

Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2020 30 stp
Fakultet for landskap og samfunn

Sosialiseringsvennlige byrom

- Utforming av byrom som en del av det forebyggende arbeidet mot ensomhet

Sociability of public urban space

- How urban design can help combat loneliness

Ragnhild Helene Løvli
Landskapsarkitektur

BIBLIOTEKSIDE

Tittel: Sosialiseringssvennlige byrom- Utforming av byrom som en del av det forebyggende arbeidet mot ensomhet

Titel: Sociability of public urban space- How urban design can help combat loneliness

Forfatter: Ragnhild Helene Løvli

Veileder: Einar Lillebye, Fakultet for landskap og samfunn.

Sideantall: 134

Format: Stående A4 (210 x 297 mm)

Alle fotografier er forfatterens egne dersom ikke annet er oppgitt. Alle figurer og illustrasjoner er produsert av forfatteren dersom ikke annet er oppgitt.

Emneord: Ensomhet, ensomhetsforebyggendearbeid, fysisk planlegging, byrom, folkehelse, psykisk helse, sosialiseringssvennlighet

Keywords: Loneliness, loneliness prevention, environmental planning, public space, public health, mental health, sociability

FORORD

Denne oppgaven markerer slutten på mitt fem år lange masterstudium i landskapsarkitektur ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet.

De siste årene har psykisk helse fått stadig mer oppmerksomhet både i media og politikken. Kjente og ukjente mennesker åpner seg opp om sine utfordringer knyttet til psykisk helse og bidrar til å skape åpenhet rundt temaet. Og jeg har selv fått oppleve hvordan det er å ha mennesker rundt seg som har hatt, og har det tøft psykisk.

I søket etter tema for denne oppgaven kom jeg over flere artikler som diskuterte om vi har designet byene våre for ensomhet.

Jeg har alltid være interessert i koblingen mellom de fysiske omgivelsene og hvordan dette påvirker menneskers fysiske og psykiske helse. Det ble derfor naturlig for meg å bruke denne oppgaven til å undersøke nærmere hvordan landskapsarkitekter kan bidra til å skape steder som kan være med på å forebygge ensomhet. Denne oppgaven ble skrevet under utbruddet av Corona pandemien og det har naturlig nok bydd på en del utfordringer jeg ikke hadde sett for meg da jeg startet arbeidet med oppgaven i januar. På grunn av strenge regler fra myndighetene rundt reising og omgang med andre mennesker, har denne tiden virkelig fått meg til å innse hvor utrolig viktig det er for oss at vi har mulighet til møte de vi er glade i og å se andre mennesker.

Tusen takk til veilederen min Einar Lillebye, for stort engasjement og gode faglige innspill under prosessen.

Takk til Drammen kommune for innspill til caseområde for oppgaven og nødvendige kartdata.

Takk til venner, familie og kjæreste for gode tilbakemeldinger og oppmuntring underveis.

Og til slutt en takk til studiegjengen for mange fantastiske øyeblikk i løpet av de siste fem årene.

SAMMENDRAG

Ensomhet og sosial distansering er i ferd med å bli en form for epidemi i mange land, og i de største byene i verden stilles det nå spørsmål ved om vi har designet byene våre for ensomhet. Levekårsundersøkelsen fra 2015 viste at 16 % av befolkningen er litt, ganske mye eller mye plaget av ensomhet. I England har de siden 2018 hatt sin egen minister for ensomhet, som jobber for å finne en løsning på denne utfordringen. For selv om vi bor tettere og fysisk nærmere hverandre, kan det likevel virke som om vi er mer alene og ensomme enn før.

Å opprettholde byen som et sted hvor man kan møte og interagere med andre mennesker blir derfor enda viktigere i tiden fremover. Byen skal være et sted man ønsker å være, og et sted man kan være sammen med andre. Arbeidet knyttet til ensomhetsforebygging skjer i svært liten grad i planleggingssektoren og det finnes få konkrete tiltak i de fysiske omgivelsene som er rettet mot å forhindre ensomhet.

«Sosialiseringsvennlige byrom» undersøker hvilke fysiske, funksjonelle og sosiokulturelle forutsetninger som kan bidra til å gjøre byrom sosialiseringsvennlige og på den måten bidra til å forebygge ensomhet. Med bakgrunn i dokumentanalyser og litteraturstudier belyses tematikkens relevans og hvilke tilnærminger landskapsarkitekter og planlegger kan ha i dette arbeidet.

Resultatet er et evalueringsverktøy med forslag til 11 prinsipielle forutsetninger for sosialiseringsvennlige byrom. For å teste evalueringsverktøyet blir det gjort en evaluering av to byrom i Drammen. Resultatet av evalueringen blir brukt til å komme med noen forslag konseptuelle tiltak som vil bidra til å løfte sosialiseringsvennligheten i byrommene.

ABSTRACT

Loneliness and social distancing are becoming an epidemic in many countries and in the largest cities in the world questions are being asked about whether we have designed our cities for loneliness. In the 2015 Living Conditions Survey from Norway 16% of the population reported feeling lonely sometimes, often or all the time. In 2018 the UK appointed their first Minister of Loneliness with the goal of working towards finding a solution to the challenge we are facing. Even though we move to the cities and are physically closer together, it seems as though we are more alone and feeling lonelier than ever before.

Therefore, maintaining the city as a place where you can meet and interact with other people will become even more important in the future. The city should be a place where you want to be social and a place where you are not alone. So far, the planning sector has not been much involved with the work concerning how we can prevent loneliness. Therefore, we have yet to take many concrete measures in the physical environment to help with loneliness.

“Sociability of public urban space” examines what physical, functional, and socio-cultural conditions may help make pro-social urban spaces and, in that way, help prevent loneliness. Based on document analysis and a literature study, the relevance of the theme is discussed and how from a landscape architect or planners view actions can be taken to increase the sociability of our public spaces.

The result is an evaluation tool with 11 principles for sociability of public urban spaces. An evaluation of two public spaces in Drammen shows how the proposed principles can be used.

Finally, the findings from the evaluation are used to suggest how the two public spaces can increase their sociability.

INNHOLDSFORTEGNELSE

	Bibliotekside	2				
	Forord	3				
	Sammendrag/Abstract	4				
	Innholdsfortegnelse	6				
	Begrepsdefinisjoner	8				
1.	INTRODUKSJON	11				
1.1	Bakgrunn	12				
1.2	Problemstilling og mål	14				
1.3	Metode	14				
1.4	Oppgavens oppbygning	15				
1.5	Oppgaveavgrensning	16				
2.	PLANER OG FØRINGER	19				
2.1	Internasjonale føringer	20				
2.2	Nasjonale føringer	22				
2.3	Lokale føringer	24				
2.4	Andre planer	28				
2.5	Deloppsummering: Planer og føringer	32				
3.	LITTERATURSTUDIET	35				
3.1	Mennesker og behovet for å være sammen med andre	36				
3.2	Livskvalitet	37				
3.3	Folkehelse og ensomhet	38				
3.4	Mental helse og fysiske omgivelser	40				
3.5	Kommunikasjon og møter mellom mennesker	42				
3.6	Menneskers adferd og bruk av byen	44				
3.7	Project for public space and the healthy streets approach	46				
3.8	To referanseprosjekter	48				
3.9	Deloppsummering: Litteraturstudiet	50				
4.	DRØFTING OG FORSLAG TIL EVALUERINGSVERKTØY FOR KVALITETSSIKRING AV SOSIALISERINGSVENNLIGE BYROM	53				
4.1	Oppsummering og drøfting av funn i kapittel 2 og 3	54				
4.2	Utfordringer og landskapsarkitektens rolle	58				
4.3	Prinsipielle forutsetninger for sosialiseringsvennlige byrom	60				
4.4	Forslag til evalueringsverktøy	66				
5.	CASESTUDE: BRAGERNES TORG OG DRAMMEN PARK	69				
5.1	Om Drammen	70				
5.2	Evaluering av Bragernes torg	72				
5.3	Evaluering av Bragernes torg: Oppsummering	88				
5.4	Forslag til tiltak for Bragernes torg	89				
5.5	Konseptuelle forslag til implementering av tiltak på Bragernes torg	90				
5.6	Evaluering av Drammen park	94				
5.7	Evaluering av Drammen park: Oppsummering	110				
5.8	Forslag til tiltak for Drammen park	111				
5.9	Konseptuelle forslag til implementering av tiltak i Drammen park	112				
5.10	Oppsummering av kapittel 5 og evaluering av Bragernes torg og Drammen park etter tiltak	120				
6.	KONKLUSJON OG REFLEKSJON	123				
6.1	Konklusjon	124				
6.2	Refleksjon	126				
	Litteraturliste // Figurliste // Fotoliste	128				

BEGREPSDEFINISJONER

Alle

Defineres i denne oppgaven som mennesker uten spesielle forutsetninger for å være ensomme, altså folk flest eller mannen i gata.

Attraktivitet

Attraktivitet brukes i denne oppgaven til å beskrive populære og tiltalende fysiske omgivelser som tiltrekker seg folk.

Byrom

Kan defineres som de åpne rommene avgrenset av bygg eller andre fysiske avgrensninger i byen. Dette er områder for byliv og urbane aktiviteter og er tilgjengelig for allmenheten (Kommunal- og Moderniseringsdepartementet, 2016, s. 11)

Bærekraftig utvikling

Er utvikling som ikke ødelegger fremtidige generasjoners muligheter til å få sine behov tilfredsstilt (Olerud og Tjernshaugen, 2020). Det vil si en utvikling som tar hensyn til de fremtidige behovene i samfunnet og samtidig tilfredsstiller de behovene som vi har i dag. I denne oppgaven brukes begrepet om utviklingen av byer og samfunn.

Ensomhet

Er i denne oppgaven definert som det å oppleve et savn av ønsket kontakt med andre og som fører til en negativ følelse av å føle seg alene (Peplau og Perlmen, 1982)

Folkehelse og folkehelsearbeid

I folkehelseloven (2011) er folkehelse definert som befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning. Loven definerer folkehelsearbeid som samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte vil fremme befolkningens helse og trivsel. Det omfatter arbeid som forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelser, eller helsetrusler. Det handler også om arbeidet for en jevnere fordeling av faktorer som kan ha direkte eller indirekte påvirkning på helsen.

Forebygging

I denne oppgaven er dette definert som en positiv ladet betegnelse som handler om å eliminere eller begrense uønsket utvikling (Mikkelsen, 2005). Forebygging av ensomhet handler derfor om å hindre at flere mennesker skal oppleve ensomhet.

Funksjonelle forutsetninger

Dette er de ulike funksjonene i et område som bidrar til eller svekker sosialiseringsevnenheten i et byrom. Det er blant annet infrastruktur, tilbud av aktiviteter og tjenester et område tilbyr.

Fysiske forutsetninger

Er i denne oppgaven forstått som de fysiske tingene som bidrar til eller svekker sosialiseringsevnenheten i et byrom. Det kan for eksempel være arkitektur, vegetasjon, vann og innredning (Lillebye, 2014).

Kontekstuelle forhold

Med kontekstuelle forhold menes i denne oppgaven forhold i omgivelsene som er relevant for å forstå og kunne gjøre en evaluering av et sted.

Livskvalitet

I denne oppgaven er livskvalitet definert som både de materielle forholdene i livet og den opplevde kvaliteten på livet altså den objektive og subjektive livskvaliteten (Folkehelseinstituttet, 2016).

Nærmiljø og nærmiljøfaktorer

Defineres i denne oppgaven som transport, fysisk utforming av miljøet som fortau, gang- og sykkelveier, møteplasser, grøntarealer og aktivitetsplasser for uorganisert fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2014).

Sosialt samvær

Sosialt samvær er i denne oppgaven forstått som det å være sammen med andre mennesker.

Sosiokulturelle forutsetninger

Denne oppgaven definerer de sosiokulturelle forutsetningene som de forutsetningene som handler om menneskene som besøker et sted. Det handler om følelsen av tillit, trygghet og tilhørighet samt demografi.

Sosialiseringsvennlig

Handler om i hvilken grad et byrom legger til rette for og oppmuntrer til sosialt samvær mellom mennesker, og er en tolkning av de engelske begrepene «Sociability» og «Pro-social places».



1. INTRODUKSJON

Dette kapitlet er en introduksjon til oppgaven. Her presenteres først bakgrunnen og formålet med oppgaven.

Så vil problemstillingen og målene bli gjennomgått. Oppgavens oppbygging og struktur blir også gjennomgått. Til slutt presenteres metoden som er brukt for å svare på problemstillingen.

1.1 BAKGRUNN

Urbanisering og bærekraftig utvikling av byer og tettsteder

Vi blir stadig flere som velger å bo i byen, og i følge FN (2019) er det forventet av to tredjedeler av verdens befolkning vil bo i byer innen 2050. Det bygges stadig høyere og tettere og vi bor tettere og nærmere hverandre, men allikevel kan det virke som om vi føler oss mer ensomme enn før. Jesper Bo Jensen sa til arkitektnytt at den nye teknologien fører til at vi både får mer og mindre menneskelig kontakt (Svensen, 2019).

Men det er ikke bare teknologien som skal ha skylden for at flere og flere oppgir at de føler seg ensomme. Lydia Smith (2018) skriver i en artikkel for Citymetric at måten byene våre er designet på kan være med på å bidra til ensomhet i byene, spesielt den voksende trenden av å erstatte «public space» med flere uoverkommelige, store dyre leilighetskomplekser. Ensomhet i byen eller «urban loneliness» blir allerede omtalt som et reelt problem i de største byene i verden og det stilles spørsmål ved om vi har designet byene våre for ensomhet.

Ensomhet og sosial distansering er i ferd med å bli en form for epidemi i mange land (Montgomery, 2019). I en artikkel for Forbes refererer Neil Howe (2019) til en rekke undersøkelser om ensomhet. Henholdvis 46% og 47% av amerikanere oppgir at de av og til føler seg alene eller utenfor. En undersøkelse gjort av japanske myndigheter i 2016 kunne rapportere om at mer enn en halv million mennesker under 40 år ikke har forlatt husene sine eller samhandlet med andre mennesker i løpet av de siste 6 månedene (Ibid.).

En undersøkelse gjort i Storbritannia i 2017 kunne fortelle at ni av de 67 millionene mennesker som bor i landet føler seg ensomme

hele tiden eller av og til (Yeginsu, 2018). Denne folkehelseutfordringen fikk daværende statsminister Theresa May til å utnevne en minister for ensomhet og beviste med det at dette er en folkehelseutfordring vi virkelig må ta på alvor (Ibid.).

I Norge viser levekårsundersøkelsen fra 2015 at 16% av befolkningen er litt, ganske mye eller mye plaget av ensomhet. Det er ikke bare de eldre som opplever ensomhet, ensomhet er vanligere for unge enn de som er midt i livet og kvinner opplever i større grad ensomhet enn det menn gjør (SSB, 2017).

“Helse i alt vi gjør”

I Norge blir det stadig større fokus på folkehelsearbeidet. I 2011 kom loven om folkehelsearbeid, som skal bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse. Loven er samordnet med og bygger på Plan og bygningsloven fra 2008 og bygger på fem grunnleggende prinsipper. Prinsippet “Helse i alt vi gjør” viser til at folkehelsearbeid skal skje i alle sektorer og på alle forvaltningsnivåer (Regjeringen, 2019).

Dette betyr at det også innenfor arkitektur og byutvikling skal tas hensyn til de folkehelseutfordringene vi i dag står ovenfor. Regjeringen la i mai 2019 frem nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging. Regjeringen forventer at kommunene ivaretar aktivt gode vilkår for god psykisk og fysisk helse i planleggingen. God planlegging kan være med på å løse sosiale og helsemessige utfordringer knyttet til fortetting og generell

befolkningsvekst i byer og tettsteder. Det er viktig at kommunene i sin planlegging motvirker og forebygger opphopning av levekårsutfordringer (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2019, s.25-29).

Det er bevist at våre fysiske omgivelser har innvirkning på helsa vår og at omgivelsene våre kan påvirke oss positivt eller negativt. Spesielt har det vært fokus på tilrettelegging for fysisk aktivitet i offentlige byrom som skal gi oss bedre helse. Men hva med vår mentale helse? Selvfølgelig bidrar god fysisk form til bedre mental helse, men kan vi legge til rette for at byen også tar vare på vår psykiske helse?

Det er ikke åpenbart for alle at en løsning for å møte denne utfordringen er utformingen av våre fysiske omgivelser. Det er bevist at å utforme gater, offentlige rom og boliger for sosialisering kan hjelpe oss med å “reconnect” (Montgomery, 2019). Vi må planlegge og designe pro-social eller *sosialiseringsvennlige* offentlige byrom som legger til rette for møter mellom mennesker.

I mangel på et godt norsk ord og oversettelse for begrepene “pro-social” og “sociability”, presenterer jeg i denne oppgaven et forslag til et nytt begrep, sosialiseringsvennlig eller sosialiseringsvennlighet. Sosialiseringsvennlighet handler om i hvilken grad et byrom legger til rette for og oppmuntrer til sosialt samvær mellom mennesker.

1.2 PROBLEMSTILLING OG MÅL

Hvordan kan vi legge til rette for sosialt samvær i byens offentlige rom, og skape gode sosiale møteplasser som er med på å forebygge ensomhet.

I tillegg til problemstillingen er det utarbeidet fem målsetninger for oppgaven:

1. Identifisere relevante planer og føringer for hvordan mental helse og ensomhetsforebyggende arbeid er tatt inn i fysisk planlegging i verden, Norge og Drammen.
2. Identifisere ensomhet som en folkehelseutfordring, og hvordan det fysiske miljøet kan påvirke vår mentale helse og følelsen av sosial støtte.
3. Utforske hva som gjør byrom sosialiseringsvennlige
 - Fysiske forutsetninger
 - Funksjonelle forutsetninger
 - Sosiokulturelle forutsetninger
4. Utarbeide et evalueringsverktøy for kvalitetssikring av sosialiseringsvennlighet i byrom.
5. Evaluere sosialiseringsvennligheten i to byrom i Drammen ved hjelp av evalueringsverktøyet

1.3 METODE

Dokument- og litteraturstudie

Metoden som er brukt i oppgaven er dokument- og litteraturstudier, samt innhenting av empiriske data.

For den første målsetningen er det gjennomført dokumentanalyser av både norske og internasjonale rapporter og planer. Norsk lovgivning har også blitt gjennomgått for å undersøke om forebyggende arbeid mot ensomhet er forankret i lovverket.

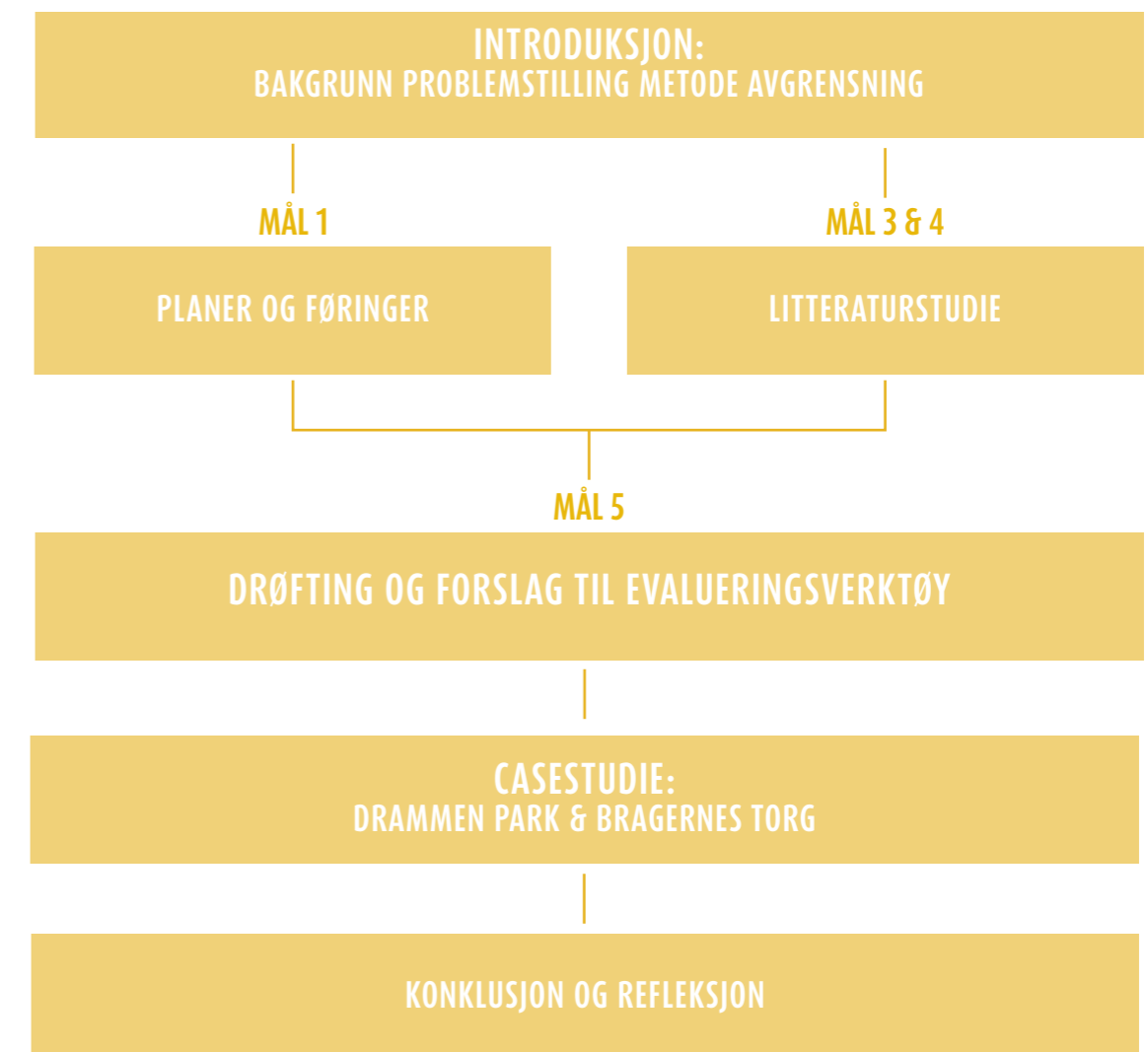
En grundig litteraturstudie er brukt for å identifisere ensomhet som en folkehelseutfordring for å undersøke hvilken rolle landskapsarkitekter og planleggere har i arbeidet mot ensomhet. Litteratur om hva som skaper gode byrom og møteplasser i byen, samt empiriske data har blitt gjennomgått for å identifisere hvilke forhold som gjør byrom sosialiseringsvennlige. På bakgrunn av dette er det utarbeidet et evalueringsverktøy for kvalitetssikring av sosialiseringsvennlighet i byrom.

Casestudie

En casestudie eller en eksempelstudie er en studie av en enhet, ett tilfelle eller et område for å undersøke og prøve å forklare for eksempel et fenomen eller en årsak (Dahlum & Wæhle, 2018).

I oppgaven brukes casestudie for å teste ut det foreslåtte evalueringsverktøyet i to utvalgte byrom i Drammen. Det er også vist konseptuelle forslag til hvilke fysiske tiltak som kan bidra til å gjøre byrommene mer sosialiseringsvennlige.

1.4 OPPGAVENS OPPBYGGING



1.5 OPPGAVEAVGRENSNING

Tematisk avgrensning

Hovedtema for oppgaven er undersøke hvordan fysisk planlegging og utforming kan være med på å forebygge ensomhet og hvilke forutsetninger som skaper sosialisingsvennlige byrom.

Denne oppgaven har ikke som mål å løse ensomhet hos mennesker som allerede lider av psykiske lidelser som depresjon, sosial angst eller annet som påvirker deres sosiale liv. Målgruppen som oppgaven retter seg mot gjelder den generelle befolkningen som helhet, ofte referert til som "alle" eller "folk flest". Oppgaven handler om hvordan man gjennom utforming av fysiske omgivelser kan være med på å forebygge ensomhet som en folkehelseutfordring.

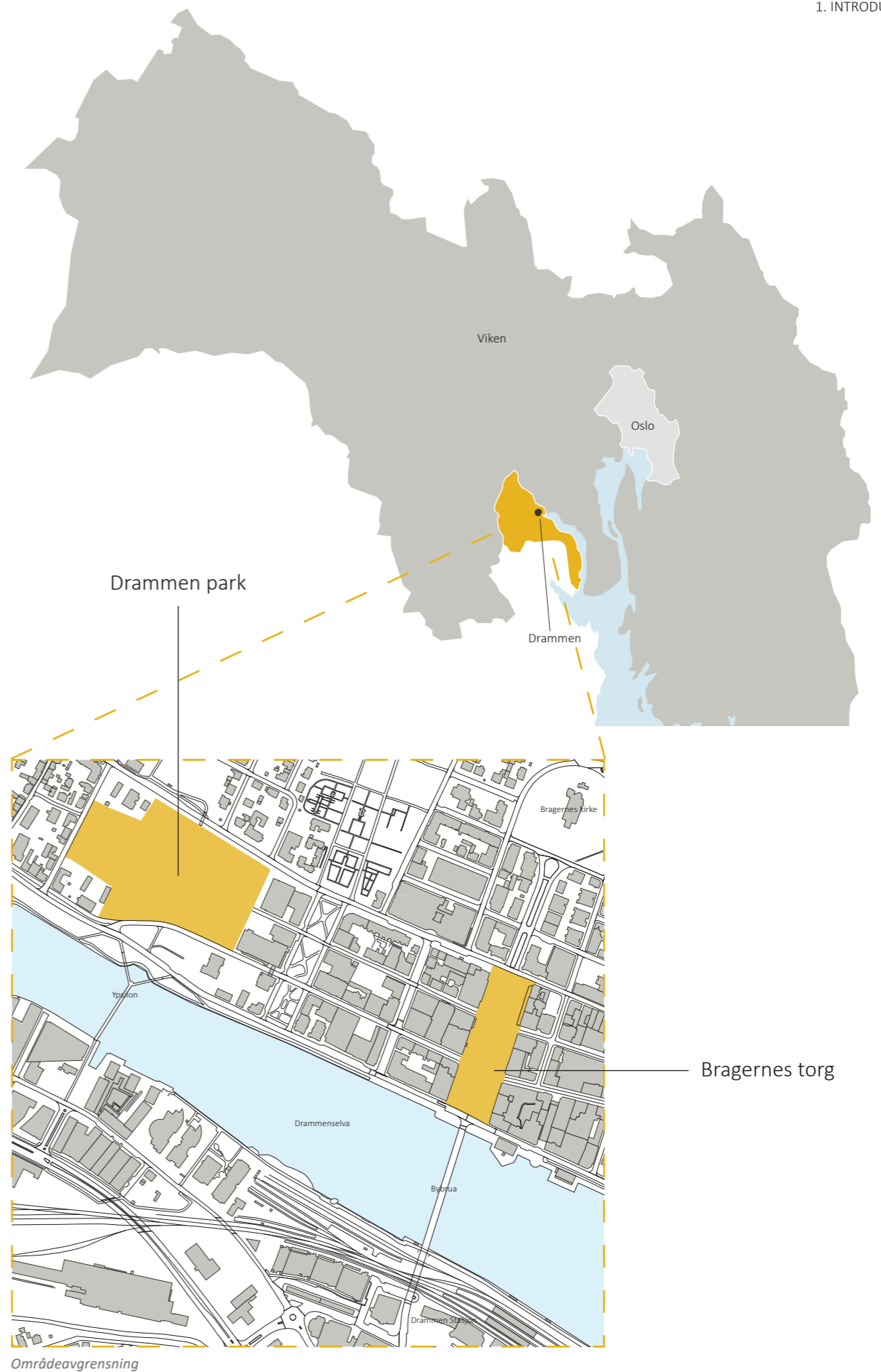
Det er hentet teori og kunnskap fra både psykologiens og sosiologiens fagområde for å bedre kunne svare på problemstillingen, men da dette ikke er en masteroppgave i hverken psykologi eller sosiologi blir enkelte temaer ikke gjennomgått like grundig.

Geografisk avgrensning

Valg av caseområdet for oppgaven ble tilslutt to offentlige byrom i Drammen. Jeg hadde et ønske om å se på en by i vekst, men som ikke var Oslo. Drammen kommune sitt mål er å ha bærekraftig byvekst med høy kompetanse og høy livskvalitet og i sin bystrategi for Drammen mot 2030 setter de fokus på at hele befolkningen skal oppleve bedre livskvalitet og god helse.

Jeg sendte derfor en e-post til kommunen hvor jeg presenterte tema for oppgaven. Som svar fikk jeg at de allerede har gjort diverse tiltak i blant annet Drammen Park for å legge til rette for sosialisering mellom ulike aldersgrupper. Kommunen ønsket seg en evaluering av om disse tiltakene hadde fungert og Drammen Park ble derfor et naturlig valg.

Etter en byvandring i Drammen valgte jeg i tillegg Bragernes Torg. Bragernes ligger i sentrum og er en populær møteplass i byen. Bragernes torg ligger midt i sentrum og det virket derfor spennende å se om dette byrommet fungerer som en sosialisingsvennlig møteplass.



Områdeavgrensning



2. PLANER OG FØRINGER

Mål 1:

Identifisere relevante planer og føringer for hvordan mental helse og ensomhetsforebyggende arbeid er tatt inn i fysisk planlegging i verden, Norge og Drammen.

