bymiljøer er svært heterogene. For å avgrense omfanget, samt presisere hvilke relasjoner mellom miljø og helse som vil undersøkes, er det utformet tre forskningsspørsmål.

### Forskningsspørsmål

Å redusere stress er viktig for å forbedre mental helse. Mye forskning tyder på at naturlige miljøer gir helsegevinster gjennom restitusjon (Barnes et al., 2019). Hvordan kan dette tas i bruk i urbane områder, og hvordan fungerer det på vinterstid? Første forskningsspørsmål er som følger:

#### Hvordan kan gater og byrom gjøres til restituerende miljøer vinterstid?

Vinteren kan medføre at mange holder seg mer innendørs og at byrom blir tatt mindre i bruk (Stout et al., 2018). Dette kan medføre dårligere helse gjennom sosial isolasjon og ensomhet (Holt-Lunstad et al., 2015). Ved å aktivisere byrommet på vinteren, gir det flere muligheter for sosialisering for en større del av befolkningen, og sannsynligheten for tilfeldige sosiale møter økes. Oppgavens andre forskningsspørsmål er som følger:

#### Hvordan kan man redusere sosial isolasjon gjennom utforming av det urbane miljøet vinterstid?

Vinterforhold kan gjøre det vanskeligere å ferdes og å ta i bruk byrommet. For enkelte grupper kan dette medføre isolasjon i vinterhalvåret. Det er derfor viktig at byrommet gjøres tilgjengelig hele året



rundt, og at det gjøres lettere for folk å bruke byens uterom til tross for vær- og klimaforhold. Det tredje forskningsspørsmålet dreier seg derfor om tilgjengelighet på vinterstid:

#### Hvordan kan gater og byrom gjøres mer tilgjengelige på vinteren?

De to siste forskningsspørsmålene ligner på hverandre ettersom de begge omhandler å redusere sosial isolasjon. Det er likevel en viktig forskjell i framgangsmåte for hvordan en søker å løse problemet med sosial isolasjon. Den ene framgangsmåten legger vekt på utforming som gjør det mer attraktivt å bruke byrommet, sosialisere og oppholde seg der. Den andre framgangsmåten dreier seg mer om fysisk utforming som gjør det enklere å ta i bruk byrommet for en større andel av befolkningen, også for de med redusert funksjonsevne. De to siste forskningsspørsmålene dreier seg henholdsvis om å gjøre byrommet attraktivt for sosialisering, og å gjøre byrommet mer inkluderende ved å øke mobilitet og forbedre tilgjengelighet.

## 1.7 Begrepsavklaringer

Helse: WHO (1946) definerer helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyte». Ifølge WHO er det altså ikke nødvendigvis slik at en har god helse dersom man ikke har en sykdom. I tillegg krever god helse velvære, at man er i en positiv tilstand. Dette gjenspeiles også i folkehelselovens formålsparagraf, der folkehelsearbeidet skal fremme trivsel og gode sosiale og miljømessige forhold i tillegg til helse (Folkehelseloven, 2011). Definisjonen har blitt kritisert for å være for vid og for å gjøre alle mennesker syke, men samtidig belyser den WHO's tankegang om at helse er noe som ikke er begrenset til helsetjenestens virke (Braut, 2019). Nyere definisjoner på enkeltmenneskers helse vektlegger individets evne til å håndtere sprikende forventninger og påvirkninger man utsettes for gjennom livet.

Mental helse: WHO (2018) definerer mental helse som «... en tilstand av trivsel hvor individet realiserer hans eller hennes egne evner, kan håndtere normale utfordringer i dagliglivet, kan jobbe produktivt og motivert, og kan bidra til hans eller hennes fellesskap» (oversatt fra engelsk av forfatter). I likhet med definisjonen for helse, henviser definisjonen for mental helse til en positiv tilstand av velvære. Fravær av psykiske lidelser er med andre ord ikke ensbetydende med god mental helse. Det har blitt vanlig å bruke mental helse som et begrep som dekker vårt forhold til oss selv, våre relasjoner til andre, men også i forhold til samfunnet vi lever i (Andersen, 2018). WHO påpeker at mental helse også er et politisk anliggende, der helsen er avhengig av hvordan samfunnet ivaretar innbyggernes rettslige, økonomiske, sosiale og kulturelle rettigheter. Definisjonene for mental helse forklarer gjerne begrepet gjennom hvilke forhold som ligger til grunn for trivsel. Psykologen Marie Jahoda mente god mental helse var avhengig av en positiv selvoppfatning, mulighet til å utnytte sine evner, mulighet til å ta selvstendige valg, evne til empati, og dype og ekte relasjoner til andre.

I denne oppgaven brukes begrepene psykisk helse og mental helse om hverandre og har samme betydning.

Byrom: I denne oppgaven brukes begrepet byrom om alle offentlig tilgjengelige utearealer som befinner seg i byer og tettsteder. Det kan være gater og veier, plasser, torg og parker. Byrom er avgrenset av bebyggelse eller andre naturlige fysiske avgrensninger slik at de oppleves som et sammenhengende miljø. Felles for alle byrom er at de til en viss grad er opparbeidet eller bebygd, og at de befinner seg i en by eller et tettsted. Et naturområde som ikke er opparbeidet regnes derfor ikke som et byrom. Byrom inneholder ofte målpunkter, som er viktige steder som folk enten oppholder seg på eller oppsøker regelmessig. Det kan for eksempel være institusjoner, slik som

skoler og barnehager, eller andre offentlige og private butikker og tjenestetilbud slik som matbutikker, kollektivknutepunkter, idrettsanlegg eller legekantor.

Sosial isolasjon: En tilstand der et individ har liten eller ingen kontakt med samfunnet. Det skiller seg fra ensomhet som er en subjektiv følelse av manglende sosial kontakt (Holt-Lunstad et al., 2015). Ensomhet er ofte en følge av sosial isolasjon. En kan skille mellom ufrivillig og frivillig isolasjon. En isolert person opplever ikke nødvendigvis ensomhet.

Programmering: Programmering henviser i denne oppgaven til utforming som oppfordrer til bestemte typer bruk av byrom. Med andre ord innebærer programmering en fastsettelse av innholdet, eller aktivitetene, som skal foregå i byrommet.

## 2 Beskrivelse av prosjektområde

### 2.1 Kriterier for valg av by og prosjektområde

Før jeg valgte ut hvilken by jeg ønsket å gjennomføre datainnsamlingen i, satte jeg opp en liste med kriterier for valg. Kriteriene var viktig for å velge en by hvor det både var praktisk å gjennomføre datainnsamlingen, og som kunne gi relevante data knyttet til oppgavens problemstilling. Kriteriene som ble satt opp var som følgende:

- Byen bør være mellomstor i en norsk kontekst
- Brukergruppen bør vær mangfoldig med tanke på alder og etnisitet
- Prosjektområdet må ha en viss mengde trafikk av mennesker
- Prosjektområde bør være programmert med flere funksjoner
- Prosjektområde må være et urbant miljø

Størrelsen på byen i form av innbyggertall, var et viktig kriterium for valg. Oslo ble vurdert ettersom byen har et stort mangfold av ulike byrom og fordi mange av byrommene blir mye brukt. Likevel er det ingen norske byer som kan sammenlignes med Oslo i størrelse, og resultatene fra denne studien ville derfor være mindre overførbare. Derfor ble det satt opp et kriterium om at byen som skulle undersøkes måtte være mellomstor i en norsk kontekst. Dette ekskluderte Oslo, men også byer og tettsteder med mindre eller ingen sentrumsområder. Mellomstore byer har som regel andre utfordringer enn storbyene, og må ofte bruke andre virkemidler for å drive byutvikling. Det er nokså mange mellomstore byer i Norge, og resultatene fra denne studien har derfor potensiale til å være overførbare til flere byer.

Kriteriet om en mangfoldig brukergruppe var viktig for å få et datagrunnlag som kunne fange opp demografiske forskjeller. Dersom enkelte befolkningsgrupper mangler i bybildet, kan datagrunnlaget være utilstrekkelig for å beskrive befolkningen i en gjennomsnittlig norsk by. Ettersom et av forskningsspørsmålene i denne studien dreier seg om tilgjengeligheten til byrom på vinteren, var det viktig å velge en by med en mangfoldig demografi. Blant annet var det sentralt å velge en by med en viss andel ikke-vestlige innvandrere for å kunne studere deres bruk og opplevelser av byrom vinterstid. Det var også av interesse å se på hvordan eldre mennesker brukte byrommet for å kunne vurdere byrommenes tilgjengelighet på vinteren.

Utvalget av prosjektområdet ble også gjort på grunnlag av trafikkmengde. Et bysenter med få brukere ville gjort det vanskeligere å samle inn nok data om adferd og bruk av miljøet. At bysentret opplever trafikk og blir tatt i bruk om vinteren, kan også antyde at det er utformet bra. Tanken var derfor at et populært bysenter ville gi mer kunnskap om hvilke elementer i bymiljøet som gjør det attraktivt, og som har potensiale til å forbedre mental helse.

For å kunne vurdere ulike aktiviteter og bruk av byrommet om vinteren, ble det satt opp et kriterium om at prosjektområdet burde være programmert med flere funksjoner. Et variert innhold og tilbud i bysentret gir et større grunnlag for å si noe om hvilken utforming som fungerer bra på vinteren, samtidig som det øker sannsynligheten for at byrommene blir brukt.

Ettersom problemstillingen i dette prosjektet dreier seg om utformingen av gater og byrom var det viktig at det valgte prosjektområdet var et urbant miljø. Dette kriteriet henger sammen med kriteriet om en mellomstor by ved at det var avgjørende at det valgte prosjektområdet var bebygd og bymessig. Mye av utfordringen med å utforme helsefremmende bymiljøer er ofte å skape attraktive arealer til tross for eksisterende tett bebyggelse, plassmangel, større befolkninger og lite innslag av naturlige elementer. Urbane miljøer byr på andre utfordringer enn mer rurale miljøer, og derfor ble det lagt vekt på at prosjektområdet måtte være bymessig.

### 2.1.1 Valg av by og prosjektområde

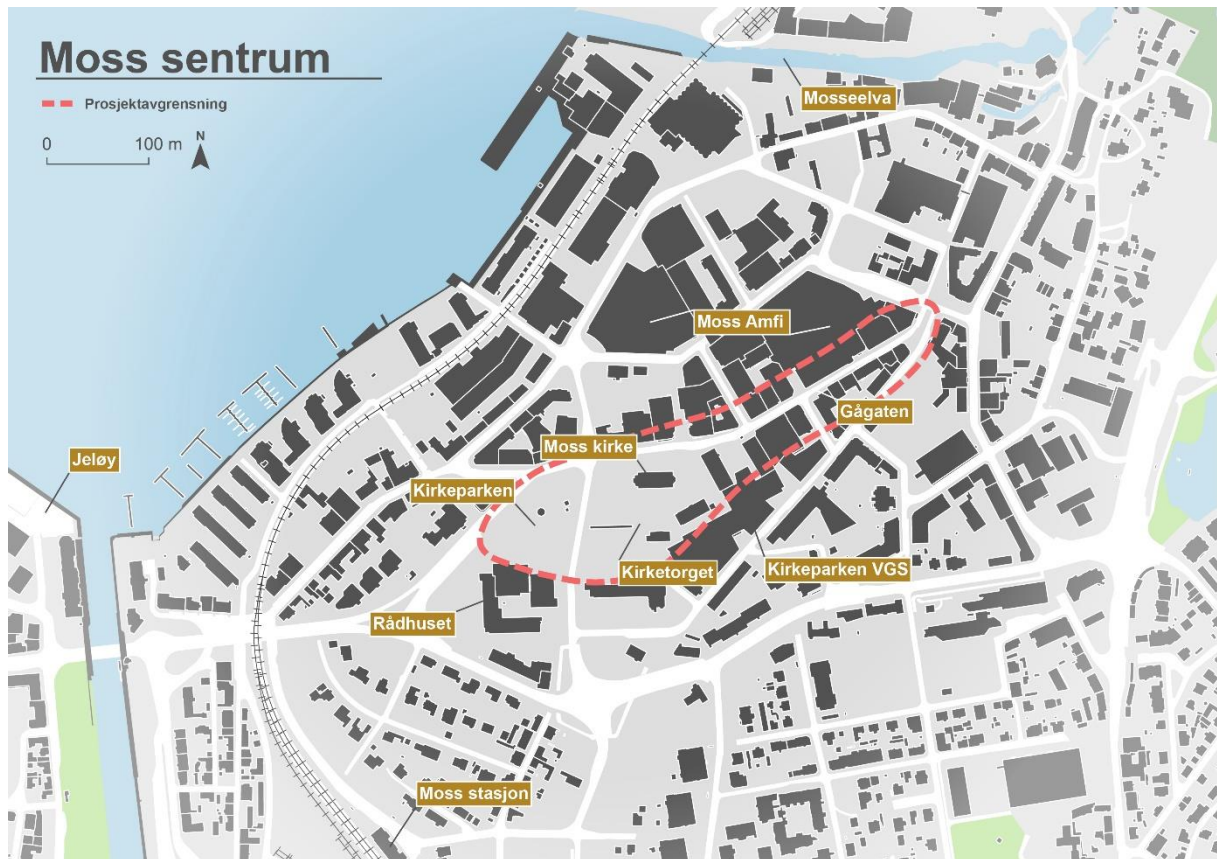
Ut ifra de oppsatte kriteriene ble Moss valgt som sted for datainnsamling. Moss har rundt 49 000 innbyggere og kan derfor regnes for å være en mellomstor by i en norsk kontekst (SSB, 2020b). Moss har også en mangfoldig demografi, med rundt 10 000 innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre i kommunen (SSB, 2020a). Landene som utgjør de fem største innvandringsgruppene per 2020 er Polen, Vietnam, Somalia, Pakistan og Tyrkia. Det er altså mange ikke-vestlige innvandrere i Moss, og derfor mange som ikke nødvendigvis er tilvendt et norsk klima. Innvandrere utgjør rundt 20% av befolkningen, noe som kan sies å være nokså gjennomsnittlig for en by på denne størrelsen.

Moss var i 2019 finalist til statens pris for attraktiv by- og stedsutvikling, kalt «Attraktiv by» (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2019). Moss ble slått av Bergen, men ble likevel trukket fram som et forbilde for byutvikling av departementet, der kommunen sies å ha tatt en aktiv rolle med «tilrettelegging, byprogrammering og medvirkning». Det nevnes at Moss har fått mye effekt ut av begrensede midler og at etableringen av ByLab har ført til en sterkere samarbeidskultur. Kirketorget trekkes også fram som en attraktiv møteplass der mange funksjoner og aktiviteter er konsentrert rundt historiske bygninger som er gitt nye funksjoner. Aktiviteter om vinteren, slik som julemarked og skøytebane, blir nevnt som eksempler.

Moss ble kåret som vinner av årets sentrum i 2019 (Norsk sentrumsutvikling, 2019). Prisen blir delt ut til kommuner og foreninger som gjør tiltak for å vitalisere sentrumsområder til å bli bærekraftige arenaer for handel, bomiljø, kultur, infrastruktur og tjenesteyting. Ved utdeling av prisen ble det trukket fram at Moss har skapt et bærekraftig og kompakt bysentrum med nye servicefunksjoner, rekreasjonstilbud og arrangementer. Det ble også lagt vekt på at Moss hadde vist store evner til å omstille seg, blant annet gjennom omprogrammering av tidligere industribygg og investering i nye næringer.

At Moss vant prisen for årets sentrum 2019, og var finalist for attraktiv by 2019, gjorde byen interessant som utgangspunkt for datainnsamling rundt byforming for mental helse. Prisene antydte at bysenteret i Moss var populært, og at det var programmert med flere forskjellige funksjoner og aktiviteter. Videre var det tydelig at bysenteret hadde et program for vinterbruk, at også bruk vinterstid var noe byrommene var planlagt og utformet for. Dette bidro til å gjøre Moss til en aktuell kandidat for å undersøke denne oppgavens problemstilling.

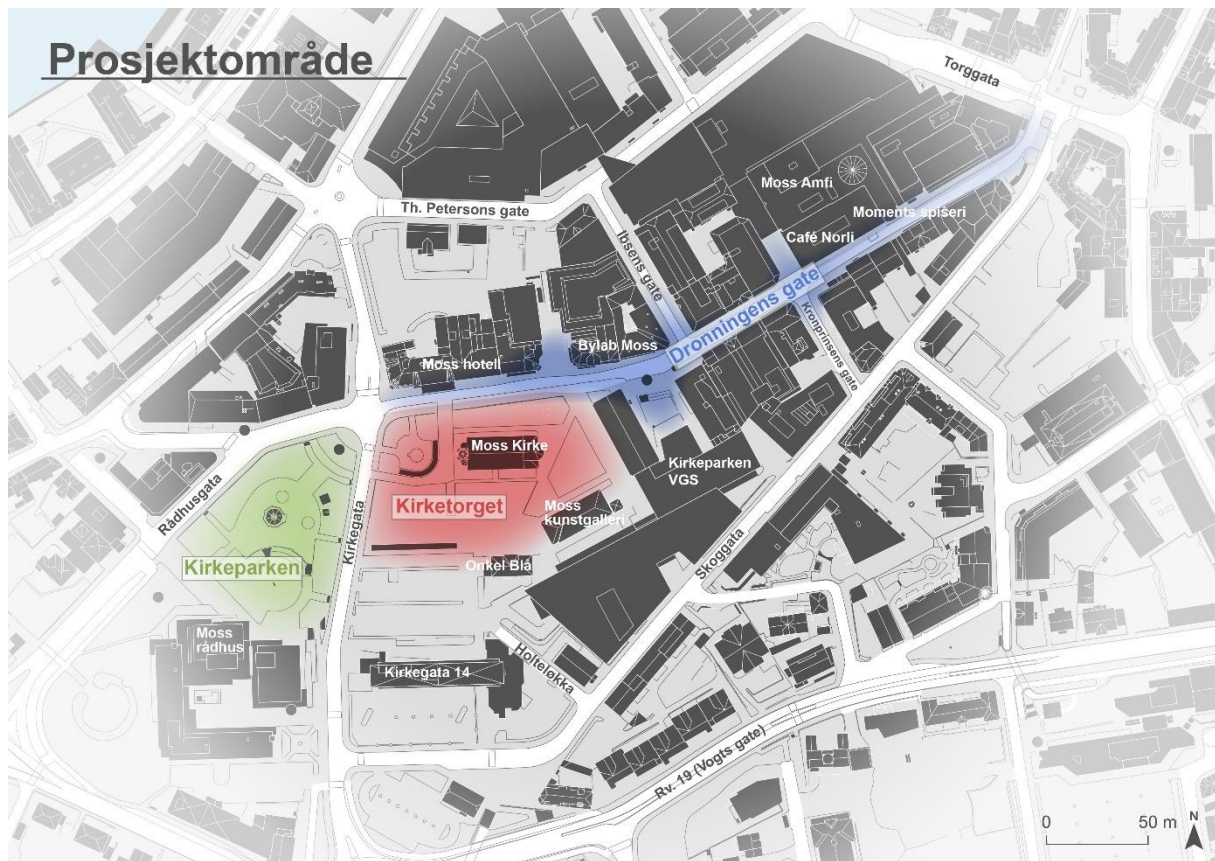
## 2.2 Beskrivelse av Moss sentrum



Figur 1: Kartet viser Moss sentrum. Området som ble undersøkt i denne oppgaven er markert med rød stiple linje.

Området rundt Moss kirke utpekte seg som et interessant område å undersøke i denne oppgaven. Området er sammensatt og består av flere forskjellige byrom som er ment å dekke ulike funksjoner. For å få et bredt datagrunnlag var det viktig å studere ulike typer urbane miljøer, og denne delen av Moss sentrum representerer både et torg, en park og en gågate. Alle disse byrommene tjener forskjellige funksjoner og er derfor ulikt utformet og brukes forskjellig. Noen av byrommene brukes i størst grad til nødvendig aktiviteter, slik som handel, ferdsel og arbeid, mens andre byrom i større grad er ment for opphold, rekreasjon og frivillige aktiviteter. Begge typer byrom er viktige for å skape et attraktivt bymiljø, og begge er viktige med tanke på å forbedre mental helse vinterstid. Ettersom byrommene dekker ulike behov og funksjoner, vil det også være forskjellige utfordringer knyttet til deres utforming for bruk om vinteren. Det var viktig å få fram slike nyanser i denne oppgaven, og området rundt Moss kirke ble vurdert for å være et egnet sted for å gi et bredt datagrunnlag.

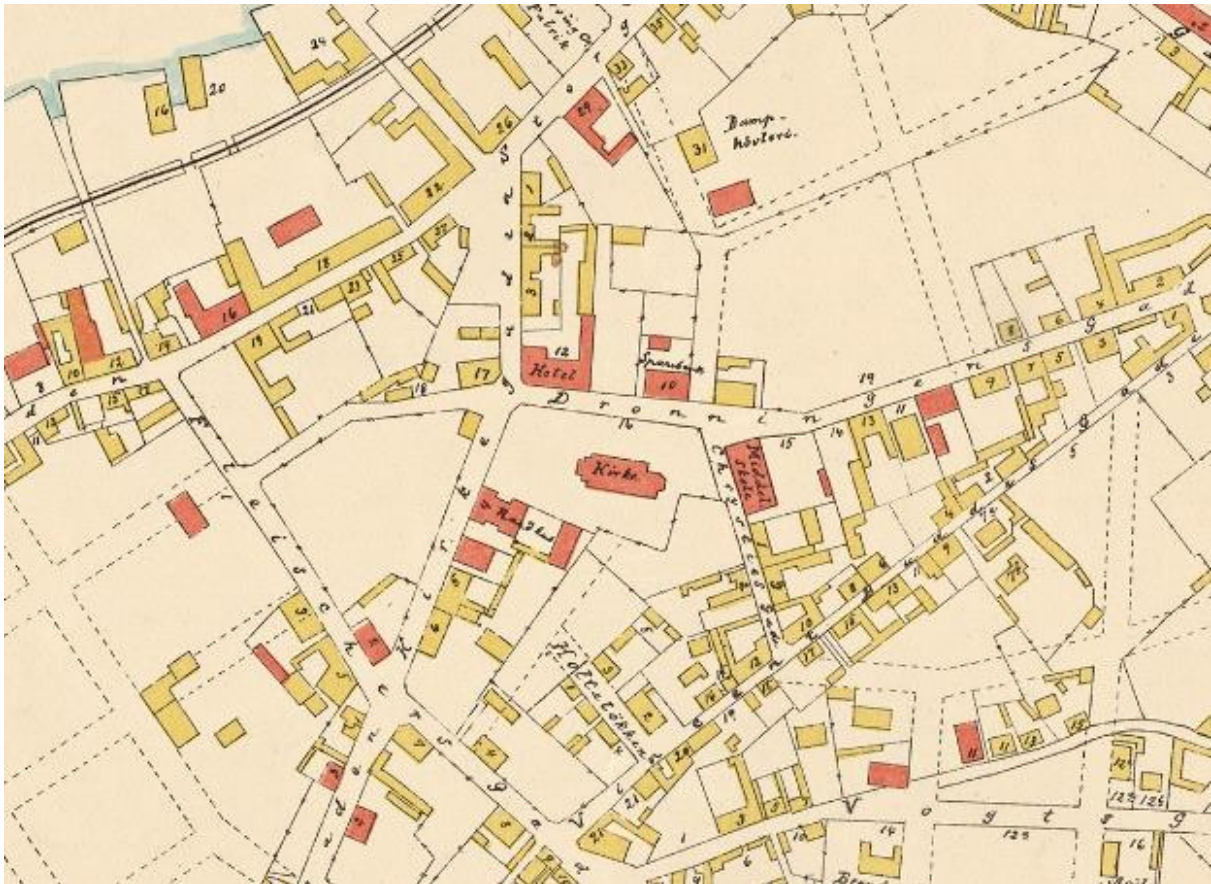




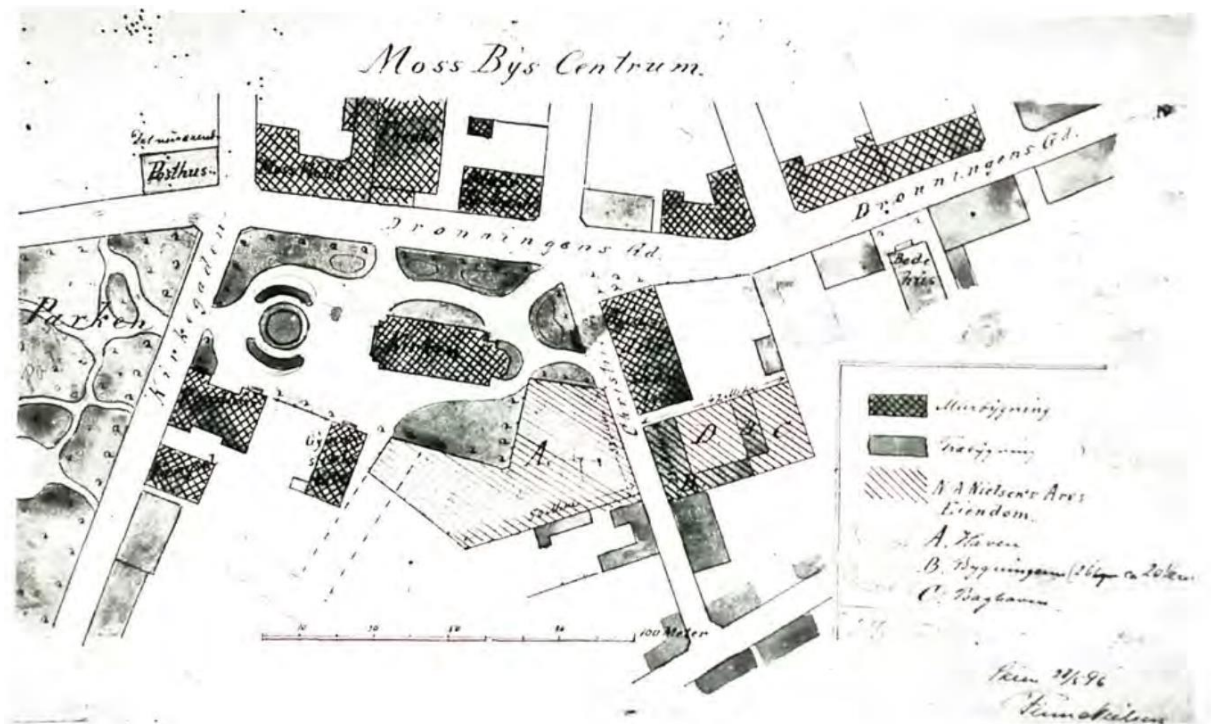
Figur 2: Kartet viser et nærmere utsnitt av prosjektområdet. De tre ulike byrommene som ble undersøkt i denne oppgaven er markert med ulike farger: Kirkeparken, Kirketorget og Dronningens gate.

Prosjektområdet utgjør deler av det historiske sentrum av Moss. På figur 3 og 4 kan man se at mange av byens viktigste målpunkter var plassert her allerede på 1800-tallet. Figur 3 viser plasseringen av kirken, hotellet, skolen og sparebanken i 1885. De fleste av disse institusjonene har samme plassering i dag. Byen har gjennomgått flere store bybranner, hvor den siste skjedde i 1881. Brannene har vært med å forme byen, men etter den siste store brannen i 1881, har bystrukturen i sentrum i stor grad blitt beholdt frem til i dag. Figur 4 viser et nærmere utsnitt av Moss sentrum fra 1896. Det var på denne tiden Dronningens gate begynte å bli den sentrale handlegaten i Moss (Ringdal, 1994, s. 22). Man kan se at mye av gatestrukturen, samt bebyggelsesstrukturen fra 1800-tallet har bestått fram til nå. Utsnittet viser deler av en park, som i dag er Kirkeparken, og grøntområder rundt kirken. Torget foran inngangspartiet til kirken ser ut til å være nokså likt utformet slik det er i dag, med en rund fontene. Parken har også noen likhetstrekk med dagen park, blant annet samme innganger, men ellers har området endret seg en god del. Dagens kirketorg har også endret seg mye fra 1800-tallet ved at det i dag har mer bebyggelse, og at bebyggelsen er plassert annerledes.

Moss feirer 300-årsjubileum i 2020. Moss fikk sin egen byfogd i 1720 og ble dermed regnet som kjøpstad, Norges 12. by (Edfeldt & Ludvigsen, 2020).



Figur 3: Kart over Moss fra 1885, tegnet av N. S. Krum. Her kan man se at området inneholdt mange av byens viktigste institusjoner, blant annet kirke, hotell, rådhus, skole og sparebank. Mange av disse institusjonene har samme plassering i dag. Kilde: Wikimedia (2014).

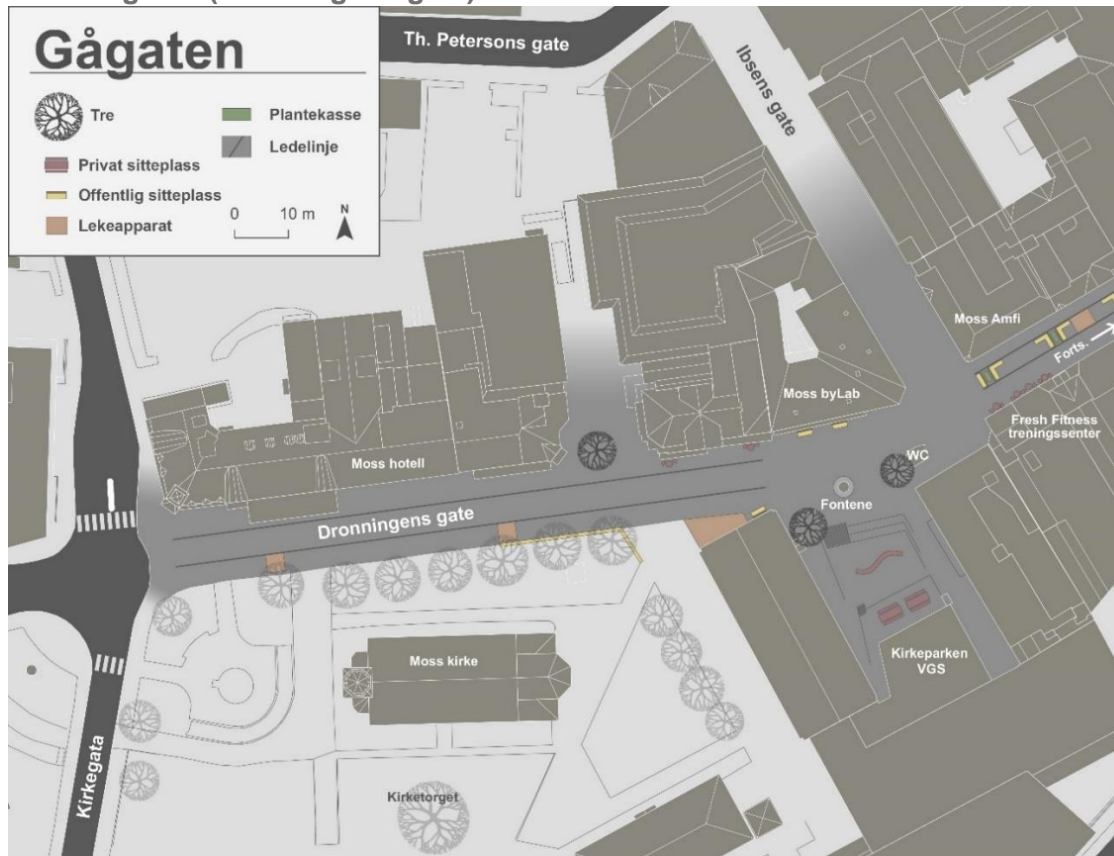


Figur 4: Reguleringsplan for Moss sentrum datert 1896. Planen viser grønnstrukturen i parken og i området rundt kirken, samt eksisterende og planlagt bebyggelse langs Dronningens gate. Strukturen i sentrumsområdet er i stor grad videreført i dagens situasjon, men særlig Kirketorget har endret seg mye. (Planen er avbildet og hentet fra Ringdal, 1994, s. 22)

Næringsgrunnlaget i Moss har endret seg mye i løpet av de siste tiårene (Møre og Romsdal fylkeskommune, Deltasenteret & Barne- ungdoms- og familiedirektoratet, 2014, s. 3). Kommunen har gått fra å ha tunge industribedrifter som skipsverft, glassverk og papirindustri, til å drive mer handel- og servicevirksomhet. I likhet med mange andre byer i Norge, har det i Moss utviklet seg flere kjøpesentre i utkanten av byen, noe som har ført til mindre aktivitet i sentrum. For å øke aktivitetsnivået i sentrum har kommunen satt i gang tiltak for å få mer av bylivet tilbake, blant annet opprusting av gågaten og Kirketorget.



## 2.2.1 Gågaten (Dronningens gate)



Figur 5: Detaljkart over gågaten. Arealet som utgjør gågaten er farget i mørk grå. Kartet viser lekearealer, sitteplasser og viktige målpunkter..

Dronningens gate har i lang tid vært en viktig handlegate i Moss, og deler av gaten ble anlagt som gågate i 1969 (Ringdal, 1994, s. 444). Den skal da ha vært landets første gågate i sitt slag (Johansen, 2009). Dronningens gate ble opprustet i 2009 med blant annet nye benker, skulpturer og undervarme. Utgangspunktet for opprustingen var at kommunen ønsket å gi området et løft og motvirke forslumming (Møre og Romsdal fylkeskommune et al., 2014, s. 5) Det var også et virkemiddel for å få kundene tilbake og øke aktivitetsnivået i sentrum. Gågaten er omtrent 360 meter lang.

Ved opprustningen av gågaten ble det lagt vekt på universell utforming (Møre og Romsdal fylkeskommune et al., 2014, s. 5). Som et tiltak for å gjøre det lettere å ferdes på vinteren, er det lagt varmekabler i bakken. Selv om strømkostnader for oppvarming er en utgift for kommunen, utjevnes dette i stor grad på grunn av reduserte kostnader til brøyting og strøing. En snø- og isfri gågate har ført til at det skjer svært få personskader som følge av fall. For å gjøre gågaten mer tilgjengelig for svaksynte og blinde, er det lagt et smalt felt med belegningsstein i høy kontrast (se figur 6). Det er også lagt en vannrenne som er taktilt gjenkjennelig. Vannrennen er mindre synlig, men i gjengjeld er det nedfelt svak belysning langs denne. Begge feltene fungerer som ledelinjer, og skiller gågatens forskjellige soner fra hverandre. Gatens tverrsnitt består av to ferdselssoner som går på hver sin side av en møblert sone. Gågaten har ingen fortauskanter eller trapper, noe som gjør den enklere å bruke for personer med nedsatt mobilitet.



*Figur 6: Gågaten er inndelt i soner adskilt av felter som fungerer som ledelinjer. Bildet viser ferdselssonene som går langs en møblert sone i midten. Enkelte steder i gågaten, og innenfor den møblerte sonen, er det plassert lekeapparater og skulpturer. I bakgrunnen kan man se Moss kirke.*

Den møblerte sonen inneholder repeterende grupperinger av benker oppsatt i en L-form (se figur 7). Par av benker er satt opp med ryggen mot hverandre, og er adskilt av et lite blomsterbed. Hver gruppering har en søppelkasse og en gatelykt. Enkelte steder er det også plassert lekeapparater eller skulpturer innimellom grupperingene (se figur 6). Flere av butikkene og kafeene langs gågaten har



satt opp sitt eget møblement utenfor sine virksomheter. Disse møblene er plassert i ytterkantene av ferdselssonene, langs bygningsfasadene, og har et annet preg enn den heloffentlige møbleringen i midten av gaten. Virksomhetenes møblering oppfattes som mer privat da den ofte er tiltenkt kunder og i enkelte tilfeller mer ment som dekor.



*Figur 7: Den møblerte sonen av gågaten inneholder grupperinger av L-formede benker som er adskilt av små blomsterbed. Bildet viser gågaten dagen etter snøvær, og man kan se at snøen ikke har lagt seg grunnet oppvarmet bakke. Sitteplassene er derimot dekket av snø.*

Den vestlige delen av gågaten er ulikt utformet enn den østlige (se figur 8). Her er gaten bredere, og er kun avskjermert av bygninger på én side. Dette gjør at denne delen av gågaten oppleves som mindre intim. Gaten er åpen mot grøntområdet og torget tilknyttet kirken. Tverrsnittet i denne delen av gågaten er også annerledes, med ferdselssone i midten og møbleringssoner på sidene. Møbleringssonene er her mindre møblert og mer variert enn i den østlige delen av gågaten. Møbleringssonene inneholder her blant annet sykkelstativer, lekeapparater, skulpturer og et fåtall benker. På den nordlige siden av gaten ved Moss hotell, brukes den møblerte sonen til uteservering (se figur 8). Plassen er glasset inn og skjermert av markiser, men blir tilsynelatende ikke tatt i bruk om vinteren. Det ble ikke observert at uteserveringen ble benyttet under datainnsamlingen i februar og mars.



*Figur 8: Den vestlige delen av gågaten har et annet preg enn den østlige delen. Byrommet er mer åpent, og gatens tverrsnitt har en annerledes inndeling. Gågaten grenser her til grøntområdet og torget tilknyttet kirken. På venstre side i bildet kan man se Moss hotell med tilhørende uteservering.*

Gågaten er tilknyttet mange bygninger med forskjellige funksjoner. Det er en del butikker, men også et hotell, en videregående skole, og et par restauranter og kafeer. Moss ByLab er også lokalisert her, som er et plankontor og informasjonssenter drevet av kommunen. Her kan publikum blant annet komme med innspill, delta i medvirkningsprosesser eller få svar på spørsmål de har angående planlegging av byen. Videre er det anlagt flere innganger til kjøpesentret Moss Amfi langs gågaten. Bygningene langs Dronningens gate er av varierende alder, høyde og arkitektonisk uttrykk. Mange av bygningene er gamle, blant annet deler av hotellet fra 1859, deler av Kirkeparken VGS som ble bygget i 1882 og flere av småhusene i den østre enden av gaten. Per mars 2020 står flere av lokalene på bakkenivå tomme med oppslag i vinduene om at de er ledige for utleie.

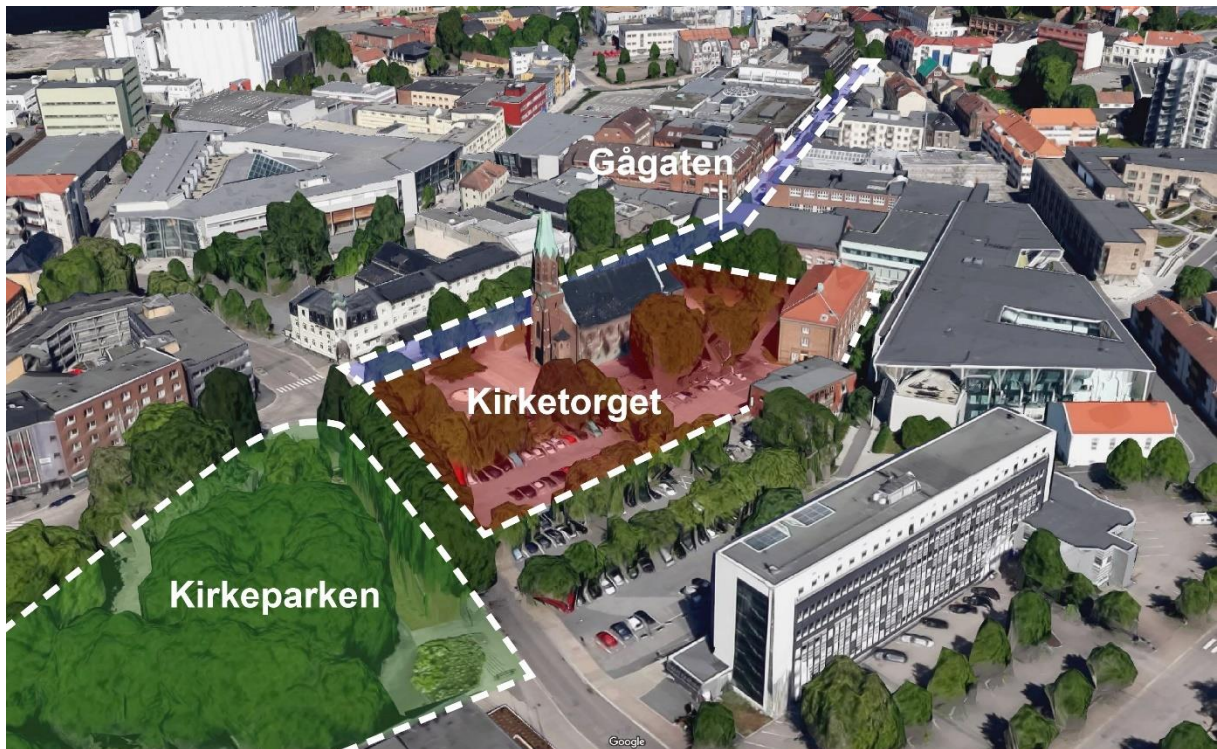


## 2.2.2 Kirketorget



Figur 9: Detaljkart over Kirketorget.

Kirketorget utgjør området rundt Moss kirke, og er avgrenset av kirkens sørvegg og flere andre historiske bygg utført i teglsten. Plassen ble i lang tid brukt som handelstorg, og senere som parkeringsplass (Vogt, 2019). Torget ble oppgradert i 2016, blant annet med ny lekeplass, dekke og beplantning (se figur 11). Plassen dekker flere viktige funksjoner i sentrum, blant annet som ferdselsåre, aktivitets- og lekeplass og uteområde for elevene ved Kirkeparken VGS.



Figur 10: Flyfoto av Moss sentrum. Bildet er tatt før torget ble oppgradert i 2016, da arealet i hovedsak ble brukt til parkering. Kilde flyfoto: <https://www.google.no/maps/>



Figur 11: Torgets viktigste landemerke er kirken fra 1861. Kirketorget ble oppgradert med lekeplass, nytt dekke og beplantning i 2016. Et stort tre er bevart på plassen, og er på vinteren dekorert med belysning.

Kirketorget's viktigste landemerke er Moss kirke som ble bygget i 1861 (Christie & Christie, u.å.). Dette er den tredje kirken som er bygget på dette stedet. Den første kirken ble bygget på begynnelsen av 1600-tallet, men ble revet ettersom den ble for liten for byens voksende befolkning. En ny kirke i tømmer ble bygget i 1779, men denne brant ned under bybrannen i 1858. Dagens kirke ble bygget i tegl, med et høyt klocketårn over inngangspartiet. Byrommet er også avgrenset av andre eldre bygg utført i tegl. Moss bibliotek ble bygget ved kirken i 1927, men flyttet lokaler til Møllebyen i 2002 (Vogt, 2020). I dag er bygget, omtalt som «Biblioteksbygget», brukt som kunstgalleri, drevet av Moss kunstforening. Andre etasje brukes som dansesal for elevene ved Kirkeparken VGS. En tredje murstensbygning, omtalt som «Trygdekassen», ble bygget i 1937 som trygdekontor og brukes i dag som kafé.



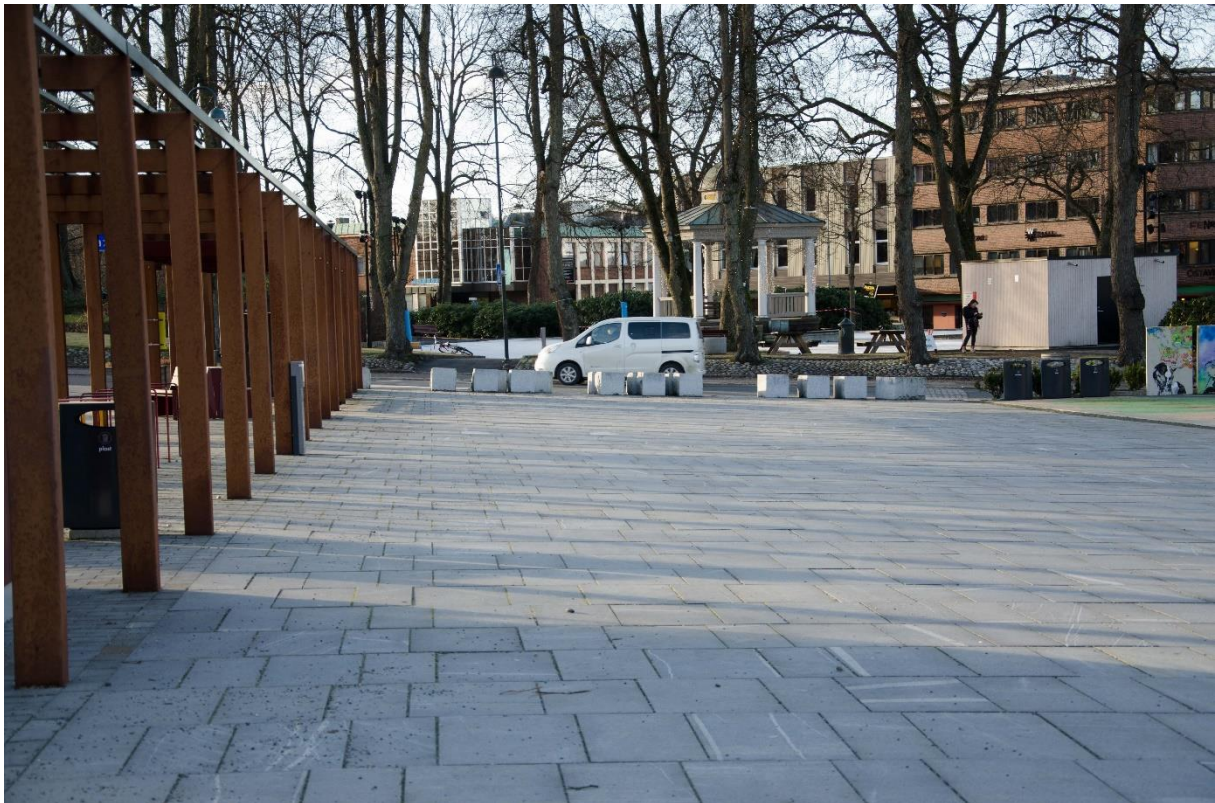
Kirkeparken VGS består av både nye og gamle bygg der den eldste delen, som før var «Middelskolen», er fra 1882. De gamle byggene er med på å gi torget et historisk preg og er viktige med tanke på å bevare byens kulturarv.



*Figur 12: På venstre side i bildet kan man se «Middelskolen» bygget i 1882, som nå er del av Kirkeparken VGS. Til høyre kan man se «Biblioteksbygget» fra 1927. I grøntarealet foran biblioteksbygget er det satt opp en rekke med liggestoler. Skolen fikk et påbygg i 2010, tegnet av Link arkitekter, som kan sees i bakgrunnen. Bildet er tatt sørover fra gågaten.*

Kirketorget grenser til en parkeringsplass mot sør, Kirkegata og kirkeparken mot vest, gågaten og Moss hotell mot nord, og Kirkeparken VGS mot øst. Selve torget inneholder en liten plass foran kirken, en større plass med lekeplass og drosjeholdeplass, og et grøntareal mellom kirken og skolen. Drosjeholdeplassen, omtalt som «drosjetråkket», avgrensner torget mot en parkeringsplass mot sør, og gir også ly for folk som venter på transport (se figur 13). Tråkket inneholder også et offentlig toalett og sykkelstativer. Oppgraderingen av torget i 2016 ble tegnet av In Situ landskapsarkitekter, og en viktig målsetting for plassen var å tilrettelegge for lek samtidig som man tok hensyn til kirkens bruk og de historiske bygningene i nærheten (In Situ, u.å.). Tilrettelegging for ferdsel over plassen for myke trafikanter ble også prioritert. Gjennom planprosessen ble det gjennomført en rekke tiltak for å sikre brukermedvirkning. Det ble avholdt åpne møter ved Moss ByLab, samt møter med utvalgte brukergrupper; barn, elever ved Kirkeparken VGS, eldre, funksjonshemmede og innvandrere.





Figur 13: Drosjeholdeplassen, omtalt som "drosjetråkket", avgrenser torget fra parkeringsplassen mot sør. Bildet viser plassen som er belagt med naturstein. I bakgrunnen kan man se Kirkeparken.



Figur 14: "Onkel Blå" driver serveringsvirksomhet og holder til i bygningen omtalt som "Trygdekassen" fra 1937. På sommeren tilbys det uteservering på plassen foran bygningen. På bildet kan man se ledelinjene som går langs torgets viktigste fedselsårer. Til høyre kan man også se en rampe som sikrer alternativ ankomst til bygget. Granittblokkene sperrer biltrafikk ute fra torget, og kan samtidig brukes til å sitte på.



Når det gjelder tilgjengelighet og mobilitet vinterstid, er det i likhet med gågaten også lagt varmekabler på torget. Det er ikke lagt grunnvarme over hele torget, men kun langs de viktigste ferdselsårene. Utover dette er plassen utformet med ledelinjer som både har en annen farge og tekstur enn det øvrige belegget (se figur 14). De viktigste ferdselsårene har ingen trapper og kun svake helninger, noe som gjør det enklere å ta seg fram for rullestolbrukere og andre med nedsatt mobilitet. Noen av de eldre byggene har trappetrinn ved inngangspartiene, men har likevel alternative innganger med ramper. Når det gjelder sitteplasser, er det satt ut flere benker langs kirkens yttervegger, og ved det lille torget foran inngangspartiet til kirken. Det er også flere sittemuligheter tilknyttet lekeplassen og drosjeholdeplassen. Ved grøntarealet ved skolen er det satt ut en rekke med liggestoler. Utover dette er det mulig å sette seg ned på granittblokker som også sperrer av området for biltrafikk (se figur 14).

### 2.2.3 Kirkeparken

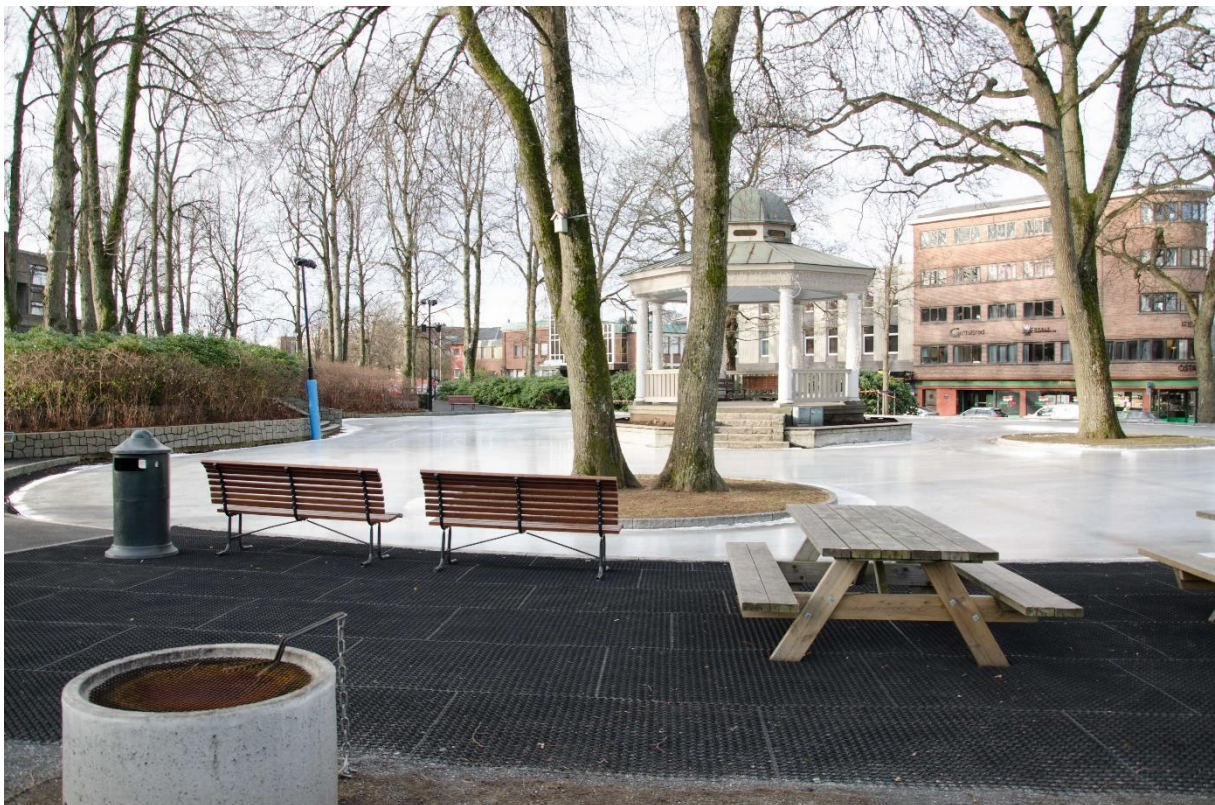


Figur 15: Detaljkart over Kirkeparken.

