

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunnsvitenskap  
Institutt for landskapsplanlegging

Masteroppgave 2014  
30 stp

## **Urbane nærmiljø for eldre**

- En studie av sosiale byrom for eldre

Urban local community for the elderly

- A study of social urban space for the elderly

Kirsti Reinsberg Mørch



# FORORD

Oppgaven markerer avslutningen på mitt femårige studie i landskapsarkitektur. Et studie som har vært utrolig spennende, lærerikt og personlig utviklende.

På mange måter er denne oppgaven motivert av omsorg og et ønske om å påvirke hverdagslivet positivt til de mennesker som berøres av mitt framtidige arbeid. Jeg tror ikke man kan designe bort ensomhet, jeg tror heller ikke man kan designe lykkelighet fram i folk. Men jeg kjenner et ansvar, og et ønske om å være bevisst i mine valg og utnytte de muligheter jeg står ovenfor i mitt kommende yrke. Om jeg kan gjøre en liten forskjell, er det stort, for som landskapsarkitekt berører man folks hverdagslige verden hver eneste dag. Det handler om å bidra med de verktøy man har.

Jeg håper med denne oppgaven og dette halve året, at jeg har tilegnet meg kunnskap og bevissthet som gjør meg i stand til å ta bedre avgjørelser på vegne av menneskene som berøres av omgivelsene jeg vil være med å forme.

Til slutt vil jeg takke alle som har stilt opp underveis i denne prosessen. Takk til min veileder Helena Nordh, for god veiledning og oppklaring i mange forvirrede øyeblikk. Takk til alle mine informanter som stilte opp og gjorde studien mulig, og til personalet ved Engelsborg eldresenter og Grünerløkka seniorsenter for hjelp med å komme i kontakt med informantene. Takk til Miljøverndepartementet for pengestøtte.

Tusen takk til min kjære søster Siri Mørch som deler av sin erfaring og leser korrektur. Takk til min kjære mor og far som alltid stiller opp, diskuterer og støtter.

Takk til Hanne Pollen og Aaste Gulden Sakya for inspirerende samtaler underveis, og til Øystein Grønning for inspirerende diskusjon og innspill.

Tusen takk til Eva Wiken som deler sitt estetiske blikk og sans for struktur.

# SAMMENDRAG

I denne oppgaven har jeg valgt å se på hvilke kvaliteter i det fysiske miljø som fremmer fysisk aktivitet og dermed styrker det sosiale livet for den eldre befolkningsgruppen i urbane områder. Problemstillingen jeg har arbeidet etter lyder som følger: *Hvilke kvaliteter i det fysiske miljø fremmer sosiale møter og gåing blant eldre beboere på Grünerløkka?* For å belyse problemstillingen har jeg gjennomført dybdeintervjuer med ni eldre mennesker i aldersspennet 67-94 år, beboende på Grünerløkka. I tillegg til intervjuene har jeg gjennomført såkalte «eldretråkk». Her registrerte de samme informantene sine daglige bevegelseslinjer, områder de likte spesielt godt, gode møtesteder, steder de foretrakk for gåturer og steder de mislikte. Kartregistreringene ble satt i sammenheng med intervjuene og ga mulighet til å knytte informantenes opplevelser og beskrivelser av de ulike områdene til helt konkrete arealer.

Som bakgrunn for det kvalitative studiet er det gjennomført et litteraturstudie som gjør rede for eldre som brukergruppe og deres utfordringer i det fysiske miljø, samt gode urbane nærmiljø for eldre. Med utgangspunkt i den valgte teori er det utført analyser av det fysiske miljø på Grünerløkka for å se på mulighetene og potensialet det representerer for de eldre. Videre ble resultatene fra intervjuene og «eldretråkkene» satt opp mot analysene av det fysiske miljø.

Resultatene av studien viser at tilgjengelighet er en viktig faktor for Eldres bruk og deltakelse i nærmiljøet. Under dette ligger tilgjengelighet i form av *opplevd* tilgjengelighet, *sensorisk* tilgjengelighet, *fysisk* tilgjengelighet og tilgjengelighet gjennom *motivasjon* og *kommunikasjon* i forhold til bruk. Fordi målpunktene for daglige gjøremål lå tett på boligen utgjorde ikke disse motivasjon for å komme seg ut. Dette medfører at motivasjonsfaktorer av frivillig karakter blir svært viktig.

Behovet for et målpunkt syntes å være viktig, og indirekte sosial kontakt virket som en motivasjonsfaktor

for bruk. Sosiale mål synes derfor å ha stort potensial under forutsetning at det foreligger klare og forutsigbare sosiale målpunkter. Disse bør ligge nært menneskelige knutepunkt, og gi mulighet for å sitte noe tilbaketrukket. Botanisk hage var svært godt likt av samtlige informanter. Noe av grunnen virket å være den opplevde avstanden fra det travle bymiljø. Den samme kvaliteten, *opplevd avstand*, virket samtidig å være en begrensende faktor for bruk. Den opplevde avstanden må overvinnes med opplevelser som fremmer gode visuelle sammenhenger mellom bolig og viktige målpunkter. Mange av informantene nådde ikke grøntarealene fordi veien til selve målet ble en barriere. Veien til grøntarealer og viktige møtesteder bør derfor prioriteres i forhold til rekreasjonskvaliteter og for å gi fysiske rammer som tillater sosiale møter for eldre.

På grunn av mange Eldres nedsatte sansevner er de nære elementer viktig for gjenkjenning og orientering. Som en følge av dette blir distinkt, stedsspesifikk, sansbar og lett leselig design viktig, også i forhold til valg av vegetasjon. De Eldres nedsatte sansevner gir også spesielle krav til fysisk miljø for å fremme sosiale møter. Møtende mennesker bør være i lav fart da dette gir lengre tid for sosial respons. Den visuelle bakgrunnen bør være rolig slik at det blir lettere å gjenkjenne mennesker. Støynivået må være forholdsvis lavt for å muliggjøre verbal kommunikasjon. Sosiale møtesteder bør derfor være litt trukket bort fra de travle bevegelseslinjer og ha visuelt rolige avgrensninger.

Videre var fysisk utilgjengelighet grunnet snø svært begrensende for de Eldres bruk. Gater og plasser med kvaliteter som motiverer til ferdsel og muliggjør sosial kontakt, bør i fysisk utforming tilrettelegges og prioriteres for snørydding.

Funnene i studiet indikerer et behov for mangfoldige opplevelser gjennom sterke visuelle inntrykk og mangfold i bruk og brukere, og tilgjengelighet til disse opplevelser gjennom de fysiske kvaliteter.

# ABSTRACT

In this paper I have chosen to look at the qualities of the physical environment that promotes physical activity and consequently strengthens the social life of the elderly people in urban areas. The problem formulation for this paper is: What qualities in the physical environment promote social meetings and walking among older residents in Grünerløkka? To answer this, I have conducted in-depth interviews with nine residents of Grünerløkka in the age range of 67-94 years. In addition to the interviews I have conducted so-called "eldretråkk" (older pedaling), where the same informants registered their daily walking routes, areas they preferred to sit, social meeting places, places they preferred for walking and places they disliked. These registrations provided an opportunity to connect the informants' experience and descriptions of the different areas to very specific areas

Prior to the study, a literature review that explains the elderly user's challenges in the physical environment and well functional urban communities for the elderly was made. Based on the selected theory analyzes of the physical environment on Grünerløkka was conducted. The findings of the interviews and "eldretråkkene" was compared with the analyzes of the physical environment.

The results of the study show that accessibility is an important consideration for the elderly use and participation in the community. Accessibility is seen in terms of perceived accessibility, sensory accessibility, physical accessibility and availability through motivation and communication in terms of usage. Because targets for activities of daily living were close to the residents and made no motivation for walking outdoors. This makes the motivations out of lust more important.

The need of target points seemed to be important, and indirect social contact seemed to be a motivator for getting outdoors. In that way social meeting as target point appears to have great potential under the assumption that there are clear and predictable social

target points. These social meeting points should be located close to nodes of human activities, and provide the opportunities to sit a little withdrawn. The botanical garden was highly preferred by all informants. Part of the reason seems to be the perceived distance from the bustling urban environment. The same quality, perceived distance, also seemed to be the limiting factor for use. The sense of distance is to be overcome with experiences that promote good visual connections between housing and the key target points. Many of the informants did not reach the green areas because the road to the target point itself was a barrier. The roads leading to green spaces and important meeting places should include recreational qualities and provide the physical framework that allows social meetings for the elderly.

Due to many elderly's sensory disabilities the close elements is important for recognition and orientation. As a result, distinct, location-specific, perceivable and readable design is important, also in relation to the choice of vegetation. The sensory disabilities caused by age also provide specific requirements for the physical environment to promote social meetings. The oncoming people should be at low speed as this gives more time for social response. The visual background should be quiet to make it easier to recognize people. The level of noise should be relatively low to enable verbal communication. Social meeting places should be slightly drawn from the busy movement lines and have visually quiet refinements.

Physical inaccessibility due to snow was very limiting for the elderly use. Streets, squares with qualities that motivates movement and enables social contact, should be physical designed and prioritized for snow clearings.

The findings of the study indicate a need for diverse experiences through strong visual impact and diversity in use and users, and access to these experiences through the physical qualities.

# INNHold

|   |           |
|---|-----------|
| Forord  | 3         |
| Sammendrag                                      | 4         |
| Abstract  | 5         |
| <b>1. Innledning</b>                            | <b>9</b>  |
| 1.1 BEFOLKNINGSALDRING OG URBANISERING          | 10        |
| 1.2 PROBLEMSTILLING OG MÅL                      | 12        |
| 1.3 OPPGAVENS OPPBYGNING                        | 13        |
| 1.3 OPPGAVENS AVGRENSNING                       | 13        |
| 1.4 BEGREPSAVKLARINGER                          | 14        |
| <b>2. Teori del 1 -Eldre som brukergruppe</b>   | <b>17</b> |
| 2.1 ALDRINGSPROSESSEN                           | 18        |
| 2.2 FYSISK AKTIVITET                            | 20        |
| 2.3 LIVSKVALITET                                | 21        |
| <b>3. Teori del 2 -Gode nærmiljø</b>            | <b>25</b> |
| 3.1 PRESENTASJON AV ANVENDT TEORI               | 26        |
| 3.2 BRUK OG DELTAKELSE I NÆRMILJØET             | 28        |
| 3.3 SOSIALT LIV OG OPPHOLD                      | 32        |
| 3.4 FYSISK AKTIVITET OG MOTIVASJON FOR Å GÅ     | 36        |
| 3.5 RESTORATIVE MILJØ                           | 37        |
| 3.6 UNIVERSELL UTFORMING                        | 38        |
| 3.7 FYSISK UTFORMING AV FOTGJENGERNETT          | 39        |
| 3.8 GÅSTRATEGI FOR ELDRE                        | 40        |
| 3.9 SYNTSE AV GODE URBANE NÆRMILJØ              | 41        |
| <b>4. Beskrivelse av caseområdet</b>            | <b>45</b> |
| 4.1 VALG AV CASEOMRÅDET OG OMRÅDETS AVGRENSNING | 46        |
| 4.2 GRÜNERLØKKA I KONTEKST                      | 48        |
| 4.3 ANALYSER AV DET FYSISKE MILJØ               | 49        |
| 4.4 OPPSUMMERING AV ANALYSEKART                 | 72        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>5. Metode</b>                                      | <b>81</b>  |
| 5.1 INTERVJUER OG KARTREGISTRERINGER                  | 82         |
| 5.2 «ELDRETRÅKK» SOM KARTREGISTRERINGSMETODE          | 84         |
| 5.3 GJENNOMFØRING AV INTERVJUER OG «ELDRETRÅKK»       | 85         |
| 5.4 TEMA FOR INTERVJU                                 | 85         |
| 5.5 ANALYSERING AV INTERVJUER OG «ELDRETRÅKK»         | 86         |
| <b>6. Resultater</b>                                  | <b>89</b>  |
| 6.1 KVALITETER VED NÆRMILJØET                         | 90         |
| 6.2 MOTIVASJON  | 91         |
| 6.3 PREFERANSER OG MÅLPUNKTER                         | 94         |
| 6.4 SOSIALE MØTESTEDER OG OPPHOLD                     | 96         |
| 6.5 FAVORITTSTEDER                                    | 97         |
| 6.6 MISLIKTE OG UTRYGGE STEDER                        | 99         |
| 6.7 BARRIERER OG ÅRSTIDER                             | 101        |
| <b>7. Diskusjon</b>                                   | <b>103</b> |
| 7.1 KVALITETER VED NÆRMILJØET                         | 104        |
| 7.2 MOTIVASJON  | 106        |
| 7.3 TILGJENGELIGHET                                   | 107        |
| 7.4 PREFERANSER                                       | 108        |
| 7.5 SOSIALE MØTESTEDER OG OPPHOLD                     | 109        |
| 7.6 FYSISK AKTIVITET                                  | 112        |
| 7.7 FELLESTREKK VED GODT LIKTE OG MINDRE LIKTE STEDER | 114        |
| 7.8 REFLEKSJON RUNDT OPPGAVEN                         | 117        |
| <b>8. Konklusjon</b>                                  | <b>121</b> |
| <b>Litteraturliste</b>                                | <b>125</b> |





# 1

## Innledning

## 1.1 BEFOLKNINGSALDRING OG URBANISERING

Både i Norge og resten av verden øker den eldre andelen av befolkningen, samtidig som vi flytter mot urbane miljøer (SSB 2012, WHO 2007). I tillegg viser undersøkelser at vi i Norge er for lite i fysisk aktivitet, dette gjelder særlig den eldre delen av befolkningen (Anderssen et al. 2009).

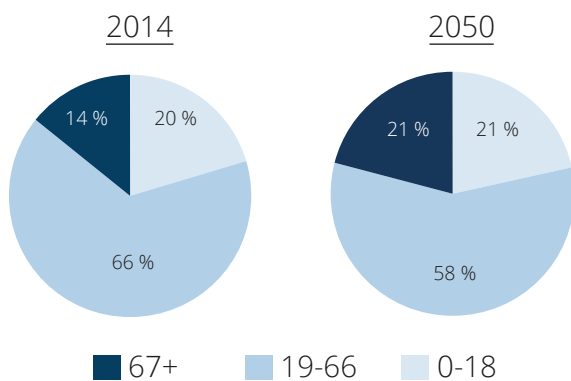
Befolkningsaldring og urbanisering vil være de sterkeste verdensomspennende utviklingstrendene det neste århundret i følge World Health Organization i 2007, (heretter kalt WHO). For å møte de utfordringer en aldrende befolkning medfører har WHO utarbeidet et verdensomspennende handlingsprogram kalt «Active Aging». Målet med handlingsprogrammet er å skape aldersvennlige byer som gir eldre muligheten til å leve et så innholdrikt liv som mulig, samtidig som man maksimerer deres ressurser og evne til å bidra i samfunnet. Dette omhandler tilrettelegging av det fysiske miljø, så vel som det sosiale, for at eldre skal kunne fungere selvstendig i hverdagen og være aktive i samfunnet så lenge som mulig, og med dette øke livskvaliteten (WHO 2007).

I løpet av det siste århundret har vi i Norge sett store endringer i den demografiske utviklingen. Den gjennomsnittelige levealderen i Norge har siden 1900 steget med 30 år, og stiger stadig (Folkehelseinstituttet 2014). I følge WHO øker befolkningsgruppen 60 pluss mer enn noen annen befolkningsgruppe. På verdensbasis vil andelen over 60 stige fra 11 % i 2006 til 22 % i 2050 (WHO 2007). I Norge forventer vi en tilsvarende utvikling. Prosentandelen eldre forespeiles å stige fra 14 % i 2014 til 21 % i 2050 (se figur 1). Dette betyr at antallet personer over 67 år vil øke fra

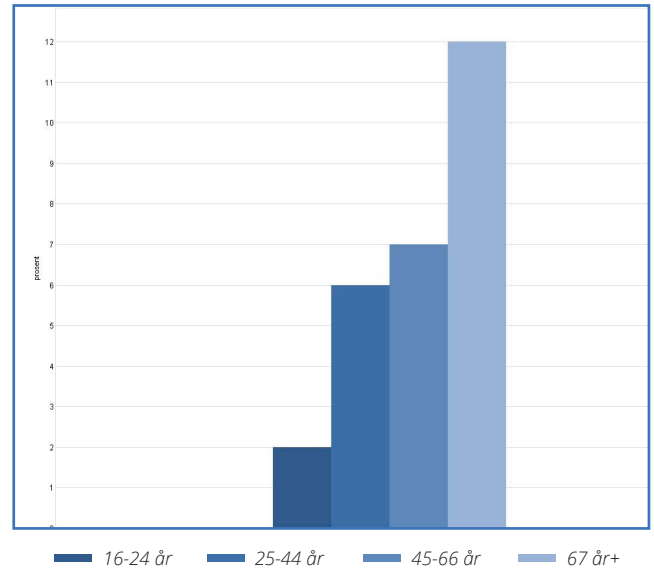
ca 700 000 i 2014 til 1 400 000 i 2050. Andelen mennesker under 18 år forespeiles å holde seg forholdsvis stabil, mens andelen voksne mellom 19 og 66 år vil synke fra 66 % til 58 % i forhold til den totale befolkningen (SSB 2012). Dette betyr at vi i framtiden vil få en befolknings sammensetning som gir et tyngere forsørgeransvar på den arbeidsføre delen av befolkningen. At befolkningen eldes er en naturlig konsekvens av bedret helse og levetilstand, og således et tegn på suksess innenfor folkehelsen. Dette må sees som en ressurs i et samfunns perspektiv da eldre mennesker ute av sitt daglige virke eller med funksjonshemminger, kan fortsette å være aktive bidragsyttere i samfunnet og for menneskene rundt dem. Samtidig innebærer dette også utfordringer knyttet til økte kostnader til eldreomsorgen (WHO 2007). Følgelig vil det være avgjørende, både i et samfunnsøkonomisk og individuelt perspektiv, å legge til rette for en selvstendig alderdom med god helse som muliggjør aktiv deltagelse i nærmiljøet.

Samtidig som verdens befolkning eldes, flytter flere og flere mot urbane områder. I dag bor allerede over halvparten av jordas befolkning i byer eller tettsteder, og tilflytningen øker (WHO 2010). Innen 2050 er det estimert at andelen vil stige til 80 % (Stephenson 2010). Noe av den samme utviklingen ser vi også i Norge. Folk flytter mot byene, og i Oslo forventes den sterkeste veksten (SSB 2012).

Med sentralisering og fortetting øker presset på utearealene ved større menneskelig tetthet, samtidig med behovet for velfungerende og inkluderende omgivelser for alle aldersgrupper. I denne sammenheng har eldre særskilte utfordringer knyttet



Figur 1. Diagrammene viser befolkningen delt etter alder og prosent av den norske befolkningen i henholdsvis 2014 og 2050. Tallene er basert på SSB befolkningsprognoser (SSB 2012), og fremstilt i diagram av meg.



Figur 2. Diagrammet viser lite vennekontakt prosentvis etter alder (ssb 2012).

til både helse og livssituasjon. Et generelt tegn på fysisk aldring er redusert kapasitet i forhold til en del funksjoner som bevegelse, utholdenhet og styrke. Den psykiske aldringsprosessen kjennetegnes ved lengre reaksjonsevne, noe glemskhet og nedgang i blant annet initiativ, selvbilde og mestringsevne (Hjort 2000).

En annen viktig side ved aldringsprosessen er de sosiale forandringene. Det sosiale nettverket svekkes av flere årsaker. Pensjonisttilværelsen medfører tap av daglige rutiner og den daglige sosiale omgang med kollegaer, samt at den status man opplever i tilknytning til arbeidslivet forsvinner. De fleste mister også av naturlige årsaker jevnaldrende venner og familie (Hjort 2000), og mange opplever tap av livspartner. Overnevnte fysiske prosesser tilknyttet aldring minker også mobilitet, noe som igjen kan medvirke til mindre sosial kontakt. Dette er faktorer som gjør eldre mer sårbar for ensomhet og sosial isolasjon, enten det er følelsesmessig eller ved manglende sosial interaksjon (Ferrara 2009). Statistikk fra SSB viser at andelen mennesker over 67 år som oppgir at de har lite vennekontakt, er 12 %, mens andelen personer i aldersspennet 45-66 år er 7 %. Se figur 2.

Et viktig mål for fremtidens eldreomsorg må være tilrettelegging for mest mulig selvstendighet, aktivitet og deltakelse i samfunnet, lengst mulig. Det handler om sosial deltakelse, funksjonalitet i forhold til mobilitet og daglige gjøremål, samt sensorisk deltakelse i form av tilgjengelige opplevelser. Videre er det å utnytte ressursene som ligger i den økende andelen av eldre i befolkningen avgjørende. Til syvende og sist handler dette om å skape en lengre alderdom fylt med livskvalitet og god helse.

At fysisk og sosial aktivitet henger sammen med god helse er forholdsvis godt dokumentert (WHO 1998,; Warburton et al 2006; Clark 1996; McAuley & Rudolph 1995). I tillegg påvirkes muligheten for å leve et selvstendig og aktivt liv av forholdet mellom tilgjengelighet i det fysiske miljø og eget funksjonsnivå (WHO 1998; Lid 2013).

En forutsetning for sosiale møter utendørs er at eldre oppholder seg ute, en annen er at de beveger seg ute. Jeg vil undersøke hvordan Eldres deltakelse i det sosiale livet i urbane områder kan økes, og hvilke kvaliteter i det fysiske miljø som kan påvirke eldre til å være mer fysisk aktive.

## 1.2 PROBLEMSTILLING OG MÅL

---

Problemstillingen i oppgaven lyder som følger:

- 
- *Hvilke kvaliteter i det fysiske miljø fremmer sosiale møter og gåing blant eldre beboere på Grünerløkka?*
- 

Mål for oppgaven:

1. Et viktig mål er å se på forutsetninger for Eldres deltakelse i nærmiljøet og opphold utendørs for å skape et generelt mer levende og sosialt interaktivt nærområdet i urbane områder.
2. I oppgaven ser jeg på hvordan jeg, som landskapsarkitekt, gjennom utforming av det urbane nærmiljøet kan fremme fysisk aktivitet for eldre, og dermed styrke det sosiale livet for denne befolkningsgruppen.

### 1.3 OPPGAVENS OPPBYGGING

Oppgaven er basert på en analyse av et utvalgt område av bydelen Grünerløkka i Oslo (oppgaveområdet), samt kartregistreringer og dybdeintervjuer med et utvalg eldre beboere i bydelen.

Oppgaven består av en innledende teoridel som tar for seg befolkningsaldring, urbanisering, eldres særskilte behov og faktorer for gode nærmiljø for eldre. Teoridelen danner grunnlaget for det etterfølgende kapittelet «Beskrivelse av caseområde». Denne delen består av en beskrivelse og analyse av oppgaveområdet.

Deretter følger et kapittel som beskriver metodene for gjennomføring av det kvalitative studiet bestående av intervjuer og kartregistreringer av informantenes bruk av nærmiljøet. Funnene fra intervjuene presenteres i resultatdelen. I diskusjonsdelen drøftes funnene mot analysen av området og de bakenforliggende teorier. Dette danner grunnlaget for punktene jeg trekker ut i konklusjonen. Disse ser jeg som indikatorer og retningslinjer til senere arbeid med løsningsprosesser for gode urbane nærmiljø for eldre.

### 1.4 OPPGAVENS AVGRENSNING

I denne oppgaven har jeg forholdt meg utelukkende til kvaliteter og verdier i et bymiljø som fremmer eldre menneskers deltakelse og bruk. Det betyr at jeg ikke har tatt hensyn til andre viktige kvaliteter i et bymiljø som for eksempel biologisk mangfold, klima tilpasning, sterk urban natur, eller andre brukergrupper.

## 1.5 BEGREPSAVKLARINGER

I følgende tekst redegjøres det for noen viktige begreper som omtales senere i oppgaven. Formålet er å klargjøre hvordan oppgaven forholder seg til disse begrepene.

### 1.5.1 Eldre

I oppgaven har jeg valgt å definere eldre som personer over 67 år, med bakgrunn i at mange pensjonerer seg ved denne alderen. Dette representerer et skille i livet med tanke på daglige gjøremål og sosialt nettverk og medfører forandrede behov i forhold til bruk av nærmiljøet. I følge WHO definerer de fleste vestlige land personer over 65 år som *eldre*. WHO argumenterer mot denne definisjonen med at den ikke fungerer med levealder i blant annet Afrika, og FN har gått med på å forholde seg til 60 år som grensen for definisjon av en aldrende person (WHO 2014). Vi ser av dette at det ikke nødvendigvis er naturlig å bruke de samme kriterier for definisjon av *eldre* i alle samfunn. Med dette som bakgrunn vil jeg hevde at 67 år er en hensiktsmessig alder for definisjon av *eldre* i Norge, med tanke på folkehelse den gjennomsnittlige høye levealder.

### 1.5.2. Ensomhet

*“Loneliness refers to an experienced lack of social contacts, intimacy, or support in social relationships.” (De Jong-Gierveld, 1989 sitert i Baarsen et. Al s 120).*

Ensomhet kan sees som en uønsket opplevelse av for lite, eller ikke tilfredsstillende sosial kontakt (Thorsen & Clausen 2008). Weiss identifiserte (sitert fra van Baarsen et. al 2001 s. 120) to typer ensomhet: Ensomhet gjennom sosial isolasjon-forårsaket av manglende eller ikke tilfredsstillende sosial integrering og forankring. Den andre typen er ensomhet gjennom emosjonell isolering- ved manglende fortrolig kontakt.

I denne oppgave har jeg valgt og forholde meg til en forståelse av ensomhet som *opplevd utilstrekkelig sosial kontakt* som rommer begge overnevnte formene, altså uavhengig av årsak.

### 1.5.3 Fysisk aktivitet

*«Fysisk aktivitet defineres som all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå» (Helse og Omsorgsdepartementet 2005 s.9).* Dette inbefatter også termer knyttet til fysisk aktivitet, eksempelvis friluftsliv, mosjon, lek, trim og trening.

I denne oppgaven er det i hovedsak én form for fysisk aktivitet som er mer aktuell enn andre, nemlig «gåing». Dette valget er basert på min mulighet som Landskapsarkitekt til påvirkning gjennom tilrettelegging for fotgjengere i det fysiske miljøet.







# 2

## Teori del 1: Eldre som brukergruppe

Denne delen av oppgaven har som formål å redegjøre for de eldre som brukergruppe i urbane nærmiljø, og tar for seg teori og forskning i forhold til aldringsprosessen.

## 2.1. ALDRINGSPROSESSEN

Aldring er en naturlig del av livet, en prosess alle mennesker går gjennom. Vi vet at aldring er en progressiv prosess som forårsaker nedgang i vår kapasitet i forhold til en rekke funksjoner. Den biologiske mekanismen som forårsaker disse fysiske forandringer derimot, vet vi lite om. Aldringsprosessen gjør seg gjeldende på forskjellig måte fra individ til individ, både i forløp, omfang og hvilke funksjoner den påvirker (WHO 1998).

### 2.1.1 Fysisk aldringsprosess

En eldre kropp orker mindre. En av grunnene til dette er at kroppens fysiske form (kondisjon) avtar med omtrentlig 1 % i året etter fylte 20 år (Shephard 1987 i Hjort 2000). Dette tilsvarer 50 % ved 70 år. Andre generelle fysiske trekk ved aldringsprosessen er redusert kapasitet i forhold til mange funksjoner, økende risiko for endel kroniske lidelser som benskjørhet og hjerte og karsykdommer, og dårligere bevegelighet grunnet nedgang i muskelmasse (WHO 1998).

### 2.1.2 Sansetap

En naturlig del av aldringsprosessen er sansetap. Heriblant er tap av syn og hørsel de vanligste. Sansetapene er ofte kombinerte, og dette forsterker de praktiske konsekvensene fordi vi vanligvis kompenserer et sansetap ved å intensivere bruken av andre sanser. Et vanlig eksempel på dette er at mange hørselshemmede kompenserer tap av hørsel med å lese på leppene, noe som blir vanskelig med en synshemming. I følge en langsgående studie av eldre gjort ved Karolinska sykehuset i Göteborg øker antallet personer i befolkningen med hørsel- og synsvansker raskt etter fylte 70 år. 70 % av deltagerne i studiet hadde normalt syn og hørsel ved 70 års alder. Ved 81-

82 års alder hadde bare litt over 10 % av personene i gruppen normal hørsel og syn. Da deltagerne var 88 år satt 10 % av kvinnene igjen med normal hørsel og syn, mens det blant mennene i undersøkelsen ikke var noen som hadde normal hørsel og syn ved samme alder (Bergmann & Rosenhall 2001).

### 2.1.3 Vanlige årsaker til aldersrelaterte synsproblem

Det mest utbredte aldersrelaterte synsproblemet i vesten kalles Senil maculadegenerasjon. Tilstanden omtales ofte som «forkalkninger» og betyr at sentralsynet sløres ved at cellene i det sentrale område av netthinnen forringes eller degenereres. Sidesynet forringes ikke på samme måte, og personen beholder ofte gangsynet og orienteringsevnen (Lie & Svingen 2003). Synshemmingen går først og fremst utover detaljsynet, som blant annet gjør det vanskelig å gjenkjenne folk på gaten, lese busstabeller og gateskilt (Lie & Svingen 2003).

Katarakt (grå stær) er en annen utbredt årsak til synsproblemer blant eldre. Linsen blir uklar og forårsaker tåkete syn (Norsk Helseinformatikk 2013b). Detaljsynet svekkes og personen opplever ofte økt sensitivitet for blending. Høye kontraster og tilrettelagt belysning kan motvirke de praktiske konsekvensene (Lie & Svingen 2003).

Glaukom (grønn stær) er også en vanlig årsak til synshemming for denne gruppen. Glaukom oppstår ofte ved for høyt trykk i øyeeple. Dette kan føre til skader på synsnerven og etter hvert blinde soner i det perifere synsfeltet. I ytterste konsekvens kan grønn stær føre til tunnelsyn eller blindhet. Anslagsvis har 15-20 % av alle personer

over 70 år grønn stær (Lie & Svingen 2003; Norsk Helseinformatikk 2013a).

#### 2.1.4 Aldersrelaterte hørselsvansker

Hørselsvansker er utbredt og øker drastisk med alderen. Ifølge en undersøkelse gjort av Helsetilsynet har 91 % av alle over 80 år i Nord-Trøndelag nedsatt hørsel (Tambs 1998). Karakteristisk for de vanligste aldersrelaterte hørselsforandringer er nedsatt sensitivitet for høye frekvenser. Ofte går dette utover oppfattelsen av tale, og tilstanden forverres av bakgrunnsstøy. I tillegg til å redusere kommunikasjonsevnen går dette utover evnen til å bruke lydilder til å orientere seg i et landskap (Lie & Svingen 2003).

Eldre mennesker opplever ofte at deres svekkede sanser og kognitive evner har en negativ effekt på samspillet med samfunnet for øvrig (Rule et al. 1992). Eldre er en sårbar gruppe i forhold til de konsekvenser dette har for sosiale møter utendørs og følgelig stilles det særskilte krav til sosialt velfungerende nærmiljø for denne gruppen.

Opplevd fysisk helse er også et viktig begrep og henger sammen med den funksjonelle kapasiteten. Hvor syke de eldre føler seg i en gitt helsetilstand varierer etter deres forventninger om fysisk tilstand ved oppnådd alder. Ofte justeres denne forventningen etter andre jevnaldrende, og varierer mellom kulturer. I siste halvdel av 1900-tallet ble et økende fokus rettet mot «funksjonell kapasitet» innen forskning på helse. Herunder faller biologisk-, psykologisk- og kognitiv-, samt sosial funksjon. Mange eldre definerer sin egen helsetilstand ut fra hvor mye den påvirker og hindrer dem i sine daglige liv og gjøremål (WHO 1998).

Undersøkelser utført av Helsedirektoratet i forbindelse med handlingsplanen «Sammen for fysisk aktivitet» viser at aktivitetsnivået blant nordmenn er mye lavere enn anbefalt, og lavere enn antatt. Kun 20 % av deltakerne fylte kravet om 30 minutter moderat fysisk aktivitet hver dag. Aktivitetsnivået holder seg forholdsvis stabilt gjennom første del av livet, men synker drastisk etter fylte 70 år (Anderssen et al. 2009). Helsedirektoratet beskriver resultatene av undersøkelsen som overraskende og urovekkende og påpeker at konsekvenser av innaktivitet vil være en kraftig økning i livsstilsrelaterte sykdommer i framtiden (Anderssen et al. 2009).

#### 2.1.5 Mental aldringsprosess

Den psykiske aldringsprosessen kjennetegnes gjerne ved at mange eldre blir langsommere og får lengre reaksjonsevne, samt at noe glemskhet også er vanlig. Andre generelle kjennetegn er nedgang i initiativ og virkelyst, i tillegg til svekket selvbilde og mestringsevne (Hjort 2000). Mental aldring kan dermed innebære en viss risiko i forhold til det fysiske miljøet ved blant annet utfordringer i forbindelse med orientering og trafiksikkerhet.

#### 2.1.6 Sosial aldringsprosess

For mange kan de sosiale omveltningene aldringsprosessen medfører, utgjøre de største forandringene for livsførselen. På mange måter kan den sosiale aldringsprosessen beskrives som en serie av tapsopplevelser (Hjort 2000). Ved pensjonering er man ikke lenger i sitt daglige virke, noe som ofte kan være knyttet til sosial status. Dette betyr at daglig kontakt med kollegaer opphører, noe som for mange utgjør størstedelen av den daglige

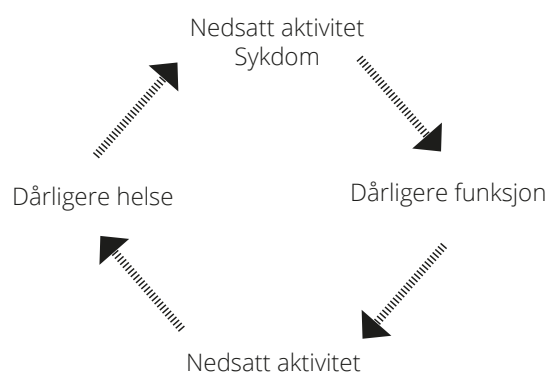
sosiale kontakt. Samtidig som man får mange flere timer å fylle med egenaktivitet. Man mister sine daglige rutiner, samtidig som man får mye mere fritid. De fleste mister også jevnaldrende venner og familie av naturlige årsaker (Hjort 2000). Weiss påpeker at ved aldring øker også sannsynligheten for tap av livspartner eller nærmeste fortrolige. Dette gjør at eldre er mer sårbar for ensomhet, og kan sees som et argument for betydningen av å opprettholde sosiale kontakter. I tilfeller hvor ensomhet er forårsaket av tap av fortrolige personer, vil nyetablering av fortrolige kontakter være en effektiv måte å motvirke ensomhet (Weiss 1973,1993 i van Baarsen 2001).

Funksjonsevne gjennom blant annet bevegelighet og mobilitet sees som den mest avgjørende faktor for selvstendighet og funksjon i det daglige liv. Dette utgjør det største hinderet i de fleste eldres sosiale liv, fordi det hindrer dem fra å besøke venner og fra å delta i andre sosiale tilstelninger (WHO 1998).

## 2.2 FYSISK AKTIVITET

### 2.2.1 Fordeler ved fysisk aktivitet for eldre

Forskning viser, i følge WHO, at fysisk aktivitet kan bidra til å minske nedgangen i funksjonsevne og helse forårsaket av aldring. I tillegg har fysisk aktivitet positive effekt på muskelkapasitet, balanse, mobilitet i ledd, fleksibilitet, ganghastighet og generell kroppslig koordinasjon (WHO 1998). Regelmessig fysisk aktivitet forebygger og minsker risikoen for en rekke kroniske sykdommer som benskjørhet, diabetes, hjerte- og karsykdommer og tidlig død (Warburton et al. 2006; WHO 1998). Fysisk aktivitet har i tillegg positiv innvirkning på problemer relatert til blodtrykk, metabolisme og overvekt (WHO 1998).



Figur 3. Figuren viser følger av nedsatt aktivitet og aldersrelaterte sykdommer og hvordan dette kan utvikles til en negativ sirkel.

Ved økende aldersynker ofte nivået av fysisk aktivitet, samtidig som eldre oftere rammes av kroniske sykdommer. Dette har en gjensidig forsterkende negativ effekt fordi nedsatt fysisk aktivitet ofte gir nedsatt funksjonsevne. Videre forårsaker sykdom ofte ytterligere nedsatt fysisk aktivitet, som igjen forårsaker dårligere funksjonsevne. Fordi dårligere funksjonsevne igjen fører til mindre fysisk aktivitet, utvikles en negativ sirkel. I slike tilfeller vil fysisk aktivitet og regelmessig trening ha en positiv virkning (WHO 1998). (Se figur 3).

### 2.2.2 Fysisk aktivitet og mental helse

Ofte trekkes det paralleller mellom fysisk aktivitet og mental helse. Moderat og regelmessig fysisk aktivitet kan hindre mentale problemer eller forhindre forverring av eksisterende mentale problemer (Clark 1996; McAuley & Rudolph 1995).

I følge WHO viser ferske forskningsresultat at fysisk aktivitet og trening er den mest virkningsfulle måten individer selv kan bedre egen funksjonskapasitet og helse, samtidig som de opprettholder en høy

livskvalitet i alderdommen (WHO 1998) (funksjonsevne og livskvalitet blir videre omtalt i 2.3.1).

### 2.2.3 Gåing som fysisk aktivitet

Bevegelighet og mobilitet er, som tidligere nevnt, en forutsetning for å opprettholde et velfungerende selvstendig og sosialt liv, da det legger premisser for egen evne til å delta i samfunnet. (WHO 1998). Nedgang i muskelmasse påvirker den generelle mobiliteten sterkt gjennom evnen til å gå. Leggmuskelen er den viktigste muskelen for gåing. Derfor er styrken av denne spesifikke muskel også svært viktig. Fysisk aktivitet gjennom gåing øker og vedlikeholder muskelmassen i underkroppen, og spesielt i leggene. Dette reduserer i tillegg faren for fall. Gåing forebygger og motvirker funksjonshemninger i forhold til mange viktige bevegelser i hverdagen som medfører å bære sin egen kroppsvekt. Eksempelvis reise seg fra sengen eller toalettet, forflytte seg, beherskelse av trapper eller det å holde balansen (WHO 1998).

Et annet godt argument for gåing som fysisk aktivitet for eldre er muligheten for å integrere denne aktiviteten i hverdagen og enten kombinere det med daglige rutiner eller i utviklingen av nye. Gåing krever ingen forkunnskaper og er en aktivitet som kan opprettholdes hele året og på tross av forholdsvis dårlig fysisk form. I en undersøkelse utført av Wensley og Slade fant de at vandring ga bedret livskvalitet og trivsel fordi det styrket deltakernes sosiale nettverk og minsket daglige stressfaktorer (Wensley & Slade 2012). Gåturen i nærmiljøet vil dessuten kunne styrke det sosiale nettverket i nærmiljøet og dermed følelsen av tilhørighet (WHO 1998).

## 2.3 LIVSKVALITET

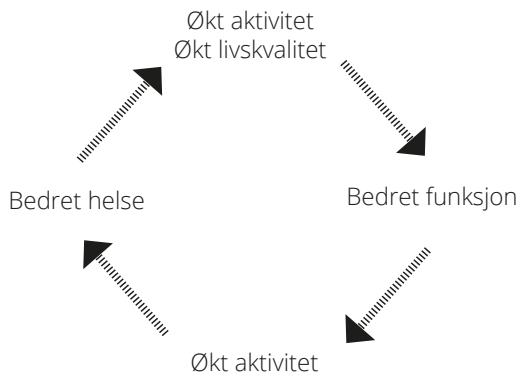
### 2.3.1 Funksjonsevne

I følge WHO er eldres evne til å fungere i daglivet en viktig faktor for livskvalitet.

*«The functional ability of elderly people is crucial to how well they cope with activities of daily living, which in turn affects their quality of life» (WHO 1998, s. 2).*

Funksjonsevne (functional ability) kan sees som muligheten en person har til å sikre egen trivsel gjennom utførelse av aktiviteter og gjøremål i dagliglivet. Funksjonsevnen vurderes i forhold til biologisk, mental og sosial funksjon, og hvordan disse innbyrdes påvirker hverandre og utgjør personens helhetlige funksjon og adferd (WHO 1998). Med andre ord kan livskvaliteten påvirkes gjennom blant annet tilrettelegging for økt mental og sosial funksjonsevne. Videre er det en naturlig slutning at biologisk funksjonsevne kan påvirkes gjennom god fysisk helse, og at god fysisk helse kan økes ved tilrettelegging for fysisk aktivitet, både som forebyggende og vedlikeholdende. Altså kan livskvaliteten påvirkes gjennom tilrettelegging for fysisk aktivitet i nærmiljøet.

I følge Heikkinen i WHO 1998, er autonomi ofte beskrevet som en viktig faktor for livskvalitet. Herunder har blant annet selvstendighet og kontroll over eget liv vært vektlagt. Individets mulighet til å opprettholde eller forbedre egen funksjonsevne utgjør dermed et viktig middel for individets medvirkning til økt livskvalitet (Heikkinen 1997 i WHO 1998).



◀ Figur 4. Figuren viser følger av økt aktivitet (fysisk og sosial) hvordan dette kan utvikles til en positiv sirkel som resulterer i økt livskvalitet.