Metode: Dokumentanalyse

I denne delen ønsker jeg å undersøke hvilke mål, planer og føringer som finnes for mental helse og ensomhetsforebyggende arbeid. Jeg har sett på hvilke politiske føringer som finnes internasjonalt, nasjonalt og lokalt i Drammen. Informasjonen er innhentet gjennom analyse av aktuelle dokumenter og planer.

2.1 INTERNASJONALE FØRINGER

FNs bærekraftsmål

Høsten 2015 vedtok FNs medlemsland de 17 bærekraftsmålene. Målene er verdens felles arbeidsplan slik at vi skal kunne utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stoppe klimaendringene innen 2030 (FN-Sambandet, 2020). FNs generalsekretær General Ban Ki-moon sa at denne nye agendaen er et løfte fra verdenslederne til alle mennesker overalt. Det er en universal, integrert og transformativ visjon for en bedre verden. Denne "nye verdenen" er "envisioned" i deklarasjonen som et sted "hvor fysisk, mental og sosial "well-being" er sikret" (WHO, u.å).

For denne oppgaven er det særlig to av bærekraftsmålene som er aktuelle.

Mål 11; "Bærekraftige byer og samfunn", handler om at vi må gjøre byer og bosetninger inkluderende, trygge, motstandsdyktige og bærekraftige (FN-sambandet, 2020).

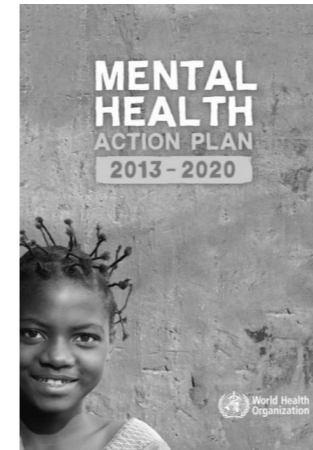
Et nettverk av gater og offentlige byrom former skjelettet til byen. Når offentlig rom er dårlig utformet eller privatisert skjer det en økt segregering av byen. Å investere i gode nettverk av gater og offentlige byrom forbedrer urban produktivitet, livskvalitet og gir god tilgang til jobber og offentlige tjenester (United Nations, 2019a).

Det er formulert 10 delmål under mål 11 om bærekraftige byer og samfunn. Delmål 11.7 sier at det skal være allmenn tilgang til trygge, inkluderende grøntområder og offentlige rom, særlig for kvinner, barn og eldre samt personer med nedsatt funksjonsevnen innen 2030 (United Nations, 2019b). Dette viser at FN ønsker at det skal legges stort fokus på god planlegging og utforming av byens offentlige rom som vil bidra til økt livskvalitet. Det er også et spesielt fokus på å planlegge for trivsel for kvinner, barn, eldre og andre med spesielle tilretteleggingsbehov.

Det tredje bærekraftsmålet skal sikre god helse og fremme livskvalitet for alle uansett alder og delmål 3.4 setter mental helse og livskvalitet i søkelyset. WHOs generaldirektør Dr. Margaret Chan har sagt at, inkluderingen av ikke-smittsomme sykdommer under målet om helse er et historisk vendepunkt (WHO, u.å).



Figur 1. FNs bærekraftsmål nr. 3 og 11 basert på Open Development (2018)



"A world in which mental health is valued, promoted, and protected, mental disorders are prevented and persons affected by these disorders are able to exercise the full range of human rights and to access high-quality, culturally appropriate health and social care in a timely way to promote recovery, all in order to attain the highest possible level of health and participate fully in society and at work free from stigmatization and discrimination."
(Mental Health Action Plan, 2013. s.32)

WHOs Mental Health Action Plan

Verdens helseorganisasjon (WHO) kom i 2013 med en plan for arbeidet med mental helse. Visjonen til WHOs Mental Health Action Plan (2013) ønsker at verden skal være et sted hvor mental helse blir tatt på alvor, snakket om og beskyttet. Mennesker med psykiske lidelser eller påvirket av det skal ha mulighet til å få den hjelpen de behøver, slik at de har den beste helsen det er mulig å oppnå og delta fullt ut i samfunnet og på jobb, uten stigmatisering og diskriminering.

Det er fire hovedmål i handlingsplanen som skal hjelpe til med å nå visjonen.

De fire målene er:

1. Styrke effektivt lederskap og styring for mental helse.
2. Tilby omfattende, godt integrerte og responsive tjenester innen mental helse og sosial omsorg i nærmiljøer
3. Implementere strategier for promotering og forebygging ved mental helse
4. Styrke informasjonssystemer, kunnskap og forskning for mental helse.

2.2 NASJONALE FØRINGER

Oppfølging av folkehelse og psykisk helse i norsk lovgivning

Plan og bygningsloven

Plan og bygningsloven slik vi kjenner den i dag er fra 2008 og erstatter tidligere lov fra 1985. Loven gjelder for hele landet og er sentral for all arealforvaltning og byggevirksomhet (Regjeringen, 2018). Formålet med loven er blant annet at “Loven skal fremme bærekraftig utvikling til beste for den enkelte, samfunnet og framtidige generasjoner” (Plan- og bygningsloven, 2008, §1-1). Dette betyr at loven har som formål å ivareta både menneskene og naturens interesser.

I kapittel 3 om oppgaver og hensyn i planlegging etter loven, skal planer innenfor rammene fastsatt av §1-1 oppfylle en rekke krav. §3, bokstav a beskriver et generelt krav til planene hva gjelder utvikling i kommuner og regioner, men bokstav e og f stiller mer konkrete krav til innhold i planer som angår folkehelse. §3, bokstav e skal sikre at det blir lagt tilstrekkelig vekt på at det legges til rette for god utforming av det bygde miljøet og sikre gode bomiljøer som gir gode oppvekst- og levekår i alle deler av landet. §3, bokstav f stiller krav til at planleggingen skal fremme folkehelse og sosiale helseforskjeller skal motvirkes, samt at planleggingen skal forebygge kriminalitet (Ibid, §3-1).

*§ 3-1. Oppgaver og hensyn i planlegging etter loven
Innenfor rammen av § 1-1 skal planer etter denne lov*

a) sette mål for den fysiske, miljømessige, økonomiske, sosiale og kulturelle utviklingen i kommuner og regioner, avklare samfunnsmessige behov og oppgaver, og angi hvordan oppgavene kan løses

e) legge til rette for god forming av bygde omgivelser, gode bomiljøer og gode oppvekst- og levekår i alle deler av landet

f) fremme befolkningens helse og motvirke sosiale helseforskjeller, samt bidra til å forebygge kriminalitet.

(Plan- og bygningsloven, 2008, §3-1)

§ 5-1. Medvirkning

Enhver som fremmer planforslag, skal legge til rette for medvirkning. Kommunen skal påse at dette er oppfylt i planprosesser som utføres av andre offentlige organer eller private.

Kommunen har et særlig ansvar for å sikre aktiv medvirkning fra grupper som krever spesiell tilrettelegging, herunder barn og unge. Grupper og interesser som ikke er i stand til å delta direkte, skal sikres gode muligheter for medvirkning på annen måte

(Plan- og bygningsloven, 2008, §5-1)

Plan og bygningsloven stiller også krav til at det skal legges til rette for medvirkning i §5-1. Det er kommunen som har blitt gitt ansvaret for å påse at dette er oppfylt i planprosessen.

Det som er viktig å legge merke til er at det etter ordlyden ikke er gitt et påbud om medvirkning i planprosessen, bare at det skal legges til rette for dette (Ibid, §5-1).

Folkehelseloven

Den nye loven om folkehelsearbeid trådte i kraft 1. januar 2012 og har til hensikt å fremme folkehelse i samfunnsutviklingen, og fastsetter at folkehelse er et ansvar i alle sektorer og på alle forvaltningsnivåer. Dette betyr at kommuner, fylkeskommuner og statlige myndigheter sammen har et ansvar for folkehelsearbeidet (Folkehelseloven, 2019).

Loven bygger på, og er samordnet med plan- og bygningsloven. Folkehelseloven gir myndighetene hjemmel til å fatte avgjørelser som gagnar folkehelsen og bygger på fem grunnleggende prinsipper. Disse fem prinsippene er: Å utjevne sosiale helseforskjeller, “helse i alt vi gjør”, bærekraftig utvikling, føre-var og medvirkning. I loven settes det krav til politisk forankring av folkehelsearbeidet og kommuner og fylkeskommuner skal fremme helse innen de oppgaver og de virkemidler de er tillagt (Regjeringen, 2019).

Loven skal sikre at kommunen til enhver tid har oversikt over helsetilstanden til innbyggerne og de faktorene som påvirker den, dette er fastsatt i lovens §5. §5, bokstav c, sier at det også skal tas med kunnskap om faktorer og utviklingstrekk i miljø og lokalsamfunn i denne oversikten som kan ha innvirkning på befolkningens helse (Folkehelseloven, 2011, §5) I Lovens §6 stilles det også krav til at folkehelsearbeidet skal implementeres i planprosessen jf kapittel 11 i plan- og bygningsloven.

§7 sier at kommunen skal iverksette nødvendige tiltak for å møte kommunens folkehelseutfordringer. Dette kan være tiltak knyttet til flere områder, men det er verdt å merke seg at myndighetene her nevner tiltak i tilknytning til fysiske og sosiale miljøer.

§ 5. Oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer i kommunen

Kommunen skal ha nødvendig oversikt over helsetilstanden i befolkningen og de positive og negative faktorer som kan virke inn på denne. Oversikten skal blant annet baseres på

c) kunnskap om faktorer og utviklingstrekk i miljø og lokalsamfunn som kan ha innvirkning på befolkningens helse

§ 6. Mål og planlegging

Oversikten etter § 5 annet ledd skal inngå som grunnlag for arbeidet med kommunens planstrategi. En drøfting av kommunens folkehelseutfordringer bør inngå i strategien, jf. plan- og bygningsloven 1 § 10-1.

§ 7. Folkehelseiltak

Kommunen skal iverksette nødvendige tiltak for å møte kommunens folkehelseutfordringer, jf. § 5. Dette kan blant annet omfatte tiltak knyttet til oppvekst- og levekårsforhold som bolig, utdanning, arbeid og inntekt, fysiske og sosiale miljøer, fysisk aktivitet, ernæring, skader og ulykker, tobakksbruk og alkohol- og annen rusmiddelbruk

(Folkehelseloven, 2008, §3-1)

2.3 LOKALE FØRINGER



Drammen 2036 - Byvekst med kvalitet

Innhold

Samfunnsdelen av kommuneplanen for Drammen Kommune 2013-2036. Den inneholder strategier og en langsiktig plan for Drammen mot 2036.

Hensikt

Bystrategien skal sørge for en byvekst med kvalitet med fokus på utdanning og helse (Drammen kommune, 2013a).

Relevans

Drammen kommune skal arbeide for å nå visjonen; Bærekraftig byvekst med høy kompetanse og høy livskvalitet. Dette er en visjon som bygger på de tre dimensjonene 1) byutvikling, 2) utdanning og næringsliv, samt 3) kultur, livskvalitet og opplevelser (Ibid).

En av kommunens største utfordring og mulighet er den sterke befolkningsveksten som er ventet frem mot 2036. I følge SSBs befolkningsprognose vil Drammen kunne øke befolkningen sin betraktelig, og dersom man legger SSBs middelpåprognose til grunn vil dette gi Drammen

i underkant av 1100 nye innbyggere hvert år (Ibid, s. 11). En større by vil blant annet kunne gi muligheter for et bredere tilbud innenfor handel, private og offentlige tjenester, kafeer og restauranter, samt kultur og opplevelser. Men befolkningsveksten vil også kunne by på utfordringer, spesielt vil det være et større press på bolig, arbeidsplasser og offentlige tjenester.

De fleste i Drammen har det godt og har gode levekår, likevel har Drammen større utfordringer innenfor levekår enn gjennomsnittet av norske kommuner. Drammen har flere personer med grunnskole som høyeste utdanning sammenlignet med resten av landet og andelen personer i lavinntektshusholdninger er høyere enn i landet forøvrig. Arbeidsledigheten er også noe høyere enn landsgjennomsnittet. Dette kan på lang sikt føre til et press på de menneskelige og økonomiske ressursene i kommunen (Drammen kommune, 2013a).

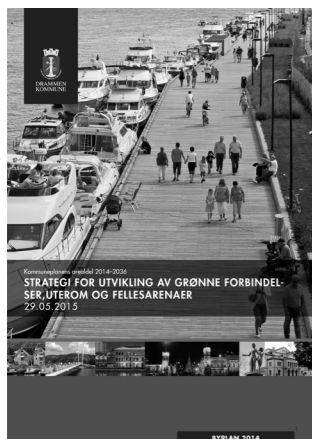
Et av kommunens sine mål er at *”Drammen skal være en vakker, ren, trygg og spennende by med god tilgjengelighet til viktige felles byrom, transportknutepunkter, marka, elva og fjorden”*

(Ibid s. 19). De skriver også at de ønsker at flere skal bruke byen. For at Drammen skal være en attraktiv by, må byen oppleves som trygg og ren, med uterom som har høy standard. Renhold og vedlikehold er viktig for å oppnå denne attraktiviteten. Drammen skal også ha trygge og gode bomiljøer med nærmiljøkvaliteter i alle bydeler (Ibid. s.21-23).

Kommunen har som et langsiktig mål at innbyggerne skal være fysisk aktive og ha god helse. Spesielt ønsker kommunen å ha fokus på god helse hos barn, unge, og eldre. Folkehelseutfordringene i kommunen er særlig knyttet til psykiske lidelser som angst og depresjon, hjerte- og karsykdommer, KOLS, astma og type 2-diabetes. Ifølge kommunen opplever en del mennesker i Drammen ensomhet og isolasjon. Kommunen påpeker at manglende kunnskap om hva som påvirker psykisk helse er en stor utfordring i folkehelsearbeidet. For det forebyggende arbeidet er det viktig med bevisstgjøring, informasjon og et koordinert arbeid innenfor det offentlige. I tillegg er samarbeid med frivillige organisasjoner vesentlig (Ibid. s. 35)

Det er verdt å merke seg at kommunen ikke nevner de fysiske omgivelsene spesifikt som en ressurs for å legge til rette for god psykisk helse. Kommunen har imidlertid et stort fokus på å legge til rette for at innbyggerne skal ha god fysisk helse og være fysisk aktive gjennom god tilgjengelighet til elva, marka og gang- og sykkelstier.

NB: Arbeidet med ny kommuneplan for Drammen kommune starter i 2020. På grunn av sammenslåingen av de tre kommunene Nedre Eiker, Svelvik og Drammen i januar 2020, vil den ikke bli ferdig før tidligst i 2021. Fram til da gjelder kommuneplanene for de tre gamle kommunene. I denne oppgaven har det derfor blitt tatt utgangspunkt i tidligere Drammen kommune sine planer, fordi caseområdene som er omtalt i oppgaven ligger i gamle Drammen kommune.



Strategi for utvikling av grønne forbindelser, uterom og fellesarenaer (2015)

Innhold:

Del av kommuneplanens arealdel 2014-2036. Notatet bygger på visjonene fra kommuneplanen til Drammen, vedtatt i 2013.

Hensikt:

Målet med dokumentet er å være kunnskapsgrunnlag som gir en oversikt over status og utfordringer ved blågrønne strukturer, byrom, torg og møteplasser i Drammen kommune (Drammen kommune, 2015a). Dokumentet inneholder planer og retningslinjer for planlegging, samt en detaljert gjennomgang av utfordringer og videre utvikling av uterom og fellesarenaer i Drammen.

Relevans:

Dokumentet er relevant fordi det omhandler strategi for uterom i Drammen og nevner bla. de tre byrommene Bragernes torg og Drammen park. Utfordringer og utviklingen som nevnes om disse er diskutert nærmere i kapittel 5.

Strategien nevner ikke spesifikke tiltak rettet mot byrom som kan gi innbyggerne bedre psykisk helse, men det er fokus på å legge til rette for god folkehelse gjennom grønne forbindelser, uterom og fellesarenaer.

I strategien trekkes det frem at det skal satses videre på utvikling av mangfoldet i repertoaret av byens parker, torg og møteplasser. Det skal legges til rette for gode forhold for fysisk aktivitet i nærmiljøene og det trekkes frem at fysisk aktivitet også har stor betydning for den psykiske helsen.



Drammen park, et viktig grønt byrom i Drammen.

2.4 ANDRE PLANER



Meld. St. 19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen - Mestring og muligheter

Innhold:

Folkehelsemeldingen "Mestring og muligheter" inneholder regjeringens strategier for folkehelsearbeidet i årene fremover. Det er en rapport til Stortinget om arbeidet som blir gjort med folkehelsearbeidet i Norge, og drøfting av framtidig politikk.

Hensikt:

Hensikten med meldingen er å presentere statusen for folkehelsearbeidet i Norge i dag og presentere strategier for den framtidige politikken på området for å sikre god helse i hele befolkningen (Meld. St. 19 (2014-2015)).

Relevans:

Selv om meldingen i hovedsak fokuserer på det generelle folkehelsearbeidet, trekkes det frem hvor viktig et sektorovergripende arbeid er. Det betyr at også planleggere har et ansvar for å sikre at alle har mulighet til oppnå god helse og livskvalitet.

Regjeringen presiserer i meldingen at folkehelsearbeidet skjer i kommunene på lokalt nivå. De legger vekt på at tiltak som fremmer psykisk helse og forebygger ensomhet er en viktig del av folkehelsearbeidet. Regjeringen ønsker at psykisk helse skal inkluderes som en likeverdig del av folkehelsearbeidet (Ibid. s.17), men ser behovet for at dette arbeidet ikke bare skal skje i helse- og omsorgstjenestene. Her trekker de blant annet frem forholdet til nærmiljø og hvilken påvirkning nærmiljøet vårt kan ha på vår psykiske helse. Hensynet til befolkningens helse og trivsel skal få større plass i steds-, nærmiljø og lokalsamfunnsutviklingen (Ibid. s.18).

Regjeringen ser også muligheter for og ønsker at frivillig sektor skal være med på en felles innsats for å forebygge ensomhet og bidra til sosial inkludering gjennom sitt arbeid på lokalt nivå. Her blir kommunen er viktig samarbeidspartner, som sammen med frivillige organisasjoner kan bidra til å legge til rette for møteplasser.

Meldingen understreker at det er et behov for at alle sektorer er med på et felles arbeid for å møte folkehelseutfordringene vi står ovenfor. Dette krever at man prøver å forebygge og løse problemene utenfor helsesektoren. Vi vet at planlegging av fysiske omgivelser har mye å si for fysisk helse. Det er dessverre lite konkrete forslag til hvordan nærmiljøet påvirker vår psykiske helse, men i Regjeringens strategi for god psykisk helse "Mestre hele livet" (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s.22) skriver de at: *"Et godt bo-og nærmiljø kan bidra til å legge forholdene til rette for å oppleve sosial støtte."* Videre trekker de frem at sosiale møteplasser og kulturtilbud samt grøntområder og tilgjengelighet til rekreasjonsområder vil være viktig. At mental helse har fått et så stort fokus i meldingen sier mye om hvilken framtidig politikk som er ønsket og det er tydelig at de ser behovet for å fremme god psykisk helse på lik linje med god fysisk helse.



Folkehelsemeldinga (2018-2019) — Gode liv i eit trygt samfunn

Innhold:

Folkehelsemeldingen “Gode liv i eit trygt samfunn” inneholder regjeringens strategier for folkehelsearbeidet i årene fremover. Det er en rapport til Stortinget om arbeidet som blir gjort med folkehelsearbeidet i Norge, samt en drøfting av framtidig politikk. Meldingen inneholder også regjeringens strategi for å forebygge ensomhet: “Sammen mot ensomhet”.

Hensikt:

Formålet med meldingen er å presentere status for norsk folkehelse og folkehelsearbeidet. I tillegg presenteres strategier for videre folkehelsearbeid (Meld. St. 19 (2018-2019)).

Relevans:

Folkehelsemeldingen “Gode liv i eit trygt samfunn” viderefører strategiene fra den forrige folkehelsemeldingen, men ønsker å forsterke innsatsen på noen områder. Folkehelsearbeidet i Norge har tradisjonelt vært rettet mot faktorer som kan forebygge fysisk sykdom, men skal nå også inkludere psykisk

helse. En av de satsningsområdene som spesielt kommer frem i denne meldingen er arbeidet med å forebygging ensomhet. I meldingen presenterer regjeringen hvilke utfordringer knyttet til ensomhet vi står ovenfor og sin strategi for å forebygge ensomhet.

Fokuset på ensomhet som en folkehelseutfordring ble først presentert i folkehelsemeldingen “mestring og muligheter”. I levekårsundersøkelsen fra 2015 sier 18 prosent av kvinner og 13 prosent av mennene i alderen 16 år eller mer, at de har vært litt, ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet (Helsedirektoratet, 2015b). Det er særlig unge og eldre som er plaget. 3 av 10 studenter oppgir at de er ensomme, og prosentandelen ungdom som opplever ensomhet er det høyeste Ungdata har registrert (Ibid).

Regjeringen innrømmer at vi ikke vet nok om årsaken til ensomhet i ulike aldersgrupper og hvilke tiltak som har best effekt når man skal jobbe for å forebygge og redusere ensomhet, men legger frem en strategi med tre hovedmål og seks satsningsområder (Meld. St. 19 (2018-2019)).

De tre hovedmålene og tilhørende satsningsområder er:

Hovedmål 1: Synliggjøre ensomhet som folkehelseutfordring og stimulere til økt sosial deltakelse.

- 1) Samarbeid med frivillig sektor for å mobilisere mot ensomhet
- 2) Tiltak rettet mot unge som er ensomme
- 3) Tiltak rettet mot eldre som er ensomme

Hovedmål 2: Skaffe mer kunnskap om ensomhet og effektive tiltak

- 4) Oppsummere kunnskapen og forskningen som finnes om ensomhet og effektive tiltak

Hovedmål 3: Arbeide systematisk for å forebygge ensomhet og øke den sosiale støtten.

- 5) Ensomhet inn i folkehelseloven §7
- 6) Sikre at det blir lagt vekt på ensomhet og sosial støtte i vurdering av nye tiltak i alle relevante sektorer.

Under hvert satsingsområde kommer regjeringen med tiltak som skal hjelpe med å nå målene. Det er stor variasjon i hvor konkrete tiltakene er, men det er noen av tiltakene som er spesielt aktuelle for denne oppgaven. Under satsingsområde 2 og 3 skriver regjeringen at det skal gjøres en vurdering av behov for nye møteplasser, det skal være fokus på lokale møteplasser for eldre og utvikles et større mangfold av møteplasser for møter mellom generasjoner.

Under satsningsområde 6 som skal sikre at ensomhet og sosial støtte blir lagt vekt på i alle relevante sektorer skriver regjeringen at “*plan- og bygningsmessige prioriteringer er et virkemiddel som kommunene kan ta nytte av i forhold til å forebygge ensomhet*” (Ibid, s.50). Gjennom riktig prioriteringer kan kommunene legge til rette for og etablere gode felles møteplasser for alle og universell utforming skal brukes i planleggingen for å gjøre samfunnet tilgjengelig for alle (Ibid, s.50).

2.5 DELOPPSUMMERING: PLANER OG FØRINGER

Målet for denne delen var å identifisere relevante planer og føringer for arbeidet med å sikre god mental helse og forebygge ensomhet i fysisk planlegging i Norge og Drammen.

Her fant jeg ut at det er bred enighet internasjonalt om de overordnede målene for å øke livskvalitet i en stadig mer urbanisert verden. FNs bærekraftsmål nummer 3 om god helse nevner også viktigheten av god mental helse. Alle skal ha god helse og livskvalitet uansett alder, og politikken i hvert land skal ha strategier om forebyggende arbeid knyttet til mental helse. I tillegg nevnes investeringer i gode nettverk av gater og offentlige byrom som vil være nødvendig for den bærekraftige byutviklingen.

På nasjonalt nivå er arbeidet med å sikre god mental helse og god helse generelt, også kalt folkehelsearbeidet, forankret i lovverket. Folkehelseloven sammen med Plan- og bygningsloven sørger for at det skal iverksettes nødvendige tiltak for å møte folkehelseutfordringene, samt at det skal legges til rette for gode bomiljøer og god forming av fysiske miljøer, slik det er nødvendig for å løse sosiokulturelle utfordringer. Plan- og bygningsloven stiller også krav til medvirkning i planprosesser og stiller et særlig krav til kommunen om å sikre at det skal skje aktiv medvirkning, slik at berørte aktører får ta del i prosessene hvor utfallet vil påvirke dem.

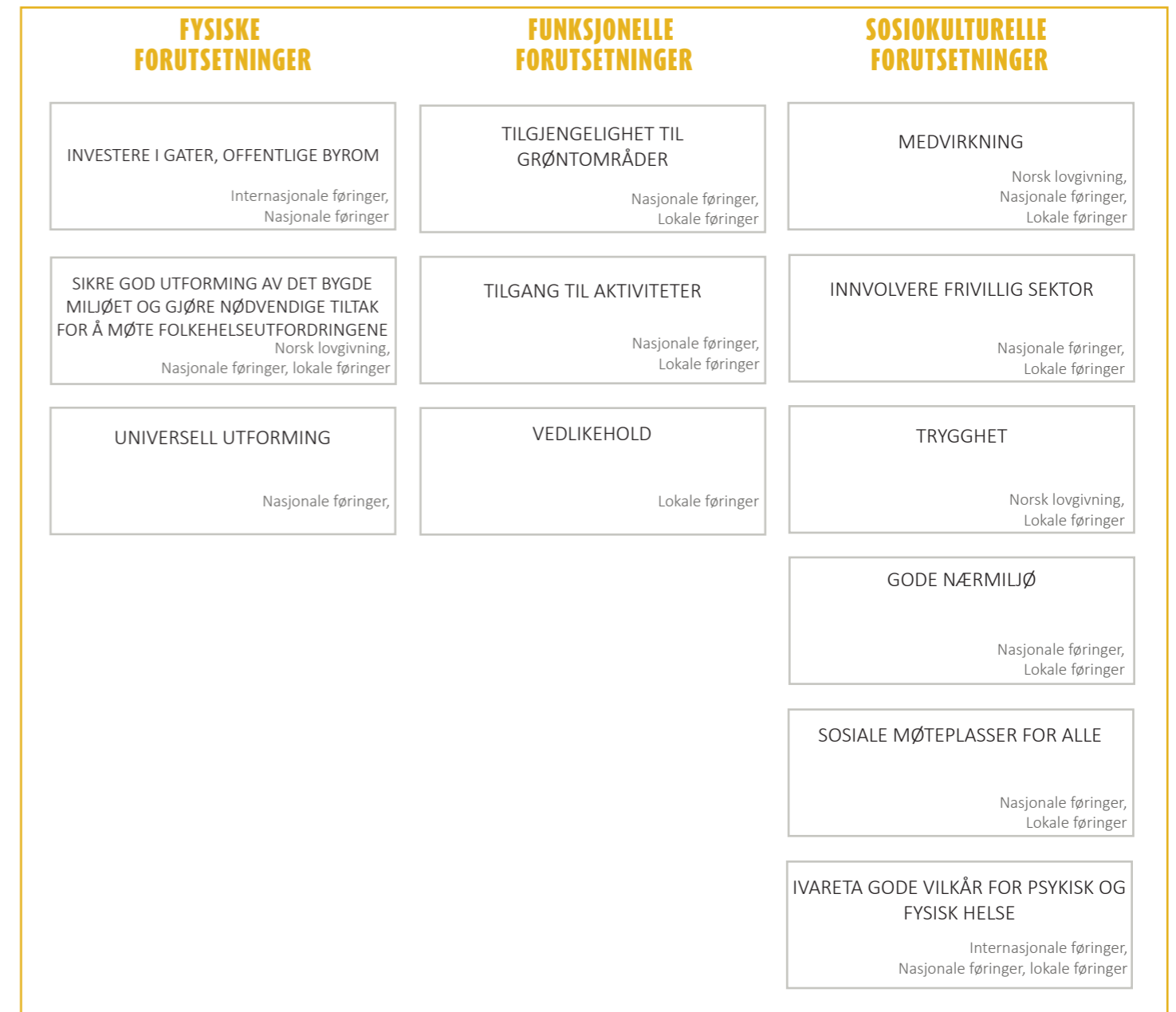
Regjeringen mener at god fysisk planlegging kan være med på å løse sosiale og helsemessige utfordringer og ønsker at psykisk helse

skal inkluderes som en likeverdig del av folkehelsearbeidet. Regjeringen trekker frem frivillig sektor som en viktig del av dette arbeidet. For å forebygge ensomhet ønsker regjeringen tiltak rettet spesielt mot unge og eldre, og sikre at tiltak mot ensomhet blir lagt vekt på i alle relevante sektorer. For planleggings sektoren betyr dette å gjøre riktige prioriteringer for arealer og vurdere behovet for nye møteplasser og mangfoldet av ulike typer møteplasser. Universell utforming er et sterkt virkemiddel for utformingen av disse møteplassene og kan gjøre de tilgjengelig for alle.

På lokalt nivå har Drammen kommune nevnt samarbeid med frivillige organisasjoner som et viktig verktøy i arbeidet for en god mental helse i møte med folkehelseutfordringer. De ønsker også et koordinert arbeid innenfor det offentlige om forebyggende arbeid som bevisstgjør og informerer.

Drammen kommune har fokus på hvordan utformingen av og tiltak i offentlige rom kan være en del av det forebyggende arbeidet for å sikre god helse hos befolkningen. De sier selv at de ønsker at flere skal bruke byen og at den da må oppleves ren, trygg og med uterom av høy kvalitet. Da er blant annet vedlikehold viktig.