Opprinnelig var Kirkeparken Moss' første kirkegård (Edfeldt, 2010). Det ble etter hvert bestemt at kirkegården skulle nedlegges, og etter mye forfall ble den delvis omgjort til park i 1876. Etter 2.

verdenskrig ble alle gjenværende graver flyttet til sørsiden av kirken, og hele området omgjort til park. Ved jubileet i 1920 ble det satt opp en paviljong i midten av parken. Denne blir omtalt som «Musikkpaviljongen» og var en gave fra byens sang- og musikkforeninger (Ringdal, 1994, s. 198).

Vinteren 2017-2018 ble det åpnet kunstisbane i Kirkeparken. Det ble i den sammenheng satt opp lyskastere som lyser opp isen og et lydanlegg som kan spille musikk mens isen er i bruk. Kunstisbanen er åpen døgnet rundt og er gratis for alle. Området ble i flere år før oppgraderingen brukt som skøyteis, men ved å bygge et kunstisbanlegg kan gode skøyteforhold sikres gjennom hele vinterhalvåret. I nærheten av parken driver Kirkens bymisjon «Skattekameret», som er et sted for gratis utlån av utstyr for sommer- og vinteraktiviteter, blant annet skøyter. Det er også etablert en kiosk tilknyttet skøytebanen, som har fått navnet «Kråkebua». Kråkebua blir driftet av forskjellige lag og foreninger i Moss.



*Figur 16: Kirkeparken fremstår som en romantisk landskapspark, men kunstisen gir parken et nytt innslag. På bildet kan man se Musikkpaviljongen fra 1920 i bakgrunnen. Enkelte steder rundt isen er det lagt gummimatter som gjør det enklere å gå med skøyter. Det er mange sittemuligheter rundt isen, og et par bord, samt en grill for tilberedning av mat.*

Det er mange sittemuligheter i parken, særlig rundt kunstisbanen. Under flere av benkene, og i området rundt kiosken er det lagt ut gummimatter, noe som gjør det enklere å gå der med skøyter. Mange av benkene er plassert tett inntil banen for å gjøre det enklere å ta på seg skøyter og deretter gå rett ut på isen. Det er også satt opp et par spisebord med benker slik at besøkende kan sette seg ned og spise (se figur 16), samt en grill slik at man kan ta med sin egen mat og tilberede på stedet.

Kirkeparken framstår som en romantisk landskapspark med organiske former og mye naturlig vegetasjon. Med unntak av skøyteanlegget oppleves parken som nokså tradisjonell og ærverdig, blant annet på grunn av de mange gamle trærne og paviljongen. Kirkeparken er ganske liten i størrelse, området nord for rådhuset utgjør drøye 6 mål. Dette gir parken et urbant preg ettersom man kan se byområdene rundt til enhver tid, særlig vinterstid når trærne ikke har blader. Parken er avgrenset av bilveier på begge sider, men både fart og trafikkmengde er lav, noe som gjør at



trafikkstøy stort sett ikke er et problem. Mot sør er parken avgrenset av rådhuset, ferdigbygget i 1974 i funksjonalistisk stil (Ringdal, 1994, s. 522).



*Figur 17: Den sørlige delen av Kirkeparken ligger høyere enn resten av parken. Elgskulpturen ble satt opp i 1957. Trærne utgjør en sirkel, og det er plassert benker mellom dem. Det slitte gresset tyder på at dette er en populær rute å gå.*

Den sørlige delen av parken ligger på et høyere nivå enn kunstisbanen, og inneholder en sirkel av trær plantet rundt en elgstatué plassert i midten (se figur 17). Mellom trærne er det satt opp benker. Elgstatuén var en gave fra cellulosefabrikken M. Peterson & Søn, og ble satt opp i 1957. Gresset er nokså slitt i dette området, noe som kan tyde på at det er en viktig ferdselsåre eller snarvei mellom sentrum og byområder mot vest.

Ved parkens østre side er det en trerekke som skjærer parken fra Kirkegata og skiller den fra Kirketorget på den andre siden av veien (se figur 18). På vinteren er trærne dekorert med julebelysning. Parken og torget er koblet sammen med en fotgjengerovergang like ved drosjeholdeplassen, samt lengre nord ved inngangspartiet til kirken. Trerekken er likevel nokså åpen, noe som gjør at det er god visuell kontakt mellom byrommene i parken og på torget.



*Figur 18: Bildet viser trerekken på den østre siden av parken. Om vinteren er trærne dekorert med julebelysning. I bakgrunnen kan man se kirken og kirketorget. Det er god visuell kontakt mellom byrommene på hver side av Kirkegata.*

## 3 Teoretisk bakgrunn

Det finnes en rekke teorier som forsøker å forklare miljøets påvirkning på vår mentale helse. Noen av teoriene likner hverandre og gir forklaringer som til en viss grad overlapper. Felles for dem alle er at de kan brukes som utgangspunkt for å skape helsefremmende byer. For profesjonelle som driver innen helsearbeid, byutvikling og arkitektur, er det viktig å forstå teoriene for å kunne anvende dem i praksis. Videre er det viktig at byplanleggingen er basert på forskning og bevisbasert kunnskap for å kunne skape velfungerende byrom. Mye av teorien beskrevet under, omhandler hvordan miljøet kan påvirke faktorer som trivsel, velvære og restitusjon fremfor å behandle mental helse som sådan. Disse faktorene er likevel viktige for å forbedre den mentale helsen i befolkningen, og teoriene kan derfor benyttes for å utforme byrom som har helsefremmende potensiale. De utvalgte teoriene behandler miljøets evne til å dekke visse menneskelige behov, behov som ofte blir tatt mindre hensyn til i dagens urbane- og bebygde miljøer.

Teoriene ble valgt ut på bakgrunn av relevans til prosjektets formål, problemstilling og forskningsspørsmål. Det er teorier som kan gi føringer for utforming av miljøer som reduserer stress, oppfordrer til sosial interaksjon og som bidrar til mestring og fellesskapsfølelse. Teoriene er hentet fra forskjellige fagtradisjoner, som miljøpsykologi, medisin og sosiologi, men også fra planleggingsfaget. Dette er disipliner som har nær tilknytning til planlegging og arkitektur, og som det er naturlig å trekke inn når det er snakk om utforming av gater og byrom. I dette prosjektet vil teoriene kunne brukes til å forklare visse typer adferd, preferanser, opplevelser og følelser folk har i de miljøene som studeres. På denne måten kan en vurdere hvor godt bymiljøene fungerer når det gjelder å forbedre mental helse, samt vurdere om de er anvendelige i en norsk kontekst på vinterstid. Følgende teorier ble ansett for å være mest aktuelle for de problemstillingene dette prosjektet tar for seg.

### 3.1 Attention Restoration Theory (ART)

Attention Restoration Theory (ART) ble utviklet og lansert av Kaplan & Kaplan i 1989, i boken «The experience of nature: A psychological perspective». Teorien sier at man har en begrenset kapasitet til å konsentrere seg om noe som ikke i seg selv er interessant (Steg, Van Den Berg & De Groot, 2013, s. 60). Langvarig oppmerksomhet vil etter hvert kunne tømme ressursene man har for å fokusere på en oppgave og føre til utmattelse. Denne tilstanden omtales gjerne som mental utmattelse eller «directed attentional fatigue (DAF)». Kaplan (1995) forklarer denne mekanismen fra et evolusjonistisk ståsted ved at langvarig konsentrasjon ville føre til at en var mer utsatt for overraskelser. Å være årvåken ovenfor omgivelsene sine var sannsynlig viktig for å overleve. Videre, mener Kaplan at det meste som var viktig for tidlige mennesker også var fascinerende i seg selv og dermed ikke krevde langvarig konsentrasjon. Det er kun i moderne tid at skillet mellom hva som er viktig og hva som er fascinerende har blitt såpass ekstremt. I nåtiden hender det oftere at man er nødt til å gjøre oppgaver som i seg selv ikke er så interessante, og dermed bruke krefter på å motstå distraksjoner fra det som er mest fascinerende.

Ifølge ART har visse miljøer evnen til å motvirke mental utmattelse dersom miljøet har visse egenskaper. Disse egenskapene er fascinasjon, utstrekning, kompatibilitet og en opplevelse av å være borte fra hverdagslige problemer og forpliktelser. Å være borte fra det hverdagslige eller ordinære er tenkt å erstatte mye tenkte tanker med andre tanker som ikke fører til mental utmattelse (Herzog, Maguire & Nebel, 2003). Det er ikke nødvendigvis snakk om å måtte oppsøke nye fysiske miljøer, men heller at tankevirksomheten rettes bort fra det rutinemessige eller hverdagslige.



Fascinasjon dreier seg om at miljøet fanger oppmerksomhet uten at det krever anstrengelse. Tanken er at konsentrert oppmerksomhet fører til mental utmattelse ettersom man må begrense eller blokkere for konkurrerende stimuli. Dersom fascinasjonen blir for stor kan det likevel virke mot mental restitusjon og heller tappe mental kapasitet. Kaplan (1995) bruker begrepet «myk fascinasjon» for å beskrive miljøer som fanger en moderat mengde fascinasjon, noe som åpner for refleksjon, og dermed virker ytterligere restituerende.

Utstrekning handler om at miljøet har et innhold og en struktur som kan interessere en lenge nok til at oppmerksomheten får hvile. Det må med andre ord være nok innhold i miljøet til at det utgjør noe nytt eller annerledes.

Den siste egenskapen, kompatibilitet, dreier seg om at det er en sammenheng mellom et individs tilbøyeligheter og aktiviteter som miljøet tilbyr, oppfordrer til eller krever. Det må altså være rom for å utøve de aktivitetene en har lyst til å gjøre uten for mye hindringer. Man skal kunne gjøre det man har lyst til uten å måtte vurdere om adferden er riktig eller passende i den gitte omgivelsen. Distraherende eller tvetydige miljøer åpner for mange irrelevante muligheter, noe som fører til at en må ta mange flere valg. Dette kan være belastende for den mentale kapasiteten.

Kombinasjonen av egenskaper som ART foreslår som restituerende finner man ofte i naturmiljøer, noe som gjør at naturen ofte egner seg for å motvirke mental utmattelse mer enn bebygde miljøer (Steg et al., 2013, s.60). Å fungere i et naturlig miljø syntes å være mindre krevende og utmattende for mange enn å fungere i mer «siviliserte» miljøer. (Kaplan, 1995). Dette til tross for at de fleste er mer familiære med sistnevnte. Det er mulig preferansen for det naturlige miljøet kommer av våre biologiske behov og evolusjonære roller. I naturlige miljøer er det muligheter for jakt og fiske (predator-rolle), turgåing (utforskende rolle), hagearbeid og dyrehold (domestiserende rolle) og å tenne bål og bygge ly (overlevelses-rolle).

### 3.2 Prospect-refuge Theory (oversikt-tilflukt)

Prospect-refuge kan oversettes til oversikt-tilflukt, og er en teori som beskriver at folk foretrekker omgivelser der de har god oversikt over hva som foregår rundt dem, samtidig som de føler seg delvis beskyttet (Cushing & Miller, 2020, s. 28). Det har vist seg at folk er mest komfortable på steder der de har oversikt, men også en form for beskyttelse eller tilflukt. Teorien har også blitt beskrevet gjennom frasen «se uten å bli sett». Oversikt-tilflukt er en sentral teori innen arkitektur, landskapsarkitektur og byforming, for å bedre forstå hvordan utforming av rom kan påvirke opplevelsene hos de som bruker rommet. Kanskje blir teorien mest brukt for å skape komfortable sitteplasser, men den kan også brukes for andre formål, for eksempel utforming og organisering av torg, gater, parker og bygårder.



Figur 19: De fleste foretrekker å oppholde seg i randsoner der en har oversikt over hva som foregår i rommet, samtidig som bebyggelsen skaper beskyttelse bakfra. Bildet er fra Utrecht i Nederland. Foto: Tim Gouw (2016). Hentet fra <https://unsplash.com/@punttim>

Teorien om oversikt-tilflukt ble utviklet av geografen Jay Appleton i 1975 (Cushing & Miller, 2020, s. 28). Teorien forklares ut fra et evolusjonistisk ståsted, der jeger- og sankersamfunn var best rustet til å overleve dersom de hadde god oversikt over landskapet rundt seg. Samtidig var de avhengige av at omgivelsene deres ga dem ly og beskyttelse fra rovdyr. Forklaringen henger altså sammen med mulighetene man har for å forutse farer, men også mulighetene man har for å oppdage fordelaktige situasjoner. Overført til dagens samfunn, har dette betydning for utformingen av offentlige rom, der folk trives i omgivelser der de kan se på andre folk og begivenheter uten å selv være sårbar for iakttakelse fra uoversiktlige kriker og kroker. For eksempel, foretrekker de fleste sitteplasser som er plassert i kantsonene av et rom, der de har god oversikt over rommet samtidig som ryggen deres er dekket.

Våre preferanser for ulike landskap kan også forklares ut fra en bredere habitatsteori. Habitatsteori dreier seg om at vi foretrekker landskap som egner seg som habitat, landskap som kan dekke våre grunnleggende biologiske behov (Cushing & Miller, 2020, s. 30). I tråd med affordance theory (se kapittel 3.5), tilsier habitatsteori at vi foretrekker miljøer som tilbyr oss det vi trenger som mennesker. Som en del av habitatsteori kan oversikt-tilflukt brukes til å forklare og dekke noen av våre spesifikke behov for å utforske, observere, finne ly og flykte.

God bruk av oversikt-tilflukt gjør at offentlige rom kan oppleves som tryggere, men det kan også gi bedre muligheter for sosialisering (Cushing & Miller, 2020, s. 32). Dersom byrommet oppleves som trygt og behagelig, oppfordrer dette folk til å bruke mer tid der, noe som øker sannsynligheten for tilfeldige sosiale møter og en sterkere opplevelse av fellesskap. Offentlige rom som oppleves som utrygge, enten på grunn av kriminalitet eller andre farer som for eksempel biltrafikk, gjør som regel at folk oppholder seg mindre der, noe som kan forsterke opplevelsen av utrygghet. At byrom

oppleves som utrygge betyr ikke nødvendigvis at det blir mindre brukt til ferdsel. Mange gater og byrom er nødvendig å bruke for å komme seg dit en skal og blir derfor brukt til tross for at de er lite attraktive. Det er ikke bare den fysiske utformingen av rommet som påvirker opplevd trygghet, det kan også være sosial kontroll. Dersom det er flere folk til stede, vil området være mindre attraktivt for sosialt uønskede aktiviteter. Sosial kontroll kan også utøves gjennom såkalt naturlig overvåking, som innebærer en uformell overvåking av offentlige områder av folk som har utsikt mot slike byrom. Jane Jacobs (1961) omtalte dette konseptet som «eyes on the street» i boken «The Death and Life of Great American Cities» der hun understreket hvor viktig det var at innbyggere hadde oversikt over gater og byrom.

### 3.3 Biofili-hypotesen

Vi bruker det meste av tiden vår innendørs, noe som gjør at vi blir stadig mer distansert fra naturen. Biofili dreier seg om at mennesker trenger kontakt med naturen, både fysisk og psykisk, for å trives (Cushing & Miller, 2020, s. 80). Hypotesen ble kjent gjennom boken «Biophilia» skrevet av Edward Wilson i 1984, der han argumenterer for at menneskelig evolusjon har medført at vi har en iboende tilknytning til naturen og levende skapninger. Mennesker har utviklet seg i naturlige miljøer over tusenvis av år, og har i løpet av denne tiden vært nært knyttet til andre organismer (Beatley, 2011, s. 3). Mennesket som art har vært helt avhengig av ferdigheter og kunnskaper om naturen som gjorde de i stand til å overleve, og hjernen har utviklet seg deretter. Fra et evolusjonistisk perspektiv er vi ikke tilpasset til å bo i byer og urbane miljøer, og ifølge biofili-hypotesen har dette konsekvenser for helsen (Steg et al., 2013, s. 93). Nå som over halvparten av verdens befolkning bor urbant, kan dette også ha implikasjoner for folkehelsen (FN., 2018).



*Figur 20: Bosco Verticale i Milano er dekket av over 20 000 trær og busker. Visjonen for byggene var å skape et hus for trær og fugler som også var bebodd av mennesker. Bygningene har tiltrukket seg lokalt dyreliv som tidligere hadde forsvunnet fra byen. Foto: Daniel Seßler (2018). Hentet fra <https://unsplash.com/@danielseßler>*

Det er stadig mer forskning som viser at kontakt med naturen er terapeutisk (Cushing & Miller, 2020, s. 81-82). Studiene konkluderer gjennomgående med at naturen er fysisk og psykisk restituerende, og at det har en positiv effekt på helse, trivsel og velvære. Mer konkret har man funnet en sammenheng mellom eksponering av natur og reduksjon av depresjon, angst, blodtrykk, stress, aggresjon, vold, samt lavere utbredelse av overvekt og diabetes (Van den Bosch & Bird, 2018). Studiene har også vist at man ikke nødvendigvis må ha direkte kontakt med naturen for at den skal ha positiv effekt, også representasjoner slik som bilder, og utsikt over natur fra et vindu, kan også ha effekt.



Med utgangspunkt i biofil-hypotesen, har det utviklet seg en retning innen arkitektur, planlegging og utforming for å anvende prinsippene i praksis. Denne retningen omtales gjerne som «biophilic design», som kan oversettes til biofil utforming på norsk (Cushing & Miller, 2020, s. 84-87). Biofil utforming tar høyde for at mennesker trenger regelmessig kontakt med naturen for å trives, og at vi derfor må utforme bebygde miljøer slik at de tilrettelegger for naturinteraksjoner. Videre kan biofil utforming benyttes innen arkitektur gjennom en fremgangsmåte som omtales som biomimikk. Biomimikk innebærer å bruke naturen som inspirasjon eller modell når en utformer bygninger. Mange av verdens mest anerkjente bygg har en form for biomimikk, der naturen har vært viktig inspirasjon eller spilt en viktig funksjon. Det er flere aspekter ved naturen som kan inkorporeres i biofil utforming, og som engasjerer alle sanser, både syn, hørsel, luktesans og berøring. Blant annet kan naturlige lyder slik som rennende vann og fuglesang, samt lukter av blomster og opplevelsen av sollys være elementer som inngår i biofil utforming. En kan også ta i bruk naturlige farger, former, materialer og mønstre.



Figur 21: Naturen kan representeres gjennom naturlige farger, former, materialer og mønstre. Bildet viser T-Centralen i Stockholm. Foto: Adrian Trinkaus (2019). Hentet fra [https://unsplash.com/@adrian\\_trinkaus](https://unsplash.com/@adrian_trinkaus)

### 3.4 Salutogenese

Teorien om salutogenese ble utviklet av sosiologen Aron Antonovsky og dreier seg om menneskets evne til å tilpasse seg til stressfulle ytre og indre omgivelser (Langeland, 2014). Teorien er en motvekt til patogenese som legger vekt på årsaker og behandling av sykdom. Salutogenese legger i stedet vekt på ressurser som aktivt opprettholder og bidrar til god helse. Fokuset ligger på hvilke tiltak og forhold som bidrar til god helse fremfor forhold som fører til sykdom. Slik sett har salutogenese en preventiv tilnærming til helse, og ikke en behandlende tilnærming som er tilfellet ved patogenese. Studiet av patogenese tar utgangspunkt i mennesker som har dårlig helse og forsøker å finne årsaker

til sykdommene. Salutogeneses studieobjekt er derimot friske mennesker, der man forsøker å finne ut hvilke årsaker som ligger til grunn for at noen har god helse til tross for ulike belastninger.

Et sentralt begrep innenfor teorien om salutogenese, er «sense of coherence» (SoC), eller «opplevelse av sammenheng» på norsk (Langeland, 2014). At en har en opplevelse av sammenheng innebærer at man er rustet for å håndtere både ytre og indre påvirkninger. Mer konkret innebærer det at stimuli utenfra, eller innenfra, er forståelig og forklarlig, og at en har ressurser tilgjengelig til å håndtere kravene stimulusen krever. Det innebærer også at kravet oppleves som en utfordring, at det er verdt investering og dermed gir mening. Til sammen utgjør SoC en måte å håndtere hverdagens stress på. Ifølge teorien vil hverdagens utfordringer kunne opprettholde, eller fremme helsen, dersom utfordringene er forståelige, håndterbare og meningsfylte. Stress, eller spenning, blir altså sett på som en nødvendig del av det å oppnå god helse, men kun dersom det medfører mestring som følge av SoC. Dette er i motsetning til patogenese, der stress som oftest blir sett på som en kilde til dårlig helse. Det er verdt å merke at stressbegrepet kanskje har forskjellig innhold innenfor de to tilnærmingene, der patogenese som regel ikke regner hverdagslige utfordringer som kan håndteres for å være stress.

Salutogenese er en svært generell teori, men kan brukes som utgangspunkt og omsettes til konkrete tiltak gjennom salutogenisk utforming. Ved å omsette teorien til arkitektur- og planleggingens felt, endrer man fokus fra individets ressurser til et fokus på hvilke muligheter miljøet har for å være helsefremmende (Cushing & Miller, 2020, s. 101). Målet med salutogenisk utforming er å skape steder som gir muligheten for aktiviteter og livsstiler som styrker ressursene folk har for å takle utfordringer. Ifølge den salutogene modellen kan utformingen av byrom gjøres aktivt helsefremmende, ikke bare sykdomsreducerende. Dette innebærer steder som oppfordrer til fysisk aktivitet og sosialisering, og som reduserer negativ stress. På denne måten kan en potensielt redusere noen av samfunnets store helseutfordringer, slik som fedme, sosial isolasjon og ensomhet. Forskere har funnet tre forhold som er viktige for å utvikle folks opplevelse av sammenheng: å ha stabilitet framfor hyppige endringer, en balanse mellom stress og avslapping, og mulighet for å bidra i beslutninger som påvirker ens egen situasjon. Alle disse forholdene kan påvirkes av det bebygde miljøet, blant annet kan et bredt utvalg av ulike aktiviteter og miljøer sikre en balanse mellom stress og avslapping. Ved hjelp av medvirkningsprosesser og diverse nabolagstiltak kan en sikre meningsfull påvirkningskraft og en opplevelse av tilhørighet.

### 3.5 Affordance Theory

Man fanger opp ulike signaler i miljøet for å tolke hvilke muligheter for aktiviteter det er rom for. Signalene er hovedsakelig visuelle, og gir indikasjoner på om en gitt aktivitet er støttet, eller om den er vanskelig eller umulig å utøve i miljøet (Cushing & Miller, 2020). Det er dette samspillet Affordance Theory dreier seg om – hvilke signaler miljøet gir for muligheten til forskjellige aktiviteter. Hvilke aktiviteter det er rom for i et bymiljø, er avhengig av hvilke signaler som gis gjennom dets utforming. Signalene kan innskrenke mulighetene, men de kan også åpne for et mangfoldig bruk. Det er derfor viktig å være klar over hvilke signaler som gis, og at disse stemmer overens med hvilke funksjon rommet skal dekke, samt hvilke behov og ønsker brukerne av rommet har. Ofte er det ikke nok å bare bygge fasiliteter, man må også gi riktige og intuitive signaler som oppfordrer til bruk.

Som regel gjør vi mer enn å kun iaktta rommene vi beveger oss i. Vi vurderer gjerne også rommene i forhold til formålet de har og hvilke aktiviteter som det støttes opp under. Forskning tyder på at vi ofte foretrekker steder som gir mulighet for å utføre det som er viktig og meningsfullt for oss (Hadavi, Kaplan & Hunter, 2015). Slike muligheter kan være viktigere enn hvilke fysiske attributter



rommet har for å avgjøre i hvilken grad vi foretrekker miljøet. Dette ble blant annet vist i en studie der folk ble spurt om å velge steder de foretrakk basert på fotografier. Majoriteten av respondentene fokuserte på hva de kunne gjøre i rommet, fremfor hvilke fysiske elementer som var til stede. Om et miljø foretrekkes er ikke bare avhengig av hvilke muligheter det gir rent fysisk, men også sosialt og emosjonelt. Likevel fant Hadavi et al. (2015) at det er et tett samspill mellom miljøets attributter og muligheter. Attributter, slik som hvordan rommet er organisert, estetikk og grad av vedlikehold er også viktig, og har nødvendigvis innvirkning på hva man kan gjøre i rommet. Det er derfor viktig å tenke på både attributter og muligheter for aktiviteter når en utformer et rom som skal tjene brukernes behov og ønsker.



Figur 22: Byrom som gir mulighet for å utføre de aktivitetene man liker og syntes er meningsfulle blir foretrukket. Gaten på bildet gir flere muligheter, blant annet kan man handle, spasere, sette seg ned, spise, sosialisere, se på folk eller arkitektur. Miljøet gir også signaler som oppfordrer til aktivitetene, slik som et bredt gangareal, aktive fasader og sitteplasser. Bildet er fra Nedre Holmgate i Stavanger. Foto: Victor Malyushev (2019). Hentet fra <https://unsplash.com/@malyushev>

Oppfatningen av hvilke muligheter et rom gir er avhengig av individuelle karakteristikk og egenskaper (Cushing & Miller, 2020). For eksempel, kan barn og innvandrere ha manglende erfaring med diverse kulturelle- og sosiale normer, noe som kan påvirke deres bruk av rommet. Det kan også innebære at de har behov for andre signaler for å forstå hvilken bruk av rommet som er støttet. Karakteristikk slik som høyde, alder, vekt og funksjonsevne vil påvirke hvordan vi bruker et miljø. Det er derfor viktig å vite hvem brukergruppen er når en skal utforme et byrom, både med tanke på hvilke aktiviteter som støttes, men også signalene som gis.

Steder bør utformes med flere typer aktiviteter i tankene. Ifølge Cushing & Miller (2020) bør det være minst 10 forskjellige ting for folk å gjøre for å skape en vellykket plass. Ideelt sett bør aktivitetene være fordelt slik at det skapes liv gjennom større deler av døgnet. Det bør også være rom for at flere typer aktiviteter kan foregå samtidig. Det er viktig å skape plasser som kan brukes av

et mangfold av brukere, på forskjellige tider av døgnet og til forskjellige formål. En slik tilnærming er arealeffektiv, noe som er særlig viktig med tanke på fortetningsstrategien man streber etter i dag, men det kan også sikre at byrom får nok trafikk til at de tiltrekker seg flere folk.

### 3.6 Oppsummering av teoretisk bakgrunn

I tabell 1 kan man se en oppsummering og sammenligning av teoriene. Tabellen viser teorienes sentrale konsepter, hvilke relevans de har til mental helse og byforming, samt noen kunnskapshull som har blitt identifisert. Ettersom det har blitt gjort lite tidligere forskning på byforming for mental helse på vinterstid, er de fleste kunnskapshullene knyttet til utforming for vinteren.

Tabell 1: Oppsummering av teoretisk bakgrunn.

Teori	Sentrale konsepter	Relevans for mental helse	Relevans for byforming	Kunnskapshull
<b>Attention Restoration Theory (ART)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fascinasjon</li> <li>Utstrekning</li> <li>Kompatibilitet</li> <li>Opplevelse av å være borte fra hverdagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Restitusjon fra mental utmattelse</li> <li>Redusere stress</li> </ul>	Byrom kan utformes som restituerende miljøer som reduserer stress	Det er større usikkerhet knyttet til hvilke elementer i bymiljøet som har restituerende effekt, og om denne effekten er forskjellig på vinteren
<b>Affordance Theory</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muligheter for meningsfulle og lystbetonte aktiviteter</li> <li>Signaler som oppfordrer til gitte aktiviteter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trivsel, utfoldelse, selvtillit</li> <li>Dekke behov for sosialt samvær</li> </ul>	Gjennom programmering og tydelige signaler kan byrom utformes slik at de oppfordrer til helsefremmende aktiviteter	Hvilke aktiviteter liker vi å gjøre vinterstid? Hvordan kan man signalisere bruk om vinteren?
<b>Salutogenese</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sense of Coherence (SoC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Øke ressurser for å kunne håndtere ytre og indre påkjenninger</li> <li>Mestring</li> <li>Opplevelse av tilhørighet</li> </ul>	Salutogenisk utforming av byrom kan bidra til økt fellesskapsfølelse, sosialisering og mestring	Det finnes lite forskning på hvordan byrom kan oppfordre til sosialisering og gi en opplevelse av tilhørighet vinterstid
<b>Biofili-hypotesen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontakt med naturen</li> <li>Fascinasjon for det som er levende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trivsel</li> <li>Restitusjon</li> </ul>	Ved å tilføre mer naturlige elementer i bymiljøet kan det øke trivsel og redusere stress	Hvilken mengde og type vegetasjon gir best effekt for helsen? Gir vegetasjon forskjellig effekt sommer og vinter? Hvilke representasjoner av naturen er mest effektive?
<b>Prospect-refuge Theory</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beskyttende og oversiktlige omgivelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trygghet</li> </ul>	Ved å utforme omgivelser som både er oversiktlige og som gir en viss beskyttelse, kan byrom oppleves tryggere	Hvordan kan byrom utformes og konfigureres for å øke opplevd trygghet? Hvilke typer utforming gir best effekt?

Flere av teoriene forklarer våre preferanser for ulike miljøer fra et evolusjonistisk ståsted. Det argumenteres for at vi trives best i miljøer som ligner de vi har utviklet oss i gjennom tusenvis av år. Videre antyder noen av teoriene at våre preferanser er knyttet til overlevelse, og hvilke miljøer som egner seg som habitat. Evolusjon har gitt oss instinkter for å gi oss best mulige sjanser for overlevelse, og har samtidig gitt oss en iboende fascinasjon for naturen og levende organismer. Det er på grunn av dette samspillet at naturen, vårt opprinnelige habitat, at slike miljøer fører til restitusjon og mentalt velvære. Teoriene sier likevel lite om hvilke naturlige elementer som har best evne til restitusjon, hvor mye som trengs, om bebygde miljøer kan ha tilsvarende effekt, og hvordan årstider påvirker effekten. Som tidligere nevnt er det funnet belegg i forskningen for at det er en sammenheng mellom miljø og mental helse, men de underliggende årsakene er mer ukjente.

Noen av teoriene legger vekt på at vi foretrekker miljøer som lar oss utøve de aktivitetene vi liker å gjøre. Dette kan virke selvfølgelig, men mange byrom er utformet med svært begrensede muligheter for aktiviteter, og mange byrom gir feil eller utydelige signaler om hvilke aktiviteter som er ønsket eller akseptable. De mulighetene byrommene gir for å utøve aktiviteter og handlinger er gjerne årsaken til at folk oppsøker og bruker dem. Muligheter for aktivitet er derfor viktig både med tanke på at folk tar i bruk byrommene og skaper byliv, men også for at de skal kunne trives i miljøene. Dersom byrommene ikke tillater folk å gjøre det de finner meningsfylt, er det mindre grunn til å oppsøke stedene. For at byrom skal fungere godt i et helårsperspektiv er det viktig at det oppfordres til varierende aktiviteter året gjennom som er tilpasset de klimatiske forholdene. Et variert tilbud året rundt vil kunne bidra til å skape byliv til tross for et ugjestmildt klima, og kan på denne måten forbedre mental helse i befolkningen gjennom økt sosialisering, mindre sosial isolasjon, fysisk aktivitet og andre lystbetonte og meningsfulle aktiviteter. Teoriene sier likevel lite om hvordan dette kan oppnås i praksis. Det finnes lite forskning på hvilke aktiviteter vi foretrekker å gjøre på vinteren, samt hvordan slike aktiviteter bør implementeres i byene våre. Videre er det usikkerhet knyttet til hvordan man kan signalisere ulike typer bruk på en tydelig måte.

Noen av teoriene, særlig salutogenese, legger vekt på opplevd samhörighet og sosialisering. Gjennom Sense of Coherence-begrepet understrekes viktigheten av sosial støtte, fellesskap og mestring. Det legges også vekt på at omgivelsene våre er forståelige og håndterbare, og at man kan bidra og delta i beslutningsprosesser som påvirker en selv. Dette gjenspeiles i definisjonene for mental helse, der det ofte nevnes at god helse krever muligheten for å delta i samfunnet, få brukt evnene sine, samt gode relasjoner til andre mennesker. Sosialisering og mellommenneskelige relasjoner fremheves som en viktig ressurs for å kunne håndtere livets påkjenninger og utfordringer. Ettersom vi bruker mye av tiden vår innendørs om vinteren, kan dette medføre at mange blir isolert og opplever ensomhet. Offentlige byrom kan her tjene som viktige møteplasser som oppfordrer til sosialt samvær, og dermed øker befolkningens mentale ressurser. Utfordringen er likevel å skape slike møteplasser på vinteren, når værforholdene ofte gjør det ukomfortabelt å oppholde seg utendørs og vanskeligere å ferdes. Det finnes mindre forskning på hvordan uterommene kan utformes for å oppfordre til sosialisering og tilgjengeliggjøres vinterstid.

Å forske på de identifiserte kunnskapshullene utgjør et omfattende arbeid, og alle vil derfor ikke bli behandlet i denne oppgaven. Formålet med datainnsamlingen er blant annet å finne informasjon som kan bidra til å tette eller redusere noen av kunnskapshullene. Samtidig vil gjennomgangen av teorien gi et bedre utgangspunkt for å forstå det komplekse samspillet mellom miljø og mental helse, og kan derfor være et nyttig hjelpemiddel for å tolke dataene fra datainnsamlingen. Teoriene er med andre ord en viktig kilde til kunnskapsbasert helsefremmende byforming, og undersøkelsene gjort i denne oppgaven vil potensielt kunne bidra til å utfylle teoriene på enkelte områder hvor de er mangelfulle.

Det finnes en rekke flere teorier som omhandler samspillet mellom miljø og menneske, og som ikke er omtalt i denne oppgaven. Blant annet finnes det flere teorier som forklarer miljøpreferanser fra et kulturelt perspektiv fremfor et evolusjonistisk perspektiv. Slike teorier legger større vekt på at preferanser er lært og formet gjennom sosiale, kulturelle og personlige erfaringer (Steg et al., 2013, s. 40). Eksempler er tofili-teorien som antyder at vi foretrekker miljøer vi kjenner godt fra før eller stedsopplevelsesteorier (sense of place theory) som forklarer miljøpreferanser ut ifra særegne, ofte historiske og kulturelle, stedskvaliteter som folk kan identifisere seg med (Cushing & Miller, 2020, s. 9). Empirisk forskning tyder på at miljøpreferanser i stor grad er universelle, med at de blir modifisert av kulturelle erfaringer og innflytelse (Steg et al., 2013, s. 42). Dette skaper en viss forskjell i preferanser mellom ulike kulturer og subkulturer.

# 4 Metode

## 4.1 Forskningsdesign

Valg av forskningsdesign baserer seg på hva og hvem som skal undersøkes, samt hvordan undersøkelsen skal utføres for å best mulig kunne svare på en problemstilling (Johannessen, Kristoffersen & Tufte, 2008, s. 73).

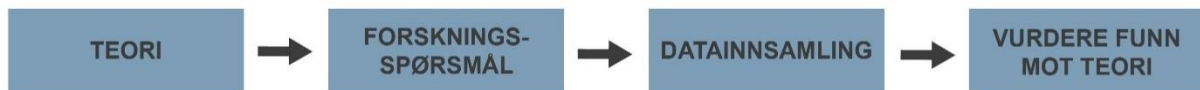
Denne oppgaven baserer seg på en kvalitativ tilnærming med bruk av kvalitative metoder. Kvalitative metoder forholder seg i hovedsak til data i form av tekst, der fortolkningen av ord, meninger og opplevelser ilegges mye vekt (Johannessen et al., 2008, s. 101). Det er naturlig å velge et kvalitativt forskningsdesign basert på oppgavens problemstilling, som i stor grad dreier seg om menneskelige opplevelser, preferanser og tanker. Dette lar seg vanskeligere måle ved hjelp av tallfestede data. Kvalitative undersøkelser kan derimot gi større innsikt i sosiale fenomener og si mer om *hvorfor* et fenomen eksisterer eller *hvordan* det fungerer.

I oppgaven benyttes en naturalistisk fremgangsmåte. Dette innebærer at undersøkelsene utføres i sin naturlige setting (Johannessen et al., 2008, s. 123). I dette tilfellet ble datainnsamlingen utført i Moss sentrum. Bakgrunnen for en naturalistisk tilnærming er fordi fenomenet som studeres kun gir mening ut fra omgivelsene. Det er forholdet mellom mennesker og miljø som står i fokus, og dette forholdet er kontekstavhengig. Ettersom problemstillingen tar for seg utfordringer knyttet til vinterstid er studiet også tidsavhengig. Videre er det et poeng å studere fenomenet uten at forskeren påvirker settingen da dette også kan påvirke dataene som samles inn (Bell, Bryman & Harley, 2018, s. 356).

For å undersøke problemstillingen er det valgt en deduktiv fremgangsmåte (se figur 23). Deduktiv tilnærming kjennetegnes ved at forskeren utleder hypoteser ut fra teori og kunnskap som allerede finnes rundt problemstillingen som undersøkes (Bell et al., 2018, s. 20). Hypotesen(e) blir deretter gransket gjennom innsamling og analyse av data. Basert på funnene blir hypotesen(e) enten forkastet eller bekreftet, og teorien styrket eller svekket. I denne oppgaven brukes forskningsspørsmål fremfor hypoteser da dette er mer vanlig innen kvalitativ forskning. På grunn av dette vil ikke forskningsspørsmålene bli forkastet/bekreftet, men heller diskutert opp mot eksisterende teori og funn gjort i feltarbeidet.

En deduktiv fremgangsmåte ble valgt i denne oppgaven da det var ønskelig å ta utgangspunkt i allerede eksisterende teori for å undersøke problemstillingen. Som nevnt i teori-kapitlet finnes det allerede en del teorier som omhandler påvirkninger mellom miljø og menneske, og formålet med dette prosjektet er å forske på hvordan dette forholdet er i forbindelse med mental helse, og hvordan det fungerer vinterstid. Formålet er blant annet å vurdere eksisterende teorier og se om de kan benyttes til å utforme byrom under andre forhold (vintermiljøer), ikke å utlede ny teori fra funnene som gjøres, slik som er tilfellet ved en induktiv tilnærming. Et annet formål med datainnsamlingen er å forsøke å tette noen av kunnskapshullene som har blitt identifisert (se tabell 1). Hensikten er ikke å utlede ny teori, men å bygge videre på eksisterende teorier. Ved å studere bruk av byrom på vinteren kan det bidra til nye funn som kan benyttes til å styrke, utvide eller endre på teorier vi har for å forklare samspillet mellom miljø og menneskelig psyke. Utfyllende teorier kan være et viktig verktøy for planleggere, arkitekter og helsearbeidere i å utforme helsefremmende byrom som kan benyttes året rundt.





Figur 23: Deduktiv fremgangsmåte.

## 4.2 Datainnsamling

For å samle inn data til problemstillingen, ble både observasjon og intervjuer brukt som metoder.

### 4.2.1 Observasjon

«... Please look closely at real cities. While you are looking, you might as well also listen, linger and think about what you see.» Jane Jacobs

Observasjon har i lang tid blitt brukt som metode for å undersøke menneskers adferd og kultur. En av de første som brukte systematiske observasjoner for å studere byliv var William H. Whyte. I 1980 utga han boken «The social life of small urban spaces», der han beskriver perioden han ledet et prosjekt som het «Street life project». Dette prosjektet gikk ut på å studere bruken av forskjellige byrom i New York, hovedsakelig gjennom observasjoner. Observasjonene ga en rekke interessante og uforventede funn som siden har blitt brukt for regulere bebyggelsen i New York (Whyte, 1980, s. 10-15). Arbeidet til Whyte har vært inspirasjon for flere andre som har brukt mye tid på å studere byliv, blant annet den danske arkitekten Jan Gehl (Gehl & Svarre, 2013, s. 3).

For å undersøke hvordan byrommene i Moss sentrum blir brukt om vinteren ble observasjon brukt som metode. Observasjon ble brukt ettersom det gir data på hvordan byrommet *faktisk* blir brukt, og ikke hvordan folk tror-, eller oppgir, at det brukes. Det gir en direkte tilgang på samhandlinger, aktiviteter og atferd som foregår i de utvalgte miljøene og kan gi data om hvordan disse oppstår, utfolder seg, og hvordan de kan tolkes. Videre er det ikke alltid man klarer å beskrive situasjoner, adferd og sosiale samhandlinger gjennom formuleringer alene, slik som i et intervju. Det kan ligge mye informasjon i bruken av byrommet som brukerne selv ikke husker, eller som de ikke har lagt merke til. Ved hjelp av observasjon og fortolkninger kan en innhente data som ikke nødvendigvis kan oppnås på andre måter. Formålet med observasjonen er å få mer kunnskap om de individuelle byrommene, hvordan og når de brukes, for så å potensielt forbedre forholdene.

Ettersom fenomenet som undersøkes er nokså ukjent i den gitte konteksten, altså hvordan byrom kan forbedre mental helse vinterstid, er det vanskelig å utforme og bruke forhåndsstrukturerte metoder. Det ville for eksempel vært utfordrende å utforme en spørreundersøkelse eller spørsmål til et intervju når en ikke har nok kunnskaper om hvordan byrommene brukes på vinteren og av hvem. Observasjonene ble derfor brukt som utgangspunkt for å bli kjent med bruken av uterommene i Moss sentrum, samt til å utforme intervjuguiden.

Ifølge Gehl & Svarre (2013, s. XII) kan undersøkelser som ser på byliv være et viktig verktøy for å forbedre urbane miljøer. Ved å studere menneskelig atferd i det bebygde miljøet, på lik linje som man studerer bygninger og transportsystemer, kan man skape byer som er mer menneskevennlige. Selv om byliv er uforutsigbart, komplekst og flyktig, kan målrettede studier gi kunnskaper om hva som fungerer og hva som ikke fungerer. For å studere bylivet er observasjoner sentralt, og dersom man systematiserer observasjonene, kan man få nyttig informasjon om samspillet mellom byrommet og bylivet. Dette samspillet er viktig å forstå for å skape omgivelser som oppfordrer til sosiale interaksjoner og som bidrar til positive emosjoner.



Som en del av observasjonen ble det tatt bilder. Bildene ble hovedsakelig tatt for å kunne dokumentere observasjoner gjort, men også for å kunne analysere ulike situasjoner og miljøer i ettertid. Wolfe (2016) skriver i boken sin «Seeing the better city», at planer, arealbruk og kart ikke fullt ut kommuniserer faktiske opplevelser av våre urbane opplevelser. Bruk av fotografier kan gi mer utfyllende observasjoner som beskriver våre personlige oppfatninger av byen, og kan gjøre det lettere å kommunisere opplevelsene med andre (Wolfe, 2016, s. 2). Gehl og Svarre (2013) skriver at fotografi og film kan illustrere samhandlinger, eller mangel på samhandlinger, mellom urban form og byliv. Videre kan bilder analyseres i ettertid, noe som gjør det mulig å oppdage nye sammenhenger og detaljer som ofte er vanskelig å få med seg kun ved bruk av øynene (Gehl & Svarre, 2013, s. 31).

#### *4.2.1.1 Gjennomføring av observasjon*

De første dagene med observasjoner ble brukt til å bli kjent med Moss sentrum. Det ble blant annet brukt tid på å samle inntrykk, se hva folk gjorde og se hvilke fysiske elementer som var til stede. Det var i løpet av disse dagene den geografiske avgrensningen av området ble valgt, samt hvor det ville egne seg å gjennomføre de mer systematiske observasjonene. Det ble gjort observasjoner i både gågaten, parken og på torget. Som regel satt jeg meg ned et sted med god oversikt over byrommet. Ulike observasjoner av interesse ble notert ned, samt viktige metadata som værforhold, temperatur, tid og dato. For å kunne dokumentere ulike aktiviteter, interaksjoner og den fysiske utformingen av byrommene, ble det tatt bilder.

Etttersom det er svært mange forhold i byrommet som kan være relevante i forhold til å påvirke vår mentale helse, var det viktig å samle inn et bredt utvalg av data. Et bredt utvalg av data gir også bedre muligheter for å identifisere hvilke elementer som er viktige for folk og som kan være helsefremmende. For å kunne registrere observasjonsdata på en systematisk måte, lagde jeg et observasjonsskjema basert på funn gjort i den innledende observasjonen og generelle kategorier utarbeidet av Jan Gehl. Se vedlegg 1 og figur 24 for observasjonsskjema.

Kategoriene utarbeidet av Gehl dreier seg om å observere hvor mange som bruker byrommet, hvem de er, hvor de befinner seg, hva de gjør og hvor lenge de blir værende. Ved å telle hvor mange som bruker byrommet, og hvor mange som passerer eller blir værende, kan det gi nyttig informasjon om hvor bra stedet fungerer og hvilke områder som er mest populære (Gehl & Svarre, 2013, s. 11-19). Å telle fordeling i aldersgrupper og kjønn (hvem), kan gi indikasjoner på hvilke befolkningsgrupper som foretrekker byrommet, og eventuelt hvilke grupper som er fraværende. Hvor folk går og oppholder seg kan si noe om hvor folk trives best eller hvor det finnes barrierer som hindrer folk i å ta seg fram. Ved å observere hvilke aktiviteter folk utøver i byrommet kan det gi informasjon om hva de liker å gjøre, og kanskje like viktig hva de ikke liker å gjøre, men også hvilke muligheter for aktiviteter rommet byr på. Å se hvor lenge folk oppholder seg på forskjellige steder kan være nyttig for å vurdere kvaliteten på omgivelsene. Folk oppholder seg gjerne lengre, og går saktere, på steder der de trives.

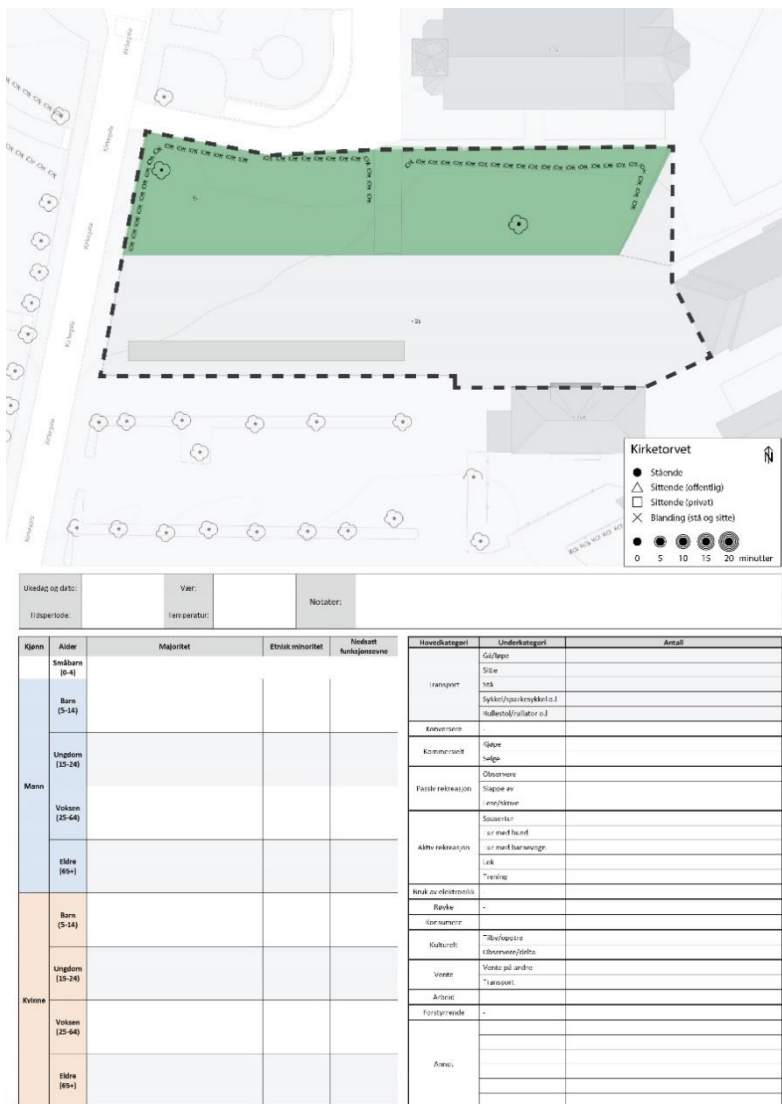
Det ble laget et observasjonsskjema for hvert geografisk område som ble observert. Skjemaet inneholder et kart over delområdet hvor en kan tegne inn hvor folk oppholder seg, om de sitter eller står, og hvor lenge de blir værende. For å registrere posituren (stående, sittende eller en blanding) til de som befant seg i området ble det brukt forskjellige symboler. Det ble også differensiert mellom offentlige og private sitteplasser. Videre, for å registrere hvor lang tid folk oppholdt seg på forskjellige steder, ble det brukt en metode der det tegnes en ring rundt det aktuelle symbolet for hvert femte minutt som passerer. Dette viste seg å være vanskelig å gjennomføre, da det ofte var mange personer å holde øye med samtidig. I stedet ble klokkeslettet da aktiviteten startet og sluttet på skrevet ned. Denne fremgangsmåten krevde mindre oppfølging enn å tegne inn sirkler hvert femte minutt, men er dog mindre visuelt forståelig.

De fire geografiske delområdene som ble observert var Kirkeparken, Kirketorget, Dronningens gate vest og Dronningens gate øst (se figur 2). Disse områdene ble valgt fordi de representerer forskjellige typer miljøer og har ulike funksjoner. Grunnen til at gågaten ble observert fra to områder er at de to delområdene er nokså ulike. Dronningens gate vest ligger ved Kirkeparken VGS og inneholder et lite torg foran skolen i tillegg til gågaten. Ved Dronningens gate øst er gågaten utformet annerledes og har et annet tilbud enn Dronningens gate vest i form av butikker. De øvrige delområdene utgjør andre typer miljøer, der Kirketorget er en åpen plass med lekeplass, og Kirkeparken er et grøntareal med større grad av beplantning og trær, samt skøytebane.

Det ble utført tre timer med observasjoner for hvert delområde. Det var viktig at observasjonene ble utført på både hverdager og helger for å kunne registrere eventuelle forskjeller i løpet av uken. Videre var det viktig å gjennomføre observasjonene på forskjellige tider av døgnet for å se på variasjoner i løpet av dagen. Se tabell 2 for oppsett av observasjonstidspunkter.

*Tabell 2: Tidspunkter for observasjon*

<b>Sted</b>	Ukedag lyst (Kl. 12-16)	Ukedag mørkt (Kl. 17-21)	Helg lyst (Kl. 12-16)
Kirketorget	14-15	17-18	14-15
Kirkeparken	15-16	18-19	15-16
Dronningens gate vest	13-14	19-20	13-14
Dronningens gate øst	12-13	20-21	12-13



Figur 24: Observasjonsskjema brukt for tellinger på Kirketorget

populasjonens alder er delt inn i gruppene: småbarn (0-4 år), barn (5-14 år), ungdom (15-24 år), voksen (25-64 år) og eldre (65+ år) (Gehl Institute, u.å). Tabellen over ulike aktiviteter er laget med utgangspunkt i Gehl Institute (2017) sin «Public Life Data Protocol», men modifisert for å passe observasjoner som er aktuelle for denne oppgaven. Særlig underkategoriene er valgt ut fra de innledende observasjonene. Nederst i tabellen ble det satt av plass til å føre inn nye aktiviteter som ikke var vurdert i forkant. Skjemaet ble printet ut i A3 og festet til en plate for lettere utfylling.

Tellingene, særlig aldersgruppene, vil ha en grad av usikkerhet ettersom det kan være ganske vanskelig å avgjøre alderen på folk på avstand. Dette gjelder også registreringen av forskjellige aktiviteter ettersom virkeligheten ikke alltid faller inn under forhåndsdefinerte kategorier. Noen gjør en blanding av forskjellige aktiviteter, eller andre variasjoner av aktivitetene enn det majoriteten gjør. Dataene er derfor til en viss grad påvirket av vurderinger som observatøren gjør underveis.