### 2.3.2 Eldres boligpreferanser

Et godt bomiljø kan påvirke livskvaliteten. Dette fordi et tilpasset bomiljø kan øke funksjonsevnen og muligheten til selvstendig deltakelse i samfunnet, og kontroll over eget liv. Som beskrevet i forrige avsnitt, øker livskvaliteten blant eldre. I Følge Norsk institutt for by- og regionforskning (heretter kalt NIBR) sin rapport om Eldres boligpreferanser kommer det frem at dagens middelaldrende befolkning har en større boligformue enn tidligere, og at flere uttrykker et ønske om å bruke deler av denne på seg selv og bolig i alderdommen. Dette gir eldre større valgmulighet i forhold til valg av bolig (Barlinghaug 2009). Rapporten viser at det er de mest sentrale kommunene<sup>1</sup> som kommer til å øke mest i forhold til eldre befolkning i fremtiden. I følge rapporten ønsker yngre mennesker seg større bolig, mens nesten halvparten av eldre over 60 ønsker seg mindre. Videre opplyses det at på landsbasis bor en av tre i alderen 67-79 alene, men at det i mange deler av indre Oslo er en betydeligere høyere andel aleneboere i dette aldersspennet. Når det gjelder aldersgruppen over 80 år stiger andelen til 59 prosent aleneboere på landsbasis. Tendenser viser også at andelen leieboliger stiger ved fylte 67 år (Barlinghaug 2009). I følge Terje Strøm (2013) ønsker eldre å bo sentralt. Nybygg med heis er ønskelig, med kulturelle tilbud i umiddelbar nærhet. Mange av disse preferansene indikerer at nybygg i sentrale kommuner vil kunne være attraktivt for eldre, da de oppfyller krav om heis, tilgjengelighet og sentralitet. Slik NIBR beskriver boligkravene til fremtidige eldre, ser disse ut til å passe inn i prosjekter i forbindelse med fortetting av sentrumsnære områder i voksende byer.

Ved at de eldre går til sine daglige gjøremål vil de selv bidra til å opprettholde evnen til å utføre daglige aktiviteter og delta i nærmiljøet lengere enn om de benytter bil eller at andre gjør ærend for dem. Turgåing som foregår i eget nærmiljø vil kunne antas å være særskilt verdifull for eldre, både med tanke på mange Eldres innskrenket mobilitet forårsaket av fysisk helse, og behovet for sosialt nettverk. Økt fysisk og sosial aktivitet bidrar til økt funksjon, som igjen påvirker både helse og livskvalitet.

Ved å opparbeide vaner for fysisk aktivitet og et aktivt sosialt liv knyttet til nabolaget tidlig i aldringsprosessen kan det tenkes at man bidrar til en forlenget tilstand av god helse og selvstendighet. Økt følelse av selvstendighet og funksjonell kapasitet har vist seg og være viktige faktorer for livskvalitet hos eldre. Det vil da være viktig å starte tidlig med vaner som opprettholder daglig fysisk aktivitet, som igjen vil bidra til å holde dem friskere lengre. I andre hånd vil dette kunne bidra til økt aktivitetsnivå, fysisk og sosialt, samt styrke følelsen av selvstendighet og kontroll over eget liv og dermed bidra til økt livskvalitet. På samme måte som sykdom og nedsatt aktivitet kan utvikle seg til en vond sirkel, kan også økt aktivitet utvikle en god sirkel som påvirker helse og livskvalitet på en positiv måte. (Se figur 4).

<sup>1</sup>Med sentrale kommuner menes kommuner som omfatter et tettsted med minimum 50 000 innbyggere (landscenter) eller innenfor 75 minutter reisetid fra slike tettsteders sentrum (Barlinghaug 2009).







# 3

## Teori del 2: Gode nærmiljø

Dette kapittelet har som mål å etablere en forståelse for hva som sees å være et godt urbant nærmiljø er for eldre. Kapittelet danner videre et grunnlag for analysering av oppgaveområdets fysiske miljø og de muligheter og kvaliteter dette representerer for en eldre brukergruppe.

## 3.1 PRESENTASJON AV ANVENDT TEORI

De overordnede temaer i denne teoridelen fokuserer på kvaliteter som fremmer aktiv bruk av nærmiljøet, fysisk aktivitet gjennom gåing, rekreasjon og sosiale kvaliteter ved et urbant nærmiljø. For å koble dette opp mot problemstillingen på best mulig måte, er teorien fremstilt etter tema heller enn ut fra hele teorier eller publikasjoner. Dette gjorde det mulig å fokusere på de deler som omfatter viktige aspekter for eldre som brukergruppe og deres særskilte utfordringer. I kapittel 3.1 presenteres de valgte teorier etter publikasjoner. Dette for å redegjøre for valg av teori, samt gi en oversikt over de forskjellige teorier sett i forhold til hverandre og deres tema. I etterfølgende kapittel vil teoriene beskrives. Kapittel 3.2 tar for seg faktorer for bruk og deltakelse i nærmiljøet. Videre redegjøres det for faktorer som påvirker det sosiale livet og opphold i urbane miljø under kapittel 3.3, før fysisk aktivitet og motivasjon for å gå diskuteres i kapittel 3.4. I kapittel 3.5 beskrives kvaliteter som gir restorative miljø, og i etterfølgende kapittel som er 3.6, ser vi nærmere på Universell Utforming. I kapittel 3.7 beskrives resultatene fra utarbeidelsen av en gåstrategi for eldre, før vi i siste kapittel ser en syntese av gode urbane nærmiljø som er utarbeidet på bakgrunn av foregående teori.

Teoriens første del består av teorier og publikasjoner som omhandler kriterier for et godt bymiljø. Disse er kjente teorier innen landskapsarkitektur og byplanlegging og omhandler ikke eldre som brukergruppe spesifikt. Teoriene er valgt fordi de er

relevante for Eldres fysiske aktivitet, opphold i- og bruk av bymiljøet, og tar for seg strukturer og mer overordnede grep i et bylandskap. Denne delen er basert på følgende publikasjoner:

• «*The Image Of The City*».

Boken er skrevet av Kevin Lynch, utgitt i 1960. Lynch beskriver byens lesbarhet som den avgjørende kvalitet for folks bruk av byens rom. Byens evne til å skape et mentalt oversiktlig bilde hos den enkelte gjenspeiles i- og klassifiseres etter ulike typer visuelle elementer. Disse vil bli beskrevet videre i teksten.

• «*The Death and Life of Great American Cities*».

Boken er skrevet av Jane Jacobs i 1961, boken referert til i denne oppgaven er utgitt i 2011. Forfatteren var i opposisjon til samtidens byplanlegging som hun beskriver som byfiendtlig. Hun mente byens potensiale ligger i en stadig foranderlighet og et mangfold som den største attraktivitet. Dette i motsetning til modernismens idealer om kvalitet gjennom planlagt orden og megastrukturer.

Etterfølgende teori omhandler teori for sosiale bymiljø og landskapets rolle for fysisk aktivitet i en mindreskala og retter fokus mot mellommenneskelig kontakt og opphold i byens rom. Teoriene har særlig relevans for problemstillingen og eldre da de tar for seg opplevelseskvaliteter knyttet til vårt sansesystem, hvordan dette påvirker kontakten mellom mennesker og hvordan vår opplevelse av det fysiske miljø kan oppfordre til fysisk aktivitet

gjennom gåing. Følgende teorier og publikasjoner er lagt til grunn:

- *“City: Rediscovering the Center”*.

Boken er skrevet av William Whyte og utgitt første gang i 1988, og er basert på nitidige observasjoner og registreringer av fotgjengeres oppførsel og sosiale interaksjoner i de offentlige rom i New York på 70-tallet. Boka beskriver teorier for design og krav til funksjoner som danner forutsetninger for bruk av byens gater og torg. Kjernen i hans teori bygger på at andre mennesker utgjør den sterkeste attraksjonsverdien i et byrom. Andre sentrale tema i hans arbeid er viktigheten av sitteplasser, soleksponering, og tilknytting til omkringliggende gater.

- Jan Gehl med *«Livet mellem husene»* og *«Byer for mennesker»*.

Bøkene er utgitt første gang i henholdsvis 1971 og 2010. På mange måter bygger Jan Gehl videre på Jacobs og Lynch, forskjellen er at hans teori omhandler et bymiljø i en mindre skala. Hans tilnærming til bymiljø er gjennom bruk av den menneskelige skala, og opplevelsen av det fysiske miljø gjennom vårt sanseapparat. Hans publikasjoner omhandler byutvikling med mål om å skape en sosial og menneskevennlig by.

- *“With people in mind: Design and Management of Everyday Nature”*.

Boken er skrevet av Rachel Kaplan, Stephen Kaplan og Robert L. Ryan i 1998. Hovedtema i boken er

hvordan et naturlig miljø kan fremme trivsel og bidra til å styrke folks evne til å fungere effektivt i hverdagen. Boken fokuserer på relativt små arealer, og på bruken av natur etter opplevelsen den gir mennesker. På mange måter handler boken om noen av de samme grunntemaer som både Jacobs, Whyte og Lynch beskriver. Forskjellen er at denne boken behandler temaene i forhold til grønnstruktur og på et mer detaljert nivå. Sentrale tema i boken er trygghetsfølelse, oversikt og lesbarhet, restorative miljø, våre preferanser for de fysiske og grønne omgivelser og hvordan et landskap kan invitere til utforskning og turgåing.

- *Sociopetal og Sociofugal design*.

Begrepene benevner fundamentale prinsipper om hvordan organiseringen av rom påvirker den sosiale aktiviteten mellom mennesker. Begrepets opprinnelse stammer fra legen Humphrey Osmond og psykologen Robert Sommers undersøkelser av forskjellige rom og organisering av disse, samt deres påvirkning på den mellommenneskelig kommunikasjon som oppstod, eller ikke oppstod (Hall 1963).

- *Nasjonal gåstrategi*

Gåstrategien er en del av den nasjonale transportplanen og er utformet med bakenforliggende mål om blant annet bedret helse gjennom fysisk aktivitet, mer bruk av miljøvennlig transport og et universelt utformet samfunn. Strategien omhandler hvordan planleggere kan tilrettelegge gåing i hverdagen for alle grupper i

---

«A good environmental image gives its possessor an important sense of emotional security. He can establish a harmonious relationship between himself and the outside world.» (Lynch 1960 s. 4)

befolkningen. Med hverdagsgåing menes gåing som transportmiddel ved daglige gjøremål, som rekreasjon i nærmiljøet og for å nå kollektiv transport. I denne oppgaven er det valgt å se på strategiens deler som omhandler fysisk utforming av gangarealer. Strategien er utgitt i 2012 og utarbeidet av Guro Berge (prosjektleder, Statens vegvesen Vegdirektoratet,) Ellen Haug (prosjektsekretær, Civitas) og Lillebill Marshall (Statens vegvesen Region øst).

Videre følger teori mer spesifikt rettet mot eldre som brukergruppe. Denne teorien berører noen av de samme grunntemaene som foregående teorier, men i et lys av eldre menneskers særskilte behov i fysiske miljø. Her omtales universell utforming, påvirkningen av støy i det fysiske miljø, og Gåstrategien for eldre i Kristiansand. Følgende publikasjoner er lagt til grunn:

- «*Universell Utforming, Verdigrunnlag, kunnskap og praksis*»

Boken er skrevet av Inger Marie Lid og utgitt i 2013. Tema i boken er Universell Utforming som fagområde. Lid beskriver begrepet i lys av samfunnets grunnleggende demokratiske verdier, og tar opp temaer som menneskesyn og sosial rettferdighet som en del av utformingen av våre fysiske omgivelser.

- «*Architecture For the Senses*»

Artikkelen er skrevet av Camilla Ryhl som en del av boken «*Inclusive Buildings, Products & Services*»

utgitt i 2009. Innholdet i artikkelen er basert på et forskningsprosjekt omhandlende arkitektoniske krav for mennesker med sanseutfordringer. Forfatteren tar for seg sensorisk tilgjengelighet i det fysiske miljø, og påpeker mennesker med nedsatte sansevner sine utfordringer i forhold til opplevelser av- og i det fysiske rom.

- «*Gåstrategi for eldre -kunnskapsgrunnlag for planlegging i Kristiansand*»

Rapporten består blant annet av resultater fra spørreundersøkelser fra eldre mennesker og registreringer av de fysiske forholdene i Kristiansand. Hensikten med prosjektet var å danne kunnskap for utarbeidelsen av en gåstrategi for eldre. Formålet med gåstrategien er å få eldre til å gå mer ved å skape attraktive og trygge områder å gå i. Forfatterne av rapporten er Randi Hjorthol, Julie Runde Krogstad og Aud Tennøy, og utgivelses år er 2013.

## 3.2 BRUK OG DELTAKELSE I NÆRMILJØET

### 3.2.1 Lesbarhet

Kevin Lynch tar for seg de visuelle elementene ved et urbant landskap og mener byens lesbarhet danner forutsetningene for innbyggernes bruk. Han introduserer et nytt begrep; «imageability», som beskriver det urbane landskapets evne til å fremstå som et mentalt, sterkt og klart bilde hos hvert enkelt menneske.

«... this leads to the definition of what might be called *imageability*: that quality in a physical object which gives it a high probability of evoking a strong image in any given observer. It is that shape, color, or arrangement which facilitates the making of vividly identified powerfully structured highly useful mental images of the environment. It might also be called *legibility*, or perhaps *visibility* in a heightened sense where objects are not only able to be seen, but are presented sharply and intensely to the senses.» (Lynch 1960 s. 9)

Videre påpeker han viktigheten av oversiktlige omgivelser hvor man enkelt kan orientere seg. Dette for å skape en følelse av kontroll hos den enkelte og unngå stress og utrygghet som oppstår ved desorientering.

«A good environmental image gives its possessor an important sense of emotional security. He can establish an harmonious relationship between himself and the outside world. This is the obverse of the fear that comes with disorientation; it means that the sweet sense of home is strongest when home is not only familiar, but distinctive as well.» (Lynch 1960 s. 4)

Lynch lister opp byens visuelle elementer som utgjør forutsetninger for lesbarhet og for orientering: stier, kanter, distrikter, noder og landemerker (Lynch 1960). Disse er beskrevet i det følgende:

**Stier:** Stier består av alle visuelt definerte bevegelseslinjer, veier, toglinjer, kanaler, grusstier

osv. Langs disse linjene opplever vi og leser omgivelsene. Andre elementer og målpunkter er ofte knyttet opp mot, og strukturert etter, disse linjene. Ofte er stiene de mest dominerende elementer i vårt mentale bilde av byen (Lynch 1960).

**Kanter:** Linjer i landskapet (foruten det som defineres som stier) som ofte skiller områder fra hverandre. Ofte tjener de som sideveis referanser for orientering. Eksempler kan være kanten av et bebyggt område eller en lang vegg (Lynch 1960).

**Distrikter:** Distrikter utgjør områder i byen med en felles gjenkjennelig karakter (Lynch 1960).

**Noder:** Noder er knutepunkt man kan navigere etter. Dette kan være krysninger av ferdselsårer, viktige trafikale kryss, knutepunkter for kollektiv trafikk, eller et punkt med konsentrert bruk (et gatehjørne som folk oppholder seg ved eller lignende) (Lynch 1960).

**Landemerker:** I likhet med noder er landemerker punkter i landskapet man orienterer seg etter. Forskjellen fra noder er at landemerkene ikke defineres som et sted man trer inn i, men som et visuelt og fysisk element. Eksempler kan være bygninger, tårn eller høyder i landskapet. Disse kan enten være en del av selve området, eller et eksternt landemerke som er visuelt tilgjengelig fra det aktuelle området. (Lynch 1960).

---

*Noe av det som skiller et sentrumsnært nærmiljø fra et nærmiljø beliggende i mindre tettbygde områder, er den kontinuerlige flyten av fremmede mennesker som oppholder og beveger seg i området.*

### 3.2.2 Mangfold skaper trygghet

Noe av det som skiller et sentrumsnært nærmiljø fra et nærmiljø beliggende i mindre tettbygde områder, er den kontinuerlige flyten av fremmede mennesker som oppholder og beveger seg i området. Dette enten om det er tilreisende som ønsker å benytte seg av områdets tilbud og kvaliteter, eller rett og slett fordi tettheten er større og folk som bor der kun kjenner en relativt liten andel av sine naboer. En avgjørende forutsetning for at folk skal bruke uteområdene i nærmiljøet er at de opplever en trygghet blant menneskene som fremstår som "fremmede" for dem her. Denne tryggheten mener Jacobs skapes gjennom et mangfold av brukere og aktører i det offentlige rom (Jacobs 2011). Jacobs lister opp følgende fire faktorer for et mangfoldig bymiljø: blandet bruk, korte kvartaler, gamle bygg, og tetthet av mennesker.

**Blandet bruk:** Et område må inneholde flere typer primærbruk for å sikre tilstedeværelsen av tilstrekkelig mange mennesker i bybildet til en hver tid. Et suksesskriterium for en bygata er at det oppholder seg mennesker i den til forskjellig tider på døgnet, og med ulike formål. Det samme gjelder for parker og plasser, da mangel på mennesker i umiddelbar nærhet vil føre til kun sporadisk bruk, som igjen kan føre til at steder oppleves som utrygge. Næring eller tjenester som kun benyttes sporadisk vil på sikt forsvinne, mens parker derimot blir liggende som negative elementer i nabolaget over lang tid (Jacobs 2011).

**Korte kvartaler:** Dette skaper en bedre flyt i fotgjengerens veivalg, man kan raskere runde et hjørne og velge alternative ruter. Lange kvartaler gir et mindre dynamisk bevegelsesmønster. Terskelen for å velge en annen vei enn den vante er lavere når kvartalene er korte (Jacobs 2011).

**Gamle bygg:** Her forstås gamle bygg i en økonomisk sammenheng, i den forstand at de holder en lavere leie enn nybygg. Disse byggene i kombinasjon med nyere bygg gir et større mangfold av næringer. Foretak som etablerer seg i nybygg er ofte enten kjeder eller store foretak, og sjeldent små, unike og lokalt forankrede foretak (Jacobs 2011).

**Tetthet:** Et mangfold av tilbud krever en viss tetthet av mennesker, dette inkluderer også beboere i området. Et mangfold av tilbud vil bestå av flere typer tilbud enn det majoriteten i hovedsak benytter seg av. For overlevelsen av disse kreves en tilstrekkelig mengde mennesker som benytter tilbudene (Jacobs 2011).

I likhet med Jacobs, vektlegger også Whyte mangfold som forutsetning for et rikt byliv. For å beskrive dette trekker han frem New Yorks Lexington Avenue som eksempel. Gaten inneholder alle de elementer man ville tro skaper et lite attraktivt miljø for fotgjengere. Fortauene er trange, dekket er fullt av hull, det er mye støy og midlertidige blokkeringer av fortauet i form av varelevering, restaurantenes innkastere skriker, avisautomater og gateselgere med sine

varetraller blokkerer ferdsel. Framkommeligheten er med andre ord svært dårlig. Likevel er gaten nesten alltid full av mennesker. Mennesker som velger denne gaten framfor andre mindre masete og mer framkommelige gåruter (Whyte 2009). Whyte begrunner dette valget med nettopp mangfoldet som finnes her. Det er et stort mangfold av servicer og aktiviteter, det er en blanding av næring, boligblokker, store og små butikker, fritidstilbud som dansestudio, barer og servering av mange slag. Gaten har butikker myntet på lokale beboere og servicer som favner tilreisende. Et sammensurium av tilbud som skaper et yrende folkeliv fra tidlig til sent. Videre beskriver han hvordan en ung mann som har mistet synet, navigerer seg gjennom dette kaotiske miljøet. Han leser fortauets elendige tilstand med alle sine hull og sprekker som et kart som kan fortelle han helt nøyaktig hvor han er (Whyte 2009). Avisautomatene kan han merke på avstand fordi de lukter av nye aviser, han kjenner igjen stemmen til en selger som alltid prater med noen på et bestemt sted, luktene fra de forskjellige forretningene, bakverk, blomster og lyden av en platebutikk. Gatens unike utforming og mangfold supplerer den blinde mannens navigering (Whyte 2009).

### 3.2.3 Langsom trafikk gir levende byer

*«Jo mere beboere oppholder sig på gaden, jo hyppigere mødes de, og jo mere taler de sammen»* (Jan Gehl 2007 s. 11).

Gehl oppgir antallet mennesker i et byrom som kun én av flere faktorer for rikt byliv. En annen faktor er hvor lenge brukerne oppholder seg ute, og farten de beveger seg i. Gehl mener livet vi opplever i byen bestemmes av hva man ser og opplever innen for sitt sosiale synsfelt. Dette beskrives senere i teksten. Det sosiale liv bestemmes av antall mennesker og den tiden de tilbringer samtidig i det aktuelle byrom. En gate hvor mange mennesker ferdes og beveger seg svært fort kan generere mindre liv enn en gate med færre folk, men som beveger seg saktere og tilbringer lengre tid i gaterommet. En person som bedriver oppholdsaktiviteter i et byrom eller en gate vil tilføre mer liv enn en som kun skal til eller fra i bil eller buss. Dette fordi tiden man bruker ved opphold vil være lengre enn tiden man bruker på ren ferdsel. Fra dette konkluderer han at langsom trafikk skaper levende byer, og at vi ved å legge til rette for forgjengertrafikk og sykling vil øke byens sosiale liv (Gehl 2007).

## 3.3 SOSIALT LIV OG OPPHOLD

### 3.3.1 Det fysiske miljøets psykiske og sosiale påvirkning

Omgivelsene påvirker oss gjennom våre sanseinntrykk. Farger og lys tegner opp omgivelsene våre gjennom reflekterende eller absorberte lysbølger. Øynene er avgjørende for hvordan verden rundt oss registreres. Fravær av lys reduserer fargene, tilstedeværelsen av lys øker fargeintensiteten. Videre registrerer vi farger, teksturer, objekter, rytmer og harmoni som igjen setter i gang både kognitive og følelsesmessige prosesser og reaksjoner. Synsintrykkene skaper assosiasjoner og setter oss i forskjellige stemninger og vekker forskjellige følelser hos den enkelte. I boken «Norsk Miljøpsykologi» beskriver Arnulf Kolstad, professor i sosialpsykologi ved Norges tekniske-naturvitenskapelige universitet i Trondheim arkitekturens psykologiske og sosiale påvirkning. Kolstad skriver at assosiasjonene og følelsene som genereres er basert på blant annet fargepersepsjon, sinnstilstand og den sosiale situasjon, samt tidligere erfaringer og tilknyttede følelser (Kolstad 2012). På samme måte vil størrelsesforhold og dimensjoner i våre fysiske omgivelser påvirke stedets atmosfære og vår opplevelse av disse.

### 3.3.2 Menneskelig skala

Vi kan forstå Gehl dithen at utgangspunktet for planlegging og design av byer må være den menneskelige dimensjon. Følgelig må omgivelsene tilpasses det menneskelige sanseapparat. Menneskets opplevelse av-, hvordan vi ser, hører og opplever det fysiske miljø må være premissgivende. Små rom og korte avstander skaper intense og varme byrom. Gatens bygninger og begivenheter leses med et større detaljnivå og skaper en mer

| Kvaliteter i det fysiske miljø         |                 |              |
|--|-----------------|--------------|
|  | Dårlig kvalitet | God kvalitet |
| Nødvendige aktiviteter                 | ●               | ●            |
| Valgfrie aktiviteter                   | ●               | ●●●          |
| Følgeaktiviteter (sosiale aktiviteter) | ●               | ●            |

Figur 5. Diagrammet illustrerer sammenhengen mellom kvaliteten i utearealene og uteaktiviteter. Når uteromskvaliteten styrkes er det de valgfrie aktiviteter som har sterkest økning. Og med økt aktivitetsnivå øker også de sosiale aktiviteter (Gehl 2007 s 9, avtegnet og oversatt av meg).

intens opplevelse. Her kan detaljer på fasader studeres, mennesker som oppholder seg i gaten kommer tettere på og atmosfæren oppleves mer inkluderende. Mens store bygninger og lange avstander gir et mer upersonlig, formelt og kjølig byrom (Gehl 2010).

### 3.3.3 Menneskelig sansesystem og sosial kontakt

Et viktig aspekt for sosial kontakt mellom mennesker er vårt sansesystem. Hvordan våre sanser fungerer avhenger av avstand, vind og lysforhold. Dette må hensynstas i utformingen av utemiljø da muligheten for kommunikasjon mellom mennesker er helt avgjørende for etablering av kontakt (Gehl 2010). Her er det viktig og ta i betraktning at beskrivelsene tar utgangspunkt i mennesker med normal hørsel og syn, og at eldre som brukergruppe har nedsatt syn og hørselsvansker og vil derfor ha en vesentlig dårligere evne enn beskrevet her.



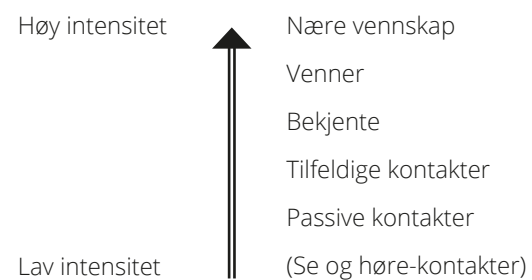
I gjenkjennelsesprosessen av andre mennesker gjennom synet oppstår mennesker først som en uklar figur i det fjerne, fra en avstand på 3-500 meter er det mulig å skille personer fra andre objekter. Innenfor 100 meter er det mulig å se bevegelser, men ikke før avstanden er under 20-25 meter oppstår muligheten for kommunikasjon gjennom tydelig kroppsspråk eller korte setninger. Først ved en avstand på syv meter eller mindre kan en nyansert samtale med mimikk foregå, kroppslukt eller parfyme fornemmes og ansiktsuttrykk, varme blick og rødming registreres. Jo nærmere man kommer innenfor syv meter jo mer nyansert og artikulert kan samtalen være (Gehl 2010). «Det sosiale synsfelt» kan sees som innenfor 100 meter, som er vår synsgrense for å registrere mennesker. Videre er det et skille ved 25 meter, hvor kommunikasjon blir enklere, før vi ved en avstand på syv meter får mulighet for en mer intim og personlig kommunikasjon (Gehl 2010).

- 3-500 meter: Mennesker kan skilles fra lyktestolper og dyr.
- 100 meter: bevegelser og store trekk i kroppsholdning.
- 50-70 meter: personer kan gjenkjennes, hårfarge og karakteristisk kroppsspråk
- 20-25 meter: ansiktstrekk og tydelige følelser kan leses, korte setninger kan utveksles
- Syv meter Nyanserte samtaler, opplevelse av detaljer, lukt.

### 3.3.4 Nødvendige, valgfrie og sosiale aktiviteter

Gehl deler vår bruk av byrommene i tre hovedkategorier: «de nødvendige», «de valgfrie» og

«de sosiale». Nødvendige aktiviteter er aktiviteter som gjennomføres fordi vi må. Dette kan være å gå til arbeid, til bussen eller til daglige innkjøp. Aktivitetene er mindre avhengig av ytre forhold som dårlig vær eller fysisk tilgjengelighet. Valgfrie aktiviteter beskrives som aktiviteter motivert av lyst, aktiviteter vi velger å gjøre fordi vi ønsker. Dette kan være å gå tur, sitte ned og lese en bok eller bare nyte omgivelsene. Disse aktivitetene er avhengig av



Figur 6. Diagrammet illustrerer den økende intensiteten forbundet med de forskjellige sosiale kontakter. (Gehl 2007 s 13, avtegnet og oversatt av meg).

attraktive ytre vilkår, når både vær og omgivelser inviterer til det (Gehl 2007).

Til sist kommer de sosiale aktivitetene. Dette er aktiviteter som forutsetter andre menneskers tilstedeværelse og omfatter hilsninger, samtaler, ulike felles aktiviteter og ikke minst passive sosiale kontakter, som å observere og høre andre mennesker. Disse aktivitetene krever mest av de fysiske omgivelser, og oppstår ofte fordi folk som er ute i nødvendige ærend, eller ved valgfrie aktiviteter, møtes på sin vei eller oppholder seg innenfor en viss avstand til samme tid. Altså er de sosiale aktiviteter følgesaktiviteter av de nødvendige og de frivillige, som igjen betyr at vi ved å legge forholdene til rette

for de to overnevnte aktiviteter kan fremme også de sosiale aktivitetene (Gehl 2007).

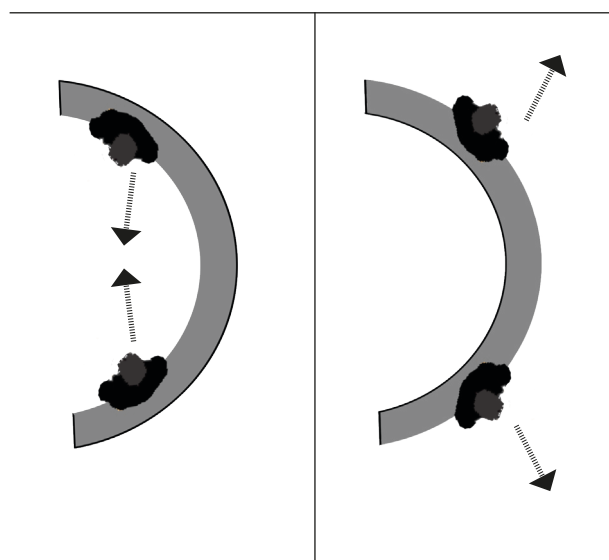
Helt konkret hva kontakten som oppstår ute mellom husene betyr for den enkeltes behov er vanskelig å definere. En indirekte kontakt mellom mennesker sees som en sosial kontakt med lav intensitet, mens kontakt mellom venner har en høyere intensitet. Ofte representerer kontakten som oppstår i offentlige rom en kontaktform med lav intensitet. Sammenliknet med de mer intense formene for sosial kontakt kan disse virke uanselige og beskjedne. Her vil det være viktig å se verdien isolert fra de mer intense kontaktformene, og med tanke på forskjellige individers ulike behov for kontaktform. Verdien må også sees i lys av sitt potensiale som utgangspunkt for videre utvikling til mer intense former for kontakt (Gehl 2007).

De sosiale aktiviteter har forskjellige karakterer avhengig av situasjonen de oppstår i. I boligkvarter hvor det ferdes og bor et begrenset antall mennesker, vil aktivitetene bestå av mer direkte kontakt ved samtaler og diskusjoner, fordi man enten kjenner hverandre eller har sett hverandre ofte. Sosiale aktiviteter i bygater og i sentrumskjerner vil ofte være av en mer tilfeldig karakter og bestå mer av indirekte sosial kontakt ved at man ser og hører menneskene rundt (Gehl 2007).

### 3.3.5 Sociopetal og sociofugal design

Sociopetal og sociofugal er betegnelser som brukes for å beskrive design som ved sin romlige strukturering eller orientering enten fremmer, eller hemmer interaksjonen mellom mennesker (Hall 1963). I boken «Landscape architectural

graphic standards» beskriver Leonard Hopper, en amerikansk landskapsarkitekt begrepene sociopetal og sociofugal i forhold til landskapsarkitektur. Dette



Figur 7. Figuren viser en benk med sosiofugal orientering. Ansiktene orienteres naturlig mot hverandre. Dette skaper en naturlig setting for sosial kontakt.

Figur 8. Figuren viser en benk med sosiopetal orientering. Her peker ansiktene fra hverandre, og sosial kontakt blir mindre naturlig.

er grunnlaget for denne beskrivelsen av begrepene. I følge Hopper danner alle landskaps design en av disse formene for rom (Hopper 2007).

Sociofugale rom legger til rette for menneskelig kommunikasjon, ansikt til ansikt. Ofte kjennetegnes et sociopetalt design av en inkluderende form, som i følge Hopper kan beskrives som en innoverorientert sirkulær form med en omtrentlig størrelse ca. to til fire meter i diameter. Et beskrivende eksempel kan være en benk utformet i en halvsirkel hvor sitteplassene peker innover, kontra en hvor sitteplassene peker utover. For menneskene som sitter på benken som peker innover vil det være lett å få øyenkontakt på grunn av den naturlige orienteringen av kroppen, ansiktene peker mot hverandre, som i andre hånd

oppfordrer og legger til rette for interaksjon mellom mennesker (Hopper 2007).

Menneskene som sitter på benken hvor sitteretningen orienterer seg utover derimot, er naturlig orientert fra hverandre, ansiktene peker i hver sin retning og øyekontakt blir vanskeligere (Hopper 2007). På denne måten kan man ved å benytte et sociopatalt design oppmuntre til interaksjon ved å skape en mer naturlig setting for kontakt mellom mennesker som møtes i et offentlig rom. Dette være seg direkte kontakt ved samtaler mellom mennesker, eller indirekte kontakt ved en mer inkluderende atmosfære og følelse av nærhet til det sosiale liv i det aktuelle offentlige rom. En mer siciofugal strukturering av et offentlig rom kan legge til rette for et større mangfold av brukere, mere privatliv og en naturlig setting for opphold uten kontakt med andre mennesker eller omkringliggende sosiale aktiviteter. Ved å planlegge for et mangfold av sosiale relasjoner og avstander, vil man inkludere et større mangfold av individuelle brukere.

### 3.3.6 Mennesket er menneskets største attraktivitet

En felles avgjørende faktor for sosialt liv for både Jan Gehl og William Whyte er tilstedeværelsen av andre mennesker.

William Whyte søker i sine observeringer å finne de avgjørende faktorene for vellykkede sosiale og urbane plasser. I sitt arbeid registrerer han ulike fysiske faktorer i parker og plasser og sammenlikner tilstedeværelsen av mennesker. Den viktigste

erkjennelsen i dette studiet er at mennesker er menneskers største attraksjon (Whyte 2009).

*«What attracts people the most is other people. Many urban spaces are being designed as though the opposite were true and as though what people like best are the places they stay away from.»* (Whyte 2009 s. 8)

### 3.3.7 Sittemuligheter som faktor for sosialt liv

William Whyte konkluderte i sin bok at den viktigste faktoren for sosialt liv og opphold er andre mennesker. Den nest viktigste er sittemuligheter, som er en følge av overnevnte faktor, mennesket som menneskets største attraktivitet. For at folk skal slå seg ned og oppholde seg i et byrom er det en nødvendig fysisk forutsetning at det finnes sittemuligheter (Whyte 2009).

I boken «The sosial life of small urban spaces» definerer han et minstemål på sitteplasser per kvadratmeter som tilsvarer ca. 30 cm sitteplass per ni kvadratmeter urbant byrom. Videre definerer han minimumsmål på sitteplassene som 40 cm dybde (Whyte 1980).

## 3.4 FYSISK AKTIVITET OG MOTIVASJON FOR Å GÅ

Jan Gehl skriver i «Byer for mennesker» at svaret på dagens samfunnsutfordringer i forhold til lav fysisk aktivitet og de helsemessige effektene dette gir er følgende «... den enkelte må opsøge de fysiske utfordringer og den daglige motion, der ikke længre er en del af hverdagen» (Gehl 2010 s 123).

Den frivillige fysiske aktivitet krever motivasjon, beslutsomhet og viljestyrke, noe som er en utfordring for mange eldre. En del av den utbredte sundhetspolitikken går ut på at det skal være enkelt, ukomplisert og trygt å både gå og sykle til alle døgnets tider. Dette bør gi fornøyelse gjennom attraktive omgivelser med fine detaljer, gode bymøbler og god belysning (Gehl 2010).

### 3.4.1 Informasjon i landskapet

I boken «With people in mind: Design and Management of Everyday Nature» legges trygghetsfølelse til grunn for bruk av et område fordi vår måte å tilpasse oss fryktede situasjoner er simpelthen å unngå situasjonen, som i denne sammenheng blir å unngå et område. Videre defineres to grunnkriterier for et godt miljø for mennesker; lesbarhet og mulighet til utforskning (Kaplan et. al 1998). Forfatterne skriver om informasjon som avgjørende for vår selvfølelse og uavhengighet. Vi har et stort behov for å forstå våre omgivelser. Alle elementer i våre omgivelser gir informasjon på en eller annen måte. Kaotiske omgivelser overvelder vår evne til å skille ut den relevante informasjonen. En plass eller park med benker signaliserer mulighet for opphold, en sti i seg selv forteller at stedet er tilrettelagt for ferdsel, og forskjellige typer stier signaliserer forskjellige måter å bevege seg på. Gjennom forskning, hvor bilder av forskjellige fysiske miljø ble vist til mennesker som skulle bedømme hvor godt de likte de forskjellige stedene, har forfatterne kommet fram til at stedets organisering avgjorde hvor godt stedet ble likt. Deltakerne i undersøkelsen gjorde en rask vurdering

av hvor godt de forstod stedet, og hvilke følelser de forestilte seg stedet ville fremkalle, her ble særlig trygghet, fasinasjon og desorientering påpekt.

### 3.4.2 Motiverende egenskaper i landskapet

Kaplan et. al 1998 lister opp følgende viktige grunnprinsipper for folks preferanse for-, og motiverende faktorer for gåturer i naturlige miljøer: slett dekke, mystikk og dybde i landskapet (Kaplan et al. 1998). Disse blir beskrevet i etterfølgende tekst. Kaplan et al 1998 vektlegger lesbarheten i det fysiske miljø som faktor for trygghet og trivsel, og mener dette er noe av grunnen til at vi foretrekker områder som gir et helhetlig inntrykk. For å oppnå dette kan området deles inn i mindre deler som er lett gjenkjennelig gjennom for eksempel noen kontrasterende teksturer eller distinkt vegetasjon. Man rydder opp i landskapets elementer enten ved hjelp av grupperinger, trerekker, eller stier som gjør landskapet lettere å lese for observatøren. Her beskrives særegen og distinkt vegetasjon i tillegg til landemerker som en medvirkende faktor for gjenkjennelse og orientering.

**Slett dekke:** Et slett dekke inviterer til betredelse, og gir en følelse av tilgjengelighet. Bakkens tekstur gir også informasjon om stedets organisering og konfigurering. Forskjellige områder gis ofte forskjellig dekke, og hjelper leseren til å skille områder og orientere seg.

**Mystikk:** Undring er en sterk drivkraft for videre oppdagelse og utforskning av et område. Delvis tildekt utsikt eller hint om begivenheter lengre fremme i landskapet kan skape en nysgjerrighet som motiverer til videre bevegelse og opplevelse. Kurvet sti oppleves som mer fristende enn en rett sti. Vegetasjon som tilslører deler av bakenforliggende miljø kan også trigge trangen til å utforske.

**Dybde i landskapet:** Dybde i landskapet utgjør en tredje dimensjon og beskrives som en viktig faktor for lesbarhet og opplevelse av landskapet. Dybde i landskapet skaper en visshet om områder lengre framme, og inviterer på denne måten seeren til videre utforskning.

Videre følger en beskrivelse av de steder som i følge Kaplans undersøkelse hadde høy preferanse og steder som hadde lav preferanse.

**Prefererte områder:** Slett bakke med spredt fordelte trær kjennetegner de mest prefererte områdene. Dette på grunn av den romlige organiseringen. Denne type miljø skiller seg klart fra de mindre foretrukne. Trærne danner fokuspunkter, og settingen virker inviterende.

**Mislikte områder:** Store flater med homogen dekke kjennetegner områdene deltakerne mislikte. Store glater med homogent dekke gir lite og fokusere på, og ingen ting og utforske.

Tett vegetasjon med hindret utsyn var en annen karakteristikk av mislikte områder, fordi dette vekket følelser som bekymring for desorientering.

### 3.4.3 Stien som motivator for gåing

Stier inviterer oss til å fortsette ferdsel og utforskning av omgivelsene. Samtidig bidrar stien til trygghetsfølelse fordi den leder oss og hjelper orienteringsevnen.

**Dekket:** Stiens dekke kobler gåaturens opplevelsen med omgivelsene. I følge Kaplans studier av folks preferanser er forholdsvis myker dekker, som tillater enkel tilgang og intim kontakt med naturen, foretrukket.

**Kurvatur:** En kurvet sti som føler topografien

oppleves mer attraktiv enn en rett sti, fordi den byr på uoppdagede synsvinkler.

**Stiens bredde:** Smale stier skaper en tettere kontakt og gir større opplevelse av omkringliggende natur. Forskning har vist at elementer som oppleves innenfor en armlengdes avstand oppfattes av en annen del av hjernen.

**Beliggenhet:** Stier langs vann er særlig godt likt da det fordrer rekreasjon og tilbyr høy opplevelsesverdi.

## 3.5 RESTORATIVE MILJØ

Selv om vi foretrekker omgivelser som gir mye informasjon og muligheter til utforskning, er det også en bakside ved disse kvalitetene. For mye informasjon kan føre til mental tretthet. Det å måtte konsentrere seg for å skille ut bakgrunnsstøy for å fokusere på sin egen samtale er et velkjent eksempel, og en naturlig konsekvens av larmende bylandskap. Dette kan føre til irritasjon, uoppmerksomhet og vanskeligheter med å fokusere på egne gjøremål (Kaplan et al. 1998).

I boken «With people in mind» (Kaplan et al 1998) beskrives restorative miljøer som steder som skaper en AVSTAND TIL kilden for den mentale tretthet. Ofte snakker folk om behovet for å komme seg vekk. Dette kan også oppnås ved en mental avstand. En viktig kvalitet ved et restorativt miljø er at det skaper en følelse av utstrekning. Enten ved at området er stort nok til at man ikke ser omkringliggende områder, eller at det er utformet på en sann måte at man føler en avstand til den utenforliggende verden. I følge Kaplans undersøkelser liker mange områder som er rolige og fredelige attraktive og fascinerende. Enkelte passive aktiviteter i naturlige

omgivelser, som å høre på vinden, observere blader som har fått høstfarge eller å observere skyer som driver over himmelen, har vist seg å være velegnede

## 3.6 UNIVERSELL UTFORMING

### 3.6.1 Universell utforming, en forutsetning for demokratiske samfunn

Universell utforming er et vidt begrep. I boken «Universell utforming» av Lid forholder forfatteren seg til FNs definisjon av universell utforming:

«Med «universell utforming» menes: utforming av produkter, omgivelser, programmer og tjenester på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpassing og en spesiell utforming» (WHO 2008 artikkel 2).