Drammen kommune ønsker å legge til rette for fysisk aktivitet for å sikre god helse i befolkningen, men har tilsynelatende svært få konkrete tiltak som retter seg direkte mot utformingen av byrom i møte med folkehelseutfordringene i kommunen.



Oppsummering av funn fra Planer og føringer

Gjennom denne dokumentanalysen fant jeg at det finnes mange overordnede føringer for forebyggende arbeid innen temaet mental helse, spesielt finnes det mange på internasjonalt og nasjonalt nivå. Nasjonalt har virkelig mental helse fått oppmerksomhet og blitt satt på dagsorden,

men arbeidet med å formulere de nasjonale føringene om til konkrete tiltak på lokalt nivå har ikke kommet så langt. Men dokumentene har vist at ensomhetsforebyggende arbeid også er relevant for planlegging og utforming av byrom.



3. LITTERATURSTUDIET

Mål:

3. Identifisere ensomhet som en folkehelseutfordring og hvordan det fysiske miljøet kan påvirke vår mentale helse og følelsen av sosial støtte.
4. Utforske hva som gjør byrom sosialiseringsvennlige

Metode: Litteraturstudie

I dette kapitlet blir aktuell litteratur om tema gjennomgått og analysert. Det er hentet litteratur fra flere fagområder for få en bedre forståelse av kompleksiteten rundt tema. Kapitlet starter med en gjennomgang av teorier og begreper knyttet til menneskelige behov, livskvalitet og ensomhet. Her er det i hovedsak brukt litteratur fra fagområder innen psykologi og sosiologi. I andre delen av kapitlet utforsker jeg hva som gjør byrom til gode steder for mennesker å oppholde seg og møtes. Til slutt har jeg tatt med noen referanseprosjekter som er relevant for oppgaven og tema.

3.1 MENNESKER OG BEHOVET FOR Å VÆRE SAMMEN MED ANDRE

Grunnleggende menneskelige behov

Den amerikanske personlighetspsykologen Abraham Maslow presenterte i boken *A Theory of Human Motivation* (1943) teorien bak det første utkastet til sin i dag kjente behovspyramide. Teorien ble videreutviklet i bøkene *Motivation and Personality* (1954) og *The Farther Reaches of Human Nature* (Mørch, 2019). Maslows hierarki av behov er en fem-lags modell, ofte avbildet som hierarkiske nivåer i en pyramide (Figur 2). Behovene lengst ned i pyramiden må bli møtt av enkeltpersoner før de kan ivareta behovene høyere opp.

Nederst i pyramiden er de fundamentale behovene og på det første nivået finner man fysiske behov som mat og drikke. Den neste nivået handler om behovet for sikkerhet og trygghet. De to neste nivåene er sosiale behov, som kjærlighet, vennskap og tilhørighet. Det fjerde nivået handler om behov for anerkjennelse og selvtillit, men i følge Maslow var ikke dette viktig for mennesket før de tre andre nivåene var oppnådd (Mørch, 2019). Det siste nivået er behov for vekst og selvrealisering gjennom å få ut ens ytterste potensiale slik at man kan bli den beste versjonen av seg selv (McLeod, 2018).

En punkt verdt å nevne er at Maslows antagelse om at de laveste nivåene må være tilfredsstillt før en person kan starte jakten på å få tilfredsstillt behovene flere nivåer opp, har vist seg å ikke stemme. Det er logisk å tenke seg at et menneske kan operere på flere nivåer samtidig. Selv om man ikke har dekket alle de fundamentale behovene, har en behov for tilhørighet og vennskap og dette er noe som personen jobber mot, samtidig som de jobber for å skaffe for eksempel mat og drikke (McLeod, 2018).

Når de grunnleggende behovene er møtt, søker man videre oppover i pyramiden. Selv om alle behovene kan sies å spille inn på vår totale mentale helse, er det nivå tre og fire som blir omtalt som psykologiske behov. Disse behovene har en helt tydelig påvirkning på et menneskes mentale helse og er også nødvendig for å oppnå god livskvalitet. Tilhørighet og behovet for gode sosiale relasjoner er helt fundamentale behov for oss mennesker, og fraværet av disse påvirker livskvaliteten vår.



Figur 2. Maslows hierarki av behov, basert på McLeod, 2020.

3.2 LIVSKVALITET

Livskvalitet er et mye omdiskutert begrep, men jeg velger i denne oppgaven å ta utgangspunkt i folkehelseinstituttet (FHI) sin definisjon. I følge FHI (2016) handler livskvalitet både om objektive og subjektive sider ved livet, altså både materielle levekår og hvordan livet oppleves. Objektiv livskvalitet betyr hvor god livssituasjon man har. Det vil si objektiv helsetilstand og funksjonsevne, materielle levekår, arbeid og fritidssysler. Den subjektive livskvalitetene handler om hvordan hvert enkelt menneske opplever sitt eget liv, og kan variere fra god til dårlig. En person kan oppleve god livskvalitet selv under sykdom og på tross av andre helseplager eller utfordringer. Høy livskvalitet har sammenheng med lav risiko for psykiske sykdommer og psykiske vansker som angst og depresjon, og mennesker med høy livskvalitet har sterkere nettverk og opplever sosial støtte (Folkehelseinstituttet, 2015b).

Tilhørighet, tillit og trygghet

Livskvalitet og psykisk helse påvirkes av hverandre, og er et resultat av samspillet mellom individuelle egenskaper og ytre faktorer i miljøet. En av de ytre faktorene er nærmiljøet. Begrepet nærmiljø er en samlebetegnelse for de fysiske og sosiale forholdene i et lokalmiljø (SNL, 2018).

Å trives i, føle **tilhørighet** og **tillit** til nærmiljøet sitt kan bidra til bedre livskvalitet. Mennesker som sier at de føler de "hører til" i nærmiljøet sitt er lykkeligere, enn de som ikke gjør det (Montgomery, 2013, s.134). I følge Montgomery er denne følelsen av tilhørighet påvirket av sosial kontakt. De uformelle møtene er like viktige for følelsen av tilhørighet og tillit, som kontakt med familie og nære venner.

Tillit er en viktig faktor for sosial deltakelse i nærmiljøet. En generelt tillitsfull holdning gjør det lettere å få kontakt med andre (Helsedirektoratet, 2015b s.38). En studie av Los Angeles avslørte at fysiske omgivelser påvirker tillit. Studien fant at folk som bor i områder med flere parker er mer hjelpsomme og har større tillit til andre enn folk som ikke bor i nærheten av grøntområder, uavhengig av inntekt eller etnisitet (Montgomery, 2013 s. 111).

Å føle seg trygg i sine omgivelser er en forutsetning for god livskvalitet. I politirapporten *Trygghet i det offentlige rom* (Aas et al. 2010 s. 21) diskuteres de ulike dimensjonene til trygghetsbegrepet. For eksempel kan man skille mellom objektiv og subjektiv trygghet. Objektiv trygghet handler om den reelle risikoen som finnes for å bli utsatt for fare, mens den subjektive tryggheten eller opplevd trygghet kan sies å være mye mindre konkret. Den opplevde tryggheten er basert på enkeltpersonens følelser og oppfatning av situasjonen. Det vil si at den subjektive tryggheten, ikke alltid vil samsvare med den objektive, Man kan si at trygghet og utrygghet er personavhengig (Ibid.).

Selv om et byrom objektivt sett er trygt, betyr ikke det at det nødvendigvis oppleves som trygt. Faktorer i de bygde miljøene kan i stor grad påvirke den opplevde tryggheten i et byrom. Tegn på forfall og manglede vedlikehold kan fremkalle en frykt hos folk, samt signalisere at området mangler sosial kontroll, omsorg og vedlikehold (Brunstad og Steine, 2019 s. 119). Om vi føler oss trygge i et byrom påvirkes i stor grad av de fysiske omgivelsene. For eksempel er belysning viktig for opplevd trygghet i det offentlige rom (Rambøll, u.å, s. 14).

3.3 FOLKEHELSE OG ENSOMHET

Begrepet ensomhet

Dersom man opplever en følelse av å ikke passe inn eller sosial isolasjon, er det lett å føle seg ensom. Peplau og Perlmen (1982) definerer ensomhet som: å oppleve et savn av ønsket kontakt med andre, som fører til en negativ følelse av å føle seg alene. Dette er altså ikke en type ønsket eller frivillig isolasjon fra andre. Å være alene eller isolert, bo alene, ha få venner eller ha liten sosial omgang er ikke det samme som å være ensom (Clausen og Thorsen, 2009, s.74). Et individ kan ha et lite sosialt nettverk uten å oppleve ensomhet, på samme måte som et individ kan ha et stort sosialt nettverk, men likevel føle seg ensom (Mellor. et al, 2008, s. 214). Ensomhet er subjektivt for hver og en av oss, og følelsen av ensomhet kan i svært liten grad måles.

Sosiologen Robert S. Weiss mener at det finnes to typer ensomhet, emosjonell og sosial. Emosjonell ensomhet skyldes fraværet av nære, intime forhold som for eksempel en ektefelle eller kjæreste. Sosial ensomhet er derimot en respons på fraværet av meningsfulle vennskap eller en følelse av felleskap (Peplau og Perlmen, 1982, s.128). Peplau og Perlmen trekker også frem at Weiss var opptatt av den "normale" ensomheten, den som mange, om ikke alle, opplever gjennom livet. Han så på ensomhet som en helt normal menneskelig reaksjon.

Hvem er de ensomme?

Alle kan oppleve øyeblikk av ensomhet og noen vil oppleve ensomhet i større grad enn andre. Det er viktig å skille utenforskap fra ensomhet. Utenforskap, i motsetning til ensomhet, brukes mer strukturelt om manglende sosiale koblinger i samfunnet. Utenforskap kan for eksempel brukes

til å betegne en situasjon der en gruppe individer i mindre grad deltar i samfunnet enn andre (Tjora, 2018). I motsetning til utenforskap, handler altså ensomhet om et individs opplevelse av å mangle eller savne sosiale relasjoner eller tilknytninger.

Hva er det motsatte av ensomhet?

Ifølge folkehelseinstituttet (2015a) er det motsatte av ensomhet, sosial støtte. Omfattende forskning viser at konsekvenser av manglende sosial støtte øker faren for både psykiske og fysiske lidelser slik som hjerte- og karsykdommer, infeksjonssykdommer og depresjon. Det er både individuelle og sosiale faktorer som påvirker opplevelsen av sosial støtte. De sosiale faktorene kan deles opp i strukturelle og kontekstuelle forhold.

Nærmiljø og lokalsamfunn har noe å si for de kontekstuelle forholdene når det gjelder vår opplevelse av sosial støtte. I sin strategi for å forebygge ensomhet skriver regjeringen at gode bo- og nærmiljøer kan bidra til opplevelse av sosial støtte og på den måten være med på å forebygge ensomhet. Sosiale møteplasser og kulturtilbud, grøntområder og god tilgjengelighet til natur- og rekreasjonsområder vil være av betydning i denne sammenheng (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s.22).

Ensomhet som en folkehelseutfordring

Det er mange som diskuterer om ensomheten er vår tids skjulte folkehelseutfordring. I land som USA, Australia og UK omtales ensomhet som en pandemi, men her er det en del uenigheter blant forskere. Følelsen av ensomhet kan forringe livskvaliteten vår, påvirke mestringsressursene våre og medføre risiko for dårligere helse. Med dette som bakgrunn kan vi se på ensomhet som en utfordring knyttet til folkehelsearbeidet (Helsedirektoratet, 2014).

Den norske regjeringen har siden Meld. St. 19 (2014-2015) Mestring og muligheter, ønsket og tatt initiativ til å satse på det forebyggende arbeid mot ensomhet. Ensomhet påstås å være like helseskadelig som å røyke en pakke med sigaretter om dagen (Sunnucks, 2018). Ensomhet er en folkehelseutfordring som på sikt kan koste samfunnet dyrt.

Dagens samfunn er i veldig stor grad bygd opp rundt felleskap og sosialt liv. En skal helst ha en travel hverdag med avtaler, mange venner og noen å være med. Å innrømme at man er alene eller ikke har noen dele hverdagen sin med er ikke alltid så lett. Til tross for at store deler av befolkningen i Norge føler eller har følt på ensomhet, er det å innrømme at man er ensom enda et tabu. I levekårsundersøkelsen fra 2015 kom det frem at 18% av kvinnene og 13% av mennene over 16 år har vært litt, ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet og de som oppgir at de er mest plaget er de yngste og de eldste (Meld. St. 19 (2018-2019), s. 41).

Byer mot ensomhet

Ifølge FN (2018) bor 55% av verdens befolkning i dag i urbane områder og andelen er spådd til å øke til 68% innen 2050. Men selv om stadig flere av oss bor nærmere hverandre, ser vi ut til å være mer isolerte og ensomme enn før, og sosiale isolasjonen ser ut til å være mer vanlig i byer og spesielt i de store byene (Symons, 2018).

Men ifølge rapporten «Social cities» fra The GRATTAN Institute (2012 s.10), tilbyr byen også mange essensielle ingredienser for å være sammen med andre. Byen er et sted hvor et stort antall mennesker kommer sammen for å samhandle med hverandre. Byenes offentlige transport gjør det lett å komme seg rundt, og byene gir oss steder å møtes. Enten det er på cafeer, biblioteker, i parker eller på fortauet. Nærhet, mobilitet og offentlige møteplasser er viktige på tross av at det nå finnes uendelige måter å koble seg på. Kontakt ansikt til ansikt forblir en viktig måte å utvikle og opprettholde våre personlige forhold på (Ibid.).

3.4 MENTAL HELSE OG FYSISKE OMGIVELSER

Mental helse og urban design

Ifølge Layla McCay (2019) har mennesker som bor i by, allerede økt eksisterende risikofaktorer for psykisk sykdom. Byer eksponerer utsatte mennesker for mer sosioøkonomiske ulikheter og diskriminering, virker overbelastende og bidra til å gjøre det vanskelig å gjøre gode tiltak som er forbundet med å ta vare på vår mentale helse.

God psykisk helse er mer enn bare fraværet av en psykisk lidelse eller sykdom: det er en følelse av mentalt velvære og evne til å leve "det gode liv": evnen til å ha gode menneskelige relasjoner, å jobbe eller studere, drive med fritidsaktiviteter og ta beslutninger (Ibid.). Alle punktene nevnt ovenfor kan påvirkes av vår sosiale situasjon og omgivelsene våre, som i en viss grad blir påvirket av hvor vi bor. Forholdet mellom mennesker og omgivelsene kan forstås som en kontinuerlig toveis prosess, hvor mennesker skaper og tilpasser steder, mens de på samme tid blir påvirket av de stedene (Carmona, 2010 s. 133).

Den mentale helsen til mennesker som bor i urbane områder vil kunne forbedres gjennom design av de urbane områdene slik at de gir tilgang til natur og grøntområder, mulighet for fysisk aktivitet, og at de legger til rette for positive og naturlig sosiale interaksjoner mellom menneskene i byen (McMay, 2019).

The Center for Urban design and mental Health (UD/MH) publiserte i mai 2016 et dokument som inneholder fire kunnskapsbaserte mål for urban design som skal promotere god mental helse, referert til som "Mind the GAPS framework". Dokumentet er ment som retningslinjer og hjelp til å tenke mental helse inn i urban design for planleggere og designere. Det er gjort et forsøk på å konkretisere hvilke fysiske forhold som må

være til stede for å skape byer som legger til rette for god mental helse.

G - grønne steder

Tilgang til naturlige/grønne omgivelser i nabolag og folks hverdagslige rutiner.

A - aktive steder

Legge til rette for mulighet for aktivitet (aktiv transport, utendørs gym) Hjelper med å integrere fysisk aktivitet, sosiale interaksjoner som blir en naturlig del av de daglige rutine.

P- Pro-sosiale steder

Urban design skal legge til rette for positive, trygge og naturlige interaksjoner mellom mennesker og gi en følelse av fellesskap, samhandling og tilhørighet.

S - (safe) trygge steder

En følelse av trygghet og sikkerhet er essensielt for menneskers mentale helse og livskvalitet. Å redusere urbane farer som trafikk, desorientering, forurensinger og risikoer knyttet til andre mennesker er helt nødvendig. Det er viktig med riktig gatebelysning, tydelige landemerker og design som setter mennesket i sentrum.

(The Centre for Urban Design and Mental Health, 2016)

Grøntarealer i byen

Urbane grøntområder gir en rekke fordeler for menneskers helse, inkludert levetid, fysisk og mentalt velvære og barns utvikling (Jansson, 2014). Flere studier har vist at natur i form av parker og bynære skoger har en positiv effekt på folks helse. Selv vegetasjon i liten skala inne i byen har vist seg å ha spesielt stor betydning for mental restitusjon og hvile (Nordh & Thoren, 2012). Urbane grøntområder hjelper også med nedkjøling av byene, forbedring av luftkvalitet og er steder for gående og syklende samt steder for fysisk aktivitet, sosialisering og rekreasjon (WHO, 2011 s. 84).

Parker og andre grøntområder kan legge til rette for sosial kontakt og samhandling mellom naboer, fordi de de kan tilby et sted å møtes (Coley et al. 1997; De Vries et al. Referert i van den Berg et al, 2018). Blant annet har kolonihager vist seg å være et effektivt tiltak for å fremme sosial kontakt og motvirke følelsen av ensomhet (Van den Berg et al. 2010).



3.5 KOMMUNIKASJON OG MØTER MELLOM MENNESKER

Møter i det offentlige rom

Møter i det offentlige rom skjer på mange nivåer. Passiv kontakt, muligheter til å se og høre livet i byen representerer en forutsigbar og ikke forpliktende form for kontakt. Planlagte eller spontane møter, uforutsette møter, hilsninger, verbal utveksling og samtale er mer aktive og direkte form for kontakt (Whyte, 1980).

I tillegg har avstand noe å si for hvilken type kommunikasjon som finner sted. I følge Gehl (2010) skjer kommunikasjon ved fire ulike avstander, intim (0-45 cm), personlig (45 cm-1,20 m), sosial (1,20- 3,70 m) og offentlig (mer enn 3,70). Vi mennesker bruker hele tiden rom og avstand når vi kommuniserer direkte med hverandre. Vi beveger oss nærmere eller trekker oss diskre unna, alt avhengig av hvilket forhold vi har til de vi møter. Vi har en felles forståelse og regler for hvordan man kommuniserer med hverandre. Denne felles forståelsen er viktig for at folk skal kunne bevege seg trygt og komfortabelt blant fremmede i offentlige rom. Den intime avstanden er forbeholdt de vi har sterke følelsesmessige relasjoner til, ellers gjelder regelen "på en armlengdes avstand". Når det er fysisk mulig søker mennesket etter å opprettholde en kort, men nødvendig avstand for å holde situasjonen trygg og komfortabel. En god samtale krever en viss avstand og det er viktig å kunne ha muligheten til å bevege seg mellom sosial og personlig avstand (Gehl, 2010).

Sosialisering mellom fremmede

Kommunikasjon med mennesker vi ikke kjenner er ikke like lett for alle og skjer sjeldent hvis vi ikke må. Ofte kan man føle at man trenger en god grunn til å starte en samtale. Whyte (1980) referer til noe han kaller for triangulering. Dette er prosessen som skjer når en ekstern stimulus skaper en kobling mellom mennesker og får to fremmede mennesker til å snakke sammen som om de kjenner hverandre. Dette kan være et fysisk objekt eller noe som de opplever sammen. Skulpturer, musikkopptreder eller andre former for begivenheter som samler folk sammen kan ha en slik effekt. For eksempel kan kunst være et godt utgangspunkt for samtale. Det handler ikke egentlig om kvaliteten på kunsten, men mer om å skape en fellesnevner mellom to fremmede. Rett og slett en samtalestarter.

Hva som gjør at mennesker snakker sammen er også noe Gehl har sett nærmere på. Gjennom å studere hvordan folk oppførte seg i hagen foran huset sitt i nabolagsgater i Canada og Danmark, fant han ut at beboerne snakket mest med forbipasserende der gjerdet var lavt nok for samtale, men hvor man også kunne trekke seg tilbake. Gehl kaller dette for en "soft zone". Her har man mulighet til å ta kontakt med andre, men man kan også trekke seg tilbake i sin "frisone" (Montgomery, 2013 s. 133).



3.6 MENNESKERS ADFERD OG BRUK AV BYEN

Kanteffekten

Aktivitetene som skjer i et byrom kan deles inn i to hovedkategorier, bevegelse og stasjonære.

Når folk ønsker å bli værende en stund ser de etter steder langs kanten av et sted det egner seg å oppholde seg. Dette kaller Jan Gehl (2010) for kanteffekten. Opphold langs kanten gir flere fordeler som oversikt over plassen foran deg og ryggen din er beskyttet mot uventede overraskelser. Langs kanten har man både fysisk og psykisk støtte. Urbane kanter er potensielle populære oppholdssoner. De mest attraktive sonene for opphold er de hvor kantsonene og fasade detaljene jobber sammen. Lukkede, glatte fasader uten detaljer har den motsatte effekten og signaliserer heller "ikke stopp her!". Urbane kanter og fasader med detaljer som søyler, trappetrinn og nisjer kan i større grad signalisere "Stopp her og ta deg til rette!". Nisjer og små "huler" gir mulighet for å trekke seg tilbake og mulighet til å bevege seg ut dersom noe vekker nysgjerrigheten eller spennende skjer (Gehl, 2010).

Også den kjente urbanisten William H. Whyte nevner kanter som et sted for opphold, men han fant også gjennom sine observasjoner at folk stopper ikke opp og beveger seg vekk fra mengden for å ha en samtale. De blir værende. Det samme gjelder folk som sitter. De setter seg ikke unna resten av mengden. Et annet funn han gjorde var at folk som satt, trakk til seg flere som også ønsket å sitte. Folk valgte veldig sjeldent å stoppe opp eller sette seg i midten av store plasser, men valgte ofte kanter slik som også Gehl senere fant i sine observasjoner.

Steder å sitte

Mennesker som trenger eller ønsker å bli værende lenger i et byrom vil se seg rundt etter muligheter for å sitte. Jo lenger de ser for seg at de blir værende, jo mer opptatt er de av hvor de velger å sette seg (Gehl, 2010).

Både Whyte og Gehl var enige om at lokalklima er viktig for om folk blir værende i byrommet over lenger tid. Folk sitter gjerne i sola, men dette er avhengig av temperaturen. De søker til skygge når det blir for varmt i sola. I veldig varmt vær er de helt åpne delene tomme. Folk ønsker ikke å sitte der de er utsatt for vind. Trær kombinert med sitteplasser er de mest brukte områdene, og trær som er plantet tett legger til rette for en god kombinasjon av sol og skygge. (Whyte, 1980).

Gehl (2010) trekker frem utsikten som noe av det viktigste for om folk ønsker å oppholde seg i byrommet. Hvis stedet tilbyr spesielle attraksjoner som vann, trær, blomster eller god arkitektur, er selvfølgelig dette noe man vil ha en god utsikt til. For eksempel er vannelementer i byrom er noe folk har glede av og finner beroligende og avslappende (Whyte, 1980). På samme tid ønsker man seg også en god utsikt over livet og menneskene i byrommet.

Gehl (2010) skiller mellom primære og sekundære sitteplasser. Primære sitteplasser er møbler som er plassert med hensikt at de skal sittes på. Dette inkluderer benker, frittstående stoler, kafestoler, alle designet for å tilby brukeren en behagelig opplevelse av å sette seg ned. Grad av komfort er selvfølgelig styrt av materialet og designet av benken eller stolen. Ifølge Whyte

(1980) er stoler bedre enn benker og flyttbare møbler er bedre enn stasjonære.

I tillegg til primære sitteplasser, er det ofte behov for såkalte sekundære sitteplasser i et byrom. Dette er sitteplasser som oppleves mer uformelle og gir mulighet til å sette seg ned mer spontant. Det er mange ulike elementer i et byrom som kan brukes som sekundære sitteplasser. Dette kan være pidestall, trappetrinn, steiner, monumenter, fontener eller bygulvet (Gehl, 2010).

Møbler i byen er en verdifull bidragsyter for møter i byens offentlige rom. Parkbenker er bra for å opprettholde intimsone til hver enkelt, men fungerer svært dårlig til kommunikasjon. Mye bedre er det å gruppere benker i et såkalt "talkscape", hvor benkene er satt i en vinkel mot hverandre. På den måten kan folk velge å være sammen eller alene, som gir mulighet for samtale (Gehl, 2010).



Parkbenk i Kings Park, Perth, Australia.

3.7 PROJECT FOR PUBLIC SPACES OG THE HEALTHY STREETS APPROACH

Project for public spaces

Project for Public Spaces (PPS) er en nonprofit organisasjon som hjelper folk med å skape og bevare offentlige rom. PPS ble grunnlagt i 1975 for å videreføre arbeidet til William H. Whyte (Project for public spaces, u.å).

Gjennom evaluering av tusenvis av offentlige rom rundt om i verden har de utarbeidet et diagram med ulike faktorer kalt «The Place Diagram» (figur 3). Dette diagrammet er et verktøy som skal hjelpe folk til å gjøre en vurdering av et sted (Project for public spaces, u.åb). Sett i perspektivet av det å skape byrom som legger til rette for samvær, er det flere av punktene i dette diagrammet som har overføringsverdi.

Tilgjengelighet

For at et sted skal være for alle og oppleves som tilgjengelig, må terskelen for å besøke stedet være lav. Det vil si at stedet skal være en naturlig del av det totale bybildet. Tilgjengeligheten kan bedømmes ut ifra stedets kobling til omgivelsene. Det vil si hvor lett det er å komme seg til stedet, visuelt og fysisk, funksjoner i området rundt og om stedet er tilgjengelig med kollektivtransport. I tillegg er det viktig at ikke virker truende eller skremmende å dra dit eller oppholde seg der (Ibid).

Komfort og rykte

Komfort handler om folk sin tolkning av stedet. Dette gjelder grad av trygghet, renslighet og muligheter for å sitte. Ryktet til et sted har mye å si i forhold til om stedet tolkes som et sted man ønsker å være. Både reell og opplevd trygghet spiller inn. I tillegg er sesongtilpasninger

nødvendig for opplevelse av komfort, spesielt i land med store årstidsvariasjoner. I Norge betyr dette god belysning, snømåking og beskyttelse fra vær og vind. Et byrom som legger til rette for komfort og har et godt rykte vil oppleves som imøtekomende og folk vil i større grad besøke det (Ibid).

Bruk og aktiviteter

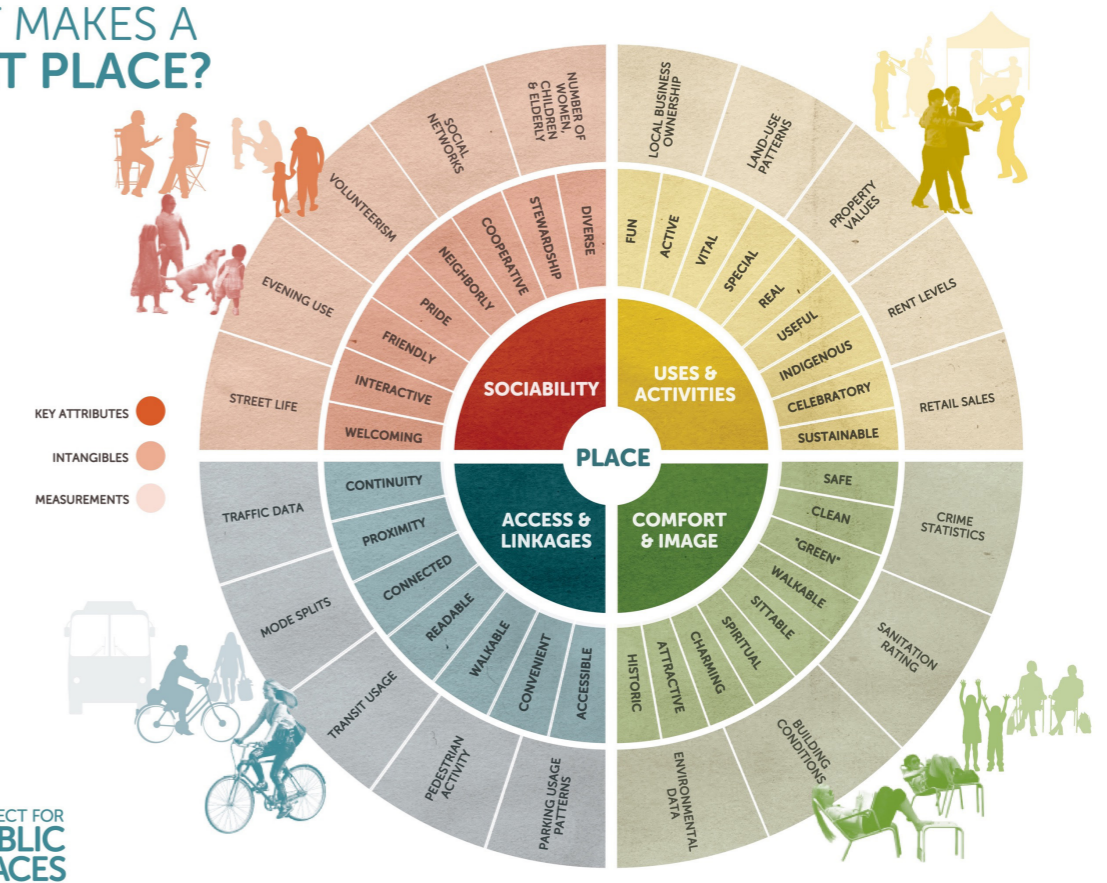
Ifølge PPS er aktiviteter grunnleggende byggeklosser for et godt sted. Et sted må ha noe spesielt ved seg som gjør at folk besøker det og har et ønske/grunn til å komme tilbake. Aktiviteter gir folk grunn til å besøke stedet og dra tilbake dit. Aktiviteter er også det som gjør et sted spesielt eller unikt (Ibid).