Min rolle som observatør kan beskrives som ikke-deltakende og skjult. Dette innebærer at forskeren ikke deltar i miljøet som studeres (Johannessen et al., 2008, s. 128-131). At observasjonen er skjult tilsier at deltakerne ikke kjenner til at de blir observert. Et bysentrum er en åpen setting der et mangfold av aktiviteter utspiller seg. Det blir kanskje derfor kunstig å snakke om deltakelse/ikke-deltakelse i bylivet. Likevel beskriver jeg rollen som ikke-deltakende da jeg ikke gjorde de aktivitetene

Observasjonsskjemaet inneholder tre forskjellige tabeller. En av tabellene er for å registrere viktige metadata rundt observasjonen. Der skrives det inn dato, ukedag og klokkeslett, værforhold og temperatur, og hvor lenge observasjonen foregikk. Det er også gitt plass for å skrive inn diverse notater som er av interesse for observasjonen. Metadataene er viktige for å gi observasjonsdataene en kontekst, for eksempel spesielle begivenheter som påvirker tellingene, eller værforhold som gjør at mange holder seg innendørs. Tabellen til venstre brukes for å registrere kjønn- og aldersfordeling. Det ble benyttet aldersgrupper da det er vanskelig å avgjøre nøyaktig alder gjennom observasjon. Småbarn i alderen 0 til 4 år er ikke registrert med kjønn da det ofte kan være vanskelig å avgjøre, særlig om de ligger i barnevogn. Aldersgruppene er basert på Gehl Institute sin mal på kjønns- og aldersgruppe telleskjema der

som majoriteten av folk i byrommene gjorde. Dette ble gjort av praktiske årsaker, det var lettere å sette seg ned et sted og fylle ut skjemaet fremfor å forsøke å tilpasse seg etter deltakerne. I denne settingen var det uansett lite hensiktsmessig å forsøke å være deltaker, da innsamling av data kunne gjennomføres lettere som ikke-deltaker. En potensiell ulempe ved at min rolle som observatør ikke var deltakende, er at jeg skilte meg ut i settingen. Dersom deltakere vet at de blir observert kan dette påvirke atferden deres (Johannessen et al., 2008, s. 129). Det var derfor et poeng å gjøre min tilstedeværelse og rolle minst mulig åpenbar, blant annet ved å sette seg steder der byrommet og bylivet kunne betraktes på en viss avstand. Av samme grunn ble ikke deltakerne informert om at de ble observert.

#### 4.2.2 Intervju

Observasjon kan gi mye data om hvor mange, hva, hvor lenge, hvor og hvem, men sier mindre om hvorfor. For å supplere observasjonene, og for å få mer innsikt i folks preferanser og opplevelser av ulike miljøer, ble intervju valgt som metode. I denne oppgaven ble det gjennomført semi-strukturerte intervjuer. Dette gir respondentene større muligheter for å uttrykke seg fritt og reflektere over spørsmålene, samtidig som det gir en god balanse mellom standardisering og fleksibilitet (Johannessen et al., 2008, s. 142-143). Ettersom fenomenene som undersøkes er komplekse, kreves det kvalitative data som fanger opp dybde og nyanser. Ved å stille åpne spørsmål, gir det respondenten mulighet til å svare ut fra hans eller hennes egne erfaringer, fremfor å begrense svarene til forhåndsdefinerte alternativer, slik som i et spørreskjema. Dette åpner også opp muligheten for å avdekke nye fenomener og sammenheng underveis i prosessen. Å være åpen for nye sammenhenger, opplevelser og preferanser var et viktig poeng i dette prosjektet da det er begrenset med eksisterende kunnskap som kunne bidra til å definere svaralternativer. Ettersom intervjuene er kvalitative, innebærer det at svarene som blir gitt må tolkes. Min forhåndskunnskap, forståelse og tolkning vil nødvendigvis påvirke hvor mye informasjon som kan trekkes ut av intervjuene, samt hvilken type informasjon. Også spørsmålsformuleringene vil til en viss grad kunne påvirke respondentens svar, og det var derfor viktig å formulere mest mulig nøytralt ladede spørsmål.

Intervjuguiden (se vedlegg 4) ble utformet med utgangspunkt i forskningsspørsmålene. Det ble lagt vekt på at intervjuet inneholdt spørsmål om både stress, sosial interaksjon og tilgjengelighet på vinterstid. Intervjuet er bygget opp med noen innledende spørsmål om respondentens preferanser og bruk av det aktuelle byrommet. Disse spørsmålene ble stilt først fordi de er forholdsvis enkle å svare på og dermed ikke skremmer eller provoserer informantene. Dette etablerer en relasjon mellom intervjuer og intervjuobjekt (Johannessen et al., 2008, s. 147). De mest sensitive og kompliserte spørsmålene ble stilt mot slutten av intervjuet da tillitsforholdet er bygget mer opp. I dette tilfellet ble spørsmålene om sosial interaksjon stilt mot slutten fordi de ble vurdert for å være de mest utfordrende og personlige spørsmålene. Intervjuene ble avsluttet med følelsesmessig nøytrale spørsmål for å avrunde samtalen og gi respondenten rom for å komme med forslag som han eller hun ikke hadde fått anledning til å uttrykke tidligere i intervjuet.

Intervjuet inneholder tre sett med bilder der respondentene ble bedt om å velge ett av de fire bildene som han eller hun foretrakk mest. Ifølge Nordh et al. (2009, s. 233) er det en sterk korrelasjon mellom hvilke miljøer en foretrekker og sannsynligheten for restitusjon. Hvilket bilde respondentene foretrekker antyder altså ofte hvilke miljøer som er restituerende. Videre, gjennom flere tidligere studier har det vist seg at fotografier fungerer godt som erstatning for faktiske landskap og miljøer (Hadavi et al., 2015, s. 20). Preferanser av fotografier kan derfor brukes til å si noe om respondentenes preferanser for faktiske miljøer. En annen fordel ved bruk av bilder er at de kan fungere godt som utgangspunkt for samtale. I stedet for å kun stille spørsmål om hvilke miljøer

respondenten liker å oppholde seg i, kan bilder brukes for å gi alternativer, og et utgangspunkt for å forklare diverse preferanser. De fleste ville nok funnet det utfordrende å svare på spørsmål om hvilke miljøer som støtter opp under sosiale interaksjoner, men ved å vise bilder kan respondentene lettere forstå konteksten og lettere forklare hvorfor de valgte som de gjorde.

Utvalget av fotografier brukt i intervjuet ble gjort med bakgrunn i prosjektets problemstilling. For å sikre et bredt utvalg av miljøer, ble det valgt bilder med varierende mengder mennesker og varierende grad av bebyggelse og natur. Bildene viser også en del forskjellige aktiviteter som kan være aktuelle for flere forskjellige aldersgrupper og interesser. Ettersom problemstillingen omhandler vintermiljøer i by var det viktig at alle bildene viste at det var vinter. Videre var det viktig at bildene viste forskjellige bymiljøer, og ikke kun natur. Rommene har også varierende størrelse, alt fra et smug til et åpent kystlandskap. Bildene ble funnet gjennom søk på Google sin søkemotor for bilder.

#### *4.2.2.1 Gjennomføring av intervjuer*

Rekrutteringen av respondenter til intervjuet ble gjort ved å spørre folk som brukte byrommene rundt Moss kirke og i gågaten om de ville delta i et intervju. Det ble tilstrebet et utvalg som inneholdt et mangfold av aldersgrupper, visuelle minoriteter og folk med ulik funksjonsevne. Dette var for å sikre at dataene som ble samlet inn representerte en størst mulig del av demografien som bruker byrommene i Moss sentrum. Respondentenes kjønn og omtrentlige alder ble notert ned, samt om de utgjorde en visuell minoritet og/eller hadde nedsatt funksjonsevne. Denne informasjonen ble ikke innhentet gjennom spørsmål, kun gjennom å observere intervjuobjektet. Dette gir en viss usikkerhet, men ble vurdert å ha liten betydning ettersom persondataene ikke er avgjørende for å kunne svare på forskningsspørsmålene. Det ble vekslet mellom å spørre folk som brukte gågaten, Kirketorget og Kirkeparken. Spørsmålene som ble stilt ble rettet mot det stedet vi befant oss under intervjuet. Folk som ble intervjuet på torget ble stilt spørsmål som dreide seg om deres bruk og opplevelser av torget også videre. En fordel med at respondentene befinner seg i miljøet det stilles spørsmål om er at de kan betrakte omgivelsene underveis i stedet for å være avhengig av hukommelsen.

For å huske hva som ble sagt i intervjuene ble lyd fra samtalen tatt opp. En app ble brukt for å ta opp og lagre lydopptakene på mobiltelefonen. Dette fungerte stort sett bra, men siden intervjuene foregikk utendørs var det en del vindstøy på enkelte av opptakene. Likevel var det mulig å forstå det meste som ble sagt i disse opptakene. Ettersom lydopptak er å regne som persondata, ble respondentene spurt om de samtykket i at intervjuet ble tatt opp, og måtte skrive under på en samtykkeerklæring før intervjuet startet. De fikk også med seg et informasjonsskriv om prosjektet som beskrev prosjektets formål og deres rettigheter i forhold til personvern (se vedlegg 3).

Det ble gjennomført totalt 30 intervjuer. Intervjuene fulgte stort sett intervjuguiden med tanke på hvilke spørsmål som ble stilt, men også rekkefølgen på spørsmålene. Det var stor grad av variasjon hvor mye respondentene valgte å svare på hvert enkelt spørsmål, og for de som svarte kort ble det stilt en del oppfølgingsspørsmål om hvorfor de svarte som de gjorde. Intervjuguiden ble brukt som et utgangspunkt og tilpasset den enkelte. Noen spørsmål ble hoppet over dersom de hadde blitt besvart gjennom tidligere spørsmål, eller dersom de ikke var relevante. Et eksempel på dette er spørsmålet om hva som skal til for å gjøre stedet mer avslappende. Dette spørsmålet ble som regel ikke stilt dersom respondenten svarte at de var helt avslappet i foregående spørsmål. Noen få av intervjuene ble avbrutt underveis ettersom intervjuobjektet måtte gå videre for å rekke toget, avtaler og lignende.

Respondentene ble veiledet gjennom intervjuet når nye temaer ble introdusert. Dette ble gjort for å unngå misforståelser og forvirringer, men også for å presisere hva som var ment med ulike begreper,

blant annet tilgjengelighet. I starten av intervjuet ble respondentene også informert om at spørsmålene dreide seg om deres bruk og opplevelser av byrommet på vinteren, og hvilke byrom det var snakk om, enten gågaten, torget eller parken. Samtidig var det viktig å ikke påvirke respondenten for mye under intervjuet. Jeg forsøkte å ikke komme med for mange av mine egne refleksjoner og svar for å unngå å lede deltakeren. Jeg valgte derfor ikke å foreslå alternativer dersom respondenten hadde problemer med å svare på et spørsmål.

Ettersom det var kaldt ute når intervjuene ble gjennomført, var det en bekymring at ikke nok respondenter ville ta seg tid til å delta på intervju. På grunn av dette ble det utarbeidet en kortversjon av intervjuguiden der kun 6 av de originalt 16 spørsmålene ble inkludert. Tanken var at flere ville være villige til å delta dersom intervjuet tok kortere tid. I den korte versjonen er det inkludert spørsmål fra hver kategori (stress, tilgjengelighet og sosial interaksjon), men det er færre spørsmål fra hver av kategoriene. Det ble også laget en engelsk versjon av intervjuguiden for å kunne foreta intervjuer med personer som ikke snakker norsk.

### 4.3 Analyse og fortolkning av data

En av utfordringene ved bruk av kvalitative forskningsopplegg er å trekke ut det viktigste fra en stor mengde ustrukturerte data (Johannessen et al., 2008, s. 185). Det kan også være utfordrende å identifisere mønstre som finnes i datamateriale og formidle dette på en god måte. I motsetning til bruk av kvantitative metoder, finnes det ingen standard for hvordan kvalitative data bør analyseres, men det finnes likevel noen teknikker som brukes mye.

Ved tolkning av tekst er forskeren opptatt av å få fram meningsinnholdet i teksten. Dette byr på utfordringer ettersom ord kan tillegges ulike meninger, og betydningen er i stor grad avhengig av hvilken sammenheng de uttrykkes i (Johannessen et al., 2008, s. 186). For å redusere datamengden og finne det essensielle meningsinnholdet, har intervjuene blitt transkribert, organisert og til slutt analysert. Dataene fra intervjuene ble organisert i kategorier basert på hovedtemaene satt opp i intervjuguiden, samt hvor intervjuene foregikk. Svarene ble altså delt inn etter om de var knyttet til gågaten, parken eller torget. Analysen foregikk ved å gå gjennom alle svarene gitt til hvert spørsmål og deretter avgjøre hvilke svar som gikk igjen flest ganger, eller som ble nevnt av mange. Det innebar også å se på meningsinnholdet i svarene som ble gitt, blant annet betydningen av ordbruk og betydningen av meninger og oppfatninger som ble kommunisert. På mange av spørsmålene var det begrunnelsene gitt av informantene som var viktigst. Analysearbeidet gikk derfor også ut på å kategorisere ulike begrunnelser gitt, og forsøke å finne mer overordnede kategorier som kunne omfavne flere av begrunnelsene. Etter at svarene var kategorisert, ble dataene også vurdert opp mot de ulike teoriene for å forsøke å avgjøre om funnene samsvarte.

Fortolkningen og analysen av observasjonene tok utgangspunkt i bilder tatt underveis, notater fra dagbok og tellingene som ble ført inn i observasjonsskjemaene. Etter flere dager med ustrukturerte observasjoner hadde jeg noen refleksjoner rundt hva jeg fant relevant i forhold til oppgavens problemstilling. Disse refleksjonene ble utgangspunktet for videre analyse og utforming av observasjonsskjemaet. Bilder som ble tatt underveis var også viktig for videre analyser. Bildene ble valgt ut basert på hva de viste, hovedsakelig fysisk utforming, sosiale interaksjoner eller situasjoner som jeg vurderte som relevante å diskutere. Det var kun et fåtall av det totale antallet bilder som endte opp med å bli brukt i oppgaven. Analysene av bildene dreide seg blant annet om å vurdere årsakene bak adferden til folk i Moss sentrum, samt hvordan miljøene påvirket de som var til stede i byrommene.



Organiseringen og analyseringen av de strukturerte observasjonene forgikk ved å sortere dataene etter hvilket geografisk sted de var knyttet til. Registreringer over hvor folk oppholdt seg, og hvor lenge, ble tegnet inn på kart for å få bedre oversikt. Tellingene ble ført inn i Excel og tall fra ulike dager og tidspunkter ble sammenlignet. For å gjøre tellingene mer visuelt forståelige, ble det laget en del forskjellige grafer. Det er verdt å nevne at det ikke har blitt utført statistiske analyser av tellingene. Det er ikke gjort nok registreringer til at tallene kan sies å være representative. Tellingene ble i hovedsak brukt som utgangspunkt for kvalitative analyser, der formålet var å tolke hva de forskjellige tallene betyr, blant annet i forhold til miljøpreferanser, befolkningssammensetning og aktiviteter som foregår vinterstid.

## 4.4 Forskningens kvalitet

Innen kvalitativ forskning brukes det flere begreper for å beskrive forskningens pålitelighet, troverdighet, overensstemmelse og overførbarhet (Johannessen et al., 2008, s. 227-230).

### 4.4.1 Pålitelighet

Pålitelighet omtales gjerne også som reliabilitet. Reliabilitet dreier seg om kvaliteten på undersøkelsens data, hvordan materiale samles inn, hvilke data som brukes og hvordan det blir bearbeidet (Johannessen et al., 2008, s. 227). Reliabilitet er særlig viktig innen kvantitative forskningsopplegg, der man gjerne er opptatt av at resultatene er reproducerbare. Innen kvalitative forskningsopplegg er det mindre hensiktsmessig å fokusere på reproducerbarhet. Dette henger sammen med at kvalitative data som regel er kontekstavhengig og avhengig av forskerens erfaringer og verdier. Resultatet lar seg derfor ikke duplisere. For å styrke påliteligheten av kvalitativ forskning bør en gjøre rede for hele forskningsprosessen. Ved å gi en åpen og detaljert beskrivelse av fremgangsmåte, kontekst, metoder og avgjørelser, kan andre få større innsikt i hvordan prosjektet er gjennomført, og videre avdekke eventuelle svakheter.

Som tidligere nevnt, er intervjuer mindre naturalistiske (Bell et al., 2018, s. 458). Man får en mer konstruert versjon av virkeligheten ettersom informasjonen som samles inn er formet av intervjuobjektene. En annen problemstilling knyttet til dette er den såkalte intervju-effekten. Intervju-effekten innebærer at relasjonen mellom intervjuer og intervjuobjekt påvirker svarene som gis (Johannessen et al., 2008, s. 148). Intervjuerens fremtreden vil kunne påvirke respondentene slik at de svarer i tråd med hva de tror intervjueren vil høre. Videre vil intervjuobjektet gjerne være mer varsom på å fremstå i et dårlig lys da de er bevisst på at svarene blir dokumentert og vurdert av forskeren.

Ettersom respondentene ikke blir tilfeldig utvalgt, kan dette skape skjevheter i dataene. For eksempel kan det tenkes at det kun er respondenter med sterke meninger om nærmiljøet som tar seg bryet til å svare på en slik undersøkelse. Det kan også tenkes at visse demografier var over- eller underrepresentert i byrommene på de tidspunktene dataene ble samlet inn, blant annet på grunn av spesielle begivenheter eller rene tilfeldigheter. Det ble registrert enkelte personopplysninger for de som deltok på intervjuene, samt dato og tidspunkt, for å kunne vurdere om utvalget er skjevt fordelt. Det er samtidig av interesse hvem som velger å ikke delta. Dette ble dessverre ikke registrert i dette prosjektet, men det ble likevel gjort noen tanker rundt dette underveis i innsamlingen.

For å sikre at dataene samlet inn til denne oppgaven er pålitelige er det blitt brukt flere metoder. Begrepet triangulering brukes for å beskrive en fremgangsmåte der flere metoder brukes for å gi større tillit til at dataene er pålitelige (Bell et al., 2018, s. 364). Ved å benytte både observasjon og intervjuer, samt ulike teoretiske perspektiver, økes påliteligheten av undersøkelsene. De ulike



metodene utfyller styrker og svakheter ved hverandre. Det har også blitt gjort en innsats for å gjøre forskningsprosessen mest mulig transparent, med detaljerte beskrivelser, slik at andre kan vurdere avgjørelsene som har blitt tatt og funnene som har blitt gjort. For å redusere intervju-effekten er det unngått å stille ledende spørsmål, og det ble forsøkt å gi mest mulig nøytrale responser under intervjuene.

#### 4.4.2 Troverdighet

Troverdighet, også omtalt som validitet eller begrepsvaliditet, omhandler at det som måles faktisk er det vi ønsker å måle (Johannessen et al., 2008, s. 228). Innen kvalitativ forskning er gjerne målinger mindre relevante ettersom dataene ikke kan kvantifiseres. Likevel kan en bruke begrepet troverdighet innen kvalitative forskningsopplegg for å omtale hvorvidt de gitte metodene undersøker det de har til hensikt å undersøke. Spørsmålet er om funnene som gjøres representerer virkeligheten, og om de er relevante i forhold til formålet, eller problemstillingen, i studiet.

For å styrke troverdigheten av en studie kan en passe på å bruke mye tid til å bli kjent med feltet som studeres. Ved å bruke mer tid på å bli kjent med feltet, kan en lettere skille mellom relevant og irrelevant informasjon. Sosiale fenomener er gjerne vanskelig å forstå uten å kjenne godt til konteksten de eksisterer i. Videre vil triangulering også bidra til å øke studiens troverdighet ved at dataene kommer fra flere ulike kilder og samles inn ved hjelp av forskjellige metoder. Validiteten styrkes dersom flere studier bekrefter hverandre. Det gjelder også dersom studiene avviker fra hverandre, så lenge forskeren gir gode argumenter for at resultatet er annerledes.

Troverdigheten av funnene gjort i denne oppgaven styrkes ved at det benyttes flere metoder og ved at det er brukt mye tid på å observere konteksten, eller miljøet, der fenomenene som studeres utspiller seg. At det er tatt bilder underveis i studiet styrker troverdigheten ved at ulike settinger, interaksjoner og atferd er dokumentert. På denne måten kan andre få innsikt i hvordan de gitte kontekstene er tolket, og i hvilken grad tolkningene er relevante i forhold til studiets formål. Når det gjelder troverdigheten av intervjuene, har det vært viktig å skape en trygg og tillitsfull relasjon mellom meg og intervjuobjektene. Det har vært etterstrebet at respondentene har forstått spørsmålene, og at de har fått stort spillerom til å svare ut fra sine erfaringer og opplevelser uten påvirkning fra meg. Spørsmålene har blitt utformet med bakgrunn i oppgavens forskningsspørsmål og skal derfor samsvare med studiens formål.

Å bruke bilder som del av intervjuet innebærer noen usikkerhetsmomenter i forhold til validitet. Bildene representerer jo ikke et komplett miljø, kun et visuelt utsnitt av dette uten lyder, lukter og klimaforhold. Likevel, som nevnt tidligere, er det flere studier som tyder på at bilder representerer miljøer på en god måte, uten signifikante forskjeller mellom funn gjort ved hjelp av bilder og funn gjort ved å oppsøke det faktiske miljøet (Hadavi et al., 2015; Nordh et al., 2009, s. 234).

#### 4.4.3 Overførbarhet

Overførbarhet, eller ekstern validitet, dreier seg om i hvilken grad resultatene fra et forskningsprosjekt kan overføres til lignende fenomener (Johannessen et al., 2008, s. 229). Innen kvalitativ forskning benyttes gjerne begrepet overførbarhet fremfor generalisering ettersom sistnevnte gir assosiasjoner til statistisk generalisering. Kvalitativ forskning utgjør gjerne mindre utvalg som er kontekstavhengig, noe som gjør at de som regel ikke kan generaliseres. Overførbarhet innen kvalitative forskningsopplegg dreier seg heller om å etablere beskrivelser, begreper og fortolkninger som kan overføres til andre sammenhenger.

I likhet med de fleste andre forskningsprosjekter, er det i denne oppgaven et mål å kunne utlede mer helhetlige slutninger rundt problemstillingen, som går utover en ren innsamling av opplysninger. Selv om dataene som samles inn i dette prosjektet ikke er direkte overførbare til andre kontekster, for

eksempel andre norske byer, kan de helhetlige slutningene likevel være relevante, også andre steder. Formålet med dette studiet er å få mer innsikt i hvordan gater og byrom kan utformes for å forbedre mental helse på vinterstid. Dette utelukker ikke at de funn og betraktninger som gjøres i denne oppgaven kan brukes for å utbedre andre byer enn Moss, eller at funnene også kan gi føringer for utforming av byrom til andre årstider. Selv om andre byer vil utgjøre et annet miljø, klima, befolkning, og kanskje kultur, vil menneskelig atferd og preferanser være mer universell. Betraktningene gjort i denne oppgaven kan derfor gi en mer generell forståelse av som må til for å forbedre mental helse gjennom utforming av gater og byrom.

## 4.5 Forskningsetikk

Å bruke kvalitative forskningsopplegg stiller noen etiske krav (Johannessen et al., 2008, s. 137). Gjennom kvalitative metoder kommer man ofte tett innpå folk, der man utforsker deres tanker, opplevelser og følelser. Denne typen informasjon må samles inn og behandles på en skikkelig måte. Informasjonen som innhentes kan ikke tvinges ut av folk, og en bør unngå å publisere personsensitive opplysninger som kan knyttes til enkeltpersoner. For at personer som har deltatt i dette prosjektet ikke skal kunne gjenkjennes, har dataene blitt anonymisert. Ved bruk av kvalitative metoder kan deltakernes anonymitet lett trues fordi det gis detaljerte beskrivelser av forskningsprosessen, data og utvalgsstrategi. Etersom utvalget som bruker Moss sentrum er relativt stort, er det likevel mindre fare for at enkeltpersoner kan gjenkjennes basert på demografiske data som alder og kjønn. Enkelte demografiske data er derfor inkludert, men på en slik måte at enkeltpersoner ikke skal kunne gjenkjennes.

I utgangspunktet skal alle som deltar i et forskningsprosjekt være informert om at de blir forsket på og hva prosjektet innebærer for dem, samt få anledning til å samtykke eller avslå deltakelsen. Det skal være frivillig å delta. Dette kan være en utfordring ved bruk av observasjon som metode. I dette prosjektet foregikk observasjonen i det offentlige rom i Moss sentrum der det er mange folk som passerer i løpet av kort tid. På grunn av dette var det praktisk vanskelig å samle inn informert samtykke fra deltakerne. Videre, i tråd med en naturalistisk fremgangsmåte, var det et poeng at deltakerne ikke var klar over at de ble observert da dette gjerne påvirker atferden deres. Dette medfører likevel noen etiske problemstillinger, og for å verne om den enkeltes rettigheter ble det i denne oppgaven lagt mye vekt på å anonymisere dataene, og ikke registrere informasjon som kunne anses for å være sensitive.

Fotografier som avbilder personer som kan gjenkjennes, er å regne som persondata (Datatilsynet, 2019). Etersom personene som ble avbildet ikke ble spurt om samtykke, ble det gjort flere tiltak for å redusere personvernulempene. I tråd med prinsippet om dataminimering i personvernforordningen (GDPR), blir det kun publisert bilder som er relevante og nødvendige for formålet med prosjektet. Det er snakk om et begrenset antall bilder som vil bli publisert. Verdien bildene ga til prosjektet ble veid opp mot eventuelle personvernulempene. Videre ble det gjort tiltak for å anonymisere bilder der ansikter kunne gjenkjennes. Dette ble gjort ved å sladde gjenkjennbare trekk, i hovedsak ansikter. Det ble ikke tatt bilder av folk tett på, men fra god avstand. Datatilsynet skiller mellom portrettbilder og situasjonsbilder, der situasjonsbilder har aktiviteter eller hendelser som hovedmotiv – fokuset ligger ikke på personene som utfører dem. Det ble ikke tatt portrettbilder i dette prosjektet. Formålet med bildene var i stedet å få fram ulike hendelser, atferd og situasjoner som oppstod, og miljøet de oppstod i. Det ble kun tatt bilder utendørs i det offentlige rom av hverdagslige situasjoner. Det ble vist ekstra varsomhet ved fotografering av barn ettersom dette er en ekstra sårbar befolkningsgruppe. Sensitive situasjoner ble ikke fotografert.

Informanter som deltok i intervju ble gitt informasjon om prosjektets formål, deres rettigheter i forhold til personvern og kontaktinformasjon til meg, veileder, personvernombudet ved NMBU og NSD (se vedlegg 3). Ettersom intervjuene ble innspilt med lydopptager måtte informantene gi samtykke i form av en samtykkeerklæring. Lydopptakene blir ikke publisert av hensyn til personvernet til intervjuobjektene, og ble kun brukt for å kunne huske hva som ble sagt. Informantene ble informert, både skriftlig og muntlig, hva det innebar å delta i intervjuet, og muligheten deres for å få innsyn i lagrede opplysninger og muligheten for å trekke seg når som helst i prosessen. Personer som ikke ønsket å delta ble ikke presset til å endre mening.

Ettersom prosjektet innhenter personopplysninger, og data samles inn ved hjelp av elektroniske hjelpemidler, er det meldepliktig og må vurderes av Norsk senter for forskningsdata (NSD). Søknaden ble godkjent den 9. mars 2020. Alt av innsamlede persondata, slik som fotografier og lydopptak, vil bli slettet innen prosjektet avsluttes den 2. juni 2020.

## 5 Resultat, drøfting og analyse

Dette kapitlet tar for seg empiriske funn gjort i løpet av prosjektet. Kapitlet er delt inn etter metodene som har blitt benyttet. Først presenteres funn gjort gjennom observasjoner, og deretter funn som er gjort gjennom intervjuer.

### 5.1 Funn fra observasjon

Observasjonene foregikk i to etapper, der det først ble gjennomført ustrukturerte observasjoner. De ustrukturerte observasjonene ga meg mer kjennskap til miljøene i Moss sentrum, og ble brukt som utgangspunkt for hva som kunne utforskes nærmere videre i prosjektet. Funnene dannet også grunnlag for utformingen av observasjonsskjemaene brukt i de strukturerte observasjonene.

#### 5.1.1 Ustrukturert observasjon

De ustrukturerte observasjonene foregikk ved å samle inntrykk, observere mennesker og fysisk utforming i byrommene. Ulike situasjoner, tanker og refleksjoner ble skrevet ned i en dagbok, og det ble tatt fotografier for videre analyser. I det følgende vil utvalgte fotografier bli analysert, der fokuset ligger på menneskelige interaksjoner, fysisk utforming, aktiviteter og opplevelser av byrommene i Moss sentrum. Analysene vil også inkludere notater som ble gjort underveis i observasjonene, og vil rette seg mot relevant teori, samt oppgavens problemstilling.

##### 5.1.1.1 Kirkeparken

Kirkeparken oppleves som ganske åpen, men er omkranset av store trær. Det er god oversikt over omgivelsene som i stor grad er avskjermet av omkringliggende bebyggelse. Siden parken er åpen, er det god tilgang på sollys, samtidig som bebyggelsen skjerner for mye av vinden. Dette skaper et bedre mikroklima på vinteren, da man gjerne ønsker mest mulig sol og lite vind for å skape mest mulig behagelig temperatur. Ettersom trærne er bare, slippes mye av sollyset igjennom. Trærne tilfører ikke så mye grønt til parken vinterstid, men gir likevel en form for ly og beskyttelse fra vær og vind, samt den nærliggende bilveien. Kirkeparken har også innslag av grønt, til tross for at det er vinter, med vintergrønn beplantning og gressplener. Rundt skøyteisen er det plassert ut flere benker, der man kan ta av og på seg skøyter eller se etter barn som er i aktivitet på isen.



*Figur 25: En skoleklasse på skøyteisen i Kirkeparken på en klar dag i februar. Temperaturen var rundt 0 grader. Forsamlingen av folk og musikken som spilles skaper en opplevelse av et levende bysentrum.*

Noe av det første jeg så og la merke til da jeg ankom Moss var mange barn som gikk på skøyter i Kirkeparken (se figur 25). Trolig var det en skoleklasse som var på tur her ettersom klokken var rundt 11. Den store samlingen av mennesker i aktivitet skapte en opplevelse av yrende liv og et levende bysentrum. Jeg observerte flere forbigående som stoppet opp for å se på aktivitetene, samt ta bilder av situasjonen. Mitt inntrykk er at skøyteisen er noe innbyggerne er stolte og fornøyde med å ha i byen, noe som skaper liv i sentrum, samtidig som det er et godt tilbud for aktivitet som både barn og voksne kan ta del i og ha det gøy med. Aktivitetene på skøyteisen skaper en opplevelse av byliv gjennom flere av våre menneskelige sanser. Utover det visuelle, bidrar også lyden til å skape en opplevelse av et levende bysentrum. Det spilles musikk fra høyttalere som er plassert rundt isen, og disse kan høres flere kvartaler unna. Musikken vekker nysgjerrighet, også for de som ikke nødvendigvis kan se skøyteisen. Det gir signaler om at det er et eller annet som skjer i byrommet, og man vil kanskje få lyst til å utforske dette videre. Musikken som ble spilt var lystig og energisk, noe som bidro til å skape en positiv atmosfære i byen, også på torget og i gågaten. Nærmere Kirkeparken kunne man også høre lek, prat og latter fra barna, noe som forsterker opplevelsen av et aktivt byliv.

Jeg observerte også at skøyteisen var i bruk om kvelden (se figur 26). Stemningen var da en helt annen, blant annet på grunn av lyssettingen. Ved bruk av lyskastere ble Kirkeparken farget i neonfarger som gradvis skiftet kulør. Isen virker nesten selvlysende og de unaturlige fargene skaper en interessant kontrast i miljøet, særlig i forhold til den klassiske paviljongen i midten av parken. Sammen med musikken skaper det stemningsfulle omgivelser som på mange måter kan veie opp mot det ugjestmilde klimaet som norske vintre ofte medfører.





*Figur 26: Kirkeparken om kvelden. Isen blir belyst i neonfarger av lyskastere, noe som skaper interessante og stemningsfulle omgivelser.*

Isen i Kirkeparken var ikke i bruk hele tiden. Ofte var det tomt, og andre ganger var det bare et fåtall mennesker der. Videre var det hovedsakelig kun barn som gikk på skøyter, ofte under tilsyn av foreldre eller besteforeldre som fulgte med fra siden av skøyteisen. Enkelte foreldre var også med på skøytebanen. Observasjonene tyder på at det er barn og deres foreldre som er målgruppe, og kanskje også barn i tidlig tenårene. Det ble ikke observert eldre ungdommer og voksne som brukte skøyteisen, utenom de som ledsaget barn.

På figur 27 kan man se noen av sitteplassene som er plassert rundt skøyteisen. De fleste sitteplassene er rettet mot isen slik at man får god oversikt over aktivitetene som foregår der. Benkene ble hyppig brukt av foreldre som fulgte med på barnas aktiviteter. Benkene i forgrunnen er plassert med ryggen inntil nokså høy og tett beplantning, noe som skaper mer lune og trygge omgivelser. I bakgrunnen kan man se flere benker, men disse står mer eksponert. Bildet viser også kiosken der man kan kjøpe mat og drikke. Servering av mat har potensiale til å samle folk og skape mer byliv. Under Whyte (1980, s. 52) sine observasjoner i New York, la han merke til at uformell matservering på gatene tiltrakk seg store folkemengder og at det ikke trengtes mer enn noen enkle plaststoler for at folk satte seg ned for å spise. Selv om serveringen i Kirkeparken er av en annen karakter, og i en nokså annerledes kontekst enn det man finner i New York, har denne kiosken også potensial til å samle folk. Ved flere anledninger ble det observert grupper med folk som satt og spiste ved bordene ved siden av kiosken. Mest sannsynlig er det hovedsakelig de som er der for å stå på skøyter som kjøper mat og drikke her, men likevel var det tidvis nok trafikk til å fylle bordene. Serveringen bidrar til mer sosialisering, og skaper samtidig mer liv, noe som gjerne tiltrekker seg enda flere folk. Det er sjeldent at uteservering fungerer på vinteren i Norge, men her har man fått det til, trolig fordi det er knyttet til en aktivitet som foregår utendørs.



Figur 27: Det er mange sitteplasser rundt skøyteisen. Benkene og kiosken kan dekke flere av behovene man eventuelt måtte ha.

Funnene fra observasjonene kan trekkes opp mot teori for å forklare sammenhenger med potensielt helsefremmende effekter av Kirkeparken. Ut fra Attention Restoration Theory, kan en argumentere for at parken er et restituerende miljø. Å gå på skøyter er noe de fleste ikke gjør så ofte, og kan derfor være en kontrast til hverdagslige rutiner og forpliktelser. Det er med andre ord et miljøskifte som gjør at man opplever noe nytt og får nye impulser, og dermed tenker mindre i hverdagslige tankemønstre. Videre kan det å stå på skøyter sies å være fascinerende i seg selv, det krever ikke konsentrasjon og tankevirksomhet som tapper ressursene man har for å fokusere. Unntaket kan kanskje være dersom man ikke har lært seg å stå på skøyter. Kompatibilitet dreier seg om at miljøet legger til rette for de aktivitetene man har lyst til å gjøre. Kompatibilitet er også en viktig faktor for å skape restituerende miljøer ifølge ART, og Kirkeparken kan sies å dekke også dette kriteriet for enkelte befolkningsgrupper.

Kompatibilitetsbegrepet i ART omhandler mye av det samme som Affordance theory gjør. Ifølge Affordance theory foretrekker vi, og trives best, i miljøer som lar oss gjøre aktivitetene vi liker og finner meningsfulle. Når det gjelder Kirkeparken, kan den oppfordre til flere typer aktiviteter som mange vil finne meningsfulle. Det å stå på skøyter kan i seg selv være en aktivitet man liker, men i tillegg gir miljøet en god mulighet for foreldre og besteforeldre å tilbringe tid med sine barn eller barnebarn. Kirkeparken kan på denne måten dekke behov barn (og voksne) har for lek, men også behov for samvær med familie og venner. Skøyteisen oppfordrer til aktiviteter som kan være attraktive for både barn og voksne. Utover skøyteisen, er det flere andre elementer i miljøet som oppfordrer til bruk og opphold. Kiosken signaliserer at det er et sted man kan oppholde seg over lengre tid, og at man kan sette seg ned for å spise. Den dekker også de behov man måtte ha for å spise. Sitteplassene oppfordrer også til opphold, og dekker behov for å hvile, gir bedre komfort for de som eventuelt har tilsyn med barn som bruker skøyteisen, og er praktisk med tanke på å ta av og på seg skøytene.

Teorien om oversikt-tilflukt kan også trekkes inn for å beskrive Kirkeparken nærmere. Parken er, som tidligere nevnt, delvis omkranset av trær. Dette kan gi en opplevelse av beskyttelse fra bilveiene som går langs sidene av parken. Det er likevel god avstand mellom trærne så det er nokså åpent mot Kirketorget, noe som gjør at det er visuell kontakt mellom byrommene. Kontakten mellom rommene er positivt med tanke på byliv, da man kan se flere mennesker og mer av aktivitetene som foregår i byen. Samtidig kan det virke negativt dersom det er få folk som bruker torget eller parken, ettersom sentrum da oppleves mer dødt. De fleste av sitteplassene som er plassert rundt skøyteisen gir god oversikt over parken, men står eksponert i åpne rom. Sitteplassene som kanskje oppleves mest trygge er de som er plassert inntil tett beplantning som skaper le og beskyttelse.

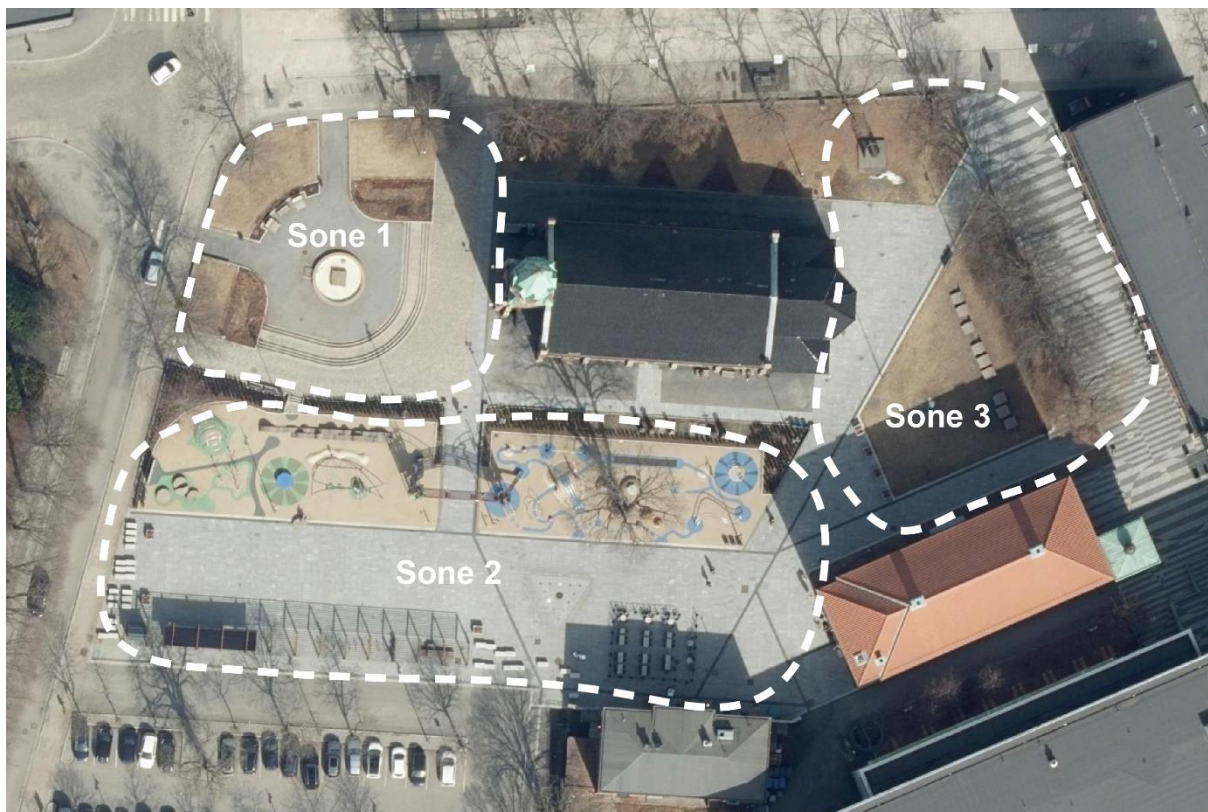
Av byrommene som er inkludert i denne undersøkelsen, er det Kirkeparken som har størst innslag av natur. Både biofili-hypotesen og en rekke studier peker mot at kontakt med naturen er positivt med tanke på trivsel, helse og velvære. Slik sett bør Kirkeparken være et av byrommene som innbyggerne trives best i. Dette er et forhold som er vanskelig å undersøke gjennom observasjon, videre er det mer usikkert om naturlige elementer har den samme effekten i vinterhalvåret, når mange av plantene ikke er grønne og mangler blader. Fra min egen erfaring med å oppholde meg i Kirkeparken kan det likevel nevnes at jeg opplevde den som avslappende og behagelig når det var få folk der og det ikke ble spilt musikk. Parken var da et sted med ro, avskjermet fra resten av sentrum ved hjelp av busker og trær. Når det var flere folk som tok i bruk skøyteisen, og musikken ble satt på, fikk parken en annen atmosfære, og kanskje også en ny funksjon. Parken var ikke lengere et miljø for ro og kontemplasjon, men et sted for aktivitet, sosialisering og lek. Begge atmosfærene har sine kvaliteter, og begge har trolig potensiale for restitusjon, men de har altså forskjellige funksjoner, de er ment å dekke forskjellige behov hos ulike målgrupper.

Utover teoriene over kan det nevnes at skøyteisen oppfordrer til fysisk aktivitet, noe som selvfølgelig er positivt med tanke på fysisk helse. Fysisk aktivitet kan også ha positive følger for mental helse, blant annet ved å redusere depresjon og angst, men også ved å forbedre selvtillit og livskvalitet (Biddle & Asare, 2011). Fysisk aktivitet kan også gi mestringfølelse, et sentralt tema i Sense of Coherence-begrepet innen salutogenese. Mestring kan ifølge salutogenese gi oss mer ressurser til å takle både interne og eksterne påkjenninger. Med andre ord kan fysisk aktivitet gjøre oss bedre rustet til å håndtere stress og vanskelige situasjoner som ellers ville kunne påvirke vår mentale helse negativt.

#### *5.1.1.2 Kirketorget*

Området rundt Moss kirke kan deles inn i tre forskjellige soner (se figur 28). Det er en sone som består av området foran inngangen til Kirken som er avgrenset av gågaten, Kirkegata og av en hekk mot lekeplassen (sone 1). Den andre sonen består av lekeparken, drosjetråkket og den steinbelagte plassen imellom (sone 2). Denne sonen er igjen avgrenset mot området bak kirken, som utgjør den siste sonen, av en gangvei (sone 3). Det var i hovedsak sonen med lekeplassen som ble observert mest under datainnsamlingen ettersom det var her det var mest aktivitet. De øvrige sonene vil likevel bli omtalt i det følgende, da det også er interessant å vurdere hvorfor disse områdene blir mindre brukt vinterstid.





Figur 28: Kirketorget kan inndeles i tre forskjellige soner. Bakgrunnsfoto hentet fra <https://www.norgebilder.no/>

Området foran inngangspartiet til kirken bærer preg av å være et mer tradisjonelt torg (se figur 29). Det er belagt med brostein og avgrenset mot gågaten og bilveien ved hjelp av bed. På midten av plassen er det en fontene som ikke er i drift, trolig fordi det er vinter. Det er plassert benker ved fontenen, inntil hekken mot lekeplassen og inntil kirkeveggen. Det er en liten nivåforskjell mellom torget og kirken som er tilknyttet med en kirketrapp som strekker seg i en bue rundt plassen. Den øvre delen av torget er tilkoblet gågaten slik at det er mulig å kjøre inn på plassen og parkere inntil kirken. Det er imidlertid ikke ment at allmenheten skal kunne kjøre her, det er kun for drift av kirken.



*Figur 29: Torget ved inngangspartiet til kirken har et mer tradisjonelt preg. Observasjonene tyder på at plassen er lite brukt om vinteren. Området er i liten grad programmert, og oppleves som en mellomting mellom et offentlig areal og et areal tiltenkt kirkens brukere.*

Det ble observert lite bruk av denne delen av Kirketorget. Den ble imidlertid ikke observert når det var aktivitet i kirken. Plassen er kanskje utformet med tanke på bruk tilknyttet kirken, slik som møtested før og etter gudstjenester, konfirmasjoner, dåp, bryllup og begravelser. Slike begivenheter ble ikke observert og det er derfor vanskelig å si noe om bruken av plassen tilknyttet disse formålene. Trolig er det utformet et skille mellom denne delen av torget og lekeplassen fordi de skal dekke forskjellige funksjoner. For eksempel kan det være sjenerende med lek fra lekeplassen dersom det holdes begravelse i kirken. For at disse funksjonene skal kunne fungere ved siden av hverandre har det vært behov med en form for fysisk adskillelse, i dette tilfellet med en hekk. Forskjellen i funksjon kan være en av årsakene til at denne delen av Kirketorget blir mindre brukt.

Observasjonene som ble gjort i februar tyder på at dette området i hovedsak blir benyttet for gjennomfart, og at det er få som oppholder seg her. Dette kan ha sammenheng med sitteplassene som er tilgjengelige. Benkene ved fontenen er plassert i nærheten av et veikryss som har en del bil- og gangtrafikk (se figur 30). I tillegg er benkene plassert med rygget mot krysset slik at man ikke får noen oversikt når man sitter der. Benkene er vendt mot kirken der det er mindre som skjer og mindre ting å se på. Dette kan gjøre at man føler seg utsatt og at man ofte vil snu seg for å kunne følge med på hva som skjer bak benkene. To av benkene har en utforming som minner mer om solsenger enn benker, der man til en viss grad ligger fremfor å sitte. Det ble ikke observert at noen brukte disse. Det kan ha sammenheng med at de står utsatt til, men også at det ikke oppleves som en plass der man kan slappe av. Liggestolene kan være komfortable å ligge på, men egner seg kanskje bedre i mer avskjermede områder der man i større grad kan lene seg tilbake og slappe av samtidig som man har noe interessant å se på. I denne konteksten, foran inngangspartiet til en kirke og i nærheten av et veikryss, er det mindre fristende å legge seg ned for å slappe av.





Figur 30: Benkene er plassert i nærheten av et veikryss og er ikke avskjermet fra trafikken. To av benkene er utformet som liggestoler, og oppleves malplassert i miljøet.

De andre sitteplassene foran kirken er bedre plassert i og med at de står inntil hekken eller kirkeveggen. Likevel ble også disse i liten grad brukt. Det kan henge sammen med at plassen har lite program, det er få oppfordringer til aktivitet, og følgelig er det få folk som oppholder seg der. Dette gjør også at det som regel ikke er noe spennende å følge med på når en sitter der. Plassen oppleves som en mellomting mellom et offentlig byrom og et areal tilhørende kirken og kirkelige aktiviteter, og det fungerer ikke optimalt i forhold til noen av disse funksjonene. De ulike funksjonene plassen skal ivareta gjør det utfordrende å utforme den på en god måte. Den må gi tydeligere signaler om hva slags bruk som er passende, og hva som er passende bruk i denne konteksten kan være vanskeligere å avgjøre.

Ettersom den andre sonen av torget, der lekeplassen er, ble renoverert i 2016, har det et mer moderne preg. Torget inneholder en lekeplass (se figur 31), en steinbelagt plass og et venteområde for taxitransport, omtalt som drosjetråkket (se figur 35). Midt på plassen er det en fontene som var skrudd av for vinteren (sees i forgrunnen på figur 34). Lekeplassen er rammet inn av en vintergrønn hekk som adskiller denne delen av torget fra de øvrige sonene. Sonene er likevel knyttet til hverandre med gangveier. Av bygninger i nærheten kan Moss kunstgalleri og Onkel Blå nevnes (se figur 31). Onkel Blå er en restaurant som har uteservering på torget i sommerhalvåret, men kun innendørs servering i vinterhalvåret. I likhet med kirken er disse byggene relativt gamle, noe som tilfører plassen et historisk preg.



*Figur 31: Kirketorget har en moderne lekeplass med en rekke forskjellige lekeapparater. I bakgrunnen kan man se Moss kunstgalleri (vil venstre) og Onkel Blå (til høyre). Lekeplassen er rammet inn av en vintergrønn hekk som adskiller den fra kirken.*

Hovedvekten av all aktiviteten som ble observert på denne delen av torget var i tilknytning lekeplassen. Tidvis var det stor trafikk av barn som lekte på lekeapparatene og foreldre som fulgte med (se figur 32). Lekeplassen ble brukt selv om det var snø. I likhet med skøyteisen i Kirkeparken, ga lyden av barn som lekte en opplevelse av en levende by. Videre tyder observasjonene på at lekeplassen er en god arena for både barn og deres foreldre å sosialisere med andre. De fleste av barna lekte med andre barn, og mange av foreldrene sto og snakket sammen. Ettersom barna var opptatt med å leke, fikk foreldrene snakket sammen delvis uforstyrret. Noen familier kom til lekeplassen sammen med andre familier, mens andre traff bekjente tilfeldig. Lekeplassen fungerer som et samlingspunkt for sosialisering, både ved at folk drar dit sammen, men også gjennom tilfeldige møter mellom bekjente som bruker torget. Lekeplassen kan videre fungere som møtested mellom folk som ikke kjenner hverandre fra før, for eksempel ved at barna deres leker med hverandre. Det er vanskeligere å observere om de sosiale møtene som foregikk var mellom ukjente eller bekjente, men det virket som de fleste som snakket sammen kjente hverandre fra før. Lekeplassen er, i likhet med skøyteisen, selvfølgelig også en god anledning for foreldre og besteforeldre å tilbringe tid med egne barn og barnebarn.





*Figur 32: Lekeklassen ble tidvis brukt av mange. Dette ga mange anledninger for sosialisering, både for voksne og barn, og mellom bekjente og ukjente.*



*Figur 33: Lekeklassen ble godt brukt selv om det var snø. På bildet ser man at det er felter uten snø og is hvor det er lettere å ferdes. Dette er viktig for å sikre tilgjengeligheten til torget og omkringliggende byrom.*



Tilknyttet lekeplassen er det en nokså stor steinbelagt plass. Ut fra hva som ble observert, ble denne plassen brukt lite, annet enn å fungere som ferdselsåre. Ettersom Onkel Blå ikke har uteservering, og siden fontenen ikke er i bruk, har plassen lite innhold om vinteren. Plassen fungerer likevel godt som ferdselsåre, og sikrer god tilgjengelighet til bysentrum. Det er lagt varmekabler i bakken langs de mest trafikkerte rutene (se figur 33), noe som gjør det betydelig lettere å ta seg fram, særlig for personer med redusert mobilitet eller funksjonsevne.



*Figur 34: Det er flere muligheter for å sette seg ned ved lekeplassen. Benken som sirkler seg rundt treet var særlig populær. I forgrunnen kan man se fontenen som har en trekantet form.*

Det er flere steder å sitte i nærheten av lekeplassen. Det er blant annet laget en benk som sirkler seg rundt et stort tre som står på torget. Både denne og boksene man kan sitte på, som vist på figur 34, var populære hos foreldre som ville slappe av mens barna lekte. Særlig benken ved treet var populær. Kanskje har det sammenheng med at det oppleves som trygt å sitte under et tre, at det gir en viss form for ly.

I ytterkanten av torget er det anlagt et ventested for taxi, omtalt som «drosjetråkket». Tråkket har en overbygd del med sitteplasser, sykkelstativer og et offentlig toalett. Anlegget fungerer som et skille mellom Kirketorget og parkeringsplassen på den andre siden, og rammer samtidig inn den åpne plassen på torget. Det ble observert få folk som tok i bruk drosjetråkket. Det var kun noen få som brukte den overbygde delen, som oftest som ventested for transport. Til tross for at den overbygde delen gir ly fra været, ble den lite brukt, selv på vindfulle dager. Dette kan henge sammen med anleggets funksjon som vente- og hentested. De fleste vil trolig ikke bruke anlegget dersom de ikke skal bli hentet der. Flere av de som ventet på holdeplassen ble plukket opp av bekjente fremfor av taxier. Anlegget fungerer slik sett som et mer generelt hentested enn en ren taxiholdeplass.