Denne definisjonen bygger på et demokratisk samfunn hvor alle borgere har de samme rettigheter og like muligheter for deltakelse i samfunnet. Hun definerer universell utforming på følgende måte «*Universell utforming skal, enkelt sagt, være en utforming som er brukbar for folk flest og særlig gi brukskvaliteter for mennesker med funksjonsnedsettelse.*» (Lid 2013 s 59).

Videre definerer Lid (2013) funksjonshemning som et manglende samsvar mellom individets forutsetning, både fysisk og sosialt, og omgivelsenes krav til funksjon. Altså er en funksjonshemning relativ til omgivelsene og kan reduseres ved tilpasning av omgivelser og økt individuell forutsetning. Gjennom livets løp forandrer våre evner og sanser seg, og universell utforming må sees som ett allment sikte. Likevel blir universell utforming viktigere ved en aldrende befolkning da eldre er en sårbar gruppe på grunn av sine funksjonsnedsetninger. Universell utforming handler ifølge Lid (2013) om likeverdige tilgjengelighet, og respekt for at samfunnets

fellesgoder skal være en rettighet for allmenheten og ikke særrettigheter for enkelte grupper. Universell utforming bidrar til et demokratisk og inkluderende samfunn med et overordnet menneskerettighetsperspektiv som ivaretar likeverdighetsprinsippet og anerkjennelse av alle borgere i et samfunn (Lid 2013).

### 3.6.2 Prinsipper for universell utforming

I boken fremstilles syv prinsipper for universell utforming. Her er det tatt utgangspunkt i Ron Mace, en amerikansk arkitekt som på 1980 tallet definerte disse, i norsk oversettelse av Skjerdal 2005. Se figur 9.

Prinsippene er ikke praktisk rettet, men mer ideologiske. Ved konkret bruk forutsettes det at de settes i sammenheng med kontekst og de konkrete mennesker involvert (Lid 2013).

### 3.6.3 Sensorisk tilgjengelighet

I tillegg vil jeg påpeke viktigheten av sensorisk tilgjengelighet for den eldre brukergruppe, da de ofte har nedsatte sansevner. Sensorisk tilgjengelighet er ikke det samme som fysisk tilgjengelighet. Å imøtekomme sensoriske funksjonshemninger krever i følge Ryhl (2009) egne hensyn, som ofte skiller seg fra de hensyn som inngår i fysisk tilgjengelighet. Sensorisk tilgjengelighet som designbegrep tilrettelegger for mennesker med sensoriske funksjonshemninger og sørger for deres sanselige opplevelse av et fysisk miljø. Ryhl (2009) påpeker at de fleste miljøer utformet etter referanser til mennesker med normale sansevner, og at deltakelse og bruk vil kreve større mentale og fysiske ressurser av mennesker med nedsatt sansevner. Elementære elementer innen arkitektur som lys, akustikk og romlige proporsjoner, er fundamentale for mennesker med svakt syn og hørsel. Dette betyr at det ved å bruke disse grunnleggende elementer

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1 Like muligheter for bruk     | Utformingen skal være brukbar og tilgjengelig fore personer med ulike ferdigheter.  |
| 2. Fleksibel i bruk            | Utformingen skal tjene et vidt spekter av individuelle preferanser og ferdigheter.  |
| 3. Enkel og intuitiv i bruk.   | Utformingen skal være lett og forstå uten hensyn til brukerens erfaring, kunnskap, språkferdigheter eller konsentrasjonsnivå.   |
| 4. Forståelig informasjon      | Utformingen skal kommunisere nødvendig informasjon til brukeren på en effektiv måte, uavhengig av forhold knyttet til omgivelsene eller brukerens sensoriske ferdigheter. |
| 5. Toleranse for feil          | Utformingen skal minimere farer og skader som kan gi ugunstige konsekvenser eller miunimalisere utilsiktede handlinger.   |
| 6. Lav fysisk anstrengelse     | Utformingen skal kunne brukes effektivt og bekvemt med et minimum av besvær.  |
| 7. Størrelse og plass for bruk | Hensiktsmessig størrelse og plass skal muliggjøre tilgang, rekkevidde, betjening og bruk, uavhengig av brukerens kroppstørrelse eller mobilitet.                          |

Figur 9 . Syv prinsipper for universell utforming. (Skjerdal 2005 i Lid 2013 s. 65 avtegnet av meg)

på en bevisst og riktig måte er mulig å designe miljø hvor mennesker med svakt syn og hørsel kan orientere seg uten bruk av ekstra hjelpemidler (Ryhl 2009).

Mennesker med nedsatt hørsel bruker synet for å kompensere sitt sansetap, og ofte har dette den effekt at synssansen blir mere følsom. Dette resulterer for mange i økte plager av visuelt støy og resulterer i tap av fokus, frustrasjon og tretthet (Ryhl 2009).

Synet er den viktigste sansen for orientering, og hjelper oss med å løse opp grenser, separasjon og avstander. Synet er avgjørende for vår registrering av steder og kontakt med mennesker som er i større fysisk avstand enn vi kan registrere med andre sanser. Uten visuell kontakt med omgivelsene kan følelser av isolasjon og ensomhet forsterkes (Ryhl 2009). Videre indikerer dette viktigheten av visuelle sammenhenger i det fysiske miljø, både for opplevelsen av å være i en større sammenheng i

forhold til mennesker omkring og for orientering. Hørsel er også en viktig faktor for orientering. Med hørselen plasserer vi lydens opphav i forhold til vår egen kropp. Støy og dårlige akustiske forhold vil komplisere navigering i et fysisk miljø, og vanskeliggjøre verbal kommunikasjon for mennesker med hørselsvansker (Ryhl 2009).

### 3.7 FYSISK UTFORMING AV FOTGJENGERNETTVERK

I Nasjonal gåstrategi vektlegges gode, mest mulig effektive og lett fattbare forbindelser mellom områder for de gående. Dette innebærer sammenhenger og overganger i byens strukturer og områder. Infrastruktur skal ikke skape barrierer eller dele opp områder på måter som hindrer tilgjengelighet og effektivitet (Berge et al 2012). I tillegg vektlegges grønne gangruter. I gåstrategien anbefales det å utnytte områdetets naturkvaliteter i

form av parker og grøntarealer i forbindelse med gangnettverket for å gi befolkningen tilgang til disse. Dette kan gjøres ved å innlemme omkringliggende parker og grøntdrag i hovedgangnettet.

Ganglinjer bør videre være direkte og logiske og favne hele reisekjeder. Fordi forgjengere reiser saktere enn bilister vil omveier bety en betydelig lengre reisetid. Dette indikerer viktigheten av korte avstander og muligheten til å velge raskeste vei til sitt målpunkt. Gangveien fra startsted til endepunkt må være effektiv og gi tilstrekkelig framkommelighet for hele befolkningen og i alle årstider (Berge et al. 2012). Dette avhenger blant annet av den frie bredde på fortau og gangvei, for å sikre mennesker med rullator, barnevogn, rullestol eller synsvansker fysisk tilgjengelighet. Et annet viktig aspekt er tilstrekkelig bredde for snørydding. Her henvises det til Byggteknisk forskrift § 6-8 Gangatkomst til byggverk, og § 8-7 Gangatkomst til uteoppholdsarealer med krav om universell utforming. Disse paragrafene stiller krav om minimum fri bredde på 1,8 meter (Berge et al. 2012).

Jevne sklisikre overflater med god kontrast til omkringliggende arealer er også viktige kvaliteter ved fotgjengernettverk. Dette for å øke framkommeligheten for fremkomstmidler med hjul og for å lette gåingen ved snø og glatt føre. Kontraster skaper bedre oversikt og lesbarhet for fotgjengeren, spesielt med tanke på svaksynte. I tillegg er gode hvileplasser en viktig kvalitet. Disse bør plasseres på steder det er attraktivt og hyggelig og oppholde seg og hvor møter kan oppstå. Videre påpekes viktigheten av hvilemuligheter der hvor mange eldre ferdes og hvor fotgjengertrafikken er høy (Berge et al. 2012).

## 3.8 GÅSTRATEGI FOR ELDRE

### 3.8.1 Indre driv og ytre tilbud.

Gjennom prosjektet «gåstrategi for eldre» i Kristiansand ble det funnet fram til tre overordnede grunner eldre hadde til å gå. Den ene var fordi de «måtte», og da fordi alternativene for gåturer er få. En annen grunn var fordi de «kunne», da fordi helsen tillot det, målpunktene er tilgjengelige og man mestrer sine omgivelser. Å kunne gå er avhengig av forholdet mellom de enkeltes forutsetninger som helse og bevegelighet, og omgivelsene egenskaper. Dårlig helse og bevegelighet setter høye krav til omgivelser det er mulig å gå tur i. Den siste grunnen var fordi de hadde «lyst», i disse tilfeller forårsaket gåturer glede. Ved å gjøre det enklere å gå, er det sannsynlig at lysten også øker for mange, fordi lyst og evne påvirker hverandre. Da de fleste hadde alternativer for gåturer, ble fokuset lagt på hvordan man kan styrke de to andre årsakene: «kunne» og «lyst» (Hjorthol et al 2013).

Undersøkelsen viste at helseaspektet var en viktig motivator for gåturer, og at de eldre oppnådde både fysiske og psykiske helseeffekter. Det viste seg med andre ord, at de fleste var klar over viktigheten av fysisk aktivitet for helsens skyld. For å øke motivasjonen til å gå, ble det da viktig å fokusere på den «indre driv», altså lyst som motivasjon for å gå. Tiltak i det fysiske miljø som ble foreslått i denne forbindelsen var estetisk tilrettelegging ved beplantning og trær. I tillegg trekkes det i rapporten fram følgende fire faktorer de mente var svært viktig for opplevelsen av gater og steder som gode å gå i (Hjorthol et al 2013):

**Trygghet:** Dette i form av gode fortau, kun for fotgjengere, med godt vedlikehold, spesielt i forhold til brøyting og strøing.



**Tilgjengelighet og fremkommelighet:** Hinderfri tilgjengelighet ble trukket frem av informantene. For mange betydde dette jevnt belegg og lave fortauskanter, ikke for bratte fortau, og gode rekkverk i trapper og over gangbruer. I tillegg til gode snarveier, at de eldre slapp å vente lenge på grønn mann ved lyskryss og et godt kollektivtilbud.

**Trivelige:** Innenfor denne faktoren var det variasjoner, men lite biltrafikk, blomster og trær, gode benker som innbyr til hvile og opplevelser, og «ryddig og pent».

**Positive opplevelser:** Dette var et kjennetegn på områder som ble beskrevet som gode for turgåing og inneholdt en rekke komponenter som dyreopplevelser, mennesker de kjente, barn i lek, vegger med graffiti, blomsterarrangementer og byggeplasser.

Deltakerne ble spurt om forhold som kjennetegnet gode områder for spasering. De følgende punkter er gjenngitt fra rapporten, og utgjør de åtte viktigste, rangert etter hvor ofte de ble nevnt:

- 1: Det er trær og grønt.
- 2: Brøyting og strøing om vinteren.
- 3: God belysning langs veien.
- 4: Jeg føler meg trygg.
- 5: Lite biltrafikk.
- 6: Livlig, med mange mennesker.
- 7: Benker å hvile på.
- 8: Rolig gate, kan gå i fred.

På samme måte ble deltakerne spurt hva som kjennetegnet områder som var mindre gode for turgåing. Følgende punkter er gjenngitt fra rapporten og er var de åtte viktigste forhold, rangert etter hvor ofte de ble nevnt:

- 1: Manglende brøyting og strøing.
- 2: Mye biltrafikk.
- 3: Dårlig belysning.
- 4: Gaten er uten mennesker og butikker.
- 5: Mye bråk og mas.
- 6: Føler meg utrygg.
- 7: Mangler benker.
- 8: Ujevnt underlag å gå på.

### 3.8.2 Sosiale aspekter ved turgåing i nærmiljøet

Ifølge Hjorthol et al. (2013) øker man sannsynligheten for at eldre bruker sitt nærmiljø til turgåing hvis man tilrettelegger for fotgjengere. I følge deres undersøkelsesperiode de eldre som bodde i sentrum mer i sitt nabolag enn de som bodde lengre unna. Dette skyltes antakeligvis kortere avstand til daglige gjøremål og andre tilbud, da dette var variabelen som hadde størst utslag på turgåing i nabolaget. Videre kom det fram at daglige gjøremål ofte var et mål med turen, men at de kombinerte denne turen med rekreasjon og sosiale mål (Hjorthol et al 2012). Flere av informantene utførte flere daglige gjøremål enn de trengte for å ha en grunn til å gå ut, fordi det å ha et mål med turen var viktig. For mange av de spurte hadde gåturer viktige sosiale aspekter. Enten ved direkte sosial kontakt eller ved å observere sosialt liv på gaten. Å gå i nærmiljøet medførte oftere spontane møter med folk de kunne stoppe og prate med fordi de her møtte flere folk de kjente (Hjorthol et al 2013).

## 3.9 SYNTSE AV GODE URBANE NÆRMILJØ

Til slutt kommer en oppsummering av teorien i en syntese. Her har jeg kategorisert faktorene for gode nærmiljø fra teorien. Denne tabellen forteller hvordan jeg anvender teorien i min analyse av oppgaveområdet. Se figur 10 på neste side.

Figur 10. Syntese av gode urbane nærmiljø for eldre.

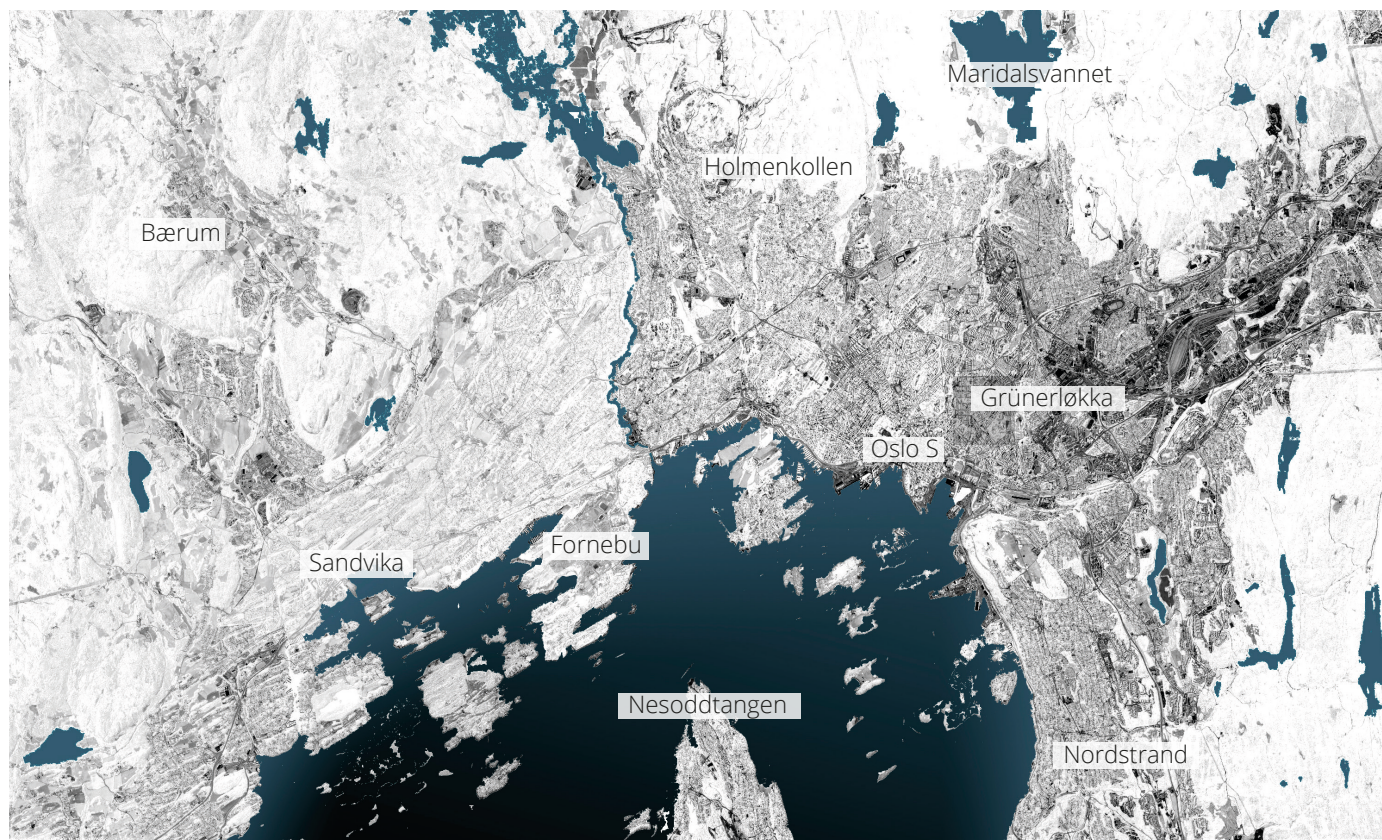
| Faktorer                  | Hvordan kan det oppnås?  | Hvordan går jeg videre for å undersøke?  |
|---------------------------|--|--|
| Trygghet gjennom mangfold | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demografisk tetthet.</li> <li>• Kontinuerlig bruk: beboere, arbeidende og besøkende gir bruk til forskjellig tid.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tall fra statistikk</li> <li>• Registrering av bolig/næring</li> </ul>  |
| Trygghet ved lesbarhet    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientering og gjenkjennelighet i landskapet</li> <li>• Fotgjengere og biler adskilt, oversiktlig trafikkmiljø, gode overganger</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrering av veinett, knutepunkter, landemerker, typologi for områdekarakter</li> <li>• Lyskryss, fartsgrenser, fortausbredder, sykkelveier</li> <li>• Kollektivtransport</li> </ul>                     |
| Attraksjon                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mennesket er menneskers største attraksjon, der det er folk vil folk være.</li> <li>• Sosiale møtesteder</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrering av lekeplasser, målpunkter, plasser og torg</li> </ul>   |
| Menneskelig skala         | <p>Størrelser på bygninger og avstanden mellom de er avgjørende for opplevelsen.</p> <p>Folk må møtes på steder hvor kontakt er mulig å etablere, forhold som muliggjør se og høre kontakt.</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrering av bygningstypologi og antall etasjer</li> <li>• Registrering av støy</li> <li>• Registrering av størrelse på parker og plasser, gangveier i forhold til benker og andre møtesteder</li> </ul> |
| Rekreasjon                | <p>Stille og fredelige områder med vegetasjon sees ofte som gode steder for rekreasjon</p> <p>Fysisk størrelse eller avgrensning mot omkringliggende miljø</p> <p>Muligheten for opphold</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grøntstruktur etter opplevelsesverdi</li> <li>• Parker og plasser for opphold</li> <li>• Benker</li> <li>• Støy</li> </ul>  |
| Fysisk aktivitet          | <p>Fristende områder for turgåing</p> <p>Et sammenhengende og attraktivt fotgjengernettsverk som får folk til å velge turer til fots over bil eller kollektiv transport</p> <p>Et oversiktlig og lesbart miljø</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grønnstruktur, dens sammenheng og utstrekning</li> <li>• Fortausbredder, overganger, lyskryss</li> <li>• Knutepunkt, landemerker, veistrukturer</li> </ul>  |





# 4

## Beskrivelse av caseområdet

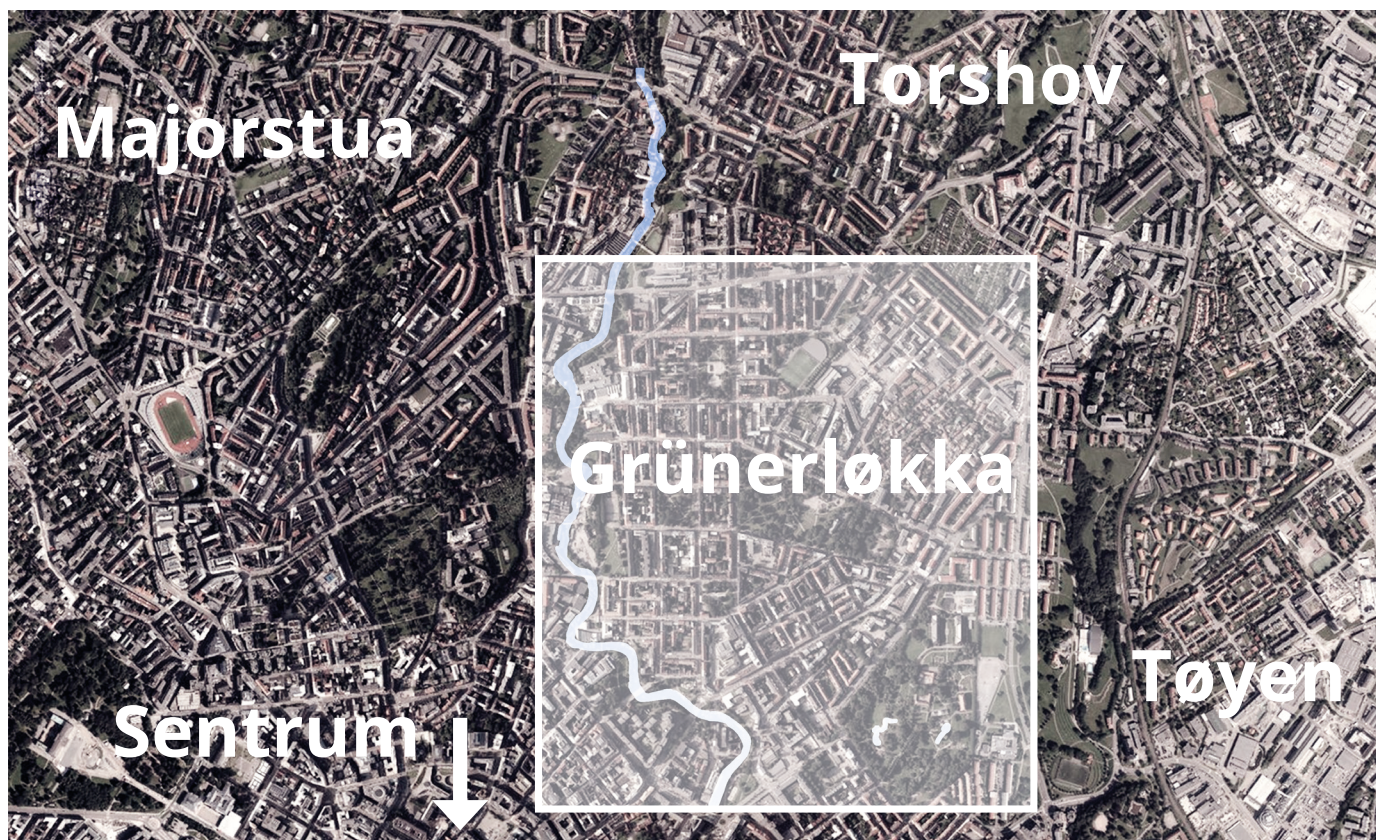


## 4.1 VALG AV CASEOMRÅDE OG OMRÅDETS AVGRENSNING

Dette kapittelet har som hensikt å presentere oppgaveområdet og dagens fysiske forhold. Ved kartregistreringer og analyser av området sett i forhold til tidligere framstilt litteratur og teori forsøkes det å oppnå en forståelse for hvilke muligheter, begrensninger og potensialer det fysiske miljøet representerer for de eldre beboeres bruk av sitt nærmiljø på Grünerløkka.

Oppgaveområdet ligger i Oslo sentrum og er en del av en bydel med stort mangfold. I oppgaven omtales området innenfor oppgaveavgrensningen som Grünerløkka, selv om bydel Grünerløkka geografisk sett er et større område. Jeg har valgt og avgrenset området for oppgaven etter det som kan sees og være Grünerløkkas mest sentrale område og det som på folkemunne omtales som selve Grünerløkka se figur 11.

Da oppgaven tar utgangspunkt i urbant og sentrumsnært nærområde for eldre, var det ønskelig å finne et nærområde som inneholdt et mangfold av sentrumstilbud og som på samme tid rommet eldre beboere. Målet var å finne et område med urbane byrom og tilhørende yrende byliv. Det var også ønskelig at området skulle ha en befolkningssammensetning som er noe representativ for sentrumsnære områder i Oslo. I følge Oslo kommune vil det si en stor andel unge voksne sammenliknet med barn og eldre (Oslo Kommune Utviklings og Kompetanseetaten 2014). Dette var blant annet fordi jeg ønsket å se om en befolkningssammensetning der eldre utgjør en liten andel i forhold til unge voksne påvirker de eldres bruk av byrommene. Under utvelgelsesprosessen ble flere områder i Oslo vurderte. Befolkningssammensetningen ble satt



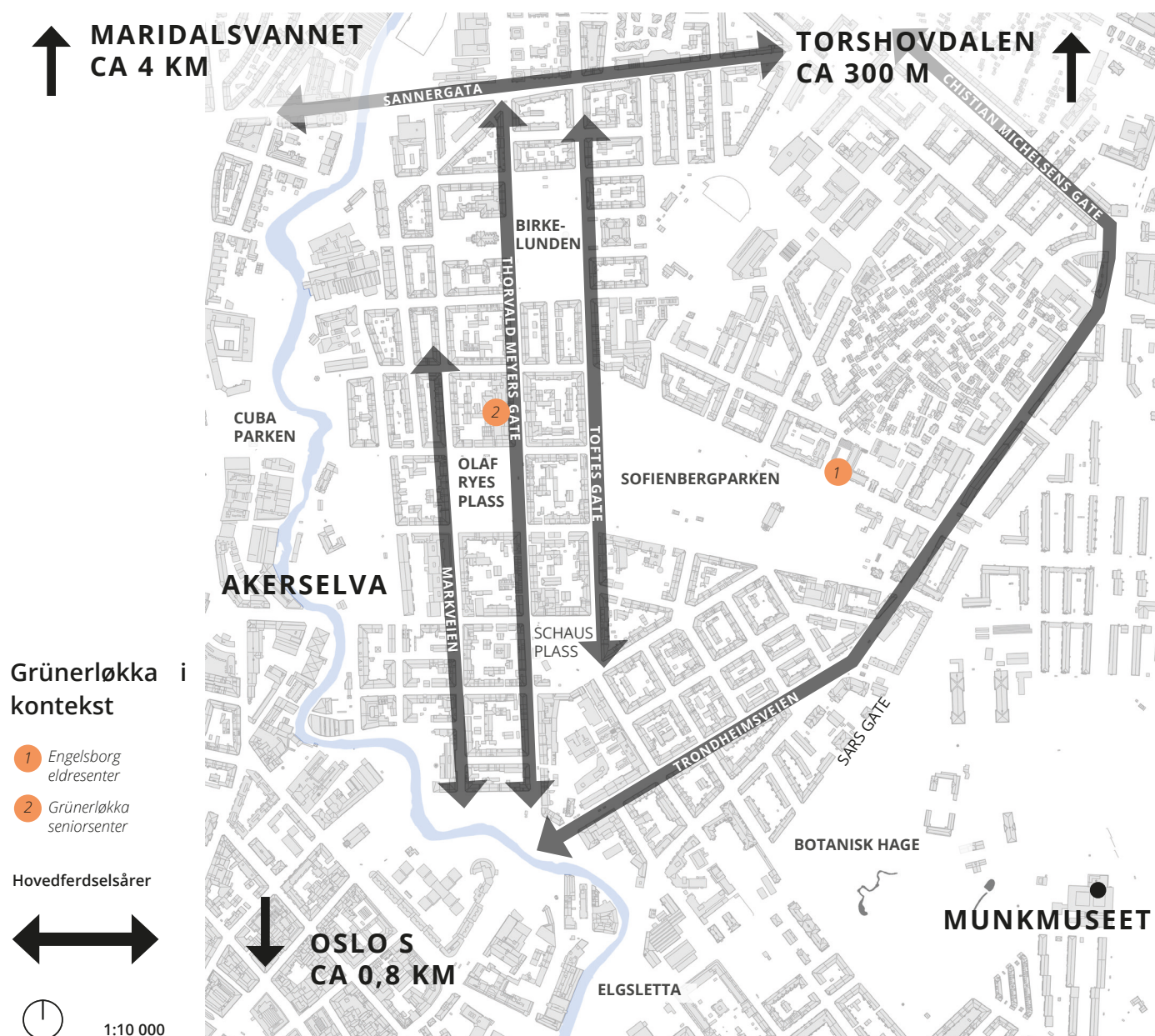
Figur 11. Grünerløkka plassering i Oslo med omkringliggende områder. Bakgrunnskart fra <http://kart.finn.no/>, 2014, bearbejdet av meg.

opp mot de fysiske, urbane og sosiale kvaliteter i utemiljøet. Disse kriteriene ble best innfridd i oppgaveområdet da området har stor variasjon med tanke på gateutforming og trafikk, store grønne parker med et rolig preg og små urbane byrom med harde flater og mye menneskelig aktivitet. Grünerløkka har videre et yrende folkeliv og mange sosiale tilstelninger. Samtidig finnes private rolige bakgårder og noe private hager. Området har også flere aktive eldresentre. To av dem har vært viktige i oppgaven, Engelsborg seniorsenter og Grünerløkka seniorsenter (se kart s. 50).

Tallene i figur 12 er basert på oppgaveområdets grunnkretser og befolkningstall fra Oslo kommune Utvikling og Kompetanseetat pr. 01.01.2014 (Oslo Kommune Utviklings og Kompetaneetaten 2014). ▷

Figur 12.  
Oppgaveområdet:  
Areal= 2,3 km<sup>2</sup>

| Beboere i antall: |       |
|-------------------|-------|
| Totalt:           | 38652 |
| 0-12 år:          | 4036  |
| 13-19 år:         | 1274  |
| 13-19 år:         | 1274  |
| 20-39 år:         | 22806 |
| 16-66 år:         | 8840  |
| 67 år+:           | 1699  |



## 4.2 GRÜNERLØKKA I KONTEKST

Grünerløkka ligger sentralt plassert, rett nord-øst for Oslo sentrum, og har kort avstand til alle sentrumstilbud, Oslo sentralstasjon ligger i underkant av en km sør for området. I oppgaveområdets sentrale del ligger Markveien og Thorvald Meyers gate. Disse gatene utgjør attraktive handlegater med et yrende folkeliv og stort mangfold av serveringssteder og butikker. Akerselva renner gjennom området i en nord-sør retning, Torshov dalen starter like nord-øst for kartutsnittet, og Maridalsvannet ligger kun 4 km nord. Området er med andre ord godt tilknyttet både urbane fasiliteter og områder for rekreasjon og friluftaktiviteter.

Basert på tidligere forskning og teorier rundt tema gode byrom, fysisk aktivitet og nærområder for eldre ble de mest relevante analysetemaer valgt. Utvalget resulterte i følgende temaer: Lesbarhet gjennom topografi, siktlinjer og veistruktur, Biltrafikk, Fotgjengernetverk, Kollektivtrafikk og sykkelnettverk, Bebyggelse og Typologi, Aktive og passive førsteetasjer, Støy, Målpunkter, møtesteder, plasser og torg, Grønnstruktur og vannelementer, og sittemuligheter. Kartutsnittet brukt i analysen er basert på oppgavens områdeavgrænsning.





## 4.3 ANALYSER AV DET FYSISKE MILJØ

### 4.3.1 Topografi

Oppgaveområdet ligger i en sør-vest vendt helling. Hvor oppgaveområdets høyeste nivå er Carl Berners plass, nord-øst i kartutsnittet. Herfra heller terrenget i retning sentrum mot områdets laveste punkt ved Akerselva sør-vest i kartutsnittet. Høydeforskjellen er 45 meter. Akerselva renner gjennom oppgaveområdets vestlige del og definerer et lavbrekk i elvas lengderetning. Høydeforskjellen fra bebyggelsen på elvas østre side er ti meter. Dette antas å medføre vanskeligheter i forhold til universell utforming på grunn av bratthet. I

denne oppgaven er det ikke gjort registreringer i forhold til fallforhold i gater og gangveier. Dette skyldes oppgaveområdets utbredelse og skala. Områdets topografi påvirker hvordan vi orienterer oss i området. Går du i nedoverbakke, går du mest sannsynlig mot sentrum.



### 4.3.2 Siktlinjer og veistruktur

I følge Lynch (1960) er lesbarheten og bymiljøets evne til å fremstå i vår hukommelse som et tydelig og klart landskap avgjørende for bruken av et bymiljø. Herunder er blant annet gater viktige elementer for orientering. Med tanke på de utfordringer eldre ofte har i forhold til orientering på grunn av nedsatt sanseevne blir lesbarheten spesielt viktig. Dette i forhold til praktisk bruk og orientering, men også utryktheten som er forbundet med å miste oversikten og rote seg bort (Kaplan et al. 1998; Lynch 1960) Bebyggelsen i oppgaveområdet er

kvartalsstruktur. Dette gir rettvinklede gater som er forholdsvis enkle og orientere etter. Markveien, Thorvald Meyers gate og Toftes gate er forholdsvis brede og rette, og danner sterke nord-sør gående akser. Markveien og Thorvald Meyers gate er forholdsvis åpne i avslutningen mot sentrum. Dette innebærer gode siktlinjer og en sterkere forbindelse til sentrum, se figur xx. I tillegg utgjør Helgesensgate en tverrgående akse, som binder oppgaveområdets østlige del med de mere sentrale gatene rundt Markveien og Thorvald Meyers gate. Helgesens gate bøyes idet den møter Toftes gate og her



#### Fotograferte siktlinjer

- 1 Siktlinje sørover i Markveien, sikt nesten til Oslo sentrum.
- 2 Siktlinje norover i Markveien
- 3 Siktlinje sørover i Thorvald Meyers gate
- 4 Siktlinje nordover i Thorvald Meyers gate
- 5 Siktlinje sørover langs Helgesensgate, og Sofienbergparken.

brytes også siktlinjen som skaper en sammenheng mellom Sars gate og Toftes gate. Andre viktige ferdselsårer for orientering og navigering er Sannergata og Trondheimsveien. Disse gatene er viktig fordi de danner visuelle linjer i bylandskapet og fordi de som trafikkårer binder området sammen med omkringliggende områder. Videre er landskapets topografi viktig for stedets lesbarhet og gjenkjennerbarhet.



### 4.3.3 Biltrafikk

Biltrafikk påvirker forholdene for fotgjengere og det sosiale livet i gaterommet (Berge et al. 2012). Fart, antall biler og støy opptrer som barrierer og påvirker tilgjengelighet og bevegeligheten for mennesker som beveger seg til fots eller oppholder seg i området.

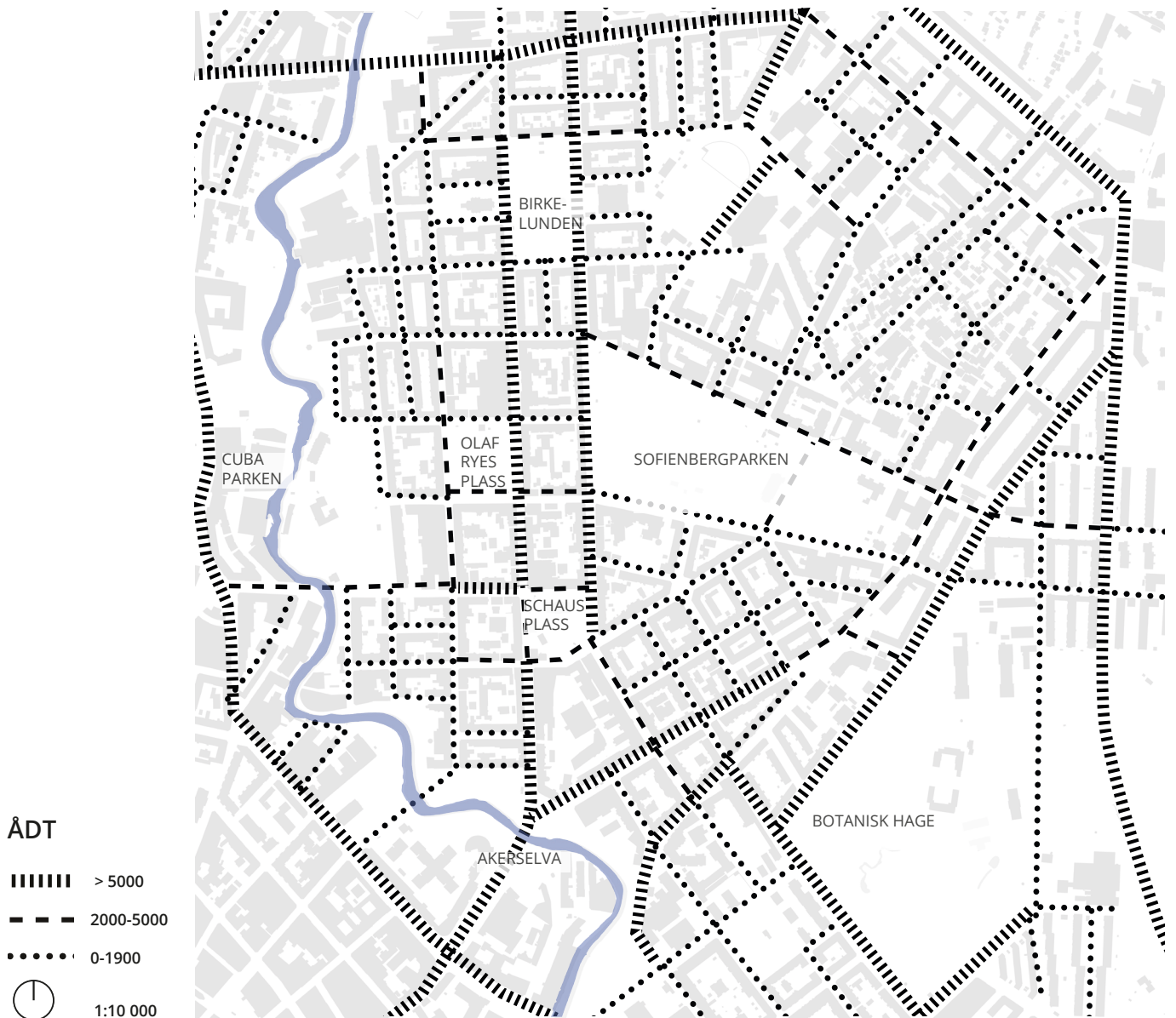
#### Fart

Farten til biltrafikken påvirker trafikksikkerheten og trygghetsfølelsen til fotgjengerne. Lav fart gir bedre oversikt og lengre reaksjonstid både for

fotgjengeren selv, men også bilisten. I tillegg gir lavere fart mindre luftforurensning og støy (Statens Vegvesen 2007). En oversikt over støy i området gis senere i kapittelet. Gatene i området holder enten fartsgrense 30 eller 50 km/t, foruten Markveien og en liten del av Jens Bjelkes gate som har fartsgrense 40 km/t.

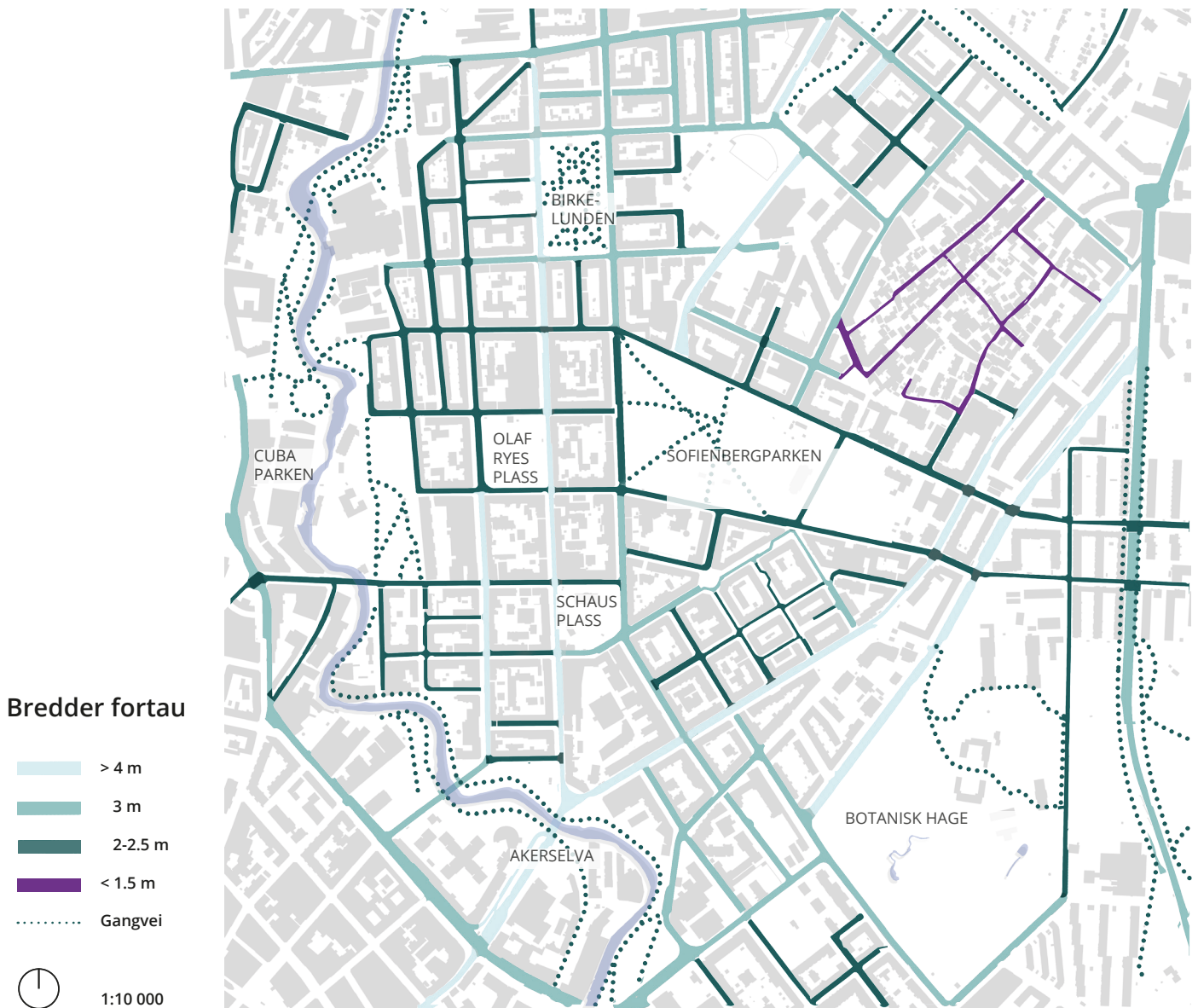
#### ÅDT

ÅDT står for årlig døgntrafikk. Kartet er basert på tall fra Bymiljøetatens karttjeneste. Veiene er delt inn i kategoriene 0-1900, 2000-4900 og 5000+ for å gi et



inntrykkavhvilkegatersomharhøybelastning.Gatene med 5000 ÅDT eller mer preges av gjennomkjøring og flyten av biler er konstant. Fotgjengernes ferdsel er underlagt bilenes retning, og kryssing av gaten skjer ved fotgjengeroverganger. De fleste av gatene i kategorien 2000-4900 ligger langs kvartaler med publikumsrettet service og næring i 1. etasje og fungerer som bindeledd for biltrafikken mellom gater med mer gjennomgangstrafikk. Hoveddelen av gatene i kategorien 0-1900 er gater som tjener boliger og preges ikke av gjennomkjøring, strømmen av biler oppleves ikke konstant.