Jo flere aktiviteter et byrom tilbyr, desto flere muligheter for folk til å ta del. Det må være tilrettelagt for aktiviteter som folk har behov for eller ønsker å ta del i (Ibid).

Sociability

En viktig faktor for at et sted skal lykkes er at det tiltrekker seg mennesker og at disse menneskene er sammen. Det må tilrettelegges for at mennesker skal føle seg komfortable til å møte venner og hilse på fremmede. Når mennesker møter venner, snakker med naboene sine og føler seg komfortabel med å interagere med fremmede har de en tendens til å føle en sterkere kobling til samfunnet og stedet som legger til rette for disse sosiale interaksjonene (Ibid).

WHAT MAKES A GREAT PLACE?



Figur 3. The Place Diagram. Verktøy for å bedømme stedet utarbeidet av PPS. (Project for public spaces, u.åb)

What makes a successful place?, u.å.

3.8 TO REFERANSEPROSJEKTER

The Healthy Streets Approach

“The Healthy Street Approach” setter folk og deres helse i sentrum for beslutninger om hvordan vi designer, administrerer og bruker offentlige rom (Transport for London, 2017). “The Healthy Streets Approach” er utarbeidet av Lucy Saunders og består av ti indikatorer. Saunders utarbeidet denne metoden gjennom å studere helseeffektene av transport, offentlige rom og byplanlegging. Hun fant at nøkkelelementene for at offentlige rom skal forbedre folkehelsen, er de samme som de som skal til for å gjøre urbane steder sosiale, economically vibrant og miljøvennlige (Healthy Streets Approach, u.å). Mange av disse indikatorene har derfor sterk overføringsverdi for hvordan skape sosiale møteplasser og byrom.

De ti indikatorene er:

1. Alle føler seg velkomne
2. Folk velger å gå eller sykle
3. Folk føler seg avslappet
4. Det er lett å krysse
5. Ren luft
6. Lavt støynivå
7. Steder å stoppe opp og slappe av
8. Folk føler seg trygge
9. Ting å se og gjøre
10. Skygge og ly

An introduction to healthy streets, u.å

“The Musical Swings” i Montreal, Canada

Den fransk-kanadisk desig gruppen ved navn Daily Tous Les Jours har flere spennende prosjekter, et av disse er “The musical swings”. Disse musikalske huskene er en urban design installasjon som har som hensikt å skape menneskelig kontakt i byrom. Huskene inviterer mennesker i alle aldre og med ulik bakgrunn til å skape musikk sammen. Huskene ble først satt opp i den kanadiske byen Montreal i 2011 og har blitt satt opp hver vår siden. I dag finnes det også en permanent versjon av huskene i flere byer rundt om i verden (Daily Tous Les Jours, u.å).

Relevans:

Huskene tilbyr en felles aktivitet og bryter de sosiale barrierene som hindrer oss fra å interagere med andre mennesker i offentlige rom.



Foto 2: Janelle Slingerland, Travel Heart

More Awesome Now Laneway Activations, Vancouver, Canada

«More Awesome Now» er et samarbeid mellom Downtown Vancouver Business Improvement Association, HCMA Architecture and Design og VIVA Vancouver som startet opp for å transformere byen sentrums smale smug og sidegater til livlige, attraktive offentlige byrom. I 2016 vedtok bystyret i City of Vancouver, transformasjonen av tre av disse sidegatene til mer dynamiske, inviterende og brukervennlige byrom. Så langt har de sammen transformert to av sidegatene i byen, Alley-Oop og Ackery's Alley (City of Vancouver, u.å).

Alley-Oop var det første smuget som gjennomgikk transformasjonen. Visjonen var å skape en sidegate som får opp humøret folk, gjennom å transformere et mørkt, trist smug til et morsomt

innbydende offentlig rom. I dag er smuget malt i sterke farger som rosa og gult. Det er satt opp basketballkurver, stoler og bord og smuget blir blant annet brukt til BBQ og POP-UP Disco arrangementer (HCMA, u.å).

Relevans:

Gjennom helt enkle tiltak har noen av byens skumle og mørke bakgater blitt transformert til inviterende og attraktive byrom hvor mennesker ønsker å møtes. Flexibiliteten i designet av byrommet gjør det mulig å legge til rette for ulike aktiviteter.



Foto 3: Alison Boulier, Flickr. Alley-Oop

3.9 DELOPPSUMMERING: LITTERATURSTUDIE

Det var to mål knyttet til dette kapitlet. Det første målet var å identifisere ensomhet og ensomhet som en folkehelseutfordring, og hvilken rolle planleggere og designere kan ha i det forbyggende arbeidet mot ensomhet. Det andre målet var å utforske hva som gjør byrom sosialiseringssvennlige. Under følger en kort oppsummering av de funnene som ble gjort.

Tilhørighet og gode sosiale relasjoner er behov som er helt nødvendige for at vi mennesker skal oppleve god livskvalitet og de uformelle møtene mellom mennesker er like viktige som kontakt med familie og nære venner. Å være ensom eller oppleve ensomhet øker faren for både psykiske og fysiske lidelser. I Norge er det 18% kvinner og 13% som oppgir at de har følt seg ensomme eller er ensomme. Selv om ensomhet i veldig stor grad er styrt av personlige egenskaper, kan de fysiske omgivelsene påvirke følelsen av sosial støtte, som er det motsatte av ensomhet.

Nærmiljø og lokalsamfunn påvirker de kontekstuelle forholdene når det kommer til opplevelsen av sosial støtte og kan på den måten være med på påvirke vår mentale helse. Å føle seg trygg i, føle tilhørighet og tillit til nærmiljøet kan bidra til bedre livskvalitet. Følelsen av tillit gjør det lettere å ta kontakt med andre mennesker. Kommunikasjon skjer på ulike måter. Når vi kommuniserer verbalt skjer dette ved ulike avstander ut ifra hvilket forhold vi har til dem. Dersom vi møter en fremmed eller en vi ikke kjenner må det ofte en samtalestarter til.

Sosiale møteplasser og kulturtilbud, grøntområder og god tilgjengelighet til natur- og rekreasjonsområder kan bidra til å forebygge ensomhet. Faktorer som bestemmer suksessen til et byrom er tilgjengelighet, tilhørighet, komfort, reell og opplevd trygghet, mulighet for aktiviteter, steder å stoppe opp (sitteplasser), grøntarealer og lokalklima. Spesielt ofte nevnes natur og grøntarealer som viktig for folks helse, både mentalt og fysisk.

På neste side har jeg oppsummert funnene i dette kapitlet som jeg tar med meg videre. De er systematisert etter fysiske, funksjonelle og sosiokulturelle forhold.

FYSISKE FORUTSETNINGER

NATUR OG GRØNTAREALER

Whyte, PPS,
Mind the GAPS Framework

GODT LOKALKLIMA

Whyte, Gehl, PPS
The Healthy Street Approach

FIN OG INTERESSANT UTSIKT

Whyte, Gehl,
The Healthy Street Approach

STEDER Å OPPHOLDE
SEG

Whyte, Gehl, PPS
The Healthy Street Approach

STEDER Å SITTE

Whyte, Gehl, PPS
The Healthy Street Approach

FUNKSJONELLE FORUTSETNINGER

AKTIVITETER

Whyte, Gehl, PPS,
The Healthy Streets Approach
Mind the GAPS Framework

TILGJENGELIGHET

PPS,
The Healthy Street Approach

VEDLIKEHOLD

Whyte, PPS,

SOSIOKULTURELLE FORUTSETNINGER

Å FØLE SEG TRYGG

Menneskelig behov, PPS,
The Healthy Streets Approach,
Mind the GAPS Framework

Å FØLE TILLIT

Whyte, PPS,
Mind the GAPS Framework

Å FØLE TILHØRIGHET

Whyte, PPS,
Menneskelig behov,

PRO-SOSIALE STEDER

Whyte, PPS,
Mind the GAPS Framework

Oppsummering av funnene i kapittel 3.



4. DRØFTING OG FORSLAG TIL EVALUERINGSVERKTØY FOR KVALITETSSIKRING AV SOSIALISERINGSVENNLIGE BYROM

Mål:

4. Utarbeide et evalueringsverktøy for kvalitetssikring av sosialiseringsvennlighet i byrom.

Metode: Diskusjon og sammenstilling

Dette kapitlet er en oppsummering og diskusjon av alle funnene gjort i dokumentanalysen og litteraturstudien.

Resultatet er et forslag til et evalueringsverktøy for kvalitetssikring av sosialiseringsvennlighet i byrom.

Evalueringsverktøyet er ment som et verktøy for å sikre at byrom er sosialiseringsvennlige. Verktøyet skal kunne brukes både på allerede etablerte byrom og planlagte byrom.

Under hvert evalueringspunkt er det beskrevet hva som er bakgrunnen for punktet og hva som målet.

4.1 OPPSUMMERING OG DRØFTING AV FUNN I KAPITTEL 2 OG 3

For å komme frem til hvordan vi kan legge til rette for sosialt samvær i byens offentlige rom som igjen kan bidra til å forebygge ensomhet er det nødvendig at man får en bred forståelse av hva som påvirker vår mentale helse og hvordan omgivelsene kan legge til rette for at vi ønsker å være sammen med andre. I oppsummeringen og diskusjonen tar jeg utgangspunkt i de tre første målsetningene for oppgaven for å belyse problemstillingen.

1. Identifisere relevante planer og føringer for hvordan mental helse og ensomhetsforebyggende arbeid er tatt inn i fysisk planlegging i verden, Norge og Drammen.
2. Identifisere ensomhet som et folkehelseproblem og hvordan det fysiske miljøet kan påvirke vår mentale helse og følelsen av sosial støtte.
3. Utforske hva som gjør byrom sosialiseringsvennlige: fysiske, funksjonelle og sosiokulturelle forutsetninger.

Helse og ensomhetsforebyggende arbeid i fysisk planlegging

For det første målet fant jeg at det er bred enighet om at å sikre god mental helse hos befolkningen er viktig. FNs bærekrafts mål om god helse, har satt mental helse på agendaen. I Norge har folkehelsearbeidet med mental helse fått en likeverdig plass som arbeidet med fysisk helse. Norsk folkehelsearbeid er forankret i norsk lovgivning, og folkehelseiltak kan ifølge Folkehelseovens (2012) § 7 om

Folkehelseiltak også skje i fysiske miljøer. Det vil si at folkehelsearbeid er noe planleggingssektoren kan og bør ta stilling til.

Selv om mental helse har blitt tatt inn i både internasjonale, nasjonale og lokale planer og føringer, har ikke ensomhet spesifikt fått den samme anerkjennelsen og det er mangel på helt konkrete tiltak i fysiske omgivelser som kan bedre folks mentale helse. Det kommer frem i litteraturstudien at dette er et svært komplekst og utfordrende tema som berører mange fagfelt. Riktignok kom regjeringen i 2019 med en strategi for å forebygge ensomhet. Strategien nevner dessverre i svært liten grad konkret hvordan fysisk planlegging kan bidra i dette arbeidet, men skriver at kommunene kan gjøre plan- og bygningsmessige prioriteringer for å forebygge ensomhet. Her sikter regjeringen til at kommunen må gjøre en vurdering i forhold til om det for eksempel er behov for flere felles møteplasser for alle ut ifra hvordan situasjonen er i hver enkelt kommune (Meld. St. nr 19 (2018-2019) s.50).

Det eneste konkrete tiltaket de nevner i forhold til utformingen av disse møteplassene er at de må være universelt utformet. Mye tyder på at kunnskapsgrunnlaget for hvordan fysiske omgivelser kan være med på å forebygge mot ensomhet er svært mangefult, men det er helt tydelig at man tror at de fysiske omgivelsene våre påvirker vår mentale helse. Det er derfor også veldig naturlig å konkludere med at dette også har en påvirkning på følelsen av sosial støtte.

Ensomhet som en folkehelseutfordring

Målsetning nummer to for oppgaven var å identifisere ensomhet som en folkehelseutfordring og hvordan det fysiske miljøet kan påvirke vår mentale helse og følelsen av sosial støtte. Ensomhet er en folkehelseutfordring i Norge og litteraturstudien viste at vi i veldig stor grad bygger samfunnet vårt rundt felleskap og et sosialt liv, det er vanskelig eller tabu å innrømme at man ikke har noen å betro seg til. Denne vonde følelsen av ensomhet kan forringe livskvaliteten vår og på sikt føre til dårlig helse, som kan koste samfunnet dyrt (Helsedirektoratet, 2014).

Det fysiske miljøet og ensomhet

Gjennom dokumentanalysene og litteraturstudiet fant jeg at de fysiske miljøene i veldig stor grad har en effekt på vår mentale helse. Faktorene som påvirker vår mentale helse og følelsen av sosial støtte er svært mange og overlappende, men de kan deles inn i individuelle og sosiale faktorer (Folkehelseinstituttet, 2015). For denne oppgaven er det de sosiale faktorene som er av interesse, fordi vi som planleggere ikke kan gjøre noe med de individuelle faktorene. De sosiale faktorene har noe med samfunnet å gjøre og kan igjen deles inn i strukturelle og kontekstuelle forhold. Det er de kontekstuelle forholdene planleggere kan ha direkte påvirkning på. Innen de kontekstuelle forholdene finner man nærmiljø og lokalsamfunn og gode nærmiljøer kan bidra til opplevelsen av sosial støtte og virke forbyggende mot ensomhet (Ibid.).

Nærmiljøer hvor folk føler tilhørighet og opplever tillit og trygghet vil kunne virke forebyggende mot ensomhet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017). Det er naturlig og tenkte at dette er fordi folk vil ta i bruk de tilbudene som finnes. Montgomery (2013) er veldig opptatt av at tilhørighet, tillit og trygghet henger sammen og er med på å løfte hverandre. Det kan for eksempel bety at dersom et sted oppleves som trygt, vil tillitten kunne øke. Det samme med for eksempel tilhørighet. Dersom folk føler tilhørighet til et sted føler de også tillit og de vil også kunne oppleve stedet som trygt. Steder som er skapt for at folk skal møtes, eller sosialiseringsvennlige steder, er derfor svært viktig. Dette kan være kulturtilbud som kino og teater, grøntområder som parker og kolonihager eller andre sosiale møteplasser i byen som torg og plasser (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017).

Spesielt har grønn struktur i urbane områder vært viktig for å fremme mental helse. I tillegg til å være et sted for rekreasjon og andre fysiske aktiviteter som gir oss bedre helse, har natur i byen vist seg å ha en positiv effekt på vår mentale helse og en stor betydning for mental restitusjon og hvile (The Centre for Urban Design and Mental Health, 2016; Jansson, 2014; Nordh & Thoren, 2012). Innslag av natur i by er positivt, og godt vedlikeholdte parker og grøntområder kan legge til rette for sosial kontakt fordi de tilbyr et attraktivt sted for folk å være og møtes. Enkelte tiltak som kolonihager har vist seg å motvirke følelsen av ensomhet (Van den Berg et al. 2010), og det kan tenkes at å gjøre noe fysisk sammen fungerer som en naturlig samtalestarter ut ifra en felles interesse.

Hva gjør byrom sosialisingsvennlige?

Det tredje målet for oppgaven var å utforske hva som gjør et byrom sosialisingsvennlig. Her har jeg valgt å plassere de ulike faktorene inn tre ulike kategorier, fysiske, funksjonelle og sosiokulturelle forutsetninger. Fysiske forutsetninger har med de fysiske forholdene i et byrom å gjøre, det vil si den arkitektoniske og estetiske utformingen, og inkluderer bygninger, innredning og vegetasjon (Lillebye, 2014). De funksjonelle forutsetningene handler om funksjonene i og rundt byrommet. De sosiokulturelle forutsetningene handler i mye større grad om brukeren. Her finner man faktorer som det kan være vanskeligere å måle eller observere, men som det kommer frem av dokumentanalysen og litteraturstudiet er like viktig som de fysiske og funksjonelle forutsetningene for sosialisingsvennligheten til et byrom.

Fysiske forutsetninger

En fysiske forutsetninger som påvirker i hvor stor grad et byrom er sosialisingsvennlig er lokalklima. Dersom man ønsker at folk skal oppholde seg i byrommet over en lenger periode er det en stor fordel at man ikke er utsatt for vær og vind. Både Whyte (1980) og Gehl (2010) nevner dette som et en viktig forutsetning for at byrommet skal være attraktivt å oppholde seg i. Andre forutsetninger som kommer frem av litteraturstudiet er utsikt og attraksjoner. En fin utsikt kan være en attraksjon i seg selv, men det kan også være en hovedårsak til at man ønsker å besøke et sted. Det kan være utsikt til flott natur, vann eller mennesker. Gehl (2010) nevner «people watching» som aktivitet man gjerne

gjør i byrom og jeg mener at det å ha utsikt til folk også er viktig for å oppleve sosialt samvær. En attraksjon er noe eller noen som virker tiltrekkende og samler tilskuere eller besøkende (Persvold, 2018). I tillegg til å samle folk kan en attraksjon være en samtalestarter som får samtalen i gang mellom to fremmede.

Den siste fysiske forutsetningen jeg skal ta for meg er muligheten for opphold og sitteplasser. Et byrom bør ha en kombinasjon av primære og sekundære sitteplasser (Gehl, 2010). Sekundære sitteplasser er mer uformelle sitteplasser. Det kan være kanter av ulike typer som murkanter, gjerder, kanten av en fontene og så videre. Benker og stoler er primære sitteplasser. Parkbenker fungerer svært dårlig til kommunikasjon, og det er derfor mye bedre å plassere benker i en vinkel mot hverandre slik at folk har mulighet til å være sammen med andre eller alene (Ibid.) Benker som er designet sammen med bord fungerer mye bedre, men det aller beste er frittstående møbler som kan flyttes (Whyte, 1980). Det å åpne opp for en mer fleksibel bruk av møblene kan nok bidra til at flere ser muligheten og verdien av å bruke et byrom til å møte venner og familie fordi de for eksempel kan velge hvor mange stoler de skal ha rundt et bord.

Funksjonelle forutsetninger

De funksjonelle forutsetningene handler om hvilke funksjoner som finnes i og rundt byrommet. For denne oppgaven er det funksjonen som finnes i byrommet eller som er i sterk tilknytning til som er aktuelle å vurdere. Den første funksjonelle forutsetningen er tilgjengelighet. Tilgjengelighet handler både

om tilgjengelighet til byrommet utenfra med for eksempel buss eller sykkel (Project for public spaces, u.åb), men det handler også om tilgjengelighet i byrommet (Meld. St. nr 19 (2018-2019)). Altså er universell utforming et viktig virkemiddel for de fysiske omgivelsene, slik at absolutt alle har mulighet til å bruke og oppholde seg her.

Den neste forutsetningen er at det finnes aktiviteter i byrommet som folk kan ta del i. Dette kan være aktiviteter for en spesifikk målgruppe som barn og unge eller eldre, men det kan også være mer passive aktiviteter slik som «people watching». Noen aktiviteter krever kanskje i større grad at man har noen å gjøre aktiviteten med, mens andre aktiviteter kan gjøres i gruppe eller alene. For eksempel kan en basketballkurv både spilles på alene eller man kan spille sammen med andre.

Den siste funksjonelle forutsetningen som jeg har valgt å ta med er vedlikehold. Vedlikehold kan være med på å skape et attraktivt byrom som oppleves som trygt og imøtekommende (Project for public spaces, u.åb). Manglede vedlikehold og tegn på forfall kan skape utrygghet blant folk, samt signalisere at området mangler sosial kontroll og omsorg (Brunstad og Steine, 2019 s. 119). Godt vedlikeholdte byrom er frie for søppel, uten tegn på vandalisering og rene. Noen veldig enkle tiltak for å oppnå en følelse av at byrommet blir tatt vare på er for eksempel at det finnes nok søppelbøtter, løv og grus blir fjernet fra gangveiene og snø blir fjernet når det er behov for det. Alle de funksjonelle forutsetningene som er nevnt her er viktige, men vedlikehold har mye

å si for opplevd trygghet som igjen har mye å si for om folk ønsker å bruke stedet eller ikke.

Sosiokulturelle forutsetninger

For de sosiokulturelle forutsetningene er det hovedsakelig tre forutsetninger som skiller seg ut og det er tilhørighet, trygghet og tillit. I tillegg er det viktig å se på hvordan folk faktisk bruker et sted til å være sammen med andre. Altså er det helt nødvendig å også gjøre en observasjon av om folk faktisk bruker byrommet til å møte andre eller om de er der alene. Dersom folk også er der alene kan det tyde på at man føler seg komfortabel med å være alene sammen med andre, som også er positivt. I litteraturstudiet kom det frem at både en opplevelse av tillit og av trygghet gjør det lettere å komme i kontakt med andre. Samme gjelder for trygghet. Opplevd trygghet samsvarer ikke alltid med det reelle sjansen for å bli utsatt for fare (Aas et al. 2010 s.21). Noen fysiske elementer som kan tenkes at bidrar til opplevelsen av trygghet er belysning, god sikt og mulighet for å komme seg unna dersom det er et behov for det.

Tilhørighet er på lik linje med tillit vanskelig å vurdere kun ut ifra de fysiske omgivelsene. I dokumentanalysen og litteraturstudien blir tilhørighet nevnt som en viktig faktor for opplevd sosial støtte og følelsen av å høre til blir blant annet sagt at påvirket sosial kontakt. Følelsen av tillit, trygghet og tilhørighet er med på å påvirke hvor lett det er for oss å ta kontakt med andre mennesker. Dersom vi skal klare å skape sosialisingsvennlige byrom må byrommene sørge for at brukerne opplever nettopp det.

4.2 UTFORDRINGER OG LANDSKAPSARKITEKTENS ROLLE

Funnen så langt viser at dersom vi skal klare å møte utfordringene knyttet til ensomhet, er vi nødt til å jobbe tverrfaglig og på tvers av sektorer. Dette oppfordrer også Regjeringen til i de to siste folkehelsemeldingene.

Landskapsarkitekten kan være med og spille en rolle i det forebyggende arbeidet mot ensomhet, fordi funnene viser at både vår mentale helse og opplevelse av sosial støtte påvirkes av det fysiske miljøet. Landskapsarkitekter skaper steder og former omgivelsene mellom byggene. Litteraturen viser at den mentale helsen til mennesker forbedres dersom de har tilgang til blant annet natur og grøntområder og steder å møte venner, familie og andre utenfor hjemmene sine som legger til rette for naturlige interaksjoner mellom mennesker (McMay, 2019).

Ensomhet og hva som forebygger ensomhet er et veldig komplekst tema, og følelsen av ensomhet påvirkes av veldig mange faktorer. Mange av disse er personlighet styrt og noen påvirkes av de kontekstuelle forholdene. Det er de kontekstuelle forholdene landskapsarkitekten kan være med på å endre. Det krever kunnskap fra mange ulike

fagfelt som psykologi, miljøpsykologi og sosiologi for å forstå hele sammenhengen. Det betyr at arbeidet ofte blir omfattende og tidkrevende.

En stor utfordring er at det per dags dato ikke er mange prosjekter som har jobbet med nettopp denne problemstillingen, det vil si at det finnes svært lite empiriske data om tema. Derimot er det gjort mange funn rundt hva som skaper byliv og hva et godt sted er. Derfor har det vært naturlig å kombinere denne kunnskapen og funnene fra psykologi, sosiologi og miljøpsykologi om hvordan det fysiske miljøet påvirker vår mentale helse, for å prøve finne ut hva som skal til for å skape sosialisingsvennlige byrom.

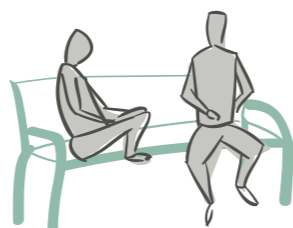
4.3 PRINSIPIELLE FORUTSETNINGER FOR SOSIALISERINGSVENNLIGE BYROM

Med bakgrunn i funnene oppsummert og diskutert tidligere i dette kapitlet har jeg utarbeidet et evalueringsverktøy. Evalueringsverktøyet er en metode for å vurdere i hvilken grad et byrom er sosialisingsvennlig. Det er formet som en sirkel og skal forestille en sol, hvor målet er at alle solstrålene skal være så lange som mulig. En fullverdig sol, representerer et sosialisingsvennlig byrom.

På side 60-65 presenterer jeg de 11 evalueringspunktene for de fysiske, funksjonelle og sosiokulturelle forutsetningene. Fordi dette er sett fra en landskapsarkitekts perspektiv er det flest fysiske og funksjonelle forutsetninger som er tatt med. Under hvert punkt er det en kort forklaring og bakgrunn for punktet. På side 66-67 presenteres forslaget til evalueringsverktøyet og hvordan det fungerer i praksis.

FYSISKE FORUTSETNINGER

STEDER FOR OPPHOLD



BAKGRUNN

Whyte, Gehl, PPS, The Healthy Street Approach

Det er viktig at et byrom tilbyr et sted å sitte, men det er også nødvendig at disse sittemulighetene er av variasjon. Både primære og sekundære sitteplasser må til for å få til en god dynamikk av formelle og uformelle steder å sette seg ned. Det er også viktig med typen møbler, stasjonære eller mobile og hvordan de er plassert i forhold til hverandre og i byrommet.

ATTRAKSJONER

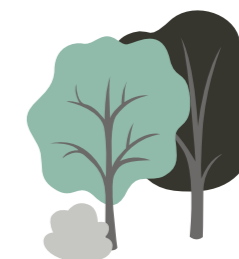


BAKGRUNN

Whyte, Gehl, The Healthy Street Approach

Attraksjoner som fin utsikt, arkitektur og kunst er alle grunner til å dra til et byrom, men det er også potensielle samtalesteder. Andre mennesker kan være en attraksjon i seg selv og er en grunn til å besøke et byrom.

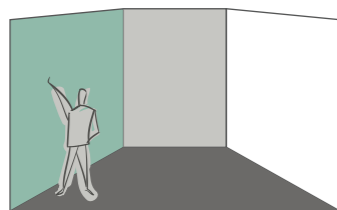
VEGETASJON



BAKGRUNN

Planer og føringer, Miljøpsykologi, Mind the GAPS framework

Parker og andre grøntområder tilbyr et attraktivt sted for folk å møtes. I tillegg har natur vist seg og å ha en helsefremmende effekt på mental helse, også i liten skala.

ROMLIGHET**BAKGRUNN**

Whyte og Gehl

Her handler det om størrelse og avstand i byrommet og hvordan byrommet danner et rom. Dersom det er for stor plass eller for liten plass kan dette hindre kommunikasjon mellom mennesker. For stor plass gjør det vanskelig og se hvem du møter, og for liten plass kan virke skremmende og fjerner muligheten for å trekke seg unna. Vi trenger å bli dyttet litt sammen, men ikke for mye fordi da føler vi oss fanget.

LOKALKLIMA**BAKGRUNN**

Whyte, Gehl, PPS, The Healthy Street Approach

Lokalklima spiller inn på komforten i byrommet. Beskyttelse fra vær og vind gjør det mulig og behagelig å oppholde seg i byrommet over en lenger periode. Det kan for eksempel være mulighet til å varme seg i sola, eller være i skyggen på veldig varme dager, beskyttelse fra regn så man ikke blir våt eller lune kroker som er mindre ut satt for vind.

FUNKSJONELLE FORUTSETNINGER**VEDLIKEHOLD****BAKGRUNN**

Whyte, PPS

Hvor godt et byrom er vedlikehold påvirker ryktet og imaget og dermed også om dette er et sted folk ønsker å oppholde seg. Vedlikeholdet av et byrom påvirker altså om byrommet er et attraktivt sted for folk å møtes eller besøke alene. Dårlig vedlikehold i byrom kan føre til vandalisme og dårlig rykte.

AKTIVITETER**BAKGRUNN**

Gehl, PPS, Planer og føringer, Happy City Project, the GAPS framework, The Healthy Street Approach

Noe å gjøre, altså ulike aktiviteter er viktig for sosialisingsvennligheten. Det finnes mange ulike typer aktiviteter som foregår i et byrom. Det kan være alt fra barn som leker, til folk som trener, lufter hunden sin, tar en kaffe med venner eller mer passive aktiviteter som people watching. Uansett hvilke aktiviteter som opptar folk er det viktig at byrommet gir muligheten for folk til å utfolde seg og bruke byrommet.

SOSIOKULTURELLE FORUTSETNINGER

TILGJENGELIGHET

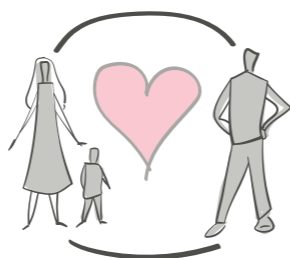


BAKGRUNN

Planer og føringer, PPS, The Healthy Street Approach

Et byrom må være tilgjengelig for alle dersom det skal være sosialisingsvennlig, det vil si at det må være universelt utformet og lett tilgjengelig for gående eller syklende og med kollektivtransport.