*Figur 35: Det ble observert lite bruk av drosjetrålket. Den overbygde delen ble av og til bruk av folk som ventet på transport. Ventende ble plukket opp av både taxier og bekjente i private biler.*

Den siste sonen av Kirketorget består av området mellom kirken og Kirkeparken VGS (se figur 28). Det meste av området er dekket av en gressplen, og det er en trerekke som går langs med skolen. Det er også en relativt trafikkert gangvei som knytter torget og gågaten sammen som går gjennom denne delen av torget. Det er satt opp ni liggestoler her, tilsvarende den som er plassert foran inngangspartiet til kirken. Det ble ikke observert at noen tok i bruk liggestolene eller plenen, arealet ble kun brukt for gjennomfart. Området lå ofte i skyggen av de omkringliggende bygningene, og opplevdes derfor noe mindre gjestmildt enn de øvrige delene av torget. Dette kan være en av grunnene til at få velger å oppholde seg her. Det kan også være at de samme problemstillingene som ble diskutert tidligere, angående liggestolene foran kirken, også er gjeldende her. Det kan tenkes at området ikke oppleves skjermet nok til at en ønsker å legge seg ned. Det føles kanskje særlig unaturlig når det er skyggefullt.





*Figur 36: Området mellom kirken og Kirkeparken VGS ligger ofte i skyggen av omkringliggende bygninger. Det går en viktig ferdselsåre gjennom området, men det er få som oppholder seg her.*

Når det gjelder Kirketorgetets restituerende potensiale på vinterstid, kan ART trekkes inn. Lekeplassen kan fungere som et miljø som både gjør at man opplever å være borte fra hverdagen, og et miljø der en kan gjøre de aktivitetene man syntes er meningsfulle og lystbetonte. ART er kanskje mest relevant i forhold til voksenes restitusjon, ettersom barn som regel ikke er mentalt utmattet som følge av langvarig konsentrasjon. Lekeplassen vil likevel sannsynlig påvirke barns mentale helse positivt ettersom det er et miljø som oppfordrer til aktiviteter barn liker. Dette underbygges av observasjonene som er gjort, som viser at lekeplassen er mye brukt, også på vinteren. For voksne er kanskje lekeplassen mindre fascinerende, men den kan likevel være restituerende gjennom samvær med sine barn eller barnebarn, noe som de fleste opplever som meningsfylt. På den andre siden kan det være krevende å se etter ett eller flere barn samtidig, særlig dersom det er mange på lekeplassen. Mange barn som leker kan også oppleves som støy over lengre tid, noe som kan bidra til mental utmattelse. Om lekeplassen kan fungere som et restituerende miljø for voksne er derfor mer avhengig av settingen, blant annet om det er mange der samtidig og om man har flere barn å se etter samtidig.

Observasjonene tyder uansett på at lekeplassen er et egnet sted for sosialisering. Både for barn å leke sammen og for foreldre å snakke sammen. Ettersom det er et sted som brukes av mange, er det større sannsynlighet for tilfeldige møter mellom bekjente, men også at ukjente kommer i kontakt.

Likevel er mulighetene for sosialisering i stor grad forbeholdt enkelte befolkningsgrupper, nærmere bestemt barn, eller voksne som ledsager barn. For de som ikke har barn er lekeplassen mindre aktuell for både opphold, aktiviteter og sosialisering. De øvrige arealene på torget har på sitt vis også sine spesifikke målgrupper. Drosjetråkket er hovedsakelig for folk som venter på transport, og torget foran inngangspartiet til kirken er mer rettet mot kirkens bruk. De resterende arealene er i liten grad programmert, i hvert fall for bruk vinterstid, og fungerer mer som ferdselsårer enn steder for



aktivitet og opphold. Arealene fungerer derimot bra som ferdselsårer. Det er godt tilrettelagt for mobilitet på vinteren da det er lagt varmekabler i bakken og fordi det er minimalt med trapper og biltrafikk.

### 5.1.1.3 Dronningens gate (Gågaten)

Gågaten er en viktig ferdselsåre i Moss sentrum, og inneholder flere viktige målpunkter innen handel og tjenesteyting. Kjøpesentret Moss Amfi er tilknyttet gågaten gjennom tre forskjellige inngangspartier, men det er også en rekke butikker, kafeer og restauranter som henvender seg direkte ut mot gågaten. Den vestre delen av gågaten er annerledes utformet enn den østre ved at den vestre delen er bredere, er åpen på den ene siden og er møblert forskjellig. Den østre delen er møblert med repeterende grupperinger av benker, bed og lyktestolper plassert nær midten av gaten (se figur 37).

Dronningens gate strekker seg hovedsakelig i øst-vest-retningen, noe som gjør at de nordvendte fasadene ofte er skyggefulle. De sørvendte fasadene har lengre perioder med sol, selv i februar. Den relativt lave bebyggelsen på to-tre etasjer gjør også at gågaten får mer sollys, og for lengre perioder i løpet av dagen. Tverrgatene gir regelmessige åpninger i de lange strekkene med fasader, og slipper samtidig inn mer sollys. Det var disse kryssene, samt begge ender av gågaten jeg opplevde som mest solfylte under observasjonene. Enkelte ganger var det behagelig å komme inn disse åpne rommene etter en stund i de mer skyggefulle delene av gågaten, særlig dersom det var klart vær. Samtidig var det sjeldent noe problem med mye vind i gaten, dette til tross for at den utgjør en lang åpen strekning. Vinden var mer merkbar på de store åpne plassene, slik som på Kirketorget.



Figur 37: Dronningens gate sett mot øst. Gågaten er en viktig ferdselsåre, men også et viktig sted for handel og tjenesteyting. Til venstre i bildet kan man se en av inngangene til kjøpesentret. Nær midten av gaten er det plassert repeterende sittegrupper. De nordvendte fasadene (til høyre i bildet) forblir skyggefulle store deler av dagen.

Observasjonene foregikk hovedsakelig på dagtid i ukedager, når de fleste var på jobb og skole. De fleste som brukte gågaten på denne tiden av døgnet var pensjonister og unge foreldre med

permisjon. Til enkelte tider var det også mange ungdommer ute, elever ved Kirkeparken VGS som enten hadde friminutt og var på vei til butikken for å kjøpe mat, eller som var ferdig på skolen og på vei hjem. Det ble observert mange med redusert mobilitet, hovedsakelig eldre, som tok i bruk gågaten. Personer som var avhengig av rullator, rullestol, krykker og lignende var et vanlig syn. Dette tyder på at gågaten er godt utformet med tanke på universell utforming. Ettersom det er slake hellinger, få kanter og trapper, samt oppvarmet bakke gjør det lettere å ferdes for de med redusert funksjonsevne. At denne befolkningsgruppen er synlig i bybildet kan tyde på at gågaten er et viktig målpunkt og daglig destinasjon, et sted hvor de kan utføre gjøremålene sine og kanskje også sosialisere. Slik sett kan gågaten i Moss fungere som et viktig virkemiddel mot sosial isolasjon, særlig for eldre som har problemer med å ta seg fram utendørs på vinteren.



*Figur 38: En eldre dame med rullator ser på varene gullsmeden har utstilt i butikkvinduet. Det ble observert at mange personer med redusert mobilitet tok i bruk gågaten, noe som tyder på god universell utforming. Gågaten kan fungere som en viktig destinasjon for denne befolkningsgruppen, og kan motvirke sosial isolasjon. Bildet viser også at butikkvinduet er knust.*

Gågaten fremstod som godt vedlikeholdt, med beplantning i bed, lite søppel og mange velholdte butikkfronter. Møbleringen er også forholdsvis ny og lite slitt, noe som bidrar til å skape et velstelt og ryddig uttrykk av gaten. Det er likevel noen unntak. Det ble observert knuste ruter flere steder, og relativt mange av butikklokalene sto tomme (se figur 38 og 39). De knuste rutene kan gjøre at området oppleves mer utrykt. Dersom uterommene i byen forfaller, blant annet gjennom hærverk og manglende vedlikehold, kan det tyde på området er belastet eller nedprioritert. Dette kan igjen føre til at mange opplever stedet som utrygt, særlig dersom det er få som bruker byrommet. De tomme butikklokalene kan også bidra til å skape slike oppfatninger. Det kan gi inntrykk av at gågaten ikke lengre er attraktivt for næringsvirksomhet, noe som kan føre til at færre ønsker å drive virksomheter der, og at færre bruker gågaten for å handle. Dersom en slik utvikling går for langt er det fare for at gågaten vil oppleves som et døende byrom, med mangel på aktivitet og mennesker. Ettersom gågaten i helhet likevel oppleves som godt vedlikeholdt, og med relativt mye trafikk av mennesker,



opplevde jeg det som et trygt sted, også når det var blitt mørkt ute. At flere av lokalene står tomme er derimot et dårlig tegn, og dersom den trenden fortsetter vil gågaten kunne miste sin status som viktig målpunkt og møtested i byen.



*Figur 39: Flere av butikklokalene langs gågaten står tomme og enkelte var i gang med å tømmes. Et økende antall tomme lokaler er et dårlig tegn, og vil på sikt gjøre det mindre attraktivt å bruke gågaten. En ytterligere konsekvens av mindre aktivitet er at området kan oppleves som mer utrygt.*

Gågaten gir muligheter for å gjøre en rekke forskjellige aktiviteter. Det er selvfølgelig et sted man kan handle eller få utført ulike tjenester, men de aktive fasadene på bakkenivå gjør også Dronningens gate til et interessant miljø å ferdes gjennom. Innen byplanlegging snakker man gjerne om walkability for å beskrive byrom som egner seg for ferdsel, og gågaten i Moss kan sies å ha nettopp dette. Gatesnittet er utformet slik at ferdselssonene er plassert i ytterkantene av gaten, slik at man får god tilgang og innsyn til butikkene. Ved å ha muligheten til å se inn i butikkene langs gaten er det stadig noe spennende å følge med på. Livet ute i gaten kan også være interessant å følge med på. Det er med jevne mellomrom satt opp lekestativ der barn kan leke, og det er flere spisesteder og kafeer der det hender at folk sitter utendørs, også om vinteren. Av andre aktiviteter, som foregikk mer sjeldent, ble det også observert en gatemusikant og en gjeng fra Greenpeace som rekrutterte folk for å stoppe prøveboring i Nord-Norge (se figur 40). Dette bidro også på sitt vis til å skape byliv da det var flere som stoppet opp for å snakke og diskutere om problemstillingen. Hver dag ble det også observert en gruppe med Jehovas vitner som stod og delte ut magasiner. Også her hendte det at folk stoppet opp for å diskutere med dem. Diskusjonene jeg observert var vennlige, og bidro på den måten å skape en mer livlig og positiv stemning i gågaten. Utover disse møtene, observert jeg også en rekke andre tilfeldige møter i gågaten. Jeg fikk inntrykk av at dette var et sted der mange tilfeldigvis traff bekjente og ble stående å snakke en stund.



Figur 40: Bildet til venstre viser en gatemusikant som sang og spilte gitar. Med jevne mellomrom stoppet folk opp for å høre på. Bildet til høyere viser en mann som stoppet opp for å diskutere med et par eldre damer som delte ut magasiner om Jehovas vitner. Aktivitetene bidrar til å skape liv i gaten, noe som gjør det mer spennende å gå der.

Det er svært mange sittemuligheter i gågaten, både på offentlig tilgjengelig møblering, men også private sitteplasser tilknyttet virksomhetene der. De mest populære sitte plassene som ble observert var de private sittegruppene tilknyttet Café Nordli og Moments spiseri. Stolene utenfor Moments spiseri var de som var desidert mest populære, stadig i bruk av kundene ved spisestedet (se figur 41). Det er usikkert hvorfor nettopp disse plassene ble så godt likt, men det kan være fordi de er tilknyttet et populært spisested. Andre grunner kan være at stolene er gode å sitte i, med puter og pledd, og at de er plassert i et innhukk, noe som skaper ly fra vær og vind og et mer behagelig mikroklima. Innhukket kan også bidra til å skape tryggere omgivelser i henhold til teorien om oversikt-tilflukt. Sitte plassene er avskjermet både bakfra og fra sidene og gir samtidig god oversikt over hva som foregår i gaten fremfor.

De offentlige sitte plassene i gågaten ble også jevnlig brukt, men tilsynelatende i mindre grad. Dette kan ha sammenheng med at de står mer eksponert til i gaten og ikke gir samme avskjerming fra været og oversikt over omgivelsene. Det kan også være at det finnes færre grunner til å sette seg ned på de offentlige benkene sammenlignet med sitte plassene tilknyttet serveringsstedene. Videre kan det tenkes at det er såpass mange benker tilgjengelig at det ser ut som de blir lite brukt til tross for at det er en del som bruker de. Det kan være at det faktisk er for mange sittemuligheter i forhold til etterspørselen. Et siste poeng er at de offentlige benkene ofte er fuktige eller dekket av snø om vinteren, noe det er vanskelig å endre på med mindre man bygger et overbygg eller varmer opp setene på et vis.





Figur 41: Bildene viser det samme området, de populære sitteplassene utenfor Moments spiseri. Det kan være mange grunner til at denne plassen er populær, blant annet at stolene er plassert i et innhukk som skaper både ly og god oversikt. Det kan også være at plassene er populære fordi de er knyttet til spisestedets virksomhet. Det nederste bildet viser en nokså typisk situasjon utenfor spiseriet.

Når det gjelder potensiale for restitusjon, er gågaten sannsynligvis mindre egnet. Med unntak av et fåtall trær og bed med blomster, er det svært få naturlige elementer i Dronningens gate. Med tanke på biofili-hypotesen er det lite naturlig liv og organiske former. Gaten preges i stedet av rette linjer og harde materialer som man ikke finner i naturen. I henhold til ART er det lite ved gatemiljøet som tilsier at det kan virke restituerende. For de fleste er nok dette et sted som er mer dagligdags og som mange besøker eller ferdes gjennom rutinemessig. Selv om butikkvinduene og livet i gaten kan fange interesse, kan det neppe sies å være så interessant at det vekker fascinasjon nok til å ha restituerende virkning. Derimot kan gågaten fungere bra i forhold til kompatibilitet og affordance theory. Det er som tidligere nevnt et miljø som gir muligheter for mange ulike aktiviteter, enten det er å handle, spise, sette seg ned og slappe av eller se på folk, møte bekjente eller bare for å spasere igjennom. Det store mulighetsrommet gågaten gir kan sørge for at folk i mange forskjellige aldre, og med forskjellige preferanser, kan trives.

Observasjonene tyder på at gågaten er et viktig sted for sosialisering. Det er et sted der det skjer mange tilfeldige møter, men også en møteplass egnet for planlagte møter. Gatemiljøet gir også en form for passiv sosial kontakt kun ved at man ser andre folk, overhører samtaler eller på andre måter tar del i bylivet. Møtene i gågaten kan videre bidra til å skape en fellesskapsfølelse, et sted der man ser eller treffer på andre innbyggere i sitt eget lokalsamfunn. Jeg fikk inntrykk av at det var mange innbyggere som hadde gågaten som regelmessig eller daglig destinasjon, og som på denne måten jevnlig opprettholdt kontakt med bekjente i nærmiljøet. Ettersom gågaten er godt universelt utformet og lett tilgjengelig å bruke om vinteren, er det trolig et viktig sted for de som har redusert mobilitet, og som fort kan oppleve sosial isolasjon i vinterhalvåret.

### 5.1.2 Strukturert observasjon

De strukturerte observasjonene foregikk fire forskjellige steder: Kirkeparken, Kirketorget, Dronningens gate vest og Dronningens gate øst. Grunnen til at det ble gjennomført observasjoner ved to forskjellige steder i gågaten, er fordi gågatens vestre del er annerledes utformet enn den østre. Hvert av de fire områdene ble observert en time ved tre ulike tidspunkter og ukedager, totalt tre timer per område (se tabell 2). Noen aktiviteter som ikke var inkludert i observasjonsskjemaet på forhånd ble lagt til underveis, blant annet folk som gikk inn og ut av kjøpesentret. Andre aktiviteter ble fjernet ettersom det viste seg å være for krevende å telle. Dette gjaldt aktiviteten «gå/løpe» som jeg endret til kun «løpe» ettersom det ble for mye å telle alle som gikk. For en total oversikt over alle tellingene, se vedlegg 2. I det følgende vil kun de mest relevante og interessante funnene bli omtalt.

Det er ikke gjennomført nok observasjoner til å hevde at tellingene er representative for befolkningssammensetningen og bruken av byrommene. Dette ville krevd et langt større datagrunnlag og observasjoner til flere av døgnetts tider. Det følgende materialet gir altså ikke et absolutt og fullstendig bilde av byrommenes bruk vinterstid, det representerer kun et utsnitt. Tellingene vil likevel kunne gi antydninger på hvordan byrommene i Moss sentrum brukes, og hvem som bruker dem. Datagrunnlaget gir også et utgangspunkt for å diskutere utformingen av de ulike byrommene, hva som ser ut til å fungere fra, og eventuelt hva som fungerer mindre bra. Formålet med tellingene er slik sett å få et bedre inntrykk av hvordan uterommene i Moss brukes, og om det er visse befolkningsgrupper som er over- eller underrepresentert, for så å kunne diskutere dette opp mot potensiale for bedre mental helse.

### 5.1.2.1 Kirkeparken

Tabell 3: Oversikt over værforhold, antall personer med nedsatt mobilitet, visuelle minoriteter og totalt antall personer observert på de ulike dagene.

	Værforhold	Temperatur	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Totalt antall personer observert
Onsdag kl. 15-16	Sol	6°C	0	0	8
Torsdag kl. 18-19	Klart. Mørkt.	1-2°C	0	1	30
Lørdag kl. 15-16	Overskyet	7°C	9	1	43
Total	-	-	9	2	81



Figur 42: Kartet viser hvor folk oppholdt seg i byrommet på de dagene Kirkeparken ble observert. Det viser også hvor lenge de oppholdt seg der. Den stiplede linjen markerer avgrensningen av rommet som ble observert.

På kartet (figur 42) kan man se hvor folk foretrakk å oppholde seg, samt hvor lenge de ble værende. Trekantene representerer folk som satt, og sirkelene representerer stående. Tallene i trekantene



indikerer antall personer som satt på de forskjellige stedene, og fargen indikerer hvilken dag de ble observert på. Lengden på oppholdet vises med ringer rundt symbolene, der hver ring representerer fem minutter. Posisjonen jeg observerte fra er markert med en hvit asterisk. Kartet viser ikke personer som befant seg på skøyteisen ettersom denne aktiviteten ikke var knyttet til spesifikke punkter, men hele kunstisbanen. Grunnen til at ikke hele skøyteisen er inkludert i avgrensningen er fordi deler av den ikke var synlig fra min posisjon. Posisjonen jeg valgte var på en bakketopp som ga god utsikt over størsteparten av Kirkeparken, men enkelte områder var likevel skjernet av vegetasjon.

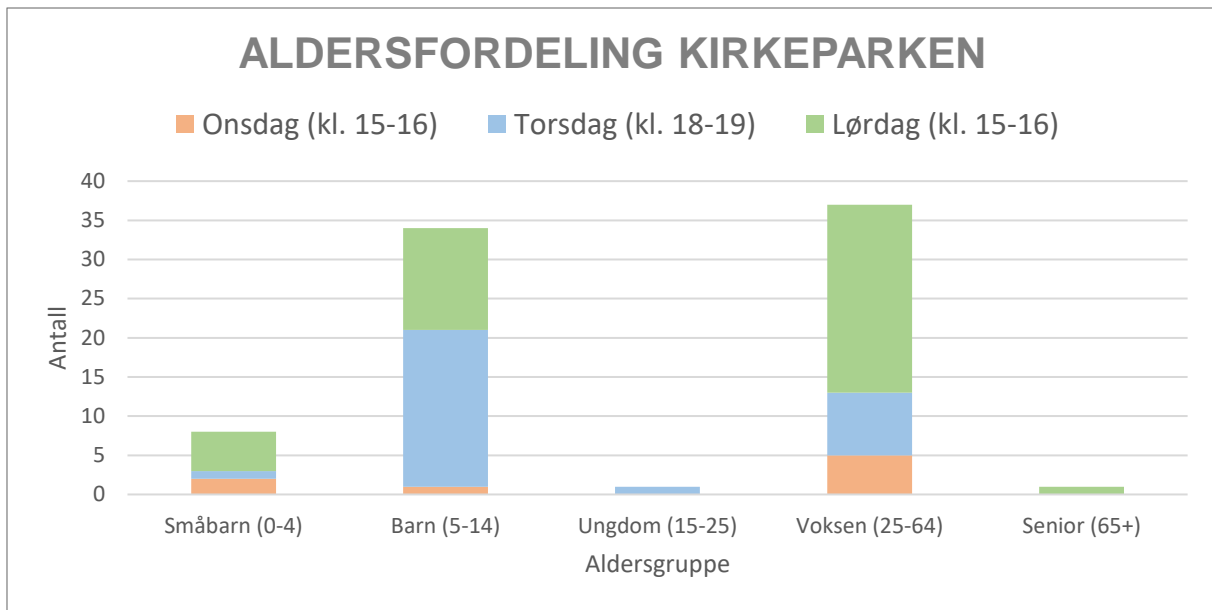
Kartet viser at de fleste valgte å oppholde seg på den østre siden av isen. Dette området har flest benker i tillegg til to parkbord, og er nærme kiosken. Det er også lagt ut et dekke med gummimatter her, slik at det skal være lettere å gå med skøyter. Utformingen av området signaliserer at dette er hovedområde for de som skal bruke skøytebanen og tilrettelagt for deres bruk. En annen grunn til at dette var det mest populære stedet å oppholde seg kan være fordi det er nærmest det stedet de fleste kommer fra. Flesteparten av de som ankommer parken kommer fra øst. Trolig kommer mange fra parkeringsplassen som ligger på andre siden av veien, og mange kommer sannsynligvis fra sentrumsområdene mot nordøst gjennom Kirketorget. Sitteplassene i ytterkant av hovedområdet ble også brukt, men i mindre grad. Det kan virke som om disse områdene hovedsakelig kun ble brukt når de øvrige områdene var opptatt.

Når det gjelder bruken av selve skøyteisen ble det talt to stykker på onsdag kl. 15-16, 21 stykker på torsdag kl. 18-19 og 16 stykker på lørdag kl. 15-16. På torsdagen var det feiring av barnebursdag i Kirkeparken, og dette er grunnen til de høye tallene denne dagen. Ettersom feiringen varte hele timen jeg observerte, er ikke varigheten av oppholdet markert på kartet. Antall mennesker og aktivitet gjorde det også vanskelig å kartlegge posisjonene til alle som var til stede. Når det gjelder varigheten på oppholdet, brukte de fleste minst 20 minutter til en halvtime på skøyteisen, og noen brukte den i over en time.

Værforholdene ser ut til å spille mindre rolle for om Kirkeparken blir brukt (se tabell 3). Det ble observert relativt få mennesker på enkelte dager med bra vær og høye temperaturer, og mange mennesker på tidspunkter da det var kaldt og mørkt ute. Dette kan selvsagt skyldes bursdagselskapet, som trolig var planlagt en stund i forveien. Ettersom skøytebanen er tilrettelagt for bruk i mørket, med lyskastere, kan det tenkes at dette bidrar til å gjøre parken attraktiv å bruke også om kvelden. Da skøyegåing er en fysisk aktivitet, gjør det at man blir fort varm, og utetemperaturen blir kanskje derfor mindre avgjørende for om man velger å bruke parken.

Tabellen gir også oversikt over antall personer med synlig minoritetsbakgrunn og personer med nedsatt mobilitet. Visuelle minoriteter innebærer personer som har en annen etnisitet enn norsk, og som det er mulig å registrere kun gjennom observasjon. Det ble også registrert antall med nedsatt mobilitet, noe som blant annet innebærer personer i rullestol og personer som bruker krykker, rullator og lignende. Denne gruppen ble registrert da det var av interesse å se om det var enkelte byrom som var mer utilgjengelige for denne brukergruppen. Visuelle minoriteter ble registrert fordi jeg ville undersøke denne gruppens bruk av byrom vinterstid. Totalt over de tre dagene ble det registrert 9 med minoritetsbakgrunn og 2 med nedsatt mobilitet. Det lave antallet personer med nedsatt mobilitet kan skyldes at parken mange steder er utilgjengelig på grunn av trapper, og fordi området appellerer mest til barn.

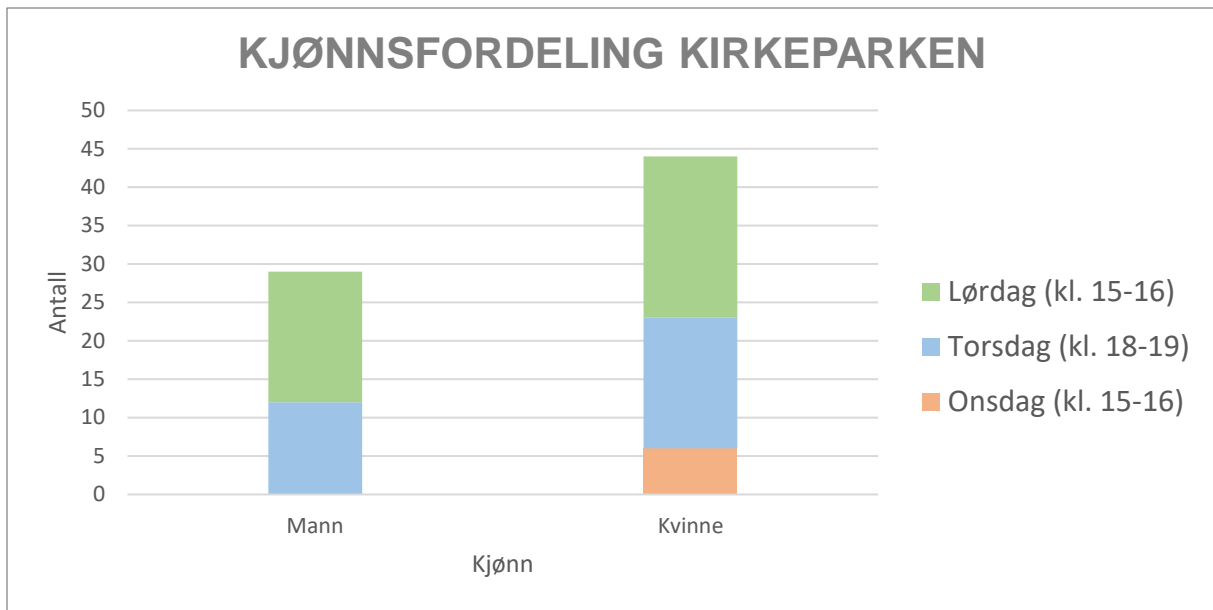




Figur 43: Søylediagram som viser personer observert i Kirkeparken fordelt i aldersgrupper og tidspunkter.

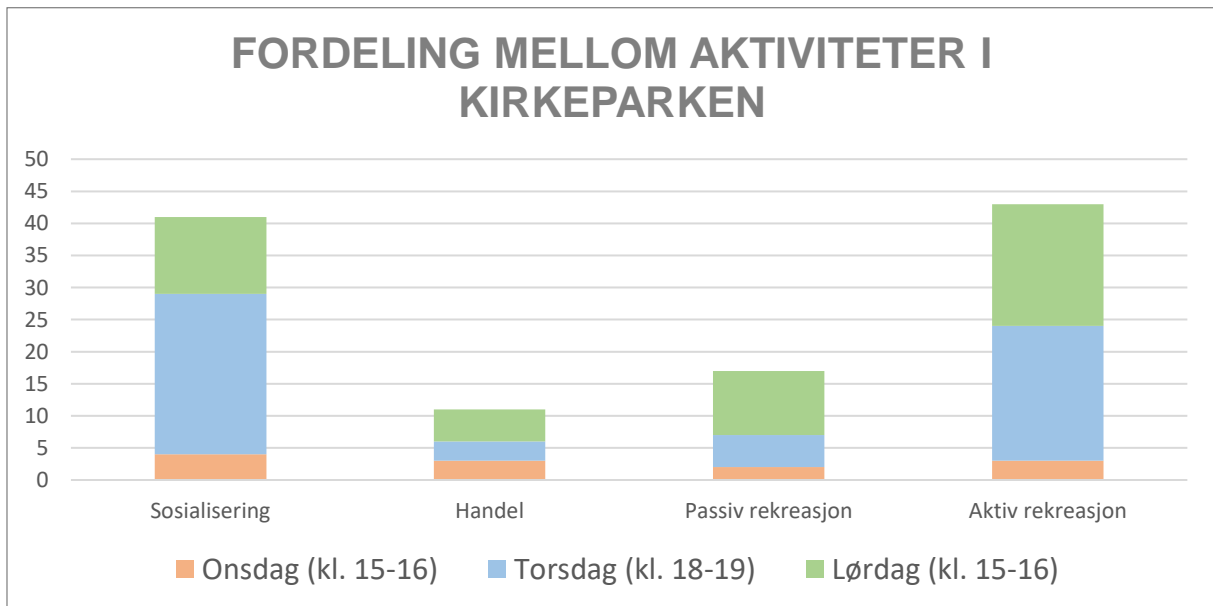
Figur 43 viser fordelingen av aldersgrupper som ble observert i Kirkeparken over de tre dagene undersøkelsene foregikk. Det er verdt å merke seg at intervallene for aldersgruppene ikke har like store spenn, for eksempel utgjør aldersgruppen «voksen» 40 år, mens «Småbarn» kun utgjør 5 år. Dette gjør at det er en større andel av befolkningen som vil inngå i kategorien «Voksen» enn de øvrige gruppene, noe som fører til at denne aldersgruppen visuelt sett kan virke overrepresentert i diagrammet. Videre er det viktig å vite at dataene er basert på observasjoner. Det er vanskelig å anslå eksakte aldre kun gjennom observasjoner, og det er derfor en viss usikkerhet knyttet til dataenes pålitelighet.

På figur 43 kan man se at Kirkeparken er et populært sted for barn i alderen 0-4 år og 5-14 år. Det er også et populært sted for voksne i aldersgruppen 25-64 år. Dette skyldes at de fleste barna blir ledsaget av voksne, gjerne foreldre eller besteforeldre. Likevel er det observert få personer i aldersgruppen 65+. Dette kan skyldes at barna som bruker skøytebanen er såpass unge at mange av besteforeldrene er under 65 år gamle. Det kan også tenkes at det er svært få av de eldre som selv står på skøyter, og derfor foretrekker å ta med barnebarn andre plasser. Videre kan man se at det var mange barn i forhold til voksne på torsdagen. Dette skyldes bursdagsfeiringen, der det var færre voksne som ledsaget barna. De andre dagene var det flere voksne til stede, særlig på lørdagen. Dette kan skyldes at de voksne har fri fra jobb, og at både mor og far blir med til skøytebanen, fremfor kun én forelder. Det er også interessant å merke seg at det er få ungdommer som bruker Kirkeparken. Kanskje er det å gå på skøyter assosiert med yngre barn og oppfattes som en mer barnslig aktivitet.



Figur 44: Kjønnsfordeling i Kirkeparken over tre forskjellige dager.

Figur 44 viser at det er en relativt stor forskjell i kjønnsfordelingen i Kirkeparken. Det er vanskelig å fastslå hva som kan være årsaken til dette. En mulig årsak kan være at gjenværende tradisjonelle kjønnsroller, der moren er hovedforsørger, særlig for de yngste barna, og at far er oftere er på jobb. I helgen kan man se at forskjellen er mindre. En annen mulig årsak kan være at flere jenter foretrekker å stå på skøyter enn gutter. Kanskje appellerer skøytebanen, med musikk, mer til tradisjonelt sett feminine interesseområder som dans og kunstløp.



Figur 45: Fordeling mellom aktiviteter i Kirkeparken.

På figur 45 ser man fordelingen av aktiviteter som foregikk i Kirkeparken over de tre dagene observasjonene foregikk. Kategorien «sosialisering» innebærer aktiviteter som ble utført sammen med andre. Blant annet ble folk som gikk i grupper, snakket sammen, lekte sammen og satt sammen inkludert i denne kategorien. Kategorien «handel» innebærer all kommersiell aktivitet, kjøp og salg av varer og tjenester. «Passiv rekreasjon» inneholder underkategoriene «observere», «slappe av» og «lese/skrive». Det kan for eksempel være å lese avisen, se etter barn eller å slappe av på en benk.

Kategorien «aktiv rekreasjon» innebærer underkategoriene «spasertur», «tur med hund», «tur med barnevogn», «lek» og «trening». Utover disse kategoriene var det også flere andre aktiviteter som ble observert og registrert, men kategoriene vist i grafen ble vurdert til å være de mest relevante i forhold til oppgavens problemstilling. Aktivitetene er ikke eksklusive, noe som betyr at enkeltpersoner kan bli registrert innenfor flere av kategoriene samtidig. For eksempel var det mange som ble registrert under både «sosialisering» og «aktiv rekreasjon» ettersom de lekte sammen med andre.

På grafen over aktiviteter for Kirkeparken kan man se at kategoriene «sosialisering» og «aktiv rekreasjon» utgjør hovedandelen. Skøytegang ble registrert som lek, og de fleste gikk på skøyter enten med andre barn eller foreldre. Dette kan sies å være hovedaktivitetene i parken på vinteren. Ettersom flere av de voksne som ledsaget barna ikke selv sto på skøyter, men fulgte med fra siden av skøytebanen, ble de registrert i kategorien «passiv rekreasjon». Handel i kiosken står for alle registreringene under kategorien «handel».

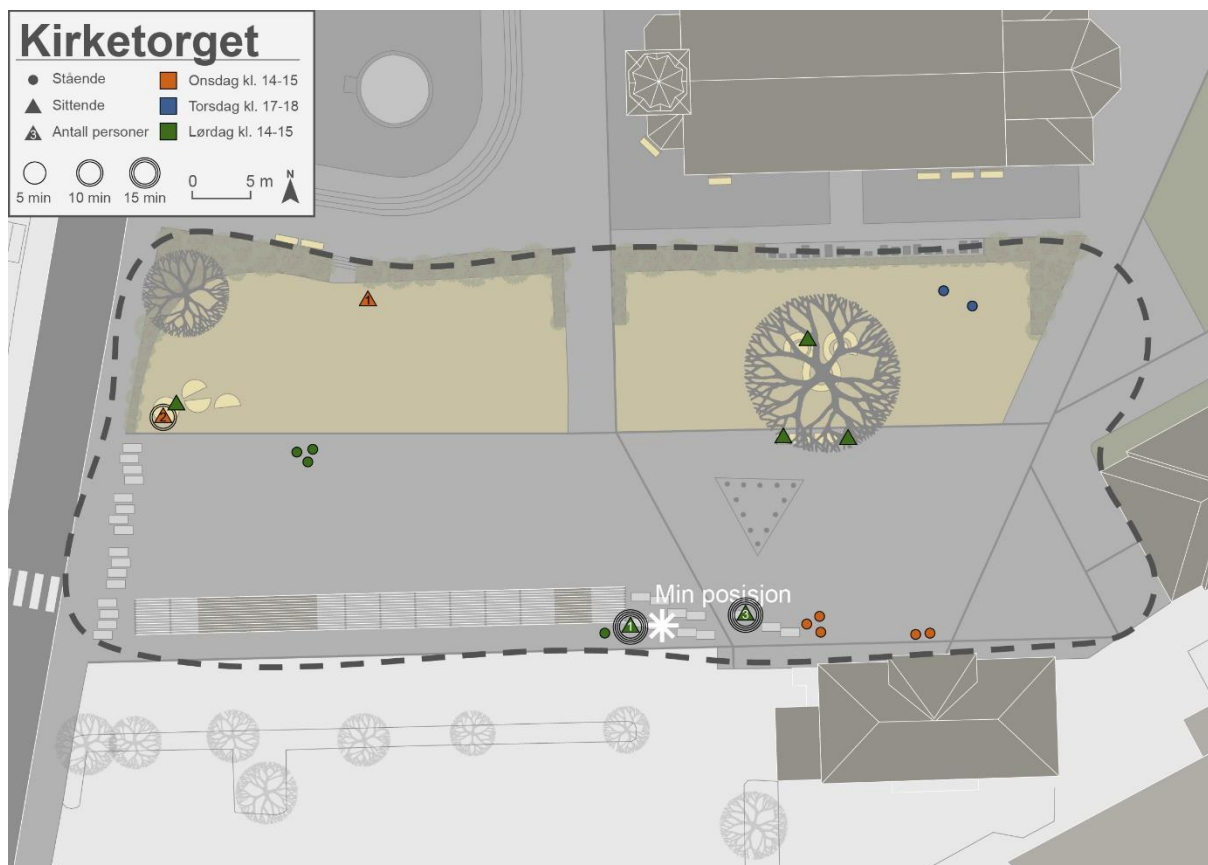
Observasjonene tyder på at Kirkeparken er et miljø som oppfordrer til sosialisering og fysisk aktivitet, som begge er faktorer som kan bidra til bedre mental helse. Parken og skøyteisen blir tilsynelatende mye brukt, både i helger og i ukedagene og etter at solen har gått ned. Det er et sted som ikke opplever så mye gjennomtrafikk, men de som bruker parken tenderer å oppholde seg der over lengre tid. Aldersfordelingen tyder på at Kirkeparken appellerer mest til yngre barn og voksne som ledsager barna. Både ungdommer og eldre bruker området mindre, og det er færre gutter og menn som oppholder seg der. Parken har mange sittemuligheter som blir brukt flittig, særlig plassene som er plassert øst for skøyteisen. Værforhold og utetemperatur ser ut til å spille mindre rolle for om Kirkeparken blir tatt i bruk.

#### 5.1.2.2 Kirketorget

Tabell 4: Oversikt over værforhold, antall personer med nedsatt mobilitet, visuelle minoriteter og totalt antall personer observert på de ulike dagene.

	Værforhold	Temperatur	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Totalt antall personer observert
Onsdag kl. 14-15	Sol	6°C	16	2	90
Torsdag kl. 17-18	Klart. Skumring.	3°C	6	1	89
Lørdag kl. 14-15	Overskyet	7°C	24	3	245
Total	-	-	46	6	424





Figur 46: Kartet viser hvor folk oppholdt seg på Kirketorget.

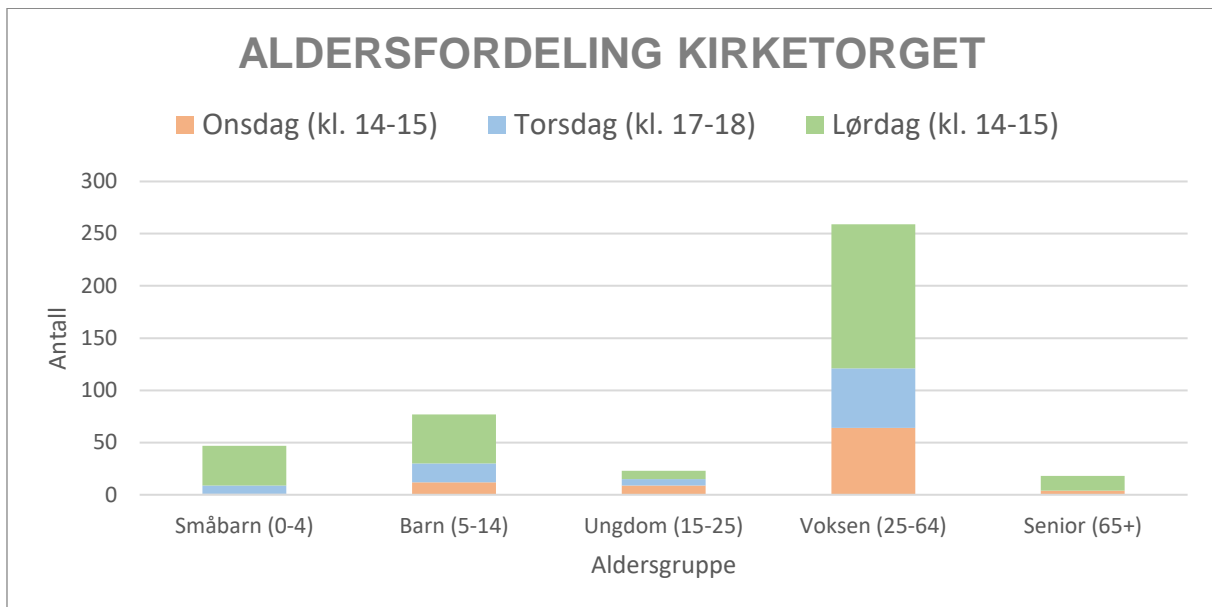
På figur 46 ser man hvor folk ble observert å oppholde seg på Kirketorget. Ut fra kartet kan det se ut til at det var lite aktivitet på torget, men det viser kun hvor folk oppholdt seg i ro over lengre tid. Det var en god del aktivitet på torget, hvor mesteparten av aktivitet foregikk på lekeplassen. Utenom lekeplassen likte de fleste å oppholde seg i kantsonene av torget. Mange valgte å stå i nærheten av bebyggelse, eller å sitte på granittblokkene som rammer inn plassen. Flere av foreldrene som var med barna sine på lekeplassen ble med dem rundt mens de lekte, mens andre satt seg ned på sitteplasser i nærheten. Noen foreldre traff på bekjente og ble stående å snakke en stund.

Det ble telt 9 barn som lekte på lekeplassen onsdag kl. 14-15, 9 barn som lekte torsdag kl. 17-18 og 53 barn som lekte på lørdag kl. 14-15. Det høye antallet på lørdagen gjorde det utfordrende å observere all aktiviteten og telle nøyaktig. De fleste som brukte lekeplassen oppholdt seg der en god stund, vanligvis rundt 15 til 20 minutter. Andre stoppet opp litt i forbifarten, og ble værende rundt 5 minutter.

Ut fra tabell 4 kan det se ut til at vær og temperatur ikke har noen særlig innvirkning på hvor mange som tok i bruk torget. Likevel var det nokså mildt alle dagene observasjonene foregikk, og ingen nedbør. Torget opplevde omtrentlig lik trafikkmengde på dagtid som på ettermiddagen når det begynte å bli mørkt. Lekeplassen er godt belyst, noe som gjør det enklere å ta den i bruk på flere tider i døgnet. Det mest avgjørende for trafikkmengden ser ut til å være ukedagen, der det var betydelig flere folk på Kirketorget i helgen enn på hverdager. Dette tyder på at torget er en populær destinasjon for barnefamilier å bruke fritiden sin på.

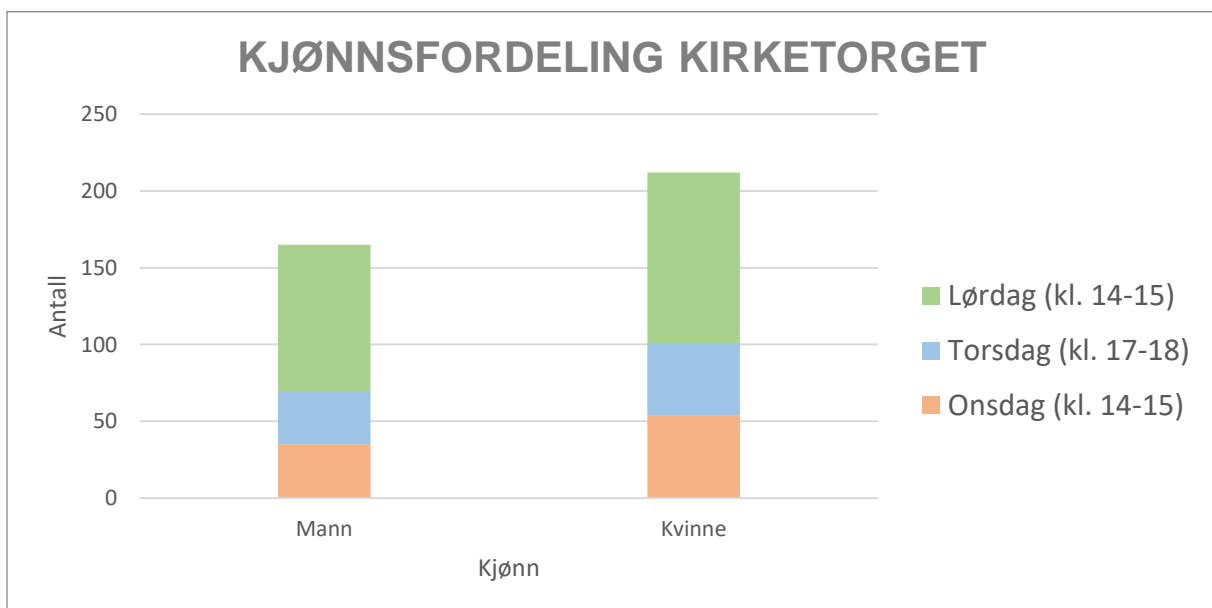
I tabellen kan man også se at det ble registrert totalt 46 personer med minoritetsbakgrunn og 6 personer med nedsatt mobilitet. Minoritetsandelen varierte en del fra dag til dag, men var forholdsvis lav på torsdagen. Variasjonene kan skyldes tilfeldigheter, men det kan også skyldes at det

var en del kaldere ute under denne observasjonen ettersom det var senere på kvelden. Antall personer med nedsatt mobilitet var totalt sett også nokså lavt på torget. Dette kan, som i Kirkeparken, skyldes at området i appellerer mest til barn.



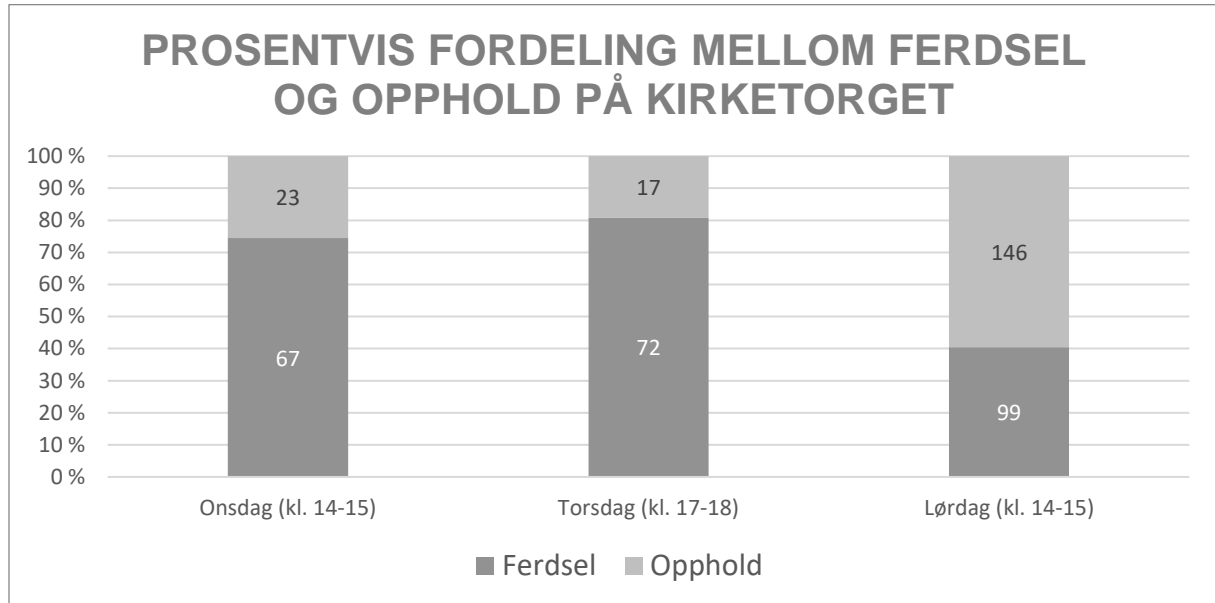
Figur 47: Aldersfordeling på ulike dager på Kirketorget.

Figur 47 viser at Kirketorget, i likhet med Kirkeparken, er et populært sted blant barn og voksne, og mindre populært blant ungdommer og eldre. Dette er naturlig ettersom en av hovedattraksjonene på torget er den nye lekeplassen som er etablert her. Det er noe overraskende at det også her er så få eldre. Man skulle tro at det var flere besteforeldre som ble med barnebarn på lekeplassen. Grafen viser også at det er nokså mange voksne i forhold til barn på torget. Dette skyldes at plassen er en viktig ferdselsåre og at det er mange som passerer området på vei til eller fra sentrum. De aller fleste av de få ungdommene som ble talt på torget passerte gjennom, og ble ikke værende.



Figur 48: Kjønnsfordeling på Kirketorget

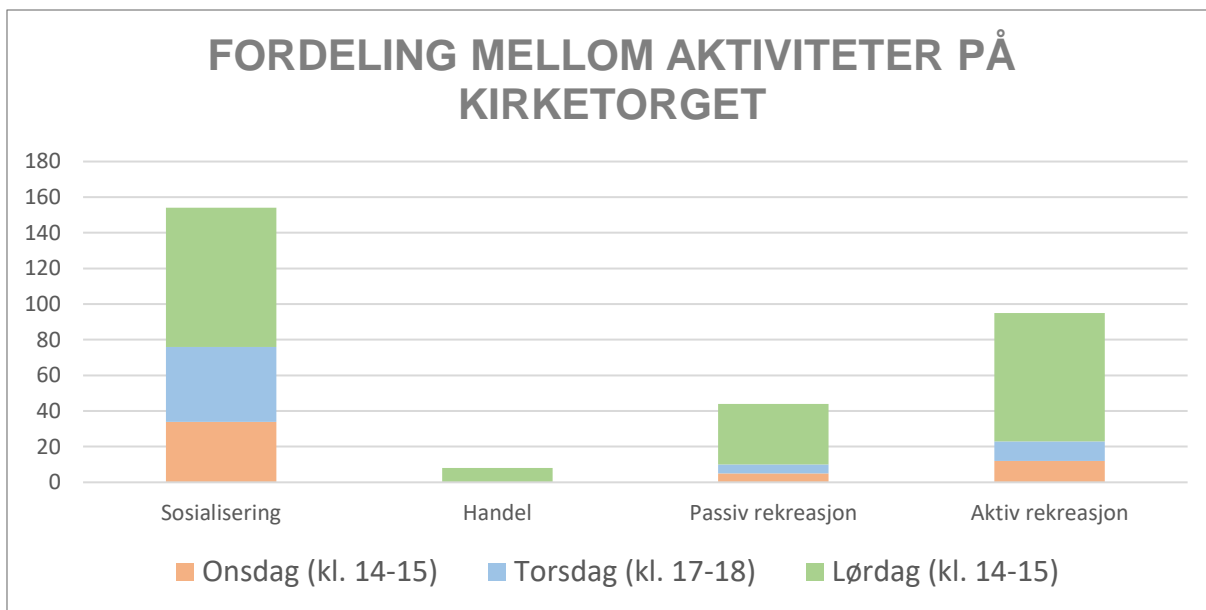
På figur 48 ser man at Kirketorget, i likhet med Kirkeparken, har en høyere andel kvinner enn menn. Forskjellen er ikke like stor, men kan skyldes noen av de samme årsakene som nevnt tidligere. Kanskje henger det igjen trekk fra tradisjonelle kjønnsroller, der kvinnen er hovedforsørger, og derfor oftere er med barna på lekeplassen enn menn. I helgen er forskjellen mindre sammenlignet med ukedager.



Figur 49: Fordeling mellom andeler som bruker torget til opphold og ferdsel.

Figur 49 viser prosentvis fordeling mellom folk som oppholdt seg på Kirketorget og folk som passerte gjennom. Forholdet er funnet ved se på det totale antallet som ble talt, og så trekke fra antall personer som gjorde aktiviteter som tilsier opphold. Dette innebærer kategoriene «stå», «sitte», «handel», «passiv rekreasjon», «lek», «røyke», «kulturelt», «vente» og «arbeid». Tallene i søylene indikerer faktisk antall registrerte innenfor hver av kategoriene. Man kan se at Kirketorget er en viktig ferdselsåre, der de fleste som befinner seg der i ukedagene passerer gjennom fremfor å bli værende. I helgen blir forholdet endret, der andelen folk som oppholder seg på torget blir størst. Dette henger trolig sammen med at bruken av lekeplassen som regel er avhengig av at voksne er tilgjengelig ettersom mange av barna er for små til å benytte den alene. Aktiviteten er derfor avhengig av at foreldre ikke er opptatt på jobb. Andelen som bruker Kirketorget som ferdselsåre blir derfor størst i ukedagene. En annen faktor som spiller inn kan være at det er mange færre som bruker torget som rute til arbeid i helgen, og at andelen som ferdes derfor blir mindre.





Figur 50: Fordeling mellom aktiviteter på Kirketorget.