I oppgaveområdet skiller Toftes gate, Sannergata, Cristian Michelsensgate, Trondheimsveien, Sars gate og Finnmarksgata seg ut med høyest fartsgrense og antall biler i døgnet. Mens blant annet Markveien og Thorvald Meyers gate har både lavere fart og antall biler i døgnet.



#### 4.3.4 Fotgjengernetverk

Godefotgjengerforhold krever god framkommelighet. For at fotturen skal oppleves som positiv er det en forutsetning at man føler seg trygg og at turen byr på positive opplevelser underveis (Berge et al. 2012). En strekning som oppleves slitsom og kjedelig vil føles lengre enn den egentlig er. Derfor er tilretteleggingen for fotgjengerne svært viktig for motivasjonen til å gå.

##### Fortaubredder

Trange fortau med mye fotgjengertrafikk skaper nødvendige barrierer og hindre, spesielt for folk

med barnevogn, rullator eller stokk (Berge et al. 2012). Avstand til trafikken er også en faktor for trivsel og trygghet for en fotgjenger. I gater med høy fart kreves det bredere fortau enn i gater med lavere fart. Trafikken vil virke mindre dominerende hvis avstanden mellom fotgjengeren og bilen er tilstrekkelig. Samtidig legger bredden på fortauet premisser for sosialt liv og opphold i gatene. Noen går sakte og noen haster forbi fordi de har det travelt. Fortauet må ha plass til forskjellige folk som går i forskjellige tempo. Brede fortau legger til rette for et større mangfold av fotgjengere, fart, aktiviteter og møter.

Bredden på fortauene på Grünerløkka varierer fra svært smale eller ikke eksisterende i boligområdet rundt Rodeløkka, til 7 meter nederst i Thorvald Meyersgate. Målene i kartet er basert på en kombinasjon av egne oppmålinger og målinger basert på Finn.no sin kartfunksjon i tillegg til Oslo kommunes kartdatabase. Statens Vegvesen anbefaler en total bredde på mellom 4 og 10 meter i områder hvor det er mye fotgjengertrafikk og aktivitet på sidene (Statens Vegvesen 2013). Gatene som holder disse mål er Sars gate, Trondheimsveien, Københavngata, og Thorvald Meyers gate. Markveien er også merket på kartet med fortau på > 4 meter. Her er arealet satt av til fotgjengere ca. 2,5 meter, med et tilgrensende sykkelfelt på ca. 2,5 meter. Det fysiske skillet mellom arealene er utydelig, og arealet benyttes i praksis som fortau. Opplevelsen for fotgjengeren er et fortau på > 4 meter, derfor er det også fremstilt deretter i kartet. Gater med fartausbredder over 2,5 meter dekker minimumskravene oppgitt i Veivesenets håndbok for gateutforming for ferdsel, og muliggjør maskinell rydding av snø og søppel (Statens Vegvesen 2013). Toftes gate har forholdsvis smale fortau på litt over 2 meter. Dette kan forventes å ha en innvirkning på snøryddingen og fotgjengerferdsel på travle tidspunkt. Gater med fortau smalere enn 1,5 meter finnes kun i forbindelse med eneboliger i Rodeløkka.

### Overganger og lyskryss

Gater med høy trafikk krever lysregulerte kryss for at fotgjengeren skal føle seg trygg. Spesielt viktig er dette i gater hvor farten er høy og oversikten lav. Samtidig begrenser for mange lyskryss fotgjengertrafikken. Å måtte vente på grønt lys i gatekryssinger hvor det ikke er nødvendig oppfattes som et hinder for effektiv bevegelse og kan være en negativ faktor for fotgjengertrafikken og for den opplevde avstanden. For en person med nedsatte sanser som syn og hørsel kan en trafikksituasjon virke mer uoversiktlig og utrygg. Derfor er trygge overganger viktig for den eldre brukergruppen.

### 4.3.5 Fotgjengertellinger og årstidsvariasjoner

Folk går der de liker seg. I en rapport for Oslo kommune har Gehl arkitekter gjennomført en telling av fotgjengere i Markveien, Thorvald Meyersgate og Trondheimsveien. Tallene er gjennomsnittlig

antall fotgjengere i timen fordelt på hverdag og helg (Gehl Architects 2014). Fra folketellingene kan vi se at folkelivet varierer mye mellom årstidene. I følge Bylivsundersøkelsen av Oslo sentrum (Gehl Architects 2014) øker fotgjengeraktiviteten i Thorvald Meyers gate med 200 % fra hverdager på vinterstid til hverdager på sommeren, og 270 % på lørdager. I Markveien øker den med 210 % på hverdager fra vinter til sommer, og 400 % på lørdager. I Trondheimsveien ser vi at aktiviteten øker med 140 % på hverdager fra vinter til sommer og 390 % på lørdager. Anvisning tallested se kart **Overganger**, neste side.

T1=Markveien

Vinter: 405/401

Høst: 304/1106

Sommer: 939/1486

T2= Thorvald Meyersgate

Vinter: 458/618

Høst: 376/1477

Sommer: 1057/1513

T3= Trondheimsveien

Vinter: 427/356 <sup>1</sup>

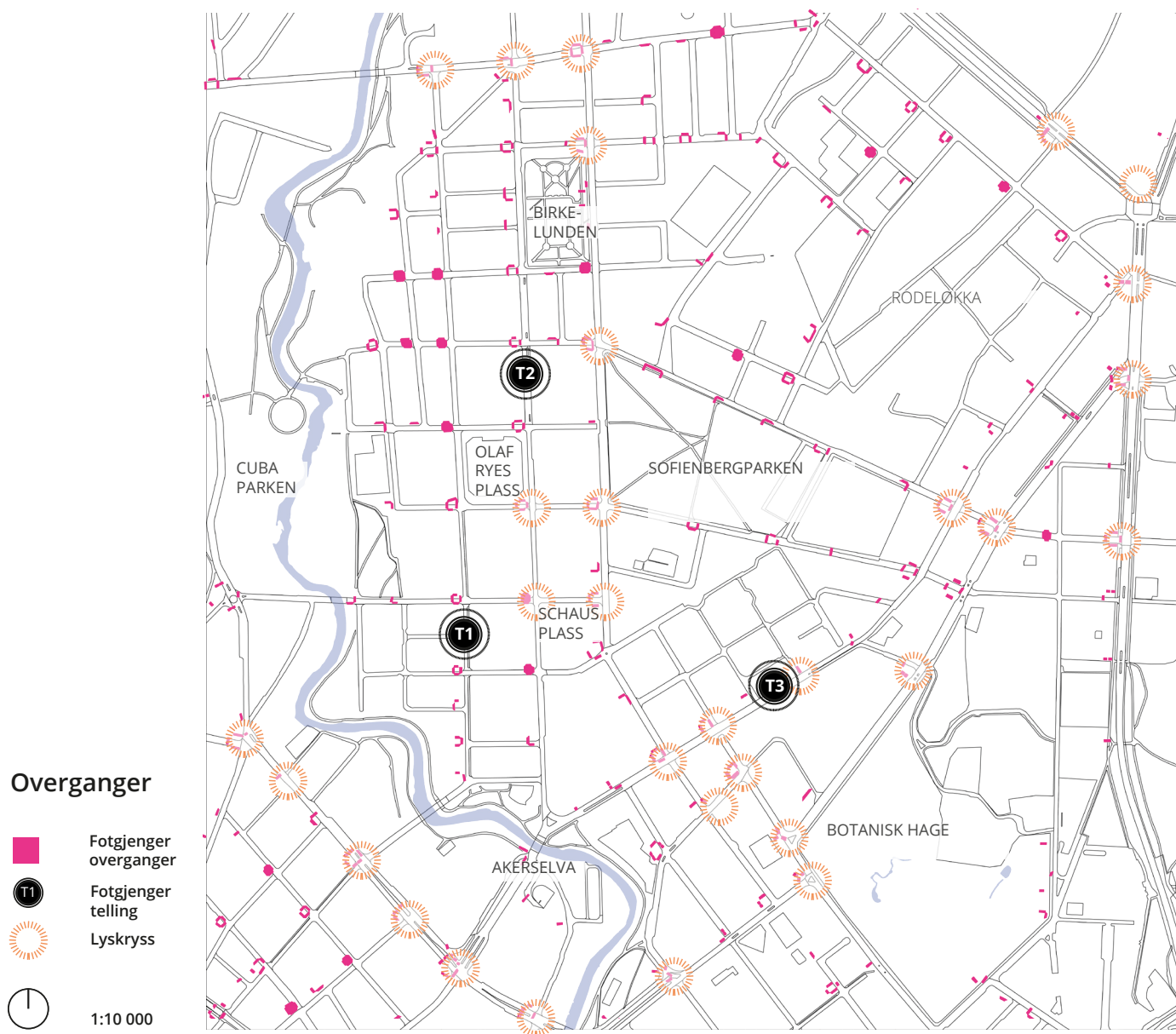
Høst: 236/755

Sommer: 651/1273

(Gehl Architects 2014)

I følge Gehl vil den menneskelige aktiviteten som er motivert av lyst, altså de valgfrie aktivitetene, være avhengig av kvaliteten i de fysiske omgivelsene og ytre påvirkninger som vær og vind, mens de nødvendige vil være mindre påvirkelig av disse faktorene (Gehl 2010). Dette tyder på at aktivitetsnivået vil stige fra vinter til sommer på grunn av været og økningen i de frivillige aktivitetene dette medfører. Dette gjenspeiles i Gehl fotgjengertellinger på Grünerløkka. På vinterstid er fotgjengeraktiviteten forholdsvis like i de tre gatene. Antallet fotgjengere i Trondheimsveien ligger midt mellom Markveien og Thorvald Meyers gate i ukedagene. Her kan vi anta at det er de nødvendige aktiviteter som i stor grad representerer tallene fra ukedagene på vinterstid, og at dette gir forholdsvis lik aktivitet i de tre gatene. På høst og sommer hvor aktivitetsnivået forventes å stige på grunn av været og de valgfrie aktivitetene, øker også forskjellen mellom gatene. Her skiller

<sup>1</sup>(mulig tellefeil, unaturlig lave tall helg)



Trondheimsveien seg ut ved færre fotgjengertall. Tallene fra høsten viser at det var nesten dobbelt så mange fotgjengere i Thorvald Meyers gate i enn det var i Trondheimsveien. Dette kan indikere en lavere kvalitet i forhold til opplevelser i det fysiske miljø i Trondheimsveien, og at folk velger Thorvald Meyers gate og Markveien ved frivillige og sosiale aktiviteter.

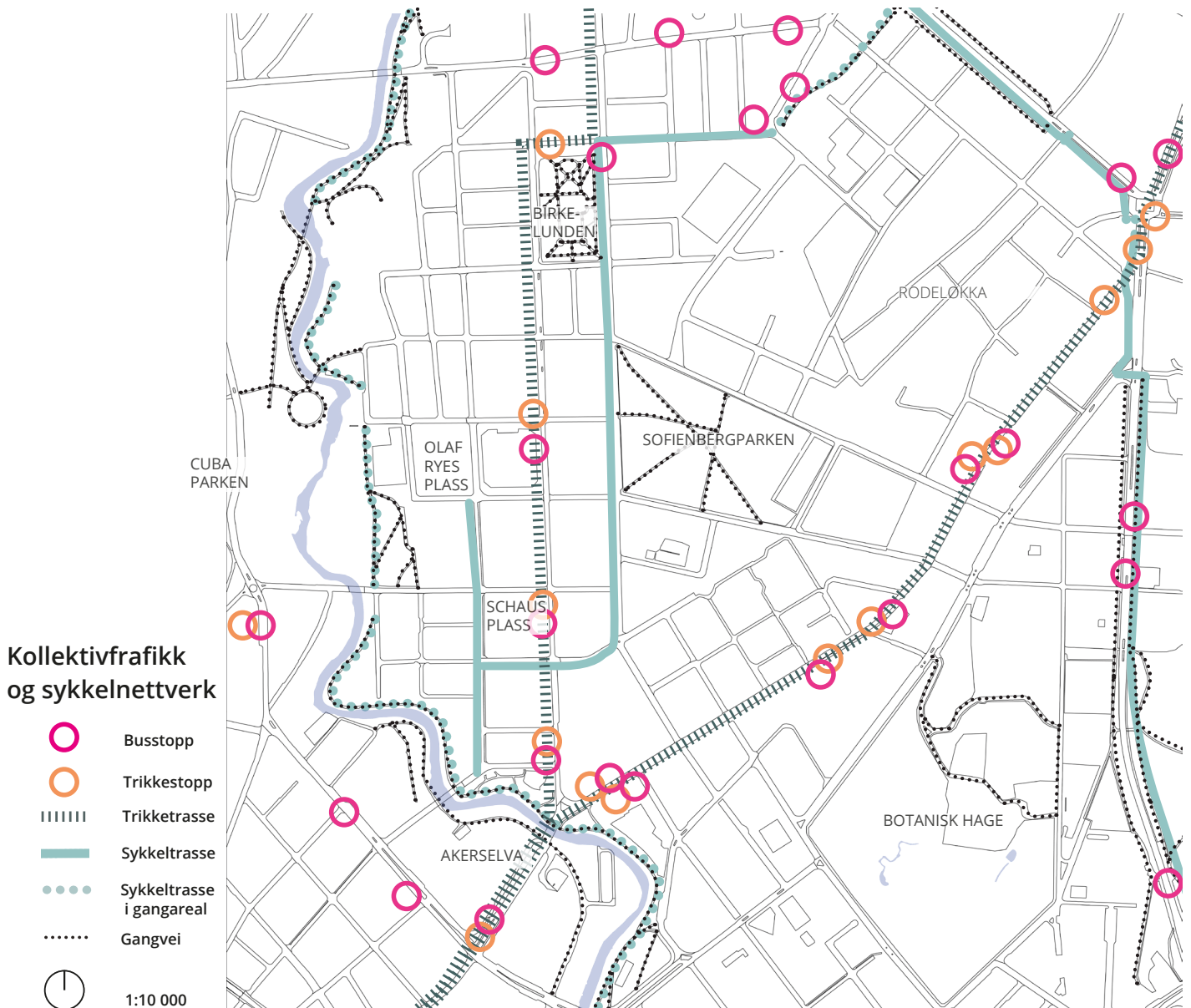
Vi ser også at aktiviteten øker mer på lørdager sommerstid enn den gjør på vinteren. Dette kan indikere et høyere aktivitetsnivå knyttet opp mot frivillige og sosiale aktiviteter på grunn av været.

Tellingen viser også at det på sommerstid er betydelig flere fotgjengere i både Markveien og Thorvald Meyers gate enn det var i Trondheimsveien.

### Snø som barriere

Snø og is er en stor barriere for de fleste forgjengere, særlig eldre. Private gårdeiere har ansvaret for måking av fortauene på Grünerløkka. En systematisk oversikt over snørydding er vanskelig og fremstille, men fortaubredde kan gi en indikasjon på hvilke gater maskinell snørydding er mulig. Dette blir vist senere i et eget registreringskart.





#### 4.3.6 Kollektivtrafikk og sykkelnettverk

Kartlegging av kollektivtrafikken sier noe om den menneskelige aktiviteten, da viktige stoppesteder indikerer menneskelig aktivitet og opphold. Som Lynch (1960) skriver om utgjør krysninger av kollektivårer og deres stoppesteder knutepunkt, eller såkalte noder, både for vår ferdsel og den menneskelige aktiviteten. Som er viktig for vår orientering og lesning av miljøet (Lynch 1960). Kollektivtrafikken er godt utviklet i oppgaveområdet. Avstanden mellom buss og trikkestopp er korte og hyppigheten på avganger er høy. For eldre er

det spesielt viktig med sittemuligheter knyttet til kollektivstoppene for å ha mulighet til å hvile mens de venter på kollektivtransport (Lid 2013). De fleste holdeplassene har små og enkle integrerte benker som er i le av busskuret. Disse mangler dog armlener, noe som er viktig for mange eldre (Lid 2013). Trikkestraseen i Thorvald Meyers gate indikerer en barriere i fysisk form for fotgjengere og sykelister. Trikkestraseen er i tillegg en visuell barriere med sine skinner og ledninger, og den kan øke den opplevde avstanden for fotgjengere.



Sykelnettverket på Grünerløkka er utviklet i varierende grad. Kartet viser sykkelfelt og sykling i vei. Sykling i vei er basert på Oslo kommunes definerte hovedsykkeltrase (Oslo kommune Bymiljøetaten 2014). I tillegg foreslår jeg å legge til en sykkeltrase langs gangveien ved Akerselva. Den er også markert på kartet. Dette er gjort på bakgrunn av egne observeringer av sykkelister her, og fordi turveien langs elva fører til andre rekreasjonsmål som er attraktive for sykkelister. Sykling er ikke utelukkende lagt til denne traseen. Opparbeidede sykkelfelt innebærer mindre konflikt mellom gående og syklende. Der hovedsykkeltraseen følger gangveier

uten opparbeidet sykkelfelt, så som langs elva, kan det forventes å være en konflikt mellom gående og syklende. Fotgjengeren holder lavest fart og vil som oftest være den part som opplever møtet mest truende.

#### 4.3.7 Bebyggelse og typologi

Denne registreringen ble gjennomført da det var ønskelig å se på henholdsvis områdekarakterer og skala i de forskjellige områdene. Et av målene var å se om området har definerte områdekarakterer som kan være til nytte for vår gjenkjenning og orientering i et bylandskap (Lynch 1960). Et annet

var å kartlegge hvor den menneskelige skalaen er ivaretatt, for senere se om dette kan ha innvirkning på bruk og opplevelse av områdene, i følge Gehl (2010) sin teori om menneskelig skala og trivsel.

### **Villaområde**

Området ved Rodeløkka består av små eneboliger med tilhørende hager rundt. Husene har varierende byggestil, detaljrike fasader og området har en privat karakter. Skalaen i området er liten. Eiendommene er små, husene er stort sett to etasjer høye og gatene er smale. Gatene tjener kun boligene og har derfor lite trafikk og ingen gjennomkjøring. Gehl (2010) uttaler at små rom med korte avstander skaper varme og intense byrom. Dette kan vi se i villaområdene på Grünerløkka. Rommene mellom husene oppleves varme og man kommer tett på andre mennesker som oppholder seg i gaten. Stedet har en tydelig personlig atmosfære.

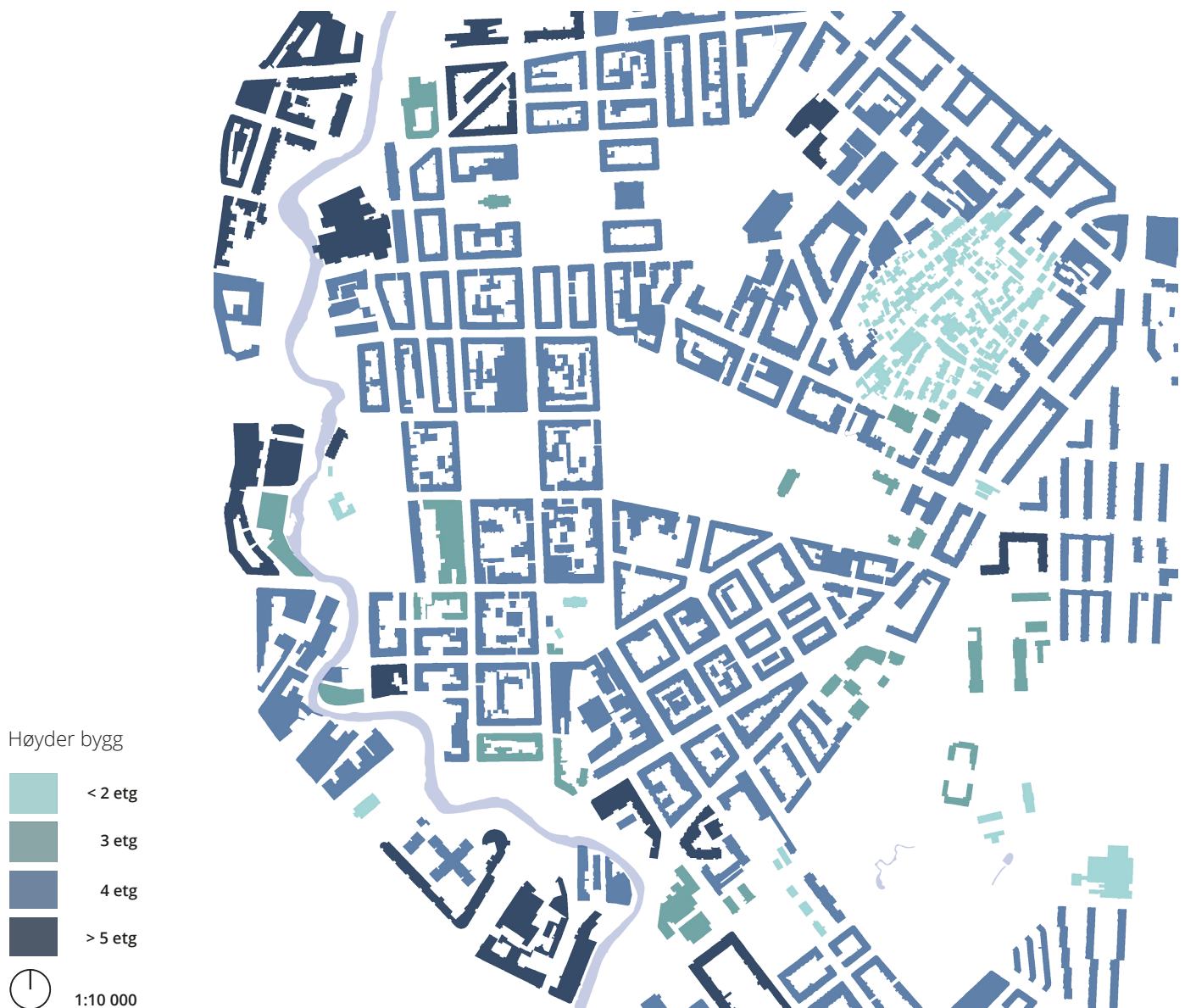
### **Kvartalsstruktur og storgårder**

Store deler av bebyggelsen på Grünerløkka består av kvartalsstruktur og storgårder. Denne typologien gir et klart skille mellom de private gårdsrommene som ligger skjermet bak bebyggelsen og fasaden som henvender seg mot gaten. Gårdsrommene i disse områdene oppleves som stille og rolige selv om bebyggelsen ligger langs trafikkerte gater i et travelt bymiljø. Gårdsrommene er imidlertid ikke åpne for allmenheten og bidrar heller ikke til mangfoldet i bybildet. Disse bygårdene er ofte i fire etasjer, og detaljnivået på fasadene er noe sparsommelig. Her kan man si at den menneskelige skala er forholdsvis godt ivaretatt, men at detaljnivået og opplevelseskvaliteter i fasaden avhenger av funksjonen i første etasje, bolig eller publikumsrettet servise.

### **Lameller**

Bebyggelsen består av høye boligblokker i en lineær struktur. Utearealene er mer åpne og mindre skjermet. Overgangen mellom de private utearealene og offentlige omkringliggende rom er glidende. Høyden på





bebyggelsen er forholdsvis lik som kvartalsstrukturen, omtrentlig fire etasjer. I disse områdene er den menneskelige skala mindre ivaretatt, og vi kan se Gehl (2010) sin teori rundt menneskelige dimensjoner og hvordan dette påvirker opplevelsen av et byrom. Fasadene består av store monotone flater, uten særlig detaljrikdom. Alle fasader er like, uten særlig preg av personlig utforming. Avstanden mellom husene er store, noe som resulterer i større dimensjoner og lengre avstander mellom menneskene som oppholder seg der. Dette påvirker atmosfæren i byrommet og bidrar til et mindre personlig og kjøligere preg.

#### Nyere arkitektur og gammel industri

Disse områdene preges av utvikling og forandring. Utearealene har ofte mindre klare skiller mellom offentlige og private områder. Bebyggelsen er forholdsvis høy, som regel over fem etasjer. I disse områdene er den menneskelige skala avhengig av detaljer og romskapende elementer i øynehøyde i form av andre elementer enn bebyggelsen.



Villaområde. Bildet er fra Rodeløkka boligområde og viser eneboliger i liten skala. Atmosfæren er varm og intim.



Kvartalstruktur og storgårder. Her ligger de private utearealene bak fasadene, og gaterommene har en offentlig karakter. Den menneskelige skalaen er forholdsvis godt ivare tatt, men opplevelseskvaliteter gjennom detaljrikdom er mindre enn i Villastrøket.



Nyere arkitektur og gammel industri. Her er dimensjonene store og den menneskelige skala avhengig av romdannende elementer i øyehøyde i tillegg til bebyggelsen.



Lammeller. Skalaen i disse gaterommene er noe større. Fasadene er monotome og lite detaljerte. Gaterommet har en mindre personlig preg og avstanden mellom møtende mennesker er lengre.



#### 4.3.8 Aktive og passive 1. etasjer

Menneskelig aktivitet sees som en positiv kvalitet og attraksjon for mennesker (Gehl 2010; Whyte 2009), og fraværet av mennesker i bymiljø påvirker trygghetsfølelsen i negativ forstand (Jacobs 2011). Inaktive og mørklagte fasader mot gateplan kan øke følelsen av utrygghet og utilgjengelighet, mens lys og aktivitet i vinduer på gateplan kan være med og øke følelsen av trygghet, spesielt på kveldstid (Gehl Architects 2014). Kartet viser serveringssteder som er åpne på dagtid, og hvilke som har åpningstid etter klokken 20. Informasjonen i kartet er basert på

informasjon fra Visitgrunerløkka.no, Gulesider, og VisitOslo.no (2014), samt egne observasjoner. Det tas forbehold om nøyaktigheten i kartet i forhold til om alle serveringssteder er kommet med og om informasjonen gjennom kildene er oppdaterte. Enkelte serveringssteder kan ha forandret åpningstider eller opphørt, likevel gir kartet en god indikasjon på hvilke områder som har høy konsentrasjon av serveringssteder på kveldstid. I tillegg til dette vil knutepunkt for kollektivtransport også representere menneskelig aktivitet på kveldstid. Dette er vist i tidligere kart.



#### 4.3.9 Støy

En åpenbar konsekvens av støy er forstyrrelse, i tillegg til negative konsekvenser for konsentrasjon og avslapping. Støy kan forstyrre oppfattelsen av ønsket lyd, for eksempel ved verbal kommunikasjon mellom mennesker eller radiolytting (Dette skriver Aslak Fyhri, seniorforsker ved Transportøkonomisk institutt i Oslo, og Marianne Thorsen Gonzales, førsteamanuensis ved Institutt for sykepleie og helse ved Diakonhjemmet høgskole i Oslo i boken «Norsk miljøpsykologi» (Fyhri & Gonzales 2012). En vanlig samtale mellom to personer uten

hørselsnedsetting krever at støynivå er 60 dB eller under. Men for 10 % av befolkningen som har aldersrelaterte hørselsvansker eller hørselsskader er kravet mellom ti og tjue dB lavere for å forstå en samtale til det fulle (Miljøstatus.no 2013).

Støynivået i kartet oppgis i desibel (dB) som er målt lydtrykk nivå og i døgnlig gjennomsnitt. Informasjonen i kartet er basert på Miljøstatus.no sine støyberegninger (Miljøstatus.no 2014). I følge miljøstatus.no (2013) er 55 desibel eller mindre anbefalt i områder med bolig. Oppfatningen

av lydstyrken er ikke proporsjonal med dens benevning, og en økning på ca. 10 dB vil oppfattes som en dobling i lydnivå. Plagene og belastningen det gir er individuell, men i følge undersøkelser vil 20 % av den norske befolkningen oppleve støy utenfor bolig på 60dB som svært plagsomt (Fyhri & Gonzales 2012).

En viktig forutsetning for sosiale møter er muligheten til å kommunisere verbalt. Eldre har ofte utfordringer i forhold til hørsel, og blir derfor ekstra sårbare i forhold til støyende omgivelser. Vår evne til å orientere oss og reagere på faresignaler er også knyttet til hørselen (Ryhl 2009). Derfor kan støyende omgivelser virke uoversiktlige og utrygge for mange eldre. Områder med høyt støynivå vil derfor kunne indikere dårlige forhold for sosiale møter, mens områder med lavt støynivå tillater verbal kommunikasjon. Kartet bygger på tall fra Oslo kommunes karttjeneste og viser støynivå målt i desibel.

I «*Bylivsundersøkelse Oslo sentrum*» har Gehl Architects framstilt en tabell som sammenligner lydnivåer med typer av støy vi kan relatere oss til på grunn av egen erfaring. Denne er gjengitt i figur 13. Kartet viser gjennomsnittlig støynivå gjennom døgnet i dB. Kategoriene er valgt for å gi et inntrykk av hvor verbal kommunikasjon kan foregå uten problemer, og hvor støynivået er så høyt at man kan regne med at eldre vil ha problemer med og skille lyden av stemmer i en samtale fra bakgrunnsstøyen. Det fremstilles derfor ikke skille for lydnivåer over 70 dB. Det er viktig og ta i betraktning at Gehl Architects sin tabell tar utgangspunkt i normal hørsel, og at det for eldre som brukergruppe må kompenseres for hørselsvansker. Kategori 50-60 dB vurderes i denne oppgaven som lydnivå som muliggjør verbal kommunikasjon for eldre.

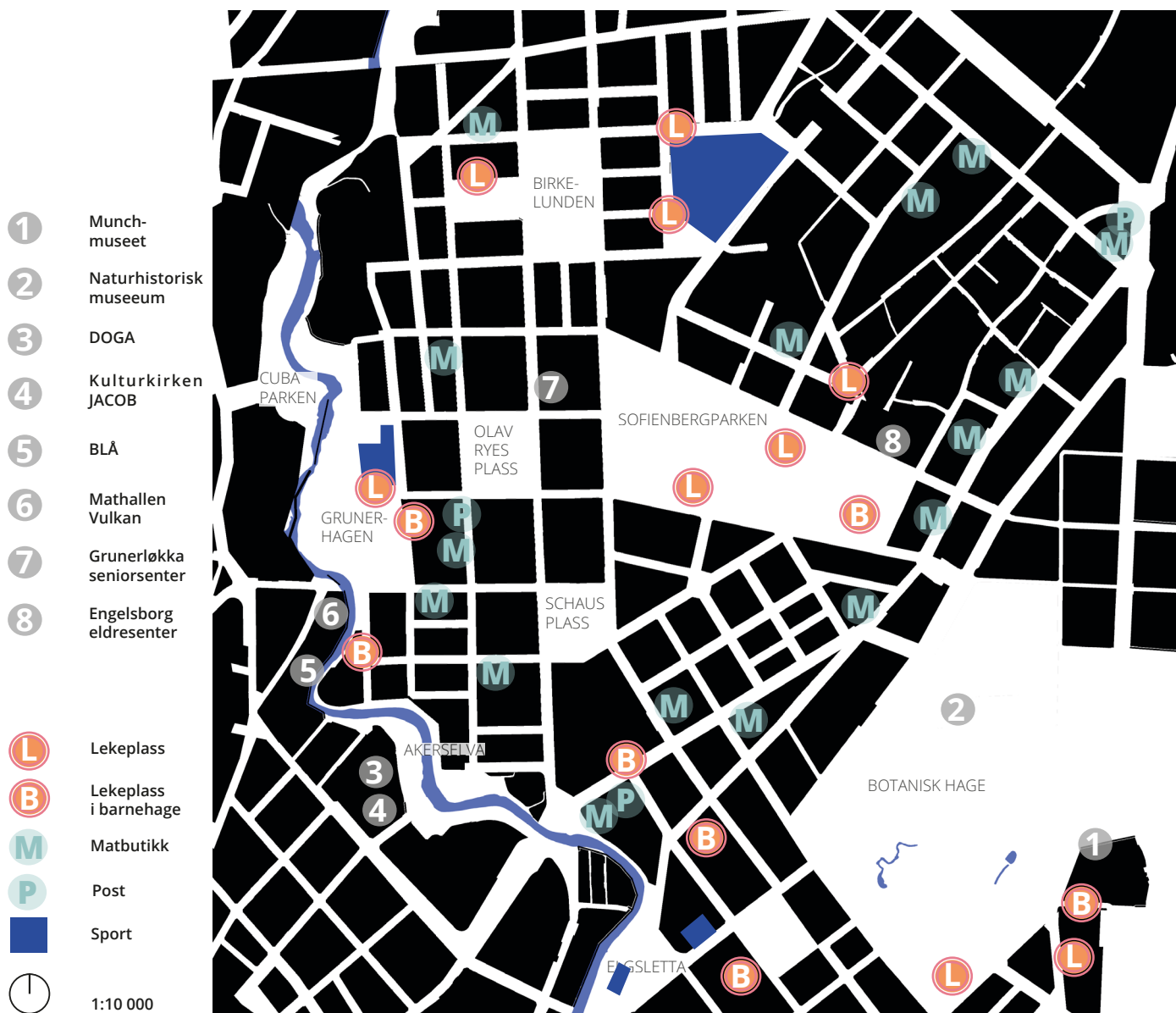
I oppgaveområdet ser vi at de fleste grøntområder som Akerselva, Botanisk hage, Sofienbergparken har lavt støynivå, i tillegg til Olaf Ryes plass og Birkelunden. Schaus plass og samtlige av de større

| Lydnivåer - sammenligninger |  |
|-----------------------------|--|
| 100 dBa                     | Trykkluftbor- risiko for å miste hørselen etter to timer       |
| 93 dBa                      | Høy roping - risiko for å miste hørselen etter åtte timer      |
| 80 dBa                      | Støy - risiko for å miste hørselen etter langvarig eksponering |
| 70 dBa                      | En full restaurant   |
| 60 dBa                      | Behagelig snakkenivå   |
| 50 dBa                      | Myk samtale innendørs  |

Figur 13. Tabellen viser støynivå sammenlignet med konkrete eksempler på kjente lyder (Gehl Architects s 216, avtegnet av meg).

gatene har høyt støynivå som vanskeliggjør verbal kommunikasjon og forringer mulighetene for restitusjon. Informasjonen i kartet bygger på data fra Miljostatus.no.





#### 4.3.10 Målpunkter, møtesteder, plasser og torg

Daglige gjøremål legger føringer for bevegelsesmønstre. Dagligvarehandler og postkontor er registrert fordi disse kan sies å representere de viktigste daglige målpunkter for mange eldre. Andre viktige målpunkter ville være blant annet apotek og frisør. Disse er utelatt fordi tettheten er svært høye og det ville være vanskelig og trekke noe informasjon ut fra plasseringene. I tillegg er det registrert målpunkter som ikke nødvendigvis er viktige for de eldre, men som er av betydning da de representerer menneskelig aktivitet.

Lekeplasser og områder for sportslige aktiviteter tiltrekker mennesker og representerer steder med høy menneskelig aktivitet og opphold. Barnehager

med lekearealer vendt mot offentligheten vil ha noe av den samme kvaliteten, forskjellen her er at arealet er gjerdet inne og vil derfor ikke virke like inkluderende fra den eldre brukergruppe.

Grünerløkka har et stort utvalg av plasser og torg i ulik utforming og skala. Disse representerer møteplasser og samlingsteder for aktiviteter og midlertidige tilstelninger. Nedenfor følger en beskrivelse av de viktigste plasser og møtesteder jeg har registrert.

**Birkelunden:** I følge Oslo kommune er Birkelunden en av de mest besøkte og populære parkene (Oslo kommune 2013). Parken ble opparbeidet omkring 1916 og har en symmetrisk utforming. Parken er delt inn i tre rom ved bruk av vegetasjon og små høydeforskjeller løst med steinmurer. Vegetasjonen

---

*Benker er plassert utover parkens gresslette, men mange av disse er dårlig tilrettelagt for eldre og folk med nedsatt bevegelsesevne. Disse blir videre beskrevet under avsnittet om benker.*

består av store løvtrær, klippede hekker og noe beplantning av blomstrende busker og stauder i opphøyde plantefelt. I parkens midtre del er det en åpen plass med en musikkpaviljong fra 1928 og et vannspeil kantet med stein som ofte anvendes for sitting på folkerike godværsdager. Parkens midtre del kan sies å ha en såkalt sosiofugal romstrukturering hvor sitteplassene er plassert i en bue orientert mot parkens midtpunkt. Sitteplassene i form av benker er plassert langs ytterkant av den midtre plassen. I parken arrangeres regelmessig aktiviteter som konserter og markedsdager og andre aktiviteter. Hver søndag i sommersesongen holdes loppemarked.

**Cubaparken:** Cubaparken ligger ved Akerselva, mellom Arkitekthøyskolen og Mathallen Vulkan. Parken strekker seg fra elvas østside og over til vestsiden sammenbundet av en trebro. Vegetasjonen består av blant annet piletrær og gress. Herfra strekker det seg gangveier på begge sider av elven, oppover mot Nydalen og nedover mot Grønland som sørger for menneskelig aktivitet gjennom turgåere. Parken er forholdsvis åpen og enkelt utformet, med sitteplasser arrangert i en sirkel rundt en stor åpen asfaltplass.

**Olaf Ryes plass:** Plassen ligger mellom Markveien og Thorvald Meyersgate, med restauranter og cafeer med tilhørende uteserveringer langs plassens nordlige og sørlige sider. Aktivitetsnivået er høyt i alle årstider og preges av kryssende fotgjengertrafikk. Plassen har et mangfoldig tilbud av sitteplasser langs gangveiene og noen mer tilsideliggende. I midten av plassen er en rund fontene med sirkulerende vann og benker plassert rundt i en sirkel. Her arrangeres aktiviteter og tilstelninger som markedsdager og valgkampsboder settes opp ved politiske valg.