TILHØRIGHET



BAKGRUNN

Menneskelige behov, PPS

Tilhørighet er en faktor det er vanskelig å måle. Her er man nødt til å ta kontakt med brukene av byrommet for å kunne gjøre en vurdering. Dersom dette ikke er mulig går det an, basert på for eksempel en medvirkningsprosess og gjøre seg opp en mening om stedet representerer identiteten til de som bruker byrommet. Det er også vanskelig å gjøre en vurdering fordi dette er i veldig stor grad er personlig og kan variere veldig. Med andre ord finnes det mange mulige feilkilder på akkurat dette punktet som bør tas med i vurderingen.

SOLO ELLER SAMMEN



BAKGRUNN

Whyte, Gehl, PPS, Mind the GAPS framework

Som Whyte sa, mennesker tiltrekker seg flere mennesker, så om det er folk i byrommet er en vesentlig faktor for om byrommet er sosialisingsvennlig. Byrommet kan sies å være sosialisingsvennlig hvis folk velger å møte venner, familie eller andre her. Det som er viktig er at man også føler seg komfortabel med å være alene i byrommet. Dersom man observerer at folk også er alene i byrommet kan det være et signal om at dette er et sted man drar for å føle at man er sammen med andre, selv om man er alene.

TILLIT OG TRYGGHET



BAKGRUNN

Menneskelige behov, PPS

Det er mange fysiske faktorer som påvirker om vi føler oss trygge og det å føle seg trygg er et grunnleggende menneskelig behov. Dette gjelder blant annet om det er tilstrekkelig med belysning, gode siktlinjer så man har oversikt over situasjonen og fluktruter så kan man komme seg unna en evt ubehagelig eller uønsket situasjon. At det er mennesker i byrommet kan også bidra til opplevd trygghet. Dersom vi føler oss trygge og føler tillitt er det større sannsynlighet for at vi tar kontakt med andre. Tillit er vanskeligere å gjøre en vurdering av, derfor er det viktig at man prater med folk. Det gjelder også for trygghet. Selv om en del fysiske faktorer har vist seg å ha en påvirkning på opplevd trygghet, kan det finnes mer usynlige faktorer også.

4.4 FORSLAG TIL EVALUERINGSVERKTØY

Evalueringsverktøyet består av 11 utformingsprinsipper og er en metode for å sikre sosialiseringsvennlige byrom.

På bakgrunn av funnene i kapittel 2 og 3, har jeg sortert de elleve prinsippene i tre prioriterte nivåer. Forutsetningene i nivå 1 har større påvirkning på sosialiseringsvennligheten enn forutsetningene i nivå 2 og 3. Hensikten med dette er at det skal være lettere å vite på hvilke områder det vil være mest hensiktsmessig å gjøre tiltak for å oppnå ønsket resultat.

Nivå 1: Aktiviteter, Tilgjengelighet, Steder for opphold, Tillit og trygghet

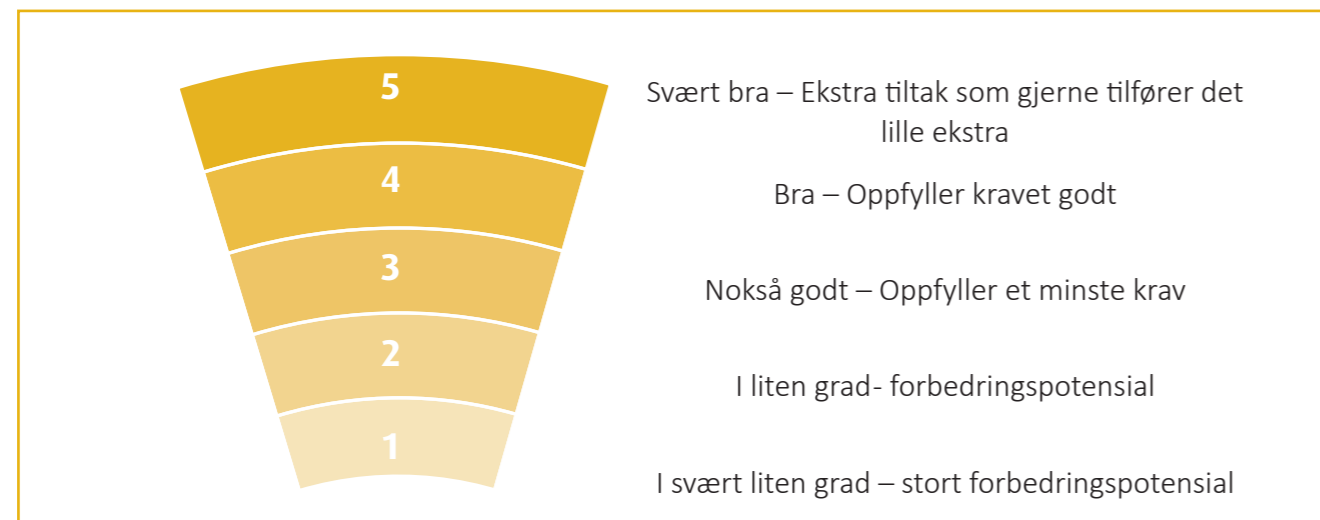
Nivå 2: Romlighet, Vegetasjon, Attraksjoner, Vedlikehold, Tilhørighet

Nivå 3: Lokal klima, Solo eller sammen

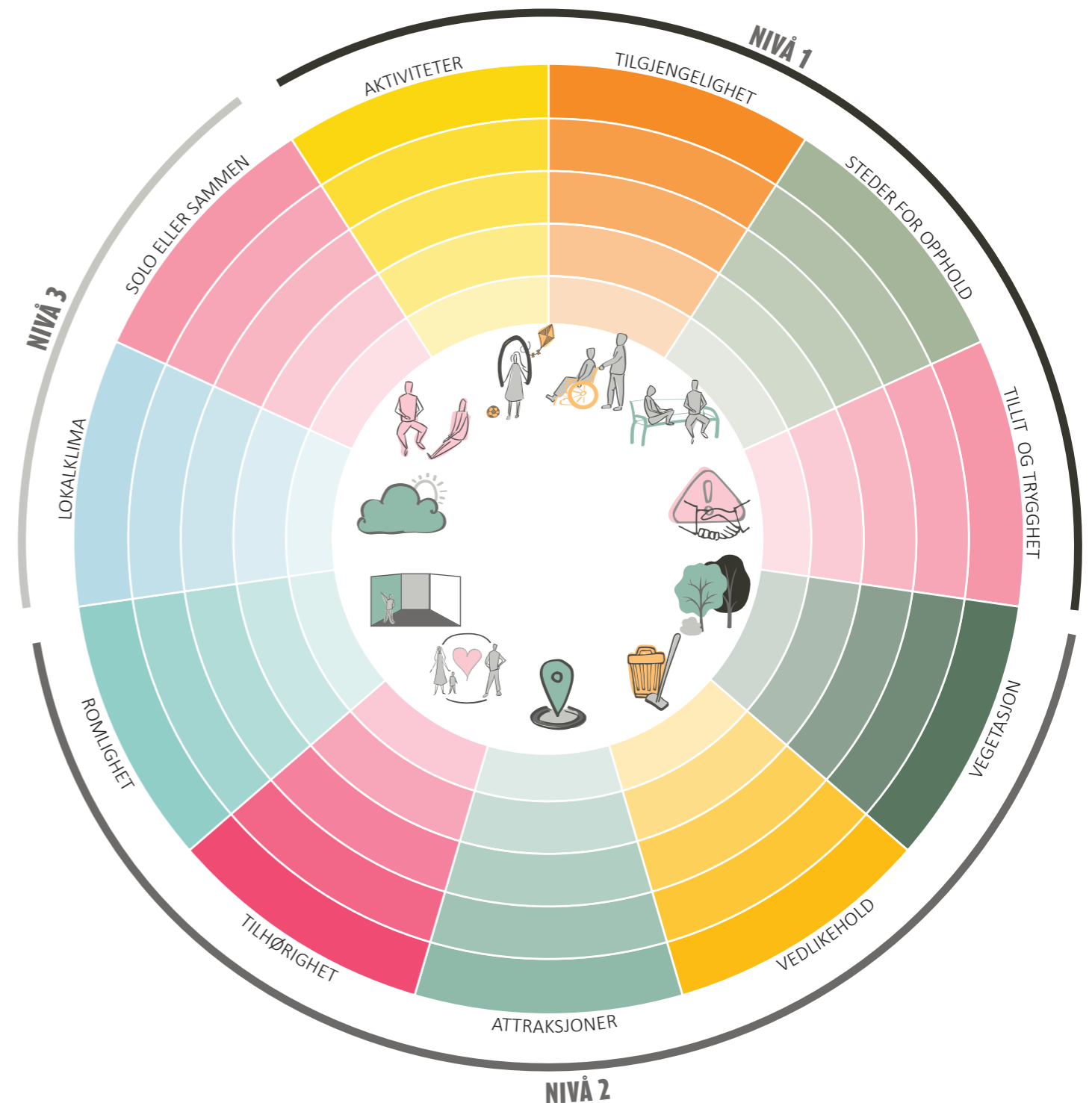
For hvert punkt kan et byrom oppnå 5 poeng. Det vil si at et byrom totalt sett kan få 55 poeng. Fordi ingen byrom er helt like betyr det at det ikke nødvendigvis er slik at alle punktene er like aktuelle/viktige for hvert byrom, men målet er at alle «solstrålene» som er aktuelle å vurdere skal være fargelagt helt ut.

Det er viktig å gjøre en helhetlig vurdering av byrommet basert på alle funnene og observasjonene. Det vil si at et byrom kan få en lav total score, men likevel være sosialiseringsvennlig.

Evalueringsverktøyet kan også brukes for å identifisere hvilke tiltak som vil være hensiktsmessig å gjennomføre for å gjøre byrommet mer sosialiseringsvennlig. I det neste kapittelet viser jeg hvordan man kan bruke evalueringsverktøyet både til kvalitetssikring og etterevaluering etter at nye tiltak er implementert.



Begrunnelse for poengsummene.



Forslag til evalueringsverktøy.



5. CASESTUDIE: BRAGERNES TORG & DRAMMEN PARK

Mål:

5. Evaluere sosialiseringsvennligheten i to byrom i Drammen ved hjelp av evalueringsverktøyet

Metode: Casestudie

I dette kapitlet tester jeg evalueringsverktøyet for kvalitetssikring av sosialiseringsvennlige byrom. Casestudiet for denne oppgaven er to utvalgte byrom i Drammen.

Begge byrommene er populære møteplasser i Drammen. Evalueringen er gjort på bakgrunn av tre befaringer. Den første i januar, den andre i midten av april og den siste i starten av mai. 10 av 11 prinsipper er blitt brukt til evalueringen av begge byrommene. På grunn av strenge restriksjoner med hensyn til corona pandemien, er ikke "tilhørighet" blitt evaluert da dette forutsetter medvirkning fra brukerne av byrommene. Etter evalueringen kommer jeg med konseptuelle tiltak til hvordan byrommene kan bli mer sosialiseringsvennlige, før jeg gjør en ny evaluering av byrommene.

5.1 OM DRAMMEN

Drammen er en bykommune som ligger innerst i Drammensfjorden, i Viken fylke. I januar 2020 ble de tre kommunene Drammen, Nedre Eiker og Svelvik slått sammen til nye Drammen kommune (Askheim & Thorsnæs, 2020). Selv om Nedre Eiker og Svelvik nå er en del av Drammen kommune finnes det enda svært få dokumenter som sier noe om den samlede befolkningen i den nye kommunen. Jeg har derfor tatt utgangspunkt i data fra gamle Drammen kommune i denne delen.

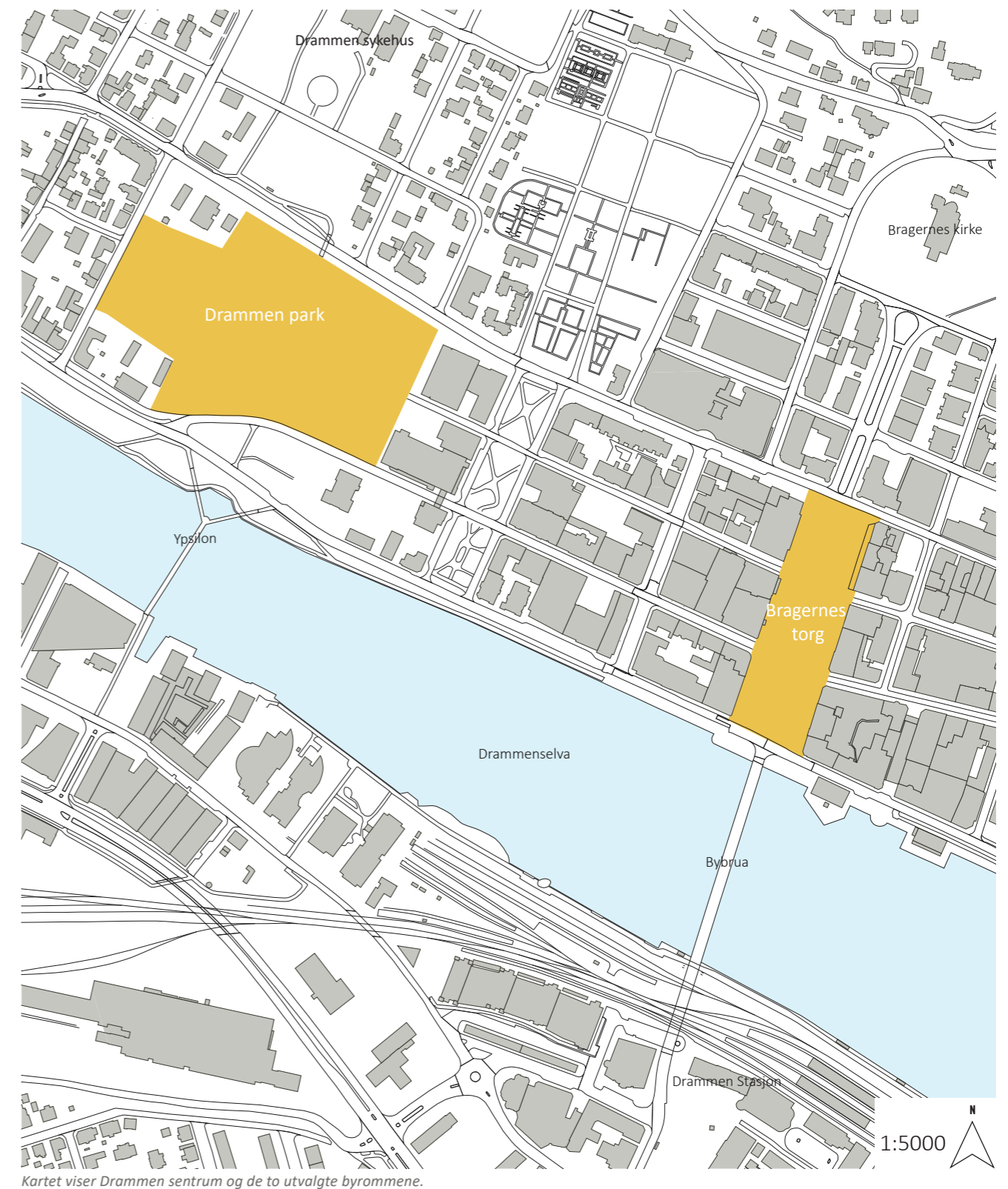
I levekårsplanen til Drammen fra 2015 konkluderes det med at innbyggerne i Drammen har betydelige levekårsutfordringer innenfor de fire velstandspilarene arbeid, utdanning, helse og bolig. Befolkningsveksten i Drammen er jevn og trenden er den samme som i resten av landet hvor det er en betydelig økning i personer over 67 år (Drammen, 2015). Omtrent 28% av innbyggerne i Drammen har innvandrerbakgrunn (Drammen, 2017).

Det er spesielt ungdom og den eldre befolkningen som har utfordringer knyttet til psykiske lidelser og sykdommer knyttet til levevaner i kommunen (Drammen 2015). Ensomhet er også en folkehelseutfordring i Drammen. I ungdomdata undersøkelsen i 2016 kom det frem at

unge i Drammen er også noe mindre fornøyd med tilbudet av steder de kan møte venner sammenlignet med Norge som helhet. Flere jenter enn gutter sa at de opplever ensomhet og dette er trender som samsvarer med observasjoner gjort på nasjonalt nivå. (Ungdata, 2016). I Drammen er andelen i aldersgruppen 45 år og eldre som bor alene høyere enn i resten av landet (Folkehelseinstituttet, 2018) og steder hvor folk kan møtes utenfor boligen sin er derfor viktig.

I rapporten for «Slik skaper vi bedre byer» (Rambøll, u.å) fra Drammen kom det frem at innbyggerne i Drammen er fornøyd med nærhet til grøntarealer i byen og lokalområdet. Det kommer også frem i rapporten at det er et gap mellom i hvilken grad folk i Drammen mener at godt nabolag og fellesskap med personer i nærområdet er viktig, sammenlignet med hvordan de faktisk opplever å ha det i Drammen.

I dette kapitlet gjør jeg evalueringer av to utvalgte byrom i Drammen sentrum for å teste evalueringverktøyet. Begge byrommene ligger i nær tilknytning til elva og i kort avstand til kollektivtransport. Bragernes torg ligger midt i sentrum med tjenester, næring og boliger tett på. Rundt Drammen park er det hovedsakelig boliger og parken ligger rett sør for Drammen sykehus.



Kartet viser Drammen sentrum og de to utvalgte byrommene.

5.2 EVALUERING AV BRAGERNES TORG

Om Bragernes torg

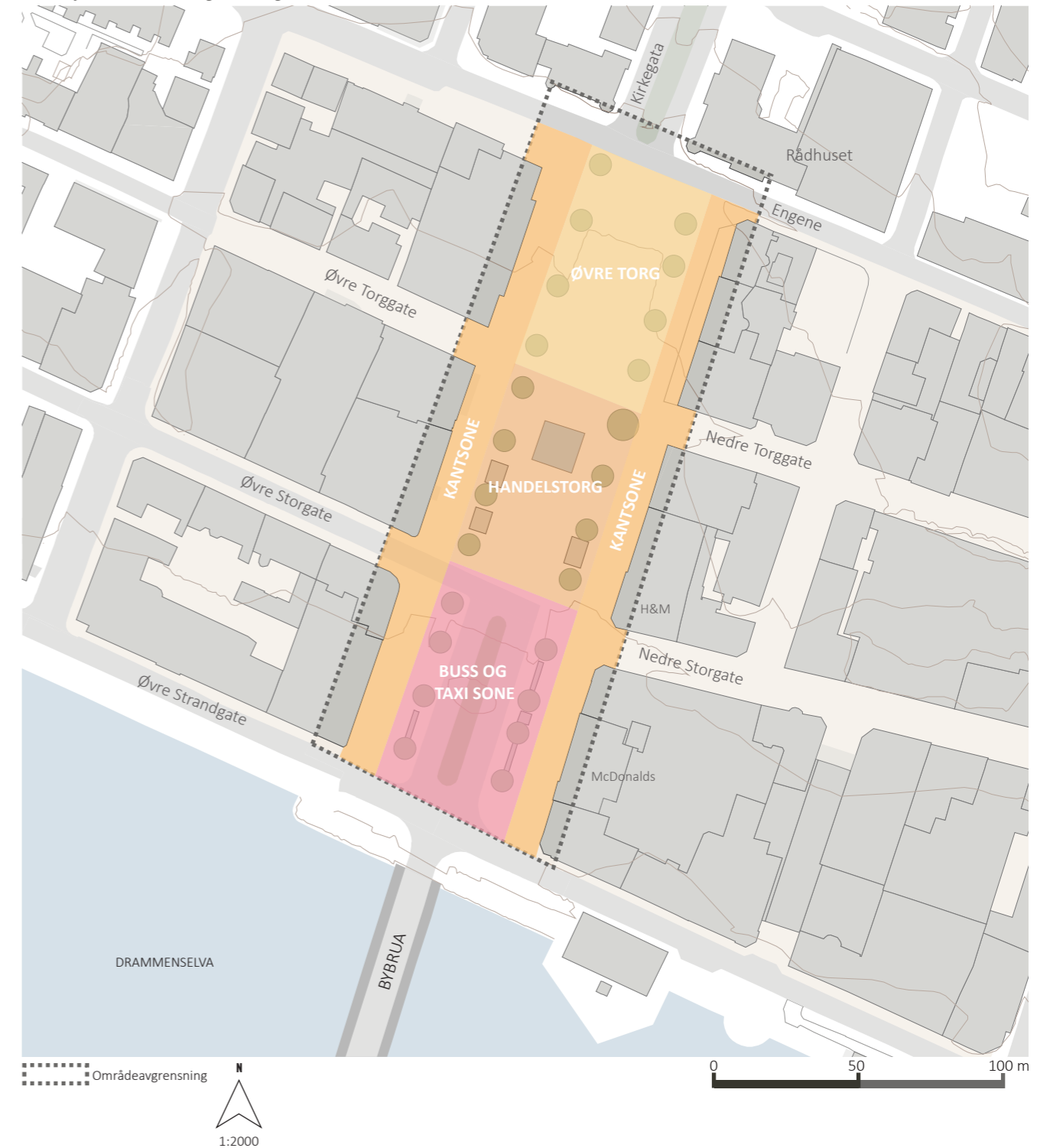
Bragernes torg ligger midt i hjertet av Drammen sentrum. Torget ligger mellom bybrua og Bragernes kirke og har et totalareal på nesten 13 000 m² (Drammen kommune, 2013b). I mange hundre år har Bragernes vært en viktig handelsplass og det har foregått torghandel på Bragernes siden 1738 (Buskerud fylkeskommune, u.å). Torgets nåværende form fikk det etter den store bybrannen i 1866. Størrelsen på torget ble bestemt av de få gjenværende bygningene etter brannen (Ibid.). I 2003 ble torget rehabilitert og det ble lagt stort fokus på å både bevare historisk verdi og samtidig utvikle torget til et moderne byrom (Mjøen, 2005).

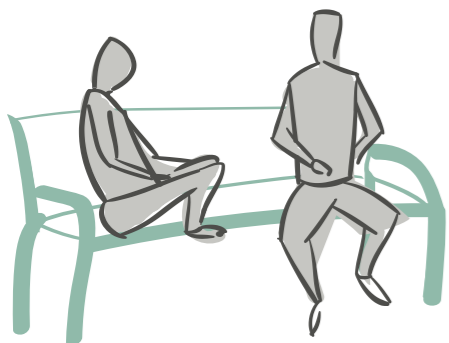
Torget er en åpen plass med fontene i midten og scene med demonterbart tak om sommeren. Om vinteren er deler av torget gjort om til en kunstfrossen skøytebane (Ibid.).

I utkanten av torget er det blanding av service og næring samt leiligheter i de øverste etasjene. I den sørlige delen av torget ned mot elva, er det bussholdeplasser og en taxiholdeplass.

Jeg har delt torget inn i fire ulike soner, kantsonen, buss og taxi sonen, handelstorget og Øvre torg. I kantsonen er det butikkfasader, uteservering for serveringsteder og andre næringer. I Sonen for buss og taxi er det en taxiholdeplass, bysykkelparkering og holdeplass for buss. Handelstorget og Øvre torg er selve hjertet av torget og strekker seg fra buss og taxi sonen hele veien opp til Engene.

Illustrasjonskartet viser Bragernes torg delt inn i soner





STEDER FOR OPPHOLD

På Bragernes torg er det primære og sekundære sitteplasser. I sonen for buss og taxi er det i hovedsak kun primære sitteplasser. Det er blitt brukt parkbenker, som både er plassert under tak i busskur og utenfor. Her er det lagt godt til rette for at man skal kunne vente på bussen under behagelige forhold uansett vær.

I kantsonen er det både primære og sekundære sitteplasser. De primære sitteplassene i denne sonen tilhører serveringsstedene som befinner seg i kanten av plassen. Her må man derfor være kunde for å sette seg ned. Det er et godt tilbud av både cafeer og restauranter å velge mellom, men utformingen av uteserveringene varierer veldig. Noen har bare satt ut et par bord og stoler, mens noen steder har brukt parasoller for solskjerming og planter for å skape fine omgivelser for sine kunder. De sekundære sittemulighetene i kantsonen er inntil fasadene på byggene. Bygningene lengst sør på torget har ikke helt glatte vegger som gjør det mulig å sette seg ned på kantene.

På Øvre torg, Handelstorget og i sonen for buss og taxi er det plassert to parkbenker under nesten alle trær. De er plassert rygg mot rygg på hver sin side av trestammene. Rundt fontenen er det totalt 8 benker med bord. Disse bordene er flyttbare. Kanten av fontenen fungerer som sekundær sitteplass. Nord i byrommet er det en hesteskoformet trapp. Dette er også en sekundær sitteplass. Her har man god utsikt over hele byrommet.

At benkene som er plassert under trærne er plassert rygg mot rygg innbyr ikke til sosialt samvær. Benkene som er plassert slik at man ser

inn mot torget gir mye bedre oversikt over torget enn de som er plassert ut mot kantene. Benkene rundt fontenen og kanten av fontenen bidrar i veldig stor grad til å legge til rette for sosialt samvær. Da jeg var på befaring var alle bordene rundt fontenen i bruk og det satt folk på kanten av fontenen. Trappa opp mot scenen i nord var også et populært sted å sitte.

Steder for opphold vurderes til 3 poeng. Grunnen til at torget vurderes til 3 poeng er at det i hovedsak er brukt parkbenker og måten de er plassert på innbyr i liten grad til sosialisering. Da jeg var på befaring i april satt det noen på nesten alle benkene i den midtsonen og flere benyttet seg av sekundære sitteplasser. I tillegg er det veldig stor variasjon i kvaliteten på uteserveringene.



Det er flere restauranter med uteservering på torget, men disse varierer i veldig stor grad.

SCORE:
3/5



Parkbenkene på Øvre torg.



Fontenen på handelstorget er et populært sted å sitte

Illustrasjonskartet viser hvor det er primære og sekundære sitteplasser på torget.





ATTRAKSJONER

Med sin veldig sentrale beliggenhet er det mange grunner til å ta turen til Bragernes torg. Torget er omringet av mange ulike forretninger. Noen av de har også butikkvinduene sine ut mot torget. I tillegg til handel er det mange serveringsteder slik som Starbucks, Egon og McDonalds, bare for å nevne noen. Midt på plassen er det også noen små kiosker deriblant Narvesen.

En av hovedattraksjonene på torget er muligheten til å se på andre mennesker, «people watching». Torget tilbyr også fin utsikt til historisk arkitektur. Flere av bygningene som rammer inn torget blant

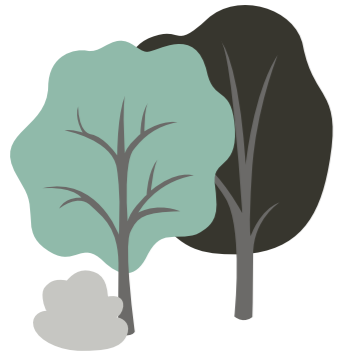
annet Rådhuset er bevart slik de ble bygget etter bybrannen i 1866. Fra torget har man god utsikt til Drammenselva i sør og Bragernes Kirke i nord. Fontenen midt på torget er også en attraksjon. Den har fin lyssetting på kvelden.

Fordi torget tilbyr mange ulike attraksjoner slik som fin utsikt, historisk arkitektur og ulike typer næringer vurderes torget til 5 poeng.

SCORE:
5/5



Utsikt til historisk arkitektur fra torget.



VEGETASJON

Vegetasjonen på Bragernes torg er begrenset til 24 parktrær, plantet i to rekker langs kanten av den midtre sonen og buss og taxi sonen. Trærne i buss og taxi sonen er yngre enn de andre trærne og er ikke blitt veldig store enda. I tillegg til trærne finnes det noen blomsterkasser som blir plassert ut hver vår. Selv om torget er en plass som er preget av harde flater, har torget likevel noen grønne kvaliteter. Trærne bidrar til å dele opp byrommet og skape steder for skygge. I sonen for buss og taxi er det beplantning i midtrabatten ved taxiholdeplassen.

Det er ikke vegetasjonen som er i fokus på torget, men likevel er det gitt plass til noen grønne elementer. Det er positivt, fordi selv om torget blir brukt til store arrangementer som 17. mai-feiringen og konserter har det blitt etablert

vegetasjon der det er plass. Det vil for eksempel være utfordrende med flere trær midt på torget, da dette kan ødelegge sikten til scenen og gjøre det vanskelig å etablere kunstisen om vinteren. De er godt vedlikeholdt, og de er plassert der det er plass og der det ikke hindrer andre funksjoner på torget. Sett i sammenheng med andre faktorer på torget, vurderes derfor vegetasjonen til 4 poeng.

SCORE:
4/5



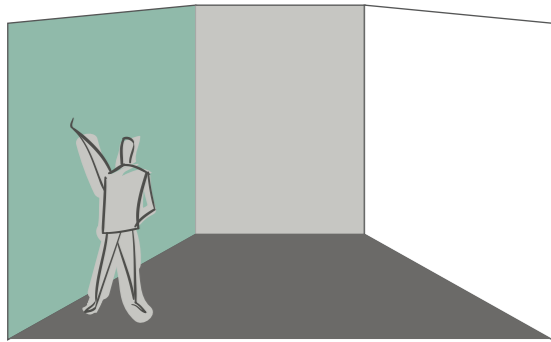
Trær på begge sider av Øvre torg og Handelstorget.