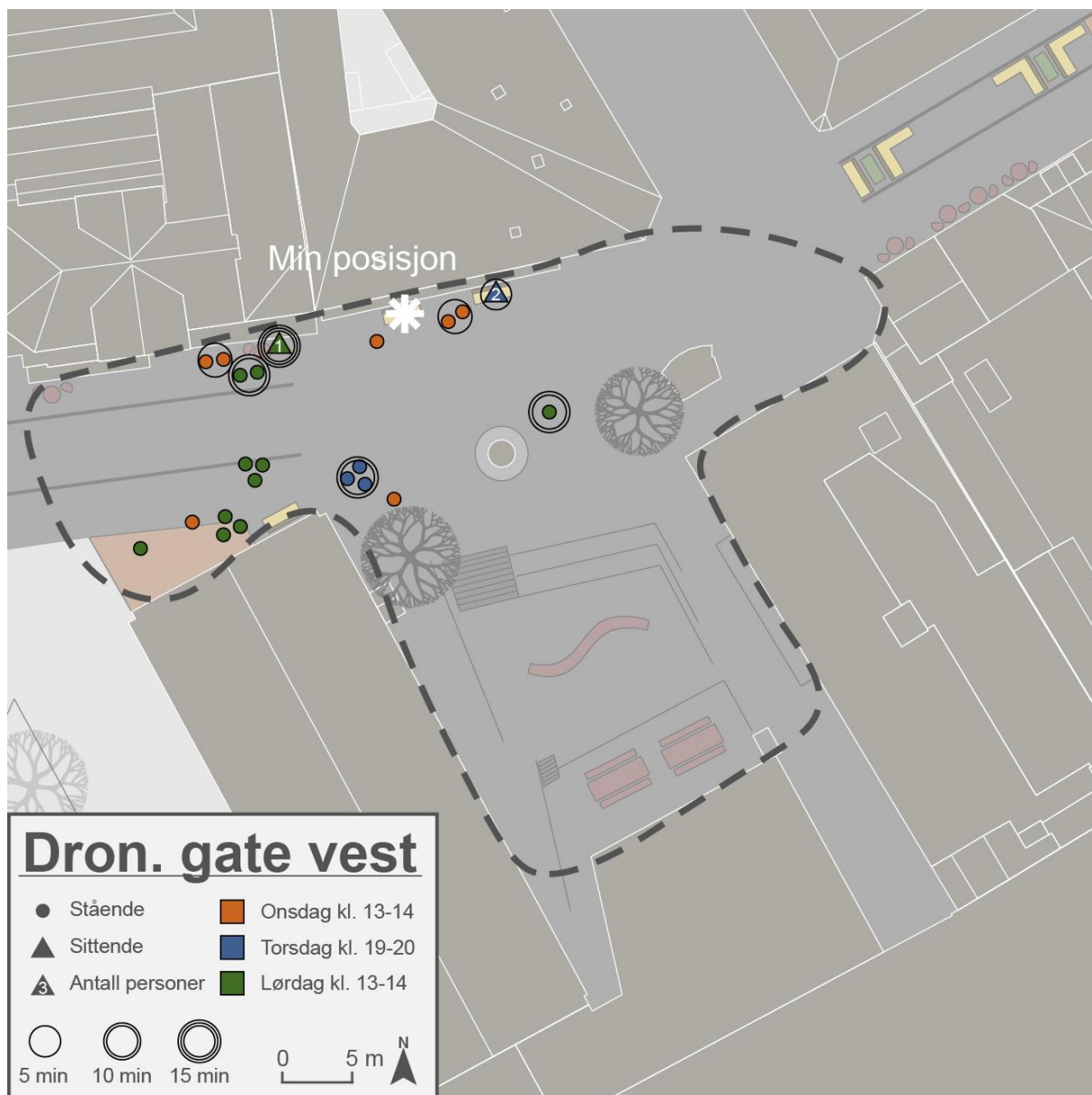
Figur 50 viser fordeling av aktiviteter som ble observert på Kirketorget. Registreringene tyder på at torget er en viktig arena for sosialisering og rekreasjon. De fleste barna lekte sammen med andre, og mange av de voksne var enten med på leken eller snakket med andre voksne til stede. Kategorien «passiv rekreasjon» består her utelukkende av voksne som fulgte med på barn som lekte, og kategorien «aktiv rekreasjon» består i hovedsak av underkategorien «lek», men også enkelte tilfeller av aktivitetene «tur med barnevogn» og «tur med hund». Dette betyr at det meste av aktivitet som ble observert på torget var knyttet til lekeplassen. De øvrige delene av torget ble i hovedsak brukt for ferdsel, og ble i sjeldne tilfeller brukt for opphold og andre aktiviteter. Kategorien «handel» består utelukkende av folk som handlet hos Onkel Blå.

I likhet med Kirkeparken, er Kirketorget et sted som tilrettelegger for sosialt samvær og lek. Det er et miljø som er populært blant barnefamilier, og som blir brukt jevnlig på ukedager, men mest i helger. Det er likevel flere befolkningsgrupper som er underrepresentert på torget. Det ble observert få ungdommer og eldre, noe som kan tyde på at aktivitetstilbudet er mindre tilrettelagt for deres interesser på vinteren. Samtidig er nesten all aktiviteten på torget konsentrert på lekeplassen. De øvrige områdene ble lite brukt for opphold og aktiviteter, men enkelte passasjer ble mye brukt for ferdsel. Om sommeren appellerer trolig torget til flere befolkningsgrupper da det også drives uteservering her.

#### 5.1.2.3 Dronningens gate vest

Tabell 5: Oversikt over værforhold, antall personer med nedsatt mobilitet, visuelle minoriteter og totalt antall personer observert på de ulike dagene.

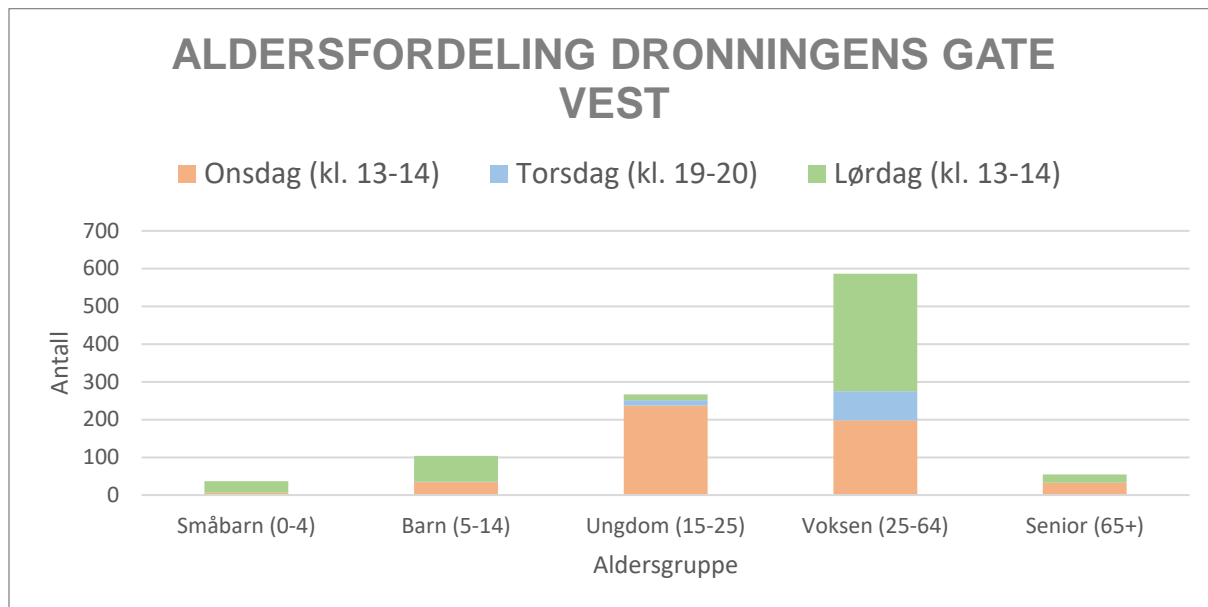
	Værforhold	Temperatur	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Totalt antall personer observert
Onsdag kl. 13-14	Delvis overskyet	5°C	80	9	508
Torsdag kl. 19-20	Klart. Mørkt.	-1-1°C	13	0	92
Lørdag kl. 13-14	Overskyet	7°C	63	5	449
Total	-	-	156	14	1049



Figur 51: Kartet viser hvor folk oppholdt seg i gågaten.

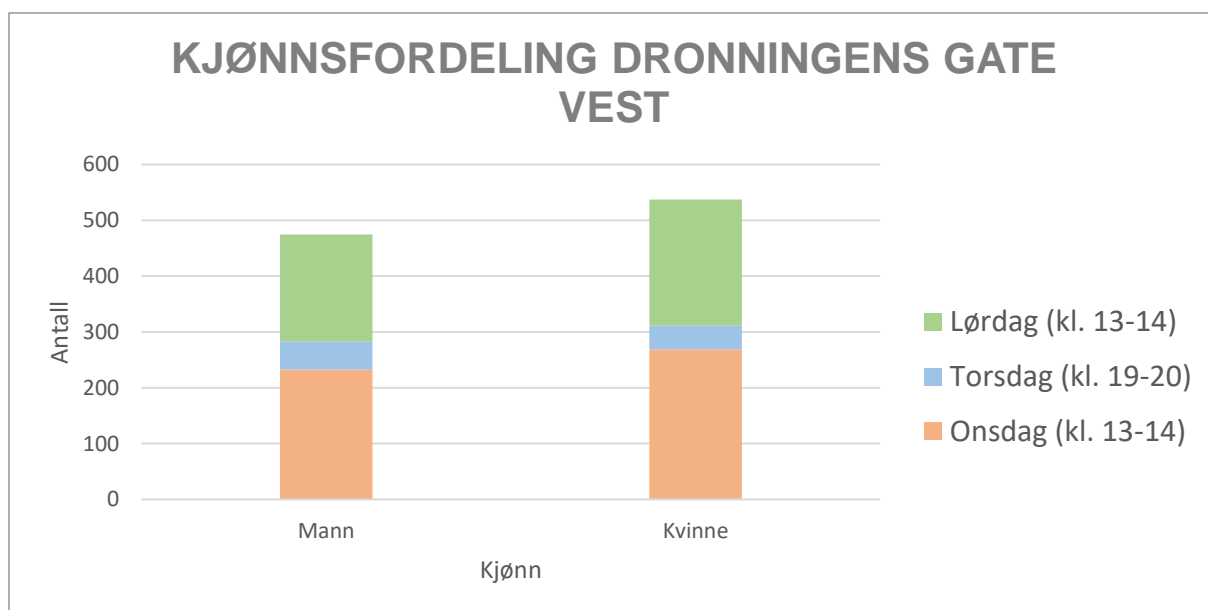
På figur 51 kan man se hvor det ble gjennomført tellinger i gågatens vestlige del. Dette området ble blant annet valgt fordi jeg ville undersøke bruken av plassen utenfor skolen, og fordi gågaten her har en annerledes utforming enn i øst. Kartet viser at bruken av området er konsentrert til arealet som utgjør deler av gågaten. Det ble ikke observert at noen brukte uteområdet foran Kirkeparken VGS, heller ikke elever ved skolen. Dette kan skyldes at området oppfattes som semiprivat, mer tiltenkt skolen og elevenes bruk. Jeg er selv usikker på om arealet er tenkt forbeholdt skolen, eller om det er tenkt som en heloffentlig plass knyttet til gågaten. Signalene som gis er utydelige, noe som kan være grunnen til at folk nøler med å ta i bruk dette området. I den øvrige delen av området oppholdt de fleste seg langs ytterkantene av gågaten. Det er her plassert ut flere benker og stoler, samt etablert et lite lekeområde. Det er laget små lekeområder med jevne mellomrom i gågaten, men nettopp denne så ut til å være den mest populære. Årsaken til dette kan være utvalget av lekeapparater som er her, eller fordi den er plassert ved en av de mer trafikkerte adkomstene til gågaten. På lørdagen ble det observert 17 personer som stoppet opp ved lekestativene, og de fleste ble værende i 10-15 minutter. Andre steder folk stoppet opp var utenfor butikker på nordsiden av gaten.

I tabell 5 kan man se at antall med minoritetsbakgrunn forholdt seg ganske stabilt over de tre dagene i forhold til det totale antallet mennesker som ble observert. Antallet med redusert mobilitet var derimot mye lavere på torsdagen enn de andre dagene. Årsaken til det lave antallet på torsdagen kan henge sammen med at det var få eldre til stede da det var en del senere på kvelden. Dette kan sees på figur 52.



Figur 52: Aldersfordeling på ulike dager i gågaten.

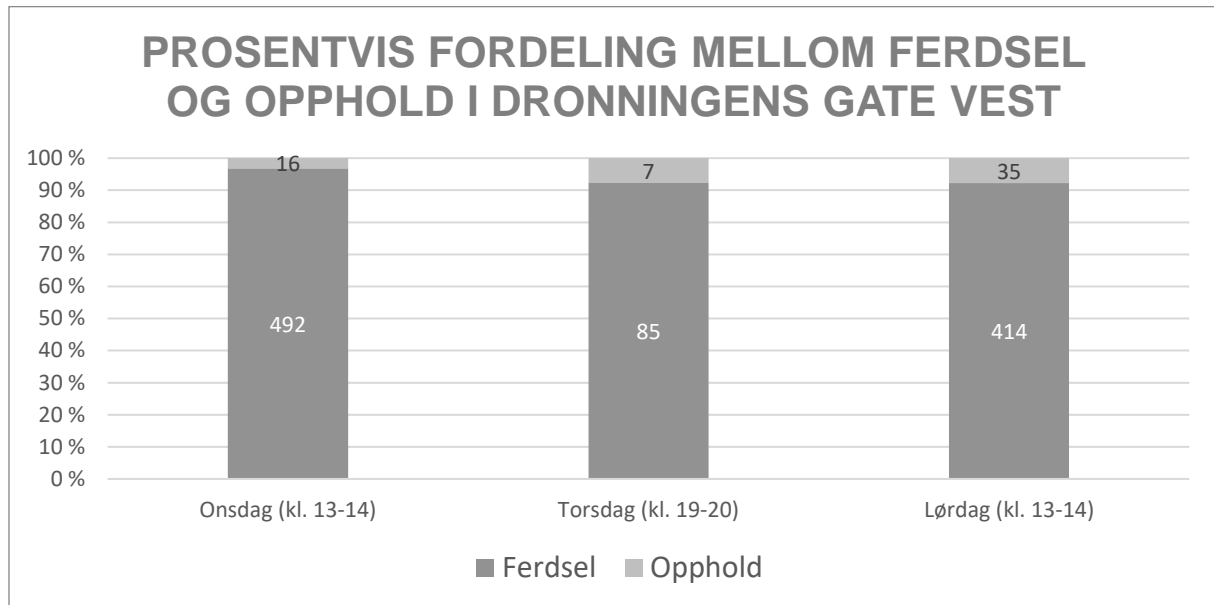
Grafen på figur 52 viser at det er en god del flere ungdommer i Dronningens gate vest. Dette skyldes nærheten til Kirkeparken VGS og at det var svært mange ungdommer som ble ferdig på skolen og dro hjem rundt kl. 13.30 på onsdagen. Ungdommene ble ikke værende, men dro videre nedover gågaten. De andre dagene utgjorde denne aldersgruppen en langt mindre andel ettersom observasjonene da forgikk utenom skoletid. Det var også en skoleklasse med yngre barn som gikk forbi på onsdagen, noe som økte antallet i aldersgruppen for barn en god del. Voksne utgjør i dette byrommet den klart største andelen utenom skoletid.



Figur 53: Kjønnsfordeling i Dronningens gate vest.

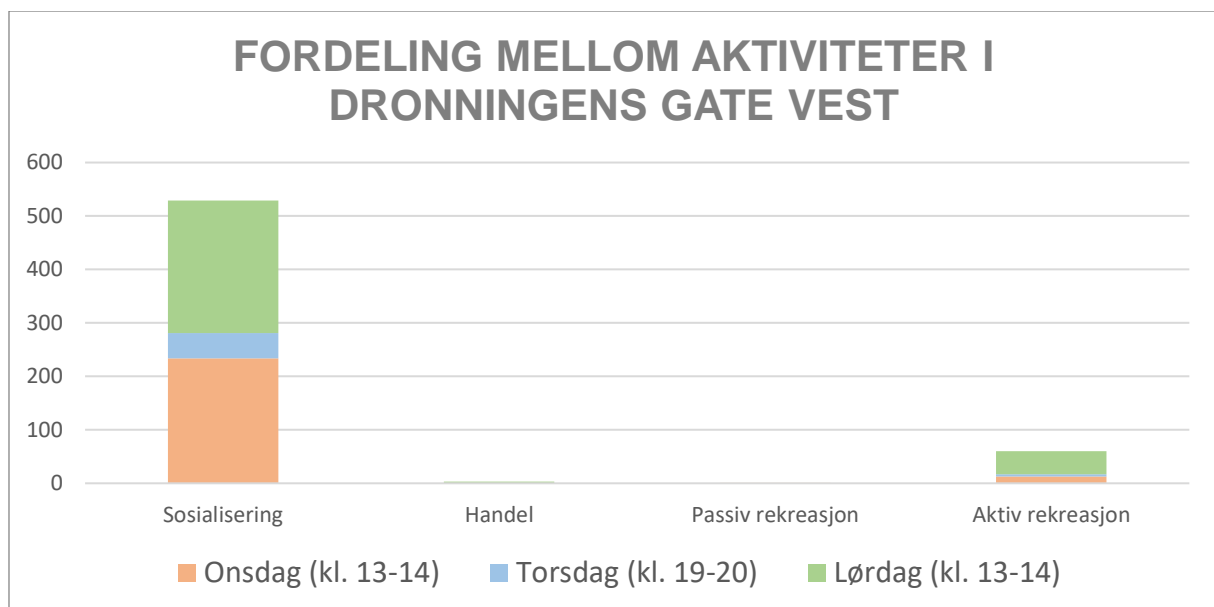


I den vestre delen av gågaten er fordelingen mellom kvinner og menn nokså lik (se figur 53). Det ble registrert færre menn enn kvinner på to av dagene, men på torsdagen var det motsatt. Dette kan skyldes at det var mørk ute, og at flere kvinner enn menn da opplever det mer utrygt å bruke gågaten. Forskjellen er likevel ikke stor, og det var totalt sett få som befant seg i gågaten i dette tidsrommet.



Figur 54: Fordeling mellom andeler som brukte Dronningens gate vest til opphold og ferdsel.

På figur 54 ser man at den vestre delen av gågaten i størst grad brukes for ferdsel. Det er kun en liten andel som bruker dette byrommet for opphold. Av de få som oppholdt seg her, befant de fleste seg ved lekeområdet og butikkene. Utover disse tilbudene er det få grunner til å bli værende i denne delen av gågaten.



Figur 55: Fordeling mellom aktiviteter i Dronningens gate vest.

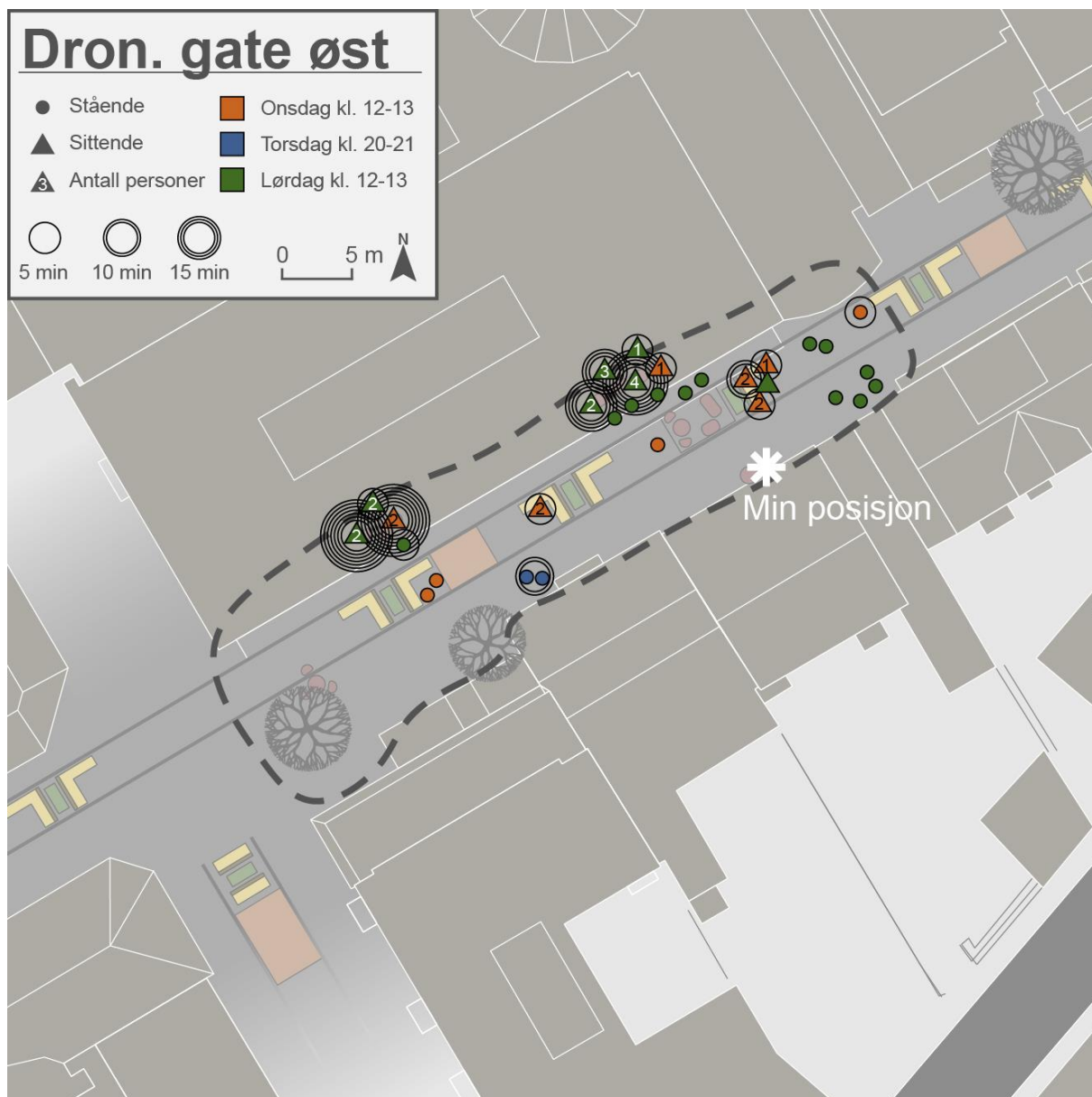
Etttersom det var svært få som oppholdt seg i denne delen av gågaten, ble det også registrert lite aktiviteter. De fleste registreringene under «aktiv rekreasjon» er knyttet til lek, tur med hund og tur

med barnevogn. Det er også kun et fåtall butikker i dette området, så antall folk som handlet var lavt. Mange av de som brukte gågaten for ferdsel gikk sammen med andre. Dette er grunnen til antallet i kategorien «sosialisering» er såpass høyt. Særlig blant ungdommene som var ferdig på skolen, var det mange som gikk i grupper. Mest sannsynlig er ikke sosialiseringen i dette byrommet en følge av utformingen og aktivitetstilbudet som finnes her. Det meste av sosiale interaksjoner ville uansett foregått, uavhengig av miljøet, ettersom de fleste kun brukte området for ferdsel.

#### 5.1.2.4 Dronningens gate øst

Tabell 6: Oversikt over værforhold, antall personer med nedsatt mobilitet, visuelle minoriteter og totalt antall personer observert på de ulike dagene.

	Værforhold	Temperatur	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Totalt antall personer observert
Onsdag kl. 12-13	Delvis overskyet	5°C	22	6	299
Torsdag kl. 20-21	Noen skyer. Mørkt.	-1°C	1	1	38
Lørdag kl. 12-13	Noen skyer	6°C	13	5	444
Total	-	-	36	12	781

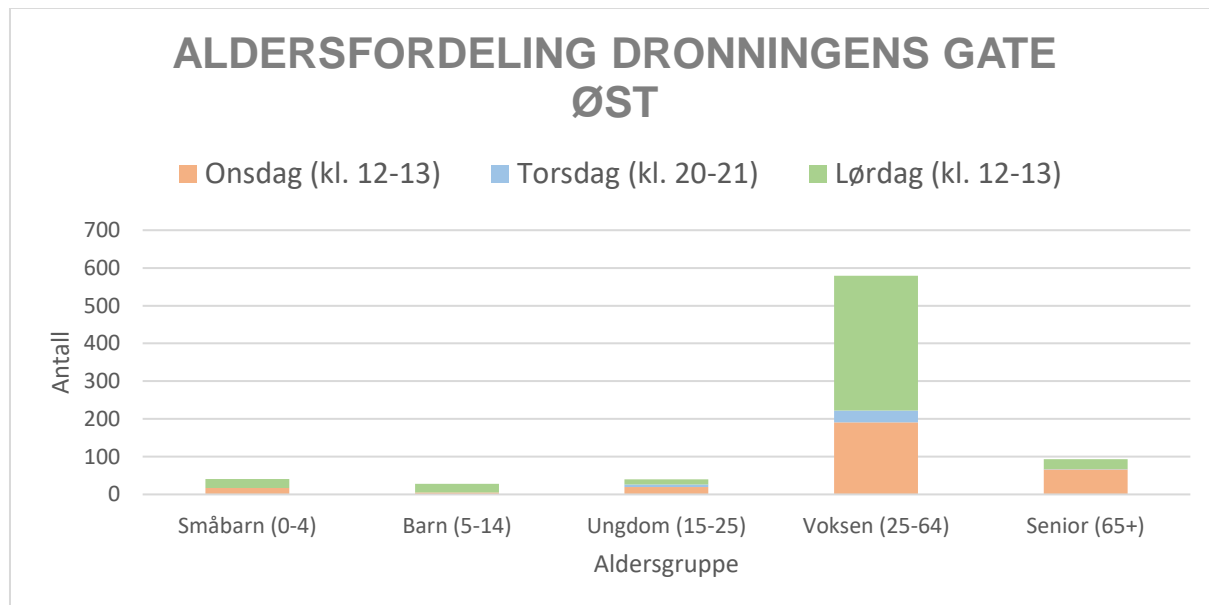


Figur 56: Kartet viser hvor folk oppholdt seg i gågaten.

På figur 56 kan man se at stedene folk foretrakk å oppholde seg er mer konsentrert til enkelte steder. Sitteplassene utenfor serveringsstedene Moments spiseri og Norli café var særlig populære. Her samlet det seg tidvis en god del mennesker, og mange ble også værende en god stund. Flere ble værende i rundt 15 minutter, mens andre ble værende så lenge som 35 minutter. Som nevnt tidligere, er sitteplassene utenfor spiseriet plassert inne i et innhukk, som kan være årsaken til at de er såpass populære. Både sitteplassene utenfor Moments spiseri og plassene utenfor Norli café er av privat karakter, tiltenkt kunder som benytter seg av serveringsstedene. De offentlige sitteplassene i denne delen av gågaten ble mindre brukt, med unntak av en av benkene i nærheten av inngangen til kjøpesentret. Her satt folk en god del kortere, de fleste rundt 5 minutter. Grunnene til at nettopp denne benken var så populær kan være fordi den er plassert nær inngangen til kjøpesentret hvor det er en god del trafikk, samtidig som den ikke står for nærme trafikkstrømmen. Oppsamlingen av folk som stod i den mest østre delen av område skyldes en gatemusikant som opptrådte her på lørdagen. Dette førte til at flere stoppet opp og samlet seg på dette punktet. Grunnen til at det ble observert så få mennesker i gågaten på torsdagen er trolig fordi det var såpass sent på kvelden at de fleste

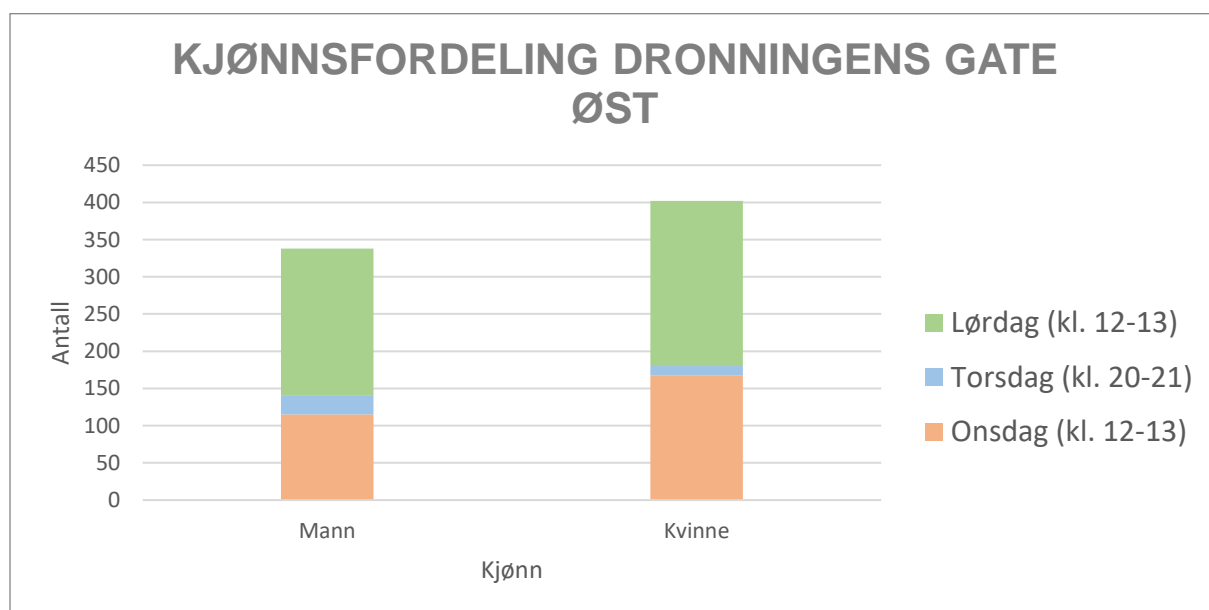
butikkene, serveringsstedene og kjøpesentret hadde stengt. Det ble ikke observert at lekeområdet i denne delen av gågaten ble brukt noen av dagene.

Ut fra tabell 6 ser man at andelen med minoritetsbakgrunn er lav i denne delen av gågaten, sammenlignet med de andre byrommene. Hva som kan være årsaken til dette er ikke lett å si. Antall personer med redusert mobilitet er sammenlignbart med de øvrige observerte områdene.



Figur 57: Aldersfordeling på ulike dager i gågaten.

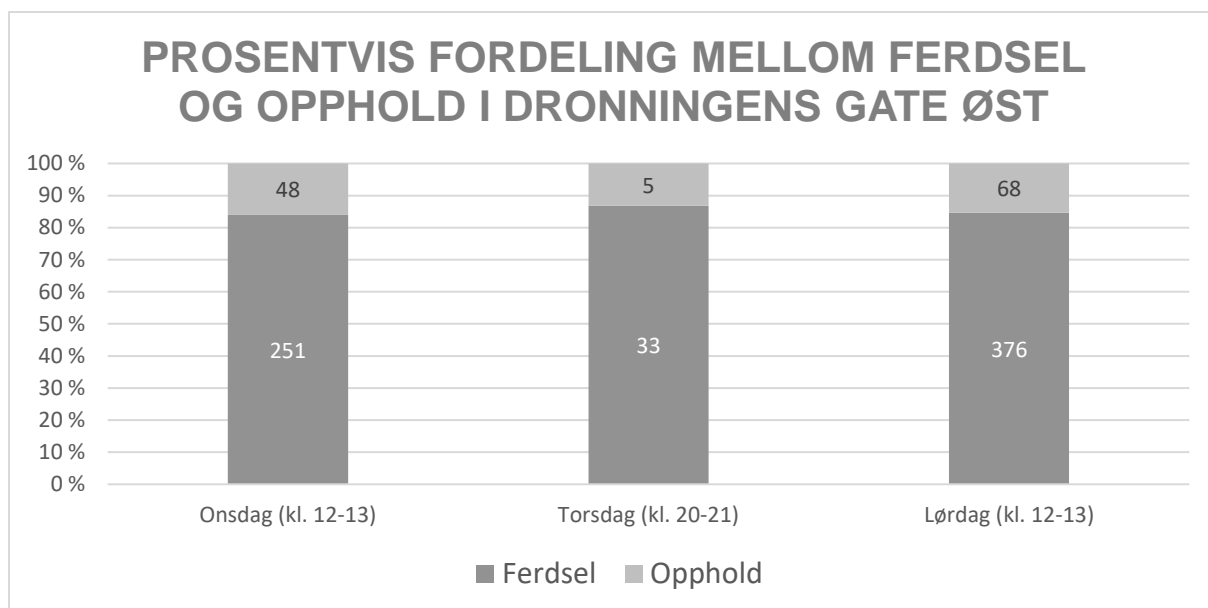
Figur 57 viser at voksne utgjør den største aldersgruppen i den østre delen av gågaten. Barn og ungdom utgjør her svært små andeler, men andelen eldre er relativt høy i forhold til de andre byrommene som er blitt observert. Det lave antallet barn og ungdommer kan henge sammen med at tilbudene og butikkene i dette området er mindre rettet mot deres interesser. Trolig foretrekker de utvalget av butikker som finnes på kjøpesentret fremfor de som finnes i gågaten. Den relativt høye andelen eldre kan skyldes at dette området ble observert nokså tidlig på dagen.



Figur 58: Kjønnfordeling i Dronningens gate øst.

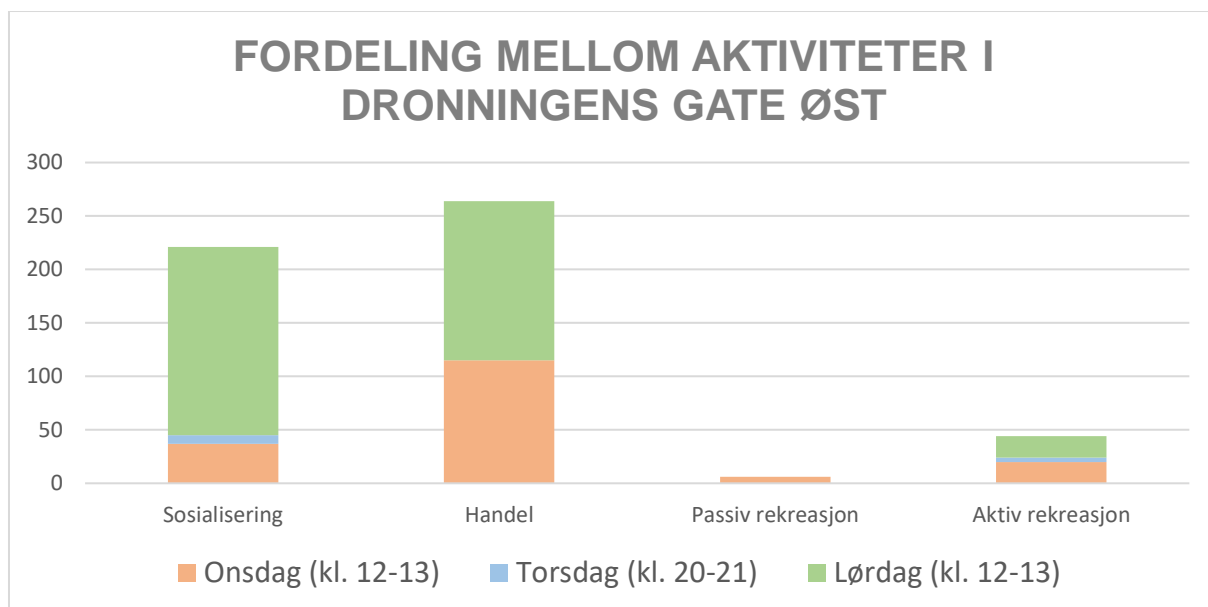


Fordelingen mellom menn og kvinner er nokså jevnt, men også her er det noe høyere andel kvinner. Den største forskjeller ser man på hverdager, der det på dagtid er en del flere kvinner til stede, mens det på kvelden er flere menn. Dette kan, som tidligere nevnt, skyldes at flere kvinner opplever gågaten som mer utrygg på kveldstid.



Figur 59: Fordeling mellom andeler som brukte Dronningens gate øst til opphold og ferdsel.

Figur 59 viser at den østre delen av gågaten hovedsakelig brukes til ferdsel. Fordelingen mellom opphold og ferdsel ligner fordelingen i den vestre delen av gågaten, men her er det en noe høyere andel som velger å oppholde seg. Årsaken til dette er hovedsakelig sitteplassene utenfor serveringsstedene. Fordelingen mellom ferdsel og opphold holdt seg nokså stabil gjennom de tre dagene observasjonene foregikk.



Figur 60: Fordeling mellom aktiviteter i Dronningens gate øst.

På figur 60 kan man se at aktivitetene «handel» og «sosialisering» er de mest utbredte i Dronningens gate øst. Ettersom det ble talt personer som gikk ut og inn av kjøpesentret i dette området, økte det

andelen som ble registrert under «handel» betraktelig. Handel i butikker i gågaten utgjør en liten del av det totale antallet. Antallet sosiale interaksjoner er sammenlignbart med den vestre delen av gågaten, men andelen er langt høyere i helgen enn på de andre ukedagene. Dette kan være fordi det var flere som brukte byrommet i helgen, men det kan også være fordi flere folk har fri og har mer tid til å møte bekjente. Denne delen av gågaten brukes i mindre grad til rekreasjon, de få tilfellene som ble registrert var hovedsakelig folk som gikk på tur med barnevogn eller hund.

## 5.2 Funn fra intervju

Det ble gjennomført 30 intervjuer med personer som befant seg i de forskjellige byrommene i Moss sentrum. Intervjuene foregikk over fire dager i slutten av februar og starten av mars. Oversikt over intervjuobjektene kan sees i tabell 7. Gjennomføringen av intervjuene foregikk på dagtid, i et tidsrom der de fleste er på arbeid og skole. Dette ble gjort av praktiske årsaker, der tanken var at de som var til stede ville ha bedre tid til å stoppe opp for å delta på intervju. Tiden på døgnet påvirker nødvendigvis sammensetningen av befolkningen som er til stede i byrommene, og følgelig hvem som ble intervjuet. De fleste som deltok var derfor enten pensjonister og foreldre som var i permisjon. Personer som ikke ønsket å delta ble ikke registrert, men det var mange eldre som avsto å la seg intervjuet. Det var også utfordrende å få personer med minoritetsbakgrunner til å delta, ofte på grunn av språkproblemer og manglende forståelse for hva jeg arbeidet med.

Med unntak av ett intervju, ble alle intervjuene foretatt i gågaten og på Kirketorget. Det var ønskelig med flere intervjuer fra Kirkeparken, men på flere av dagene ble det gjennomført vedlikeholdsarbeider på skøytebanen, noe som gjorde at den var stengt. Ettersom intervjuene ble tatt opp på lydopptak, var det også en utfordring med musikken som ble spilt i parken. Andre ønsket ikke å delta på intervju fordi de ønsket å følge med på barna på skøyteisen.

Tabell 7: Oversikt over intervjusted og intervjuobjekter.

#	Dag og dato	Tidspunkt	Sted	Kjønn	Alder	Minoritetsbakgrunn	Andre kommentarer
1	Onsdag 26.02	12.35	Gågaten	Kvinne	50-årene	Nei	Første intervju
2	Onsdag 26.02	13.05	Gågaten	Kvinne	30-årene	Nei	
3	Onsdag 26.02	13.20	Gågaten	Kvinner	20-30-årene	Ja	To kvinner
4	Onsdag 26.02	14.00	Gågaten	Kvinner	Tenårene	Ja	Elever ved Kirkeparken VGS
5	Onsdag 26.02	14.20	Gågaten	Mann	40-årene	Nei	
6	Onsdag 26.02	14.55	Kirketorget	Kvinne	70-årene	Nei	
7	Onsdag 26.02	15.10	Gågaten	Mann	70-årene	Nei	Fra Fredrikstad
8	Torsdag 27.02	12.30	Gågaten	Kvinne	50-årene	Nei	Lærer ved Kirkeparken VGS
9	Torsdag 27.02	12.45	Kirketorget	Mann	60-årene	Nei	Var med barnebarn på lekeplassen

10	Torsdag 27.02	13.00	Gågaten	Kvinne	30-årene	Nei	
11	Torsdag 27.02	13.25	Kirketorget	Mann	70-årene	Nei	
12	Torsdag 27.02	14.05	Gågaten	Mann	50-årene	Nei	
13	Torsdag 27.02	14.20	Kirketorget	Mann	60-årene	Nei	Var med barnebarn på lekeplassen
14	Torsdag 27.02	15.00	Gågaten	Mann	60-årene	Nei	
15	Torsdag 27.02	15.10	Kirketorget	Kvinne	50-årene	Nei	
16	Fredag 28.02	12.25	Gågaten	Mann	80-årene	Nei	
17	Fredag 28.02	12.50	Kirkeparken	Mann / kvinne	60-årene	Nei	Var med barnebarn på skøytebanen
18	Fredag 28.02	13.15	Gågaten	Kvinne	50-årene	Nei	
19	Fredag 28.02	13.35	Kirketorget	Kvine	20-årene	Nei	
20	Fredag 28.02	14.05	Kirketorget	Kvinner	30-årene	Nei	
21	Fredag 28.02	14.20	Kirketorget	Mann	40-årene	Nei	
22	Fredag 28.02	14.35	Kirketorget	Mann	50-årene	Nei	
23	Fredag 28.02	14.50	Kirketorget	Kvinne	30-årene	Nei	
24	Fredag 6.3	12.20	Kirketorget	Kvinne	30-årene	Nei	På lekeplassen med datter
25	Fredag 6.3	12.50	Kirketorget	Kvinne	30-årene	Nei	På lekeplassen med barna
26	Fredag 6.3	13.15	Gågaten	Kvinne	40-årene	Ja	Fra Russland
27	Fredag 6.3	13.35	Kirketorget	Kvinne	70-årene	Nei	
28	Fredag 6.3	14.15	Kirketorget	Mann	30-årene	Nei	Fra Sarpsborg. Første gang han besøkte torget i Moss.
29	Fredag 6.3	14.40	Kirketorget	Kvinne	30-årene	Nei	
30	Fredag 6.3	15.10	Gågaten	Kvinne	20-årene	Nei	På tur med barnevogn

Den samme intervjuguiden (se vedlegg 4) ble brukt under alle intervjuene. Intervjuguiden består av spørsmål som er sortert i hovedkategorier. Kategoriene dreier seg om informantenes generelle bruk og preferanser i byrommene, tilgjengelighet, restitusjon og sosial interaksjon på vinteren. De fleste spørsmålene er knyttet til informantenes opplevelser av byrommene i Moss, men det ble også stilt

enkelte spørsmål knyttet til miljøpreferanser generelt sett. I det følgende vil resultatene fra intervjuene bli presentert og diskutert, sortert etter hovedkategoriene satt opp i intervjuguiden.

### 5.2.1 Preferanser og bruk av byrommene i Moss sentrum vinterstid

Spørsmålene under denne kategorien fungerte som innledningsspørsmål og ga grunnleggende informasjon om hvor ofte respondentene brukte byrommet, hva de vanligvis gjorde når de var der, hva de likte best ved byrommet, og hva de likte minst. Spørsmålene var som følgende:

- Hvor ofte bruker du denne plassen? (Gågaten, torget eller parken)
- Hva pleier du å gjøre når du er her?
- Hva liker du best med plassen?
- Hva liker du minst med plassen?
- Hvis du kunne ha endret på én ting, hva ville du ha endret på?

#### 5.2.1.1 Hva pleier du å gjøre når du er her?

På spørsmålet som gikk ut på hva respondenten pleide å gjøre i byrommet, svarte de fleste i gågaten at de vanligvis handlet. Mange omtalte handelen i gågaten mer som en fritidssysse fremfor å være et nødvendig gjøremål. Det ble brukt fraser som «titte i butikker» og «gå litt rundt og se». Andre sa at de brukte gågaten mest til å gå tur eller besøke kafeer. En eldre mann svarte følgende:

*«Da går jeg gjennom også titter jeg på folk. Jeg har det som en etappe på dagens tur.»*  
(intervju #16)

Ut fra de oppgitte aktivitetene kan det virke som gågaten for mange fungerer som et sted for rekreasjon, der de ser i butikker for moro skyld, går på turer eller kan omgås andre, enten ved å gå på kafé eller kun ved å se andre mennesker. Slik sett kan gågaten fungere som et miljø for både aktiv og passiv sosial kontakt.

På Kirketorget sa de fleste at de bruker området til lek, enten med barn eller barnebarn. Mange bruker området kun på grunn av lekeplassen, mens andre bruker det for å dra på kafé. Et par av informantene opplyste at de kun brukte toget som ferdselsåre, at de vanligvis bare gikk forbi:

*«Jeg er redd det er sånn passing through dessverre.»* (intervju #22)

*«Jeg går igjennom, jeg pleier ikke å være her.»* (intervju #15)

Selv om spørsmålet var rettet mot bruk av torget, var det mange som trakk inn skøyteisen i Kirkeparken. De fleste som brukte lekeplassen, pleide også å være med barna på skøytebanen. En informant nevnte at de foretrakk skøytebanen dersom det var mye snø, for da var det vanskeligere å bruke lekeapparatene. Utover disse aktivitetene var det enkelte som brukte torget når det foregikk arrangementer der, blant annet bondens marked. Ut fra respondentenes svar, tyder det på at torget i størst grad benyttes som lekeområde og som ferdselsåre vinterstid. Det ble ikke nevnt aktiviteter som foregikk på de øvrige arealene av plassen.

#### Hva liker du best med denne plassen?

På spørsmålet om hva folk likte best ved gågaten svarte flere at de likte butikkene der, at det var nisjebutikker og spennende ting å se på. Det var også flere som likte at gaten var bilfri. Noen trakk frem sittemulighetene som positivt, at det var mange muligheter for å sette seg ned, og at møbleringen gjorde gaten triveligere. Mye av det mange likte best var knyttet til folk, at gågaten samler folk og at man treffer andre og kan snakke sammen:

*«Det er jo et sted du treffer folk.»* (intervju #7)



*«Det jeg liker best her er at det samler folk.» (intervju #2)*

Enkelte svarte at de likte gågaten, men at de ikke visste helt hva som gjorde at de likte den. Det var et fåtall som var mindre begeistret:

*«På sommeren er det fint å sitte på sitteplassene her. Men om vinteren er det... vinter er vinter, da er det ikke så mye...» (intervju #1)*

En annen omtalte gågaten som «litt stusslig» fordi hun opplevde gågaten som øde. Av ting folk likte, ble det nevnt arrangementer og lekeapparater.

På torget trakk de fleste frem lekeplassen som det de likte best. Mange sa de var begeistret for å ha en lekeplass så sentralt i Moss, at dette skapte mer liv i sentrum og at det var en fin måte for voksne og barn å være sammen på:

*«Jeg syntes det er fint at det er en lekeplass så sentralt i Moss, at det er såpass mange forskjellige ting å gjøre for ungene.» (intervju #27)*

*«Jeg liker at det er mye samlet på ett sted, at det er kort vei til alt du trenger. Det er liv.» (intervju #29)*

Det var flere som nevnte lekeplassens evne til å samle folk og at den fører til mer bruk av torget, også blant de som ikke selv nødvendigvis bruker lekeplassen. Andre trakk frem at det er mange målpunkter i nærheten av torget, at det er mye å finne på samlet på ett sted, blant annet kafé og galleri.

#### *5.2.1.2 Hva liker du minst med denne plassen?*

For mange var det vanskeligere å svare på spørsmål om hva de ikke likte ved byrommene. Dette var noe som ikke alle hadde tenkt over og hadde noen mening om. Av de som likevel svarte på dette spørsmålet, var det i gågaten et flertall som mislikte mangelen på folk. En respondent svarte som følgende:

*«Det er ikke så mange folk, jeg elsker folk.» (intervju #3)*

Det ble nevnt at gaten ble brukt mer før, og at de syntes det var synd å se butikker og kafeer forsvinne.

*«... når det [kafeer] forsvinner, blir det jo mindre og mindre brukt ... det er jo det som gjør at det blir litt liv her.» (intervju #26)*

Noen pekte på kjøpesentrene som årsak til at gågaten oftere er folketom, og at denne trenden fortsetter til tross for politikernes tiltak. En respondent etterlyste flere butikkfasader som vendte ut mot gaten. Hun mente også at møbleringen gjorde gaten utrivelig ettersom den var «ensformig og kjedelig». Også en annen nevnte møbleringen som et problem:

*«det er så bastant midt i ... den er så dominerende med sitteplasser og bed og styr oppover i gaten» (intervju #5)*

Når det gjelder Kirketorget, var det relativt få som kom på noe de mislikte med torget. De fleste sa de var svært fornøyde og likte hva kommunen hadde fått til. De få tingene som noen av respondentene mislikte var gjerne mindre detaljer, for eksempel at det ofte lå sigarettneiper på bakken eller at man måtte betale for å gå på det offentlige toalettet ved drosjetrålaket. To av respondentene svarte at de mislikte biltrafikken som går like i nærheten av lekeplassen og at det mangler barrierer for å hindre

barn i å løpe ut i veien. Andre opplevde biltrafikken som uproblematisk. En av respondentene mislikte materialbruken på torget:

*«Jeg syntes det kunne vært mye mer tilpasset i forhold til materialbruk ... jeg syntes at det kanskje ikke er så estetisk vakkert da. Men det er flott at det er folk her og at det brukes. Man kunne kanskje brukt mer naturmaterialer ... tilpasset det opprinnelige ...» (intervju #15)*

#### 5.2.1.3 Hvis du kunne ha endret på én ting på denne plassen, hva ville du ha endret på?

Når respondentene ble spurt om hva de ville ha endret på i gågata svarte mange at de kunne ønske færre benyttet seg av kjøpesentrene og heller handlet i småbutikkene i sentrum:

*«Jeg liker dårlig at så få benytter seg av sentrum. At de bruker Mosseporten og Rygge storsenter så mye, det syntes jeg er veldig trist rett og slett. Det er vanskelig å skape liv ... når du ser rundt deg her er det ganske mange tomme bygninger, tomme lokaler.» (intervju #8)*

Utover dette ville noen av respondentene ha endret på butikkfasadene slik at de var mer åpne ut mot gaten. En av respondentene ville ha endret på gatemøbleringen slik at den ikke ble så dominerende og at det ble mer plass til å gå. Flere svarte at de ønsket mer aktivitet og flere folk. Det ble foreslått at dette kunne gjøres ved å stille i stand flere arrangementer og kulturbegivenheter, samt å etablere flere boliger i sentrum:

*«Når der er arrangementer så er det veldig moro å gå her ... men det er ganske folketomt når det ikke er noe.» (intervju #26)*

*«At flere bodde i sentrum, inne i byen, langs gågata blant annet, så ville det hjelpe på befolkningen ute, helt klart.» (intervju #12)*

Ettersom de fleste var fornøyde med torget, var det få ting respondentene ønsket å endre på her. Enkelte ønsket flere lekeapparater da det ofte var mange som brukte den samtidig. Noen ønsket også lekeapparater for flere aldersgrupper, særlig for yngre barn. En av respondentene etterlyste mer grønt, og en annen ville ha endret på et høybygg sør for torget:

*«Jeg ville ha revet hele Kirkegata 14. Det er jo et skrekkes eksempel på sosialdemokratisk funksjonell arkitektur som har ødelagt et helt kirketorg. Det som var veldig lavbygd og fin mursteinsbebyggelse, så det er jo en arkitektonisk katastrofe. Mindre parkering og mer fellesrom ønsker jeg meg.» (intervju #22)*

#### 5.2.1.4 Oppsummering: Preferanser og bruk av byrommene i Moss sentrum vinterstid

Funnene fra intervjuene antyder at de fleste er nokså fornøyd med Kirketorget og gågaten. Likevel var det flere som hadde ting de mislikte ved gågaten enn torget. I gågaten henger mye av misnøyen sammen med mangel på mennesker, aktivitet og byliv. Av de som ble spurt, svarte mange at nettopp mennesker og sosialisering var det de likte best ved gågaten. Det ble opplyst om at det var et byrom der man kunne treffe på bekjente, og et sted der man kan oppleve passiv sosial kontakt ved å «titte på folk» og «se seg rundt». Mye av aktiviteten i gågaten er knyttet til handelen som foregår der, og mange er skeptiske til at kjøpesentrene trekker folk bort fra sentrum. Handelen i gågaten blir omtalt som en lystbetont (fritids)aktivitet, og ikke som et nødvendig gjøremål. Det ble også nevnt et ønske om flere aktive butikkfasader ut mot gaten. Dette kan henge sammen med ønsket om mer aktivitet i gaten, der flere butikker og tjenestetilbud med tettere kontakt ut mot gaten kan gjøre det til et mer attraktivt sted å besøke, og dermed øke bylivet. Den fysiske utformingen av selve gågaten var det også noen bemerkninger til. Enkelte kommenterte at møbleringen tok mye plass, og at de repeterende grupperingene gjorde gaten litt kjedelig og mindre trivelig. Mange trakk frem at gaten

var bilfri som noe positivt. Dette kan være på grunn av mindre støy og forurensning, og ikke minst at de myke trafikantene da får mer plass i gaten og ikke trenger å være årvåken i forhold til trafikken.