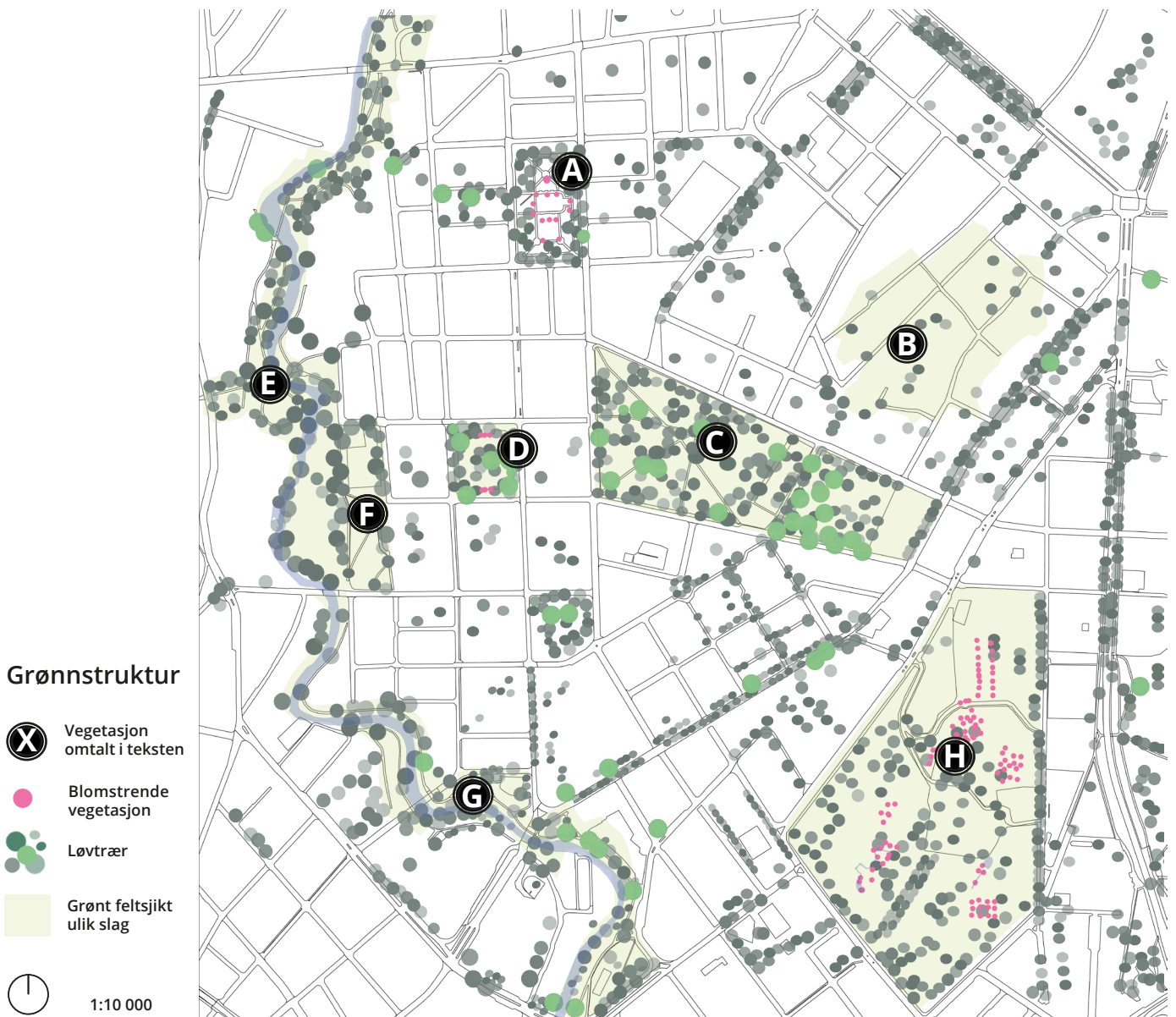
**Sofienbergparken:** Parken består av tre deler. Delen lengst mot vest består av store åpne gressletter med store løvtrær. Et kryssende gangveisystem preger parkens bevegelseslinjer. I denne delen er det både en lekeplass og en inngjerdet lekeplass. Benker er plassert utover parkens gresslette, men mange av disse er dårlig tilrettelagt for eldre og folk med nedsatt bevegelsesevne. Disse blir videre beskrevet under avsnittet om benker.

I parkens midtre del ligger en kirke og en gammel jødisk kirkegård. Dette området ligger i en liten bakke og omringet av trekker og et gjerde. Parken deles av ved Rathkesgate, og fortsetter på den andre siden med gresslette og trær spredt utover på samme måte som resten av parken. I parkens ende ligger en barnehage med et inngjerdet uteareal.

**Schaus plass:** Her ligger området bibliotek. Plassen ligger langs trikkelinjen og er omringet av høyt trafikkerte gater. Plassen preges av gjennomfart og lite opphold. På grunn av omkringliggende bebyggelse og store trær ligger stedet mye i skygge, dette går utover det lokale klimaet og er negative faktorer for opphold (Whyte 2009; Gehl 2010).

#### 4.3.11 Grønnstruktur og vannelementer

I oppgaven legges Thorén og Nyhuus sin definisjon av grønnstruktur i Direktoratet for Naturforvaltnings håndbok for planlegging av grønnstruktur i byer og tettsteder til grunn; *“Grønnstrukturen er veven av store og små naturpregede områder i byen eller tettstedet”*. (Thorén & Nyhuus 1994, s 7). Registreringene i dette kartet er basert på egne erfaringer og observeringer i tillegg til Oslo kommunes karttjeneste (Oslo kommunes kartbase 2014). Kartet skiller mellom



løvfellende trær og blomstrende vegetasjon i form av busker og andre urteaktige vekster. Øvrig vegetasjon er beskrevet i teksten. De viktigste stedene er valgt ut i forhold til grønnstrukturen for deretter å beskrive den faktiske vegetasjon, dens karakter og sammensetningen, samt opplevelsesverdien.

I en undersøkelse utført av Nordh et al. (2009) ble fotografier av små urbane parker vist for en gruppe mennesker som skulle rangere sannsynligheten for de forskjellige parkkomponentenes evne til å gi restorative effekter. Her fant de at mengden gressdekke og trær var de viktigste for deltakerne, i tillegg til parkens opplevde størrelse. I undersøkelser gjort blant eldre i forbindelse med «Gåstrategi for eldre – kunnskapsgrunnlag for planlegging

Kristiansand» ble «Trær og grønt» den viktigste kvaliteten som kjennetegnet et godt område for spassing. Disse komponentene er registrert i oppgaveområdet.

**A: Birkelunden:** Størstedelen av vegetasjonsvolumet består av store enstammede og løvfellende trær, deriblant mye bjørk. Formklippede hekker danner romskapende elementer og deler parken inn i tre mindre områder. Innimellom finnes noe opphøyde og blomstrende buskfelter, ofte i nærhet til benker. Store deler av parken er dekket av kortklippede gressflater, foruten parkens midtre del og gangarealer som består av harde dekker. Sentralt plassert i parkens midtre del er en kunstig vanddam på ca. 170 m<sup>2</sup>. Dammen øker stedets



opplevelsesverdi og fungerer som et naturlig samlingspunkt for besøkende. Dammens bunn og kanter består av stein og hindrer vannet fra direkte kontakt med vegetasjon og den naturlige hydrauliske sirkel. Dette gir vannet en begrenset biologisk verdi. Skjøltselsnivået er tilsynelatende høyt og vegetasjonen holder et formet og parkliknende uttrykk.

**B: Rodeløkka:** Grønnstrukturen i området består av små, tette, inngjerdede privathager. Vegetasjonen består i hovedsak av et mangfold av hageplanter. Tresjiktet består for det meste av små hageplanter, eksempelvis ulike arter av syrin og frukttrær. I tillegg er det et stort antall blomstrende busker som roser og spirea. Vegetasjonen er veletablert, holder et frisert uttrykk og er godt skjøtet.

**C: Sofienbergparken:** Området består av store trær med høye stammer, i hovedsak løvfellende. Feltsjiktet består av kortklippet gressflater, busksjiktet er nesten fraværende. Vegetasjonen er homogen og ensartet, tydelig delt inn i to flater: voluminøse trekroner og en kort klippet, monoton gressflate.

Vegetasjonen er noe monoton og har lite variasjon. I følge Kaplan et al. (1998) er det viktig for lesbarheten at vegetasjonen innad i et miljø har forskjellig og distinkt karakter, hvilket mangler Sofienbergparken.

**D: Olaf Ryes plass:** Trærne på plassen består for det meste av store løvtrær med enkelte innslag av mindre sorter som Syrin. Klippede hekker danner små rom som rommer flere benker. Hekkene er klippet, men har likevel et rundt og mykt uttrykk. I midten av plassen står en fontene med springende vann. Denne danner et naturlig midtpunkt, og bidrar med en konstant, og foranderlig lyd av rennende vann. Forskning har vist at lyden av vann virker fascinerende på mange mennesker og at miljø som inneholder vann gir en større opplevelse av restorasjon (White et al. 2010; Kaplan et al. 1998). Vannet i fontenen stimulerer flere av våre sanser (syn, hørsel og ved berøring), og sees som en positiv faktor for opplevelsen av plassen og for stedets rekreasjonsverdi.

**E: Cuba parken:** Kortklippede gressbakker skrår mot Akerselven som renner gjennom parken og



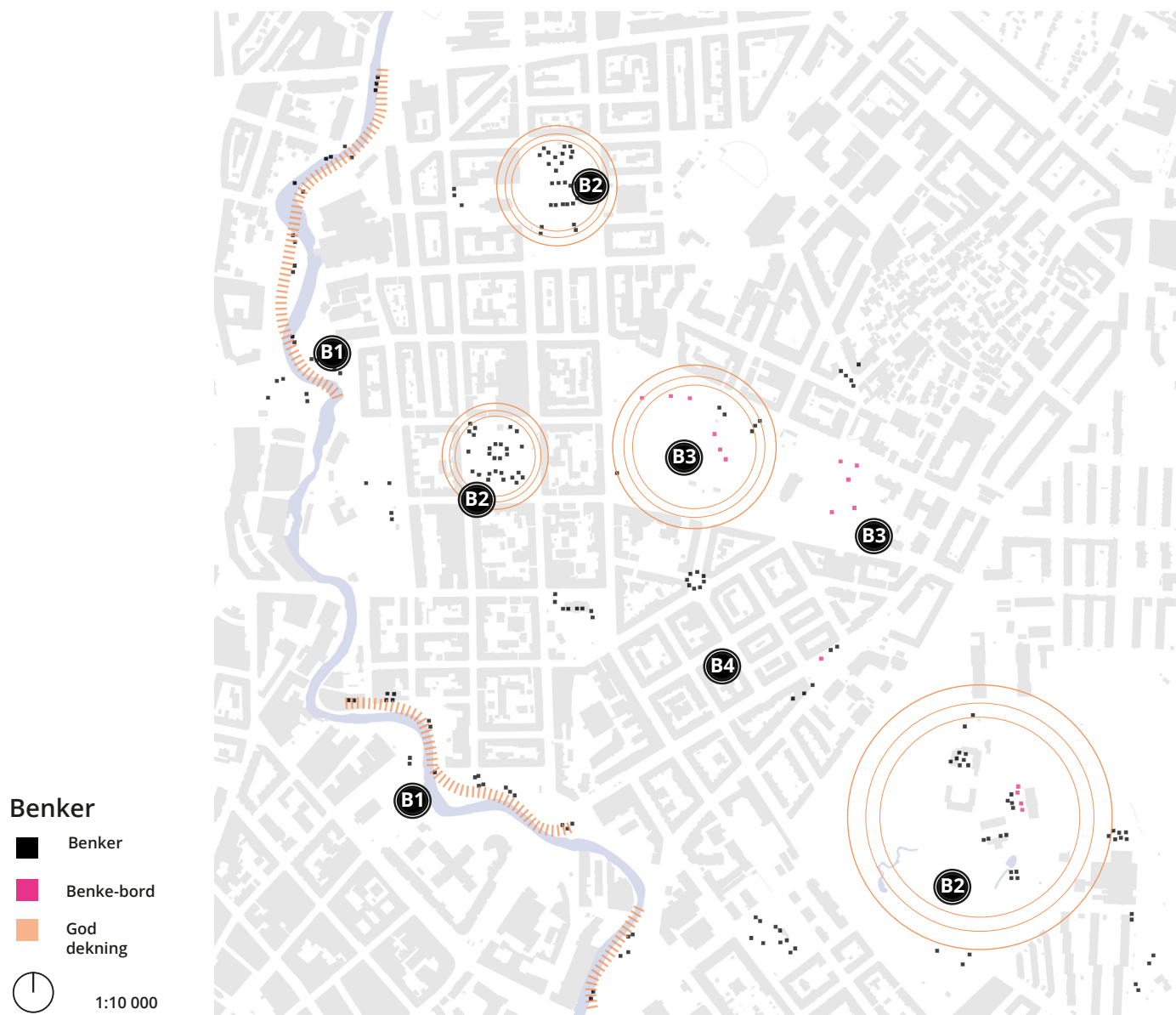
definerer et lavbrekk i parkens lengderetning. Parkens vegetasjon består for det meste av kortklippede gressflater og trær. Langs elvebredden vokser urter og små lignoser i en mer naturlig form og danner et feltsjikt med et vildere preg. Her sees ofte fugler av forskjellig slag samt ender i elven. Dette bidrar til en mer mangfoldig opplevelse av naturen.

**F: Grünerhagen:** Plassen består av en stor åpen gressbakke, med store løvtrær i ytterkant som skaper en ramme mot omkringliggende boliger. Vegetasjonen er lite variert og oppleves noe kjedelig. Stedet ligger i en forholdsvis bratt sør-vest vendt skråning. Dette kan tenkes og gjøre området noe utilgjengelig for mange eldre som er dårlige til bens.

**G: Akerselva:** Generelt består vegetasjonen langs Akerselva av løvtrær, gressbakker og klippede gressmarker. Trærne vokser tettere ned mot elva, og i kantsonene mot bebyggelsen. Gressbakkene består av en blanding av gressarter, andre urteaktige planter og små lignoser, i en mer eller mindre naturlig vekstform og gir uttrykk av en ufrisert natur. Enkelte steder langs elven åpner vegetasjonen

seg opp og får et mer parklignende preg, mens andre strekninger har tettere trevegetasjon med krattlignende vegetasjon under. En generell tendens i vegetasjonen er at den har et mer naturlig preg og vokseform nærmere elva, og et mer formet og parklignende uttrykk mot bebyggelsen.

**H: Botanisk hage:** Området inneholder stor variasjon både i artsutvalg men også i struktur og sammensetning. Vegetasjonen spenner fra åpne områder med systematiserte blomsterfelt, til sammensatte vegetasjonssamfunn med arter i alle sjikt, til tette ensartede trelunder med lavt feltsjikt. Kartet indikerer tettheten på trær. Mellom blomsterfeltene er det velstelte klippede plener. Området er delt inn i tema etter vegetasjon og inneholder blant annet et område med mer naturlig fjellvegetasjon og en liten bekk, en duftgarden med urter og medisinplanter, hageplanter, og områder med kun trær og busker. Dette bidrar til et lett gjenkjennelig og lesbart miljø, og letter orienteringen i området, som i andre hånd øker følelsen av trygghet (Kaplan et al. 1998) Skjøtselsnivået er høyt, og området fremstår som høyt verdsatt.



#### 4.3.12 Sittemuligheter

##### Benker

Kartet viser offentlig tilgjengelige benker i området, og er basert på informasjon fra Oslo kommune Bymiljøetatens kartbase (Oslo kommune Bymiljøetaten 2014), og egne observasjoner.

Benker er viktig for den eldre brukergruppe, både for hvile underveis på en gåtur, men også for opphold og potensiell sosial kontakt. Benkene på Grünerløkka er i hovedsak plassert i sammenheng med parker og offentlige torg og plasser. Langs gatene er det meget få benker. For enkelte eldre

kan dette være en stor barriere og en avgjørende faktor for mobiliteten. Derimot ser vi at tettheten av benker langs gangveiene er høyere. Langs stier og ferdselsårer i grøntområder og offentlige plasser er hyppigheten høyere. Områder hvor det er kun bolig viser seg som områdene med færrest sitteplasser. Dette gjelder Rodeløkka og området rundt Dælenenga, Sofienberg og området lengst sør-vest i kartutsnittet.

Sittekvaliteten i oppgaveområdet er varierende. Benker med armlener finnes nesten ikke i oppgaveområdet. Benker plassert langs Akerselva,



Bildet viser den mest brukte benken på Grünerløkka (Se kart forrige side).



Bildet viser plantekasser brukt til sitting i boligområde.



Bildet viser den mest brukte benken langs Akerselva.



Bildet viser de såkalte "benkebord" i Sofienbergparken.

i Botanisk hage, Olaf Ryes plass, Birkelunden er i hovedsak lik benken på bilde B1 og B2, og er uten armlener. I Sofienbergparken er mange av benkene i sammenheng med bord og uten ryggene, såkalte "benke-bord", som vist i bilde B3. For å kunne benytte seg av disse benkebord konstruksjonene kreves det at man klatrer over benken for å komme til bordet. Dette ekskluderer eldre og mennesker med bevegelsesvansker og spesielt eldre som trenger støtte og hvile for ryggen. I bolig gatene rundt Sverderupsgate er det opparbeidet plantekasser tiltenkt sitting på kantene. Disse er svært lave og derfor vanskelig tilgjengelig for eldre som har vanskeligheter for å reise seg. Disse er vist i bilde B4.

### Uteservering/cafestoler

Langs Markveien og Thorvald Meyersgate er det et stort antall uteserveringer og cafestoler. Disse er ikke med i registreringene da de forsvinner om vinteren, og kun kan regnes som tilgjengelige sittemuligheter i sommerhalvåret, og fordi de ikke er tilgjengelig uten at man kjøper mat eller drikke. Uteserveringene representerer høy menneskelig aktivitet og opphold. I områder hvor uteserveringen er langs fasader og fortau kan de representere

et fysisk hinder og hemme framkommeligheten for fotgjengere. I oppgaveområdet er det stor tetthet i uteserveringer i Thorvald Meyers gate, og i Markveien fra Olaf Ryes plass og sørover.

### Sekundære sitteplasser

Sekundære sittemuligheter er viktig for et byroms fleksibilitet. Hvis et byrom har flere benkeplasser enn det har brukere vil disse stå tomme. Dette vil signalisere lite brukt byrommet og får stedet til å virke folketomt eller forlatt (Whyte 2009). Samtidig er det viktig at et byrom kan favne sine brukere ved godværsdager eller ved spesielle anledninger og stor menneskelig aktivitet vil sekundære sittemuligheter bidra til økt kapasitet. Sekundære sitteplasser kan bestå av steinkanter, plantekasser, trapper eller andre elementer som kan benyttes til hvile og opphold. På grunn av sittekomfort anses ikke sekundære sitteplasser som viktige for eldre som brukergruppe. Likevel vil det potensielle sosiale livet sekundære sittemuligheter representerer være viktig. Likevel er det, på grunn av omfanget og de eldres vanskeligheter med bruk, valgt ikke å fremstille sekundære sitteplasser i kart.



## 4.4 OPPSUMMERING AV ANALYSEKART

I følgende tekst er oppgaveområdet vurdert etter syntesen fra teorikapittelet for et godt nærmiljø. Oppgaveområdet er beskrevet etter områdeinndelinger basert på foregående registreringskart. To oppsummeringskart er laget, omhandlende henholdsvis bebygde områder og grøntarealer.

Informasjon fra de forskjellige registreringskartene er satt sammen til et analysekart over området. Dette er gjort for å danne et bilde av de eksisterende fysiske kvaliteter i oppgaveområdet, og for senere kunne vurdere hvordan disse kvalitetene oppleves av, og påvirker de eldre beboerne på Grünerløkka.

### 4.4.1 Oppsummering av bebygde områder

Markveien, Thorvald Meyers gate og Toftes gate danner på mange måter Grünerløkkas «ryggrad». Dette delvis på grunn av sin utstrekning og orientering, men også på grunn av knutepunkter for kollektivtransport, publikumsrettet næring og det yrende folkeliv dette medfører. Fotgjengerforholdene synes og være gode. Fortauene er forholdsvis brede i de mest trafikkerte gatene og overgangene er oversiktlig.

1. MARKVEIEN OG THORVALD MEYERSGATE MED SIDEGATER

Trygghet ved lesbarhet: Grünerløkkas to



hovedferdselsårer danner siktlinjer nesten ned til sentrum, flere viktige kollektivknutepunkt er lokalisert i området og bidrar til et lett orienterbart miljø.

**Trygghet gjennom mangfold:** I førsteetasjene er det stort sett publikumsrettet næring med bolig i etasjene over. Dette resulterer i mye menneskelig aktivitet fra tidlig til sent.

**Attraksjon:** Området har to sentrale plasser som er mye brukt og hvor det regelmessig foregår forskjellige arrangementer. Området har lite lekeplasser, men gode muligheter for opphold gjennom Olaf Ryes plass og Birkelunden.

**Menneskelig skala:** Bebyggelsen i området består av kvartalsstruktur, med inviterende og opplevelsesrike fasader. Gaterommene er attraktive og intime.

**Rekreasjon:** Gaterommene har ingen vegetasjon, og støynivået er svært høyt. Olaf Ryes plass og Birkelunden derimot inneholder vannelementer og noe vintergrønn vegetasjon, samt et lavere støynivå. Sittemulighetene er gode, også i forhold til det lokale klima sett med omkringliggende vegetasjon som skaper skygge og le.

**Fysisk aktivitet:** Forholdene for fotgjengere er gode, det er brede fortau, og gode overganger. Grønnstrukturen oppmuntrer ikke videre til utforskelse.

## 2. RODELØKKA BOLIGOMRÅDE

**Trygghet ved lesbarhet:** Gatestrukturen er uoversiktlig og usystematisk og med mange blindveier. Området er imidlertid lite, noe som gjør det enklere og holde retningen. Husene er unike i utforming og i farge, dette letter orientering og gjenkjennelighet.

Området rommer kun bolig, som gir et lite mangfold i brukere og tidsrom hvor folk er utendørs. Bolighusene henvender seg imidlertid til gaten, og en følelse av tilstedeværelse av beboerne oppstår

gjennom vinduer tett på gaten og i fotgjengerens øyehøyde. Dette styrker trygghetsfølelsen.

**Attraksjon:** Menneskelig aktivitet foregår innenfor private hager. Området har kun en lekeplass og ellers ingen andre målpunkter for sosiale møter. Likevel er den menneskelige aktiviteten som foregår i de private hagene i umiddelbar nærhet til gaten, og muliggjør på denne måten indirekte kontakt med mennesker som går eller oppholder seg i gaterommet.

**Menneskelig skala:** Bebyggelsen består av små unike trehus. Fasadene er detaljrike og svært varierte. Gaterommene er små og intime. Atmosfæren er privat og kan på denne måten oppleves som mindre inviterende for allmenheten.

**Rekreasjon:** Vegetasjonen fra hagene holder høy opplevelsesverdi. Den henvender seg mot gaten og er variert og blomstrende. Sittemuligheter er det lite av, foruten ved lekeplassen i utkanten av området.

**Fysisk aktivitet:** Fortauene er svært smale, eller ikke eksisterende, men fordi trafikken er svært lav, kan fotgjengere bevege seg forholdsvis fritt i gatene. Grønnstrukturen oppmuntrer til videre til utforskelse, men den private atmosfæren kan virke noe ekskluderende, og på denne måten ikke invitere til videre ferdsel.

## 3. BOLIGOMRÅDE MED LAMELLSTRUKTUR

**Trygghet ved lesbarhet:** Gatene er brede og oversiktlige, men noe homogene. Dette gjør området mindre gjenkjennbart og vanskeligere i forhold til navigering. Området avgrenses av to høyt trafikkerte gater på øst, og vestsiden. Bebyggelsen orienterer seg etter denne retningen, dette bidrar til god lesbarhet.

**Trygghet gjennom mangfold:** Området består av kun bolig, og mangfoldet er derfor lavt.

**Attraksjon:** Området har få målpunkter, ingen lekeplasser foruten noen for beboerne, og kun en matbutikk.

**Menneskelig skala:** Bebyggelsen i området er middels høy, og gaterommene brede med lite innhold. Fasadene er monotone og lite personlige. Sammenlignet med andre områder på Grünerløkka er den menneskelige skala noe mindre ivaretatt. Rekreasjon: Gaterommene har noe vegetasjon, men lite variasjon og ingen muligheter for å sitte. Støynivået er forholdsvis lavt.

**Fysisk aktivitet:** Fortauene er brede og framkommeligheten er god. Opplevelseskvalitetene er lave, og grønnstrukturen oppmuntrer ikke til videre utforskelse.

#### 4. OMRÅDE MED UTELUKKENDE BOLIG OG KVARTALSSTRUKTUR.

**Trygghet ved lesbarhet:** Gatene er forholdsvis oversiktlige men området har ingen såkalte "noder" eller landemerker. Fasadene er forholdsvis homogene med lite personlig preg. Dette skaper en lav gjenkjennelighet i området.

**Trygghet gjennom mangfold:** Området består av kun bolig, og mangfoldet er lavt. Området har lite gjennomfart hverken av biler eller mennesker. På kveldstid er området folketomt, noe som kan bidra til en følelse av utrygghet for mange.

**Attraksjon:** Området har få målpunkter og ingen lekeplasser.

**Menneskelig skala:** Bebyggelsen er kvartalsstruktur og fasadene er lite aktive. Fasadene er noe detaljert, men forholdsvis introverte og like i sitt arkitektoniske uttrykk.

**Rekreasjon:** Gaterommene har noe variert vegetasjon, med trær og busksjikt. Disse er plassert i plantekasser som også brukes som sitteelementer. Disse er i midlertid lave og vanskelig tilgjengelig for eldre. Støynivået er forholdsvis lavt.

**Fysisk aktivitet:** Framkommeligheten er bra, lite trafikk og oversiktlig. Opplevelseskvalitetene derimot er lave, miljøet oppfordrer ikke spesielt til videre utforskelse.

#### 5. OMRÅDET MED NYERE ARKITEKTUR OG GAMMEL INDUSTRI

**Trygghet ved lesbarhet:** Gatene er uoversiktlige og bærer preg av området omstrukturering. På mange måter er arkitekturen likevel lett lesbar da den består av en blanding av nye og gamle industribygg. Noen av disse byggene kan tjene som interne landemerker.

**Trygghet gjennom mangfold:** Området har store interne variasjoner, noen bygg har både bolig, publikumsrettet næring og arbeidsplasser, mens andre bygg kun er bolig. Enkelte steder er det kun arbeidsplasser som ikke henvender seg til gaten. Den demografiske tettheten virker til å være noe lavere enn resten av Grünerløkka.

**Attraksjon:** Området har flere viktige attraksjoner som Mathallen Vulkan og Blå som står for jevnlig kulturarrangementer og mye folkeliv. Enkelte gater er imidlertid ikke direkte berørt av disse målpunktene i form av menneskelig ferdsel. Her vil det være mindre folkeliv.

**Menneskelig skala:** Bebyggelsen er høy og byggene store og monotone. Rommene mellom husene blir tilsvarende store og kan enkelte steder oppleves som kalde og upersonlige. Andre steder er fylt med vegetasjon og attraktive bymøbler, dette gir mer attraktive og inviterende byrom.

**Rekreasjon:** Rekreasjonsmulighetene er varierende. Støynivået er lavt generelt sett, og enkelte rom grenser mot Akerselva. Her er det gode rekreasjonsmuligheter. Andre steder er uaktiviserte og holder lavere opplevelseskvaliteter.

**Fysisk aktivitet:** Områdene som grenser mot Akerselva kan sees og inneholde kvaliteter som motiverer for videre utforskelse og gåing. Her er det gangsti og opplevelseskvaliteter gjennom vegetasjon og enkelte steder kulturelle målpunkt (Eks. Blå, Vulkan og DOGA).



#### 4.4.2 Oppsummering av grøntarealer

Grünerløkka har et mangfold av parkopplevelser og grønne områder som representerer gode rekreasjonsmuligheter og områder for turgåing. Fra det mer naturlige langs Akerselva, til det mangfoldige og skjermede i Botanisk hage. I Sofienbergparken er det store aktivitetsflater, og inne blant de tette gatene finnes små lunger som Olaf Ryes plass og Birkelunden. Derimot er sammenhengen mellom disse svakere. De grønne områdene er forholdsvis avskilt og sterkere grønne forbindelser ville styrket opplevelseskvaliteten for fotgjengere. Særlig gjelder dette en øst-vest sammenheng. Langs hoved

traseene som Markveien og Thorvald Meyers gate er den visuelle forbindelsen mellom grønne områder forholdsvis god. Traseen langs Trondheimsveien har sammenhengende trerekker, men lite variasjon i vegetasjonen. Felt og busksjikt er fraværende. Akerselva ligger lavere i terrenget og mangler en visuell tilkobling til de mest folkerike områdene av Grünerløkka. Øst-vest er det liten sammenheng i grønnstrukturen. Botanisk hage har også en dårlig visuell tilkobling til resten av oppgaveområdet.

Innad i de forskjellige parker og plasser er den

*Parkens utforming favoriserer aktiviteter som ballspill og soling, og er derfor svært populær blant unge, og noe ekskluderende i sin funksjon for eldre.*

menneskelige skala godt ivaretatt og forholdene ligger mange steder godt til rette for opphold og sosiale møter. I følgende tekst vil de viktigste parker og grøntområder omtales og oppsummeres etter teori syntesen fra teorikapittelet. (Sefigur 10 s 42)

## 6. AKERSELVA

**Trygghet ved lesbarhet:** Elva danner et sterkt retningsdannende element, og gjør grøntdraget lettleselig.

**Trygghet gjennom mangfold:** Området er mye brukt på dagtid, men noe væravhengig. Punktvis langs elvas strekning finnes forskjellige funksjoner som trekker mennesker til ulike tider på døgnet, men tettheten på disse målpunktene varierer. Enkelte strekninger vil derfor være folketomme på kveldstid.

**Attraksjon:** Grøntdraget har flere viktige attraksjoner som Mathallen Vulkan og Blå. Her er det regelmessige kulturarrangementer og mye folkeliv.

**Menneskelig skala:** Den menneskelige skala er godt ivaretatt. Stiene er forholdsvis smale, og vegetasjonen er tett på stien. Mennesker som møtes på stiene vil være nære hverandre. Dette er positivt for den potensiell sosial kontakt.

**Rekreasjon:** Rekreasjonsmulighetene er gode. Støynivået er lavt, det er jevnlig sittemuligheter som holder forholdsvis god standard. Vegetasjonen, fugleliv og den rennende elven er elementer som skaper fasinasjon og følelse av avstand til

omkringliggende larmende og travle bymiljø.

**Fysisk aktivitet:** Langs elven er det godt opparbeidede gangstier. Opplevelseskvalitetene er gode og variert. Stien, dens kurvatur, omgivelsene og topografien har de egenskaper som i følge Kaplan et al 1998 kjennetegner miljø som motiverer til turgåing.

## 7. SOFIENBERGPARKEN

**Trygghet ved lesbarhet:** Parken er åpen og gir god oversikt til omkringliggende miljø for orientering. Den fysiske avstanden til omgivelsene utenfor parken er stor, og for svaksynte vil dette svekke muligheten til å navigere etter kjennetegn utenfor parken. Vegetasjonen er lite distinkt og særegen og bidrar ikke videre til orientering.

**Trygghet gjennom mangfold:** Området er mye brukt på dagtid, og ved godt vær. Men mangfoldet i brukergrupper er liten. Parkens utforming favoriserer aktiviteter som ballspill og soling, og er derfor svært populær blant unge, og noe ekskluderende i sin funksjon for eldre.

**Attraksjon:** Parken er tilpasset få funksjoner, og er derfor tidvis folketom, og tidvis full av mennesker når forholdene ligger til rette for de aktuelle aktiviteter. På kveldstid er det lite som tilsier at det er menneskelig aktivitet, da områdene rundt i hovedsak er bolig, og gjennomgangstrafikken er lav.

**Menneskelig skala:** Stiene er forholdsvis smale, og mennesker man møter her kommer tett på. Men vegetasjonen er åpen og monoton, og skaper forholdsvis store rom.

**Rekreasjon:** Støynivået er lavt, parken er stor i sin utstrekning men skaper likevel liten avstand til omkringliggende miljø på grunn av sin åpenhet. Sittemulighetene er få og dårlig tilpasset for den eldre brukergruppen.

**Fysisk aktivitet:** Stiene er godt opparbeidet og grusdekket er jevnt, men vegetasjonen er forutsigbar og ensformig. Parken inviterer til gange gjennom sin fysiske tilrettelegging av gangveier.

## 8. BOTANISK HAGE

**Trygghet ved lesbarhet:** Parken har en tydelig topografi hvor parkens midtpunkt er det høyeste. Vegetasjonen er organisert etter forskjellige tema og særegenhet, noe som gir et lettleselig og gjenkjennbart miljø. I tillegg har parken svært forskjellige bygninger som også letter orienteringen. Dette innebærer blant annet drivhus, gamle trehus, paviljonger og store ærverdige murhus.

**Trygghet gjennom mangfold:** Området trekker et stort spekter av brukergrupper, herav barnefamilier, turister, hageentusiaster, beboere i nærmiljøet, besøkende til museet og cafeen. I tillegg til dette har parken bemanning som holder øyne med parkens arealer.

**Attraksjon:** Parken trekker mennesker gjennom et variert tilbud. Herunder cafe, flere museer, drivhus, og regelmessige omvisninger i parken.

**Menneskelig skala:** Stiene er smale og skaper en tett opplevelse av omkringliggende vegetasjon. Vegetasjonen er variert og skaper mange varme og detaljrike rom.

**Rekreasjon:** Støynivået er lavt, og parken skaper stor opplevd avstand til omkringliggende miljø. Både i sin utstrekning men også på grunn av sin omsluttende vegetasjon og atmosfære. Sittemulighetene er jevnt fordelt og av god kvalitet.

**Fysisk aktivitet:** Stiene er godt opparbeidet og terrenget skaper varierte miljø. Stiene er slyngende og går gjennom områder med ulik karakter og oppleve. Dette skaper et spennende og fasinende miljø som ifølge Kaplan et al (1998) nærer vår trang til utforskelse og på denne måten motiverer til videre ferdsel og opplevelse av landskapet gjennom gange.

## 9. OLAF EYES PLASS

**Trygghet ved lesbarhet:** Plassen har tydelige symmetriske linjer, med en hovedaksel gjennom dannet av gangveiene. Oversikten og lesbarheten er god.

**Trygghet gjennom mangfold:** Stedet ligger i umiddelbar nærhet til viktige kollektive knutepunkt som gir en jevn strøm av mennesker som venter på kollektivtrafikk eller beveger seg gjennom plassen til eller fra tidlig til sent. Olaf Ryes plass ligger mellom Thorvald Meyers gate og Markveien og utgjør en hyppig brukt snar vei mellom disse handelsgatene.

**Attraksjon:** Plassen utgjør et lite pustehull midt i travle gater og tiltrekker folk som allerede er i området for korte opphold. I tillegg til at mange bruker stedet til gjennomgang i sine daglige gjøremål.

**Menneskelig skala:** Selve plassen er liten i sin utstrekning og tilbyr sitteområder med små hekker

som ryggdekker. Benkene er tett på gangstiene og store trekroner rammer rommet inn og sørger for en menneskelig skala.

**Rekreasjon:** I forhold til gatene rundt er støynivået lavt. I tillegg har plassen en fontene med rennende vann, denne kan muligens bidra til å skape en mental avstand til omkringliggende trafikk gjennom sin kontinuerlige bevegelse og lyd. Plassen har gode sittemuligheter i form av benker som tidvis har sol og tidvis blondeskygge fra omkringliggende trær.

**Fysisk aktivitet:** Gangveien gjennom plassen har et jevnt og slett dekket, og er tydelig avgrenset fra tilgrensende gressplener. Dette skaper gode fysiske rammer for ferdsel til fots.

## 10. BIRKELUNDEN

**Trygghet ved lesbarhet:** Parken er åpen og omkringliggende elementer som bygninger og trikkelinjer er synlig fra parken og gir gode referansepunkt i forhold til orientering. Parken er delt i tre ved terreng høyder og vegetasjon, hvorav det midtre rommet har et klart definert midtpunkt. Denne tredelingen gjør parken lettlest.

**Trygghet gjennom mangfold:** Parken ligger mellom to trafikkerte gater, og har flere viktige kollektivstopp rett utenfor. Dette gir parkens utside kontinuerlig menneskelig aktivitet. Fordi parken er såpass liten i sin utstrekning vil menneskene som går forbi være i nær kontakt med parkens indre del. Dette bidrar til en følelse av trygghet og vil være spesielt viktig med tanke på at parken i liten grad preget av gjennomgang og følgelig lite menneskelig aktivitet på kveldstid.

**Attraksjon:** Parken har et stort vannspeil som på dager med godt vær vil være et målpunkt for mange. I tillegg er det jevnlig aktiviteter som loppemarked og aktiviteter i forbindelse med parkens musikkpaviljong.

**Menneskelig skala:** Parken har tre definerte rom med voluminøse busker og trær som danner varme og detaljrike vegger i rommene. Benkene er plassert i de interne rommenes ytterkant orientert mot parkens midtpunkt, langs de naturlige ganglinjene og med vegetasjon som ryggdekke. Innad er parken mer åpen, hvilket gir god oversikt og mulighet til å følge med på aktiviteter som finner sted i parkens midtre del. Den menneskelige skala er godt ivaretatt og forholdene synes å ligge godt til rette for opphold og både indirekte og direkte sosiale møter.

**Rekreasjon:** Støynivået er tilstrekkelig lavt for verbal kommunikasjon. Sittemulighetene er gode og plassert i rolige områder. Parken har voluminøs vegetasjon som stedvis skaper avstand til omkringliggende de travle gater. Likevel skaper gode siktlinjer fra mange steder i parken og ut til de pulserende gater rundt en nær kontakt med det travle byliv. Dette kan sees som forringende faktorer for parkens rekreasjonsverdi.

**Fysisk aktivitet:** Gangarealene i parken har et jevnt og slett dekke og fasiliterer ferdsel for eldre. Parkens utstrekning og utforming derimot oppfordrer heller til opphold.







# 5

## Metode

Metoden i denne oppgaven består av samtaler med eldre og kartregistreringer av deres bruk av nærområdet på Grünerløkka.

## 5.1 INTERVJUER OG KARTREGISTRERINGER

Målet med denne oppgaven er å finne frem til hvordan eldre beboere på Grünerløkka bruker sitt nærmiljø og hvilke kvaliteter i det fysiske miljøet som fremmer bevegelse i form av gange og opphold for disse menneskene. For å besvare denne problemstillingen trengte jeg å få innsikt i eldre beboeres opplevelse og erfaringer i forhold til det fysiske nærmiljøet. I følge Dalen er kvalitative intervjuer spesielt velegnet for å oppnå økt innsikt i enkeltpersoners opplevelse av virkeligheten og den tilknyttede sosiale verden. Dette oppnår man ved å fokusere på opplevelsedimensjonen framfor rene beskrivelser av virkeligheten (Dalen 2004). I dette studiet var det på forhånd ikke klart hvilke steder og kvaliteter som var viktige i forhold til intervjuobjektens bruk av utearealene. De Eldres opplevelsen av det fysiske miljøet avgjør her mer enn rene beskrivelser av det fysiske miljø. En kvalitativ intervjuemetode var derfor et naturlig valg. Studiet består av semistrukturerte kvalitative dybdeintervjuer med eldre, og såkalte «eldretrakk» som kartfester Eldres bruk av nærområdet på Grünerløkka. Før metoden beskrives mer i detalj presenteres her utvalget som ble gjort og rekrutteringsprosessen.

### 5.1.1 Utvalg og rekrutterings prosess

Utgangspunktet for intervjuene var et ønske om å komme i kontakt med et utvalg av Grünerløkkas beboere over 67 år. Å komme i kontakt med eldre personer som er noe aktiv i nærmiljøet på nåværende tidspunkt ble prioritert for å få et inntrykk av hvordan området oppleves i forhold

til dagens trafikksituasjon, skjøtelsnivå, gateliv og liknende, da denne situasjonen gjengis i analysene av det fysiske miljø i oppgaven. På den andre side syntes det å inkludere synspunktene og opplevelsen av området fra eldre som av ulike årsaker ikke benytter seg av nærområdets utearealer også vesentlig for å kunne få et innblikk i hvilke faktorer som hindrer gåing og opphold i nærområdets utearealer. Kanskje kunne disse informantene gi en større forståelse av de viktige fysiske og mentale barrierene. Jeg ønsket både å finne de viktigste motivasjonsfaktorene, men også de største barrierene, samt de største demotiverende faktorene.

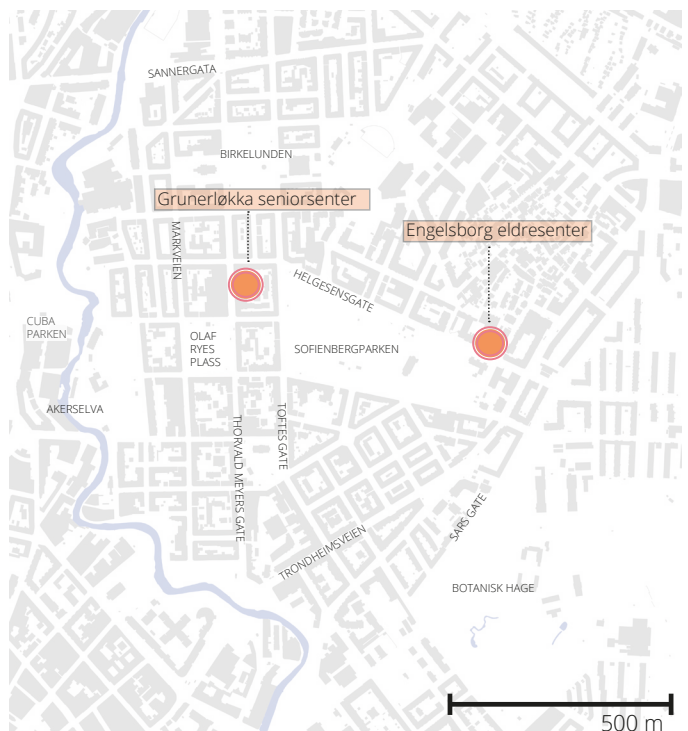
For å komme i kontakt med informantene kontaktet jeg to Eldresenter sentralt plassert i oppgaveområdet, Grünerløkka seniorsenter og Engelsborg Eldresenter.

Sentrene tilbyr forskjellige regelmessige aktiviteter for eldre som trening, underholdning og utflukter i tillegg til matservering. Begge senterne har et stort mangfold av brukere, både i alder og fysisk tilstand. Ledelsen på sentrene fikk et infoskriv med informasjon om prosjekt og en forespørsel om å komme i kontakt med eldre beboere på Grünerløkka. Deretter bidro ledelsen med å komme i kontakt med personer som frivillig ønsket å stille opp til intervju og kartregistreringer av bruk. Dette resulterte i ni intervjuobjekter mellom 67 og 94 år, derav 3 menn og 6 kvinner, alle bosatt innenfor kartutsnittet.