Vegetasjon i midtrabatten ved taxiholdeplassen.



Illustrasjonskartet viser vegetasjonen på torget.



ROMLIGHET

Torget er tydelig avgrenset av bygninger på to sider, trafikkert gate i nord og sør og elva. Torget har tydelige siktlinjer. Fra torget ser man til Bybrua i sør og Bragernes kirke i nord. Det er også gode siktlinjer over torget fra sidegatene.

To trekker langs ytterkanten av Øvre torg og Handelstorget bryter opp torget og skiller gangområdene i kantsonen fra indre deler av torget. Taket over scenen helt nord på øvre torg skaper et lite rom, men her er det ikke lagt til rette for sitteplasser. Her er det skygge og beskyttelse fra regn.

Det er få mindre rom på torget som gjør det mulig å trekke seg litt unna, men på denne måten tvinger dette folk til å være sammen med andre

uten at det virker påtatt. På grunn av størrelsen på torget er det fortsatt mulig å finne steder å sitte som er litt unna andre folk, dersom man ønsker det. Romligheten vurderes derfor til 4 poeng.

SCORE:
4/5

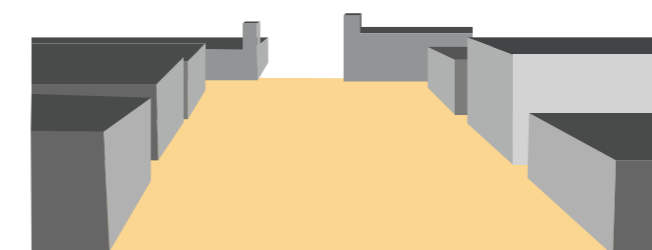


Siktlinje fra Bybrua til Bragernes kirke.



Bildet er tatt i Nedre Torggate mot torget og viser hvor brede gatene inn mot torget er.

Illustrasjonskartet viser siktlinjene på torget.



Forenklet illustrasjon av torget som viser bygningene som rammer inn torget sett fra Bybrua i sør.



LOKALKLIMA

På grunn av torgets rektangulære form er få steder med ly for vinden og skygge på varme dager. Solforholdene på torget er gode og bygningene er ikke høye nok til at torget blir lagt i skyggen. Fordi solforholdene er så gode kan det bli svært varmt på torget. Trærne i kanten av den midtre sonen gir skygge. Her er det plassert benker og det gjør det mulig å slappe av i skyggen. Trærne i buss og taxi sonen er ikke store nok enda til at de gir skygge, men her kan man finne litt skygge i busskurene. Det er også mulig å finne skygge under det nedtakbare taket over scenen helt nord på torget, som blir montert opp hver vår. Langs veggene av torget er det mulig å finne ly for vinden. I buss og taxi sonen er det busskur med tak som gir beskyttelse mot regn og vind.

Lokalklima vurderes til 4 poeng fordi det gode solforhold på torget, og finnes skygge og beskyttelse mot regn og vind. Gode solforhold er veldig viktig dersom man skal ønske å oppholde seg på torget over en lengre periode fordi det kan bli kjørlig på grunn av vind.

SCORE:

4/5



Trærne i kanten øvre torg og handelstorget sonen gir skygge.



Busskurene beskytter mot vind og regn.



AKTIVITETER

Torget er perfekt for passive aktiviteter som «people watching» og å møte venner og kjente til en kaffe eller et måltid. Serveringstedene med fasade mot torget må holde åpent hver dag og åpne senest 12.00. Dette er et tiltak for å skape folkeliv og aktivitet på torget (Moen, 2020). I sidegatene til torget er det handel som er hovedaktiviteten og noen av butikkene som for eksempel H&M, har også inngang fra torget. Dette fører også til stor gangtrafikk gjennom torget.

Det er blitt gjort tiltak for å aktivisere torget også om vinteren. Da blir nemlig deler av den midtre sonen kunstisfrosset og det settes opp skøytebane her. I tillegg er torget lagt til rette for at det kan arrangeres store arrangementer, slik som 17. mai-feiring, verdenscuprenn i langrenn, og konserter.

Det er finnes ingen aktiviteter som retter seg spesielt mot barn på torget, slik som lekeapparater. Det kan gjøre torget mindre attraktivt for barnefamilier.

Aktiviteter vurderes til 3 poeng. Torget får bare 3 poeng fordi det mangler et tilbud for barn og unge og tilbudet av aktiviteter er i stor grad bygget rundt tilbud som koster penger.



Torget er en populær møteplass.

SCORE:

3/5



VEDLIKEHOLD

Torget er godt vedlikeholdt. Det er plassert ut mange søppelkasser rundt på torget. Ingenting er ødelagt og det er ingen tagging eller annen form for vandalisering. Alt av belysning på torget fungerte da jeg var på befaring i mai. Fasadene på byggene som rammer inn torget er også god vedlikeholdt.

Det er ingen ting å utsette på vedlikeholdet av torget og torget vurderes derfor til 5 poeng.

SCORE:

5/5



TILGJENGELIGHET

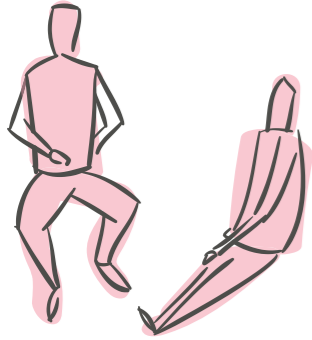
Tilgjengeligheten vurderes til 5 poeng. Dette skyldes at Bragernes torg ligger i hjertet av Drammen sentrum. Fra torget er det kort avstand til det meste. Drammen togstasjonen ligger kun fem minutters gange unna, på andre siden av Bybrua. Nederste del av torget er buss- og taxiholdeplass. Sonen for buss og taxi ble nylig rustet opp og sto ferdig i oktober 2018. Det er totalt 31 busstruter som stopper i kvartalet rett ved torget, og sju av disse stopper på torget i sonen for buss og taxi (Brakar, 2018).

Torget er også godt tilgjengelig for gående og syklende fra alle kanter. Det er brosteinsdekke på Øvre torg og Handelstorget. Det er store betongheller med varmekabler i kantsonen og mellom Øvre og Nedre Torggate. Dette bidrar til å gjøre torget tilgjengelig for alle hele året rundt. Torget er flatt og alle butikker og serveringsteder med innganger ut mot torget er universelt utformet.

SCORE:

5/5





SOLO ELLER SAMMEN

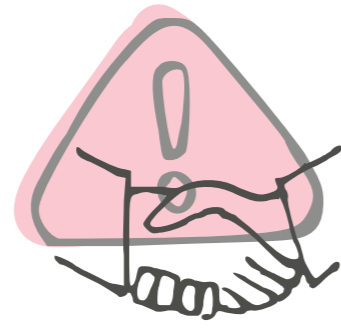
Bragernes torg er en populær møteplass. Det var flest grupper på to og to, men også noen større grupper. I hovedsak er det eldre, voksne og unge voksne som oppholder seg på torget. Det er få barnefamilier med unge barn her.

De fleste kommer til torget sammen, bare noen kommer hit alene. De som satt alene ventet ofte på noen de kjente. De som var der eller ventet alene satt helst på kanten av fontenen på handelstorget eller sto langs kantene. I kantsonen var det flere som tilsynelatende møtte noen de kjente helt tilfeldig. De ble ofte stående i noen minutter å prate før de gikk hvert til sitt. I sonen for buss og taxi var det flere som sto og ventet på bussen alene.

Noen steder tiltrakk seg større grupper med ungdommer, slik som McDonalds. Her var det flere ungdomsgrupper som hang. Det var grupper på fire til sju personer. Den ene gruppen med 4 unge jenter var samlet rundt den ene benken ved busskuret. To av de satt på benken mens de andre sto.

Ut ifra observasjonene gjort på befaringene, er torget en populær møteplass og sted å være. Kanter langs fontenen og ved scenen på Øvre torg er populære steder å sitte. Torget virker som et sted folk er komfortable med å sitte alene. Torget vurderes derfor til 5 poeng.

SCORE: **5/5**



TILLIT OG TRYGGHET

Corona pandemien har satt begrensninger for evalueringen av tillit og trygghet. Det har ikke vært mulig å gjennomføre intervjuer og spørreundersøkelser. Evalueringen av tillit og trygghet er derfor basert på de fysiske forholdene som kan påvirke opplevelsen av tillit og trygghet slik som belysning og vedlikehold. Det kan derfor hende at resultatet hadde blitt annerledes dersom det hadde vært mulig å gjennomføre intervjuer med folk på torget.

Belysningen i sonen for buss og taxi er svært god. Her er det veldig godt opplyst og alle lampene fungerer slik de skal. Handelstorget er også godt belyst og det ingen mørke områder som kan virke skumle. Kantsonen og fasadene til bygningen rundt torget er godt opplyst og det er heller ikke her noen mørke kroker. Sidegatene er også opplyst. Øvre torg er det mørkeste området på torget. Øvre torg får noe lys fra lyktene som står plassert mellom trærne, men det er ingen belysning på selve torget.

Vedlikeholdet av torget er allerede blitt evaluert til svært bra og dette er en faktor som teller veldig positivt for tillit og trygghet.

Her vurderes torget til 3 poeng.

SCORE: **3/5**



Belysning i fontenen, men Øvre torg er uten belysning.



I sonen for buss og taxi er det bra belysning.

Illustrasjonskartet viser belysningen på torget.



Tegnforklaring

-  Trær/busker
-  Fontene
-  Lyktestolper/ lave lykter
-  Lyktestolper/ lave lykter ute av drift



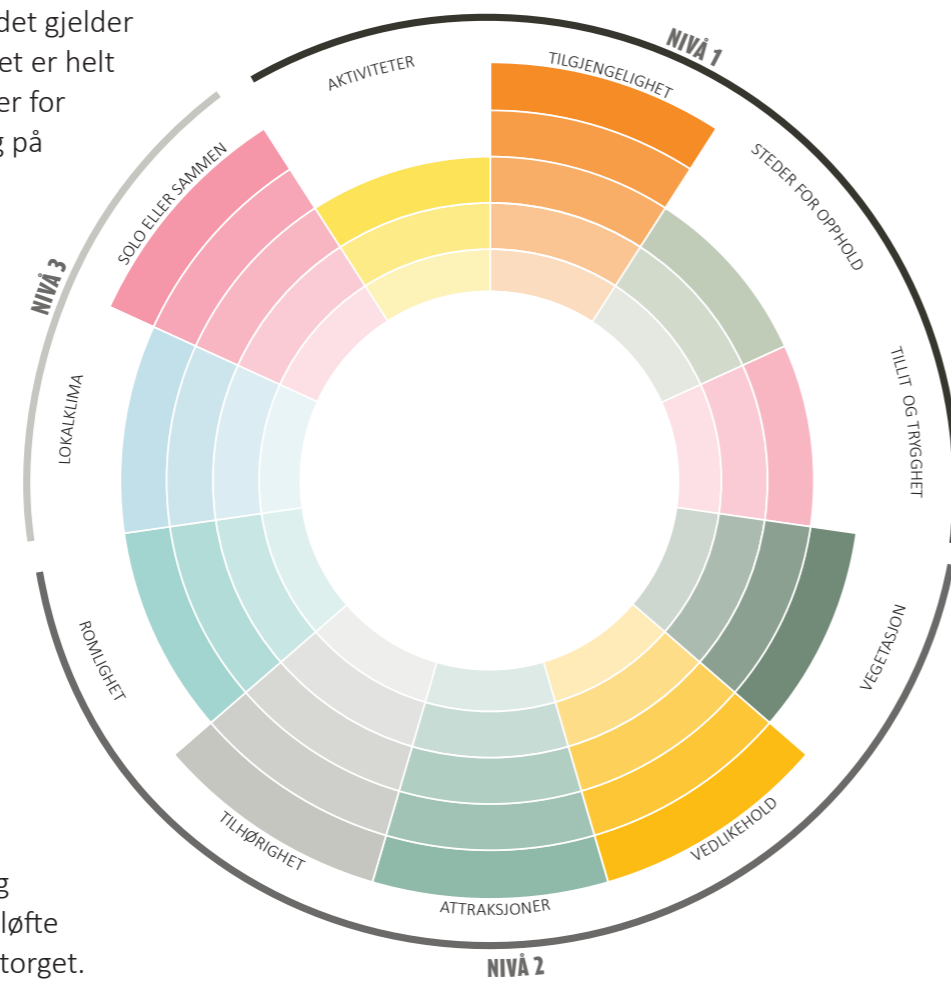
1:2000

5.3 EVALUERING AV BRAGERNES TORG: OPPSUMMERING

Bragernes torg oppnådde en total score på 41. Fordi tilhørighet ikke ble evaluert er den maksimale poengsummen 50 og ikke 55. Torget fikk maksimal uttelling på tilgjengelighet, men for de tre andre prinsippene for sosialisingsvennlige byrom i nivå 1, oppnår ikke torget mer enn 3 poeng. Møbleringen som er valgt innbyr liten grad til sosialisering. Selv om det er noen benker med bord som er flyttbare er det et forbedringspotensiale her. Aktiviteter får heller ikke mer enn 3 poeng. Torget har ingen tilbud som retter seg mot barn og unge. Dette kan gjøre byrommet mindre attraktivt som møteplass for noen brukergrupper. Når det gjelder tillit og trygghet, fant jeg at det er helt grei belysning på torget. Det er for eksempel ikke egen belysning på Øvre torg.

For prinsippene i nivå to oppnår torget jevnt høye poeng. Romligheten på torget er god, det er mange attraksjoner og selv om det er et byrom preget av grå flater finnes det godt etablerte grønne elementer på torget. Torget scorer også jevnt høyt på prinsippene under prioriteringsnivå 3, med henholdsvis 5 poeng på «Solo eller sammen» og 4 på lokalklima.


På de neste siden kommer jeg med forslag til tiltak som kan løfte sosialisingsvennligheten til torget.



Diagrammet viser resultatet av evalueringen av Bragernes torg.

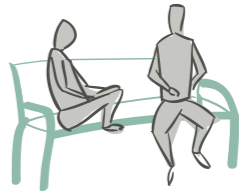
5.4 FORSLAG TIL TILTAK FOR BRAGERNES TORG

TILLIT OG TRYGGHET




Forbedre belysningen på Øvre torg.

STEDER FOR OPPHOLD



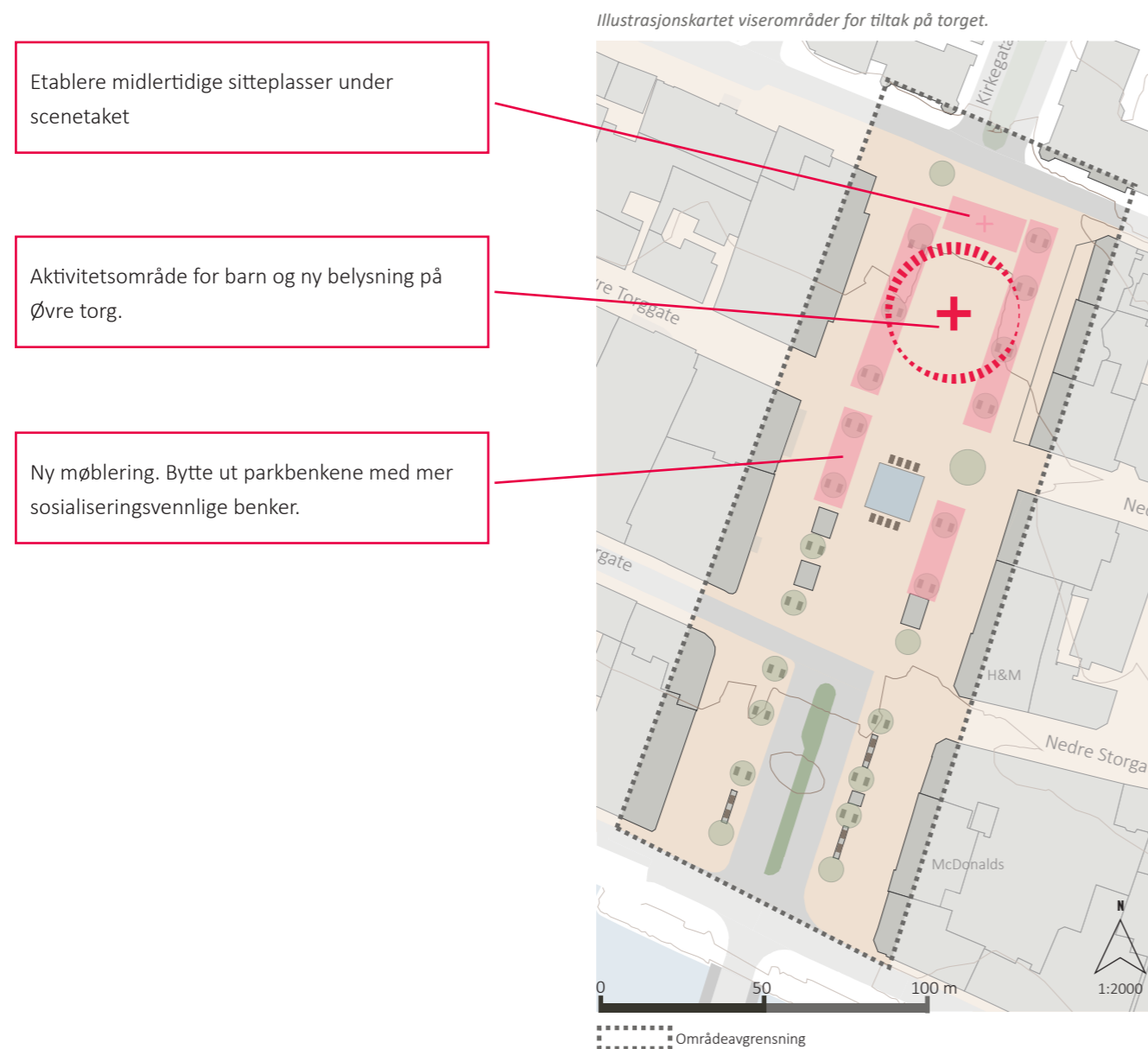
- Mer sosialisingsvennlige møblering
- Flere primære sitteplasser
- Midlertidige og fleksible sittemuligheter

AKTIVITETER



Aktivitet for barn og unge

5.5 KONSEPTUELLE FORSLAG TIL IMPLEMENTERING AV TILTAK PÅ BRAGERNES TORG



MØBLERING

Møblering som legger til rette for sosialt samvær er viktig for at Bragernes torg skal bli en enda mer attraktiv møteplass.

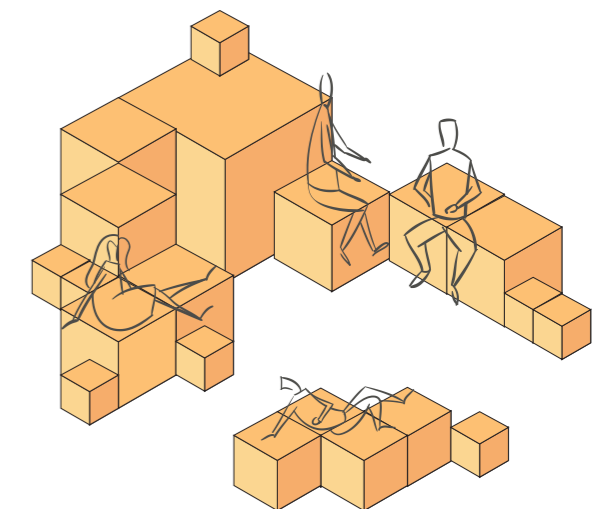
På torg er det i dag plassert to parkbenker under hver tre. Disse står rygg mot rygg og inviterer i svært liten grad til sosialisering. Derfor bør parkbenkene under trærne byttes ut med benker som både har plass til flere og som legger til rette for sosialt samvær mellom mennesker.

Tegningen til høyre er et forslag til hvordan en slik benk kan se ut. Benken er formet som en «S» og snor seg rundt trestammen. I motsetning til en tradisjonell parkbenk, legger denne benken til rette for samtale mellom mer enn bare to personer.



Illustrasjonen viser forslag til nye typer benker på torget.

For å gi toget enda flere steder for opphold er området under scenetaket et godt utgangspunkt. Her er det muligheter for å finne skygge og ly for dårlig vær. I dag står dette området på øvre torg helt tomt når det ikke brukes som scene. Møbleringen her bør være veldig fleksibel, slik at det lette kan fjernes når området skal brukes til ulike arrangementer. Illustrasjonen til høyre illustrerer hvordan sittemulighetene her ikke trenger å se ut som en vanlig benk.



Illustrasjonen viser forslag til møblering under på scenen.

ATTRAKSJON FOR BARN OG UNGE OG BELYSNING PÅ ØVRE TORG

Det er ikke ønskelig at torget skal bli en lekeplass, men det er nødvendig å tilby barn og unge en aktivitet på torget. I dag finnes det ingen attraksjon eller aktivitet for barn og unge her.

Mitt forslag er å etablere et fonteanlegg på Øvre torg. For at torget fortsatt skal kunne brukes til større arrangementer som samler store folkemengder er fontenedyserne nedsenket i gulvet. På den måten kan fontenen var avskrudd når det er nødvendig.

Den nye belysningen på Øvre torg skal være en del av fonteanlegget. Ledlys med ulik farge i et rutete mønster gir muligheten for å variere belysningen. Belysningen og fontenen blir en ny og moderne attraksjon på torget.



Illustrasjonen viser hvordan fontenen på Øvre torg kan se ut.

Illustrasjonskartet viser ny belysning og fontene på torget.



5.6 EVALUERING AV DRAMMEN PARK

Om Drammen park

Drammen park ligger sentralt i Drammen sentrum bare noen hundre meter unna Bragernes torg og rett ved Ypsilonbrua som leder over til attraktive Union brygge og Grønland torg. Her ligger blant annet universitetet i Sørøst-Norge, lokaler for kulturarrangementer som Union Scene. Det er også restauranter og barer samt at dette er et boligområde med mer enn 450 leiligheter (Drammen.no, u.å).

Parken ble etablert etter bybrannen i 1866 og var i en lang årrekke sentrum for underholdning, dans, idrettsfester, artistopptreden og mye mer (Borgen, 2004). Historikeren Jo Sellæg sa til Drammens Tidene i 2009 at Drammen park var det store møtestedet for folk flest og Øvre Storgate fra Bragernes Torg til Parken var som «stripa» i byen, hvor folk møttes for å prates, bli sett og hørt. Tilbake i 2009, før oppgraderingen av parken startet, var parken mer et sted fotgjengerne bare passerte, enn et sted de stoppet opp. Sellæg mente at fjernsynet tok knekken på parken på midten av 60-tallet (Lie, 2009).

Oppgraderingen av parken siden 2011

Oppgraderingen av parken startet med en mulighetsstudie i 2010. Mulighetsstudie og forprosjekt ble utført av SWECO Norge AS på bestilling fra Drammen Kommune. Mulighetsstudien ble behandlet politisk i februar 2010, der det ble vedtatt videre arbeid

med forprosjektet (SWECO Norge AS, 2011). Forprosjektet ble lagt til grunn for det videre arbeidet med oppgraderingen av parken og denne oppgraderingen skulle skje i 5 byggetrinn over en 5-10 årsperiode (Drammen kommune, 2014). Forprosjektet deler parken inn i 5 ulike soner og videre i evalueringen har jeg valgt å ta utgangspunkt i de samme sonene.

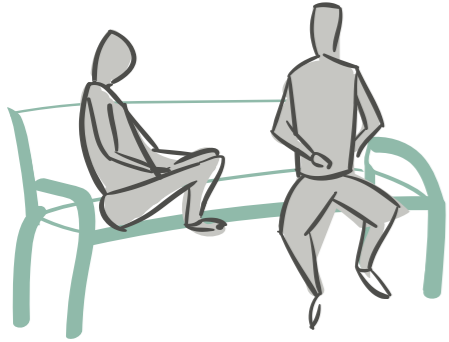
Våren 2011 sto lekeplassen i sone 1 klar, senere har det blitt gjort oppgraderinger i den aktive sonen. Her er det etablert en kunstgressbane, treningsapparater ("tuft park") og et stort skateområde med tilhørende område for avslapping. Dette sto ferdig i 2017. Siste oppgraderingen i parken som er gjennomført er et aktivitetsanlegg for eldre i den intime sonen, som ble ferdig i 2019. En av hovedattraksjonene er en petanquebane. Det har vært et fokus på å skape en sosial møteplass for eldre etter tilbakemelding fra brukergrupper. I tillegg er det plantet nye trær, 4000 stauder og 2700 løkplanter. Beplantning har vært i fokus for å skape sanseaktiviteter som stimulerer sansene og oppfordrer til bevegelse rundt i parken (Drammen kommune, 2019).



Kartillustrasjon over Drammen park med soneinndelingen fra forprosjektet utført av SWECO Norge AS.

Drammen park
1:2500

○ Områdeavgrensning



STEDER FOR OPPHOLD

I sonen for parkopplevelser er det stor variasjon i ulike sitteplasser. Det er lagt godt til rette for at man både skal finne benker og kanter man kan sette seg ned på. Det er også satt ut noen parkbenker med bord, som for eksempel egner seg for familier som ønsker å ha en piknik i parken. Benkene er ikke plassert mot en vegg. Dette kan gjøre det utfordrende å ha oversikt over hva eller hvem som befinner seg bak.

I den aktive sonen finnes det også gode muligheter for opphold. Her finnes det god variasjon i benker, stoler og kanter som er egnet for å sette seg ned. Et eget sitteområde er etablert ved skateområdet. Dette området fungerer godt og er populært. Her har man utsikt over den aktive sonen. Her sitter man med ryggen dekket og kan ha full kontroll på menneskene rundt.

I den intime sonen er det både tradisjonelle parkbenker og stasjonære stoler og bord som er satt sammen slik at 4 personer kan sitte rundt et



Primære sitteplasser i den aktive sonen.

bord. Det er også bygget plantebed med kanter som er brede nok til at de kan sattes på.

Den åpne sonen har ikke kanter som fungerer som sekundære sitteplasser slik som de andre sonene nevnt over. Her er det satt ut noen parkbenker langs gangveiene og rundt fontenen. Her er det få muligheter til å trekke seg litt unna. Det er selvfølgelig god plass til å sitte rett på gresset i denne sonen dersom man ønsker det.

Den inviterende sonen består i hovedsak av høye gamle trær og plen. Her finnes det ingen benker eller liknende. Her er det god utsikt til elva og Ypsilonbrua. Øvre Storgate skiller området fra resten av parken og ut ifra observasjonene fungerer området mer som et sted man passerer gjennom enn et sted man stopper opp.

I parken finnes det en god variasjon i typen sitteplasser og områder. I alle sonene bortsett fra den inviterende sonen ned mot elva er det forsøkt tilrettelagt for opphold gjennom møblering. Det er i hovedsak tradisjonelle



Bildet viser ulike typer sitteplasser i parken..

parkbenker i den åpne og intime sonen, men i den aktive sonen og sonen for parkopplevelser finner man mange sekundærsitteplasser. Det er også her det ser ut til at folk velger å sette seg ned, ut ifra observasjonene gjort i april.

Fordi parken totalt sett har et variert utvalg av primære og sekundære sitteplasser, samt at de ulike sonene tilbyr veldig forskjellige muligheter for opphold får parken 4 poeng. Grunnen til at den ikke får 5 poeng, er mangel på attraktive steder for opphold i den inviterende og i den åpne sonen og at alle møblene er stasjonære.



Murkant i den intime sonen som kan være sekundære sitteplasser.

SCORE: **4/5**



Primære sitteplasser rundt paviljongen i den intime sonen.



ATTRAKSJONER

Det finnes mange aktiviteter i parken, som fungerer som attraksjoner. Men siden aktiviteter er et eget punkt, går jeg ikke inn på det her. Sett bort i fra aktiviteter har parken litt historisk arkitektur. I den intime sonen står det en paviljong. Den originale musikkpaviljongen ble oppført i forbindelse med en industrifestival i 1873. Den ble revet i 1928 og erstattet av ny paviljong som ble fjernet på 1960-tallet og satt opp igjen i 1992. I forbindelse med Drammens 175-års jubileum i 1986 ble det også oppført en fontene som står der enda (Borgen, 2004). Fontene ligger midt i og langs hovedaksen i parken. Fra store deler av parken er det også utsikt til to av kjennetegnene ved Drammen, nemlig Drammenselva og Ypsilonbrua.

Hovedattraksjonen i parken er alle de ulike sonene hvor det er lagt til rette for aktiviteter. Parken tilbyr noe for enhver smak ung eller gammel. I tillegg er det flott utsikt i parken til Drammenelva. Det finnes altså mange grunner til å besøke parken. Aktivitetene er i stor grad tilpasset sommerhalvåret og dette er grunnen til at jeg velger å ikke gi parken mer enn 4 poeng for attraksjoner.



Fontenen midt i parken.



Utsikten til elva og Ypsilon sett fra sonen for parkopplevelser.

SCORE:
4/5



VEGETASJON

Alle sonene bortsett fra den aktive sonen har store gamle trær med brede trekroner. Det er plantet trær i den aktive sonen, men her er det mest harde overflater og noen få flekker med gress innimellom.