De aller fleste som ble spurt sa de var veldig fornøyde med Kirketorget. Lekeplassen ble trukket frem som elementet de likte best. Mange av de som selv ikke brukte lekeplassen sa også at de var begeistret for den fordi den tilførte mer liv på plassen. Utover lekeplassen ble de øvrige delene av torget lite nevnt. Uteserveringen ved Onkel Blå ble nevnt av noen, men at det kun foregikk om sommeren. Mange trakk inn skøyteisen i Kirkeparken selv om spørsmålene var rettet mot torget. Mange av barnefamiliene benyttet seg aktivt av begge tilbudene og virket fornøyde med å ha slike muligheter i bysentrum. Informantene hadde få kommentarer til hva de likte dårlig ved torget, og flere av de kommentarene som ble gitt dreide seg om detaljer som var mindre vesentlige. Dette kan tyde på at Kirketorget er et byrom som fungerer godt på vinteren. Samtidig er det verdt å merke seg at de fleste som ble intervjuet på torget var barnefamilier og besteforeldre som var der med barn eller barnebarn. Ettersom torget i stor grad er rettet mot disse befolkningsgruppene vil det nødvendigvis påvirke resultatet. Av de bemerkningene som var mer kritiske til torget, kom flere fra personer som ikke brukte torget for opphold, men heller som ferdselsåre. Dette var gjerne personer som ikke hadde barn, eller som ikke hadde barn i riktig alder. Dette kan tyde på at torget ikke appellerer like mye til alle befolkningsgrupper, og at resultatene fra intervjuene kan være noe misvisende i forhold til hva den generelle befolkningen i Moss kanskje syntes om torget.

### 5.2.2 Tilgjengelighet til byrommene i Moss sentrum vinterstid

Denne delen av intervjuet består av to spørsmål:

- På en skala fra 1 til 10, hvor enkelt er det å bruke denne plassen på vinteren, der 10 er svært enkelt?
- Hvilke tiltak ville gjort det enklere for deg å bruke denne plassen på vinteren?

Før jeg stilte disse spørsmålene presiserte jeg hva som mentes med spørsmålene. Jeg introduserte temaet «tilgjengelighet» ved å spørre om det var noen forhold som gjorde det vanskelig å ferdes eller bruke området om vinteren. I gågaten svarte alle informantene at det ikke var noe problem å bruke området om vinteren. Mange påpekte at det lå varme i bakken, og at det derfor var svært enkelt å gå der hele året rundt. En av informantene tilføyde at hun alltid pleide å gå i gågaten fremfor sidegatene om vinteren:

*«Det er derfor jeg alltid velger å gå her på vinterstid, så jeg ikke tryner på veien. Bak der [i sidegaten] er det veldig mye is og sånn, men her er det ikke noe is. Det er tryggere.»*  
(intervju #4)

Selv om spørsmålene om tilgjengelighet var rettet mot vinterforhold og bruk av byrommene, var det overraskende mange som trakk inn bilparkering når de svarte. Selv om parkeringsmuligheter kan være en viktig faktor i forhold til tilgjengelighet, var spørsmålene tenkt rettet mot bruken av selve byrommet og ikke adkomsten. Dette er en liten nyanseforskjell, og jeg ser i ettertid at spørsmålet lett kan tolkes dithen. Uansett er adkomsten til byrommene også viktig for tilgjengeligheten, og her var det flere informanter som hadde kommentarer om at det tidvis var vanskelig å finne parkeringsplasser.

Ettersom alle som ble spurt syntes det var enkelt å bruke gågaten på vinteren, hoppet jeg ofte over spørsmålet om tiltak som kunne gjøre det enklere. De få som fikk dette spørsmålet svarte at parkeringsmulighetene kunne bli bedre og at det kunne bli enda enklere å reise kollektivt, særlig dersom man skulle handle mye eller hadde med seg store ting. En informant foreslo at tak over gågaten ville gjøre den enklere å bruke på vinteren, men at dette trolig ville være alt for dyrt å bygge.

På torget svarte mange det samme, at det var enkelt å bruke på vinteren. Også her ble parkeringsmuligheter trukket fram, og de fleste sa det som regel var greit å finne parkeringsplasser. En av informantene med handicap sa likevel følgende:

*«Jeg syntes det er for få handicaplasser, for jeg er handicappet. Det er mange handicappede her, så de blir fulle med en gang ... Jeg kunne egentlig ikke bruke denne plassen i dag for da måtte jeg egentlig ha parkert på andre siden av det bygget, som da gjorde at jeg måtte vurdere om jeg i det hele tatt får tatt i bruk plassen, for jeg blir dårlig når som helst.»*  
(intervju #19)

Utover dette ble det sagt at det ofte var vel så enkelt å gå rundt i byen ettersom det tidvis var mye trafikk og kø på veiene. Dersom det var mye snø, kunne dette være noe utfordrende, særlig dersom man gikk med barnevogn. Likevel ble det sagt at det var enkelt å ta seg frem på torget da det var oppvarmet bakke langs de viktigste ferdselsårene.

#### *5.2.2.1 Oppsummering: Tilgjengelighet til byrommene i Moss sentrum vinterstid*

Funnene fra intervjuene tyder på at tilgjengeligheten i gågaten og på torget er god på vinteren. Dette henger nok i stor grad sammen med at det er oppvarmet bakke, noe som gjør at det sjeldent legger seg snø eller is, og at det ikke er behov for å strø eller salte. Det kunne vært nyttig å høre mer fra brukere av Kirkeparken om tilgjengeligheten der, ettersom det der er mer ulent terreng, flere trapper og ingen oppvarming i bakken. Uansett var det ikke snø i Moss sentrum på de dagene intervjuene ble gjennomført. Dette kan ha påvirket svarene som ble gitt da informantene kanskje kun tenkte på tilgjengeligheten når byrommene var snø- og isfrie. At mange trakk frem parkeringsmuligheter når det var snakk om bruken av byrommene er også interessant. Dette tyder på at parkering er viktig for mange, av mer betydning enn hva jeg hadde trodd på forhånd, og at det kan være en avgjørende faktor for om byrommene blir brukt.

#### **5.2.3 Restituerende effekt av byrommene i Moss sentrum vinterstid**

Spørsmålene i intervjuet som er knyttet til forskningsspørsmålet om restitusjon er som følgende:

- Liker du å oppholde deg her?
- På en skala fra 1 til 10, hvor stressende opplever du denne plassen, hvor 10 er fantastisk avslappende?
- Hva skal til for at du opplever denne plassen som mer avslappende?

#### *5.2.3.1 Liker du å oppholde deg her? Hva er det som gjør at du liker/ikke liker å oppholde deg her?*

Mange av de som ble spurt sa de likte å oppholde seg i gågaten. Begrunnelsene som ble gitt gikk blant annet ut på at det var mange forskjellige folk der og at det har blitt et estetisk pent område. Andre likte gågaten fordi de opplevde det som et avskjermet bymiljø, fri for biler, og at det var lett å ta seg fram. Noen nevnte at de særlig like å oppholde seg i gågaten når det foregikk noe spesielt der, slik som Mossedagene, når det var boder og lignende å se på. En eldre mann sa gågaten var et sted han kunne slappe av:

*«Altså, jeg har hendene på ryggen og kan stoppe og se meg rundt og da slapper jeg helt av, det er ikke noe problem.»* (intervju #16)

En yngre kvinne sa hun likte å bruke gågaten fordi det ga en opplevelse av å dra «tilbake til gamledager»:

*Ja, jeg syntes det er hyggelig at den [gågaten] finnes. Tror det er litt sånn tilbake til gamledager-varianten. At det er en annen ro, det er mer åpent og det handler om å velge*



*butikker mer enn å bli kastet de på ... For oss som har barn er det lettere å ferdes her, og det er trygt for det er ikke biler. De får i mye større grad bevege seg fritt, enn om man må leie de inne på senteret.» (intervju #30)*

Andre personer som ble spurt omtalte gågaten mer nøytralt. Det ble brukt uttrykk som «OK» og «helt greit». En av informantene svarte følgende:

*«... Det er ikke noe negativt, det er bare at det er så lite å gjøre liksom. Det er bare å gå å rusle her, men det er ikke så mye å se da, hvis det ikke er noe arrangement. Men jeg tror folk også lengter etter noe sted å sitte og ta en kopp kaffe og prate, og ikke bare sitte på benkene, det er jo helt greit da. Nei, det kunne vært et mer koselig sted. Det er jo god plassering.» (intervju #26)*

Et par av informantene nevnte at de likte å oppholde seg i gågaten om sommeren, men at det om vinteren var mindre «utealternativ» og heller holdt seg inne. Mange av grunnene til at folk liker gågaten ser ut til å være knyttet til aktivitetene som kan gjøres der. Mange av grunnene til at noen liker gågaten mindre godt er også knyttet til aktivitetene og at det er en mangel på ting å gjøre eller ting som skjer.

På torget svarte mange at de likte å oppholde seg der fordi det er et fint sted for barna å leke, og at det var fint å se at de fikk utfolde seg:

*«Det er avslappende å se at barna utfolder seg her i stedet for å sitte på en Ipad eller mobil.» (intervju #9)*

*«Det er jo hyggelig å bare sitte å se på unger og følge med.» (intervju #13)*

En annen informant sa han likte torget fordi det samler folk fra flere generasjon og etniske bakgrunner:

*«Jeg syntes det er hyggelig at flere generasjoner er samlet, og flere etniske bakgrunner. Folk er flinke til å bruke det [torget] også sett fra et flerkulturelt synspunkt. Jeg syntes jeg ser mange innvandrerbarn her.» (intervju # 22)*

Andre nevnte at de likte å være på lekeplassen når det ikke var så mange folk der:

*«For min del syntes jeg det kan bli veldig mye mennesker. Jeg valgte bevisst å ikke være her på åpningsdagen, for da var det hundre mennesker her.» (intervju #20)*

*«Ikke på søndager på finværsdager når det ikke er noe annet å gjøre, for da er det veldig mye mennesker» (intervju #23)*

Noen få nevnte at torget var fint for barna, men at det var mindre rettet mot eldre befolkningsgrupper:

*«Personlig er det helt greit. Men for barna er det jo veldig bra. Jeg er en gammel mann.» (intervju #21)*

I likhet med gågaten, er det mange som trives med å oppholde seg på torget på grunn av aktivitetene som det legges til rette for. Det er et sted hvor familier og venner kan tilbringe tid sammen, og hvor barna kan utfolde seg. Likevel nevnes det at det kan være slitsomt med for mye aktivitet og folk, og at det da oppleves stressende å være på torget. Det ble også nevnt at det ikke var like bra tilrettelagt for flere aldersgrupper der, at det hovedsakelig var et sted for barn.

### 5.2.3.2 På en skala fra 1 til 10, hvor stressende opplever du denne plassen, hvor 10 er fantastisk avslappende?

De aller fleste av informantene svarte at de opplevde gågaten som avslappende. Mange svarte mellom 8-10 på skalaen. Årsakene til at de opplevde gågaten som avslappende var mer diffuse, mange greide ikke helt å forklare hvorfor de opplevde stedet slik. Noen begrunnet det med at det var fravær av ordensforstyrrelser, vold og rus:

*«Du kan godt si 10, for det er ikke noe sånne vulgariteter med rus og fyll og sånt.»*  
(intervju #16)

*«Jeg vil si 10, det er egentlig ikke veldig stressende her ... Jeg er fra, og bor sentralt i Oslo, så jeg er vant til Oslostilstander. Her er det jo ikke så mye folk og ikke så mye aggressive oppsøkende tiggere, ikke mye vold, ikke mye narkomane.»* (intervju #2)

En av informantene trakk derimot frem klientellet i gågaten som en mulig grunn for at hun ikke opplevde gågaten som særlig avslappende:

*«Jeg har ikke lyst til å si noe mer enn 6-7, men så vet jeg ikke helt hva det er som gjør at det ikke ... det kan kanskje være litte gran klientell her noen ganger, hvem det er som sitter her. Hvis det kan gå an å si det. Slitne folk ... det kan kanskje være en grunn til at jeg ikke setter meg ned.»* (intervju #10)

Også på dette spørsmålet ble det nevnt et ønske om mer aktive fasader ut mot gaten:

*«... det har ikke blitt noe koselig, jeg vet ikke helt hva det er ... Før så var det veldig trivelig, og da var det også mer restauranter og kafeer som var litt mer ut [mot gaten].»* (intervju #18)

På dette spørsmålet var det flere som fokuserte på hvilke folk som var til stede enn på selve utformingen av gaten. Dette kan tyde på at de sosiale aspektene ved miljøet spiller en viktig rolle for om det oppleves avslappende. I områder hvor det er mange sosiale problemer og «slitne folk» som nevnt i intervjuet, kan miljøet oppleves mer utrygt, noe som påvirker stressnivå og trivsel. Det kan virke som den fysiske utformingen av gaten kom mer i annen rekke som påvirkende faktor for stress.

På torget svarte de fleste at de opplevde plassen som avslappende. I likhet med gågaten svarte mange mellom 8-10 på skalaen. Dette ble blant annet begrunnet med at det var mye fint å se på, og at det var hyggelig å se barna leke. Flere av informantene trakk frem vannet og fontenen som er avslappende element:

*«Da sier jeg 10, fordi det er veldig mye fint å se på her, for om sommeren har vi jo fontene det kommer vann ut fra og da myldrer det jo av unger her.»* (intervju #6)

*«Om sommeren er det veldig avslappende med det vannet der [fontenen], når de kan løpe rundt i det.»* (intervju #25)

Selv om fontenen kun er i bruk om sommeren, er det interessant at mange trakk frem vannet som en kilde til avslapping. Dette kan henge sammen med biofili-hypotesen og vår iboende fascinasjon for naturen, og at vann er en livsviktig resurs. Både synet og lyden av rennende vann kan bidra til å gi oss ro. Det kan også være at det er aktivitetene med barna som leker som er årsaken til at fontenen blir likt. Flere mente derimot at aktiviteten fra alle barna kunne oppleves som stressende om det var mange til stede:

*«Avslappende vil jeg kanskje ikke si det er. Det er mye liv, mye barn og mye lyder ... kanskje 3-4.»* (intervju #29)

«Altså, når det er veldig mye unger her er det jo litt masete, men det er jo sånn det er med unger. Men akkurat nå er det jo 10. Og på en vanlig dag hvor det er litt flere, så er det kanskje 6-7.» (intervju #24)

En av informantene ønsket seg mer vegetasjon rundt torget:

«... det kunne kanskje vært mer vegetasjon rundt ... Det hadde vært fint og mer lunt her med vegetasjon ... [torget] er jo fint, omgitt av bygninger som gjør det til en fin lukket plass da.» (intervju #28)

Også her kan biofili-hypotesen trekkes inn som forklaring på ønsket for mer vegetasjon. I tillegg kan oversikt-tilflukt trekkes inn som forklaring på hvorfor det ønskes mer ly. Både vegetasjon og bygninger kan fungere som elementer som avskjermer miljøet, og som gjør at torget oppleves mer trygt og avslappende. En tilleggseffekt er at mer avlukkede plasser også gir mer ly fra vær og vind, noe som kan gjøre det mer behagelig å oppholde seg der.

#### 5.2.3.3 Hva skal til for at du opplever denne plassen som mer avslappende?

Ettersom mange av informantene svarte at de opplevde gågaten som avslappende og forklarte hva de likte/ikke likte under forrige spørsmål, ble dette spørsmålet ofte hoppet over. Mange av de som likevel ble spurt syntes det var vanskelig å komme på noe, og noen sa det ikke var noe som kunne forbedres. Et par av informantene hadde forslag om å tilføre mer grønt og mer liv:

«At de får det litt mer grønt. At det er en plass som lever, nå er den ganske død.» (intervju #18)

«... [gågaten] er jo veldig steril, den er veldig lite grønn, altså hele Moss sentrum er jo ikke noe grønn ... vi har disse bedene, men det er veldig grått ...» (intervju #10)

At mange hadde problemer med å svare på dette spørsmålet kan henge sammen med at det er et vanskelig spørsmål, og sannsynligvis noe som de fleste ikke har tenkt så mye over. At få har tenkt over denne problemstillingen kan antyde at det ikke ansees som noe stort problem i gågaten, og at det heller er andre forhold som er mer avgjørende for trivselen.

På torget var det i likhet med gågaten få som ble stilt dette spørsmålet. De fleste var fornøyde med plassen. Også her var det enkelte som mente det ikke var noe særlig mer å gjøre. En av informantene svarte imidlertid følgende:

«Kanskje, vet ikke, det er liksom en blanding av veldig forskjellige type flokker kan du si, at her leker barn, der kan noen sitte ute og drikke en øl, og bussholdeplassen der med VGS-elever. Det er veldig mye forskjellig da, at det krasjer litt kanskje?» (intervju #29)

Det kan virke som informantene mener at enkelte av aktivitetene på torget ikke alltid er kompatible med hverandre. I noen av intervjuene ble det nevnt at det hadde vært en diskusjon i media angående alkoholserving så nærme lekeplassen. Dersom aktivitetene som foregår i byrommet ikke er kompatible med hverandre, kan dette være en årsak til konflikt og skape en mer anspent atmosfære i miljøet. Likevel ble dette lite nevnt som et problem på torget, og uteserveringen ble i hovedsak omtalt positivt, også som et sted man kunne sitte og følge med på barna på lekeplassen. Som tidligere nevnt er det kun uteservering på torget i sommerhalvåret, og denne typen interaksjoner ble derfor ikke observert.

#### 5.2.3.4 Oppsummering: Restituerende effekt av byrommene i Moss sentrum vinterstid

Ser man samlet på svarene gitt på spørsmålene angående restitusjon, er det tydelig at de fleste er fornøyde med gågaten og torget. Det er miljøer som mange liker å oppholde seg i, og begrunnelsene

som oppgis er i stor grad knyttet til de aktivitetene som byrommene oppfordrer til. Også de som likte byrommene mindre godt, begrunnet gjerne dette med manglende muligheter for å gjøre aktiviteter de likte. I likhet med innledningsspørsmålene, dreide mange av informantenes miljøpreferanser seg om folk og byliv. Det var færre som var opptatt av den fysiske utformingen for å forklare hvorfor de likte eller ikke likte byrommene. I stedet ble det lagt vekt på folkene til stede, om det var for mange eller for få, hvem som oppholdt seg der og hva de gjorde. Noen beskrev det som avslappende å se på andre mennesker, blant annet å se på barn som hygget seg mens de lekte, mens andre sa det kunne bli støyende og masete når det ble for mange folk. Det var et fåtall som trakk inn naturelementer som kilde for avslapping, men både vann og vegetasjon ble nevnt som faktorer som kunne bidra til restitusjon. Trolig er det en del individuelle forskjeller knyttet til preferanser for både aktivitetsnivå og størrelsen på folkemengder, samt hvilke dagsform og humør man er i. Videre vil alder og livssituasjon være avgjørende for hvilke behov og preferanser man har. Uansett tyder funnene fra intervjuene på at restitusjon er tett tilknyttet menneskene som befinner seg i byrommet, hvor mange, hva de gjør og hvem de er.

#### **5.2.4 Mulighet for sosiale interaksjoner i Moss sentrum vinterstid**

Denne delen av intervjuet inneholder kun ett spørsmål:

- Hvordan burde denne plassen være utformet for at det skal være lettere å komme i kontakt med andre?

##### *5.2.4.1 Hvordan burde denne plassen være utformet for at det skal være lettere å komme i kontakt med andre?*

Dette er et vanskelig spørsmål og mange av informantene i gågaten kom ikke på noen forslag, og noen var fornøyd med gaten slik den var. Enkelte trakk frem at flere kafeer med uteplasser kunne ført til mer sosial kontakt. Sitteplasser var det forslaget som ble trukket fram mest:

*«Den [gågaten] legger jo veldig opp til en sånn «du og jeg-utforming» da. Og det finnes jo ikke noen bord her, hvis jeg skal sette meg ned ... så blir det å sitte ved siden av hverandre, og ikke overfor hverandre.» (intervju # 30)*

*«Sånn som det er gjort i Oslo, er det jo det å arrangere sånne type sittegrupper, men gjerne også med bord. Og kanskje med noen sånne stikkontakter eller USB-uttak. Man kan sette opp noen parasoller, litt sånn som utekafeer gjør det, men bare at det er det offentlige.» (intervju #2)*

Informantenes svar tyder på at sitteplasser kan være en viktig faktor for sosial kontakt, og det er ikke bare antallet som er avgjørende, men også sitteplassenes kvalitet. Mange etterlyste mer bord i gågaten, og muligheten for å sitte overfor hverandre i stedet for ved siden av hverandre. Å kunne sitte mot hverandre, samt ha et bord mellom seg, skaper en helt annen dynamikk enn hva en enkeltstående benk gjør. Utover sitteplasser ble det sagt at ulike aktiviteter kunne fungere bra for å komme i kontakt med andre:

*«Det er jo fantastiske tilbud her med den is-banen, også med den lekeplassen og det vannet som er der om sommeren, som ungene elsker. Jeg tenker at det området innbyr til det [sosialisering].» (intervju #10)*

*«Mange er jo glade i dyr og hunder og det kan være egne hundeaktiviteter og musikkaktiviteter.» (intervju #2)*

Informantene legger her vekt på ulike aktiviteter som utgangspunkt for sosial kontakt. Det nevnes blant annet aktiviteter knyttet til dyr. Gjennom observasjonene la jeg merke til at folk som gikk på tur



med hunden ofte stoppet opp og snakket med folk. Hunden er både en unnskyldning til å bruke byrommet, men også en måte å komme i kontakt med andre. Ofte går hunden bort til andre for å hilse på dem, eller så kommer noen bort for å hilse på hunden. Dette gir et utgangspunkt for småprat. Ved å etablere aktiviteter rundt dyr, for eksempel en hundepark, kan dette skape settinger der folk kommer i kontakt med hverandre.

På torget ble det foreslått mange av de samme tiltakene som i gågaten. Mange snakket om nok sittemuligheter, sitteplasser med bord, samt gruppering av sitteplassene:

*«... Så sitteplasser er viktige da, og sitteplasser som innbyr til at man samsitter og ikke sitter isolert. Så det å gruppere sitteplasser er alltid lurt.»* (intervju #22)

*«Kanskje sitteplasser som vender mot hverandre?»* (intervju «29)

Også på torget ble aktiviteter fremhevet som en god måte å komme i kontakt med andre, særlig aktivitet tilknyttet lekeplassen:

*«... jeg opplever egentlig at man snakker mye med folk når det er en del til stede»*  
(intervju #13)

*«Egentlig syntes jeg det fungerer fint for å komme i kontakt med folk, fordi det er jo sitteplasser og vi møter ofte på kjentfolk ...»* (intervju #23)

*«... man kommer jo i kontakt gjennom barna ofte, jeg vet ikke hvordan det er for voksne som ikke har barn da ... det er en veldig god arena å møtes, til og med folk man ikke kjenner.»*  
(intervju #19)

Dette tyder på at lekeplassen på mange måter fungerer som en katalysator for sosial kontakt. Barna er kanskje grunnen til at man er til stede, men tilstedeværelsen av mange foreldre fører til at lekeplassen også blir en sosial arena. Dette underbygger funn fra observasjonen, der det ble observert at de voksne på lekeplassen ofte snakket med hverandre, både bekjente og ukjente. Som en av respondentene nevner, er det mer usikkert hvordan torget fungerer for voksne som ikke har barn. Dette er befolkningsgrupper som kanskje ikke har noen unnskyldninger for å bruke plassen, noe som gjør at torget fungerer mindre bra som møteplass for disse gruppene.

#### *5.2.4.2 Oppsummering: Mulighet for sosiale interaksjoner i Moss sentrum vinterstid*

Funnene fra intervjuene tyder på at sitteplasser og aktiviteter er viktige utgangspunkt for sosiale interaksjoner. Kvaliteten og konfigurasjonen av sitteplassene er også viktig. Både i gågaten og på torget etterspør mange bord tilknyttet sitteplassene, og sitteplasser som vender mot hverandre. Dette skaper en annen dynamikk som kanskje gjør at det er lettere å havne i snakk med andre. Bord gjør også at det oppleves mer naturlig å sette seg ned for å spise og drikke, noe som ble observert i Kirkeparken. I Kirkeparken var det flere som satt seg ned for å spise, både mat og drikke kjøpt i kiosken, men også mat tatt med hjemmefra. Det å sitte å spise kan være en sosial aktivitet, og mange nevnte uteserveringen på torget og kafeer og spisesteder i gågaten som sosiale møteplasser.

Det ble nevnt ulike aktiviteter i byrommene som bidro til sosiale interaksjoner. Mange av aktivitetene er tilknyttet barn. Barna er en grunn til å oppsøke og oppholde seg i byrommene, og når folk oppholder seg i uterommene øker sjansene for tilfeldige møter. Også dyr ble nevnt som et utgangspunkt for sosialisering, der samtaler starter rundt hunder som kommer bort for å hilse på folk. For folk som hverken har barn eller dyr, kan det kanskje være vanskeligere å oppnå kontakt med andre. Det trengs gjerne en eller annen unnskyldning for at man skal snakke med ukjente.

### 5.2.5 Generelle miljøpreferanser

Denne delen av intervjuet består av tre spørsmål knyttet til forskningsspørsmålene om sosial isolasjon og restituerende miljøer. Disse spørsmålene er ikke rettet mot byrommene i Moss sentrum, men er heller spørsmål som er tenkt å avdekke informantenes generelle miljøpreferanser. Informantene ble bedt om å velge ett av fire alternative bilder som viste ulike miljøer, og ble deretter spurt hvorfor de valgte som de gjorde. Spørsmålene var som følger:

- I hvilke av følgende miljøer ville du følt deg mest avslappet?
- I følgende miljøer, hvor ville du helst ha tilbragt tid?
- I hvilke av følgende miljøer er det mest sannsynlig at du hadde kommet i kontakt med andre?

#### 5.2.5.1 I hvilke av følgende miljøer ville du ha følt deg mest avslappet?



Figur 61: Billedsett 1 brukt i intervjuet. Informantene ble bedt om å velge ett av bildene som stemte best overens med spørsmålet. I nedre hjørne av hvert bilde kan man se bildenes nummerering. Se vedlegg 4 for større versjoner av bildene.

Av de 30 informantene som ble intervjuet var det flest som valgte bilde nr. 3 som mest avslappende miljø. Bilder nr. 1 og 4 ble også valgt av mange, mens bilde nr. 2 kun ble valgt av noen få. Det er interessant at bilde nr. 3 ble rangert såpass høyt som restituerende miljø ettersom det viser ett av de mest bebygde miljøene av alle fire bildene. Dette tyder på at det ikke bare er naturmiljøer som kan virke restituerende, men at også bebygde miljøer har potensiale for å redusere stress. Det er også interessant at de tre bildene som ble valgt flest ganger også er bildene med færrest folk. Dette kan tyde på at folk og folkemengde er avgjørende for restitusjon. Begrunnelsene som ble gitt for valg av bilde nr. 3 dreide seg i hovedsak om at det var et «hyggelig» og «trivelig» sted, og at det både var sitteplasser og kafé der:

*«... det er ikke helt ensomt, det er jo litt kafé og, litt å se på og sånne ting.» (intervju #1)*

*«... jeg er veldig glad i bymiljøer som innbyr til at folk tar stedet i besittelse, og ikke bare går forbi ... det handler om en form for innbydenhet, ved at «kom og sitt ned» ... her syntes jeg på en måte det er noe som innbyr til samkvem da.» (intervju #12)*

*«For det første går det an å sitte ned der, også ser det ut som det er åpent [i kafeen], det går kanskje an å kjøpe kaffe, sånne ting.» (intervju #22)*

Informantene legger her vekt på både hvordan miljøet oppfattes, at det er innbydende og hyggelig, men kanskje enda mer avgjørende, hva man kan gjøre i miljøet. De fleste begrunnelsene var knyttet til aktiviteter som er mulige i miljøet, slik som «sitte ned», «ta en kaffe» og «se på ting». Dette stemmer overens med affordance theory, som sier at vi foretrekker miljøer som lar oss gjøre de aktivitetene vi har lyst til å gjøre.

Begrunnelsene gitt for valg av bilde nr. 1 dreide seg hovedsakelig om at dette miljøet var mer avskjermet og at det var færre folk:

*«... det er ikke så mye som skjer på ett sted, og for å slappe av er det godt å være litt i fred da» (intervju #29)*

*«... det minner litt om å være i skogen på en måte, også er det ikke så veldig folksomt ...» (intervju #20)*

*«Det har noe med at det er vegetasjon og på en måte er et lukket rom. Her er det veldig befolket [om bilde nr.2], og her er det veldig åpent [om bilde nr. 4].» (intervju #28)*

*«... fordi jeg ikke er så veldig glad i at det blir for masse folk, slik bymas, det syntes jeg ikke noe om.» (intervju #24)*

Begrunnelsene for valg av bilde nr. 1 handler mer om folkemengde og ro enn den fysiske utformingen. Det blir brukt ord som «bymas» og «folksomt» for å beskrive miljøer og situasjoner som oppleves som mer stressende. Kanskje er trengsel og høyt aktivitetsnivå vel så viktige faktorer som natur for å påvirke stressnivå. Dette er noe som teoriene nevner i mindre grad. Vegetasjon nevnes likevel, og at parken på bildet minner om å være i skogen. Det blir også nevnt at miljøet på bildet oppleves mer som et lukket rom, og at det derfor føles mer avslappende. Dette kan knyttes opp mot teorien om oversikt-tilflukt, der mer avskjermede rom ofte oppleves tryggere enn åpne plasser.

Begrunnelsene gitt for valg av bilde nr. 4 gikk hovedsakelig ut på tilstedeværelsen av vann:

*«Jeg liker meg i nærheten av vann» (intervju #2)*

*«Bare vann ... alt var så stille og rolig» (intervju #25)*

Vannet ble trukket fram som den avgjørende faktoren for valget av dette bildet. Dette kan trekkes opp mot biofili-hypotesen og vår iboende fascinasjon for naturen. Det kan også trekkes opp mot attention restoration theory ved at det kan være et miljø som får tankene bort fra hverdagslige tankemønstre. Det blir i intervjuene omtalt som et «stille og rolig» miljø, noe som kan innebære et sted for kontemplasjon og stillhet til å tenke andre tanker.

Begrunnelsene for valg av bilde nr. 2 gikk ut på folkene til stede:

*«... det er jo mer folk og liv, det er mer trivelig når det er folk som går og treffes.» (intervju #26)*

*«Fordi du har litt farger, her er det jo også mennesker, her [i Moss] er det ganske dødt.» (intervju #18)*



«... det er veldig hyggelig når det er mye folk. Når man kommer inn i et område hvor det er lite folk, så er det i utgangspunktet litt negativt. Man vil at det skal yre litt.» (intervju #10)

I motsetning til begrunnelsene gitt for valg av bilde nr. 1, gikk begrunnelsen for valg av bilde nr. 2 ut på at det var folk til stede. Informantene la vekt på at folk skaper liv, og at det virker dødt når byrommet er tomt. Årsaken til motsetningene i preferanser kan henge sammen med forskjellige personligheter, der noen foretrekker mye folk og aktivitet for å slappe av, mens andre heller liker miljøer som er stille og har et lavere aktivitetsnivå. Dette kan også være avhengig av dagsform og behov. Noen ganger trenger man ro og stillhet for å slappe av, mens andre ganger trenger man sosial kontakt.

#### 5.2.5.2 I følgende miljøer, hvor ville du helst ha tilbragt tid?



Figur 62: Bildesett 2 brukt i intervjuet.

På dette spørsmålet var fordelingen av svar mer jevnt fordelt mellom de fire bildene. Det var flere som påpekte at de ulike miljøene dekket forskjellige behov. Hvor de ville ha tilbragt tid var avhengig av hva de hadde lyst til å gjøre eller hva de hadde behov for. Likevel var det færrest som valgt bilde nr. 1. Begrunnelsene gitt for dette valget gikk ut på at det ga julestemning og at det var et sted man kunne gå å se og pusle, samt et sted man kunne gå dersom man ville omgås folk. Begrunnelsene for valg av bilde nr. 2 dreide seg om mye av det samme, at det ga julestemning, var koselig og noe spennende å se på:

«Det er jo koselig med julemarked. Det er jo noe å se på, noe å foreta seg.» (intervju #27)

«Det er litt spesielt med utemarked, det skjer ikke så veldig ofte. Det der [bilde nr. 1] er mer en handlegate ... Folk bare skynder seg forbi, det er ikke så mye at man stopper ... Men her [bilde nr. 2] er det litt mer kos og man går og smaker og litt sånt.» (intervju #26)



*«Det er mye artig å se på, koselig stemning, lys, julestemning. Gøy å se hva andre har å tilby kanskje.» (intervju #29)*

Informantene legger her vekt på hvilken stemning miljøet gir, at det er koselig og gir julestemning. Det påpekes også at det er en spesiell anledning der det skjer noe annet utenom det vanlige, noe å foreta seg. Dette kan trekkes opp mot attention restoration theory og en opplevelse av å være borte fra hverdagen. Det å se på utvalget av mat og varer i bodene kan også i seg selv være fascinerende ettersom utvalget gjerne er annerledes enn hva man er vant til. Både aktiviteten som foregår og stemningen som miljøet gir kan være viktige årsaker til at dette miljøet blir likt.

Når det gjelder bilde nr. 3, gikk begrunnelsene for valget ut på aktivitetene som var mulige her og samvær med familie og venner:

*«... jeg er veldig glad i å gå på skøyter med barnebarna mine.» (intervju #9)*

*«Det er mest attraktivt når man har unger. Som regel er jeg alltid med noen unger ... Det ser ut som det er mer å gjøre for barn der enn i en handlegate i hvert fall.» (intervju #25)*

*«... her tenker jeg at man har flere generasjoner som er sammen, alt fra en type tilbud som gjør at man kan sitte godt og se på om man ikke selv står på skøyter ... det er veldig hyggelig.» (intervju #10)*

Det sosiale blir her trukket fram som en viktig årsak for hvorfor de liker miljøet på bildet. Det er et sted hvor foreldre og besteforeldre kan gjøre aktiviteter sammen med barn og barnebarn, en type aktivitet som flere aldersgrupper og generasjoner kan trives med. Affordance theory kan trekkes inn som forklaring på hvorfor skøytebanen blir foretrukket.

Forklaringene gitt for valget av bilde nr. 4 gikk ut på at miljøet inneholder mye natur og virket fredelig:

*«Det er fordi det er nærmere naturen, du føler at du er i naturen selv om det er sentralt.» (intervju #15)*

*«... nr. 4 er mer for når man har lyst til å tenke for seg selv og bare gå alene. Det virker fredelig.» (intervju #4)*

Informantene legger her vekt på at parken på bilde nr. 4 ligner naturen, og at det er et miljø som kan gi opplevelser som ligner de man får i naturen selv om det ligger sentralt til. Videre blir det nevnt at det også er et sted for ro, et sted man kan trekke seg tilbake, tenke og restituere.

5.2.5.3 I hvilke av følgende miljøer er det mest sannsynlig at du hadde kommet i kontakt med andre?



Figur 63: Bildesett 3 brukt i intervjuet.

På dette spørsmålet svarte de fleste at bilde nr. 1 og nr. 3 var miljøene der de mest sannsynlig ville ha kommet i kontakt med andre. Bare et fåtall valgte bilde nr. 2 og nr. 4. Begrunnelsene som ble gitt for å velge bilde nr. 1 omhandlet at dette var et miljø der det var lettere å ta kontakt med andre:

«Man tør faktisk å være mer åpen når det er flere unger til stede.» (intervju #18)

«... jeg liker å være aktiv, altså når jeg er aktiv så flyter praten lettere.» (intervju #20)

«[på skøytebanen] prater du ofte med folk du kanskje ikke hadde pratet med ellers. I gågaten går man bare forbi hverandre.» (intervju #24).

Informantene peker på at aktiviteten i seg selv gjør det lettere å prate med folk. Det kan hende dette skyldes at alle som er til stede er der av samme grunn. Det blir et slags fellesskap, der folk har lignende interesser og gjør den samme aktiviteten. Det nevnes også at det er lettere å være åpen når unger er til stede. Dette kan også henge sammen med at folk er i samme situasjon. Skøyteisen blir oppsøkt av barn, foreldre og besteforeldre som møter andre i samme alder og livssituasjon, noe som skaper et felles utgangspunkt for småprat og samtaler. Mange av de samme begrunnelsene ble gitt av informanter som valgte bilde nr. 3:

«Det er vel mer at det er mat, og folk er litt mer avslappet enn i et handlesenter da» (intervju #11)

«[På bondens marked] har de så mye ting du kan prate med flere om. Kanskje litt flere samtalestartere. Felles interesser kanskje?» (intervju #29)

*«... jeg er veldig interessert i akkurat sånn mat, som produseres lokalt. Får vite litt hvordan man gjør det og hvordan man håndtere varene ... Når det er en sånn avslappet stemning, så er det lett å komme i kontakt med andre.» (intervju #26)*

Det nevnes her at felles interesser er en av årsakene til at bondens marked er et egnet sted for å komme i kontakt med andre. Interessene er en samtalestarter, og noe som partene kan snakke rundt. Det blir også nevnt at det er en avslappet stemning. Det kan tenkes at slike markeder oppleves mer avslappende nettopp fordi det er knyttet til interesser, og ikke et sted man drar for å få unnagjort daglige gjøremål. En avslappet stemning vil nødvendigvis også ha innvirkning på hvor lett det er å ta kontakt med andre.

At gågatemiljøene på bilde nr. 2 og nr. 4 ikke ble valgt av flere er vanskelig å svare på. Noen nevnte at dette var steder der folk stort sett gikk forbi hverandre, at det ikke var et sted man ble værende så lenge. Det er også et mer hverdagslig miljø, der man kanskje er for å få unnagjort daglige gjøremål. Slik sett er det ikke et sted der folk samles på bakgrunn av sine felles interesser, men heller et sted man oppsøker av praktiske årsaker. Gågaten einer seg nok derfor mindre til å komme i kontakt med ukjente. Det er likevel verdt å nevne at mange av informantene omtalte gågaten som et sosialt sted i tidligere spørsmål, et sted der de ofte traff bekjente.

#### *5.2.5.4 Oppsummering: Generelle miljøpreferanser*

Ser man samlet på resultatene fra denne delen av intervjuet er det tydelig at miljøpreferanser avgjøres av mange ulike forhold. Det er ikke bare den fysiske utformingen som har betydning, men også sammensetningen av folk, hvor mange som er til stede og aktivitetsnivå. Det finnes nokså store forskjeller i preferanser der noen foretrekker mange folk og mye aktivitet, mens andre foretrekker færre folk og mer ro. Dette kan skyldes forskjeller i personlighet, men også dagsform og behov. Noen syntes det var vanskelig å velge ett miljø som de likte best fordi dette var avhengig av hva man hadde lyst til å gjøre, og at det varierende fra dag til dag. «Alt til sin tid» ble det sagt. Likevel viser dette at miljøpreferanser også er svært avhengig av hvilke muligheter miljøet gir for forskjellige aktiviteter. Mange av informantene fokuserte på hva de likte å gjøre, eller hva de kunne gjøre når de valgte ut bilder. Videre ble utforming, og særlig naturelementer, trukket fram som en viktig kvalitet ved miljøet. Både vann og vegetasjon var noe som mange foretrakk og opplevde som avslappende. Samlet sett tyder resultatene på at miljøpreferanser er sammensatt av fysisk utforming, folkemengde og aktivitetsnivå, samt muligheter for å gjøre det man liker.

#### **5.2.6 Avslutningsspørsmål**

Denne delen av intervjuet hadde som formål å avrunde samtalen, samt gi informanten en mulighet til å komme med innspill til andre ting de mente kunne forbedres i byrommet, og som de ikke hadde fått anledning til å snakke om. Spørsmålene var som følgende:

- Hvordan ville du ha endret dette stedet for å gjøre det bedre å være her på vinterstid?
- Kommer du på noen andre byer eller byområder du liker å være i på vinteren?

##### *5.2.6.1 Hvordan ville du ha endret dette stedet for å gjøre det bedre å være her på vinterstid?*

I gågaten var det flere av respondentene som foreslo tak og overbygg for å gjøre det bedre å være der om vinteren:

*«Med et overbygg så slipper man jo denne snøproblematikken da. Men så er det kanskje det som skiller gågaten fra kjøpesenter-feelingen liksom. Så man må kanskje velge litt?»*  
(intervju #30)

*«En del uteserveringer med tak og vegger, og kanskje litt oppvarmet da, det er det jo i en del andre byer. Da samles jo folk der.»* (intervju #12)

*«Det må kanskje være noen kafeer med sånt glassoverbygg da? Da kan man jo like gjerne gå inn da, men det er likevel triveligere å sitte ute ... se og bli sett er jo noe folk liker.»*  
(intervju #14)

Selv om det foreslås overbygg, problematiseres det også at dette kan føre til en annen opplevelse av uterommet, at gågaten da kan miste noen av sine kvaliteter. Overbygg kan gi mer komfort, bedre tilgjengelighet og mindre vedlikehold i gågaten, men det er også fare for at rommet oppleves mer som et kjøpesenter, slik det blir nevnt. Uansett er det tydelig at både komfort og opplevelse av uterommet er viktige faktorer for trivsel. Noen av informantene trakk frem utforming, vedlikehold og kulturarv:

*«... det at lokaler går dårlig eller sliter eller må legges ned er et veldig dårlig signal ... Når jeg ser for eksempel gullsmeden på hjørnet. Det glasset har vært ødelagt i over et år, hvorfor det? Det gjør noe med meg. Sånne ting betyr nok mye for om man har lyst til å komme tilbake og bruke det aktivt.»* (intervju #10)

*«Få inn mer farger og ikke så glatte miljøer ... Tre og trefarger og sånt noe. Disse murklattene blir litt sterilt. Det var veldig fint når det var masse gamle butikklokaler ... Det er ikke alltid det er noe hyggelig å rive ned de gamle fine bygningene. Det er mye koseligere når de er skakke og skeive.»* (intervju #18)

Her legger informantene vekt på aspekter ved utformingen og vedlikeholdet i gågaten. Noen er bekymret for at det går dårlig med butikkene og at de er nødt til å stenge. Dersom mange av butikkene legges ned kan området havne i en ond sirkel der mindre trafikk betyr at enda flere butikker må legges ned og at bylivet reduseres. Et annet viktig poeng som trekkes fram er sjelen eller identiteten til stedet. Dersom mye av den originale bebyggelsen rives, er det fare for at området oppleves som sterilt og at det mister mange av de kvalitetene som gjør stedet unikt. Utover dette, var det enkelte som påpekte at det burde skapes mer aktivitet:

*«... det må jo bli at det skjer mer, rett og slett. Mer arrangementer i regi av kommunen.»*  
(intervju #2)

*«... hvis ikke det blir aktivisert mer liv her, så er det vanskelig å tiltrekke folk. Man må skape noe for at folk skal syntes det er verdt å komme hit.»* (intervju #26)

På torget var det også flere som foreslo overbygg eller noen form for ly:

*«... å lage noen lune lommer ... Når det er litt surt og kaldt så er jo le vesentlig for at du skal trives ...»* (intervju #28)

*«Det måtte kanskje være at man hadde et litt lunere sted med varmelampe eller noe sånt. Det kunne gjort det litt mer attraktivt.»* (intervju #13)

Mange foreslo varmelamper eller bålpanner for å holde varmen, samt vegger og tak for å gjøre det mer lunt. Dette er kanskje særlig aktuelt på torget der mange står stille mens de venter på transport eller ser på at barna leker. At mange trakk frem tiltak for å holde varmen og skape ly tyder på at komfort er en viktig faktor som kan være avgjørende for om folk velger å oppholde seg utendørs om vinteren. Dette er også noe som det går an å planlegge for, og tenke over, ved utformingen av byrom.



## 6 Diskusjon

### 6.1 Evaluering av metoder

I denne oppgaven har jeg brukt en kombinasjon av ulike metoder, hver med sine styrker og svakheter. Etter å ha testet metodene i praksis har jeg gjort noen erfaringer i forhold til gjennomføring, analyse og datafangst.

#### 6.1.1 Observasjon

Når det gjelder gjennomføringen av ustrukturerte observasjoner, var det vanskelig å vite nøyaktig hva jeg skulle se etter. Det meste av aktivitet som foregikk i byrommene virket helt hverdagslig og uvesentlig, og det var vanskelig å påpeke noe som kunne relateres til utforming for bedre mental helse. Et trent øye ville nok kunne ha fanget opp mange flere mønstre og situasjoner av interesse. Likevel var det svært nyttig å ta mange bilder. Dette gjorde at jeg i ettertid kunne bruke mer tid på å reflektere over ulike situasjoner som ble observert, men også den fysiske utformingen av byrommene. For å ivareta personvern i henhold til GDPR, ble bildene tatt et stykke unna folk slik at enkeltmennesker forble anonyme. På bilder der ansikter likevel var synlige, ble disse delene av bildene sladdet. Bildene var behjelpelige for å huske bedre hvordan Moss sentrum ser ut og hva som foregikk der. De var også nyttige for å konsentrere observasjonene rundt enkelte detaljer og hendelser i bymiljøet, fremfor å prøve å analysere hele miljøet under ett, noe som ville vært overveldende. Etter arbeidet med denne oppgaven har jeg også erfart at observasjon er en svært tidkrevende prosess, der man ideelt sett bør gjennomføre observasjonene over lengre tid, og over flere dager, for å få tilstrekkelig med data.

Når det gjelder de strukturerte observasjonene, var det av og til utfordrende å kategorisere ulike aktiviteter ettersom mange gjorde flere ting samtidig. Kategoriseringen var også vanskelig fordi det noen ganger var vanskelig å avgjøre intensjonene bak handlingene, for eksempel om gående skulle kategoriseres under transport eller rekreasjon. Gehl Institute sin «Public Life Data Protocol» (2017) var imidlertid et nyttig utgangspunkt for å definere og kategorisere de ulike aktivitetene. Videre var det utfordrende å registrere både kjønn, aldersgruppe og aktiviteter samtidig, særlig dersom det var mange folk til stede samtidig. Dette gjaldt først og fremst observasjonene på torget og i gågaten der det på enkelte dager var mye trafikk. Dette gjorde det praktisk vanskelig å registrere alle detaljene, da det skjedde for mye på en gang. Ideelt sett burde man da ha observert mindre områder eller vært flere observatører som kunne registrere ulike typer data. Videre ville det vært fordelaktig å redusere antall aktiviteter som ble registrert, for eksempel ved å kun registrere aktiviteter som var relevante i forhold til teoriene brukt. I mange tilfeller ville det vært tilstrekkelig å kun registrere hovedkategorier av aktiviteter. Mange av detaljene fra underkategoriene viste seg å ikke være relevant i denne oppgaven.

#### 6.1.2 Intervju

Under gjennomføringen av intervjuene var det overraskende mange som stoppet opp og som var villige til å delta. På forhånd var det en bekymring at det ikke ville være mange nok som lot seg intervjuet ettersom det var kaldt ute. På grunnlag av dette ble det utarbeidet en kortversjon av intervjuguiden som kunne brukes dersom noen ville bruke mindre tid. Det var ikke behov for kortversjonen, og det var heller ikke noe problem å få tak i nok informanter. Kanskje henger dette sammen med at mange er interessert i problemstillingene som det ble spurt rundt. Jeg fikk inntrykk av at det var mange som var opptatt og stolte av nærmiljøet sitt og som hadde lyst til å dele sine synspunkter på Moss sentrum. Ettersom spørsmålene dreide seg om miljøer informantene selv ofte brukte og oppsøkte, er det et nærliggende tema som har betydning for deres hverdag, og følgelig noe som kan vekke interesse.

Det ble registrert persondata, slik som alder og kjønn, til de som deltok i intervjuene, men det kunne også vært nyttig å registrere persondataene til de som ikke ville delta. På denne måten kunne jeg i større grad ha vurdert om utvalget av informanter var pålitelig eller om det var enkelte befolkningsgrupper som var over- eller underrepresentert. Dette var særlig gjeldende på torget, der majoriteten av informantene var personer som tok i bruk lekeplassen. For det første er dette en nokså homogen gruppe, bestående av foreldre og besteforeldre, og for det andre er dette også målgruppen torget er rettet mot. Dette får innvirkninger på dataene, der resultatet kanskje er forskjøvet mot det positive ettersom målgruppen er overrepresentert. Dette var et mindre problem i gågaten fordi det der var en mer heterogen befolkningssammensetning, og fordi gågaten i mindre grad er rettet mot en spesifikk målgruppe.

Bruk av bilder i intervjuet viste seg å være en egnet måte å samle inn data rundt miljøpreferanser. Jeg opplevde at det var mange som syntes det var lettere å svare på spørsmål når de hadde et bilde som utgangspunkt. På spørsmålene uten bilder var det vanskeligere for folk å komme på ting de likte og ikke likte i miljøet. Grunnen til dette kan være at bildene fokuserer oppmerksomheten mot bestemte deler av miljøet og vekker mer umiddelbare reaksjoner på hva som ses. Ved å vise flere bilder ved siden av hverandre er det også lettere å sammenligne miljøene, og vurdere hva som foretrekkes. Min erfaring er at bruk av bilder gir mer klare svar og begrunnelser fra respondentene på hvorfor de foretrakk visse miljøer fremfor andre. Likevel er det ikke alle typer spørsmål som kan besvares gjennom bruk av bilder, og det kan hevdes at bilder ikke representerer faktiske miljøer godt nok. Blant annet formidler ikke bilder andre sanseintrykk slik som lukt, lyd og temperatur, og kan derfor være mangelfulle for å undersøke betydningen av disse elementene i miljøet. Målet med kvalitative metoder er likevel som regel å få mest mulig relevante, nyanserte og reflekterte svar, og etter min erfaring kan bilder være et godt virkemiddel for å oppnå nettopp dette, i hvert fall dersom spørsmålene er vanskelige å svare på.

### **6.1.3 Kombinasjon av observasjon og intervju**

Kombinasjonen av metodene ga data som førte til dypere innsikt om problemstillingen enn hva hver enkel metode ville gitt alene. Analysene av observasjonene var farget av min faglige bakgrunn innen planlegging, samt mitt fokus på fysisk utforming som grunnlag til bedre mental helse. Dette ga relevant data for hvordan fysisk utforming kan bidra til å skape helsefremmende miljøer, men begrenset samtidig utforskning av andre medvirkende årsaker. Intervjuene ga data som belyste viktigheten av de sosiale aspektene ved bymiljøet. Faktorer som byliv, aktivitetsnivå, trygghet og folkemengde ble gjennom intervjuene fremhevet som viktige årsaker til trivsel. Intervjuene var også en langt mer effektiv måte å innhente data. Informasjonen var mer direkte og spesifikt tilknyttet oppgavens problemstilling. Likevel ga observasjonene andre typer data som ikke ville vært mulige å innhente gjennom intervjuer, slik som fordeling av kjønn og aldersgrupper i byrommene. Videre ga observasjonene mer detaljert data om faktisk bruk av Moss sentrum, blant annet hvor de fleste likte å oppholde seg og hvor lenge de ble værende. Til sammen utgjør datamateriale fra begge metodene et mer utfyllende bilde av uterommene i Moss sentrum og hva og hva som skal til for å skape mer helsefremmende byrom vinterstid.

## **6.2 Hovedfunn fra datainnsamlingen**

I det følgende vil hovedfunnene fra empirien oppsummeres og diskuteres.

### **6.2.1 Hovedfunn fra observasjon**

Noe som ble tydelig gjennom observasjonene var at de ulike byrommene appellerte forskjellig til ulike aldersgrupper. Enkelte aldersgrupper, slik som ungdommer, var i stor grad fraværende i mange

av byrommene, mens andre aldersgrupper var til stede i alle rommene. Dette henger mest sannsynlig sammen med at aktivitetene som foregår i miljøene er rettet mot bestemte aldersgrupper. Både Kirketorget og Kirkeparken er om vinteren rettet mot barnefamilier og følgelig var det denne befolkningsgruppen som det ble observert flest av i disse rommene. Gågaten er også tilrettelagt for barn ettersom det er lekestativer også her. Det kan virke som Moss kommune har satset på tiltak rettet mot denne befolkningsgruppen for å tiltrekke seg mer barnefamilier til kommunen. Observasjonene tyder på at kommunen i så fall har lyktes med dette målet. Moss sentrum er attraktivt for barnefamilier, men kanskje mindre attraktivt for ungdommer og voksne uten barn. Det er færre tilbud rettet mot disse aldersgruppene, noe som gjør at de har mindre grunn til å bruke og oppholde seg i byrommene. Det ble også observert ujevne fordelinger mellom kjønnene, der det ble telt flere kvinner enn menn i de fleste byrommene. Dette kan skyldes rester av gjenværende tradisjonelle kjønnsroller, men det kan også være at byrommene appellerer mer til kvinner enn menn. For å skape attraktive bymiljøer for en størst mulig andel av innbyggerne, er det viktig å ta i betraktning både kvinner og menn, men også ulike aldersgrupper.

Observasjonene tyder på at lyd og lys kan være viktige faktorer for hvordan miljøet oppleves. Ulike lyder, slik som musikk eller barn som leker, kan bidra til å skape en opplevelse av et yrende byliv, og dermed tilføre andre stemninger i bymiljøet. Lyder kan gjøre det mer spennende å oppholde seg i byen ettersom det gjerne antyder at det skjer forskjellige aktiviteter, noe som kan skape nysgjerrighet og trang til å utforske. Lyssetting er også viktig, særlig om vinteren når det blir fort mørkt ute. Blant annet kan julelys på bygninger, trær og vegetasjon skape en annen stemning i byrommene og gjøre de triveligere.

Det virker som klimaet er en viktig faktor for trivsel ute om vinteren. Selv om det er kaldt ute, kan utformingen av byrom bidra til å skape mer behagelige mikroklima. Ved å skjerme av fra vind, blant annet ved å unngå store åpne plasser og lange vindkorridorer kan bymiljøet oppleves mer lunt. Videre er det viktig å tilføre mest mulig sollys på bakkenivå for å sikre mer behagelig temperatur, men også for å tilføre naturlig lys. Funn fra observasjonen viser likevel at uteklimaet spiller en mindre rolle i områder der det foregår fysisk aktivitet. Det ble observert at skøytebanen, lekeplassen og gågaten ble brukt aktivt til tross for at det var kaldt ute. Å sikre et behagelig mikroklima er kanskje viktigst for områder der folk sitter mer stille, slik som utenfor kafeer og spisesteder.

Mange av de offentlige sitteplassene i Moss sentrum ble brukt i liten grad, særlig de i gågaten. Dette kan henge sammen med at det er få grunner til å sette seg ned der. Det kan også være fordi mange av sitteplassene er plassert midt i gågaten der man ikke er avskjermet og har lite oversikt over omgivelsene bak seg. Kanskje har også antallet benker innvirkning. Når det er såpass mange ledige sitteplasser, kan gågaten virke folketom nettopp fordi det er så få som sitter der. Slik sett bør sitteplassene heller konsentreres til de mest trafikkerte områdene, og antallet justeres i henhold til etterspørselen. Det høye antallet ledige benker gjør at man kan oppleve det som om man sitter på utstilling dersom man setter seg ned.

Flere av sitteplassene tilknyttet private virksomheter ble brukt mye, særlig de tilknyttet kafeer og spisesteder. Dette kan henge sammen med at det er flere grunner til å sette seg ned her, blant annet for å spise og drikke og for sosialt samvær. De private sitteplassene har gjerne også bedre komfort enn de offentlige. Mange var plassert inntil bygninger i ytterkantene av byrommene, med god oversikt over hva som foregår rundt dem. I tillegg har de private virksomhetene mulighet for å utstyre sitteplassene sine med puter, pledd, parasoller, varmelamper og lignende, noe som øker komforten.

I mange byrom vil det være etterspørsel etter både offentlige og private sitteplasser. En kombinasjon av begge typer vil kunne gi flere muligheter og dermed dekke flere behov. Samtidig viser resultatene tydelig at det spiller en stor rolle hvor i rommet sitteplassene plasseres, og at antallet sitteplasser gjenspeiler etterspørselen. For mange ledige sitteplasser kan gjøre at byrommet oppleves folketomt, og for få ledige plasser kan gjøre at folk ikke får behovene sine dekket.

For å oppfordre til bruk av byrommene om vinteren er det viktig at de tilbyr en grunn for folk å være der. Observasjonene tyder på at det er de mest programmerte områdene som blir brukt mest. Det var også på disse stedene det ble observert mest sosial kontakt. Slik sett er har programmeringen en viktig funksjon når det gjelder å skape mer sosial kontakt mellom folk. Områder som skøytebanen og lekeplassen ble mye mer brukt enn områder som ikke hadde noe særlig programmering, slik som de øvrige delene av torget og deler av gågaten. Likevel er det ikke hensiktsmessig å programmere alle områder i alle byrom. Noen arealer er ikke ment for opphold, men heller for ferdsel. Poenget er å programmere de områdene der man ønsker at folk skal oppholde seg og samtidig gi tydelige signaler på hvilken bruk som er tiltenkt. Misvisende signaler gjør at man blir usikker på hva som er riktig bruk av rommet, og kan føre til at mange unnlater å ta det i bruk. Dette kan være grunnen til at området utenfor skolen i gågaten og den østre delen av torget ikke ble brukt.

For at en størst mulig andel av befolkningen skal ha mulighet til å ta i bruk byrommene, er det viktig at de er lett tilgjengelige og universelt utformet. Dette er viktig hele året rundt, men om vinteren byr ofte forholdene på ekstra utfordringer ettersom snø og is gjør det vanskeligere å ferdes. Undersøkelsene av byrommene i Moss sentrum tyder på områdene er godt utformet med tanke på universell utforming. Under observasjonene ble det sett mange med nedsatt mobilitet som brukte gågaten og torget. Den gode framkommeligheten på vinteren skyldes i hovedsak at det er lagt varme i bakken, men også at det er få trapper og slake hellinger langs de viktigste ferdselsårene. At byrommet har få hindringer gjør at en større andel av befolkningen kan ta del i bylivet og at færre blir fastlåst og isolert i hjemmene sine.

### **6.2.2 Hovedfunn fra intervju**

Gjennom intervjuene kom det fram at mye av det informantene likte best med byrommene var knyttet til folk og byliv. Det var mange som påpekte at de likte når det var mer aktivitet og ting som skjedde i sentrum, selv når de selv ikke nødvendigvis tok del i aktivitetene. Folk tiltrekker seg flere folk og mer aktivitet sier Gehl (2011, s. 73), og resultatene fra datainnsamlingen ser ut til å støtte denne påstanden. Mangel på folk var også noe av det som oftest ble nevnt som noe de mislikte ved byrommene, særlig gågaten. Videre var det mange som trakk frem byrommenes evne til å samle folk og at det var steder der man ofte traff venner og bekjente. At byliv var en såpass viktig faktor for trivsel var uventet, og noe som jeg ikke hadde tatt i betraktning ved utarbeidelsen av forskningsspørsmålene. Jeg tenkte at den fysiske utformingen ville være en mer avgjørende faktor, og vurderte betydningen av byliv i liten grad. I ettertid har det blitt mer opplagt at byliv kan påvirke trivsel på mange måter og være en viktig faktor med tanke på mental helse. Dersom flere folk bruker byrommene gir det en annen opplevelse av rommet, det blir mer livlig og spennende, og i tillegg øker det sannsynligheten for tilfeldige sosiale møter. Bylivet er på denne måten en ressurs som kan brukes for å redusere ensomhet og sosial isolasjon.

Utfordringen er å utforme byrom som tiltrekker seg nok mennesker til å generere et tilstrekkelig aktivitetsnivå, særlig vinterstid, og løsningen ligger kanskje i å skape flere grunner til at folk besøker gatene og byrommene. Dersom det er lite å gjøre, eller lite som skjer i bysentrum, er det også få grunner til å bruke eller oppholde seg i byrommene. Aktivitetene bør også appellere til et bredt utvalg av befolkningsgrupper. Trolig er det ikke barnefamiliene som opplever mest sosial isolasjon,



men de som bor alene, gjerne unge voksne og eldre. For disse gruppene kan det være særlig viktig å ha et tilbud som gjør at de lettere kommer i kontakt med andre, og som fungerer hele året rundt.

Funnene gjort fra intervjuene viser at byrommene fungerer som viktige sosiale arenaer for innbyggerne. Det er steder der folk møtes for å tilbringe tid sammen, men også et sted der man kan treffe på bekjente gjennom tilfeldige møter. For flere fungerer bymiljøene også som et sted for passiv sosial kontakt, steder der man kan se andre og bli sett. Det kan virke som om passiv sosial kontakt også kan motvirke sosial isolasjon, ikke bare aktiv sosial kontakt. Videre tyder resultatene på at ulike aktiviteter og felles interesser er gode utgangspunkt for å komme i kontakt med andre. Det kreves som regel en unnskyldning for at folk skal ta kontakt med hverandre, og ulike aktiviteter som blant annet skøytegåing og bondens marked virker som situasjoner der det er lettere å opprette kontakt. Dette kan også henge sammen med at folk som har samme interesser, eller som er i samme livssituasjon, opplever et slags fellesskap, og at dette gjør at samtalen flyter lettere.

Gjennom intervjuene kom det også fram at ulike arrangementer, slik som markeder og kulturbegivenheter, er noe som tiltrekker seg mange folk og som det etterlyses mer av. Slike begivenheter kan øke byrommenes attraktivitet i vinterhalvåret og kan gi impulser og opplevelser som er utenom det vanlige. Det er også en situasjon der folk med like interesser samles. På denne måten har slike arrangementer og begivenheter potensiale til å både være restituerende og et sted der folk kommer i kontakt med hverandre.

Resultatene fra intervjuene tyder på at restitusjon i stor grad er avhengig av folkemengde, lyd- og aktivitetsnivå. Noen av informantene pekte på at steder slik som lekeplassen kunne oppleves stressende dersom det var mange til stede med høyt aktivitetsnivå. Andre sa derimot at det var hyggelig å se mange samlet på torget, og at det skapte mer liv på plassen. Det kan virke som om restitusjon er avhengig av personlige preferanser, og kanskje personlighet og dagsform. Noen vil kanskje foretrekke større folkemengder og slappe av i slike settinger, mens andre trenger mer ro og plass. Uansett opplever alle at de har ulike behov til forskjellige tider. Det er derfor viktig å ha ulike typer byrom som kan dekke slike forskjeller i behov, og at folk da kan velge miljø ut ifra hva som passer dem best.

Restitusjon ser også ut til å være knyttet til hvilke typer folk som er til stede. Det var flere informanter som nevnte fravær av fyll, uteliggere, narkomane og tiggere som en årsak til at de kunne slappe av i bymiljøet. Andre nevnte at de tidvis opplevde byrommene som utrivelig på grunn av klientellet, og at det av og til var mange «slitne folk» til stede. Dette henger mest sannsynlig sammen med en opplevelse av trygghet, der byrommene gjerne oppleves utrygge dersom det foregår mye rusmisbruk og kriminalitet, og det er mye synlig fattigdom. De samme årsakene kan begrunne hvorfor dårlig vedlikehold, tomme butikklokaler og hærverk også ble nevnt som noe negativt. Dette kan oppfattes som signaler på forfall og manglende interesse og investering i byrommene, noe som kan oppleves utrygt. Med unntak av noen få tilfeller, ser det ikke ut til at hærverk og dårlig vedlikehold er et stort problem i Moss, men under datainnsamlingen i februar-mars var det en del tomme butikklokaler. Det virker derimot svært positivt at kommunen har investert i de ulike byrommene, blant annet ved å oppgradere gågaten og torget, og ved å anlegge kunstisbane i Kirkeparken. Investeringsviljen kan bidra til at flere private virksomheter etablerer seg i sentrum, og at flere folk oppsøker disse byrommene. Oppgraderingene er også positivt i forhold til at miljøene fremstår som velholdte, noe som kan ha betydning for opplevelse av trygghet.

### 6.3 Andre forhold som kan ha innvirkning på mental helse vinterstid

I denne oppgaven ble det fokusert på sosial interaksjon, restitusjon og tilgjengelighet som viktige årsaker til god mental helse. Selv om resultatene i stor grad tyder på at disse faktorene har stor betydning, er det også andre forhold som kan være vel så viktige. Resultatene peker mot at også byliv er en avgjørende faktor for trivsel, og at opplevelse av trygghet kan påvirke restitusjon. Resultatene fra datainnsamlingen har også pekt mot andre mulige årsaker, men som ble observert i mindre grad eller nevnt av færre informanter. Dette betyr ikke nødvendigvis at disse årsakene er mindre avgjørende for mental helse. Ettersom fokuset i oppgaven har rettet seg mot enkelte årsaker, kan det være andre sammenheng som har blitt oversett eller undersøkt for lite. I det følgende vil mulige andre årsaker bli diskutert.

Noen få av informantene trakk frem problemstillinger rundt stedsidentitet. Blant annet ble det nevnt at miljøene opplevdes som ensformige og kjedelige, og at mye av karakteren til byområdene hadde forsvunnet ettersom mange av de gamle bygningene hadde blitt revet. Noen nevnte også at mange av særegenhetene til byen hadde blitt borte, særlig dersom man befant seg i et kjøpesenter, og at man der ikke kunne se forskjell på om man var i Moss eller i Hamburg. Dette tyder på at stedsidentitet kan være viktig for trivsel, og at det er verdt å bygge videre på kulturarv og historie for å skape attraktive byrom.

Trengsel var også et tema som tidvis dukket opp. Det har blitt gjort forskning på hvordan trengsel kan påvirke oss, og mye tyder på at dette kan være en svært viktig årsak til dårligere mental helse. Se blant annet «The hidden dimension» av Peter Hall (1990) for mer inngående beskrivelser. Hall studerte også betydningen av forskjellige sosiale avstander, blant annet hvordan avstander mellom folk påvirker sosiale interaksjoner. Dette er også faktorer som kan påvirke trivsel i byrom, for eksempel hvilke avstander mellom folk som oppleves naturlige når man sitter eller skal gå forbi hverandre. Avstander mellom folk er også noe som har fått økt oppmerksomhet i det siste, grunnet Koronavirus-epidemien. Avhengig av hvor lenge den sosiale distanseringen varer, kan det bli interessant å se hvordan dette vil kunne påvirke bylivet i tiden fremover.

Støy er også en side av miljøet som kan påvirke trivsel. Det er kanskje vedvarende støy som kan ha størst innvirkning på helsen vår, men også kortere perioder kan påvirke stressnivå og trivsel. Støy er til en viss grad subjektivt, der lyder kan oppfattes forskjellig fra person til person. Som nevnt under diskusjonen av observasjonene, kan lyder og musikk også være kilde til byliv. Slik sett kan lyder brukes som et positivt tilskudd i miljøet. Likevel er det viktig å være klar over at lyder også kan virke støyende og dermed også ha negativ innvirkning på mental helse.

Mental helse er tett knyttet til fysiske helse, og det er mye som tyder på at fysisk aktivitet kan ha stor innvirkning på mental helse (Biddle & Asare, 2011). Dette er noe som kan brukes aktivt ved utformingen av byrom, blant annet ved å skape miljøer som oppfordrer til fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet innebærer også gåing, og ved å skape byrom med god walkability, kan det bidra til å forbedre både mental og fysisk helse.

Mye tyder på at lokalsamfunnet og fellesskapsfølelse kan bidra til bedre mental helse (Cushing & Miller, 2020, s. 104). Gjennom sosial støtte og opplevelse av samhørighet kan innbyggere være bedre rustet til å håndtere motgang. Brukermedvirkning kan være en måte å styrke samhørigheten i lokalsamfunnet, og er samtidig en anledning for innbyggerne å delta i beslutningsprosesser.

## 6.4 Samsvar med eksisterende teori

I denne oppgaven ble det valgt ut fem forskjellige teorier som ble vurdert å være relevante med tanke på byforming for bedre mental helse vinterstid. I det følgende vil teoriene vurderes opp mot funnene som er gjort.

Attention Restoration Theory (ART) samsvarer i stor grad med funnene gjort. Det er mye som tyder på at mange foretrekker naturområder for å slappe av og restituere. Både vann og vegetasjon var noe som mange av informantene trakk fram som avslappende. Det var også flere som nevnte at de kunne ønske seg mer vegetasjon og grønne omgivelser, særlig i byrommene der det var lite beplantning. Samtidig tyder resultatene på at også bebygde miljøer kan virke restituerende. I intervjuet, på spørsmålet om hvilke miljø som opplevdes som mest avslappende, var det flest som valgte bildet som viste et bebygde miljø. Det kom også fram at det var andre faktorer som var avgjørende for restitusjon. Både støy, folkemengde og aktivitetsnivå ble nevnt som påvirkende faktorer. Videre er det enkelte funn som tyder på at byrommene i Moss er miljøer som samsvarer med de sentrale begrepene ART stiller opp; fascinasjon, kompatibilitet, utstrekning og en opplevelse av å være borte fra hverdagen. Flere av aktivitetene som byrommene muliggjør er for mange fascinerende, og kan gi en opplevelse av å være borte fra hverdagen. Videre er miljøene på mange måter compatible med behov og tilbøyeligheter hos enkelte befolkningsgrupper, særlig barnefamilier.

Prospect-refuge Theory har ikke blitt testet i like stor grad i denne oppgaven, men det er likevel en del funn som støtter teorien. Det var mest tydelig i gågaten, der sitteplassene som står midt i gaten ble mye mindre brukt enn sitteplassene stående i ytterkantene, inntil bebyggelse. Dette kan skyldes flere grunner, men oversikt-tilflukt kan være en viktig medvirkende årsak. Videre ble det observert at folk, både i gågaten og på torget, som regel oppholdt seg i kantsonene av rommene fremfor midt i. I Kirkeparken var ikke observasjonene like entydige. Her var det mange som oppholdt seg på steder som var lite avskjermet. Grunnen til dette kan være praktiske årsaker, at folk velger sitteplassene som er nærmest, eller det kan være fordi parken i utgangspunktet er mer avskjermet enn de andre byrommene, og at behovet til en viss grad er dekket allerede når en går inn i parken. Dette er noe det kunne vært interessant å forske videre på, hvilke skalaer oversikt-tilflukt operer på. Bør avskjermingen være i umiddelbar nærhet, eller kan avskjerming av hele byrom ha samme effekt?

Mange av funnene støtter biofili-hypotesen. Ved valg av bilder i intervjuene, var det flere som valgte miljøene med mye natur. Særlig vann ble nevnt som et avslappende og behagelig element. Det var også noen informanter som ønsket seg mer grønt i Moss sentrum, og som omtale gågaten med ord som «stusselig» og «grå». Dette kan tyde på at naturelementer også har positiv virkning på vinterstid, særlig elementer slik som vann og vintergrønn vegetasjon, som ikke endrer seg like mye med årstidene. Likevel er det ikke lett å si hvilken innvirkning vinteren har på effekten av naturelementer. Selv om det var mange som valgte bilder som viste naturmiljøer, var det relativt få som trakk frem naturelementer som det de likte best i byrommene, eller som noe de ønsket seg mer av. Det kan virke som om det er andre forhold og kvaliteter ved miljøet som det legges større vekt på, i hvert fall vinterstid. Dette krever imidlertid mer forskning for å si mer sikkert.

Salutogenese er en teori som ikke har fått like mye oppmerksomhet i denne oppgaven. Det henger sammen med at denne teorien er mer abstrakt og vanskeligere å undersøke. Likevel tyder funnene på at mange av de sentrale begrepene innenfor salutogenese, blant annet Sense of Coherence, er viktig for trivsel. Byrommene tjener mange sosiale funksjoner, og sosial støtte er en svært viktig ressurs for å forbedre mental helse. Byrommene kan også være arenaer der man opplever utfordringer og mestring, spesielt for barn som leker og går på skøyter. Videre er det mye som tyder

på at medvirkningsprosesser kan være viktige for at folk skal føle tilhørighet og få påvirkningskraft på beslutninger knyttet til sitt nærmiljø.

Affordance Theory ser ut til å være en av de mer sentrale teoriene for å forklare miljøpreferanser, i hvert fall vinterstid. Mye av det folk likte med byrommene var knyttet til hva man kunne gjøre i miljøene. På samme måte var mye av det folk mislikte med miljøene knyttet til hva som ikke var mulig å gjøre. Tidligere forskning viser at dette kan ha påvirkning på mental helse ettersom vi trives bedre i omgivelser som passer våre behov og tilbøyeligheter, miljøer der vi kan gjøre de aktivitetene vi finner viktige og meningsfulle. Kanskje like viktig som mulighetene for ulike aktiviteter, er signalene som gis. Om det gis feil eller misvisende signaler fører det til usikkerhet, noe som fører til at området gjerne ikke blir brukt. Dette kan være forklaringen på at enkelte områder i Moss sentrum ikke blir brukt. For noen områder er det utydelig hvilke aktiviteter som er tiltenkt, og usikkerhet rundt hvem de er for.

## 6.5 Kobling mellom forskning og praksis

Koronavirus-epidemien har vist at de offentlige uterommene våre er svært viktige for rekreasjon og for å motvirke sosial isolasjon. Mange har kjent på uro og ensomhet som følge av redusert sosial kontakt og manglende variasjon i hverdagen. Etter at bylivet og aktivitetene ble borte fra gatene, torgene og parkene våre, har det blitt enda tydeligere hvor viktig byrommene er. Samtidig har man sett at byrommene har tjent funksjoner som tidligere foregikk andre steder. Ettersom mange av samfunnets institusjoner og tjenestetilbud ble stengt ned, har byrommene vært enda viktige for folks behov for rekreasjon og sosialisering. Blant annet har det vært mange som har gått på tur og trent i byområdene, til tross for anbefalinger om å holde seg innendørs. Dette viser at det offentlige uterommet dekker viktige behov hos befolkningen, og at bylivet fort kan tas for gitt.

Når vi vet at miljøet har innvirkning på helsen vår, hvorfor gjør vi ikke mer for å skape helsefremmende byer? Brown & Corry (2011) argumenterer for at det innen landskapsarkitektur og planlegging er en manglende kobling mellom akademisk og praksis, og at praksis i stor grad baserer seg på forestillinger, intuisjon og anekdoter fremfor forskningsbasert kunnskap. Årsaken til dette hevdes å være manglende faktabasert kunnskapsgrunnlag. Prosjekter som gjennomføres blir sjeldent testet for å undersøke om målsetningene holder vann, og dersom de blir testet rapporteres sjeldent resultatene. Dette fører til at mange av de samme feilene blir repetert fra prosjekt til prosjekt.

Andre årsaker til at det kanskje mangler tilstrekkelig med forskningsbasert kunnskap rundt helsefremmende byforming er at planleggingsfaget i stor grad er et praksisorientert fag. I motsetning til andre fagtradisjoner, slik som psykologi og medisin, er planlegging både en kunst og en vitenskap, det er ikke alltid en eksakt vitenskap. Dette gjør at det ofte kan være vanskelig å måle og evaluere effekter av ulike tiltak. Kanskje er mangel på egnede metoder en årsak til at prosjekter ikke blir testet og fulgt opp i ettertid. I tillegg er det mindre tradisjon for slik testing innen planlegging og landskapsarkitektur, og mange vil nok mene at forskningsbasert byforming fort vil kunne føre til byrom som mangler sjel og identitet. Likevel er det mange fordeler ved å inkludere bevisbasert kunnskap i utformingen av byrom. Blant annet kan det dras nytte av teorier og forskning innen andre fagfelter slik som sosiologi, miljøpsykologi, geografi og antropologi, som ofte kan gi nyttig informasjon om menneskelige behov, atferd og interaksjoner. Å utforme byrom som fremmer helse og som dekker menneskelige behov krever forståelse for slike teorier, og forskning kan hjelpe oss å videre forstå hva som trengs for å skape attraktive bymiljøer der folk trives.



## 7 Konklusjon

### 7.1 Hvordan utforme gater og byrom for å forbedre mental helse vinterstid?

Formålet med denne oppgaven var å undersøke hvordan gater og byrom kan utformes for å forbedre mental helse vinterstid. Gjennom tre forskningsspørsmål har oppgaven rettet seg mot hvordan byrom kan fungere som restituerende miljøer som reduserer stress, hvordan byrom kan oppfordre til sosial interaksjon og redusere isolasjon, og hvordan byrommene kan gjøres mer tilgjengelige på vinteren. Som utgangspunkt for å kunne forstå samspillet mellom mental helse og miljø, har ulike teorier blitt presentert. Formålet med gjennomgangen av teorien har også vært å identifisere visse kunnskapshull knyttet til miljøets effekter på vinteren, og formålet med datainnsamlingen har vært å forsøke å sette enkelte av disse hullene, samt å vurdere om teoriene gjør seg gjeldene under vinterforhold i urbane miljøer.

Funnene gjort i denne oppgaven stemmer i stor grad overens med eksisterende teori. Teoriene kan benyttes for å forklare effektene miljøet har på oss og miljøpreferanser også vinterstid. Funnene tyder også på at det er andre forhold i bymiljøet som er vel så viktige som de forholdene teoriene stiller opp. Teoriene omhandler i liten grad viktigheten av byliv og aktivitetsnivå, noe som mange av informantene i Moss verdsatte som en sentral faktor ved opplevelsen av miljøet. Dette henger trolig sammen med både opplevelse av trygghet og at mer befolkede byrom er mer spennende å oppholde seg i. Tomme byrom kan ha motsatt effekt, der mangelen på folk kan signalisere forfall eller områdets manglende betydelighet, og kan derfor oppleves utrygt og uinteressant. At butikklokaler stenger, og at hærverk ikke blir reparert, kan derfor være starten på en ond spiral der byrommene blir mindre brukt og stadig mer irrelevante. For at byrom skal virke mentalt helsefremmende er det desto viktigere at de er vitale og trafikkerte, brukt av mange og til mange ulike formål året rundt.

Resultatene fra undersøkelsene som er gjort i denne oppgaven tyder på at gater og byrom kan fungere som viktige områder for sosialisering og restitusjon, og at dette er faktorer som har stor betydning for vår mentale helse. Videre peker funnene mot at restitusjon kan oppnås i bebygde miljøer og ikke bare i naturmiljøer. Utenom innslag av naturelementer slik som vann og vegetasjon, har folkemengde og aktivitetsnivå betydning for miljøets restituerende evne. Restitusjon kan også være avhengig av personlighet og humør, der noen trenger ro for å slappe av, mens andre behøver sosial kontakt og mer aktivitet. Byrommene ser ut til å dekke mange viktige sosiale funksjoner, både som arena for å tilbringe tid med venner og familie, og for tilfeldige møter mellom bekjente. Bymiljøet kan også motvirke sosial isolasjon gjennom passiv sosial kontakt, hovedsakelig ved at man ser andre og blir sett. Ulike aktiviteter og begivenheter virker å være gode utgangspunkter for sosiale interaksjoner der folk gjerne samles på bakgrunn av felles interesser.

Utenom byliv, restitusjon, sosialisering og tilgjengelighet, finnes det flere mulige årsakssammenhenger mellom miljøet og vår mentale helse. Det er flere andre sammenhenger som har dukket opp under arbeidet med denne oppgaven, blant annet opplevelse av trygghet, mikroklimatiske forhold, stedsidentitet, trengsel, støy, samhörighet og fysisk aktivitet. Dette er faktorer som kan være vel så avgjørende for god mental helse, men som i denne oppgaven har blitt undersøkt i mindre grad. Dette er områder som trengs mer forskning på, spesielt hvordan disse forholdene påvirkes av årstidene. Denne typen forskning har stor verdi for praktisk anvendelse, der byutviklingen i større grad kan bygge på forskningsbasert kunnskap.

## 7.2 Relevans og overførbarhet

De empiriske funnene gjort i denne oppgaven har verdi i form av økt innsikt i bruk og opplevelser av urbane miljøer på vinteren. Kunnskapen kan brukes som grunnlag for å planlegge og utforme byrom som fungerer gjennom hele året og som har potensiale for å være helsefremmende. Funnene kan også brukes som innspill til ny teoridannelse der det finnes lite kunnskap fra før. Det finnes et stort potensial for å forbedre folkehelsen gjennom det bebygde miljøet, og større innsikt i hvilke behov vi har som mennesker, hva vi liker å gjøre, og hvor vi liker å oppholde oss kan brukes for å skape miljøer der vi trives bedre.

Resultatene fra undersøkelsene i Moss er ikke umiddelbart generaliserbare, og er ikke nødvendigvis direkte overførbare til andre byer og tettsteder. Tidligere forskning tilsier imidlertid at miljøpreferanser i stor grad er universelle, men at de delvis modifiseres av kulturelle og individuelle forskjeller (Steg et al., 2013, s. 42). Funnene som er gjort i denne oppgaven kan likevel være gjeldende i andre byer med omtrentlig samme størrelse og lignende klimatiske forhold. Det er derfor mange mellomstore byer i Norge som kan dra nytte av kunnskapen som fremkommer her.

## 7.3 Anbefalinger for mentalt helsefremmende byforming vinterstid

Basert på en gjennomgang av teori, tidligere forskning og egne undersøkelser, er det enkelte prinsipper som har utpekt seg som lovende for helsefremmende byforming. For å utforme mentalt helsefremmende byrom vinterstid, gis følgende anbefalinger:

- *Byrommet bør ha et innhold som gjør at folk har en grunn til å bruke det*

For at byrom skal ha en positiv effekt for mental helse, må det bli tatt i bruk. Større mengder folk tiltrekkes seg flere folk og bidrar til mer passiv og aktiv sosial kontakt. De mest folksomme områdene i Moss var de områdene som hadde en form for aktivitet knyttet til seg, blant annet handel i gågaten, lek på torget og skøytegang i parken. Det er ikke tjenlig at alle byrom utformes for opphold ettersom de ofte også skal dekke andre funksjoner. Mange byrom fungerer godt som ferdselsårer, og utformingen må gjenspeile og bygge opp under formålet området skal tjene. Når det gjelder områder for opphold, oppleves det gjerne unaturlig å bruke offentlige uterom dersom man ikke har en unnskyldning for å være der. Om sommeren kan en slik unnskyldning ofte være å nyte været, men om vinteren må det mer til for at folk skal bli værende. Ulike arrangementer ble beskrevet av mange informanter som et trekkplaster, og kan fungere som en god grunn til å bruke uterommet i byen.

- *Byrom bør muliggjøre og oppfordre til aktiviteter som folk liker og finner meningsfylte*

Det kan virke selvfølgelig at byrom bør utformes ut ifra hva folk like å gjøre, men vinteren begrenser mulighetene for å utøve visse aktiviteter, og utvider muligheten for å gjøre andre. Byrom bør utformes med aktiviteter som kan foregå hele året rundt, eller med områder og aktiviteter som kan tilpasses årstidene. Både tidligere forskning og resultatene fra undersøkelsene gjort i denne oppgaven peker mot at folk trives i miljøer som er kompatible med deres tilbøyeligheter og interesser. Med andre ord er innholdet i byrommet vel så viktig som den fysiske utformingen. Resultatene tyder også på at vær og temperatur spiller en mindre rolle dersom det utøves fysiske aktiviteter enn om aktiviteten innebærer stillesitting. Det kan derfor være viktigere å tenke på forhold som ly og sollys når en utformer sitteplasser enn om man utformer områder for aktiv rekreasjon.

- *Det urbane miljøet bør inneholde naturelementer*

Det finnes mye forskning som tyder på at naturen gir mange helsegevinster. Naturen er menneskets naturlige habitat og er følgelig et miljø vi trives i. Ved å implementere naturelementer i det bebygde miljøet, kan de helsefremmende effektene naturen gir også utnyttes i byene. Det er mer usikkert om vegetasjon har samme effekt om vinteren som om sommeren. Likevel kan naturen også representeres gjennom bruk av naturlige former, farger, mønstre og materialer. Biomimikk kan brukes for å skape mer naturlignende uterom som igjen kan bidra til restitusjon og trivsel, også om vinteren. Videre kan naturen bli verdsatt gjennom flere av sansene våre, både syn, hørsel, lukt og berøring. Naturen og naturelementer kan påvirke vår mentale helse positivt på mange måter, og det er ikke slik at denne effekten er avhengig av at vegetasjonen er frodig og grønn.

- *Byrom bør utformes i forhold til de funksjonene det er ment å tjene*

Enkelte av funksjonene som byrom tjener er i konflikt med hverandre. Det lar seg vanskelig gjøre å utforme ett byrom som dekker alle ønsker og behov hos en hel befolkning. Byrommene bør derfor avgrensnes og utformes slik at de bygger opp under formålet og funksjonene området har. Noen byområder har en mer praktisk funksjon som skal dekke ting som transportbehov og infrastruktur, mens andre områder har en mer rekreativ funksjon som skal sørge for trivsel og velvære. Enkelte ganger kan disse funksjonene fungere godt sammen, mens andre ganger kan slike blandinger skape kompromissfulle og dysfunksjonelle byrom som ikke tjener noen av formålene på en god måte. En gjennomtenkt funksjonsinndeling av byrom gir derimot større muligheter til å velge miljø ut ifra de behovene og ønskene man har. Når det gjelder sittemuligheter, kan det ofte være ønskelig å ha en kombinasjon av både offentlige og private plasser. Private og offentlige sitteplasser dekker ofte ulike funksjoner, og en kombinasjon kan gi best muligheter for å dekke behovene til folk.

- *Byrom bør tilrettelegges for bruk av ulike alders- og befolkningsgrupper*

Undersøkelsene viste at uterommene i Moss sentrum er et populært sted for barnefamilier fordi aktivitetstilbudet i stor grad er rettet mot denne befolkningsgruppen. Andre grupper, som for eksempel ungdommer, ble sjeldnere observert å bruke byrommene fordi aktivitetstilbudet ikke appellerer til denne gruppen i lik grad. Det er viktig å tenke på det store spennet av ulike interesser og behov som forskjellige befolkningsgrupper har når byrom utformes. Dette innebærer også universell utforming og tilrettelegging for folk med nedsatt mobilitet, noe som er spesielt viktig på vinteren når snø og is ofte gjør det vanskeligere å ferdes ute. Det er likevel vanskelig å utforme bymiljøer som appellerer til alle befolkningsgrupper, og forsøk på å hensynta alle interesser innenfor samme område fører ofte til at stedet ikke treffer noen av gruppene i særlig grad. Løsningen er kanskje å fokusere på utvalgte målgrupper i hvert enkelt byrom, for så å sikre at alle byrommene til sammen utgjør et tilbud som appellerer til et bredest mulig spekter av alders- og befolkningsgrupper.

- *Innbyggere bør gis mulighet til å delta i beslutningsprosesser som påvirker deres nærmiljø*

Dette punktet dreier seg mer om prosess enn faktisk utforming, men kan likevel ha innvirkning på hvordan byrom blir utformet. Befolkningen i byer er svært mangfoldig, bestående av mange forskjellige kulturer og sosiale lag. Det er ikke alltid at de profesjonelle innenfor byutvikling og arkitektur har samme mangfoldige bakgrunn som brukerne av de byrommene som utformes. Ved å inkludere innbyggere i planleggingsprosessen kan man få nyttig informasjon om hvilke ønsker, behov og interesser brukergruppene av byrommet har. På denne måten kan byrommene i større grad utformes for å imøtekomme brukernes behov. Medvirkningsprosessen har i seg selv også potensiale

for å virke positivt på mental helse ved at innbyggerne får anledning til å påvirke sitt eget nærmiljø. Det er en anledning for folk å delta og bidra i sine samfunn, og en mulighet for å knytte tettere sosiale nettverk i nabolag og bydeler. Sosiale nettverk kan gi nødvendig sosial støtte og en opplevelse av fellesskap som kan være svært viktig for vår mentale helse.

#### 7.4 Forslag til videre forskning

Samspillet mellom miljø og mental helse er komplekst, og det har følgelig vist seg å være vanskelig å avgjøre presist hvilke kvaliteter ved miljøet som er betydningsfulle. Dette henger sammen med at både bymiljøer og mennesker er svært heterogene. Det finnes et stort spenn av ulike miljøer, og et stort spenn av ulike mennesker med forskjellige erfaringer, kulturer og interesser. Metodene vi har for å undersøke dette samspillet kan ofte si oss at det finnes en effekt, men er gjerne ikke egnet for å avgjøre hva som er årsaker og virkninger. Dette kan være grunnen til at enkelte systematiske gjennomganger av forskningen påpeker at bevisene er svake. Det kunne vært interessant å forske mer på metoder som egner seg bedre til å undersøke effektene av miljøet på mental helse.

Det er fortsatt usikkerhet knyttet til effekten av naturelementer på vinteren. Har vegetasjon samme potensiale for restituerende effekt på vinteren når trær og planter mangler blader og farge? Kan vintergrønn beplantning benyttes for effekt året rundt? Dette er spørsmål som det kunne vært nyttig å forske videre på, og som kunne vært svært nyttig med tanke på utforming av vinterbyer. Videre kunne det vært interessant å forske mer på hvor mye vegetasjon som må til for at det skal gi effekt. I byer er arealer en begrenset ressurs, og det kunne vært nyttig å få mer kunnskap om effektiv bruk av beplantning. Videre kunne det vært av interesse å studere effekten av representasjoner av naturen og hvilke typer representasjoner som har størst effekt. Representasjoner av naturen kan være en alternativ løsning der det ikke lar seg gjøre å bruke naturelementer.



# Referanser

- Andersen, A. J. W. (2018). Psykisk helse. *Store medisinske leksikon*. Hentet fra [https://sml.snl.no/psykisk\\_helse](https://sml.snl.no/psykisk_helse)
- Andersen, E., Dommermuth, L., Syse, A., Sønstebø, A. & Tønnessen, M. (2019). *Færre fødte og flere eldre gir sterkere aldring*. (SSB Analyse 2019/15: Befolkningsutviklingen i Norge). Hentet fra <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/faerre-fodte-og-flere-eldre-gir-sterkere-aldring>
- Barnes, M. R., Donahue, M. L., Keeler, B. L., Shorb, C. M., Mohtadi, T. Z. & Shelby, L. J. (2019). Characterizing nature and participant experience in studies of nature exposure for positive mental health: an integrative review. *Frontiers in psychology*, 9, 2617.
- Beatley, T. (2011). *Biophilic cities: integrating nature into urban design and planning*. Washington: Island Press.
- Bell, E., Bryman, A. & Harley, B. (2018). *Business research methods* (5 ed.). Oxford: Oxford university press.
- Biddle, S. J. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Braut, G. S. (2019). Helse. *Store medisinske leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/helse>
- Brown, R. D. & Corry, R. C. (2011). Evidence-based landscape architecture: The maturing of a profession. *Landscape and urban planning*, 100(4), 327-329.
- Christie, S. M. & Christie, H. (u.å.). Moss kirke. Hentet fra [http://www.norgeskirker.no/wiki/Moss\\_kirke](http://www.norgeskirker.no/wiki/Moss_kirke)
- Cushing, D. F. & Miller, E. (2020). *Creating Great Places: Evidence-based Urban Design for Health and Wellbeing*. New York: Routledge.
- Datatilsynet. (2019). Deling av bilder. Hentet fra <https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/internett-og-apper/bilder-pa-nett/>
- Edfeldt, P. (2010). Kirkeparken. Hentet fra <https://www.mossbyleksikon.no/index.php?title=Kirkeparken>
- Edfeldt, P. & Ludvigsen, J. (2020). Byjubileer. Hentet fra <https://www.mossbyleksikon.no/index.php?title=Byjubileer>
- FHI. (2015). *Fakta om sosial støtte og ensomhet*. Hentet fra <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>
- FN. (2020). FNs bærekraftsmål. Hentet fra <https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal>
- FN. (2018). *2018 revision of world urbanization prospects*. Hentet fra <https://population.un.org/wup/Publications/Files/WUP2018-Report.pdf>
- Folkehelseloven. (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Fyhri, A., Hauge, Å. L. & Nordh, H. (Eds.). (2012). *Norsk miljøpsykologi: Mennesker og omgivelser*: SINTEF akademisk forlag.
- Gehl Institute. (2017). *Public Life Data Protocol: Beta, September 27, 2017*. Hentet fra <https://gehlpeople.com/tools/public-life-data-protocol-beta/>
- Gehl Institute. (u.å). *Age + Gender Tally*. Hentet fra <https://gehlpeople.com/wp-content/uploads/2020/03/AGE-AND-GENDER-TALLY.pdf>
- Gehl, J. (2011). *Life between buildings: using public space*. Washington: Island press.
- Gehl, J. & Svarre, B. (2013). *How to study public life*. Washington: Island press.
- Gong, Y., Palmer, S., Gallacher, J., Marsden, T. & Fone, D. (2016). A systematic review of the relationship between objective measurements of the urban environment and psychological distress. *Environment international*, 96, 48-57.
- Gouw, T. (2016). three person sitting on outdoor chair in front Ludwig cafe. Hentet fra <https://unsplash.com/@punttim>

- Hadavi, S., Kaplan, R. & Hunter, M. C. R. (2015). Environmental affordances: A practical approach for design of nearby outdoor settings in urban residential areas. *Landscape and urban planning*, 134, 19-32.
- Hall, E. T. (1990). *The Hidden Dimension*. New York: Anchor Books.
- Halpern, D. (1995). *Mental health and the built environment: more than bricks and mortar?* London: Taylor & Francis.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). *Folkehelsemeldinga: Gode liv i eit trygt samfunn*. (Meld. St. 19 (2018-2019)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/?ch=1>
- Herzog, T. R., Maguire, P. & Nebel, M. B. (2003). Assessing the restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 159-170.
- Hidalgo, A. K. (2019). *Streets for Mental Health: An Interdisciplinary Approach To Restorative Urban Design*. (Doktorgradavhandling). University of Calgary, Alberta.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.
- Howlid, A. (u.å). Det livsviktige livet mellom husene. Hentet fra <https://doga.no/aktuelt/det-livsviktige-livet-mellom-husene/>
- In Situ. (u.å.). Kirketorget. Hentet fra <http://www.insitu.no/parker-og-byrom-1-1-2>
- Jacobs, J. (1961). *The death and life of great American cities*. New York: Random House.
- Johannessen, A., Kristoffersen, L. & Tufte, P. A. (2008). *Forskningsmetode for økonomisk-administrative fag* (2 ed.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Johansen, A. K. (2009, 09.06). Gågaten i Moss åpner i ny drakt til mossedagene. *Moss avis*. Hentet fra <https://www.moss-avis.no/nyheter/gagaten-i-moss-apner-i-ny-drakt-til-mossedagene/s/2-2.2643-1.3971236>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Kommunal- og moderniseringsdepartementet. (2014). *Statlige planretningslinjer for samordnet bolig-, areal- og transportplanlegging*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/Statlige-planretningslinjer-for-samordnet-bolig--areal--og-transportplanlegging/id2001539/>
- Kommunal- og moderniseringsdepartementet. (2016). *Byrom - en idehåndbok*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/byrom---en-idehandbok/id2524971/>
- Kommunal- og moderniseringsdepartementet. (2019). Juryvurdering Attraktiv by 2019. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/no/tema/kommuner-og-regioner/by--og-stedsutvikling/attraktiv\\_by/juryvurdering-attraktiv-by-2019/id2652902/](https://www.regjeringen.no/no/tema/kommuner-og-regioner/by--og-stedsutvikling/attraktiv_by/juryvurdering-attraktiv-by-2019/id2652902/)
- Langeland, E. (2014). Salutogenese og psykiske helseproblemer. *Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA), Rapport, 1*.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health promotion international*, 21(1), 45-54.
- Malyushev, V. (2019). gray concrete road between houses. Hentet fra <https://unsplash.com/@malyushev>
- Moore, T. H. M., Kesten, J. M., López-López, J. A., Ijaz, S., McAleenan, A., Richards, A., . . . Audrey, S. (2018). The effects of changes to the built environment on the mental health and well-being of adults: Systematic review. *Health & Place*, 53, 237-257.
- Møre og Romsdal fylkeskommune, Deltasenteret & Barne- ungdoms- og familiedirektoratet. (2014). *Universell utforming i sentrum*. Hentet fra [https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Universell\\_utforming\\_i\\_sentrum.pdf](https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Universell_utforming_i_sentrum.pdf)
- Nordh, H., Hartig, T., Hagerhall, C. & Fry, G. (2009). Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban forestry & urban greening*, 8(4), 225-235.

- Norsk sentrumsutvikling.** (2019). Moss har årets sentrum i 2019. Hentet fra <https://www.norsk-sentrumsutvikling.no/moss-har-arets-sentrum-i-2019/>
- Penkalla, A. M. & Kohler, S.** (2014). Urbanicity and mental health in Europe: a systematic review. *European Journal of Mental Health*, 9(2), 163.
- Pressman, N.** (1996). Sustainable winter cities: Future directions for planning, policy and design. *Atmospheric environment*, 30(3), 521-529.
- Ringdal, N. J.** (1994). *Moss bys historie - 1880-1990*. Moss: Moss kommune.
- Seßler, D.** (2018). Bosco Verticale. Hentet fra <https://unsplash.com/@danielsessler>
- SSB.** (2019). *Tettsteders befolkning og areal*. Hentet fra <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/beftett>
- SSB.** (2020a). Tabel 09817: Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, etter region, innvandringskategori, landbakgrunn, statistikkvariabel og år. Hentet fra <https://www.ssb.no/statbank/table/09817/tableViewSorted/>
- SSB.** (2020b). Tabell 11342: Areal og befolkning i kommuner, fylker og hele landet (K) 2007 - 2020. Hentet fra <https://www.ssb.no/statbank/table/11342/>
- Steg, L., Van Den Berg, A. E. & De Groot, J. I. M.** (Eds.). (2013). *Environmental psychology: An introduction*: BPS Blackwell.
- Stout, M., Collins, D., Stadler, S. L., Soans, R., Sanborn, E. & Summers, R. J.** (2018). "Celebrated, not just endured:" Rethinking Winter Cities. *Geography Compass*, 12(8).
- Trinkaus, A.** (2019). blue and white floral building inside view. Hentet fra [https://unsplash.com/@adrian\\_trinkaus](https://unsplash.com/@adrian_trinkaus)
- Van den Bosch, M. & Bird, W.** (Eds.). (2018). *Oxford textbook of nature and public health: The role of nature in improving the health of a population*: Oxford University Press.
- Vogt, E.** (2019). Kirketorget. Hentet fra <https://www.mossbyleksikon.no/index.php?title=Kirketorget>
- Vogt, E.** (2020). Moss bibliotek. Hentet fra [https://www.mossbyleksikon.no/index.php?title=Moss\\_Bibliotek](https://www.mossbyleksikon.no/index.php?title=Moss_Bibliotek)
- WHO.** (1946). Constitution. Hentet fra <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
- WHO.** (2016). The mandate for healthy cities. Hentet fra <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/healthy-cities/en/>
- WHO.** (2018). Mental health: strengthening our response. Hentet fra <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- WHO.** (2019). Healthy Settings. Hentet fra [https://www.who.int/healthy\\_settings/types/cities/en/](https://www.who.int/healthy_settings/types/cities/en/)
- WHO.** (u.å.). Alliance for Healthy Cities. Hentet fra <https://www.who.int/life-course/partners/alliance-healthy-cities/en/>
- Whyte, W. H.** (1980). *The social life of small urban spaces*. New York: Project for Public Spaces.
- Wikimedia.** (2014). Kart over Moss (1885). Hentet fra [https://no.wikipedia.org/wiki/Fil:Kart\\_over\\_Moss\\_\(1885\).jpg](https://no.wikipedia.org/wiki/Fil:Kart_over_Moss_(1885).jpg)
- Winter Cities Institue.** (u.å.). About Winter Cities Institute. Hentet fra <https://wintercities.com/home/about/>
- Wolfe, C. R.** (2016). *Seeing the Better City - How to Explore, Observe and Improve Urban Space*. Washington: Island Press.

# Figurliste

- Figur 1:** Kartet viser Moss sentrum. Området som ble undersøkt i denne oppgaven er markert med rød stiplet linje. .... 11
- Figur 2:** Kartet viser et nærmere utsnitt av prosjektområdet. De tre ulike byrommene som ble undersøkt i denne oppgaven er markert med ulike farger: Kirkeparken, Kirketorget og Dronningens gate..... 12
- Figur 3:** Kart over Moss fra 1885, tegnet av N. S Krum. Her kan man se at området inneholdt mange av byens viktigste institusjoner, blant annet kirke, hotell, rådhus, skole og sparebank. Mange av disse institusjonene har samme plassering i dag. Kilde: Wikimedia (2014)..... 13
- Figur 4:** Reguleringsplan for Moss sentrum datert 1896. Planen viser grønnstrukturen i parken og i området rundt kirken, samt eksisterende og planlagt bebyggelse langs Dronningens gate. Strukturen i sentrumsområdet er i stor grad videreført i dagens situasjon, men særlig Kirketorget har endret seg mye. (Planen er avbildet og hentet fra Ringdal, 1994, s. 22) ..... 13
- Figur 5:** Detaljkart over gågaten. Arealet som utgjør gågaten er farget i mørk grå. Kartet viser lekearealer og sitteplasser. .... 15
- Figur 6:** Gågaten er inndelt i soner adskilt av felter som fungerer som ledelinjer. Bildet viser ferdselssonene som går langs en møblert sone i midten. Enkelte steder i gågaten, og innenfor den møblerte sonen, er det plassert lekeapparater og skulpturer. I bakgrunnen kan man se Moss kirke. 16
- Figur 7:** Den møblerte sonen av gågaten inneholder grupperinger av L-formede benker som er adskilt av små blomsterbed. Bildet viser gågaten dagen etter snøvær, og man kan se at snøen ikke har lagt seg grunnet oppvarmet bakke. Sitteplassene er derimot dekket av snø..... 17
- Figur 8:** Den vestlige delen av gågaten har et annet preg enn den østlige delen. Byrommet er mer åpent, og gatens tverrsnitt har en annerledes inndeling. Gågaten grenser her til grøntområdet og torget tilknyttet kirken. På venstre side i bildet kan man se Moss hotell med tilhørende uteservering. .... 18
- Figur 9:** Detaljkart over Kirketorget. .... 19
- Figur 11:** Torgets viktigste landemerke er krikaen fra 1861. Kirketorget ble oppgradert med lekeplass, nytt dekke og beplantning i 2016. Et stort tre er bevart på plassen, og er på vinteren dekorert med belysning..... 20
- Figur 10:** Flyfoto av Moss sentrum. Bildet er tatt før torget ble oppgradert i 2016, da arealet i hovedsak ble brukt til parkering. Kilde flyfoto: <https://www.google.no/maps/> ..... 20
- Figur 12:** På venstre side i bildet kan man se «Middelskolen» bygget i 1882, som nå er del av Kirkeparken VGS. Til høyre kan man se «Biblioteksbygget» fra 1927. I grøntarealet foran biblioteksbygget er det satt opp en rekke med liggestoler. Skolen fikk et påbygg i 2010, tegnet av Link arkitekter, som kan sees i bakgrunnen. Bildet er tatt sørover fra gågaten. .... 21
- Figur 13:** Drosjeholdeplassen, omtalt som "drosjetråkket", avgrenser torget fra parkeringsplassen mot sør. Bildet viser plassen som er belagt med naturstein. I bakgrunnen kan man se Kirkeparken.. 22



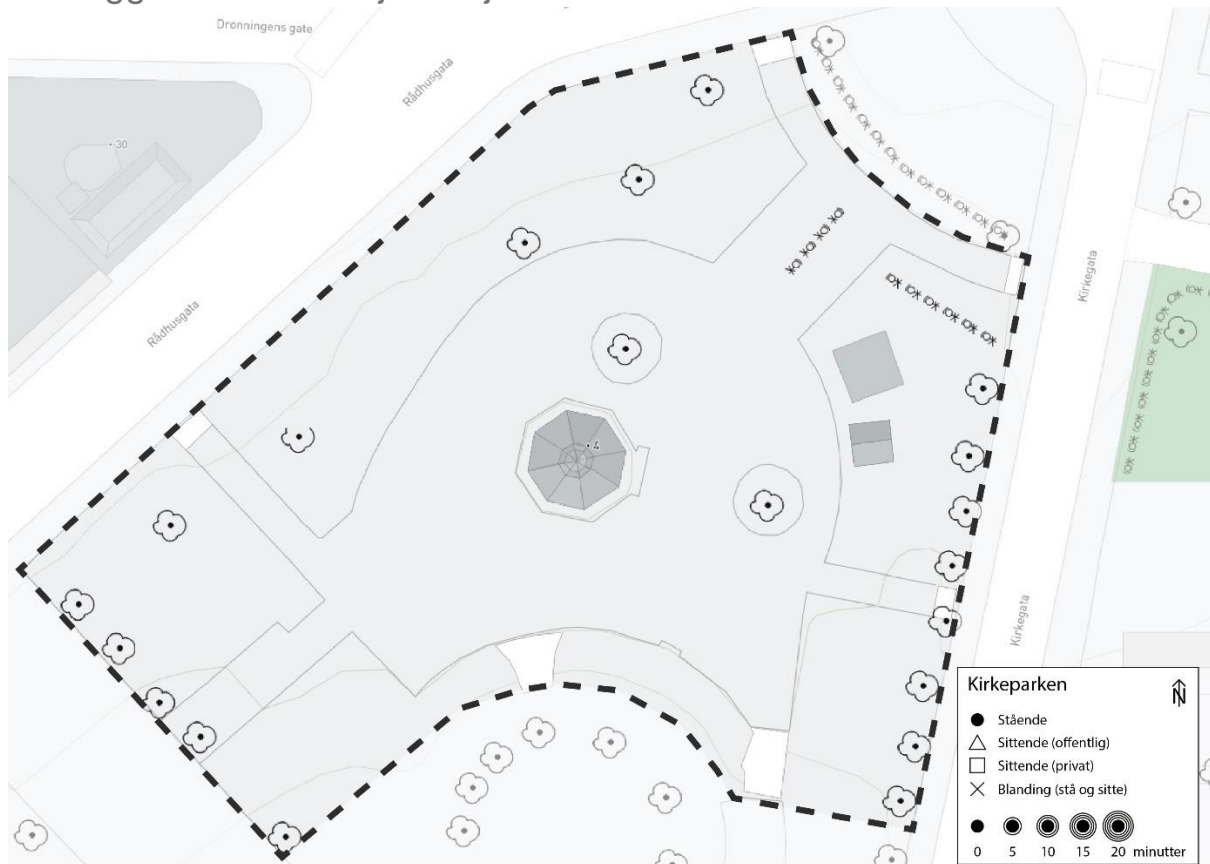
<b>Figur 14:</b> "Onkel Blå" driver serveringsvirksomhet og holder til i bygningen omtalt som "Trygdekassen" fra 1937. På sommeren tilbys det uteservering på plassen foran bygningen. På bildet kan man se ledelinjene som går langs torgets viktigste fedselsårer. Til høyre kan man også se en rampe som sikrer alternativ ankomst til bygget. Granittblokkene sperrer biltrafikk ute fra torget, og kan samtidig brukes til å sitte på.....	22
<b>Figur 15:</b> Detaljkart over Kirkeparken. ....	23
<b>Figur 16:</b> Kirkeparken fremstår som en romantisk landskapspark, men kunstisen gir parken et nytt innslag. På bildet kan man se Musikkpaviljongen fra 1920 i bakgrunnen. Enkelte steder rundt isen er det lagt gummimatter som gjør det enklere å gå med skøyter. Det er mange sittemuligheter rundt isen, og et par bor, samt en grill for tilberedning av mat.....	24
<b>Figur 17:</b> Den sørlige delen av Kirkeparken ligger høyere enn resten av parken. Elgskulpturen ble satt opp i 1957. Trærne utgjør en sirkel, og det er plassert benker mellom dem. Det slitte gresset tyder på at dette er en populær rute å gå.....	25
<b>Figur 18:</b> Bildet viser trerekken på den østre siden av parken. Om vinteren er trærne dekorert med julebelysning. I bakgrunnen kan man se kirken og kirketorget. Det er god visuell kontakt mellom byrommene på hver side av Kirkegata.....	26
<b>Figur 19:</b> De fleste foretrekker å oppholde seg i randsoner der en har oversikt over hva som foregår i rommet, samtidig som bebyggelsen skaper beskyttelse bakfra. Bildet er fra Utrecht i Nederland. Foto: Tim Gouw (2016). Hentet fra <a href="https://unsplash.com/@punftim">https://unsplash.com/@punftim</a> .....	29
<b>Figur 20:</b> Bosco Verticale i Milano er dekket av over 20 000 trær og busker. Visjonen for byggene var å skape et hus for trær og fugler som også var bebodd av mennesker. Bygningene har tiltrukket seg lokalt dyreliv som tidligere hadde forsvunnet fra byen. Foto: Daniel Seßler (2018). Hentet fra <a href="https://unsplash.com/@danielsessler">https://unsplash.com/@danielsessler</a> .....	30
<b>Figur 21:</b> Naturen kan representeres gjennom naturlige farger, former, materialer og mønstre. Bildet viser T-Centralen i Stockholm. Foto: Adrian Trinkaus (2019). Hentet fra <a href="https://unsplash.com/@adrian_trinkaus">https://unsplash.com/@adrian_trinkaus</a> .....	31
<b>Figur 22:</b> Byrom som gir mulighet for å utføre de aktivitetene man liker og syntes er meningsfulle blir foretrukket. Gaten på bildet gir flere muligheter, blant annet kan man handle, spasere, sette seg ned, spise, sosialisere, se på folk eller arkitektur. Miljøet gir også signaler som oppfordrer til aktivitetene, slik som et bredt gangareal, aktive fasader og sitteplasser. Bildet er fra Nedre Holmgate i Stavanger. Foto: Victor Malyushev (2019). Hentet fra <a href="https://unsplash.com/@malyushev">https://unsplash.com/@malyushev</a> .....	33
<b>Figur 23:</b> Deduktiv fremgangsmåte.....	38
<b>Figur 24:</b> Observasjonsskjema brukt for tellinger på Kirketorget .....	41
<b>Figur 25:</b> En skoleklasse på skøyteisen i Kirkeparken på en klar dag i februar. Temperaturen var rundt 0 grader. Forsamlingen av folk og musikken som spilles skaper en opplevelse av et levende bysentrum. ....	50
<b>Figur 26:</b> Kirkeparken om kvelden. Isen blir belyst i neonfarger av lyskastere, noe som skaper interessante og stemningsfulle omgivelser.....	51
<b>Figur 27:</b> Det er mange sitteplasser rundt skøyteisen. Benkene og kiosken kan dekke flere av behovene man eventuelt måtte ha.....	52
<b>Figur 28:</b> Kirketorget kan inndeles i tre forskjellige soner. Bakgrunnsfoto hentet fra <a href="https://www.norgeibilder.no/">https://www.norgeibilder.no/</a> .....	54

<b>Figur 29:</b> Torget ved inngangspartiet til kirken har et mer tradisjonelt preg. Observasjonene tyder på at plassen er lite brukt om vinteren. Området er i liten grad programmert, og oppleves som en mellomting mellom et offentlig areal og et areal tiltenkt kirkens brukere.....	55
<b>Figur 30:</b> Benkene er plassert i nærheten av et veikryss og er ikke avskjermet fra trafikken. To av benkene er utformet som liggestoler, og oppleves malplassert i miljøet. ....	56
<b>Figur 31:</b> Kirketorget har en moderne lekeplass med en rekke forskjellige lekeapparater. I bakgrunnen kan man se Moss kunstgalleri (vil venstre) og Onkel Blå (til høyre). Lekeplassen er rammet inn av en vintergrønn hekk som adskiller den fra kirken. ....	57
<b>Figur 32:</b> Lekeplassen ble tidvis brukt av mange. Dette ga mange anledninger for sosialisering, både for voksne og barn, og mellom bekjente og ukjente. ....	58
<b>Figur 33:</b> Lekeplassen ble godt brukt selv om det var snø. På bildet ser man at det er felter uten snø og is hvor det er lettere å ferdes. Dette er viktig for å sikre tilgjengeligheten til torget og omkringliggende byrom. ....	58
<b>Figur 34:</b> Det er flere muligheter for å sette seg ned ved lekeplassen. Benken som sirkler seg rundt treet var særlig populær. I forgrunnen kan man se fontenen som har en trekantet form. ....	59
<b>Figur 35:</b> Det ble observert lite bruk av drosjetråkket. Den overbygde delen ble av og til bruk av folk som ventet på transport. Ventende ble plukket opp av både taxier og bekjente i private biler.....	60
<b>Figur 36:</b> Området mellom kirken og Kirkeparken VGS ligger ofte i skyggen av omkringliggende bygninger. Det går en viktig ferdselsåre gjennom området, men det er få som oppholder seg her....	61
<b>Figur 37:</b> Dronningens gate sett mot øst. Gågaten er en viktig ferdselsåre, men også et viktig sted for handel og tjenesteyting. Til venstre i bildet kan man se en av inngangene til kjøpesentret. Nær midten av gaten er det plassert repeterende sittegrupper. De nordvendte fasadene (til høyre i bildet) forblir skyggefulle store deler av dagen. ....	62
<b>Figur 38:</b> En eldre dame med rullator ser på varene gullsmeden har utstilt i butikkvinduet. Det ble observert at mange personer med redusert mobilitet tok i bruk gågaten, noe som tyder på god universell utforming. Gågaten kan fungere som en viktig destinasjon for denne befolkningsgruppen, og kan motvirke sosial isolasjon. Bildet viser også at butikkvinduet er knust. ....	63
<b>Figur 39:</b> Flere av butikklokalene langs gågaten står tomme og enkelte var i gang med å tømmes. Et økende antall tomme lokaler er et dårlig tegn, og vil på sikt gjøre det mindre attraktivt å bruke gågaten. En ytterligere konsekvens av mindre aktivitet er at området kan oppleves som mer utrygt.64	
<b>Figur 40:</b> Bildet til venstre viser en gatemusikant som sang og spilte gitar. Med jevne mellomrom stoppet folk opp for å høre på. Bildet til høyre viser en mann som stoppet opp for å diskutere med et par eldre damer som delte ut magasiner om Jehovas vitner. Aktivitetene bidrar til å skape liv i gaten, noe som gjør det mer spennende å gå der. ....	65
<b>Figur 41:</b> Bildene viser det samme området, de populære sitteplassene utenfor Moments spiseri. Det kan være mange grunner til at denne plassen er populær, blant annet at stolene er plassert i et innhukk som skaper både ly og god oversikt. Det kan også være at plassene er populære fordi de er knyttet til spisestedets virksomhet. Det nederste bildet viser en nokså typisk situasjon utenfor spiseriet. ....	66
<b>Figur 42:</b> Kartet viser hvor folk oppholdt seg i byrommet på de dagene Kirkeparken ble observert. Det viser også hvor lenge de oppholdt seg der. Den stiplede linjen markerer avgrensningen av rommet som ble observert.....	68

<b>Figur 43:</b> Søylediagram som viser personer observert i Kirkeparken fordelt i aldersgrupper og tidspunkter. ....	70
<b>Figur 44:</b> Kjønnfordeling i Kirkeparken over tre forskjellige dager.....	71
<b>Figur 45:</b> Fordeling mellom aktiviteter i Kirkeparken.....	71
<b>Figur 46:</b> Kartet viser hvor folk oppholdt seg på Kirketorget.....	73
<b>Figur 47:</b> Aldersfordeling på ulike dager på Kirketorget. ....	74
<b>Figur 48:</b> Kjønnfordeling på Kirketorget .....	74
<b>Figur 49:</b> Fordeling mellom andeler som bruker torget til opphold og ferdsel. ....	75
<b>Figur 50:</b> Fordeling mellom aktiviteter på Kirketorget.....	76
<b>Figur 51:</b> Kartet viser hvor folk oppholdt seg i gågaten. ....	77
<b>Figur 52:</b> Aldersfordeling på ulike dager i gågaten. ....	78
<b>Figur 53:</b> Kjønnfordeling i Dronningens gate vest. ....	78
<b>Figur 54:</b> Fordeling mellom andeler som brukte Dronningens gate vest til opphold og ferdsel. ....	79
<b>Figur 55:</b> Fordeling mellom aktiviteter i Dronningens gate vest.....	79
<b>Figur 56:</b> Kartet viser hvor folk oppholdt seg i gågaten. ....	81
<b>Figur 57:</b> Aldersfordeling på ulike dager i gågaten. ....	82
<b>Figur 58:</b> Kjønnfordeling i Dronningens gate øst.....	82
<b>Figur 59:</b> Fordeling mellom andeler som brukte Dronningens gate øst til opphold og ferdsel.....	83
<b>Figur 60:</b> Fordeling mellom aktiviteter i Dronningens gate øst. ....	83
<b>Figur 61:</b> Bilde sett 1 brukt i intervjuet. Informantene ble bedt om å velge ett av bildene som stemte best overens med spørsmålet. I nedre hjørne av hvert bilde kan man se bildenes nummerering. ....	96
<b>Figur 62:</b> Bilde sett 2 brukt i intervjuet. ....	98
<b>Figur 63:</b> Bilde sett 3 brukt i intervjuet. ....	100

# Vedlegg

## Vedlegg 1 – Observasjonsskjema

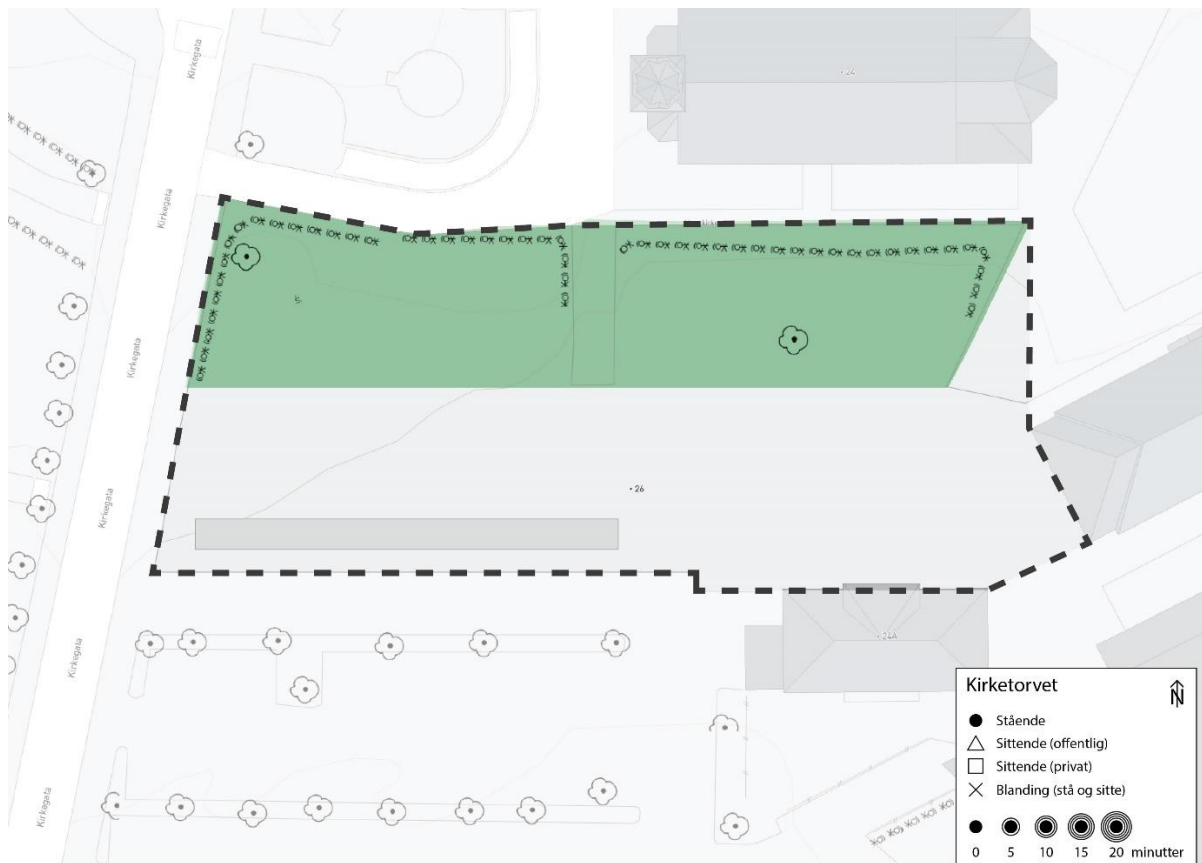


Ukedag og dato:	Vær:	Notater:
Tidsperiode:	Temperatur:	

Kjønn	Alder	Majoritet	Etnisk minoritet	Nedsatt funksjonsevne
Mann	Småbarn (0-4)			
	Barn (5-14)			
	Ungdom (15-24)			
	Voksen (25-64)			
	Eldre (65+)			
Kvinne	Barn (5-14)			
	Ungdom (15-24)			
	Voksen (25-64)			
	Eldre (65+)			

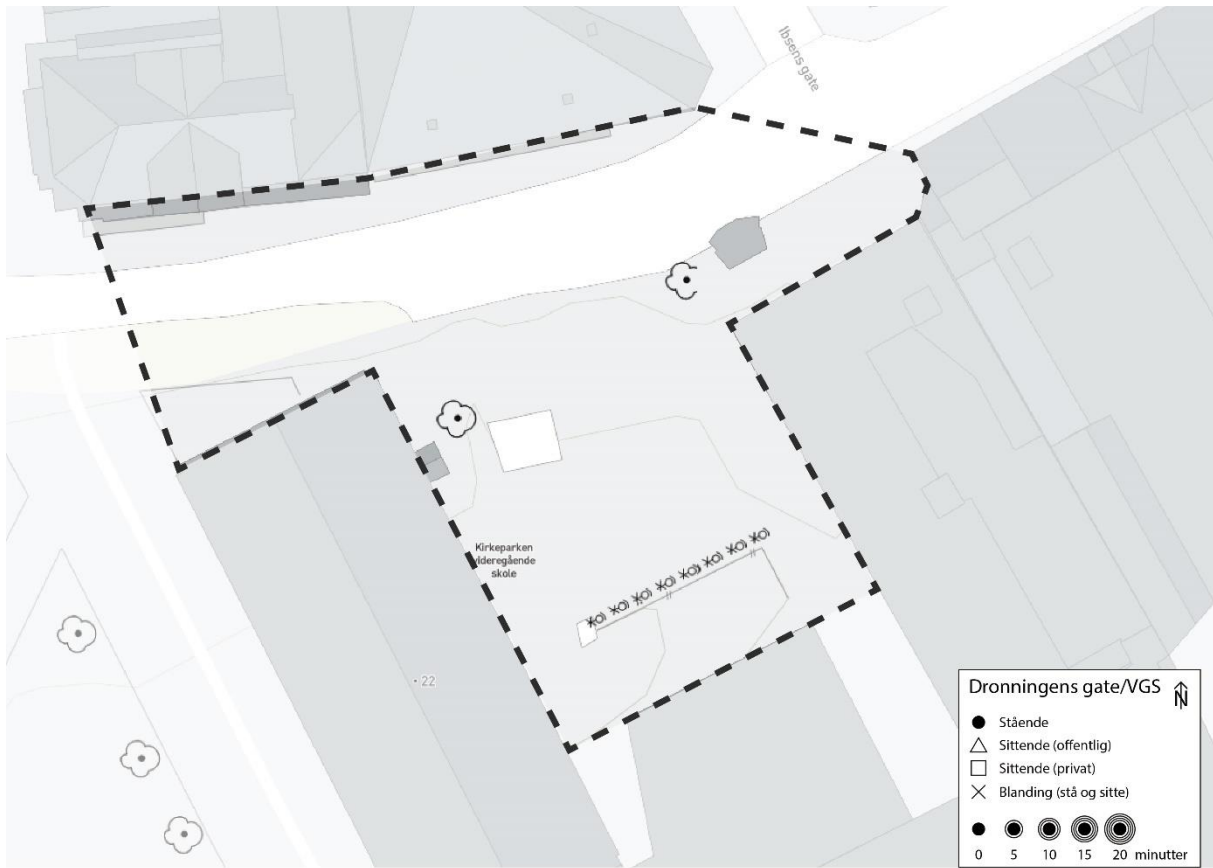
Hovedkategori	Underkategori	Antall
Transport	Gå/løpe	
	Sitte	
	Stå	
	Sykkel/sparkeysykkel o.l	
	Rullestol/rullator o.l	
Konversere	-	
Kommersielt	Kjøpe	
	Selge	
Passiv rekreasjon	Observere	
	Slappe av	
Aktiv rekreasjon	Les/skrive	
	Spasertur	
	Tur med hund	
	Tur med barnevogn	
	Lek	
Trening		
Bruk av elektronikk	-	
Røyke	-	
Konsumere	-	
Kulturelt	Tilby/opptre	
	Observera/delta	
Vente	Vente på andre	
	Transport	
Arbeid	-	
Forstyrrende	-	
Annet		





Ukedag og dato:	Vær:	Notater:
Tidsperiode:	Temperatur:	

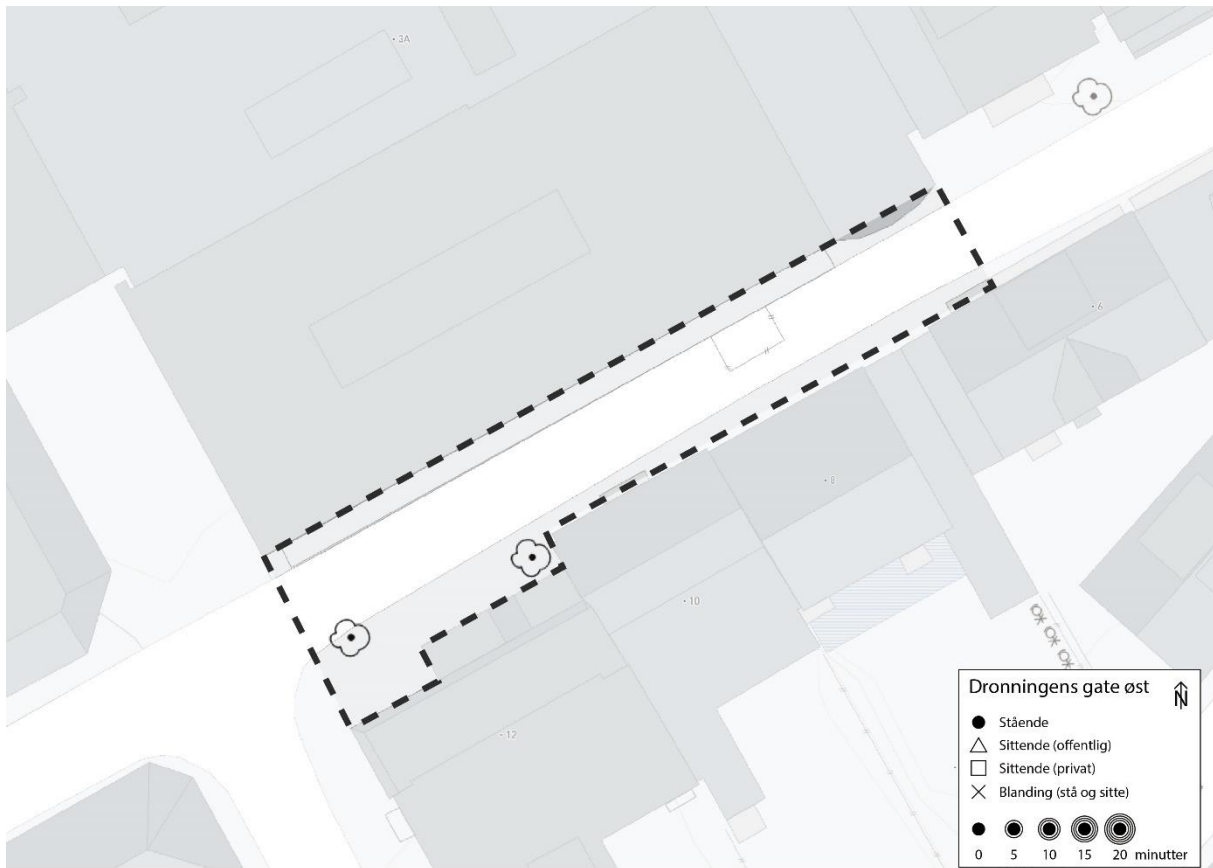
Kjønn	Alder	Majoritet	Etnisk minoritet	Nedsatt funksjonsevne	Hovedkategori	Underkategori	Antall
Mann	Småbarn (0-4)				Transport	Gå/løpe	
	Barn (5-14)					Sitte	
	Ungdom (15-24)					Stå	
	Voksen (25-64)					Sykkelparkering o.l.	
	Eldre (65+)					Rullestol/rullator o.l.	
Kvinne	Barn (5-14)				Konversere	-	
	Ungdom (15-24)				Kommersiell	Kjøpe	
	Voksen (25-64)					Selge	
	Eldre (65+)				Passiv rekreasjon	Observere	
						Slappe av	
						Les/skrive	
					Aktiv rekreasjon	Spasertur	
						Tur med hund	
						Tur med barnevogn	
				Bruk av elektronikk	Lek		
					Trening		
					Bruk av elektronikk	-	
					Røyke	-	
					Konsumere	-	
					Kulturell	Tilby/opptre	
						Observere/delta	
					Vente	Vente på andre	
						Transport	
					Arbeid	-	
					Forstyrrende	-	
					Annet		



Ukedag og dato:	Vær:	Notater:
Tidsperiode:	Temperatur:	

Kjønn	Alder	Majoritet	Etnisk minoritet	Nedsatt funksjonsevne
Mann	Småbarn (0-4)			
	Barn (5-14)			
	Ungdom (15-24)			
	Voksen (25-64)			
	Eldre (65+)			
Kvinne	Barn (5-14)			
	Ungdom (15-24)			
	Voksen (25-64)			
	Eldre (65+)			

Hovedkategori	Underkategori	Antall
Transport	Gå/løpe	
	Sitte	
	Stå	
	Sykkle/sparkesykkel o.l	
	Rullesto/rullator o.l	
Konversere	-	
Kommersielt	Kjøpe	
	Selge	
Passiv rekreasjon	Observere	
	Slappe av	
Aktiv rekreasjon	Les/skrive	
	Spasertur	
	Tur med hund	
	Tur med barnevogn	
	Lek	
	Trening	
Bruk av elektronikk	-	
Røyke	-	
Konsumere	-	
Kulturelt	Tilby/opptre	
	Observere/delta	
Vente	Vente på andre	
	Transport	
Arbeid	-	
Forstyrrende	-	
Annet		



Ukedag og dato:	Vær:	Notater:
Tidsperiode:	Temperatur:	

Kjønn	Alder	Majoritet	Etnisk minoritet	Nedsatt funksjonsevne	Hovedkategori	Underkategori	Antall
Mann	Småbarn (0-4)				Transport	Gå/løpe	
	Barn (5-14)					Sitte	
	Ungdom (15-24)					Stå	
	Voksen (25-64)					Sykkle/sparkesykkel o.l	
	Eldre (65+)					Rullesto/rullator o.l	
Kvinne	Barn (5-14)				Konversere	-	
	Ungdom (15-24)				Kommersielt	Kjøpe	
	Voksen (25-64)				Selge		
	Eldre (65+)				Passiv rekreasjon	Observere	
					Slappe av		
					Lese/skrive		
					Spasertur		
					Aktiv rekreasjon	Tur med hund	
				Tur med barnevogn			
				Lek			
				Trening			
				Bruk av elektronikk	-		
				Røyke	-		
				Konsumere	-		
				Kulturelt	Tilby/opptre		
				Observere/delta			
				Vente	Vente på andre		
				Transport			
				Arbeid	-		
				Forstyrrende	-		
				Annet			

## Vedlegg 2 – Tellinger

### Kirkeparken

Dag og dato:	Onsdag 12.02	Notater:			Musikk satt på kl. 15.20. Et par (trolig mor og datter) ble værende i 35 min. Kjøpte i kiosken. Satt ved bord i solen. Et par til gjorde det samme, men ble værende i 20 min. Ungen var yngre, så moren hjalp til på isen. Dette paret kom tilbake kl. 15.55. En god del mer biltrafikk fra rundt 15.50-15.45 - mer støy.		
Tidsperiode:	15-16						
Vær:	Sol						
Temperatur:	6° C						
	<b>Mann</b>			<b>Kvinne</b>			<b>Total</b>
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	0	0	0	1	0	0	1
Ungdom (15-25)	0	0	0	0	0	0	0
Voksen (25-64)	0	0	0	5	0	0	5
Senior (65+)	0	0	0	0	0	0	0
Småbarn (0-4)	2						2
Total	0	0	0	6	0	0	8

Dag og dato:	Torsdag 13.02	Notater:			Barnebursdag, i hvert fall siden kl. 17. Flagg på bordene. Ca. 20 barn. Fortsatt musikk. For mørkt til å se alder/kjønn på alle. En voksen med på isen, fem andre som står og ser på. Noen foreldre kommer og henter barna sine. Fortsatt i gang kl. 19.		
Tidsperiode:	18-19						
Vær:	Klart. Mørkt						
Temperatur:	2° C → 1° C						
	<b>Mann</b>			<b>Kvinne</b>			<b>Total</b>
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	10	0	0	10	0	0	20
Ungdom (15-25)	0	0	0	1	0	0	1
Voksen (25-64)	2	0	0	5	0	1	8
Senior (65+)	0	0	0	0	0	0	0
Småbarn (0-4)	1						1
Total	12	0	0	16	0	1	30

Dag og dato:	Lørdag 15.02	Notater:			Musikk. En god del færre folk fra kl. 15.30. Mange færre på lekeplassen på Kirketorget også.		
Tidsperiode:	15-16						
Vær:	Overskyet						
Temperatur:	7° C						
	<b>Mann</b>			<b>Kvinne</b>			<b>Total</b>
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	5	1	0	4	3	0	13
Ungdom (15-25)	0	0	0	0	0	0	0
Voksen (25-64)	8	2	1	10	3	0	24
Senior (65+)	0	0	0	1	0	0	1
Småbarn (0-4)	5						5
Total	13	3	1	15	6	0	43



Hovedkategori	Underkategori	Onsdag 12.02	Torsdag 13.02	Lørdag 15.02
Transport/ holdning	Løpe	0	0	0
	Sitte	4	8	18
	Stå	0	5	14
	Sykkel, sparkesykkel o.l	0	1	0
	Rullestol, krykker o.l	0	1	1
Konversere	-	4	25	12
Kommersielt	Kjøpe	2	2	4
	Selge	1	1	1
Passiv rekreasjon	Observere	2	5	10
	Slappe av	0	0	0
	Lese/skrive	0	0	0
Aktiv rekreasjon	Spasertur	0	0	1
	Tur med hund	1	0	1
	Tur med barnevogn	0	0	1
	Lek	2	21	16
	Trening	0	0	0
Bruk av elektronikk	-	0	0	4
Røyke	-	0	0	1
Konsumere	-	4	0	7
Kulturelt	Tilby/opptre	0	0	0
	Observere/delta	0	0	0
Vente	Vente på andre	0	0	0
	Transport	0	0	0
Arbeid	-	0	0	0
Forstyrrende adferd	-	0	0	0
Annet	-	0	0	0

## Kirketorget

Dag og dato:	Onsdag 12.02	Notater:		Solen borte bak høyt bygg rundt kl. 14.30. Kom litt vind etter hvert, ellers nokså vindstille.			
Tidsperiode:	14-15						
Vær:	Sol						
Temperatur:	6° C						
	<b>Mann</b>			<b>Kvinne</b>			<b>Total</b>
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	2	6	0	2	2	0	12
Ungdom (15-25)	4	0	0	3	2	0	9
Voksen (25-64)	19	1	1	38	5	0	64
Senior (65+)	2	0	0	1	0	1	4
Småbarn (0-4)	1						1
Total	27	7	1	44	9	1	90

Dag og dato:	Torsdag 13.02	Notater:		Solen er nede kl. 17, men fortsatt litt lys. I Kirkeparken er det mange, kanskje 15-20 stk, ser ut som det er bursdagsselskap. Fredelig og stille - god stemning med musikk. Lekeplassen er godt belyst (har bilder). En mann stoppet for å ta bilde av treet med lys på ved siden av kirken. Flere litt eldre barn leker også litt (tidlig tenårene).			
Tidsperiode:	17-18						
Vær:	Skyfritt. Solen har gått ned.						
Temperatur:	3° C						
	<b>Mann</b>			<b>Kvinne</b>			<b>Total</b>
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	6	0	0	11	1	0	18
Ungdom (15-25)	1	2	0	2	1	0	6
Voksen (25-64)	23	2	0	31	0	1	57
Senior (65+)	0	0	0	0	0	0	0
Småbarn (0-4)	8						8
Total	30	4	0	44	2	1	89

Dag og dato:	Lørdag 15.02	Notater:		Fult overalt, vanskelig å holde oversikten. De voksne som observerer barna er enten med å leke eller står, få som sitter. De fleste blir en god stund, kanskje 20-30 min. Mange av de voksne som følger med snakker med hverandre. Noen går inn og kjøper kaffe mens de venter på at barna blir ferdige med å leke.			
Tidsperiode:	14-15						
Vær:	Overskyet. Litt vind.						
Temperatur:	7° C						
	<b>Mann</b>			<b>Kvinne</b>			<b>Total</b>
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	16	6	0	22	3	0	47
Ungdom (15-25)	2	0	0	6	0	0	8
Voksen (25-64)	57	6	2	64	9	0	138
Senior (65+)	6	0	1	7	0	0	14
Småbarn (0-4)	38						38
Total	81	12	3	99	12	0	245

Hovedkategori	Underkategori	Onsdag 12.02	Torsdag 13.02	Lørdag 15.02
Transport/ holdning	Løpe	0	3	0
	Sitte	3	0	4
	Stå	5	2	38
	Sykkel, sparkesykkel o.l	0	3	1
	Rullestol, krykker o.l	1	1	3
Konversere	-	34	42	78
Kommersielt	Kjøpe	0	0	8
	Selge	0	0	0
Passiv rekreasjon	Observere	5	5	34
	Slappe av	0	0	0
	Lese/skrive	0	0	0
Aktiv rekreasjon	Spasertur	1	0	0
	Tur med hund	1	0	7
	Tur med barnevogn	1	2	12
	Lek	9	9	53
	Trening	0	0	0
Bruk av elektronikk	-	8	3	14
Røyke	-	0	1	4
Konsumere	-	0	0	4
Kulturelt	Tilby/opptre	0	0	0
	Observere/delta	0	0	0
Vente	Vente på andre	0	0	1
	Transport	1	0	0
Arbeid	-	0	0	0
Forstyrrende adferd	-	0	0	0
Annet	Toalett	0	0	0

## Dronningens gate vest

Dag og dato:	Onsdag 12.02	Notater:		Nokså skyggefullt allerede kl. 13. Mange ungdommer rundt 13.30. Skoleklasse (barn) gikk forbi rundt 13.55.			
Tidsperiode:	13-14						
Vær:	Delvis overskyet. Sol etter hvert.						
Temperatur:	5° C						
	<b>Mann</b>			<b>Kvinne</b>			<b>Total</b>
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	11	7	0	11	5	0	34
Ungdom (15-25)	88	25	1	105	18	0	237
Voksen (25-64)	78	10	0	95	15	0	198
Senior (65+)	10	0	3	15	0	5	33
Småbarn (0-4)	6						6
Total	187	42	4	226	38	5	508

Dag og dato:	Torsdag 13.02	Notater:		Nokså tomt. Mange som går alene. Grei belysning, føles trygt. Dame med hund sto lenge og snakket med to andre på hjørnet ved skolen.			
Tidsperiode:	19-20						
Vær:	Klart. Mørkt.						
Temperatur:	1° C → -1° C						
	<b>Mann</b>			<b>Kvinne</b>			<b>Total</b>
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	1	0	0	0	0	0	1
Ungdom (15-25)	6	4	0	3	1	0	14
Voksen (25-64)	34	5	0	38	0	0	77
Senior (65+)	0	0	0	0	0	0	0
Småbarn (0-4)	0						0
Total	41	9	0	41	1	0	92

Dag og dato:	Lørdag 15.02	Notater:		Nokså tørt nå (regnet natten før, så mange sitteplasser var fuktige). Begynte å blåse litt etter hvert.			
Tidsperiode:	13-14						
Vær:	Overskyet. Nokså tørt.						
Temperatur:	7° C						
	<b>Mann</b>			<b>Kvinne</b>			<b>Total</b>
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	19	13	0	28	9	0	69
Ungdom (15-25)	9	1	0	5	1	0	16
Voksen (25-64)	126	16	0	146	23	0	311
Senior (65+)	6	0	2	12	0	2	22
Småbarn (0-4)	31						31
Total	160	30	2	191	33	2	449



Hovedkategori	Underkategori	Onsdag 12.02	Torsdag 13.02	Lørdag 15.02
Transport/ holdning	Løpe	4	0	2
	Sitte	0	2	3
	Stå	7	3	10
	Sykkel, sparkesykkel o.l	16	8	12
	Rullestol, krykker o.l	9	0	5
Konversere	-	234	47	248
Kommersielt	Kjøpe	0	0	3
	Selge	0	0	0
Passiv rekreasjon	Observere	1	0	0
	Slappe av	0	0	0
	Lese/skrive	0	0	0
Aktiv rekreasjon	Spasertur	0	0	1
	Tur med hund	5	3	12
	Tur med barnevogn	7	0	16
	Lek	1	0	14
	Trening	0	1	0
Bruk av elektronikk	-	37	6	19
Røyke	-	4	2	3
Konsumere	-	0	0	1
Kulturelt	Tilby/opptre	0	0	0
	Observere/delta	0	0	0
Vente	Vente på andre	2	0	0
	Transport	0	0	0
Arbeid	-	1	0	1
Forstyrrende adferd	-	0	0	0
Annet	Toalett	0	0	0

## Dronningens gate øst

Dag og dato:	Onsdag 12.02	Notater:					
Tidsperiode:	12-13						
Vær:	Delvis overskyet. Tidvis sol.						
Temperatur:	5° C						
	Mann			Kvinne			Total
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	2	0	0	3		0	5
Ungdom (15-25)	10	1	0	7	2	0	20
Voksen (25-64)	67	8	0	105	11	0	191
Senior (65+)	24	0	3	36	0	3	66
Småbarn (0-4)	17						17
Total	103	9	3	151	13	3	299

Dag og dato:	Torsdag 13.02	Notater:		Kafeen ryddet inn stoler 20.30. Veldig få etter 20.30. Mange går alene. Ingen folk etter 20.45. Flere som gikk lengre vest i gågaten, men ingen innenfor det valgte området. Musikk fra pub lengre ned i gaten lager noe liv, startet rundt 20.30.			
Tidsperiode:	20-21						
Vær:	Noe skyer. Mørkt						
Temperatur:	-1° C						
	Mann			Kvinne			Total
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	0	0	0	0	0	0	0
Ungdom (15-25)	1	0	0	5	0	0	6
Voksen (25-64)	22	1	0	8	0	0	31
Senior (65+)	0	0	1	0	0	0	1
Småbarn (0-4)	0						0
Total	23	1	1	13	0	0	38

Dag og dato:	Lørdag 15.02	Notater:		En eldre mann står og opptrer (sang og gitar + siterer bibeltekster). Mange sitter utenfor restauranten, der det er ly.			
Tidsperiode:	12-13						
Vær:	Klart. Noe skyer						
Temperatur:	6° C						
	Mann			Kvinne			Total
	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	Majoritet	Visuell minoritet	Nedsatt mobilitet	
Barn (5-14)	12	0	0	11	0	0	23
Ungdom (15-25)	8	0	0	6	0	0	14
Voksen (25-64)	160	9	1	183	4	0	357
Senior (65+)	6	0	2	16	0	2	26
Småbarn (0-4)	24						24
Total	186	9	3	216	4	2	444

Hovedkategori	Underkategori	Onsdag 12.02	Torsdag 13.02	Lørdag 15.02
Transport/ holdning	Løpe	0	1	0
	Sitte	8	0	15
	Stå	4	2	12
	Sykkel, sparkesykkel o.l	7	2	8
	Rullestol, krykker o.l	6	1	5
Konversere	-	37	8	176
Kommersielt	Kjøpe	17	0	23
	Selge	0	0	0
Passiv rekreasjon	Observere	0	0	0
	Slappe av	6	0	0
	Lese/skrive	0	0	0
Aktiv rekreasjon	Spasertur	3	0	1
	Tur med hund	1	3	11
	Tur med barnevogn	12	0	8
	Lek	4	0	0
	Trening	0	1	0
Bruk av elektronikk	-	8	2	10
Røyke	-	5	1	9
Konsumere	-	3	0	4
Kulturelt	Tilby/opptre	0	0	1
	Observere/delta	0	0	3
Vente	Vente på andre	0	0	0
	Transport	0	0	0
Arbeid	-	1	2	1
Forstyrrende adferd	-	0	0	0
Annet	Inn på kjøpesenter	53	0	65
	Ut fra kjøpesenter	45	0	61

## **Vil du delta i forskningsprosjektet**

### ***” Helsefremmende byforming på vinterstid”?***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut mer om hvordan man kan planlegge offentlige plasser for å forbedre helse. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Formålet med prosjektet er å finne ut mer om hvordan man kan planlegge gater og byrom for å forbedre mental helse på vinterstid. Mer spesifikt går studiet ut på å avdekke miljøer som kan redusere stress og sosial isolasjon, og hvordan disse kan gjøres mer tilgjengelige på vinterstid. Prosjektet er en masteroppgave innen by- og regionplanlegging, og informasjon som samles inn vil kun brukes i denne sammenheng.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Moss sentrum er valgt som utgangspunkt for å samle inn informasjon om folks opplevelser og bruk av byrom på vinterstid. Personer som bruker byrommet i innsamlingsperioden (februar 2020) vil bli spurt om de vil delta i et intervju.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Om du samtykker, innebærer det at du svarer på 6-13 spørsmål i et intervju, og at det blir tatt lydopptak av samtalen. Gjennom intervjuet samles det inn informasjon om din opplevelse av Moss sentrum på vinterstid. Intervjuet inneholder spørsmål om dine preferanser av byrommet, hvor tilgjengelig du mener det er, hvor stressende du opplever det og hvor sosialt innbydende det er. Annet enn lydopptak og navet ditt, samles det ikke inn persondata. Navn og lydopptak vil ikke bli publisert, du vil forbli anonym i masteroppgaven.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

#### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det vil kun være student og veileder som har tilgang til lagret informasjon som du gir. Persondata vil bli lagret digitalt i en sikret mappe som er passordbeskyttet. Du vil ikke kunne identifiseres i den publiserte masteroppgaven.



## Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15. mai 2020. Ved prosjektslutt vil alle personopplysninger og lydopptak slettes.

## Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges miljø- og biovitenskapelige universitet ved
  - Andreas N. Bull (student)  
Tlf: 91792912  
E-post: [andrebul@nmbu.no](mailto:andrebul@nmbu.no)
  - Roberta Cucca (veileder).  
Tlf: 46218503  
E-post: [roberta.cucca@nmbu.no](mailto:roberta.cucca@nmbu.no)
- Vårt personvernombud:
  - Hanne Pernille Guldbrandsen  
Tlf: 40281558  
E-post: [personvernombud@nmbu.no](mailto:personvernombud@nmbu.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Veileder



Student



---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Helsefremmende byforming på vinterstid*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at intervjuet tas opp på lydopptak

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 15.05-2020.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 4 - Intervjuguide

# Norsk

### Først noen generelle spørsmål om bruk og preferanser:

- Hvor ofte bruker du denne plassen? Daglig, Ukentlig, Noen ganger i måneden, sjeldnere.
- Hva pleier du å gjøre når du er her? Kan være flere ting.
- Hva liker du best med denne plassen?
- Hva liker du minst med denne plassen?
- Hvis du kunne ha endret på én ting på denne plassen, hva ville du ha endret på?

### Spørsmål om tilgjengelighet på vinterstid:

- På en skala fra 1 til 10, hvor enkelt er det å bruke denne plassen på vinteren? 1=veldig vanskelig 10=svært enkelt
- Hvilke tiltak ville gjort det enklere for deg å bruke denne plassen på vinteren?

### Spørsmål om hvor avslappende/stressende plassen oppleves:

- Liker du å oppholde deg her? Hva er det som gjør at du liker/ikke liker å være her?
- På en skala fra 1 til 10, hvor stressende opplever du denne plassen? 1=forferdelig stressende 10=fantastisk avslappende.
- Hva skal til for at du opplever denne plassen som mer avslappende?
- I hvilke av følgende miljøer ville du følt deg mest avslappet?

### Spørsmål om sosial interaksjon/isolasjon:

- I følgende miljøer, hvor ville du helst ha tilbrakt tid?
- I hvilke av følgende miljøer er det mest sannsynlig at du hadde kommet i kontakt med andre?
- Hvordan burde denne plassen være utformet for at det skal være lettere å komme i kontakt med andre?

### Avslutningsspørsmål:

- Hvordan ville du ha endret dette stedet for å gjøre det bedre å være her på vinterstid?
- Kommer du på noen andre byer eller byområder du liker å være i på vinteren?

### **Kort versjon**

- Hvor ofte bruker du denne plassen? Daglig, Ukentlig, Noen ganger i måneden, sjeldnere.
- Hvis du kunne ha endret på én ting på denne plassen, hva ville du ha endret på?
- Hvilke tiltak ville gjort det enklere for deg å bruke denne plassen på vinteren?
- På en skala fra 1 til 10, hvor stressende opplever du denne plassen? 1=forferdelig stressende 10=fantastisk avslappende.
- I hvilke av følgende miljøer ville du følt deg mest avslappet?
- I hvilke av følgende miljøer er det mest sannsynlig at du hadde kommet i kontakt med andre?

# English

## Some general questions on use and preferences of the space:

- How often do you use this space? Daily, weekly, monthly, less frequently
- What do you usually do here? Can be multiple activities
- What do you like the most about this space?
- What do you like the least about this space?
- If you could change one thing in this space, what would you change?

## Questions about accessibility in winter:

- On a scale from 1 to 10, how easy do you think it is to use this space during winter? 1= very difficult, 10=very easy
- What measures would make it easier for you to use this space during winter?

## Questions about how calming/stressful the space is perceived:

- Do you like to spend time here? What makes you want to stay/not stay?
- On a scale from 1 to 10, how stressful do you perceive this space? 1= terribly stressful 10=incredibly calming
- What would it take for you to perceive this space as more relaxing?
- [In what of these environments would you feel the most relaxed?](#)

## Questions about social interaction/isolation:

- [In what of the following environments would you like to spend time?](#)
- [In what of the following environments would you most likely meet other people?](#)
- How should this place be designed to make it easier to meet other people?

## Wrapping up questions:

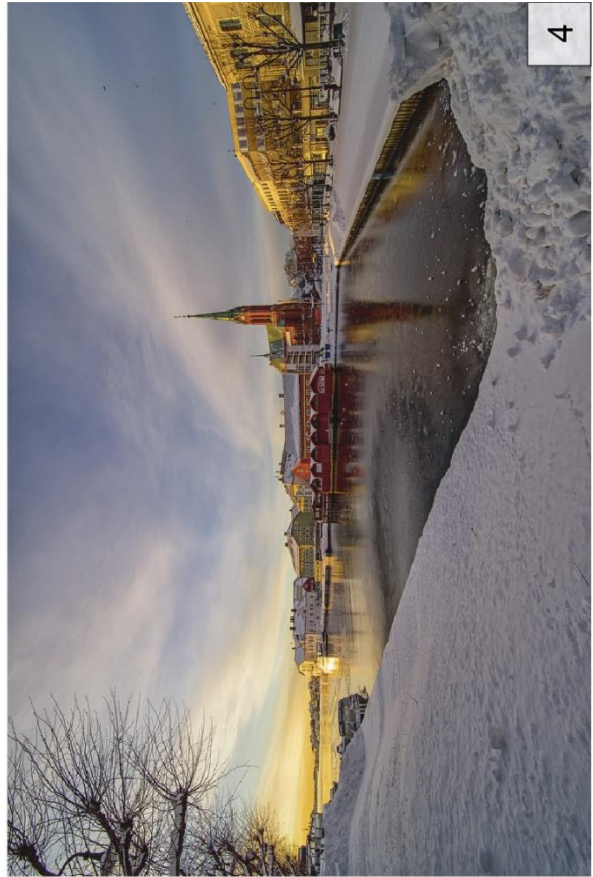
- How would you change this place to make it better to be here during the winter?
- Are there other cities or urban areas you like to spend time in during winter?

## **Short version**

- How often do you use this space? Daily, weekly, monthly, less frequently
- If you could change one thing in this space, what would you change?
- What measures would make it easier for you to use this space during winter?
- On a scale from 1 to 10, how stressful do you perceive this space? 1= terribly stressful 10=incredibly calming
- [In what of these environments would you feel the most relaxed?](#)
- [In what of the following environments would you most likely meet other people?](#)

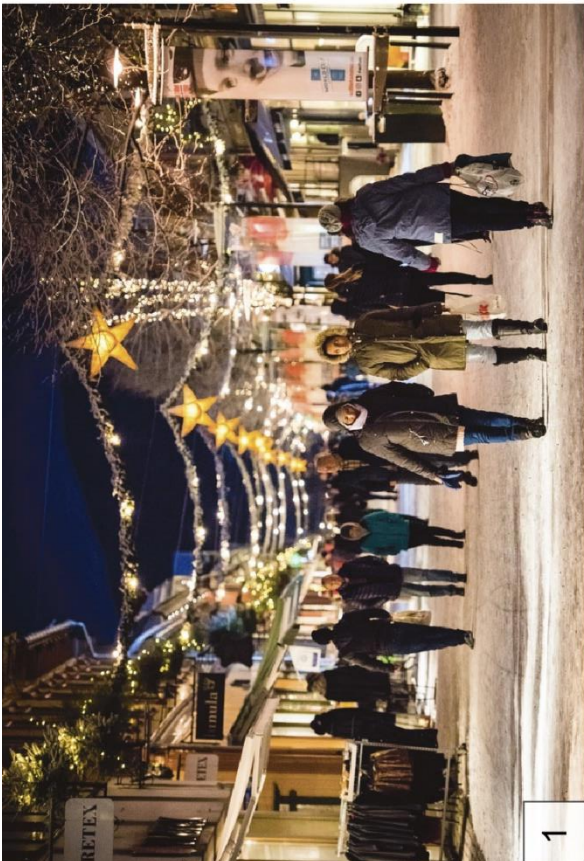
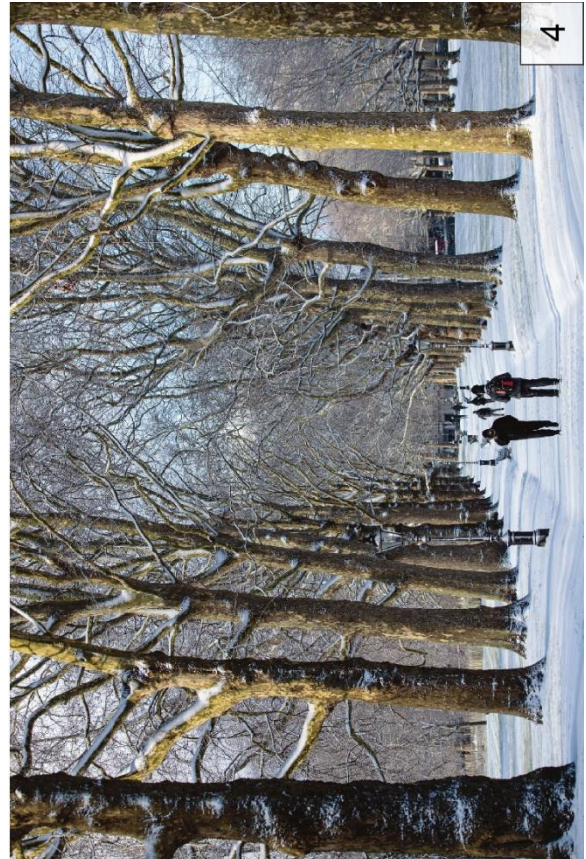


- I hvilke av følgende miljøer ville du følt deg mest avslappet?



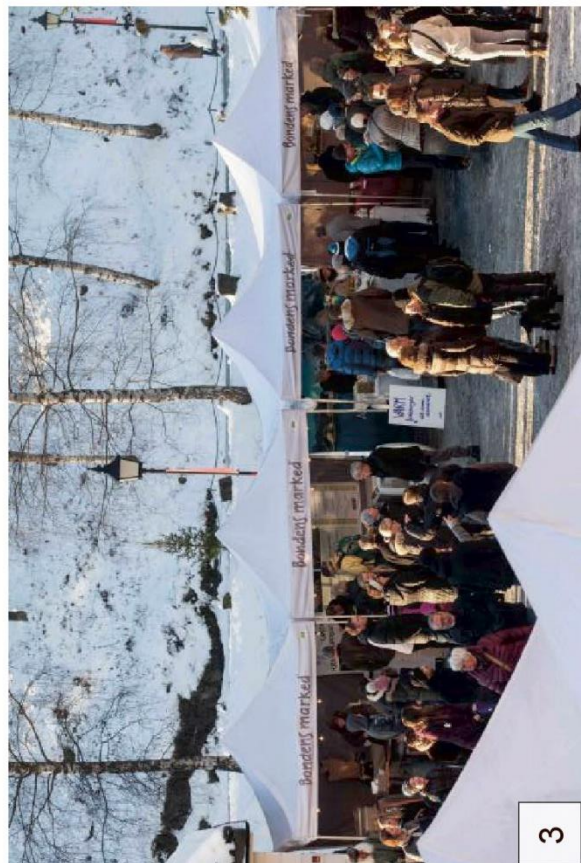


- I følgende miljøer, hvor ville du helst ha tilbrakt tid?





- I hvilke av følgende miljøer er det mest sannsynlig at du hadde kommet i kontakt med andre?





**Norges miljø- og biovitenskapelige universitet**  
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet  
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
Norway