### 5.1.2 Semistrukturerte dybdeintervju

På forhånd hadde jeg definert følgende hovedtema for intervjuene: Bevegelseslinjer, Preferanser, Sosiale steder og Barrierer. Målet med intervjuene var å kartlegge hvilke steder og hvilke kvaliteter som var viktige for de individuelle deltakerne, og hva som kunne være utslagsgivende faktorer for bruken av nærområdet. En løs struktur på intervjuene ble valgt fordi det gjorde det mulig å følge intervjuobjektens fortellinger og utdype temaer informanten selv tok opp underveis (Thaagaard 1998). Intervjuene ble strukturert med en intervjuguide som rammeverk med de overordnede temaer og tilhørende underspørsmål. Denne ble i hovedsak brukt som sjekkliste underveis og mot slutten av intervjuet for å sikre at samtalen hadde vært innom de viktigste temaene. Dette for å danne et bedre grunnlag for sammenlikning i etterkant (Thaagaard 1998).

For å unngå påvirkning fra egne forutinntatte oppfatninger var det viktig å følge intervjuobjektets fokus og valg av steder som var relevante for deres opplevelse og bruk av nærmiljøet underveis i samtalen. I størstedelene av intervjuene fikk intervjuobjektene styre retningen på samtalen, samtidig som oppfølgingsspørsmål som i forkant ikke var definerte, ble stilt. I tilfeller hvor samtalen tok en retning som ikke hadde relevans for problemstillingen ble det viktig å stramme inn og lede intervjuobjektet tilbake til relevante tema. Jeg var oppmerksom på at de



på forhånd planlagte tema for intervjuet kunne være mindre viktig og lyttet aktivt til informantenes svar for å finne ut hva som var viktig for dem uten være farget av egen forkunnskap fra teoristudier og forutinntatte oppfatninger.

### 5.1.3 Bruk av lydopptak

Bruk av lydopptak ble valgt blant annet fordi det gav mulighet til å være mer delaktig i samtalen. På denne måten kunne tiden brukes til å lytte og respondere med oppfølgings spørsmål. Dette påvirket også gyldigheten fordi det sikret at alle uttalelser var informantens egne og ikke påvirket av min hukommelse. Samtidig gir det en unik sjanse til å studere informasjonen i etterkant (Dalen 2004). Egne tanker kunne noteres ned, samtidig som informantens ord og meninger ble holdt adskilt fra disse.

## 5.2 «ELDRETRÅKK» SOM KARTREGISTRINGSMETODE

I tillegg til semistrukturerte intervjuer har jeg brukt noe jeg har valgt å kalle "eldretråkk". Navnet kommer fra «Barnetråkk» som er en utbredt medvirkningsmetode for barn og unge innen planlegningsfag (NORSK FORM 2010). Metoden muliggjør kartlegging av arealer barn og unge bruker, og hva slags type bruk de forskjellige områdene rommer. Metoden stammer fra metoder brukt i konsekvensutredninger for dyreliv, eks «elgtråkk». Her registreres dyrenes bevegelselinjer til forskjellige årstider og hvilke områder som er viktige for ulike aktiviteter. Denne metoden ble overført til barns bruk av uteareal. Barna regis-

trerer selv hvilke veier de bruker når de skal til skolen og hvilke veier de bruker i fritiden, hvilke steder de bruker til opphold og steder hvor lek foregår. I tillegg registreres veier og steder som kun brukes sommer eller vinterstid, områder de liker spesielt godt og steder de misliker. Metoden gir kunnskap om hvilke steder som er spesielt verdifulle for en spesifikk brukergruppe, barn. I denne oppgaven ønsket jeg å benytte denne metoden for å finne verdifulle steder for eldre, og gir den derav navnet «eldretråkk».

Målet med å bruke denne metoden var å finne fram til de arealene eldre bruker. Det var ønskelig å finne gatene de velger for sine daglige gjøremål og hvilke gater og områder de velger når turen ikke er motivert av nødvendige gjøremål. Et annet mål var å registrere hvilke områder de bruker for opphold, hvilke områder de eventuelt opplever som sosiale møtesteder, hvilke steder de liker og hvilke steder de misliker. Denne metoden i kombinasjon med dybdeintervjuer gav muligheten til å knytte subjektive beskrivelser og opplevelsen av ulike områder til konkrete arealer. Slik suppleres den konkrete registreringen av arealbruk med individuelle oppfatninger, opplevelser og synspunkter.

På forhånd hadde jeg laget kart over oppgaveområdet i målestokk 1: 2500 hvor gatene og de viktigste målpunktene ble fremstilt lett leselig og gjenkjennelig. De største gatene var navngitte og parker, grøntarealer, buss- og trikkestopp, postkontorer og Akerselva var markert (se vedlegg). Metoden ble utført i sammenheng med intervjuene.

## 5.3 GJENNOMFØRING AV INTERVJUER OG «ELDRETRÅKK»

I hovedsak ble intervjuene gjennomført i seniorsentrenes lokaler. Enten på ledige grupperom, kontorer eller andre rom. Med unntak av ett, foregikk alle intervjuene på tomannshånd. Varigheten på de forskjellige intervjuene varierte fra litt under en time, til noe over. Intervjuene og kartregistreringene ble gjennomført på samme tid. Samtaleemnene ble fulgt opp med spørsmål om hvilke konkrete områder de knyttet seg til. Områdene ble deretter registrert på kartet.

Før hvert av intervjuene informerte jeg om prosjektets formål, hvordan intervjuet skulle brukes, og at de ville fremstå anonyme, samt at samtykke om lydopptak ble innhentet.

Samtlige intervjuer startet med at vi orienterte oss på kartet, markerte hvor vi var, hvor intervjuobjektet bodde og veien de benyttet til eldresenteret. Deretter startet intervjuet med personlige data som alder, bostatus, og om de hadde katt eller hund. Denne informasjonen ble innhentet i begynnelsen av intervjuet fordi det gav forutsetninger for en bedre forståelse videre i intervjuet. Deretter gikk samtalen over til intervjuets hovedtemaer.

## 5.4 TEMA FOR INTERVJU

### 5.4.1 Kart/bevegelselinjer

Under tema "Kart/bevegelselinjer" forsøkte jeg og finne hvor mye de eldre bevede seg til fots, og hvil-

ke veier de valgte til hvilke formål. Bevegelselinjer de brukte i forbindelse med sine daglige gjøremål ble avmerket, og bevegelselinjer valgt ved eventuelle frivillige aktiviteter som turgåing. Spørsmål i forbindelse med dette tema var ofte hvorfor valgte falt på de aktuelle gatene, om det var gater de unngikk eller om det var gater de likte spesielt godt og hvorfor. Vi merket av bevegelselinjene med svart sprittusj.

### 5.4.2 Preferanser

Et viktig tema for å undersøke de eldres opplevelse av utemiljøet og dets kvaliteter var deres preferanser. Samtlige intervjuobjekter ble spurt hvor det beste "stedet" på Grünerløkka var. Her ble det ikke gitt noen definisjon av ordet "sted", og det var dermed opp til hver enkelt å tenke ut hvilket sted på Grünerløkka de likte aller best. Dette var ut fra et ønske om å gi intervjuobjektene en mulighet til å snakke om de kvalitetene de verdsatte mest i sitt nærmiljø, uten å lede svaret med foreslåtte steder, hverken spesifikke arealer eller type steder kategorisert ut fra funksjoner. Deretter fikk intervjuobjektene legge ut smilemunner på de stedene de likte. Et annet formål med samtalene var også å finne ut om de eldre gikk ut uten formål, og hvor de eventuelt gikk.

### 5.4.3 Sosialt:

Det sosiale aspektet i nærmiljøets uteområder var et tema det var interessant å undersøke i forhold til problemstillingen. Finnes det steder hvor de eldre kan treffe folk og hvor sosiale møter kan oppstå

spontant? Finnes det steder den enkelte føler han eller hun kan oppsøke uten selskap av andre og oppholde seg i uten et spesifikt formål? På kartet ble intervjuobjektene bedt om å merke av steder som de tenkte på som møtesteder, og spørsmål rundt det sosiale livet i nærområdets utearealer ble stilt. Hva tenker de eldre om å gå ut alene eller sammen med noen? Hvorvidt de eldre går turer, om det oppstår spontane møter og eventuelt hvor, var interessante områder å undersøke i intervjuene. Jeg spurte om det fantes steder de følte seg komfortable med å sette seg ned, og hvor de eldre ville satt seg ned hvis de var alene.

#### 5.4.4 Barrierer

Et annet mål i intervjuene var å finne ut hvor de eldre var minst komfortable med å oppholde seg. For å registrere dette på kartet fikk intervjuobjektene "surmunner" som kunne legges ut på steder de ikke likte eller unngikk. På denne måten oppstod muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål om bakgrunnen for stedene de mislikte. For å få et inntrykk av de eldres bruk av nærmiljøet gjennom hele året var det interessant å undersøke betydningen av sesongavhengige barrierer. I enkelte intervjuer syntes det relevant å spørre de eldre hvilke områder de benytter seg av vinterstid og hvilke de kun bruker om sommeren, og deretter ble disse områdene avmerket på kartet.

## 5.5 ANALYSERING AV INTERVJUER OG "ELDRETRÅKK"

Alle intervjuobjekter i denne oppgaven er anonyme og alle navn fremstilt i oppgaven er fiktive. Informasjon som kan spore til hvor informantene bor er

unngått i materialet framstillet i denne oppgaven. En «kodeliste» over informantenes navn og pseudonymer ble opprettet i analoge notater. Dette for å sikre at informantene og deres lydopptak, transkriberte intervju og kartregistreringer ikke ble blandet sammen i tillegg til å sikre anonymitet.

### 5.5.1 Transkribering

Grunnlaget for analysen er alt innsamlet materiale fra intervjuene og kartregistreringene. Alle intervju ble detaljert transkribert. Transkribering er en metode for å gjengi informantenes uttalelser hvor informasjonen fra lydopptaket blir skrevet ned, ord for ord. Under transkriberingen ble all informasjon som oppstod i samtalen mellom meg og informantene gjengitt. Egne kommentarer ble lagt inn i klammer hvor audioinformasjon som ikke var direkte verbal ble beskrevet. Dette av den grunn at når et intervjuobjekt leter etter ord kan det for eksempel indikere usikkerhet i forhold til svaret (Tjora 2010). Eksempler på dette er nyanser i stemmen, tenkepauser, eller at intervjuobjektet brukte en tydelig bestemt tone. Andre måter som ble benyttet for å gjengi informantens talemåte var store bokstaver eller utropstegn.

Mye av informasjon man tilegner seg under intervjuet gjennom stemninger og visuelle ledetråder som kroppsspråk og mimikk kan lett gå tapt i transkriberingen (Tjora 2010). For å styrke gjengivelsen av informantens faktiske uttalelser transkriberte jeg fortløpende i perioden intervjuene ble gjennomført (Dalen 2004).

### 5.5.2 Temasentrert analyse

Analysen ble innledet med å gå systematisk gjen-

nom alle de transkriberte intervjuene. Tekstene ble delt inn i forskjellige tema ved hjelp av fargekoder. De første to temaene var "Fysisk aktivitet/gåing" og "Opphold/sosialt liv". Videre ble teksten delt inn i følgende tema: Kvaliteter ved nærmiljøet, motivasjon, preferanse og målpunkter, sosiale møtesteder og opphold, favorittsteder, mislikte og utrygge steder, barrierer. Arbeidet med å finne de forskjellige temaene var en viktig prosess. Her var det avgjørende å finne riktig antall temaer for å unngå at sammenlikningene ble uoversiktlige, eller at informasjon gikk tapt ved å operere med for få kategorier. Deretter ble informasjonen fra de ulike informantene sammenlignet. Denne fasen av analysen kan kalles den beskrivende fase. Her var målet å få oversikt over informasjonen (Thaagaard 1998).

Parallelt med denne prosessen ble kartregistreringene fra «eldretråkkene» studert sammen med lydopptak fra tilhørende intervju. På denne måten ble informantens uttalelser satt i sammenheng med de fysiske stedene de omhandlet, om omkringliggende miljø. Dette ga en større forståelse av informantens uttalelser og en mulighet til å vurdere det omkringliggende miljøets påvirkning.

Informantene hadde ofte forskjellige oppfatninger og meninger. For å få bedre oversikt over hvilke tema det var en bredere enighet om, og hvilke tema det var stor variasjon i, ble funnene ført inn i en tabell etter tema og informant.

### 5.5.3 Oppsummering av eldretråkkene

Parallelt med analyseringen av intervjuene ble informasjonen fra eldretråkkene sammenstilt til et

kart. Alle "smilemunner" og "surmunner" ble direkte overført til oppsummeringskartet. "Sosiale møtesteder" og "områder for opphold" er markert på steder hvor det var en gjennomgående enighet eller flere enn tre som mente det samme. "Mislikte områder og gater" er basert på både kartregistreringen og informantens tanker om de forskjellige stedene som kom fram under intervjuene. Terskelene for å markere områder og gater som "mislikte" eller "utrygge" syntes og være høy, og flere ganger kom det fram at informantene hadde negative og utrygge assosiasjoner til områder uten og markere dette i kartet. I tilfeller hvor flere har vært av negativ oppfattelse av samme område ble dette tatt med videre i vurderingen om stedet skulle markeres. De samme vurderingene er gjort for "attraktive områder for turgåing". Videre følger informantens uttalelser angående de aktuelle stedene i teksten.





# 6

## Resultater

## 6.1 KVALITETER VED NÆRMILJØET

Denne delen av oppgaven tar for seg resultatene fra intervjuene og registreringene av «eldretråkk». Som tidligere nevnt består informantene av eldre mennesker bosatt i oppgaveområdet, «Grünerløkka» og er mellom 67 og 94 år, som jeg fikk kontakt med gjennom Grünerløkka Seniorsenter og Engelsborg Ressurssenter. Resultatene fra de forskjellige intervjuene er samlet under tema som redegjør for viktige kvaliteter for Eldres bruk av nærmiljøet.

Blant informantene var det store individuelle forskjeller i hvordan de opplevde og brukte nærområdet sitt. Likevel var det mange likheter innenfor de forskjellige temaer. Et felles trekk blant de eldre som ble intervjuet var at de synes å trives veldig godt i sitt nærmiljø på Grünerløkka. Samtlige informanter svarte svært positivt da de ble spurt om Grünerløkka som nærmiljø, eller om nærmiljøets påvirkning på livskvaliteten deres. Flere av de eldre trakk fram mangfoldet og alle mulighetene som de beste kvalitetene på Grünerløkka.

Hans: «*Det er et fantastisk strøk det her, kan ikke ha det bedre!*»

### 6.1.1 Mangfoldig tilbud

En viktig kvalitet som ble trukket frem var nærheten til sentrum. Følelsen av å ha et mangfoldig tilbud og aktiviteter nære og lett tilgjengelig virket for mange viktigere enn akkurat hvilke tilbud de hadde. Da de eldre ble spurt om det var kvaliteter ved Grünerløkka som påvirket livskvaliteten på en positiv måte, fortalte en av de eldre mennene om en kulturinstitusjon han selv ikke hadde besøkt, men som han kun hadde hørt om. Dette virker som en felles tendens hos de fleste av informantene. Da jeg spurte en av informantene om nærmiljøet påvirket livskvaliteten hans, og om han kunne trekke frem noen særtrekk ved nærmiljøet, svarte han helt bestemt variasjonen, og at det påvirket bare positivt.

Peter: «*Jeg vil ha en by i byen, jeg vil ha nærhet til sentrum, det betyr mye for meg. Det er jo her alt foregår.*»

Vissheten om at det i området finnes et mangfold av tilbud de eldre lett kan benytte seg av var en viktig kvalitet.

Hans: «*[...] så det er mangfoldet og mulighetene, man kan velge og vrake i tilbud. Det er liksom ikke grenser.*»

En av informantene beskrev en gåtur som han i fremtiden, etter å ha blitt i bedre fysisk form, skulle foreta daglig, som noe positivt. At mannen er i stand til å se for seg denne gåturen i fremtiden er trolig en konsekvens av at nærmiljøet fremstår som inkluderende og lett tilgjengelig. Barrieren for fysisk aktivitet er her helsemessig og ikke omgivelsene. Dette kan tyde på at lett tilgjengelig og attraktive nærmiljø kan bidra til en følelse av å være mindre isolert.

### 6.1.2 Nærhet:

Ordet nærhet kom ofte opp under intervjuene. Informantene begrunnet ofte valget av steder for opphold eller gåruter med at det var det nærmeste eller korteste valget. Altså den korteste veien, nærmeste benken, butikken, eller den nærmeste parken.

Tora: «*Det er nok fordi det er nærmest, jeg er makelig anlagt ...<sup>1</sup>.*»

Hans: «*Jeg synes jeg har alt innenfor fingrenes rekkevidde.*»

Peter: «*Jeg trenger ikke svinge meg langt for å få de tilbudene jeg selv vil ha [...].*»

Ofte snakket informantene om det de opplever som nærmest. Den fysiske avstanden er ofte kortere

<sup>1</sup>Tegnssettingen ... markerer pauser eller nøling i sitatene fra intervjuobjektene.

eller lengre enn den opplevde, eller den mentale avstanden, som vi også kan kalle den. Den mentale avstanden mellom steder viste seg å ha overraskende stor betydning for mange av de eldre. Et av intervjuobjektene mente det ville være for langt for henne å gå i Sofienbergparken, og la turen til Tøyenparken. Turen i Tøyenparken som hun beskrev og registrerte på kartet, målte tilsammen ca. 2 km, mens en tur i Sofienbergparken ville endt på omtrent halvparten av lengden. Likevel opplevde hun turen i Tøyenparken som kortere.

### 6.1.3 Bruk av bil kontra turer til fots

Ingen av informantene benyttet seg av personbil, hverken til daglig ferdsel, eller for å nå områder for rekreasjon. I dette ligger et stort potensiale for fysisk aktivitet gjennom daglige turer til fots. Flere fortalte derimot at de som yngre ofte benyttet seg av bil for å komme seg ut i naturen og for å nå større turområder, men at de nå var avhengige av nærmiljøet sitt for både turgåing og rekreasjon.

På spørsmål om de brukte kollektivtransport for å komme seg til andre områder for å gå tur i, svarte en av informantene, Peter, følgende:

*«Ja, før men ikke nå. Altså, det gjør jeg i denne bydelen. Jeg går tur her.»*

## 6.2 MOTIVASJON

Motivasjonen, eller grunnene for å komme seg ut, varierte blant informantene etter fysisk form og sosialt nettverk. En generell tendens var imidlertid at gåturene sjeldent var motivert av daglige gjøremål.

### 6.2.1 Daglige gjøremål

Mange av informantene hadde svært kort avstand til sine daglige gjøremål, og hadde dermed vanskeligheter med å tegne ned daglige gåturer. Videre

hadde mange få, og enkelte ingen, faste gåturer knyttet til daglige rutiner. For de aller fleste motiverte ikke daglige gjøremål til gåturer, enten fordi mange av de nødvendige servicene lå i umiddelbar nærhet, eller fordi de hadde nær familie som gjorde de daglige innkjøpene for dem. De fleste hadde dagligvarebutikk i samme bygg som sin bolig eller i samme kvartal. Turen til eldresenteret var for de fleste den eneste rutinemessige gåturen. Flere av informantene bodde også så nær eldresenterne at turen dit utgjorde under et par hundre meter. Dette fører til at mange av de eldre beboerne på Grünerløkka mister daglige gjøremål som en regelmessig motivasjon for å komme seg ut og gå.

Tora: *«Ja det er så veldig enkelt, jeg har Rimi rett foran, ikke i samme bygget men i bygget foran.»*

Dette kan muligens ha en negativ påvirkning på den fysiske aktiviteten for den enkelte, og for det sosiale nettverket i nærområdet. Rutiner og vaner ville kunne holde den fysiske aktiviteten oppe, og følgelig også den fysiske formen. Også for de eldre som sliter med fysiske begrensninger blir det ekstra vanskelig å motivere seg for å gå ut.

### 6.2.2 Rekreasjon og frivillige gåturer

Flere av informantene oppgav det å komme seg ut og se noe nytt som en viktig motivasjonsfaktor. En av de eldre damene sa at hun kunne sette seg ned i Botanisk hage og bare se på trærne.

Hanne: *«[...] se litt på omgivelsene og ... så er jeg veldig glad i trær [...] Jeg synes trær er veldig fascinerende å se på. Sitte der og filosofere litt over det og hvor gamle de er, åå ... jahh...»*

En annen informant hadde mer behov for stillhet enn natur. Dette fant han i en bakgårdscafe hvor

«For når jeg slutta å jobbe sånn utpå sommeren fikk jeg nok en liten nedtur etter at jeg slutta å jobbe, for da hadde jeg folk rundt meg.»

det er anlagt en hage med blomster og trær.

Karsten: «Stillheten, det er det jeg har behov for. Den finner jeg stort sett når jeg kommer inn på den serveringsplassen med blomsterhagen. Der kan jeg sitte helt for meg selv, ha eget bord og nyte alt som er der.»

### 6.2.3 Fysisk helse

Mange påpekte at de burde komme seg ut og gå for å holde den fysiske formen oppe, og erkjente at de selv var alt for lite i fysisk aktivitet. Flere hadde dårlig samvittighet og slet med motivasjonen for å komme seg ut og gå.

Hans: «Jeg burde gå hver dag minst en halv time uten noe spesielt formål bortsett fra det å bevege meg. Men så er det sånn sterk indre motstand som fører til at jeg som oftest ikke greier å komme meg opp av godstolen, dessverre.»

Mange hadde en klar oppfattelse av at de burde kommet seg mere ut og at de hadde gode muligheter.

Tora: «Nei, nei, jeg gjør ikke det [går tur]. Jeg er ikke noe sånn flink til å gjøre det, i hvert fall ikke på denne tida her... For det er jo bare tull da når det er fint vær og sånn, så går det jo an å gå ut og gå seg en tur da...»

### 6.2.4 Sosial kontakt

Få av de eldre oppgav sosial kontakt som en direkte motivasjon for å gå ut. Likevel oppgav de fleste gåturen til eldresenteret som den eneste faste gåturen. Denne gåturen er motivert av et sosialt målpunkt, men underveis er det ingen sosiale mål. Indirekte sosial kontakt derimot synes å være en vesentlig årsak til å gå ut.

Tora: «[...]Og du ser folk som bruker benkene, og de

sitter jo der, noen sitter alene og noen sitter og prater, og noen setter seg ned med barnevogner og sånne ting, eller setter seg ned[...]. [...] [Noen] leser aviser og sånne ting, og det er jo veldig hyggelig, ja jeg syns jo det ... Jeg kommer jo ikke i snakk med noen sånn sett, men jeg bare sitter der ... »

### 6.2.5 Sosiale nettverk i nærmiljøet - turkamerat

Flere fortalte at de ikke hadde venner som bodde i nærmiljøet. Det sosiale nettverket de hadde fra sitt voksne liv var forbundet med jobb. For mange forsvant dette da de ble pensjonister og ikke lenger traff sine kollegaer i hverdagen.

anne: «Jaaaa da, du vet jeg var borte herfra i mange år og jobbet helt til jeg var 71, og da ble jeg ikke kjent med noen her, jeg jobbet bortpå St. Hanshaugen, og det var å gå om morgen og komme hjem på ettermiddagene, og jeg var aldri i området her... jeg kjente nesten ingen her, enda jeg hadde jo bodd her i mange år, så sånn var det.....»

Når de eldre pensjonerte seg ble nærmiljøet det viktigste området også i forhold til det sosiale nettverket. Dette viser viktigheten av nærmiljøets sosiale funksjon. For mange av informantene må dette nettverket bygges opp på nytt, og med utgangspunkt i kontakt med folk bosatt i nærheten. Nærhet blir den viktigste faktoren, også her.

Tora: «For når jeg slutta å jobbe sånn utpå sommeren fikk jeg nok en liten nedtur etter at jeg slutta å jobbe, for da hadde jeg folk rundt meg. ... Nei det ble litt trøblete. Jeg må ha noe å gjørra, og da var det liksom at jeg gikk ut for å liksom komme meg ut og prøve åssen det var. Og da var det veldig greit og sitte oppi der og liksom slappe av å ikke tenke på noen ting.»

Flere av informantene manglet noen å gå tur med,



enten fordi ektefellen var fysisk ute av stand til å gå tur, eller fordi de bodde alene og ikke hadde noen fast turkamerat de kunne gå sammen med. Likevel var ingen av informantene var ukomfortable med å gå alene ute på dagtid, og mente at dette ikke var en avgjørende faktor for hvor ofte de kom seg ut.

Tora «Ja, hvis jeg hadde kontakt med noen og jeg hadde noen og gå ut sammen med. Liksom på sommern og sånn, så kan det hende jeg hadde vært mere ute og

brukt mere sånne ting. Men det gjør meg ingen ting og gå ut alene liksom bare for å komme meg ut og få noe annet å se på.»

Likevel viste det seg at de av informantene som hadde én eller flere faste turkamerater gikk oftere og lengre turer, og at de hadde en generelt større motivasjon og lavere terskel for å komme seg ut. Disse informantene virket også noe mindre påvirkelig for negative ytre faktorer som dårlig vær.

## 6.3 PREFERANSER OG MÅLPUNKTER

Blant informantene var det store individuelle forskjeller i faktorer og kvaliteter som påvirket rutevalget. For informantene som ellers var lite fysisk aktive var lengden på ruta den avgjørende faktor for veivalg. Mens informantene som også ellers gikk mye tur, spilte omgivelsene en større rolle enn lengden.

Peter: *«Du kan si at hvis jeg gikk hit, så var det litt kortere, litt. Men da fikk jeg jo ikke Olaf Ryes plass og jeg fikk ikke deler av Markveien som jeg også gjerne vil ha. Så det gjør ikke noe om jeg legger på et par minutter. Jeg er ikke ute etter den raskeste veien, men den som gir meg mest synsinntrykk og slike ting. Og folk. Jeg liker folk.»*

### 6.3.1 Nye omgivelser, opplevelser og underholdning

Mange av informantene sa at de gjerne ville komme seg ut for å få litt forandring i omgivelsene, de ville se noe nytt. Ønsker som gikk igjen blant informantene var underholdning, musikk eller andre sosiale eller kulturelle tilstelninger. Flertallet av informantene uttrykte at de savnet opplevelser og visuell stimuli underveis når de var ute og gikk.

Trude: *«... eldre går litt langsomt. Alle går ikke like fort, jeg går med staver, og det går. 1000 meter tar kanskje en time ute, og da er det hyggelig og se på noe annet òg. Enten at du har en utstilling av noe som var der en uke eller... skjønner du?»*

Karsten: *«Om jeg rusler nedover Løkka så vil jeg kanskje kombinere park eller blomster eller ta en øl. Det er litt av det som jeg føler at de her større parkene har problemer med, du får ikke den her mangfoldige nærheten.»*

De fleste ønsket estetiske opplevelser, og mange fortalte at de savnet fargeinnslag og blomster i parkene.

Da en av informantene ble spurt om Botanisk hage påvirket livskvaliteten kom det fram at estetiske elementer som blomster og trær var viktig, i tillegg til godt vedlikehold.

Hanne: *«Ja absolutt, den påvirker. Der er det mye pent å se på av blomster og trær og de holder det så pent der inne atte ja, jooooooooo.»*

Ved spørsmål om det var noen kvaliteter i nærmiljøet de savnet svarte en av de eldre damene at hun savnet estetiske opplevelser og elementer som stimulerte fantasien og tankene.

Trude: *«Blomster, og nye ting som setter fantasien litt i sving. Setter i gang tankene, fargeklatter, opplevelser kan du si. Skjønnhetsopplevelser! Derfor liker vi Botanisk og Rodeløkka så godt, ikke sant. Det skaper trivsel.»*

### 6.3.2 Cafeer og servering

Flere av intervjuobjektene fortalte at de legger sine gåturer opp mot andre aktiviteter eller målpunkter, som for eksempel en café. En av informantene og hennes turkamerater la alltid opp gåturen slik at den endte ved en cafe, og at dette var avgjørende for valg av rute.

En av informantene var med i en gågruppe, og hun fortalte at det ikke var aktuelt å legge gåturen i områder hvor det ikke var en café fordi de alltid avsluttet turen med en kopp kaffe. Å legge turen til Akerselva var kun aktuelt hvis de kunne finne en café i nærheten.

Trude: *«... men det kan godt hende vi tar oss en tur her til sommeren, men da må det være en café på veien!»*

Preferanser for veivalg ble av en informant begrunnet med allsidighet i visuelle inntrykk og opplevelser.

Peter: *«Jo fordi den er nok pen og så allsidig mye å se på. Når du går gjennom Botanisk hage så er det alltid noe å se på, det er folk og det er alt mulig. Hvis du vil er det jo en café du kan sette deg og ta en kopp kaffe hvis du har lyst. Og det er lett å komme i kontakt med folk.»*

### 6.3.3 Yrende folkeliv, å være der det skjer

Et fellestrekk ved informantenes valg av gåroute var at de foretrakk gater og områder med mye folkeliv. Markveien og Thorvald Meyersgate ble trukket frem blant mange av informantene som attraktive gater de gjerne la inn i gåturen. Disse gatene er de mest folkerike, og fremgår som målpunkter i seg selv.

Guri: *«Det er koselig å gå en runde i Markveien syns jeg. Jeg har slutta å reise ned til byen, det gjør jeg nesten aldri lengre...»*

En av informantene fortalte at han foretrakk Markveien framfor Thorvald Meyers gate fordi han her følte en større frihet i forhold til bevegelse som fotgjenger. Dette begrunnet han med lav biltrafikk og at det ikke gikk trikk i gaten.

Peter: *«Ja for på mange måter er den nesten bilfri, og det er en liten gate med butikker på begge sider. Du har ikke trikkene der. Du har litt mer ... jeg vil si bevegelse. Folk kan gå, krysse fram og tilbake ...»*

En annen informant uttrykte at Markveien var et sted hun likte godt, fordi det der var folk som stoppet opp og pratet litt. Videre forslo hun litt mer tilrettelegging for å sette seg ned.

Kari: *«I Markeveien så faktisk er det litt sånn kanskje litt sånn mere til rette ... for der er det mange som stopper opp og prater litt, så de kunne kanskje tilrettelagt for det enkelte steder.»*

Steder med regelmessige arrangementer ble ofte nevnt som steder de eldre gikk for opphold. Flere snakket om Birkelunden og loppemarkedene som holdes der på søndager, og omtalte dette som en avgjørende positiv kvalitet med nærmiljøet.

Hans : *«Jeg er ofte på Birkelunden for de har loppemarked om søndagene. Så drar jeg dit og så er det en sånn liten musikkpaviljong, og jeg har barnebarn som spiller i korps og de har da spilt der av og til. Så jeg syns den er veldig fin ... »*

Peter: *«Det er ofte jeg treffer folk og så videre. Og det er en pub der inne som har Tsjekkiske øl. Eh ... når du kommer inn så ligger den litt på venstre hånda. Koselig sted, godt øl, trangt, ofte overfylt, du må ofte dele bord med flere ... så det er jo også kontakt. Er det en stol ledig?»*

Samtlige informanter omtalte tilstelninger og aktiviteter i parker og på torg som attraksjoner. Dette reflekterer teorien til Whyte (2009) om at mennesker er den største attraksjon for andre mennesker. En av informantene mente, som vi så, at Birkelunden var det beste stedet på Grünerløkka, og han gikk dit på søndager for da er det loppemarked og masse folk. En sterkt tiltrekkende kvalitet ved Birkelunden beskrives som det at det er svært mange mennesker der.

Hans: *«Birkelunden er jo veldig fredelig, men det er mange-mange-mange mennesker og særlig på søndager.»*

De eldre ønsket å være der det skjer, men på sine egne premisser. Tilstelningene trengte ikke være for eldre, og kunne gjerne være myntet på yngre mennesker eller barn. I slike situasjoner ønsket de å sitte i utkanten med litt distanse til aktivitetene,

slik at de kunne oppleve atmosfæren og folkelivet, uten å selv delta direkte. En av informantene ønsket mere tilrettelegging for denne typen tilstedeværelse ved tilstelninger.

Kari: *«Men det kan kanskje være det at mer tilrettelagt med enkelte ting, så man kan sitte mere på. Og andre ting som liksom når det foregår noe at det er lettere å komme og være. Når det foregår for andre òg, om det er for unger eller ungdommer og sånn att det er like lett for alle gruppene...»*

I situasjoner hvor aktivitetene ikke var organisert, og gruppen med mennesker var mer homogen, virket det sosiale livet heller ekskluderende enn inkluderende. For informantene var det stor forskjell på det å være i en park hvor ungdommer dominerer uten at aktivitetene er organisert, og det å være i en park hvor den dominerende aktivitet er for ungdommer, men organisert.

Hanne: *«Men sånn på ettermiddagene når vi har kommet hjem fra turene, så er det så mye folk der og da er det for det meste ungdom, og de sitter der og lager mat og jaaa, det ene med det andre ... ja, nei, jeg trives nok ikke så godt der.»*

Hans: *«Ja, ja. Sofienbergparken der er det for mange ungdommer med grill og barn og sånn.»*

Et felles trekk for informantene var at de lett følte seg ekskludert i forhold til sosiale tilstelninger. For å føle det naturlig å delta i sosiale tilstelninger var de avhengig av å ikke føle at de skilte seg ut aldersmessig.

Hanne: *«Rett som det er har de hagefest og han er flink til å arrangere han som er formann. Men så er det det atte de er så unge vettu. Og jeg har jo lyst til å spørre ....*

*skal vi går en tur? «neei, nei jeg hakke lyst» og jeg har ikke lyst til å gå alene... Det er et stort borettslag med mange oppganger. Så jeg innbiller meg at det er bare de unge som går dit. Så der syns jeg ikke jeg har noe og gjøre. Men for dem tror jeg det er hyggelig.»*

## 6.4 SOSIALE MØTESTEDER OG OPPHOLD

Mange av informantene ønsket å komme i kontakt med folk når de var ute og gikk. Det kan virke som at utfordringen ligger i det å skape regelmessige, spontane møter som etter hvert kan utvikle seg til planlagte og regelmessige møter.

Tora: *«Ja ... ja. Jeg kommer jo i prat med folk når jeg går ute og sånn, men ingen sånn at vi snakkes med, og liksom nå møtes vi der og der.»*

En av informantene trakk fram utestedet Blå som et sosialt møtested fordi hun her opplevde en naturlig nærhet til folk som hun møtte regelmessig. Av den grunn at hun hadde en felles agenda med andre gjester og en årsak til å være samme på sted, repetitivt, følte hun at det var naturlig å opprette kontakt, selv om hun ikke kjente de andre gjestene fra før. Dette området har en fysisk avgrensning hvor folk oppholder seg til samme tid. Når denne nærheten oppsto mange nok ganger, opplevde hun terskelen for å etablere en førstekontakt lavere.

Kari: *«Liksom det atte, går du mye samme stedene og syns at du har sett så mye, at til slutt så syns du at du kan ta kontakt.»*

En annen informant påpekte viktigheten av å komme fysisk nære de menneskene hun traff, for å komme i kontakt. Hun slet med nærsynet og kjente ikke igjen folk før de var like ved. Ofte måtte folk vinke med



*«Liksom det atte, går du mye samme stedene og syns at du har sett så mye, at til slutt så syns du at du kan ta kontakt.»*

store håndbevegelser for at hun skulle forstå at det var noen hun kjente. Dette gir store utfordringer for spontane møter og krever kort fysisk avstand mellom menneskene når møtene inntreffer.

Guri: *«Jeg må liksom helt innpå folk for å se hvem det er ...»*

En annen informant sa at Markveien var et sted hun likte godt, med begrunnelsen at der var det folk som stoppet opp og pratet litt. Videre foreslo hun litt mer tilrettelegging for å kunne sette seg ned.

## 6.5 FAVORITTSTEDER

De mest favoriserte stedene i oppgaveområdet er Botanisk hage, Birkelunden og Olaf Ryes plass. Disse blir beskrevet i følgende tekst gjennom informantenes uttalelser og synspunkter.

### 6.5.1 Birkelunden

Birkelunden var det stedet som ble omtalt av flest som det mest egnede stedet både for opphold, og som sosial møteplass. Kvaliteter informantene påpekte var åpenhet, yrende folkeliv og «nydelig beplantning». For en av informantene var Birkelunden det eneste stedet hun kunne tenke seg å sette seg ned, utenom Botanisk hage.

Hanne: *«Men vet du hvor jeg har satt meg ned? Det er der Bondens Marked er innimellom... Ja, Birkelunden, Birkelunden der er det litt hyggelig å sitte.»*

Parkens åpenhet ble trukket fram som en positiv kvalitet. Det er gode siktlinjer til gatene rundt og ingen gjemmesteder som skaper utrygghet. Benkene har ryggdekke, og er rettet mot midten av parken, som igjen danner et naturlig sentrum rundt et vannspeil.

Karsten: *«[...] åpenheten, den er veldig fin. Beplantningen er nydelig»*

I tillegg til de primære sitteplassene i Birkelunden, som består av parkbenker, er det mange sekundære sitteplasser i form av steinkanter rundt beplantning og vannspeil. Mot de omkringliggende gatene er det åpne gressletter som brukes av yngre mennesker og barn til soling om sommeren. Disse solingsplassene ble trukket fram av en av informantene som lite inkluderende for eldre.

Karsten: *«Du har åpne områder, men det er en gressbakke hvor folk slenger seg ned og har det trivelig, men det er ikke så mange av de eldre som kommer dit. Ja du går liksom ikke bortom med rullatoren og legger deg ned for å sole deg...»*

En av informantene beskrev Birkelunden som et sted med veldig tiltrekningskraft. Begrunnelsen var regelmessige loppemarkeder, mange hyggelige mennesker og musikkpaviljongen med konserter av og til. Flere trakk frem disse tilstelningene som positive kvaliteter ved området.

Karsten *«[...] bruktmarked og hyggelige mennesker, musikkpaviljong hvor det er konserter av og til. Det er et veldig tiltrekningspunkt da. For på søndager er det mange folk og ellers i uken er det også mange...»*

Peter: *«Og så har du Birkelunden der du også har bondens marked og så videre. Der pleiere jeg å slappe av ...»*

### 6.5.2 Botanisk hage

Ord som kom opp i beskrivelsen av Botanisk hage var «hyggelig å være», «helt fenomenalt», «et sted for alle» og «interessant og vakkert». På mange måter har Botanisk hage alle de kvalitetene de eldre etterspør.

Vegetasjonen her oppleves som mangfoldig og interessant. Parken er delt inn etter vegetasjonstema og har derfor svært mange kvaliteter. Disse varierer fra åpne gressletter til sammensatte miljø med steiner og sildrende bekk, mørke vintergrønne trelunder og blomstrende staudefelt. Parken har også skiftende estetiske kvaliteter gjennom årstidene, med tidligblomstrende trær og løker, sommerblomstrende områder og trær og planter med spektakulære høstfarger.

Parken er visuelt stimulerende med et mangfold av parkelementer. Flere av informantene trakk spesielt fram fjellhagen, som inneholder en sildrende bekk, stein berg og mange forskjellige små blomstrende teppeplanter, som spesielt tiltrekkende.

Hanne: *«[...] vi har denne bekken som renner nedover og alt det der og alle de fine blomstene og du kan gå på alle disse steinene ... Det er nesten det første stedet jeg går og ser, jeg liker meg veldig godt nedi der.»*

En av informantene fortalte at Botanisk hage er det stedet på Grünerløkka hvor han finner den naturopplevelsen han trenger.

Karsten: *«Jo, jo, det koster jeg på meg. Så har jeg muligheter på våren så er det jo en opplevelse å se fine blomster som blomstrer på bar kvist og utover hele sommeren med fjellbekken og blomster og alt. Så har jeg litt romslig tid blir det Botanisk hage i stedet for parkene her. Så det er for meg naturopplevelsen jeg setter pris på.»*

Parken har også et variert terreng, noe som påvirker opplevelsen av parken. En tur i varierende terreng oppleves ofte som mer innholdsrik. Når stiens ende ikke synes, venter uoppdagede steder lengre frem.

Hans: *«Ja, da tar jeg en runde. Da går jeg hvor som helst, det er veldig variert terreng, det er både bratt og flatt og ... Gode veier, gamle stier, det er steiner, bekk og ja ... det er en veldig interessant og vakker park med vakre blomster og nydelige trær. Jeg liker meg veldig godt i Botanisk hage.»*

Flere av informantene fortalte at de gjerne tilbringer en del tid i hagen når de går dit. En av informantene pleier å ta med seg en bok og noe godt å spise, og fortalte at hun føler seg hjemme der.

Hanne: *«[...] ja der føler jeg meg rett og slett hjemme! Ja, det gjør jeg.»*

Flere av informantene nevner mangfoldet av mennesker i Botanisk hage som en positiv kvalitet. Dette synes å skape en trygghetsfølelse. En av informantene beskrev stedet som et trygt sted for alle.

Marit: *«Ja, det er liksom et sted for alle syns jeg. Der møter du eldre, yngre, barn, turister, eeh du har mye å se på, du kan bare sitte der og studere folk, og så syns jeg det er et trygt sted og være.»*

Flere av de eldre omtalte Botanisk hage som et sted de kunne møte andre eldre som de kjente fra før.