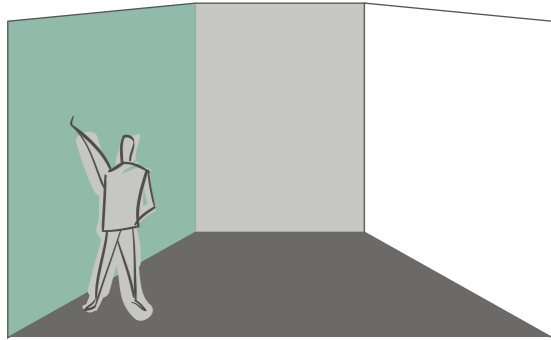
I den intime sonen ble det fjernet noen gamle trær, men det er plantet nye. Den inviterende, den intime og den åpne sonen har ingen grå flater utenom gangveiene som går gjennom områdene. Bunndekket er plen. I den intime sonen er det også etablert staudebed. Det ble plantet 4000 stauder og 2700 løkplanter. Beplantning har vært i fokus for å skape sanseraktiviteter som stimulerer

sansene og oppfordrer til bevegelse rundt i parken (Drammen kommune, 2019).

Totalt sett er parken veldig grønn og frodig. I parken er det både nye og gamle trær og busker, samt stauder og løkplanter plantet i bed. Parken får 5 poeng fordi den virkelig er en grønn oase i det urbane miljøet.

SCORE:
5/5



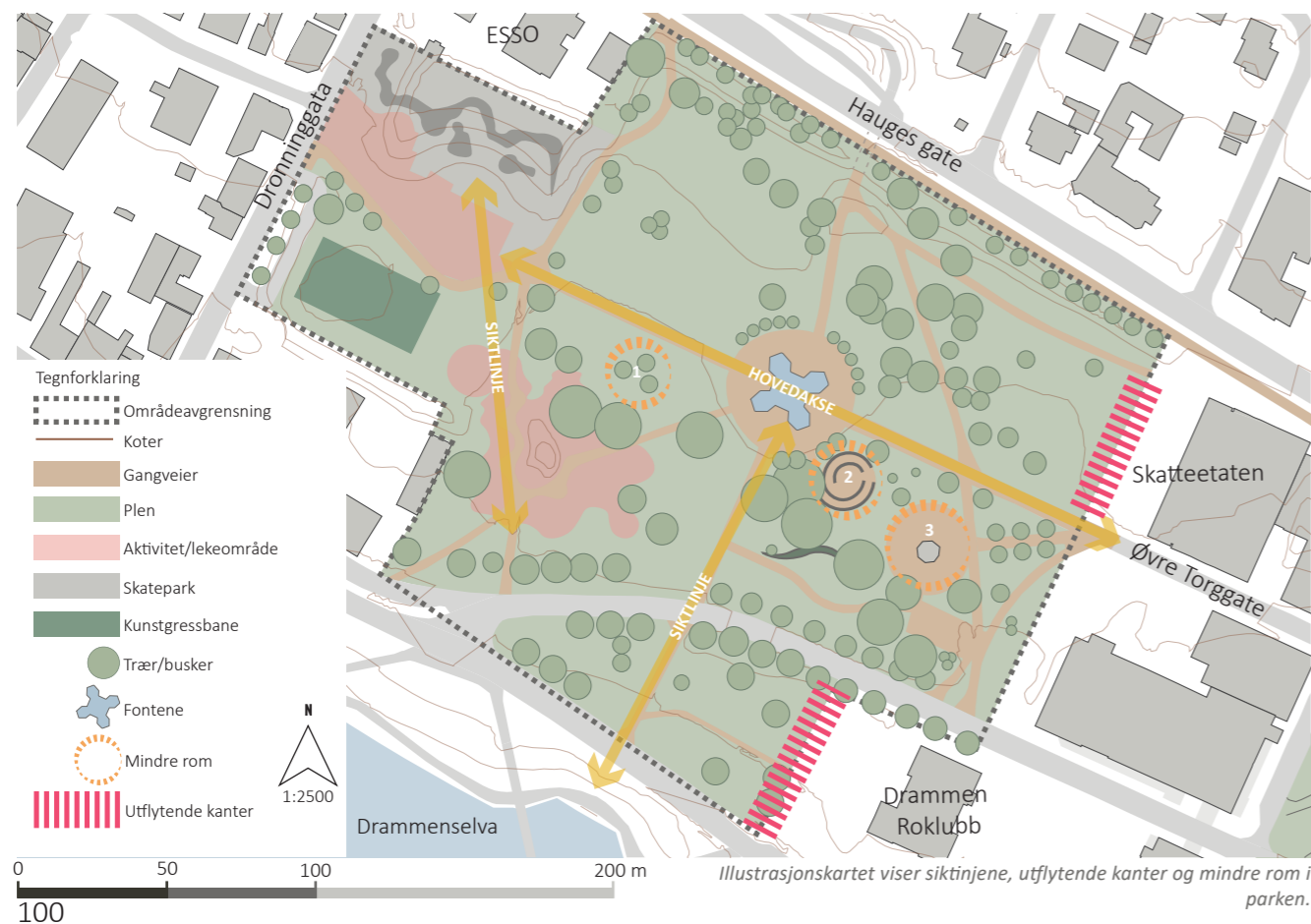


ROMLIGHET

Det totale arealet av parken er 30 000m² (Drammen kommune, 2013b). Parken oppleves som veldig romslig, spesielt i den åpne sonen hvor det hovedsakelig er plen. Parken er ikke tydelig avgrenset av bygninger, men av trafikkerte veier og gater. Parken er avgrenset av gatene Dronningsgata i vest, Øvre Storgate/Øvre Strandgate i sør, Hauges gate i nord-øst. Øst for parken ligger kontorbygget til Skatteetaten, med store glassflater mot parken. Her er overgangen mellom parken og utearealet foran Skatteetaten veldig utflytende. Til sammenlikning er overgangen mellom parken og Drammen Roklubb i den inviterende sonen noe bedre, men også

her er det forbedringspotensiale for å integrere området bedre med parken.

Parken er ikke kupert og det er god sikt, spesielt langs hovedaksen og fra skateparken til lekeområdet. Selv om parken kan deles inn i ulike soner, er det ingen av sonene som oppleves som mindre rom. Sonene flyter over i hverandre. Noen av de store gamle trærne bidrar litt til å skape rom. Det er veldig enkelt å unngå folk i parken fordi parken er så stor. Gangveiene er fine og brede, og plenarealene gjør det lett å bevege seg der man ønsker uavhengig av nettverket av gangveier.



Totalvurderingen av parkens romligheten blir 3 poeng, fordi avgrensingen av parken kunne vært mye bedre. Parken er veldig stor og det er behov for flere mindre inndelinger og rom.

SCORE: **3/5**



1. Store trær plantet i sirkel med sitteplasser i midten danner et lite rom.



Parken møter utearealet ved Skatteetaten.



2. Stoler og bord i midten av spiralen.



Drammen roklubb ligger helt inntil parken.



3. Terrengoppøying og benker plassert i en halvsirkel rundt paviljongen danner et rom.



LOKALKLIMA

De store trærne som er spredt rundt i parken, legger godt til rette for at det er mulig å finne seg skygge på varme dager. I sonen for parkopplevelser finner man både benker som gir skygge og benker som står i sola. I de aktive sonene er det tilrettelagt for sittemuligheter med svært gode solforhold. I den intime sonen står stolene og bordene slik at det finnes alternativer som både har skygge og sol i løpet av dagen. Den åpne sonen er mest eksponert for sol. Her kan det være utfordrende å finne skygge på de varmeste dagene.

Bortsett fra paviljongen i den intime sonen, er det ingen områder med tak som beskytter mot regn. Det finnes heller ingen kanter eller murer som stopper vinden, bortsett fra en mur formet som en spiral i midten ved fontenen. I midten av spiralen er det satt bord med stoler rundt. Her er man noe beskyttet fra vind.

Klimaet i parken er veldig behagelig i sommerhalvåret og spesielt på solfylte, varme dager. Da finnes det både muligheter for å sitte i solen og i skyggen. Parken mangler sittemuligheter der man kan være beskyttet mot regn og vind. Dette gjør parken mindre attraktiv for opphold på dager med dårlig vær og i vinterhalvåret. Lokalklima får derfor 2 av 5 poeng.

SCORE:
2/5



VEDLIKEHOLD

Drammen park er godt vedlikeholdt. Det er plassert søppelbøtter rundt i hele parken. Da jeg var i parken fant jeg svært lite søppel utenfor søppelbøttene. Det eneste var en brusflaske som sto på et bord. Det er heller ingen tagging eller andre tegn på vandalisering.

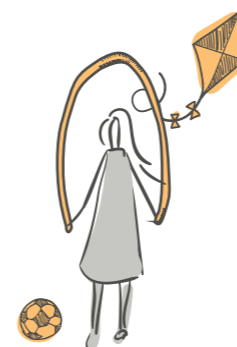
Det er vanskelig å si noe om rydding av snø i parken fordi da jeg var på befaring i januar hadde det ikke kommet noe særlig med snø. Men gangveiene var ryddet for høstløv, dette tyder på at det skjer skjøtsel av parken hele året.

Vedlikeholdet av belysningen i parken er varierende. Flere av lampene var ute av drift og en lampe så ut til å være knust.

Vedlikeholdet av vegetasjonen er stort sett veldig bra, men i den inviterende sonen er gangveien som leder til roklubben slitt og det vokser en del ugress i og langs den.

Parken vurderes til 3 poeng. Den er relativt godt vedlikeholdt, men vedlikeholdet av belysningen har forbedringspotensial. Jeg skriver mer om dette under evalueringen av tillit og trygghet.

SCORE:
3/5



AKTIVITETER

Det er lagt til rette for mange aktiviteter i parken. I den aktive sonen er det en kunstgressbane, skatepark, treningsapparater og ulike lekeapparater som klatrestativer og husker. I sonen for parkopplevelser er det muligheter for kreativ lek for barn og unge. Her er det blant annet en sklie, ulike opphøyninger av terrenget og husker. Det er i hovedsak i disse to sonene barn og unge oppholder seg og leker i parken. Da jeg var i parken var det flere barnefamilier med unge barn i sonen for parkopplevelser, og i den aktive sonen var det barn og unge i alle aldre både med og uten foreldre. Her deltar barn og unge i de samme aktivitetene. Jeg observerte også at unge voksne tok del i leken, både i klatreapparatene og i skateparken.

I den intime sonen er det en petanquebane. Ingen av gangene jeg var i parken observerte jeg at denne var i bruk. I oppgraderingen av den intime sonen ble det lagt vekt på å skape en sosial møteplass for eldre og det er derfor valgt en møblering som skal oppfordre til samtale. Det er plassert flere bord med tilhørende stoler i området.

Det er mange sittemuligheter der de ulike aktivitetene skjer. Dette gjør det mulig å drive med «people watching». I den åpne sonen med store plenarealer kan man også utfolde seg fritt og her er det mulighet til å drive med ulike andre parkaktiviteter som piknik, ballspill og trening i ulike former. Det er også satt opp to bordtennisbord i den østre delen av sonen.

Parken har et godt tilbud av aktiviteter. Den har et spesielt godt tilbud for barn og unge, barnefamilier og det finnes et tilbud som er

rettet mot eldre. Aktivitetene som finnes i parken dekker veldig mange behov og samler ulike brukergrupper på samme sted. Et lite minus er at aktivitetene for eldre er litt separert fra de andre aktivitetene. Det kan derfor være utfordrende å skape sosialt samvær på tvers av aldersgrupper dersom det er ønskelig. Fordi parken tilbyr mange ulike aktiviteter, vurderes den til 5 poeng.

SCORE:
5/5



Parken tilbyr mange ulike aktiviteter.



TILGJENGELIGHET

Parken ligger veldig sentralt i Drammen sentrum, kun fem minutter gange fra Bragernes og omtrent 15 minutter fra Drammen stasjon. Det er et busstopp rett nord for parken langs Hauges Gate og et busstopp ved Ypsilon i Øvre Strandgate.

Parken har ni innganger hvis man følger gangveiene. Det er tilgang til parken fra de fleste kanter med unntak av ved ESSO og Parktunet barnehage. Her er det gjerder som hindrer adkomst til parken.

Inngangene i sør ved elva er ikke veldig attraktive. Før Ypsilonbrua når land deler den seg i to retninger. Ingen av stedene brua går i land samsvarer med inngangen til parken. På vei inn i parken må man også krysse en vei. Veien var stengt av for trafikk fra Øvre Strandgate da jeg var på befarig.

Det er ingen store høydeforskjeller i parken. Eneste kuperingen finnes i lekeområdet i sonen for parkopplevelse og i skateparken i

den aktive sonen. Gangveiene er brede og er i hovedsak belagt med asfalt eller grus. På noen av gangveiene i den intime sonen er det brostein. Det gjør det litt utfordrende for rullestolbrukere og andre som er dårlig til beins eller har dårligere syn å komme seg rundt i dette området. Men brosteinen er godt vedlikeholdt og jeg fant ingen hull/eller steiner som manglet.

Det er stor variasjon av ulike lekeapparater og fasiliteter som gjør det mulig for mange å finne noe å gjøre uansett alder og forutsetninger.

Parken er lett tilgjengelig både for gående, syklende og med kollektivtransport. Det er mange innganger til parken. Det er ingen bratte helninger som gjør det vanskelig å bevege seg rundt i parken og aktivitetene som parken tilbyr gir mange muligheter til å delta. Parken vurderes derfor til 5 poeng.



Inngangen til parken nærmest elva, sett fra Ypsilon brua.

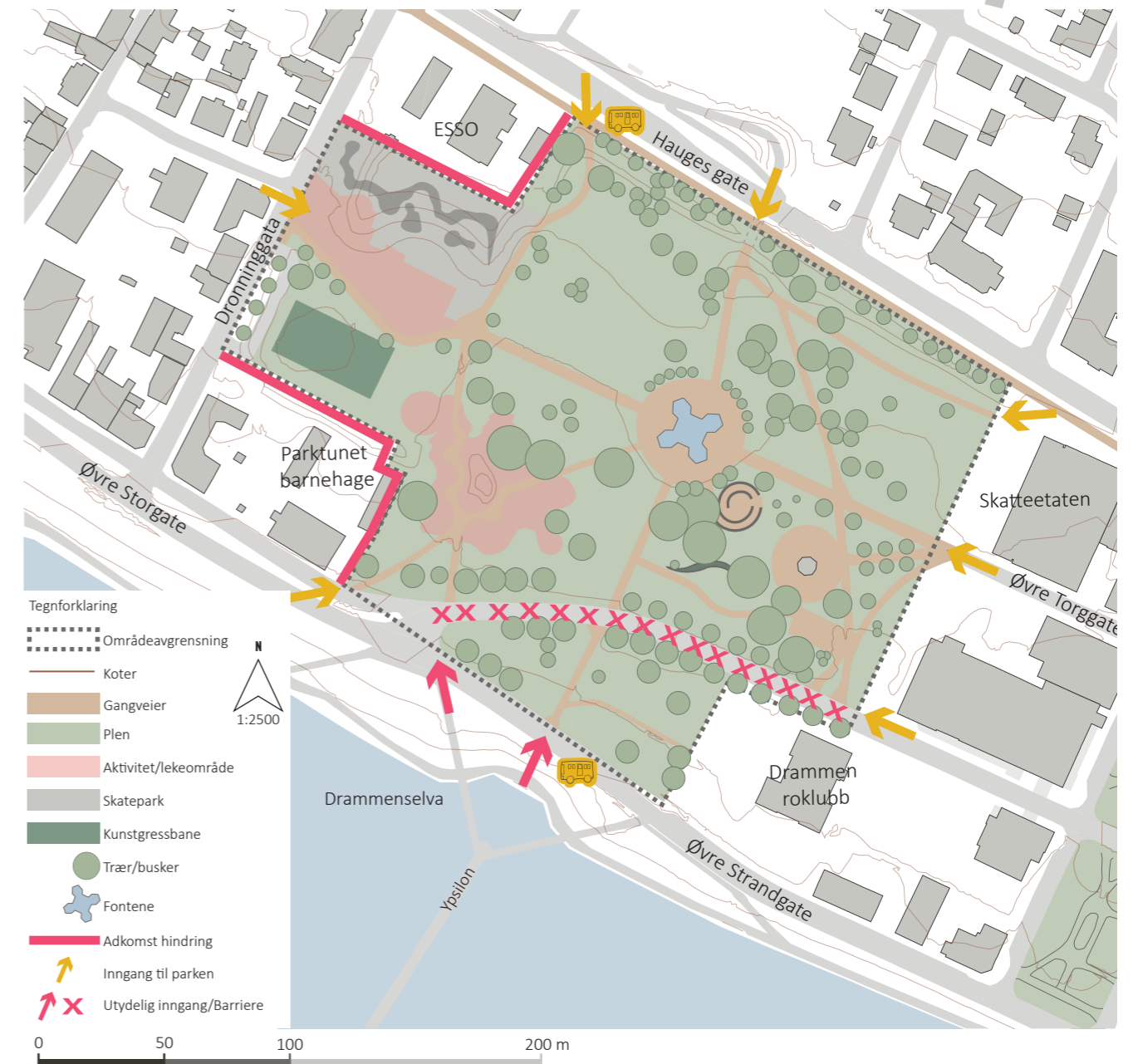


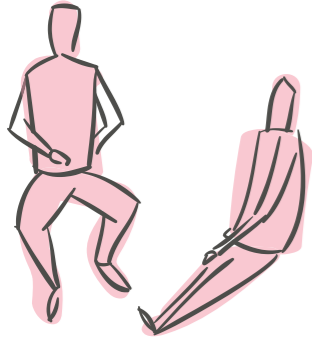
Gangveiene i parken har variert underlag, men er universelt utformet. Bildet er tatt i den intime sonen.

SCORE:

3/5

Illustrasjonskartet viser adkomster, adkomst hindringer og busstopp.





SOLO ELLER SAMMEN

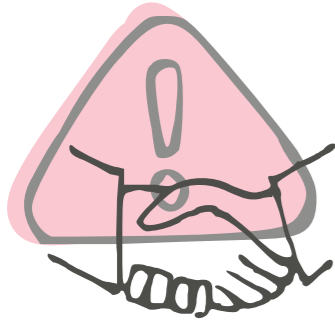
På befaring i januar var det ingen som oppholdt seg i parken. Det var kun folk som spaserte gjennom. Dette har nok veldig stor sammenheng med været, som var overskyet med kald vind. Da jeg dro tilbake til parken i april var situasjonen helt annerledes. Det var en solfylt dag med nesten 20 grader og parken var full av både voksne og barn. Det var mange som gikk tur i parken. To mødre hadde satt seg ned i den åpne sonen med sine to barn. Flere barnefamilier lekte i sonen for parkopplevelser og i den aktive sonen var det fullt av folk som spilte fotball, trente på treningsapparatene, lekte i lekestativene og skatet i skateparken. Spesielt populær var sitteområdet ved skateparken. Her varmet sola godt og det var god utsikt til de som lekte og skatet.

I den intime sonen var det to unge jenter som satt rundt det ene bordet og tre eldre menn som var samlet i enden av petanquebanen. Bare en av mennene satt på den ene parkbenken, de andre sto. Ut ifra det jeg kunne observere var det ingen som oppholdt seg i parken alene, alle var der sammen med noen. Enten to og to eller i større grupper. Derfor vurderer jeg parken til 4 poeng.

SCORE: **4/5**



Bildet er tatt fra Ypsilonbrua inn mot parken.



TILLIT OG TRYGGHET

Ettersom opplevd trygghet og tillit kan variere fra person til person er dette et prinsipp det er vanskelig å gjøre en vurdering av uten å snakke med folk som bruker stedet. Fordi denne oppgaven er skrevet under Corona pandemien har det dessverre ikke vært mulig å gjennomføre intervjuer og spørreundersøkelser med folk i parken. I evalueringen av Drammen park er grad av trygghet derfor basert på fysiske forhold som belysning, sikt og vedlikehold.

Det er belysning langs de fleste gangveier i parken. Det er spesielt godt med lys langs hovedaksen, i sonen for parkopplevelser og i den

aktive sonen. I midten rundt fontenen er det satt opp belysning, men alle lyktene var ute av drift. Her var det derfor svært mørkt. To store master rett sør for kunstgressbanen var heller ikke på og den ene lykta ved skateparken var knust.

Den inviterende sonen var svært dårlig opplyst. Også her var den ene lykta langs gangveien ute av drift.

Det er svært få hindringer som hindrer sikten i parken. Parken er flat og det er få trær som har greiner helt ned mot bakken som kan hindre sikt. Det er lett å ha oversikt over parken selv om



den er stor og noen områder er mørkere enn andre. Det eneste området som kan virke noe skummelt, hvor mange ikke har så god oversikt er fra undergangen ved Hauges gate og inn i parken. Undergangen er godt opplyst, men rett etter undergangen er det svært dårlig belysning og en voll til høyre som hindrer sikt.

Det er få tegn på vandalisering i parken. Det eneste som var synlig var det knuste glasset i toppen av trappene over toalettet.

På grunn av at noen av gangveiene mangler belysning, og det derfor er noen mørkere partier som kan skape utrygghet, vurderes parken til 2 poeng. Det som trekker veldig ned er at det er kontinuitetsbrudd i belysningen.

SCORE: **2/5**



Belysning i parken langs hovedaksen.



Belysning av trapp i den aktive sonen.



Den aktive sonen er veldig godt belyst.



Fra undergangen ved Hauges gate og inn i parken er det dårlig belysning

5.7 EVALUERING AV DRAMMEN PARK: OPPSUMMERING

Drammen park oppnådde en totalscore på 35 poeng og scorer variert på prinsippene i nivå 1, aktiviteter, tilgjengelighet, steder for opphold og tillit og trygghet. I tillegg får parken også veldig variert score på prinsippene i nivå 2. Her er det viktig å huske på at tilhørighet ikke er tatt med i vurderingen på grunn av at det ikke har vært mulig å gjennomføre spørreundersøkelser eller intervjuer. Parken scorer lavest på prinsippene for tillit og trygghet og lokalklima med kun 2 poeng.

SCORE:
35/50

Registreringene og evalueringen viser at parken er spesielt godt tilrettelagt for barn og unge.

Det finnes mange muligheter for lek og aktiviteter som appellerer til barn i alle aldre. Det er også gjort en innsats for at parken skal være en møteplass for eldre. Gjennom medvirkning har det blitt etablert et eget område som har aktiviteter som er ønsket av de eldre.

Parken mangler kanskje et tilbud for de unge voksne og at den også er attraktiv i vinterhalvåret. Da jeg var på befaring i parken i januar observerte jeg kun folk som gikk gjennom parken.



Diagrammet viser resultatet av evalueringen av Drammen park.

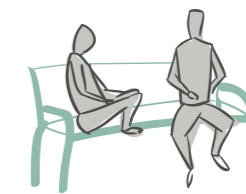
5.8 FORSLAG TIL TILTAK FOR DRAMMEN PARK

TILGJENGELIGHET



Koble parken sammen med omkringliggende omgivelser.

STEDER FOR OPPHOLD



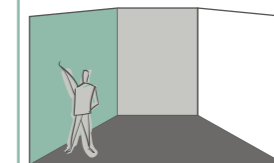
Flere attraktive og fleksible sitteplasser

TILLIT OG TRYGGHET



Kontinuitet i belysningen i hele parken

ROMLIGHET



Gjøre allerede eksisterende rom mer sosialiseringssvennlige og dele parken inn i flere rom.

LOKALKLIMA



Skape steder som gir beskyttelse mot vær og vind.

5.9 KONSEPTUELLE FORSLAG TIL IMPLEMENTERING AV TILTAK I DRAMMEN PARK

FORBEDRE EKSISTERENDE MØTEPLASSER OG SKAPE NYE

Skape en sosial møteplass med godt lokalklima.

Styrke sentrum av parken som en møteplass gjennom bedre belysning.

Styrke paviljongen som et sted for opphold med mer sosialiseringssvennlige møbler

Transformere den inviterende sonen til en attraktiv inngang fra elva og et sted for opphold.



- Tegnforklaring
- Koter
 - Gangveier
 - Plen
 - Aktivitet/lekeområde
 - Skatepark
 - Kunstgressbane
 - Trær/busker
 - Fontene
 - Områder for transformasjon

Illustrasjonskartet viser områder for tiltak i parken.

STYRKE KOBLINGER OG FORBEDRE ROMLIGHETEN

- Fjerne bensinstasjonen for å gi parken en mer sammenhengende avgrensning.
- Nye gangveier gjennom den åpne sonen for å gjøre området mer tilgjengelig og forbedre romligheten
- Koble overgangen mellom utearealet til Skatteetaten og parken bedre sammen for å gi parken en mer sammenhengende avgrensning.
- Styrke koblingen mellom Drammen park, Ypsilon og Union brygge for å gjøre parken mer tilgjengelig fra andre siden av elva.
- Fjerne biltrafikk fra den delen av Øvre Storgate som går gjennom parken for å fjerne en barriere.
- Integrere Drammen roklubb som en del av parken og gjøre den inviterende sonen til en møteplass.



Illustrasjonskartet viser områder for tiltak i parken.

ILLUSTRASJONSPLAN MED ENDRINGER

1

Bensinstasjonen er fjernet og området er blitt integrert som en del av parken. Her har det blitt en ny inngang til parken som leder rett til skateparken i den aktive sonen. For å beholde det populære oppholdsstedet i den aktive sonen langs gjerdet er det plassert en frittstående mur. Planting av nye trær i kanten av den aktive sonen bidrar til å beholde romligheten.

2

Deler av den store gressplenen i den åpne sonen har blitt transformert til en sosial møteplass med beskyttelse mot vær og vind. Her er det en pergola med sitteplasser under tak. I midten er det gjort plass til beplantning. To gangveier går gjennom området og kobles på eksisterende gangnettverk.

3

Utearealet foran Skatteetaten sitt kontorbygg har blitt koblet sammen med resten av parken. Ny vegetasjon bidrar til å skape små rom for opphold. Her er det plassert parkbenker med bord som både kan brukes av de som jobber i bygget og av besøkende til parken. Kanten av vannspeilet er gjort bredere slik at den kan sittes på.

4

Parkbenkene rundt paviljongen er byttet ut med parkbenker med bord for mer sosialiseringssvennlig møblering. De er også mobile og kan flyttes dersom det er ønskelig.

5

Utearealet foran roklubben er blitt en del av parken. Her er det også plassert parkbenker med bord. I tillegg er det etablert to nye gangveier. Den ene gangveien kobler seg direkte på Ypsilonbrua og gjør det lett å komme ned til elva.

6

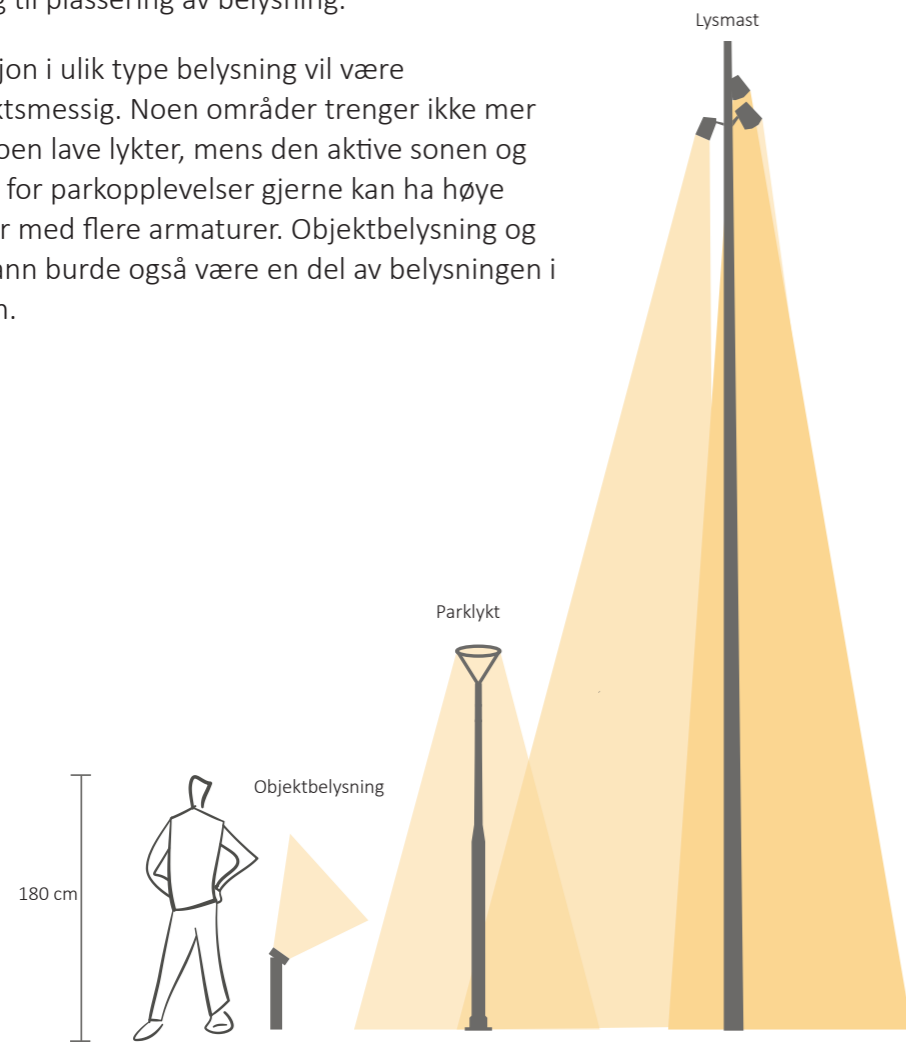
Ny utforming av Ypsilonbrua som kobler Union brygge, brua og parken sammen. Som et virkemiddel for å styrke akse inn mot midten av parken fra brua er det plassert trær på begge sider av gangveien.