Hanne: *«[...] så jeg har vel ikke en eneste gang vært i Botanisk hage uten å ha truffet noen ... »*

Selv om de fleste var utelukkende positiv i sine uttalelser om Botanisk hage, er det ikke denne parken de besøker oftest. På mange av informantene virker det som at det å gå i til Botanisk hage er noe de gjør når de skal unne seg noe ekstra. Flere ga uttrykk for at parken lå litt langt unna hjemmet, og mange uttrykte at de følte at parken var litt utilgjengelig. Parken er omringet av høye svarte gjerder

i smijern, og har kun tre innganger. Selv om mange av informantene bor i nærheten av parken, må de gå et stykke på utsiden av gjerdet før de når en av inngangene. Dette kan bidra til at parken oppleves noe utilgjengelig.

### 6.5.3 Olaf Ryes plass

Olaf Ryes plass beskrives av mange som et knutepunkt for trafikk og menneskelig ferdsel. Dette skyldes trikkestoppene, omkringliggende uteserveringer og den daglige fotgjengertrafikken gjennom plassen. Informantene synes å ha en positiv opplevelse av Olaf Ryes plass.

Peter: *«Ja, jeg vil jo lagt et smilefjes på Olaf Ryes plass, for det er liksom et knutepunkt.»*

De fysiske forholdene ligger godt til rette for opphold gjennom muligheter til å sitte både i skyggen av trærne eller i direkte sollys. Sitteplassene beskrives som gode.

Karsten: *«[...]Jog om du tenker da bare parken her nede da så kan du si, Olaf Ryes plass, der er det ganske godt med sittebenker du kan sitte litt i skyggen og litt i sola. Det fungerer godt som oppholdssted for mange.»*

Likevel kommer ikke plassen fram som et av de bedre sosiale møtestedene for eldre. Stedet preges av gjennomgangstrafikk, støynivået er høyt på grunn av trikken. I tillegg preges plassen av mennesker med ulik bakgrunn, kulturelt og sosialt, samt mennesker fra et rusmiljø, noe som for eldre kan oppleves som fremmed eller utrygt. Dette synes å ha negativ effekt på plassen både som et oppholdssted og sosialt møtested for eldre.

Karsten: *«Ja, det er litte granne verre fordi atte du har en del som bruker plassen som eehh ja det er greit de*

*har et møtested men det blir vel litte granne for mye øldrikkning og annet. Nederst i parken og. Det er særlig de gamle som føler seg emm... lite vell i det miljøet.»*

På spørsmål om plassen fungerer som et møtested var det delte meninger. En av informantene mente plassen hadde god fysisk utforming for opphold og mente at fordi mange mennesker bruker plassen fungerer den trolig som et møtested. Senere i intervjuet kom det likevel frem at hun selv ikke benyttet seg av plassen

Hanne: *«Jo, det tror jeg at det går an, å sette seg ned der. Det tror jeg. Der er benker og der sitter det mye folk, så jojo, absolutt ja.»*

## 6.6 MISLIKTE OG UTRYGGE OMRÅDER

De eldre ble, som tidligere beskrevet, bedt om å legge ut surmunner eller smilefjes for å vise hvilke steder de opplevde som særlig negative eller særlig positive i det aktuelle området, i et såkalt "eldretråkk". Samlet i eldretråkkene plasserte de eldre ut 23 smilemunner, og to surmunner. Generelt sett var det ikke mange steder de bevisst var misfornøyde med. De fleste sa at de føler seg trygge, og at de gjerne oppholder seg og går tur alene på dagtid, men at de ikke går ut alene på kvelden.

Hanne: *«Jaa a, nå har jeg en nabo da, og vi to går veldig mye sammen. Men jeg går også veldig mye alene, det gjør jeg. Det er alltid, du treffer alltid noen å prate med og inni butikker og jaaa da.»*

Noen gater ble beskrevet som utrygge av to informanter. Disse er markert på kartet. Bebyggelsen i disse gatene består kun av boliger, og trafikken

*«Vær så snill og nevnt den snøen da, for den tar knekken på oss. Og det gjør den. Ja, helt grusomt. Så det er en barriere til de grader! Alle snakker om det her!»*

er lav, det er lite gjennomgangstrafikk, og trafikken består for det meste av befolkning som selv bor i gatene. Dette innebærer at gatene er forholdsvis folketomme på dagtid og på kvelden. Dette synes å skape en utrygghet hos de eldre. En av informantene fortalte at han en gang ble stoppet av en mann som ville veksle penger, noe som resulterte i at informanten fortsatt føler seg utrygg i gaten hendelsen skjedde, og i omkringliggende gater.

Hanne *«Jeg syns det er litt guffent nedover der. Hva heter de gatene da... er ikke der det heter Sverdrupsgate? Der er det ikke så hyggelig å gå.»*

### 6.6.1 Sofienbergparken

Noen av informantene omtalte Sofienbergparken som utrygg. Ellers var det mange som omtalte parken som generelt fin, med mange mennesker, men understreket at parken ikke passet for dem. Parken virket uinteressant og utilgjengelig for samtlige. Hvis man sammenliknet Sofienbergparken med Olaf Ryes plass og Birkelunden, mente en av informantene at eldre har lettere for å bevege seg og føle seg trygg i de to sistnevnte.

Karsten: *«De [Olaf Ryes plass og Birkelunden] er i iallfall de som er lettest å bevege seg i og kjenne seg trygg. Folk føler seg på en måte hjemme på en helt annen måte enn borti Sofienbergparken. Du må være litt mer utadrettet og være aktiv og du skal nesten være idrettsmenneske for å gå der.»*

Parkens rykte og den allmenne oppfatning av stedet påvirker de Eldres innstilling og trygghetsfølelse i stor grad.

Hanne: *«Ja den har fått et stempel, og hele Grünerløkka også der nede, det er liksom bare ungdom. Det er liksom ikke for eldre i det hele tatt.»*

Kari: *«Det er stadig politi og selv om det kanskje ikke har vært så farlig så du skyr det ubevisst.»*

Det tidvis høye aktivitetsnivået synes å virke ekskluderende på de eldre. Det virket å ha mye å gjøre med den homogene brukergruppen av parken på sommerstid, ungdommer og unge voksne.

Hans: *«Jeg tror eldre mennesker i Sofienbergparken kan bli litt redd. Det er mye ståk og stell, hunder og baller og frisbee og pølserøyk og alt mulig sånt no. Og mange som skåler med forhåpentligvis Munkholm... hehe og som sitter der, og litt sånn småslåssing og småknuffing er det jo hele tiden i Sofienbergparken.»*

Parken har sittemuligheter spredt rundt, for det meste plassert midt ute på de åpne gressflatene. De fleste sittemulighetene har hverken rygg eller armlener, og mange sitteplasser er i kombinasjon med et bord. Disse bordene er det ikke mulig å benytte seg av uten å klatre over selve benken. Dette gjør at sittemulighetene i Sofienbergparken er utilgjengelig for de fleste eldre.

Karsten: *«De fleste gangene jeg ser eldre folk her så er det at de går igjennom, det er sjeldent at de setter seg ned.»*

Karsten: *«[...] i Sofienbergparken så hadde man noen sitteplasser som var veldig lave, de så fine og dekorative, men jeg så noen, eldre mennesker som strevde, satte seg og så vidt at de kom seg ned. Og så kom de ikke opp igjen, måtte ha hjelp. Så at du i alle fall får en brukbar sitteplass i rett høyde for eldre mennesker.»*

Vegetasjonen i parken består av gressletter og enkelttrær, uten innslag av blomstrende stauder eller busker. Mellom trekronene og den flate marken er det ingen vegetasjon. Opplevelsen av parken er fo-

rutsigbar, du kan se fra den ene enden av parken til den andre ved adkomst. Dette ser ut til å til å påvirke de eldre. En av informantene mente parken ikke ga henne noe i forhold til livskvalitet fordi hun ikke greide å forholde seg til parken.

Hanne: *«Den gir meg ingen ting!»*

## 6.7 BARRIERER OG ÅRSTIDER

### 6.7.1 Snø som barriere, og kilde til utrygghet

Snø ble trukket frem av samtlige som den største barrieren for å komme seg ut på vinterstid. De fleste informantene fortalte at det var kun på sommeren de gikk tur, aldri på vinterstid. Det var en generell tendens til at de eldre valgte gåroute utelukkende ut fra hvilke gater som var best brøytet.

Hanne: *«Vær så snill og nevnt den snøen da, for den tar knekken på oss. Og det gjør den. Ja, helt grusomt. Så det er en barriere til de grader! Alle snakker om det her!»*

Det viste seg at snøen representerer flere barrierer enn kun framkommelighet. En av de sterkeste barrierene var utrygghet og redsel for fall.

Hanne *«Å tenkt å få lov til å gå uten å være kjemperedd! Jeg ser jo ut hver eneste dag, ser på de andre som går og... » Er det glatt i dag?» jeg synes det er ille assa, jeg er sååååå redd for at jeg skal dette og slå meg og brette det ene og det andre ... »*

En av informantene som var plaget av nedsatt syn på grunn av forkalkninger fortalte at hun hadde problemer med å bevege seg og orientere seg ute fordi hun ikke klarte å se konturene på bakken.

Guri: *«Så du kan si sånt føre som det er nå, masse hvit snø, da ser jeg veldig dårlig og da føler jeg meg veldig utrygg.»*

### 6.7.2 Innskrenket turområde

I vinterhalvåret var motivasjonen for turgåing svekket for samtlige av informantene av flere årsaker. Mange av gatene og områdene som har kvaliteter som motiverer de eldre til frivillige gåturer sammenfaller med gater og områder de eldre selv opplever som utilgjengelige på vinterstid på grunn av snø. Dette oppleves som en stor barriere for turgåing på vinterstid.

Flere av informantene beskriver Trondheimsveien som en tilgjengelig gate på vinterstid på grunn av bedre snørydding enn mange andre gater. Denne gaten ivaretar på mange måter de fysiske forholdene eldre trenger som fotgjengere med bredt fortau og oversiktlige veikryssninger. Men i forhold til visuell stimuli, farger og variasjon i vegetasjonen er gaten sparsommelig utrustet.

Peter: *«Det er mye mere å se i parkene på sommeren.»*

Støy fra trafikken gjør det vanskelig for mange eldre å kommunisere med andre mennesker. Manglende benker og hvilemuligheter underveis er en utfordring for eldre, og kan sees som en begrensende faktor for sosiale møter. Altså synes de å velge denne veien på bakgrunn av framkommelighet og trygghetsfølelse framfor kvaliteter som motiverer for frivillige turer.

Mange av stedene og gatene som er tilgjengelig tilrettelegger dårlig for sosiale møter og opphold. I Trondheimsveien er støynivået høyt. Dette gjør kommunikasjon mellom mennesker vanskeligere, noe som igjen vanskeliggjør sosiale møter. Hvis områdene og gatene som er tilgjengelig på vinterstid ikke virker motiverende for frivillige gåturer og sosiale møter blant eldre, vil dette virke negativt på gåingen og for det sosiale livet utendørs i vinterhalvåret.



# 7

## Diskusjon

I denne delen av oppgaven diskuteres funnene fra intervjuene opp mot analysene av Grünerløkka og teorien jeg har tatt for meg i denne oppgaven. Til slutt i dette kapittelet presenterer jeg mine egne refleksjoner omkring resultatene og prosessen.

## 7.1 KVALITETER VED NÆRMILJØET

Samtlige informanter uttrykte at de var svært fornøyde med sitt nærmiljø, og mange mente de hadde alt de trengte i nærmiljøet på Grünerløkka. Likevel fortalte mange at de ikke benyttet seg av nærmiljøet i vesentlig grad. Grunnene til dette kan være mange. Hvilke kvaliteter i det fysiske miljøet påvirker de eldres bruk av nærmiljøet? Hvilke faktorer spiller inn i forhold til turgåing, opphold og sosiale møter? I det følgende settes teorien og analysene av nærmiljøet opp mot "eldretråkket" og funnene i intervjuene, for å belyse disse spørsmålene.

### 7.1.1 Mangfold og nærhet som kvalitet

Mangfoldet og alle mulighetene dette representerte ble fremstilt av de fleste intervjuobjektene som den viktigste kvaliteten ved nærmiljøet på Grünerløkka. Mangfoldet av muligheter og tilbud syntes å representere en frihet til å velge, og en lav terskel for deltagelse for de eldre. Hvor mye de faktisk benyttet seg av tilbudene var ikke i samsvar med verdien av tilbudene for den enkelte. Snarere fremstod vissheten om at muligheten var der som verdifull nok i seg selv.

Det yrende folkeliv og den menneskelige aktivitet i utearealene er en følge av mangfold i demografi og funksjoner. Jane Jacobs (2011) presiserer viktigheten av mangfold for trygghet gjennom regelmessig bruk av byens rom. I tillegg sier hun at mangfold som kvalitet er byens største potensielle verdi. Dette kan synes å ha stor relevans for de eldre på Grünerløkka. Samtlige informanter oppgav at de følte seg trygge i sitt nærmiljø.

Et av de få stedene som var forbundet med utrygghet var gatene mellom noen kvartaler på Grünerløkka, hvor vi kun finner boliger og lite

menneskelig aktivitet i utearealene. Dette på grunn av lav gjennomgangstrafikk av trafikk og fraværet av andre målpunkter. Området har lite mangfold i funksjoner og bruk. Dette avspeiler seg i lav menneskelig aktivitet på tider av dagen hvor beboerne i området i hovedsak ikke beveger seg til eller fra eller oppholder seg i nærmiljøet.

Ifølge WHO (1998) er eldres funksjonsevne avgjørende for å fungere i dagliglivet, som igjen er en viktig faktor for livskvalitet. Videre er funksjonshemning et resultat av manglende samsvar mellom personens forutsetninger og omgivelsenes krav til funksjon (Lid 2012). For de eldre på Grünerløkka syntes også den fysiske nærheten til et bredt spekter av tilbud å være svært viktig. Vissheten om at tilbudene er nære og svært tilgjengelige styrker følelsen av selvstendighet. På tross av inaktivitet på grunn av manglende motivasjon kan man ha en følelse av funksjon og selvbestemmelse, fordi man selv vet at manglende deltakelse er selvalgt. Dette kan tenkes å gi de eldre en følelse av selvbestemmelse over eget aktivitetsnivå og deltakelse i samfunnet. Hvis individet selv føler evne til å delta ved ønske, vil dette bidra til en følelse av selvstendighet og selvbestemmelse som igjen kan bidra til økt livskvalitet. Dette syntes å være svært relevant for informantene og kan dermed ses i sammenheng med økt livskvalitet for denne brukergruppen i urbane nærmiljø.

### 7.1.2 Urbane nærmiljø, demografisk tetthet og eldre beboere

Jane Jacobs (2011) påpeker mangfold og demografisk tetthet som viktig ressurs for et urbant miljø. Mangfoldet av tilbud og funksjoner vil tiltrekke seg folk som ikke bor i nærmiljøet, men som arbeider



eller benytter seg av tilbudene i området. Det er en generell oppfatning at et nabolag utenfor sentrum vil ha mindre gjennomstrømning av mennesker som ikke bor i området enn et sentrumsnært boligområde. I tillegg har innbyggere som tilhører mer mobile brukergrupper, som ungdommer og unge voksne, mulighet til å benytte seg av områder i lengre fysisk avstand fra sitt nærmiljø. De er følgelig ikke like bundet til nabolaget for sine fritidsaktiviteter. Eldre blir, sammen med barn, den brukergruppen som er mest bundet av sitt nærmiljø.

I et nærmiljø beliggende i mindre sentrale områder vil ikke de eldre som brukergruppe skille seg ut på samme måte som de gjør i et sentrumsnært område. Det sosiale livet i gata vil være mer intimt og lokalt, og man vil kjenne, eller ha kjennskap til en langt større andel av menneskene som oppholder seg der. På et sted som Grünerløkka derimot, vil menneskene som oppholder seg i området bestå av en stor andel mennesker som ikke bor i området, og som de lokale beboerne ikke kjenner. Eldre og barn er som sagt de minst mobile brukergruppene, og derfor de med størst potensiale for å treffes regelmessig i nærmiljøet. Kanskje er det gjennom disse gruppene det sosiale nettverket og kjente kontakter kan etableres for de eldre i urbane nærmiljø.

Barn kan sees å gi utemiljøene mye liv i en større del av kalenderåret enn mange andre brukergrupper fordi de oppholder seg mer ute på vinter og høst. Og på denne måten være en kilde til menneskelig aktivitet utendørs i vinterhalvåret.

**7.1.3 Mangfold og særegenhet som lesbarhet.** Whyte (2009) ga et eksempel fra Lexington Street

hvor den blinde mannen brukte gatens mangfold og særegenhet som hjelp til sin orientering i området. Hvorvidt dette er tilfellet for eldre på Grünerløkka er noe vanskelig å avgjøre og vil selvfølgelig være individuelt betinget. Likevel vil lesbarheten være svært viktig for samtlige, og behov for lett navigerende områder er tydelig. Whyte (2009) mener at Lexingtons unike utforming med alle sine særegne kjennetegn hjelper mennesker som allerede kjenner området til å orientere seg. Dette vil også være aktuelt når man snakker om eldre beboere i et urbant nærmiljø. I følge Bergmann & Rosenhall (2001) kompenseres mennesker med sansetap ved å intensivere bruken av andre sanser. Det er en naturlig slutning at dette også gjelder bruk av sanser i forhold til navigering. Å bruke flere sanser enn synet for navigasjon vil trolig å være svært aktuelt for mennesker med nedsatt synsevne, noe mange eldre er utsatt for.

Med andre ord virker det som kompleksiteten i et byrom kan hjelpe eldre beboere til å navigere i sitt eget nærmiljø. Fra dette vil jeg trekke paralleller mot bruk av standardiserte materialer, bymøbler og andre designelementer. Eldre mennesker med nedsatt sansevne vil ha stor nytte av de umiddelbare og helt nære elementer for gjenkjennelse og orientering. Ved bruk av standardiserte elementer forsvinner de unike og stedsspesifikke uttrykk. Dette vil spesielt omhandle elementer som brukere av et byrom kommer i nær fysisk kontakt med. I Sofienbergparken finnes det en benk som skiller seg fra de andre ved å bestå av betong og tresete. Denne finnes bare her, og gir en helt unik gjenkjennelsesverdi og informasjon om at man befinner seg helt eksakt på denne lokasjonen. De samme prinsippene kan overføres til bruk av vegetasjon.

## 7.2 MOTIVASJON

### 7.2.1 Målpunkt

Betydningen av å ha et mål med gåturen syntes å være stor. De færreste av informantene svarte at de gikk ut uten å ha et mål med turen. Noen gikk tur for helsen og turens skyld i seg selv, men også da var turen for noen avhengig av et serveringsted som endepunkt. Behovet for et målpunkt gjenspeilet seg også ved spørsmål om de kunne gå ut med sosial kontakt som motivasjon. Informantene oppga sjeldent sosial kontakt som motivasjon for å gå ut. Likevel var den eneste faste turen for mange turen til eldresenteret, som imidlertid var motivert av sosialt samvær. Dette indikerer et potensiale i sosial kontakt som motivasjonsfaktor, forutsatt at det foreligger et definert og forutsigbart sosialt målpunkt.

### 7.2.2 Daglige gjøremål som motivasjon

I følge undersøkelsene gjort i Kristiansand i forbindelse med gåstrategien for eldre kom det fram at eldre som bodde i sentrum gikk mer tur i nærmiljøet, og at dette skyltes nærheten til daglige gjøremål og andre tilbud (Hjorthol et al. 2013). På Grünerløkka syntes situasjonen imidlertid å være annerledes. Under gjennomføringen av «eldretråkkene» ble informantene bedt om å tegne inn sine daglige gåturer. Dette var for mange svært vanskelig, og i mange tilfeller endte vi opp med kun svært korte gåruter til eldresenteret. En av grunnene til dette var at deres daglige gjøremål lå så tett på boligen at det ikke resulterte i en nevneverdig gåtur. I forhold til Gehl (2007) sin modell med de tre typer aktiviteter: nødvendige, frivillige og sosiale, byr dette på utfordringer for det sosiale livet. De sosiale aktivitetene oppstår som en følge av enten nødvendige eller frivillige

gjøremål, og kun i tilfeller hvor de fysiske forhold innbyr til det og det er andre mennesker til stedet (Gehl 2007). Se figur 5 på side 34. Dette betyr da at de friville aktivitetene blir helt avgjørende for de sosiale aktivitetene. En naturlig slutning vil da være at eldre mennesker som sliter med motivasjonen på grunn av sviktende fysisk form, manglende turpartner eller målpunkt, blir ekstra utsatt for inaktivitet og sosial isolasjon.

Innaktivitet, både fysisk og sosial, har en negativ effekt på menneskers helse (WHO 1998). Å bryte ut av et inaktivt daglig mønster krever viljestyrke. Det er naturlig å tenke at turer til daglige gjøremål som er motivert av nødvendighet vil være lettere å gjennomføre på tross av nedsatt helse eller funksjon, og på tross av ytre faktorer som dårlig vær eller uframkommelighet på grunn av snø. Arbeidet for å styrke motivasjonsfaktorer for rekreasjon, fysisk helse og sosiale møter blir derfor svært viktig for eldre på Grünerløkka. De frivillige gåturene blir viktig for det sosiale livet utendørs og for den fysiske helsen. Dette speilet seg også i informantenes vaner. Informantene som generelt var aktive og ved god helse gikk daglige turer, mens de som hadde dårligere helse og generelt var inaktive lot være.

Videre viste det seg at de eldre som var ved god helse var mer påvirkelig for opplevelseskvaliteter i omgivelsene når de valgte sine gåruter. Disse informantene var mer bevisst sine preferanser og veivalg i forhold til kvaliteter i omgivelsene, enn de som hadde dårlig helse. For informantene med dårlig helse syntes den korteste veien å være den foretrukne. Med dette som utgangspunkt synes det viktig å skille mellom fysisk avstand og opplevd avstand. Dette kommer jeg tilbake til under.

## 7.3 TILGJENGELIGHET

### 7.3.1 Restitusjon og tilgjengelighet i nærmiljøet.

Nærmiljøet viste seg å være den eneste fysiske arena for restitusjon blant informantene. Med tanke på manges eldres lave mobilitet og utfordringer i forhold til motivasjon blir fysisk og opplevd avstand til gode rekreasjonsområder svært viktig. Thøren & Nyhuus skriver i Direktoratet for naturforvaltning sin Håndbok for planlegging av grøntstruktur i byer og tettsteder (1994), at alle bør nå et grøntområde i løpet av 10 minutters gange. Eldre kan forventes å kunne gå fra to til 300 meter på denne tiden (Thøren & Nyhuus 1994). Mange av informantene i dette studiet var ikke motivert eller i fysisk form til å gå 300 meter for å nå et rekreasjonsområde. Det kan synes som at de eldres bruk av nærmiljøet på Grünerløkka ikke utnytter det fulle potensialet som ligger i rekreasjonsområdene. Noe av grunnen til dette synes å være fragmentert grønnstruktur og den opplevde avstanden mellom grøntområdene og bolig. Å rette fokus mot opplevelse og rekreasjon på veien mot grøntområdene vil da være svært viktig.

### 7.3.2 Fysiske avstander kontra opplevde avstander

Botanisk hage var i følge «eldretråkket» det mest favoriserte området, og ble trukket fram som sosialt møtested, oppholdssted, favorittsted og som et godt sted for gåturer. Likevel var det ikke dette stedet informantene brukte mest i hverdagen. Snarere kom det fram at Botanisk Hage var et sted mange gikk til hvis de hadde god tid til opphold, eller til en hel dags aktivitet. Dette kan muligens ha noe å gjøre med beliggenheten. Botanisk Hage ligger kun 400 meter fra Engelsborg Seniorcenter

og Thorvald Meyers gate, men på mange av informantene virket det som om avstanden var større. To svært trafikkerte gater og et forholdsvis tett boligområde skiller Botanisk Hage fra resten av Grünerløkka. Den visuelle kontakten mellom parken og resten av oppgaveområdet er dårlig, parkens vestsida fremstår svært lukket da den består av et tett område med høye trær og et høyt metallgjerde som danner en visuell barriere mot resten av Grünerløkka.

Kanskje henger dette sammen med opplevd nærhet og tilgjengelighet. En av de aller viktigste kvalitetene for de eldre på Grünerløkka var «nærhet». En nærhet det ikke alltid var naturlig å tolke som fysisk nærhet, men som følelsen av nærhet. En av informantene beskrev to gåturer, hvorav hun mente den ene var for lang for henne å gå, derfor valgte en annen rute. Ved målinger på kartet viser det seg at turen hun opplevde som kortest, i realiteten var dobbelt så lang i fysisk avstand. Turen som informanten opplevde som lengst omfattet ca. 500 meter gange i et boligområde før informanten nådde fram til selve parken. Ved å legge turen til Tøyenparken fikk informanten en lengre tur langs gangveiene og de grønne omgivelsene inne i selve parken.

Kaplan et al. (1998) skriver at vegetasjon kan styrke motivasjon for bevegelse gjennom fasinasjon og undring og at et landskap med svingende stier opparbeidet i et materiale som står i kontrast til de tilgrensende omgivelser vil motivere til videre utforskning (Kaplan et al. 1998). At vegetasjonen på samme måte kan påvirke den opplevde avstanden er en naturlig slutning, og kan ha vært en medvirkende faktor for informantens opplevelse av turen i Tøyenparken som kortere.

I forhold til Botanisk Hage er det naturlig å tro at mange av de samme prinsippene spiller inn på hyppigheten av bruken. Fordi området ligger så avskjermet fra resten av det travle bymiljøet på Grünerløkka er den opplevde avstanden til hagen stor. Samtidig er dette også årsaken til de eldres høye preferanse for stedet. Området fyller i høyeste grad Kaplan et al. (1998) sine krav til restorative miljø, som beskrives som rolige grønne miljø som skaper en avstand til det omkringliggende bymiljø. Dette uavhengig av om avstanden oppstår ved fysisk utbredelse av parken, eller en mental avstand som skapes ved en avgrensning til omkringliggende områder. Et godt restorativt miljø gir mulighet til å føle at man er et annet sted, adskilt fra kilder til daglig stress og mental utmattelse (Kaplan et al. 1998).

Ved å åpne parken mot omkringliggende miljø kan man tenke seg at hyppigheten i bruken av parken ville øke, men sannsynligvis ikke parkens kvalitet og de eldres preferanse for stedet. En måte å møte denne problematikken på kunne være å korte ned den opplevde avstanden fra omgivelsene til parken, men da uten å påvirke den opplevde avstanden fra parken til utenforliggende omgivelser. Ved å øke opplevelseskvalitetene i gatene som fører til Botanisk hage ved bruk av vegetasjon kan man følgelig forvente å minske den opplevde avstanden fra omgivelsene til parken.

Med dette som utgangspunkt, kan det tenkes at variert og opplevelsesrik vegetasjon langs gatene kan bidra til å øke mulighetene for restitusjon, styrke motivasjonen for bevegelse, samt minske den opplevde avstanden. Ved å tilby opplevelsesrike miljø langs gatene vil man også kunne sikre eldre menneskers tilgjengelighet til gode miljø for rekreasjon mer eller mindre uavhengig av individets fysiske og mentale kapasitet.

Akerselva var også et område som mange favoriserte i følge «eldretråkket», og ble beskrevet som et attraktivt turområde av nesten samtlige informanter. Likevel var det kun et fåtall som brukte området til regelmessig turgåing. Noe av grunnen til dette kan være den visuelle tilgjengeligheten. Elva ligger lavere enn resten av oppgaveområdet, omtrentlig 10 meter under bebyggelsen på Grünerløkkas sentrale del. Siktlinjene som går gjennom bebyggelsen i øst-vest retning utelater Akerselva, noe som resulterer i at elva ikke er synlig fra størstedelen av Grünerløkka. I tillegg er tilgangen noe utfordrende for enkelte på grunn av høydeforskjell og brattheten dette medfører. På informantene virket det som at de likte stedet godt for turgåing, men den opplevde avstanden ble for stor til at de utnyttet området for rekreasjon i hverdagen, på samme måte som med Botanisk Hage.

## 7.4 PREFERANSER

### 7.4.1 Visuell stimuli, fargerik vegetasjon og folkeliv

En viktig observasjon i dette studiet er informantenes tiltrekning til detaljrikdom og visuelt stimulerende miljø, og virker som en av de viktigste kvalitetene i det fysiske miljø for de eldre. Dette kan tenkes å ha sammenheng med deres sansetap i forbindelse med visuell stimuli. Dette fører oss inn på opplevelseskvaliteter i forhold skala og avstander innad i byrommene.

Informantene fortalte at de ønsket å komme seg ut for å få forandring i omgivelsene. De ønsket seg mer visuellstimuligjennom estetiskopplevelser, blomster og farger. Opplevelser gjennom underholdning og kulturelle tilbud var også et gjentakende ønske blant informantene. Flere utrykte spesifikt at de ønsket seg visuelt stimulerende opplevelser underveis på sine gåturer.

Nordh et al. (2012) fant i sine undersøkelser gress og trær som viktigste parkkomponenter for restitusjon. Gåstrategien oppgir «trær og grønt» som viktigst for de eldre. Blant informantene i dette studiet virket det som vegetasjon med blomster og sterke farger var det viktigste, deretter trær. Kanskje henger dette sammen med opplevelsesverdien til mennesker med nedsatt syn. Et vanlig aldersrelatert synsproblem er senil maculadegenerasjon som gir tilsørt sentralsyn og nedsatt detaljsyn (Lie & Svingen 2003). I følge Norsk Standard vil en 80-åring trenge 4,6 ganger så mye lys som en 20-åring for å kunne oppfatte de samme fargene (Norsk Standard 2009). Da fravær av lys minsker den opplevde fargeintensiteten, tilsier dette at eldre trenger sterkere farger enn andre brukergrupper for å få den samme opplevelsen. I et landskap hvor all vegetasjon er grønn vil det være vanskelig å skille elementene fra hverandre og oppleve de individuelle visuelle kvalitetene i vegetasjonen. Et annet aspekt ved eldres bruk av nærmiljøet er at mobiliteten ofte er mindre. Det viste seg at informantene ikke reiste ut av nærmiljøet for å oppleve natur eller rekreasjon. Dette betyr i andre hånd at de opplever et mindre kvantum av natur. Trolig er det da viktig at naturopplevelsene de har i nærmiljøet gir en sterkere opplevelsesverdi gjennom fascinasjon. Kaplan et al (1998) skriver om landskapets evne til å skape fascinasjon som en viktig faktor for rekreasjon. Dette fordi det stimulerer en oppmerksomhet som ikke er styrt eller krever konsentrasjon, og som gir mental restitusjon. Når eldre, av fysiske årsaker, har vanskeligheter med å utforske landskapet gjennom lange gåturer vil det være viktig at nysgjerrigheten og fascinasjonen som drivkraft for utforskning oppstår innenfor kortere fysisk avstand. Fargesterk vegetasjon er lettere å se og gir sterkere visuelt inntrykk. Dette sier noe om viktigheten av mer intense opplevelseskvaliteter gjennom farger, kontraster og tekstur i vegetasjonen

for å skape fascinasjon hos de eldre. Dermed er det naturlig å anta at fargesterke planter skaper større fascinasjon hos mennesker med nedsatt syn.

## 7.5 SOSIALE MØTESTEDER OG OPPHOLD

### 7.5.1 Verdien av- og potensialet ved indirekte sosial kontakt

De individuelle oppfatningene av hva et sosialt møtested innebar var forskjellig hos informantene, og underveis i intervjuene ble det tydelig at de viktige sosiale møtene for eldre ikke bare handlet om direkte kontakt. I følge Gehl (2007) kjennetegnes den sosiale kontakten som oppstår i bygater ofte av å være indirekte sosial og av en noe tilfeldig karakter. Videre påpeker han viktigheten av å se verdien av de indirekte sosiale kontaktene med tanke på forskjellige individers behov for kontaktform. Dette synes å ha stor relevans for informantene i denne undersøkelsen. Et møtested kunne ha stor verdi, selv om informantene ikke så det som et sted for potensiell direkte sosial kontakt. Mange hadde stor glede av sosiale møtesteder som gav dem indirekte sosial kontakt, enten dette var i form av observasjon av andre som hadde sosialt samvær eller bare ved å være i nærheten av andre mennesker som gikk tur eller utførte andre aktiviteter.

Et annet aspekt ved den indirekte sosiale kontakten er det potensialet den har for videre utvikling til mer intense former for sosial kontakt. Dette viste seg i en av informantenes oppfatning av området rundt utestedet Blå som et møtested. I dette området er det regelmessig markedsdager og salg av kunsthåndverk utendørs. Informanten mente dette var et godt møtested, fordi hun etter å ha vært der regelmessig over tid, og observert de samme ukjente menneskene tilstrekkelig antall ganger, følte det

naturlig å ta kontakt. Dette indikerer at en utfordring ved møtesteder for eldre er å skape regelmessige og forutsigbare sosiale arenaer, slik at indirekte og spontan sosial kontakt kan være en motivasjon og et målpunkt for en gåtur. Etter hvert kan disse utvikle seg til direkte og regelmessige sosiale kontakter for de som ønsker dette. Regelmessighet virker viktig da det gjør det mulig for de eldre og innarbeide vaner som kan lette motivasjonen.

### 7.5.2 Sosial kontakt som målpunkt

På Grünerløkka virker det som en av utfordringene er å skape en forventning blant de eldre om sosiale møter i nærmiljøet. Mange av informantene ønsket å komme i kontakt med folk når de var ute og gikk, men få kunne nevne steder utendørs hvor de kom i kontakt med andre mennesker.

Informantene oppga ikke det å treffe folk utendørs som en motivasjon for å gå ut. Dette kan ha sammenheng med at forventningen om å treffe mennesker de kjenner ikke er til stede. I «Gåstrategi for eldre -kunnskapsgrunnlag for planlegging i Kristiansand» (Hjorthol et al. 2013) oppgis «det å komme seg ut for å få frisk luft og treffe folk» som en motivasjon for bruk av nærmiljøet. Dette virker til å være annerledes på Grünerløkka fordi de eldre ikke synes å ha forventninger om å møte folk på butikken eller ved slike daglige gjøremål. På Grünerløkka er forholdene større enn i Kristiansand. Det er større menneskelig tetthet, noe som resulterer i flere ukjente fjes på gaten; mer folkeliv og bevegelse. Dette kan i andre hånd gjør omgivelsene mer krevende i forhold til orientering. Mange eldre har dårligere evne til å orientere seg og håndtere et uoversiktlig, støyende og bevegelig miljø, og vil dermed lettere enn andre miste kontrollen og overblikket over situasjonen, som i andre hånd skaper utfordringer for sosiale møter.

### 7.5.3 Sosiale møter og sansbar skala

Liten skala i forhold til det fysiske miljø og interne avstander i byrommet synes å være viktig for informantene, da mindre forhold skaper oversiktighet og trygghetsfølelse, i tillegg til at det er en forutsetning for at sosial kontakt skal oppstå. Gehl (2010) definerer det sosiale synsfelt som innenfor 100 meter, da dette er vår synsgrense for registrering av andre mennesker. Videre skriver Gehl (2010) at mennesker kan gjenkjennes innenfor en avstand på mellom 50 og 70 meter. Dette er tatt i betraktning av et normalt syn. For eldre med nedsatt synsevne vil disse avstandene sannsynligvis være betraktelig kortere.

Gehl (2010) påpeker også at detaljrike og personlige fasader gir varme og inkluderende byrom og at romdannende elementer i et byrom bør være i sansbar avstand til menneskene som oppholder seg der. Når mennesker møtes i slike små rom er de tettere på hverandre og dette øker sjansen for sosial kontakt. For eldre er dette særskilt viktig med tanke på de sansetap mange har i form av nedsatt syn og hørsel. Sosiale møter, enten de er spontane eller planlagt, må skje i miljø som muliggjør kontakt, hvilket betyr innenfor rekkevidde av vårt sosiale synsfelt, og i miljø hvor vi kan høre og snakke uten vanskeligheter (Gehl 2010). For eldre og andre personer med synsvansker vil det sosiale synsfelt være kortere. Videre kreves det mindre bakgrunnsstøy for denne gruppen, enn det gjør for mennesker med normalt syn og hørsel, for at forholdene skal ligge til rette for verbal kommunikasjon uten vanskeligheter. Et annet viktig poeng er at eldre ofte har noe tregere reaksjonsevne (Hjort 2000). Dette resulterer i at de trenger lengre tid for å reagere og respondere på mennesker de spontant møter. Visuelt støy virker mer plagsomt og forstyrrende på mennesker med nedsatte sansevner (Ryhl 2009). Ut fra dette er det

naturlig å slutte at eldre mennesker med nedsatt syn, hørsel og reaksjonsevne, trenger fysisk mindre og roligere miljøer for at sosiale møter skal oppstå. Dette betyr mindre bevegelser i omgivelsene, mindre bakgrunnsstøy og kortere fysisk avstand til møtende mennesker.

Overnevnte kvaliteter finner vi i Rodeløkka boligområdet, et område informantene syntes å være svært fasinert og tiltrukket av. Området er avmerket i «eldretråkket» som et godt likt område å gå tur i. En av informantene fortalte også at dette var et sted hun kunne tenke seg at sosial kontakt kunne oppstå. Likevel viser det seg at også her er det lite samsvar mellom hvordan informantene omtaler stedet og hyppigheten av bruken. Selv om samtlige av informantene som uttalte seg om området hadde svært positive beskrivelser, var det sjeldent at de faktisk gikk der. En mulig medvirkende årsak til dette kan være den svært private atmosfæren som er karakteristisk for området. Hagene er små og grenser til veien, fluktstoler og klesvask henger tett på gaterommet, vinduer til private rom er i øynehøyde og i umiddelbar nærhet til forbigående personer. Det sosiale livet er svært tilstedeværende i gaterommet. Området er godt avskjermet fra omkringliggende områder, noe som kan sees i sammenheng med Kaplan et al (1998) sine definerte kvaliteter for rekreasjon. Muligens er det nettopp denne private atmosfæren og avskjermingen fra omverden, med alle de særegne uttrykk og detaljrikdom som fasinere de eldre. Men at det også her, i likhet med både Botanisk hage og Akerselva, er den opplevde avstanden fra omverdenen dette medfører som begrenser hyppigheten av bruken.

Et annet viktig side ved dette området og dets private atmosfære er at de eldre virket til å være sensitive for følelsen av å ikke være inkludert i

sosiale anliggender. Under intervjuene kom det fram at denne private atmosfæren også virket noe ekskluderende på de eldre ved at de ikke følte tilhørighet i gaten selv. Atmosfæren i området var med andre ord også en kvalitet som tiltrakk de eldre, og på samme tid den kvaliteten som gjorde at de følte restriksjoner for bruk og opphold.

#### 7.5.4 Fellestrekk ved møtesteder på Grünerløkka

Gjennom intervju og de såkalte «eldretråkk» kom det fram at både Olaf Ryes plass og Birkelunden var populære møtesteder også for de eldre i studiet. Birkelunden beskrives likevel som mer populær enn Olaf Ryes plass. Dette kan ha og gjøre med at bevegelseslinjene og den menneskelige trafikken i Birkelunden preges mindre av gjennomgang. Parkens senter er på mange måter roligere og oppleves derfor mer oversiktlig og inviterende for opphold. Trafikken av forgjengere som kun skal forbi området er lagt til fortauene utenfor.

Dette betyr at fleste av menneskene som entrer parken har et målpunkt inne i selve parken. Olaf Ryes plass derimot preges i større grad av gjennomgang. Her brukes plassen som bindeledd mellom Markveien og Thorvald Meyers gate for forgjengere. Birkelunden oppgis av flere informanter som møtested enn det Olaf Ryes plass gjør. En medvirkende årsak til dette kan være at de fleste benkene på Olaf Ryes plass er plassert langs en gangvei med hyppig fotgjenger og sykkeltrafikk, mens sitteområdene i Birkelunden er trukket vekk fra gjennomgående fotgjengertrafikk, hvilket gir en roligere atmosfære rundt oppholdssonene. Her vil møtende mennesker være i lavere fart. En naturlig følge av dette er lengre reaksjonstid i forhold til spontane møter med andre mennesker. At det er lettere og registrere og kjenne igjen mennesker

som beveger seg sakte i et miljø med mindre bakgrunnsstøy, visuelt og lydmessig, er en naturlig slutning. I tillegg til at roligere visuell bakgrunn sannsynligvis vil gi en lengre sosial synsvinkel da det letter registrering og mulighetene for å skille personer fra bakgrunnen. Samtidig tillater møter mellom mennesker i lav fart en lengre reaksjonstid i forhold til respons på sosial kommunikasjon og gjør det lettere å mentalt innstille seg på et sosialt møte.

## 7.6 FYSISK AKTIVITET

### 7.6.1 Fotgjengeropplevelser for eldre

I gatebildet er det kun oppstammede trær. Dette har sammenheng med trafiksikkerhet og vedlikehold. For en eldre brukergruppe vil det være sannsynlig at vegetasjon i øynehøyde eller lavere gir en større opplevelsesverdi. Mennesker som er ustø eller dårlig til bens vil ofte rette blikket nedover når de går for å unngå hindringer. Ryhl (2009) skriver at mennesker med nedsatte sanser også bruker mer mentale og fysiske resurser på å ta seg fram i fysiske miljø enn andre. Dette kan settes i sammenheng med kapasitet i forhold til oppmerksomhet som forutsetning for opplevelse av omgivelser. Orientering i et travelt bymiljø med mye visuelt støy krever mer av en eldre person med nedsatte fysiske og sensorisk funksjon enn av yngre mennesker med normal syn og hørsel. Det vil være naturlig og trekke en slutning om at nære vegetasjon i øynehøyde eller lavere vil være lettere tilgjengelig for opplevelse for eldre i et bymiljø. Mange med nedsatt syn vil derfor ha en rikere opplevelse av vegetasjon som er nærmere da det gir en sterkere opplevelse av detaljer, teksturer, farger og lukt. Bruk av vegetasjon i busksjiktet vil kunne skape en roligere avgrensning mot travle gater og skape visuelt roligere miljø på fortauet, som legger bedre til rette for sosiale møter for eldre mennesker. Bruk

av vegetasjon i busksjiktet i forbindelse med fortau vil være i konflikt med andre interesser og kvaliteter, og må sees i sammenheng med de aktuelle steder det gjelder i forhold til arkitektonisk utforming.

### 7.6.2 Opplevelse og detaljrikdom som motivasjon for turgåing

Sammenliknet med andre mer mobile brukergrupper, er eldre mer sårbar overfor nærmiljøets kvaliteter for rekreasjon, naturopplevelser, og turgåing (Thorèn og Nyhuus 1994). Følgelig vil sammenhengende grønnstruktur og velfungerende områder for rekreasjon være særskilt viktig for denne brukergruppen.

I følge Kaplan et al. (1998) trenger mennesker oversiktlige og lett lesbare miljø samtidig som vi trenger mystikk og fascinasjon. Hvorav det er lesbarheten og oversikten som skal skape trygghet og informasjon om betredelse, og mystikk, fascinasjon og ønske om utforskelse som skal drive oss fremover og motivere til bevegelse. Dette stemte godt overens med informantenes valg av turområder. Stedene informantene likte å gå i var langs Akerselva, Markveien, Thorvald Meyersgate, inne i Botanisk hage, og i gatene rundt Rodeløkka boligområde. En felles kvalitet for disse stedene er opplevelse og detaljrikdom i sansbar skala. Botanisk hage har en svært rik og mangfoldig vegetasjon med blomstring til forskjellig årstider som oppleves og sanses på nært hold fra smale stier. I tillegg er vegetasjonen delt inn i områder etter forskjellige tema, noe som letter lesbarheten og orienteringen ytterligere (Kaplan et al. 1998). Dette kan også settes i sammenheng med Lynch som trekker frem lesbarhet gjennom områdekarakter, men i dette tilfellet i en mindre skala.

Akerselva tilbyr opplevelser gjennom en frodig og variert vegetasjon, rennende vann og noe fugleliv.



Langs Akerselva bidrar landskapselementene til god lesbarhet. Elva renner i en linje, mot sjøen, og fra høyereliggende terreng mot lavere. I tillegg til dette skaper gangveiene som er opparbeidet langs elva, lineære elementer som letter orientering. Elva bukker seg og lager svinger på de langsgående gangveiene. Dette gjør at turen blir mindre forutsigbar og skjuler foranliggende deler av stien, som i følge Kaplan et al. (1998) motiverer til bevegelse ved gange. Markveien og Thorvald Meyers gate har rike opplevelseskvaliteter gjennom levende fasader og et yrende folkeliv, i tillegg til Olaf Ryes plass og Birkelunden som tilbyr opplevelse gjennom vannelementer og vegetasjon. Her danner gatene hovedferdselsårer med sterke nord-sørgående akser og siktlinjer, dette skaper god lesbarhet (Kaplan et al. 1998; Lynch 1960). Rodeløkka har detaljrrike fasader og variert vegetasjon som kan oppleves på nært hold. Unik bebyggelse med distinkt utforming og fargebruk gjør gatene lett gjenkjennelig og letter lesbarheten. Dette synes og stemme godt over ens med de eldre beboernes preferanser for turområder.

### 7.6.3 Fysisk aktivitet og behovet for benker

I følge Gåstrategien for eldre i Kristiansand ble «benker og hvile på» rangert som det syvende viktigste forhold som kjennetegner et godt område og gå i (Hjorthol et al. 2013). Informantene i dette studiet vektla også benker og sitteplasser i forhold til gåturer i relativt liten grad. Dette kan muligens skyldes at informantene som er avhengig av regelmessige benker for hvile ikke går tur. I dette studiet virket det som at de eldre som opplevde sin egen helse som dårlig allerede hadde sluttet å gå tur. Det var et forholdsvis stort skille mellom de eldre som var aktive og de som var mer inaktive. Dette peker mot relevansen av forholdet mellom aktivitetsnivå, fysisk helse og funksjon, som igjen har innvirkning på aktivitetsnivået. De eldre virket til å være enten

i en god sirkel hvor de er aktive og vedlikeholder sitt funksjonsnivå og helse ved regelmessig fysisk aktivitet, eller i en vond sirkel og hadde ikke behov for benker fordi de ikke lenger gikk tur. De aktive deltakerne var spreke og i fysisk god form, og det kan tenkes at de ikke hadde behov for flere benker enn det som eksisterer i området. At de eldre ikke var opptatt av benker i nærmiljøet er kanskje en følge av at dekingen i området er forholdsvis god.

Dette kan tyde på at motivasjonen for gåturer forsvinner før de eldre blir i så dårlig fysisk form at de har behov for særlig tilrettelegging. Muligens handler dette om at gåturene ikke er motivert av nødvendige og daglige gjøremål, men av frivillige, og at det da er vanskeligere for de eldre og opprettholde motivasjonen for turgåing når de merker at helsen er et problem. For å motvirke dette synes det viktig tilrettelegge for vaner for daglig aktivitet, og opprettholdelsen av disse tidlig i alderdommen. At disse aktivitetssirkelene også påvirker den sosiale aktiviteten virker sannsynlig. Dette fordi aktivitetsnivået er avgjørende for opprettholdelsen av funksjon, som i andre hånd er avgjørende for deltakelse i samfunnet og nærmiljøet (WHO 1998).

### 7.6.4 Aktivitetsnivå på vinterstid

Vintervedlikehold i form av hyppig snørydding var svært viktig for informantene. Dette samsvarer med både Gåstrategien for eldre i Kristiansand (Hjorthol et al. 2013) og Nasjonal Gåstrategi (Berge et al. 2012) som påpeker viktigheten av snørydding for fotgjengere. Samtlige av de eldre deltakerne opplevde at snøen var en barriere, og de fleste fortalte at de ikke gikk tur i det hele tatt på vinterstid. En person som begynner å merke fysiske utfordringer i forhold til gange utendørs, vil være svært sårbar for en vintersesong hvor det er vanskelig å komme seg ut. Hvis snø kan føre

til at eldre personer ikke kommer seg ut for å gå, kan dette resultere i fire måneder med inaktivitet. En naturlig følge av dette vil være nedsatt fysisk helse og funksjon, og muligens vil det gi følger for aktivitetsnivået også påfølgende år. At informantene valgte gater med brede fortau på vinteren var tydelig. De valgte ofte å gå i Trondheimsveien fordi det her er noe bedre snørydding, noe som muliggjøres av de brede fortauene.

Fra intervjuene viste det seg at de eldre var avhengige av aktiviteter eller andre konkrete og forutsigbare målpunkter for å komme seg ut. Tilstelningene i Birkelunden og på Olaf Ryes plass ble trukket frem som målpunkter av flere informanter. Et annet tiltak som kunne økt aktivitetsnivået for de eldre på vinterstid, er organiserte aktiviteter og tilstelninger utendørs. Bortimot alle regelmessige aktiviteter i Grünerløkkas parker og plasser er lagt til sommerhalvåret. Å legge noen uteaktiviteter til vinterhalvåret ville muligens styrket motivasjonen for å komme seg ut også i vinterhalvåret.

Et annet aspekt i forhold til vinterhalvåret er beplantning. På Grünerløkka er det svært lite vintergrønne planter. Attraktiviteten og opplevelseskvaliteten i byrommene ville sannsynligvis øke ved bruk av vintergrønne planter, da de skaper et varmere og mer intimt preg i byrommene på vinterstid. Dette ville skapt et bedre lokalklima ved å binde svevestøv og skape le for vinden. Dette er i følge Gehl (2010) svært viktig for opphold og bruk av byrom.

## 7.7 FELLESTREKK VED GODT LIKTE OG MINDRE LIKTE STEDER

For å få en bedre forståelse av hvilke kvaliteter i det fysiske miljø som tilrettelegger for de eldre i et

urbant nærmiljø, har jeg her valgt å se nærmere på noen av stedene på Grünerløkka. Olaf Ryes plass, og Birkelunden skilte seg ut som populære og tilsynelatende velfungerende steder på mange måter for de eldre. Sofienbergparken derimot viste seg å være lite brukt og dårligere likt av de fleste informantene.

### **7.7.1 Birkelunden: Passelig åpen, og passelig skjermet.**

Birkelunden er en oversiktlig og åpen park samtidig som den har en lun og romlig følelse ved sitteområdene. Jacobs (2011) skriver at vi trenger «øyne på gaten». Dette handler om at mennesker må føle seg trygg blant fremmede i bymiljøet. Denne tryggheten skapes gjennom sosial kontroll, hvilket betyr at tryggheten er avhengig av kontinuerlig tilstedeværelse av andre mennesker. I Birkelunden er det gode siktlinjer til omkringliggende gater og det kontinuerlige folkelivet her. Dette skaper en følelse av trygghet gjennom tilstedeværelsen av andre mennesker til enhver tid. Benkene har ryggdekke gjennom opphøyde plantefelt og er alle rettet mot et vannspeil, som danner et naturlig sentrum i parken.

Blant informantene var Birkelunden det best likte stedet, og parken ble hyppigst omtalt av som både et godt møtested og oppholdssted. Parken kan sies å være sosiofugal i forhold til den interne struktureringen av oppholdssoner. Alle benker er vinklet mot hverandre i en sirkel og mot midten av parken. Også i parkens midtre del er det tilrettelagt for sosiale møter ved vannspeilet og de sekundære sitteplassene vannspeilets opphøyde steinkant representerer. For de eldre virke dette som et svært positiv kvalitet for opphold og indirekte sosial kontakt. Dette skaper svært gunstige sitteplasser for observasjon og sosial kontakt, både av indirekte og mer direkte form for kontakt. Dette kan enten være

i form av samtaler med andre mennesker sittende på benkene, eller observasjon av parkens folkeliv rundt vannspeilet.

I tillegg til de primære sitteplassene som består av parkbenker, er det mange sekundære sitteplasser. Langs parkens ytre kant er det åpne felter med gressplen som i høy grad brukes av yngre mennesker og barn på folkerike godværsdager. Vannspeilet i midten har en bred steinkant som trappes ned i vannet. Parkens opphøyde buskfelt med steinkanter supplerer i tillegg parken med sekundære sitteplasser. Disse sitteplassene passer ikke for de fleste eldre, og vil derfor ikke representere sittemuligheter på folkerike dager hvor benkene er opptatte. Derimot vil disse være en positiv kvalitet gjennom det levende folkeliv de legger til rette for, og som de eldre ser ut til å verdsette høyt.

### 7.7.2 Olaf Ryes plass som møteplass

Den fysiske utformingen og sittemulighetene på Olaf Ryes plass ble av de eldre informantene beskrevet som gode. Andre positive kvaliteter ved plassen som ble trukket fram, var at man kunne velge hvorvidt man ville sitte i solen eller i skyggen. At det var mye folk på plassen, og at stedet var et knutepunkt, ble beskrevet som en god kvalitet. Likevel virket det som om stedet ikke fungerte som et møtested for informantene, men at de snarere registrerte stedet som et møtested for mange andre. Her kan faktorer som støy, trikken som barriere, høy hastighet på gjennomgangstrafikken av fotgjengere og syklisters mulighets være medvirkende årsaker.

Gehl skriver at menneskers opphold i et byrom, er den viktigste faktor for det sosiale livet. Personer som reiser raskt igjennom et byrom tilfører ikke stedet like mye sosialt liv som en person som oppholder seg der. Dette virker relevant med tanke

på Olaf Ryes plass. Den menneskelige aktiviteten er høy på grunn av gjennomgang, men kanskje betyr ikke dette nødvendigvis at det sosiale livet er tilsvarende. At eldre mennesker er ekstra sårbare i forhold til fart og sosiale møter synes å være sannsynlig, da de har noe nedsatt reaksjonstid. For at sosiale møter skal oppstå, må menneskene involvert ha tid til å reagere på den møtende personen idet møtet oppstår, og før denne personen har gått videre. At Olaf Ryes plass på grunn av sin dominerende gjennomfart er utfordrende for eldre i forhold til sosiale møter, synes som en naturlig slutning.

En annen negativ faktor for sosiale møter på Olaf Ryes plass er støy. I følge miljostatus.no sine kartdata holder Olaf Ryes plass omtrentlig samme støynivå som Birkelunden. Likevel oppleves plassen, etter mine egne observasjoner, mer støyende. Støyberegningene fra Miljostatus.no viser gjennomsnittlig støynivå i døgnet og ikke det jevne lydnivå. Trikkens stoppested ved Olaf Ryes plass kan ha en innvirkning. Her kjører trikken i nedoverbakke på vei mot sentrum, og det vil være sannsynlig at lydnivået er høyere i det trikken bremses. I tillegg til dette har Olaf Ryes plass mer visuelt støy, gjennom sin åpenhet mot omkringliggende travle gater og gjennomgangstrafikken på selve plassen. Dette kan virke forstyrrende og gi et mindre oversiktlig miljø for de eldre.

Ryhl (2009) skriver om visuelt støy som ekstra plagsomt for mennesker med nedsatt hørsel, og støy i form av lyd som ekstra slitsomt for mennesker med nedsatt synsevne. Dette fordi de bruker henholdsvis syn og hørsel for å kompensere for sitt sansetap. Da mange eldre sliter med både nedsatt syn og hørsel kan det tenkes at et støyende miljø med mye visuelt støy oppleves som ekstra utfordrende.

### 7.7.3 Sofienbergparken

En av informantene trodde eldre mennesker kunne bli litt redde i Sofienbergparken, men mente derimot at Olaf Ryes plass og Birkelunden skapte mer trygghet for de eldre. En refleksjon underveis i arbeidet med oppgaven har vært hvorvidt dette kan ha noe å gjøre med informantenes oppfatning av brukerne av parken som en homogen gruppe bestående av ungdommer. Fordi de oppfatter brukergruppen av parken som homogen, kan det tenkes at det oppstår et større skille mellom de eldre og parkens brukere, og at dette fører til at de eldre føler seg svært synlig, og på denne måten mer utsatt og utrygge ved opphold i Sofienbergparken.

Som Jacobs (2011) skriver er tryggheten avhengig av sosial kontroll gjennom andre menneskers nærvær. Sofienbergparken er betydelig større i sin utstrekning enn både Birkelunden og Olaf Ryes plass. Det er naturlig å tenke at en eldre person med nedsatt syn vil føle en stor avstand til de omkringliggende gatene og den sosiale kontrollen dette medfører. Parken måler ca. 200 meter målt i nord-sør retning. Dette vil si at man i midten av parken vil være ca. 100 meter fra det nærmeste punktet i omkringliggende gater. I følge Gehl (2010) er dette i ytterkanten av den sosiale synsvinkel for mennesker med normalt syn. Parkens «vegger» består av bebyggelsen rundt, men da denne er så langt unna, kan den ikke registreres tydelig av mennesker med nedsatt syn. Tatt i betraktning eldre menneskers synsnedsettelse vil dette være for stor avstand til at de eldre kan registrere og føle en oversikt over menneskene som går utenfor parken. Svekket følelsen av sosial kontroll og overvåking fra omkringliggende bygg og mennesker for eldre mennesker i Sofienbergparken, fordi de rett og slett er for langt unna?

### Betydningen av benkenes utforming for eldres tilgjengelighet og bruk

Sofienbergparken har dårlige sittemuligheter for mennesker med nedsatt funksjonsevne, da de fleste benkene består av såkalte benke-bord (se figur xx på side xx). Dette kan tenkes å bidra til en mental avstand, som får de eldre til å føle parken som utilgjengelig. Kaplan et al. (1998) skriver om landskapets egenskap til å informere om bruk, og uttaler at benker signaliserer hvile og opphold. En benk som er utilgjengelig for de eldre ved at de fysisk ikke greier å benytte seg av den, vil ikke representere eller signalisere mulighet for opphold og hvile. Kanskje tvert imot signaliseres det at i denne parken kan de eldre hverken hvile eller oppholde seg. Benkene signaliserer at parken er utformet for en annen brukergruppe.

En annen observasjon i studiet var at de få informantene som gikk gjennom parken på vei til Engelsborg eldresenter, i liten grad var klar over sittemulighetene som finnes der. Dette tyder på at den informasjonen sittemulighetene burde gitt ikke registreres av de eldre. En av informantene fortalte om en gang hun hadde lagt ut på en alt for lang tur hvor hun opplevde utrygghet fordi hun ble så sliten at hun var redd for ikke å komme seg hjem. På dette tidspunktet hadde hun stort behov for et sted å sette seg ned på vei hjem. Sofienbergparken lå på veien hjem, og hun visste ikke hvorfor hun ikke hadde benyttet seg av benkene i parken. Dette kan tyde på en sammenheng mellom den mentale avstanden som oppsto mellom de eldre og parken, og informasjonen parken sender i form av blant annet utilgjengelige sittelementer for eldre. Effekten av dette virker å være betydelig. Her vil det være naturlig å tenke på utformingen av sittemulighetene som kommuniserer bedre med den eldre brukergruppen. Valg av farger og

en annen utforming av benkene vill kunne sende signaler om mulighet for hvile og opphold.

### Vegetasjonen

Vegetasjonen i Sofienbergparken er ensformig, bestående av slette gressflater og enstammede enkeltrær. Parken har god dybde som beskrives som en positiv kvalitet for turgåing av Kaplan et al. (1998). Dette gjør parken oversiktlig og lett leselig og utgjør videre en positiv faktor for bruk og trygghetsfølelse (Gehl 2010, Jacobs 2011; Kaplen et al. 1998). Samtidig mangler parkens vegetasjon noen av kvalitetene Kaplan et al. beskriver som viktige for motivasjonen til å gå. Disse kvalitetene er blant annet nysgjerrighet og ønske om videre utforskning gjennom mystikk og fascinasjon. Parkens stier er forholdsvis rette og gjør parkens elementer forutsigbare og godt synlig fra de fleste synsvinkler. Parken har en forholdsvis stor fysisk utstrekning, men tilbyr likevel ikke mental avstand fra omkringliggende bymiljø, fordi omkringliggende miljø ikke er fysisk nære, men visuelt tilstedeværende. De eldre ender opp med dårlig oversikt fordi omgivelsene i form av tilgrensende gater og bygninger oppleves uklare når de er i så stor avstand. Et nærmere fysisk avgrensning av parken ville kanskje gjort eldre tryggere ved at de kunne orientere seg bedre og føle trygghet gjennom sosial kontroll fra omgivelsene.

### Slette dekker for betredning

Kaplan et al. (1998) uttaler at slette dekker inviterer til betredning. Om dette også gjelder eldre er noe usikkert. En av informantene hadde dårlig syn, og trakk fram at hun på vinterstid følte seg utrygg fordi bakken mistet sine konturer og det gjorde det vanskeligere for henne å følge fortauet, hun ble redd for å havne i veibanen. Det er lite tenkelig at hun ville satt pris på å gå på en gresslette, da dette

vill medført jevn saturasjon og tekstur i underlaget, og ville følgelig vanskeligjort navigeringen. Trolig vil denne damen holde seg til stien fordi det føles tryggest. Gresslettene kan derimot være bra for navigeringen og lesbarheten av landskapet hvis de står i kontrast til grusstiene. Stienes kanter er noe utflytende og stiene har ingen spenningsskapende kurvatur. Dette reduserer effekten av stien som motiverende for videre ferdsl.

Vegetasjonen tilbyr heller ingen fokuspunkter i form av farger eller opplevelser gjennom detaljer i plantene. Parken oppfylder enkelte kriterier for rekreasjon, men mangler andre helt. I tillegg kan det høye aktivitetsnivået være med å bidra til en uoversiktlig opplevelse av parken. Den mentale aldringsprosessen har, etter Hjort (2000) sin beskrivelse, påvirkning på reaksjonsevnen. At dette kan bidra til forvirring i situasjoner hvor omgivelsene er i rask bevegelse og mange ting skjer på en gang, er naturlig. I Sofienbergparken løper hunder, baller spretter og syklist suser forbi.

## 7.8 REFLEKSJON RUNDT OPPGAVEN

### 7.8.1 Aldersprosess og fylte år

Blant informantene i studiet var det store forskjeller mellom deres mentale og fysiske alder i forhold til faktisk fylte år. Flere av informantene som var i det eldste sjiktet, var fysisk sprekere og særdeles mer aktive, både fysisk og sosialt, enn flere av de yngste. Generelle uttalelser om helse i forhold til alder kan kun gjøres basert på statistikk over et stort antall eldre. Hjort (2000) uttaler at de individuelle forskjellene angående menneskers psykiske, mentale og sosiale resurser er svært store, og med stigende alder øker også de individuelle forskjellene. Dette synes å være i samsvar med

studiens informanter. Hjort påpeker at mennesket taper 1 % av sin fysiske kondisjon per år fra fylte 20, noe som tilsvarer 50 % tap ved fylte 70 år. Den fysiske formen en 70 åring sitter igjen med er jo da også avhengig av hvor god den fysiske formen var i utgangspunktet. Å klassifisere eldre etter alder kan dermed være vanskelig. En 90 åring kan mentalt og fysisk i prinsippet være «yngre» enn en 70 åring.

### 7.8.2 Forskjellig mening i samme begrep

I enkelte tilfeller viste det seg at informantene satt med andre oppfatninger av steder enn de ga uttrykk for da de ble stilt direkte spørsmål. Dette var blant annet under tema oppholdssteder. Spørsmålet Er det steder på Grünerløkka du forbinder med opphold? ga ofte færre svar enn det som kunne trekkes ut av samtalen i ettertid. Flere ganger fortalte informanter i etterfølgende samtale om situasjoner som indikerte at de selv benyttet steder til opphold som de ikke nevnte ved spesifikke spørsmål. Problemet med de direkte spørsmålene var at informantene ikke på forhånd hadde kategorisert stedene ut fra de benevningene som ble brukt i spørsmålsformuleringene. Hvor bevisste de forskjellige var varierte mye. Også under tema sosiale møteplasser var dette ofte tilfellet. De individuelle oppfatningene av hva et sosialt møtested innebar var forskjellig, og underveis i intervjuene kom det fram at de viktige sosiale møtene for eldre ikke bare handlet om direkte kontakt.

### 7.8.3 utfordringer ved valg av skala

I studiet er det valgt et forholdsvis stort kartutsnitt. Den store skalaen setter begrensninger samtidig som det skaper muligheter. Utsnittet ble gjort på bakgrunn av et ønske om å favne ulike typer byrom og parker, boligområder og forskjellige typer gater. Dette for å kunne sammenligne informantenes bruk og opplevelse av områder med forskjellige kvaliteter.

Samtidig har det store kartutsnittet satt begrensninger for detaljnivået i undersøkelsene. Dette resulterte i at blant annet universell utforming i forhold til detaljert utforming og tilgjengelighet måtte utelates i studiet. I oppgaven har fokuset ligget på universell utforming forstått som at miljøet skal være sensorisk inkluderende med tanke på orientering i landskapet og sansbarhet i forhold til menneskelig skala og visuelle opplevelser. Dette reflekterer problemstillingen idet det er avgjørende for Eldres mulighet til å registrere og kommunisere med verden rundt seg. Selv om fysisk tilgjengelighet også er avgjørende for deltakelse, er sensorisk tilgjengelighet avgjørende for kontakt og opplevelse.

### 7.8.4 Utvalg

Utvalget brukt i den kvalitative studien omfatter ni personer mellom 67 og 94 år. Dette utvalget gir ikke grunnlag for å trekke generelle konklusjoner i forhold til hvordan eldre mennesker på Grünerløkka opplever nærmiljøet. Selv om utvalget hadde vært representativt å dømme ut i fra statistikk om alder, kjønn, eneboende, samboer, nylig tilflyttet og så videre ville det ikke være mulig å representere hele Grünerløkkas eldre befolkning. De individuelle forskjeller ville være så store at et representativt bilde av Grünerløkkas eldre befolkning ikke er mulig med et så lite utvalg. I kvalitative studier rettes fokus mer mot personlige fenomen enn generelle. I mitt studiet er de personlige beskrivelsene fra informantene ment å illustrere fenomenet.

Likevel mener jeg at resultatene fra intervjuene gir et grunnlag for å trekke noen generelle konklusjoner om fysiske løsninger på et indikativt nivå. De resultater og konklusjoner jeg fremstiller i oppgaven kan brukes som verktøy i arbeidet med løsningspresser for urbane nærmiljø for eldre.







# 8

## Konklusjon

Til slutt vil jeg trekke frem de viktigste funnene fra studiet. Teksten har som hensikt å definere noen retningslinjer og verktøy for senere arbeid med konseptualisering og prosjektering av gode urbane nærmiljø for eldre.

Som nevnt i diskusjonen vil jeg ikke trekke generelle slutninger i forhold til Eldres opplevelse av nærmiljø eller deres motivasjonsfaktorer. Likevel mener jeg resultatene fra intervjuene satt opp mot den valgte teori og analyser av de fysiske miljø på Grünerløkka, gir grunnlag for å trekke noen generelle konklusjoner på indikativt nivå om fysiske løsninger. Hvert prosjekt og hvert sted krever nye og unike løsninger. Derfor er det naturlig som landskapsarkitekt å se på retningslinjer for konseptualisering og prosjektering, og ikke konkret definerte designløsninger.

### Målpunkt avgjørende for deltagelse

I et urbant nærmiljø ligger dagligvarebutikker og andre viktige målpunkter ofte tett på boligene. Daglige gjøremål utgjorde derfor ikke motivasjon for å komme seg ut for informantene. Det er trolig overførbart til andre nærmiljø av tilsvarende tetthet.

*Motivasjonsfaktorer av frivillig karakter er viktig for Eldres bruk av nærmiljøets utearealer.*

### Sosiale målpunkt som potensiell motivasjon

De fleste informantene oppga ikke sosialt samvær som motivasjon for å komme seg ut. Likevel var turen til Eldresenteret for mange den eneste faste gåturen, som i realiteten var motivert av sosialt samvær. Dette indikerer at sosialt samvær har potensial for å motivere informantene til å komme seg ut.

*Ved å skape gode sosiale møtesteder for eldre kan disse tjene som motivasjon for å komme seg ut.*

### Indirekte sosial kontakt

Nærhet til intenst og mangfoldig folkeliv syntes å være svært attraktivt. Informantene ville gjerne være i nærheten av sosial aktivitet, men ikke nødvendigvis en aktiv del av den, og ønsket oppholdssoner som lå litt til siden.

*Oppholdssoner bør ligge i nærheten av sosiale knutepunkt, og gi muligheten til å sitte tilbaketrukket. Det gjør at byrommet oppleves mer inkluderende for eldre uavhengig av eventuelle dominerende brukergrupper.*

### Opplevd nærhet

Informantene virket svært påvirkelig for **opplevde** avstander. Ofte var det ikke fysisk avstand eller lengden av turen som avgjorde hvilke målpunkter de valgte, men opplevd avstand. Dette kan motvirkes ved opplevelseskvaliteter som fremmer gode visuelle sammenhenger mellom bolig og viktige målpunkter.

*Bruk av vegetasjon med sterke visuelle kvaliteter synes å ha en positiv påvirkning på opplevelseskvaliteten for eldre, og bidrar dermed til å redusere den opplevde avstanden og fremme gåing.*

Innenfor planlegging er ofte fokuset rettet mot selve parken eller målet som representerer rekreasjonsverdi eller opphold, og ikke selve veien dit. Både funn fra intervjuene i denne oppgaven og teori om Eldres fysiske vansker og mobilitet, indikerer at mange eldre ikke når områder for rekreasjon eller sosiale møter. Dette fordi veien dit blir en fysisk eller mental barriere. Derfor bør også veien mot

grøntområder ha gode rekreasjonskvaliteter for brukergruppen. Det vil sikre flere eldre tilgang til områder for rekreasjon, områder som i mindre grad er avhengig av deres mobilitet og motivasjon.

*Gatene må utgjøre gode miljø for sosiale møter og rekreasjon. Opplevelser langs gatene vil sannsynligvis øke motivasjonen for å søke til rekreasjonsområder.*

### Unik og stedsspesifikk design

Eldre synes å ha stor nytte av de umiddelbare og helt nære elementer for gjenkjenning og orientering. Informantene uttrykte ønske om visuell stimulering og opplevelser i nærmiljøet gjennom blant annet fargesterk vegetasjon og blomster.

*Unik og stedsspesifikk design vil være viktig, særlig med tanke på elementer som brukere kommer i nær kontakt med (bymøbler, vegetasjon og andre parkelementer), i tillegg til nærhet til visuelt stimulerende vegetasjon.*

### Fysiske rammer for sosiale møter

Lengre reaksjonstid og nedsatt syn og hørsel gjør at eldre trenger roligere rammer for sosiale møter. Møtende mennesker bør ha lav fart, den visuelle bakgrunnen bør være rolig, og støynivået må være forholdsvis lavt for å muliggjøre verbal kommunikasjon.

*Oppholdssteder som er trukket unna travle bevegelseslinjer, og med visuelt rolige avgrensninger, vil være viktig for å skape gode sosialt fungerende miljø for eldre.*

Behovet for rolig avgrensning for å muliggjøre sosiale møter, vil på samme måte gjelde for gatemiljø.

*Bruk av vegetasjon i busksjiktet vil kunne skape en avgrensning mot travle gater og dermed skape visuelt roligere miljø på fortauet. Dette vil igjen legge bedre til rette for sosiale møter for eldre mennesker.*

### Snørydding

Snørydding var for informantene helt avgjørende for tilgjengelighet og bruk hele vinterhalvåret. De viktigste målpunktene for sosiale møter og turgåing må prioriteres høyt i forbindelse med snøtydding. Brede fortau muliggjør god snørydding og kan derfor være et middel for å sikre tilgjengelighet til viktige turområder og sosiale møtesteder for eldre.

*Gater med kvaliteter som motiverer til ferdsel og muliggjør sosial kontakt, må i den fysiske utforming tilrettelegges, og prioriteres for snørydding.*



# Litteraturliste

## LITTERATURLISTE

Figurer og illustrasjoner uten kildehenvisninger er laget av meg.

- Anderssen, S. A., Hansen, B. H., Kolle, E., Steene-Johanssen, J., Børsheim, E. & Holme, I. (2009). *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge*. Helsedirektoratet: Helsedirektoratet.
- Barlindhaug, R. (2009). *Eldres boligpreferanser*, b. 107: Norsk Institutt for by- og regionforskning.
- Berge, G., Haug, E. & Marshall, L. (2012). Nasjonal gåstrategi. Strategi for å fremme gåing som transportform og hverdagsaktivitet. Oslo: Statens vegvesen.
- Bergmann, B. & Rosenhall, U. (2001). Vision and hearing in old age. *Journal of Scandinavian Audiology* (30): 255-263.
- Clark, D. O. (1996). Age, Socioeconomic Status, and Exercise Self-Efficacy. *The Gerontologist*, 36 (2): 157-164.
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode -En kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget. 136 s.
- Ferrara, H. (2009). Seniors' Social Isolation: A Scoping Study. Perth, Western Australia: Centre for Social and Community Research, Murdoch University. 41 s.
- Folkehelseinstituttet. (2014). *Levealder - faktaark med statistikk om forventet levealder i Norge*. Tilgjengelig fra: [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List\\_6212&Main\\_6157=6263:0:25,5980&MainContent\\_6263=6464:0:25,6625&List\\_6212=6218:0:25,6626:1:0:0::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6263:0:25,5980&MainContent_6263=6464:0:25,6625&List_6212=6218:0:25,6626:1:0:0::0:0) (lest 19.04.2014).
- Fyhri, A. & Gonzales, M. T. (2012). Støy i bomiljø - "The silent killer"? I: Fyhri, A., Hauge, Å. L. & Nordh, H. (red.) *Norsk Miljøpsykologi Mennesker og Omgivelser*. Oslo: SINTEF akademiske forlag.
- Gehl Architects. (2014). *Bylivsundersøkelse Oslo sentrum*. Tilgjengelig fra: [http://www.prosjektlevende.oslo.kommune.no/getfile.php/Prosjekt%20Levende%20Oslo%20%28PLO%29/Internett%20%28PLO%29/Dokumenter/Oslo%20Bylivsunders%C3%B8kelse\\_lowres%20%20nett.pdf](http://www.prosjektlevende.oslo.kommune.no/getfile.php/Prosjekt%20Levende%20Oslo%20%28PLO%29/Internett%20%28PLO%29/Dokumenter/Oslo%20Bylivsunders%C3%B8kelse_lowres%20%20nett.pdf) (lest 05.04).
- Gehl, J. (2007). *Livet mellom husene: udeaktiviteter og udemiljøer*. København: Arkitektens Forlag. 191 s. : ill. s.
- Gehl, J. (2010). *Byer for mennesker*. København: Bogværket. 273 s. s.
- Gulesider.no. *Servering Grunerløkka*. Tilgjengelig fra: <http://kart.gulesider.no/?index=yp&query=servering%20grunerl%C3%B8kka> (lest 25.04).
- Hall, E. T. (1963). A system for the Notation of Preoxemic Behaviour. *American Anthropologist* (65): 1001-1026.
- Helse og Omsorgsdepartementet. (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009*: Helse og Omsorgsdepartementet
- Hjort, P. F. (2000). Fysisk aktivitet og Eldres helse: gå på! *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 120(2000)nr. 24: 2915-2918.
- Hjorthol, R., Tennøy, A. & Krogstad, J. R. (2013). *Gåstrategi for eldre: kunnskapsgrunnlag for planlegging i Kristiansand*, b. 1265/2013. Oslo: TØI. VIII, 86, [17] s. : ill. s.
- Hopper, L. J. (2007). *Landscape architectural graphic standards*. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons. x, 566 s. : ill. s.
- Jacobs, J. (2011). *The death and life of great American cities*. New York: Modern Library. XXXVI, 598 s. s.

- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. L. (1998). *With people in mind: design and management of everyday nature*. Washington, D.C.: Island Press. XIV, 225 s. : ill. s.
- Kolstad, A. (2012). Arkitekturens psykologiske og sosiale påvirkning. I: Fyhri, A., Hauge, Å. L. & Nordh, H. (red.) *NORSK MILJØPSYKOLOGI Mennesker og omgivelser*. Oslo: SINTEF akademiske forlag.
- Lid, I. M. (2013). *Universell Utforming Verdigrunnlag, kunnskap og praksis*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Lie, J. & Svingen, E. M. (2003). Aldersrelaterte syns- og hørselsvansker- en utfordring i eldreomsorgen. *Sykepleien*, 91 (20): 39-42. Tilgjengelig fra: [http://www.sykepleien.no/ikbViewer/page/sykepleien/vis/artikkel-fag?p\\_document\\_id=121342](http://www.sykepleien.no/ikbViewer/page/sykepleien/vis/artikkel-fag?p_document_id=121342).
- Lynch, K. (1960). *The image of the city*. Cambridge, Mass.: M.I.T. Press. VII, 194 s. : ill. s.
- McAuley, E. & Rudolph, D. (1995). Physical Activity, Aging, and Psychological Well-Being. *Journal of Aging and Physical Activity* (3): 67-96.
- Miljostatus.no. (2014). *Kart*: Miljostatus.no. Tilgjengelig fra: <http://www.miljostatus.no/kart/> (lest 20.04).
- miljostatus.no. (2013). *Direkte helseeffekter av støy*: Miljøstaus.no. Tilgjengelig fra: <http://www.miljostatus.no/Tema/Stoy/Helse-og-stoy/Direkte-helseeffekter/> (lest 30.04).
- Nordh, H., Hartig, T., Hagerhall, C. M. & Fry, G. (2009). Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8 (4): 225-235.
- NORSK FORM. (2010). *Barnetråkk Veileder 2010: NORSK FORM*,. 46 s.
- Norsk Helseinformatikk. (2013a). *Grønn stær, Glaukom*. Tilgjengelig fra: <http://nhi.no/sykdommer/oye/gronn-og-gra-ster/gronn-ster-glaukom-3562.html> (lest 07.02).
- Norsk Helseinformatikk. (2013b). *Grå stær, katarakt*. Tilgjengelig fra: <http://nhi.no/sykdommer/oye/gronn-og-gra-ster/gra-ster-katarakt-3567.html> (lest 07.02).
- Norsk Standard. (2009). *Universell utforming av byggverk Del 1: Arbeids og publikumsbygninger. I: Norsk Standard (red.) NS 11001-1:2009*. ikke oppgitt: Standard Norge.
- Oslo Kommune. (2013). *Birkelunden*. Tilgjengelig fra: [http://www.bydel-grunerlokka.oslo.kommune.no/kultur\\_fritid\\_og\\_narmiljo/parker\\_og\\_plasser/article7166-2380.html](http://www.bydel-grunerlokka.oslo.kommune.no/kultur_fritid_og_narmiljo/parker_og_plasser/article7166-2380.html).
- Oslo kommune Bymiljøetaten. (2014). *Åpne kartdata*. Tilgjengelig fra: <http://www.arcgis.com/home/webmap/viewer.html?webmap=72b207adf9a14c2a9b688e6bc7c87e50&extent=10.6538,59.8953,10.8333,59.9403>.
- Oslo Kommune Utviklings og Kompetaneetaten. (2014). *Statistikk om folkemengden i Oslo per 1.1 2014*. Tilgjengelig fra: <http://www.utviklings-og-kompetanseetaten.oslo.kommune.no/oslostatistikken/folkemengde/> (lest 11.04).
- Oslo Kommunes kartbase. (2014). *Oslokart*. Tilgjengelig fra: <http://webhotel2.gisline.no/oslokart/>.
- Rule, B. G., Milke, D. L. & Dobbs, A. R. (1992). Design of institutions: Cognitive Functioning and Social Interaction of the Aged Resident. *Journal of Applied Gerontology*, 11 (4): 475.

- Ryhl, C. (2009). Architecture For the Senses. I: Vavik, T. (red.) *Inclusive Buildings, Products & Services Challenges In Universal Design*. Trondheim: Tapir Academic Press.
- Skjerdal, N. V. (2005). Universell utforming - Fra ideal til rettsnorm, vedlegg 1. I: *NOU 2995:8 Likeverd og tilgjengelighet*.
- Statens Vegvesen. (2007). *Lavere fart*. Statens Vegvesen (red.). ikke oppgitt: Statens Vegvesen,.
- Statens Vegvesen. (2013). *Håndbok 017 Veg- og Gateutforming*, 017.
- Stephenson, J. (2010). Population dynamics and climate change: what are the links? *Journal of Public Health*, 32 (2): 150-156.
- Strøm, T. (2013). Tid for hippiekollektiv. *Dagens Næringsliv*, 25.11.
- Tambs, K. (1998). *Utbredelse av hørselstap*. Statens Helsetilsyn (red.), 20, 1.
- Thagaard, T. (1998). *Sysrematikk og innlevelse En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Thorén, A.-K. H. & Nyhuus, S. (1994). *Planlegging av grønnstruktur i byer og tettsteder. -DN-håndbok 6*. Naturforvaltning, D. f. (red.). Trondheim: Direktoratet for Naturforvaltning.
- Thorsen, K. & Clausen, S.-E. (2008). Funksjonshemning, ensomhet og depresjon: Hva betyr ensomhet for om personer med funksjonshemning opplever depresjon? *idskriftet for Norsk Psykologiforening*, 45 (1): 19-27.
- Tjora, A. (2010). *Fra Nyskjerrighet til innsikt Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Trondheim: Sosiologisk Forlag. 136 s.
- van Baarsen, B., Snijders, T. A. B., Smit, J. H., van Duijn & J., M. A. (2001). Lonely but Not Alone: Emotional Isolation and Social Isolation as Two Distinct Dimensions of Loneliness in Older People. *Educational and Psychological Measurement*, 61 (1): 119-135.
- Visitgrunerlokka.no. *Thorvavld Meyers gate & Markveien butikkoversikt*: VisitGrunerløkka.no,. Tilgjengelig fra: <http://www.visitgrunerlokka.no/kart/45/207> (lest 25.04).
- Visitoslo.no. *Restauranter, kafeer og uteliv*: Visitoslo.no. Tilgjengelig fra: <http://www.visitoslo.com/no/spise-og-drikke/> (lest 25.04).
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association*, 174 (6): 801-809.
- Wensley, R. & Slade, A. (2012). Walking as a meaningful leisure occupation: the implications for occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 75 (2): 85-92.
- White, M., Smith, A., Humphries, K., Pahl, S., Snelling, D. & Depledge, M. (2010). Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of Environmental Psychology*, 30 (4): 482-493.
- WHO. (1998). *The Role of Physical Activity in Healthy Ageing*: World Health Organization. Tilgjengelig fra: [http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_HPR\\_AHE\\_98.2.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_AHE_98.2.pdf).
- WHO. (2007). *Global age-friendly cities: a guide*. Ikke oppgitt: World Health Organization. 82 s.
- WHO. (2008). *KONVENSJON OM RETTIGHETENE TIL MENNESKER MED NEDSATT FUNKSJONSEVNE*. Oslo: BARNE- OG LIKESTILLINGSDEPARTEMENTET.
- WHO. (2014). *Definition of an older or elderly person*. Tilgjengelig fra: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/> (lest 21.04).
- Whyte, W. H. (1980). *The social life of small urban spaces*. Washington, D.C.: Conservation Foundation. 125 s. : ill. s.
- Whyte, W. H. (2009). *City: rediscovering the center*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. xiii, 388 s. : ill s.







Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
67 23 00 00  
[www.nmbu.no](http://www.nmbu.no)