BELYSNINGSPLAN

I evalueringen av parken fant jeg at det er kontinuitetsbrudd i belysningen. Det vil si at noen områder er veldig godt opplyst, mens andre her helt uten lys. I belysningsforslaget har jeg derfor hatt fokus på at det skal være belysning langs alle gangveier i parken. Dette er bare et overordnet forslag til plassering av belysning.

Variasjon i ulike typer belysning vil være hensiktsmessig. Noen områder trenger ikke mer enn noen lave lykter, mens den aktive sonen og sonen for parkopplevelser gjerne kan ha høye master med flere armaturer. Objektbelysning og lys i vann burde også være en del av belysningen i parken.



Illustrasjonen viser ulike typer belysning det ville vært hensiktsmessig å bruke i parken.



- Tegnforklaring
- Ny brukgangvei
 - Ny frittstående mur
 - Gangveier
 - Nye gangveier
 - Plen
 - Aktivitet/lekeområde
 - Skatepark
 - Kunstgressbane
 - Trær/busker
 - Nye trær
 - Fontene
 - Nye parkbenker med bord
 - Eksisterende lyktestolper/lave lykter
 - Nye lyktestolper/lave lykter
- 1:1500

5.10 OPPSUMMERING AV KAPITTEL 5 OG EVALUERING AV BRAGERNES TORG OG DRAMMEN PARK ETTER TILTAK

Bragernes torg

Selv om Bragernes torg fikk jevnt høye poengsummer på alle evalueringsskissene for sosialisingsvennlige byrom, var det fortsatt noen områder med forbedringspotensiale. For å vise hvordan tiltakene har påvirket torgets sosialisingsvennlighet har jeg gjort en ny evaluering av torget. Den nye evalueringen er gjort etter samme metode som den første evalueringen. Det må understrekes at dette er mitt eget resonnement rundt hvordan jeg tror tiltakene hadde forbedret sosialisingsvennligheten til torget.

Aktiviteter, steder for opphold og tillitt og trygghet vurderes alle til ett poeng mer etter de nye tiltakene. Torget har fått et aktivitetstilbud for barn og unge og nye sittemuligheter er etablert. Torget er allerede en svært populær møteplass i Drammen og har mange besøkende. Å bytte ut parkbenkene med benker som i mye større grad gir folk muligheten til være sosiale. Det gir enda flere sittemuligheter og dette er det viktigste virkemidlene for å gjøre torget enda mer sosialisingsvennlig.

Virkingen av tiltakene er vanskelige å vurdere uten å sett resultatet i virkeligheten, men resultatet av tiltakene ga torget en ny totalscore på 44 av 50 etter en ny evaluering.

Før:



Etter:



Diagrammene viser situasjonen før og etter tiltakene for å løfte sosialisingsvennligheten på Bragernes torg.

Drammen park

Drammen park scoret veldig godt på prinsippene aktiviteter, vegetasjon og steder for opphold. Der parken hadde størst forbedringspotensial var tilgjengelighet, tillitt og trygghet, romlighet og lokalklima. En av de største utfordringene i parken er romligheten. Den er stor, og med ganske diffuse, utflytende kanter. Tiltakene gikk derfor ut på å gi parken en tydeligere avgrensning, fjerne barrierer og bryte opp de veldig åpne områdene. Dette var også tiltak som forbedret tilgjengeligheten. Tiltakene ga parken flere steder for opphold slik som pergolaen i den åpne sonen og området utenfor Skatteetaten. Å bytte ut vanlige parkbenker med benker som også har bord bidrar til å gjøre parken enda mer attraktiv for sosialt samvær.

Trygghet og tillitt var det parken scoret dårligst på. Årsaken til den lave scoren var i hovedsak kontinuitetsbrudd i belysningen. Det vil si at enkelte områder av parken var svært mørke, men andre deler var veldig godt opplyst. Tiltaket her ble derfor en sammenhengende belyningsplan.

Virkingen av tiltakene er vanskelige å vurdere uten å sett resultatet i virkeligheten, men resultatet av tiltakene ga parken en ny totalscore på 40 av 50 etter en ny evaluering.

Før:



Etter:



Diagrammene viser situasjonen før og etter tiltakene for å løfte sosialisingsvennligheten i Drammen park.



6. KONKLUSJON OG REFLEKSJON

Dette er oppgavens siste kapittel. Dette kapitlet består av konklusjon som svarer til oppgavens problemstilling og en refleksjon om oppgaven. I refleksjonen reflekterer jeg over selve prosessen med oppgaveskrivingen, hvilke utfordringer jeg har møtt på og hva jeg eventuelt ville gjort annerledes. Helt til slutt følger litteratulist, fotoliste og figurliste.

6.1 KONKLUSJON

Problemstilling: **Hvordan kan vi legge til rette for sosialt samvær i byens offentlige rom, og skape gode sosiale møteplasser som er med på å forebygge ensomhet.**

I denne oppgaven har jeg undersøkt hvordan våre fysiske omgivelser kan være med på å påvirke opplevelsen av sosial støtte. For å svare på problemstillingen har jeg sett på hvilke fysiske, funksjonelle og sosiale forutsetninger som må til for at et byrom skal være en god sosial møteplass og på den måten bidra i det forebyggende arbeidet mot ensomhet.

Ensomhet er en folkehelseutfordring det ikke finnes en enkelt løsning på. Det krever en bred kunnskapsforståelse og tverrfaglig samarbeid på tvers av sektorer og forvaltningsnivåer for kunne møte de ulike utfordringene knyttet til ensomhet. Denne oppgaven har vist at også planleggere og landskapsarkitekter har mulighet til å ta ansvar og ta del i dette arbeidet. Vi kan skape gode sosiale møteplasser i byen som gir folk muligheten til å møte andre mennesker og oppfordrer til sosialt samvær med andre.

Evalueringsverktøyet som er utarbeidet i denne oppgaven er bygget opp av 11 fysiske, funksjonelle og sosiokulturelle forutsetningene for at et byrom skal være sosialiseringssvennlig.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Steder for opphold | 8. Tilgjengelighet |
| 2. Vegetasjon | 9. Tilhørighet |
| 3. Attraksjoner | 10. Solo eller sammen |
| 4. Romlighet | 11. Tillit og trygghet |
| 5. Lokalklima | |
| 6. Vedlikehold | |
| 7. Aktiviteter | |

Disse forutsetningene er basert på omfattende dokument- og litteraturanalyser. Alle forutsetningen må ses i sammenheng fordi det ene påvirker det andre og så videre. Det må gjøres en helhetlig vurdering av hver enkel situasjon og noen av forutsetningene vil kunne spille en større rolle i enkelte tilfeller. Likevel har jeg forsøkt å sortere de i en prioritert rekkefølge, slik at det skal bli lettere å vite hvor det er mest hensiktsmessig å starte arbeidet. Vi som planleggere må våge å tenke nytt. Temaet er svært dagsaktuelt og ensomhet er noen som alle kan føle på.

Vi blir stadig flere som bor i byer. Det betyr at vi trenger byer og steder som gir oss muligheten til å være sammen med venner, familie og andre også utenfor hjemmet vårt. Forutsetningene for god livskvalitet er at vi kan føle tilhørighet og kjærlighet fra andre mennesker. Så selv om vi enkelt kan koble oss på teknologienes verden og være sosiale over nett, har ikke dette samme effekten som å møte mennesker ansikt til ansikt. Dette er helt fundamentale behov vi mennesker har, og følelsen av å være alene sammen kan ha en utrolig stor verdi.

6.2 REFLEKSJON

Utgangspunktet for denne oppgaven var å undersøke hvordan vi landskapsarkitekter kan bidra i det forebyggende arbeidet mot ensomhet. Gjennom studiet har jeg hatt interesse for hvordan omgivelsene våre kan påvirke både vår fysiske og mentale helse. I forbindelse med regjeringens satsning på folkehelsearbeidet knyttet til psykisk helse og strategi mot ensomhet, ønsket jeg å undersøke hva vi planleggere kan bidra med i dette arbeidet.

I arbeidet med denne oppgaven har jeg lært at følelsen av ensomhet har stor påvirkning på vår mentale helse og livskvalitet. Ensomhet kan føre til mer alvorlige psykiske lidelser, dersom man ikke får den hjelpen man trenger. Det vil si at det forebyggende arbeidet er utrolig viktig og kan spare samfunnet for mange fremtidige negative konsekvenser og utgifter.

Jeg har lært at landskapsarkitekter og planleggere kan og bør være en del av folkehelsearbeidet i kampen mot ensomhet. Vi kan være med på å skape nærmiljøer og byer som legger til rette for at vi kan være sammen med andre. Skal man tro trendene knyttet til antallet mennesker som opplever ensomhet, ser det ut til at dette blir mer aktuelt i tiden som kommer. Det vil si at det i fremtiden vil være enda større behov for å finne ulike måter vi kan drive ensomhetsforebyggende arbeid, på tvers av sektorer og fagfelt.

En av de største utfordringene i arbeidet med denne oppgaven var mangel på empiriske data. Det finnes ikke mye data som konkret handler om ensomhetsforebyggende arbeid i de fysiske omgivelsene. Det har vært utfordrende å finne referanseprosjekter som konkret kunne vise til resultater av ensomhetsforebyggende tiltak. Internasjonale og nasjonale føringer og dokumenter viser at ensomhetsforebyggende arbeid er noe det jobbes med, men dette arbeidet har så vidt kommet i gang. Det har også vært en stor utfordring å holde meg innenfor landskapsarkitekturens rammer. Det dukket stadig opp nye teorier og perspektiver fra andre fagfelt, men fordi dette er en master i landskapsarkitektur måtte dette perspektivet veie tyngst.

Jeg har likevel brukt litteratur fra flere fagfelt for å kunne komme frem til konkrete prinsipielle forutsetninger som kan være med på å skape sosiale møteplasser som oppfordrer til sosialt samvær. Listen med de 11 prinsipielle forutsetninger er nok ikke fullstendig. Det finnes helt klart flere faktorer som kan påvirke sosialiseringssvennigheten til et byrom, men jeg tror dette er et godt utgangspunkt for videre arbeid med tema. I oppgaven har jeg brukt evalueringsverktøyet og testet 10 av de 11 prinsippene på to byrom i Drammen. Jeg tok et bevisst valg om å velge to forskjellige byrom for å vise fleksibiliteten til evalueringsverktøyet.

Bragernes torg og Drammen park er byrom som tilbyr forskjellige kvaliteter, men begge byrommene er svært populære møteplasser i Drammen.

På grunn av utbruddet av Covid-19 pandemien var jeg nødt til å gjøre noen endringer underveis i oppgaveskrivingen. Det var ikke mulig å gjennomføre intervjuer og spørreundersøkelser med brukerne av byrommene i Drammen, slik jeg i utgangspunktet hadde et ønske om å gjøre. Evalueringen av prinsippet «tilhørighet» utgikk helt og evalueringen av «tillit og trygghet» måtte kun baseres på de fysiske forholdene. Dette førte til at jeg dessverre ikke fikk gjort en fullstendig utprøving av evalueringsverktøyet.

Helt avslutningsvis må det nevnes at det har vært en utfordring å skrive masteroppgaven under en pandemi og disse månedene ble ikke helt som jeg hadde sett for meg da jeg startet opp arbeidet i januar. Dette har vært en spesiell tid for de fleste. Jeg er stolt av arbeidet jeg har lagt i oppgaven og hva jeg har fått til på tross av en litt spesiell hverdag.

Og temaet i denne oppgaven har vist seg å være veldig aktuelt. De siste månedene har virkelig bevist hvor avhengig vi er av å treffe venner, familie og andre mennesker ansikt til ansikt. Og hvor viktig det er at vi har steder i nærmiljøet vårt som legger til rette for at dette er mulig.



LITTERATURLISTE

Aas, G., Runhovde, S. R., Strype, J. & Bjørge, T. (2010). Trygghet i det offentlige rom- i åtte norske kommuner og bydeler. s.l.: PHS Forskning. Tilgjengelig fra: <https://kriminalitetsforebygging.no/wp-content/uploads/2016/07/trygghet-offentlig-rom.pdf> (lest 20.04.2020).

Askheim, S. & Thorsnæs, G. (2020) *Drammen*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/Drammen> (Lest 08.05.20).

Borgen, P. O. (2004) Parken. I: *Drammen Byleksikon*. Tilgjengelig fra: <https://byleksikon.drnk.no/parken/> (Lest 14.05.2020).

Brakar. (2018). *Nytt kollektivknutepunkt og nye plattformer i Drammen*. Tilgjengelig fra: <https://www.brakar.no/nytt-kollektivknutepunkt-og-nye-plattformer-i-drammen/> (lest 21.05.2020).

Brunstad, K. & Steine, S.K. (2019). *Tryggere byrom: en studie av hvordan situasjonelle tilnærminger kan bidra til økt opplevd trygghet og redusert kriminalitet i utformingen av offentlige byrom*. Masteroppgave. Ås: Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Tilgjengelig fra: <https://nmbu.brage.unit.no/nmbu-xmlui/handle/11250/2608441> (lest 26.04.20).

Buskerud fylkeskommune (u.å). *Bragernes torg og Strømsø torg*. Tilgjengelig fra: <http://www.bfk.no/Documents/BFK/Kulturminnevern/Kulturmilj%C3%B8er/Drammen%20Bragenes%20Str%C3%B8ms%C3%B8.pdf> (19.05.2020).

Carmona, M. et al. (2010). *Public places - urban spaces: the dimensions of urban design*. 2nd ed. Amsterdam: Architectural Press.

City of Vancouver. (u.å). *Laneways*. Tilgjengelig fra: <https://vancouver.ca/streets-transportation/laneways.asp> (Hentet 27.04.20).

Clausen, S. og Thorsen, K. (2009). *Hvem er de ensomme?* Samfunnsspeilet, Årg. 23, nr 1. 74-78. Tilgjengelig fra: <https://ssb.brage.unit.no/ssb-xmlui/handle/11250/179160> (lest 09.03.2020).

Daily Tous Les Jours. (u.å). *Musical Swings: An exercise in cooperation*. Tilgjengelig fra: <https://www.dailytouslesjours.com/en/work/musical-swings> (lest 20.03.20).

Drammen.no (u.å) *Grønland torg*. Tilgjengelig fra: <https://www.drammen.no/oppforinger/gronland-torg/> (lest 22.05.2020).

Drammen kommune. (2013a). *Byvekst med kvalitet, Drammen 2036 - større, smartere og sunnere*. Tilgjengelig fra: <https://www.drammen.kommune.no/globalassets/tjenester/arealplan-kart-og-geodata/dokumenter/gjeldende-kommuneplaner/drammen/bystrategien-2036.pdf> (lest 10.02.2020).

Drammen kommune. (2013b). *Arrangementssteder i Drammen Oversikt over torg, plasser og uterom*. Tilgjengelig fra: <https://docplayer.me/39758461-Arrangementssteder-i-drammen-oversikt-over-torg-plasser-og-uterom.html> (lest 13.05.2020).

Drammen kommune. (2014). *Drammen Park - videre utvikling*. Tilgjengelig fra: <https://docplayer.me/11599930-Drammen-park-videre-utvikling.html> (lest 14.05.2020).

Drammen kommune. (2015a). *Strategi for utvikling av grønne forbindelser, uterom og fellesarealer*. Tilgjengelig fra: https://www.drammen.kommune.no/globalassets/tjenester/arealplan-kart-og-geodata/dokumenter/gjeldende-kommuneplaner/drammen/vedlegg-13_-_overordnet-grontstrategisk-strategi.pdf (lest 20.02.2020).

Drammen kommune. (2015b). *Levekårsplanen*. Tilgjengelig fra: <http://www.mittlividrammen.no/pdf/Levekaarsplan.pdf> (Lest 08.05.2020).

Drammen kommune. (2017). *Kunnskapsgrunnlaget for folkehelse*. Tilgjengelig fra: <https://www.drammen.kommune.no/tjenester/helse-omsorg/folkehelse/> (lest 08.05.2020).

Drammen kommune. (2019). *Aktivitetsanlegg for eldre "Seniorparken" i Drammen Park*. Tilgjengelig fra: <https://docplayer.me/134055093-Aktivitetsanlegg-for-eldre-seniorparken-i-drammen-park-status-byggeprosjektet-orientering-om-ovre-storgate.html> (lest 14.05.2020).

FN-sambandet. (2020). *FNs bærekraftsmål*. Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal> (lest 31.02.2020)

Folkehelseinstituttet (2015). *Fakta om sosial støtte og ensomhet*. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/> (lest 14.04.2020).

Folkehelseinstituttet. (2015b). *Hva betyr livskvalitet og trivsel for barn og unges fysiske og psykiske helse?*. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykisk-helse-barn-unge/fakta-om-livskvalitet-og-trivsel-ho/> (lest 14.04.2020).

Folkehelseinstituttet (2016). *Fakta om livskvalitet og trivsel*. <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/> (lest 14.04.2020).

Folkehelseinstituttet. (2018). *Folkehelseprofil 2018: Drammen*. Tilgjengelig fra: <https://khp.fhi.no/PDFVindu.aspx?Nr=0602&sp=1&PDFaar=2018> (lest 08.05.20)

Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid av 24 juni nr 29*. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29?q=folkehelseloven> (lest 04.02.2020)

Gehl, J. (2010). *Cities for People*. Washington: Island Press

HCMA. (u.å). *More awesome now Laneway activation*. Tilgjengelig fra: <https://hcma.ca/project/more-awesome-now/> (Hentet 27.04.20).

Healthy Streets (u.å). *An introduction to healthy streets*. Tilgjengelig fra: <https://healthystreets.com/home/about/> (lest 17.04.20).

Helsedirektoratet. (2014). *Samfunnsutvikling for god folkehelse Rapport om status og råd for videreutvikling av folkehelsearbeidet i Norge*. Tilgjengelig fra: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/samfunnsutvikling-for-god-folkehelse/Samfunnsutvikling%20for%20god%20folkehelse.pdf/_attachment/inline/7bfe0795-9370-4fbf-af77-8be0e9b9d62f:79fbd582d69872f95ecad2f2fc3159c6dfed46a/Samfunnsutvikling%20for%20god%20folkehelse.pdf (lest 14.04.2020).

Helsedirektoratet (2015a). *Well-being på norsk*. Tilgjengelig fra: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/_attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf (lest 14.03.2020).

Helsedirektoratet, (2015b) *Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet En analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsene*. Hentet fra: <https://ssb.brage.unit.no/ssb-xmlui/handle/11250/2445446> (Hentet 04.04.2020).

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet, Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/mestre-hele-livet/id2568354/> (lest 20.03.20).

Howe, N. (2019). *Millennials And The Loneliness Epidemic*. Tilgjengelig fra: <https://www.forbes.com/sites/neilhowe/2019/05/03/millennials-and-the-loneliness-epidemic/#64ba7b187676> (lest 22.04.20)

Jansson, M. (2014). *Green space in compact cities: the benefits and values of urban ecosystem services in planning*. Nordic Journal of Architectural Research. 2014. 139-160. Hentet fra: https://www.researchgate.net/publication/270572048_Green_space_in_compact_cities_the_benefits_and_values_of_urban_ecosystem_services_in_planning (lest 27.04.20).

Kommunal- og Moderniseringsdepartementet. (2016). *Byrom - en idehåndbok*. Oslo: Kommunal- og

Moderniseringsdepartementet.

Kommunal- og moderniseringsdepartementet (2019) *Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging 2019-2023. 25-29* Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonale-forventninger-til-regional-og-kommunal-planlegging-20192023/id2645090/> (29.01.2020).

Lie, B. I. (2009, 5. april). Byparken i Drammen på dagsorden. *Drammens Tidende*. Tilgjengelig fra: <https://www.dt.no/nyheter/byparken-i-drammen-pa-dagsorden/s/2-2.1748-1.3071825> (lest 13.05.2020).

Lillebye, E. (2014). *Introduksjon til gateplanlegging*. Rapport nr.250. Oslo: Statens vegvesen.

McCay, L. (2019) Urban design and mental health, i Bhugra, D. mfl. (red.) *Urban Mental Health*. Oxford: Oxford University Press, s. 32-46

McLeod, S. A. (2018). *Maslow's hierarchy of needs*. Tilgjengelig fra: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html> (lest 17.02.2020).

Meld. St. 19 (2014-2015). Folkehelsemeldigen- Mestring og muligheter. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>

Meld. St. 19 (2018-2019). Folkehelsemeldinga- Gode liv i eit trygt samfunn. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>

Mellor, D. et al., 2008. *Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. Personality and Individual Differences*, 45(3), s. 213–218. Tilgjengelig fra: https://www.researchgate.net/publication/223252106_Need_for_Belonging_Relationship_Satisfaction_Loneliness_and_Life_Satisfaction (lest 14.04.2020).

Mikkelsen, S. (2005). *Hva er forebygging?* Tilgjengelig fra: <http://www.forebygging.no/artikler/2007-1998/hva-er-forebygging/> (lest 26.05.2020).

Mjøen, J.K (2005). *Kåring av Norges beste uterom*. Tilgjengelig fra: <http://www.utemiljo.info/Neringsliv/NorgesBesteUterom2.htm> (lest 18.05.2020).

Moen, B. (2020, 20. mai). Nå stenger dette utestedet på torget to dager i uka- andre kan komme etter. *Drammens tidende*. Tilgjengelig fra: <https://www.dt.no/na-stenger-dette-utestedet-pa-torget-to-dager-i-uka-andre-kan-komme-etter/s/5-57-1388593?access=granted> (lest 20.05.20).

Montgomery, C. (2013) *Happy City*. New York: Farrar, Straus and Giroux

Montgomery, C. (2019). *A Recipe for Urban Happiness*. Tilgjengelig fra: <https://medium.com/happy-cities/happiness-framework-ead6430997ca> (lest 22.04.20)

Mørch, W. T. (2019). Abraham Maslow. I: *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra https://snl.no/Abraham_Maslow (lest 17.02.2020).

Nordh, H. & Thoren, K.H. (2012) Utemiljø i byen. I: *Norsk miljøpsykologi*, s. 237- 258. Oslo: SINTEF akademisk forl.

Olerud, K og Tjernshaugen, A (2020) Bærekraftig utvikling. I: *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra: http://snl.no/b%C3%A6rekraftig_utvikling (lest 26.05.2020).

Peplau, L. A. og Perlman, D. (Red) (1982): *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therap*. New York: John Wiley and Sons.

Persvold, A. Z. (2018) Attraksjon. I: *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/attraksjon> (lest 05.05.20).

Plan-og bygningsloven. (2008). Lov om planlegging og byggesaksbehandling av 27. juni 2008 nr. 71. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71?q=plan%20og%20byggningsloven> (lest 02.02.2020).

Project for public space. (u.åa) *Our history*. Tilgjengelig fra: <https://www.pps.org/about> (lest 04.04.2020).

Project for public space. (u.åb) *WHAT MAKES A SUCCESSFUL PLACE?*. Tilgjengelig fra: <https://www.pps.org/article/grplacefeat> (lest 04.04.2020).

Rambøll (u.å) *Slik skaper vi bedre byer*. Tilgjengelig fra: <https://no.ramboll.com/bedre-byer/drammen> (lest 18.05.2020).

Regjeringen. (2018). *Bygningsloven (plan- og bygningsloven)*. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/plan-bygg-og-eiendom/bygningsregelverket-fra-1965--20172/bygningsloven/id2590707/> (lest 04.02.2020).

Regjeringen. (2019). *Folkehelseloven*. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/folkehelsearbeid/id673728/> (lest 04.02.2020).

Smith, L. (2018) Why is living in a big city so isolating? Citymetric. Tilgjengelig fra: <https://www.citymetric.com/horizons/why-living-big-city-so-isolating-lonely-isolation-loneliness-4210> (lest 10.01.2020).

SNL. (2019). Nærmiljø. I: *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/n%C3%A6rmilj%C3%B8> (lest 15.04.2020).

SSB. (2017). *Sosiale relasjoner*. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/sosiale-relasjoner> (lest 22.04.20)

Sunnucks, J. (2018, 3. mai). Being Lonely Is Worse Than Smoking 15 Cigarettes a Day. *Vice*. Tilgjengelig fra: https://www.vice.com/en_asia/article/ywxymp/being-lonely-is-worse-than-smoking-15-cigarettes-a-day (Lest 10.02.2020).

Sved, R. (2005) *Drammen har Norges beste uterom*. <https://www.kommunal-rapport.no/kultur/drammen-har-norges-beste-uterom/72046/> (lest 15.05.2020).

Sweco Norge AS. (2011). *Drammen Park: forprosjekt*. Tilgjengelig fra <https://docplayer.me/27654729-Drammen-park-forprosjekt.html> (lest 14.05.2020).

Svensen, M. (11. september 2019).-Ensomme blir mer ensomme. *Arkitektnytt*. Tilgjengelig fra: <https://www.arkitektnytt.no/nyheter/ensomme-blir-mer-ensomme> (Lest 10.01.2020)

Symons, David. (2018). Alone together. I: *The possible*. 3. utgave, s.8-10. Tilgjengelig fra: <https://www.the-possible.com/downloads/> (lest 19.03.2020).

The Centre for Urban Design and Mental Health. (2016). *Mind the GAPS Framework: The Impact of Urban Design and Mental Health and Wellbeing*. Tilgjengelig fra: <https://www.urbandesignmentalhealth.com/mind-the-gaps-framework.html> (lest 20.03.2020).

The GRATTAN Institute. (2012). *Social cities*. Tilgjengelig fra: <https://grattan.edu.au/report/social-cities/> (lest 15.03.2020).

Tjora, A. (2018). Utenforskap. I: *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/utenforskap> (lest 09.03.2020).

Transport for London. (2017). *Guide to the Healthy Streets Indicators*. Stratford, London Tilgjengelig fra: <https://healthystreetscom.files.wordpress.com/2017/11/guide-to-the-healthy-streets-indicators.pdf> (lest 17.04.20).

Ungdata (2016). *Nøkkelrapport*. Tilgjengelig fra <http://www.ungdata.no/Fylker-og-kommuner/Buskerud/Drammen> (Lest 08.05.2020).

United Nations. (2018) *68% of the world population projected to live in urban areas by 2050, says UN*. Tilgjengelig fra: <https://www.un.org/development/desa/en/news/population/2018-revision-of-world-urbanization-prospects.html> (Lest 10.03.2020).

United Nations. (2019a). *Goal 11: Make cities inclusive, safe, resilient and sustainable. s.l.:* United Nations. Tilgjengelig fra: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/cities/> (lest 31.01.2020).

United Nations. (2019b). *The Sustainable Development Goals Report*. Tilgjengelig fra: <https://unstats.un.org/sdgs/report/2019/> (lest 31.01.2020).

Van den Berg, A.E. et al. (2010). *Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment*. *Environ Health* 9, 74. Tilgjengelig fra: <https://doi.org/10.1186/1476-069X-9-74> (lest 27.04.2020).

Van den Berg, A. E. et al. (2018) Health Benefits og Nature, i Steg, L. & De Groot, J.I.M., (red) *Environmental psychology: an introduction*, 2 utgave, Hoboken, NJ: Wiley. 57-63.

WHO (u.å) *Mental health included in the UN Sustainable Development Goals*. Tilgjengelig fra: https://www.who.int/mental_health/SDGs/en/ (lest 03.02.2020).

WHO. (2011). *Health in the green economy: health co-benefits of climate change mitigation – housing sector*. Malta: World Health Organization. Tilgjengelig fra: https://www.who.int/hia/green_economy/housing_report/en/ (lest 27.04.20).

WHO. (2013). *Mental health action plan 2013-2020*. Tilgjengelig fra: https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/ (lest 20.01.2020).

Whyte, W. H. (1980). *The social life of small urban spaces*. Washington: The Conservation Foundation.

Wæhle, E. & Dahlum, S (2018). case-studie. i *Store norske leksikon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/case-studie> (lest 23.04.2020).

FIGUR- OG FOTOLISTE

Dersom ikke annet er oppgitt er figurene og kartillustrasjonene produsert av forfatteren.

Kartillustrasjonene er basert på FKB-data fra Drammen kommune/Geovekst, levert av virksomhet Geodata (Tilsendt 24. mars 2020).

Figur 1. Open Development (2018). [logo]. Tilgjengelig fra: https://opendevelopmentmekong.net/topics/sustainabledevelopment-goals/?queried_post_type=topic (Hentet 04.20.2020).

Figur 2. McLeod, S. (2020). [Illustrasjon]. Tilgjengelig fra: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html> (Hentet 02.02.2020).

Figur 3. Project for public spaces, (u.å). [Diagram]. Tilgjengelig fra: <https://www.pps.org/article/grplacefeat> (Hentet 03.04.2020).

Dersom ikke annet er oppgitt er fotografiene forfatterens egne.

Foto 1: Klutsch, B., Unsplash (2019) [Digitalt fotografi] Tilgjengelig fra <https://unsplash.com/photos/nE2HV5AUXFo> (Hentet 23.04.20)

Foto 2: Janelle Slingerland (2015) [Digitalt fotografi] Hentet fra: <https://travelhearttravel.wordpress.com/2015/06/15/the-sights-and-sounds-of-montreal/> (hentet 27.04.20)

Foto 3: Alison Boulier (2017) [Digitalt fotografi] Hentet fra: <https://www.flickr.com/photos/vivavancouver/47954842107/in/album-72157708811374208/> (hentet 27.04.20)



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

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway