

Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2024 30 stp

Fakultetet for Landskap og Samfunn, Institutt for Landskapsarkitektur

Pust Inne, Pust Ute - Hvordan gjøre grå og glemte byrom om til grønne lommer for ro

Breathe Inside, Breathe Outside - How to make
grey and neglected urban spaces into green tranquil
pockets

Tuva Lindskog Torjesen & Ingrid J. S. Raknes

Master i Landskapsarkitektur

Bibliotekside

TITTEL

Pust inne, Pust ute - Hvordan gjøre grå og glemte byrom om til grønne lommer for ro

FORFATTERE

Ingrid J. S. Raknes

ingrid.josefine.salo.raknes@nmbu.no

Tuva Lindskog Torjesen

tuva.lindskog.torjesen@nmbu.no

VEILEDER

Lei Gao

Førstemanuensis

lei.gao@nmbu.no

BI-VEILEDER

Frode Degvold

Overingeniør

frode.degvold@nmbu.no

SIDETALL

176 (inkludert vedlegg)

FORMAT

Stående A4, 210x297 mm

EMNEORD

Lommeparker, urban natur, kontemplasjon, multisensorisk, restitusjon, biodiversitet, byplanlegging, japansk hagedesign, biofilisk design

KEYWORDS

Pocket parks, urban nature, contemplation, multisensory, restitution, biodiversity, urban planning, Japanese garden design, biophilic design

Figurer med figurnummer er oppgitt i figurlisten. Alle figurer uten figurnummer er produsert av forfatterne.

Alle fotografier og håndtegninger uten kildereferanse er tatt av forfatterne selv.



Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på landskapsarkitektstudiet vårt på Norges Miljø- og Biovitenskapelige Universitet (NMBU).

Pust Inne, Pust Ute er formet og inspirert av vår kjærlighet til byen Oslo, og vår interesse for yoga og meditasjon. Sammen har dette bidratt til tematikken i dette prosjektet og åpnet opp for dypdykk i teori og nye måter å tenke rundt sted og natur i urbane kontekster. Vi vil takke våre veiledere Lei Gao og Frode Degvold for spennende samtaler, fleksible veiledninger, trofasthet og tid. Takk for timene dere har satt av og takk for at dere har heiet på ideen vår og oppmuntret oss til å være selvstendige i våre valg. Dere har gitt oss selvilliten til å gjennomføre en oppgave som for flere kanskje vil sees på som litt utenom det vanlige. Vi har også fått muligheten til å prate med flere fagfolk som har engasjert oss og delt av sin kunnskap. Vi vil gi en spesiell takk til Katinka Evensen for spennende innspill til litteratur og teorier innenfor miljøpsykologien. Videre vil vi rette en takk til Statsbygg for informasjon angående utbyggingen av det nye Regjeringskvartalet.

Vi vil også takke landskapsarkitektkontorene Bar Bakke og Østengen & Bergo, der vi hver for oss har hatt praksisplass. Takk for gode innspill, for nye impulser, inspirasjon og utfordringer. Takk for at dere har lånt oss kontor til masterskriving og for godt selskap. Takk til venner som har dratt oss ut av masterbobla for å gå på tur og latt oss nyte en kaffe i sola utenfor Kassa Novas fasader. Takk for fine samtaler og gode innspill, for egne perspektiver på Oslos pusterom og for betryggende ord. En siste takk til våre foreldre – støtten dere har gitt oss gjennom dette studiet har vært uvurderlig.

Hvem er vi?

Sosialantropologien har spilt en viktig rolle i hvordan jeg ser et landskap. I en alder av fem pakket familien min våre sekker og vi flyttet til Mongolias stepper for å bo med nomader i åtte måneder som del av min mors feltarbeid. Hverdagen gikk i å ri på hest, melke geiter og leke med geitekillinger, hente vann i nærmeste bekk, spise hjemmelaget yoghurt og klatre opp det høyeste «fjellet» i jakten på mobildekning. Det rolige og tidløse livet på steppene er alltid noe jeg tar meg selv i å lengte tilbake til, og til tross for at jeg ikke husker stort, har det satt sine spor. Fra tiden i Mongolia ble jeg inspirert av Buddhismens livsideologi, som i stor grad vært med på å forme hvordan jeg i dag tilnærmer meg landskap, og hvordan jeg sanser det å bevege meg gjennom– og erfarer natur. Mongolske nomader har en sterk relasjon til naturen som noe mer enn kun det fysiske. Elven, gresslettene, steinrøysene ble alle gitt en spirituell og symbolsk dimensjon, om ikke en egen personlighet. Både før- og under mitt studie på NMBU har jeg begitt meg ut på store og små reiser, både nært og fjernt, i et søk på å oppleve kulturer og se hvordan ulike steder formes av folk, arkitektur, kunst, natur og tradisjon. Dette sto alltid sentralt i mine reiser før studiet som landskapsarkitekt, men etter fem års utdanning kan jeg nå si at jeg ser byer og steder med en enda større forståelse og dyptare interesse.

Tuva Lindskog Torjesen
Oslo, 22. Mars, 2024

Min barndom er farget av fjell og fjorder, midnattssol og kjølige sommernetter. Bading i isbrevann og lukten av rotten tang i fjæra. Skrubbe vekk olje som industriåtene hadde sølt, etter bading på stranda like ved der jeg bodde. Snø i mai, frostdekte trær i september. Uendelige regnværsdager og gater lyst opp av nordlys. I fem år har jeg studert landskap i et fremmed landskap. I et landskap med en annen rytme er ikke omgivelsene lenger en selvfølgelighet. Jeg husker mitt første møte med sol i januar, små blomster allerede i slutten av februar og følelsene de ga. Samtidig som jeg flyttet sørover og bestemte meg for å bli landskapsarkitekt, begynte jeg å gjøre yoga. Noe av det viktigste jeg tar med meg ut fra yogasalen er evnen til å være oppmerksom i øyeblikket. Evnen til å la tankene flyte forbi. Jeg tror vi landskapsarkitekter har noe vi kan bidra med her, ved å bryte opp selvfølgeligheten i hverdagslandskapet og leke med normene. Det uventede og vakre har en måte å dra oss vekk fra tanker om fortid og fremtid, og inn dit vi faktisk er. Gjennom de siste fem årene har vi lært hvordan vi skal tenke som landskapsarkitekter, nå som et siste stunt, ønsker jeg å utforske hvilke grenser som kan brytes for å skape skikkelige gode pusterom.

Ingrid Josefine Salo Raknes
Ås, 08. April, 2024



Sammendrag

Det finnes mange små steder i store byer der man kan ta en 'pust i bakken'. Ikke alle disse stedene bidrar nødvendigvis til sinnsro. Hvordan kan landskapsarkitekter skape uteområder som inviterer folk til å stoppe opp, trekke pusten, og bevisst eller ubevisst rette oppmerksomheten mot omgivelsene? Inspirert av det som kan betegnes som 'kontemplative landskap', utforsker denne oppgaven bylandskapet i Oslo i møte med natur og meditativ design.

Pust inne, Pust ute er tenkt som et innspill til hvordan restarealer i Oslos gater kan bli til restorative grønne lommer for ro. Med et spesifikt fokus på steder som er 'mellom', nemlig de oversette og tomme bylommene, settes det søkelys på kvaliteter som kan skape tilstedeværelse og sanselig nærvær. Ved å bringe natur og urban design sammen i en helhetlig forståelse av biodiversitet, sanselighet og folks tidvise behov for ro, kan landskapsarkitekter utforme nærliggende lommeparker som gir en avkobling i en hektisk hverdag, der natur både får og tar sin plass og kan være i sin 'villhet'. Disse lommeparkene kan forsterke sammenhengen mellom byens eksisterende grøntarealer og bidra til økt tilgjengeligheten til natur.

I en tid der fortetting og urbane stressorer preger bybildet, oppfordres det til å tenke nytt om hvordan man designer byrom for restitusjon og velvære. Ved å se til elementer og egenskaper ved japansk hagedesign og teorier innenfor miljøpsykologien, utforskes det hvordan multisensoriske kvaliteter kan fremme en poetisk vinkling i hvordan man erfarer og er i natur. En gjennomgang av Oslos bygater og byhistorie viser et potensiale for å etablere et nettverk av lommeparker, slik at de oversette, glemte og dårlig utnyttede byrommene kan bli til en ressurs. Som et forslag til utforming av lommeparker vil designdelen av denne oppgaven vise til forslag til utforming av fire lommeparker i én av Oslos gater. Detaljeringsnivået er i et skissestadium og sammenfattes i form av en konseptuell idéplan.

Abstract

There are many small places in big cities where you can take a 'breath'. Not all of these places necessarily contribute to tranquility. How can landscape architects create outdoor spaces that invite people to pause, breathe, and consciously or unconsciously direct their attention to their surroundings? Inspired by contemplative landscapes, this thesis explores the urban landscape in Oslo within a framework of meditative design.

Breathe inside, Breathe outside is intended as an input to how leftover areas in Oslo's streets can become restorative green pockets for contemplation. With a specific focus on places that are 'in-between', namely the neglected and empty urban pockets, the emphasis is placed on qualities that can create a sensory presence. By bringing nature and urban design together into a holistic understanding of biodiversity, sensory experience and people's occasional need for tranquility, landscape architects can design accessible pocket parks that provide restitution in a hectic everyday life, in all its 'wildness'. These pocket parks can reinforce the connection between the city's existing green areas, and contribute to increased accessibility to nature.

At a time where densification and urban stressors characterize the cityscape, a rethinking of how to design urban spaces for recovery and well-being is encouraged. By looking at elements and characteristics of Japanese garden design and theories within environmental psychology, the thesis explore how multisensory qualities can promote a more profound way of experiencing and being in nature. A review of Oslo's city streets and urban history shows a potential for establishing a network of pocket parks, so that the overlooked, forgotten and poorly utilized urban spaces can become a resource. As a proposal for the design of pocket parks, the design part of this assignment will show four conceptual pocket parks in one of Oslo's streets. The level of detail is at an early sketching stage and is presented in the form of a conceptual plan.

Innhold

DEL 1 – INTRODUKSJON	
Bakgrunn	13
Problemstilling og mål	14
Oppgavens oppbygging	15
Oppgaveavgrensing	16
Metode	18
DEL 2 – TEORI	
Tenk deg...	23
2.1 Nåtidens utfordringer, fremtidens muligheter	24
2.2 Innvendinger til design av lommer for ro	32
2.3 Lommeparken	50
2.4 Designprinsipper	58
DEL 3 – OSLOS GATER OG LOMMER	
3.1 Livet mellom Oslos bygg	66
3.2 Referanseprosjekter	74
DEL 4 – EN KONSEPTUELL IDEPLAN TIL LOMMEPARKER I EN AV OSLOS GATER	
4.1 Valg av prosjektområdet	84
4.2 Stedsanalyser	90
4.3 Sansebefaringer	100
4.4 Visjon og grep	108
DEL 5 – DISKUSJON OG KONKLUSJON	
Diskusjon	146
Konklusjon	148
Litteraturliste	150
Figurliste	157
Vedlegg	159

DEL 1

INTRODUKSJON



här regnaräpet henger på grenarna



Bakgrunn

Denne oppgaven ble skrevet i en tid der vinter ble til vår: dagene ble lysere, blomstene begynte å spire, trosten fant tilbake, kald vind ble til varm bris og byen ble fylt med prat og larm. Da vi startet denne masterreisen innså vi hvor viktig det ville bli å forstå hvordan vi selv erfarer våre omgivelser. Vi skrudde på alle sansene i søken etter å utforske hvordan vi kunne rette oppmerksomheten vår mot de små detaljene, lydene, teksturene, endringene og stemningene som kanskje ellers hadde gått oss hus forbi. Gjennom diverse yogatimer og meditasjonspauser har vi prøvd å finne vår egen 'indre ro'. Dette har gitt oss en bedre forståelse av de tanker og følelser vi ønsker å vekke med denne oppgaven, og hvordan vi kan inspirere til utformingen av urbane, kontemplative lommer.

Sansene. Fra morgenstille gater til ettermiddagsrush, i regn, snø og sol, vandret vi gjennom Oslos gater med et åpenhet sinn og lot alle inntrykk fylle kroppen. Vi fikk se gatene endre funksjon, atmosfære og preg gjennom alle de ukene vi har skrevet på denne oppgaven. Vi opplevde at når vi var bevisste og til stede i øyeblikket, og ikke filtrerte de impulsene vi ellers hadde ignorert, fikk vi erfare hvor mye eksterne inntrykk vi faktisk får i en urban hverdag. Vi stilte oss selv spørsmål som 'hvordan gir dette stedet en følelse av idyll og hvilke kvaliteter er det som skaper dette?', 'gjør denne fargen meg trist eller glad?' og 'hvilke lyder er mest fremtredende?'. Det å stoppe opp og virkelig kjenne og føle hvor overveldende eller beroligende et sted er, gjorde at vi fikk en dypere og personlig forståelse av behovet for steder som gir muligheten til å 'koble av'. Vi ønsker å formidle, og på sett og vis overbevise om, at dersom vi legger et større fokus på hvordan vi sanser steder, både som bruker og som planleggere, kan vi skape en holdningsendring med tanke på hvilke lag av byen som prioriteres.

Fortettingen og den urbane naturen. Verden over foregår det en fortetting av byer. Oslo er intet unntak. Økt urbanisering og krav om flere boliger og næringsbygg utfordrer byens arkitektoniske komposisjon. Balansen mellom det konstruerte og det 'naturlige' utfordres. Klimatiske endringer kan bidra til å skape ugunstige forhold i byer og gjør det nødvendig å tenke kreativt rundt biodiversitet, og hvordan planlegge for gode og beboelige byer. Forskning viser at fortetting og urban auditiv- og visuell støy kan påvirke vår psykososiale- og fysiske helse negativt. Nærvær av natur og tilgjengelighet til grøntområder har derimot vist seg å ha en motsatt effekt. En sentral tanke, men også et mål, med denne oppgaven er å bidra inn i diskursen om hvordan vi kan endre hva vi tenker på som 'urban natur'. For å få til en endring må vi tenke tverrfaglig, med andre ord vi er nødt til å samarbeide på tvers av fagdisipliner og skape synergier som er gjennomførbare og bærekraftige.

Lommeparken presenteres i denne oppgaven som et eksempel på hvordan vi kan utforme urban natur som ikke kun speiler det visuelle, men som åpner for en multisensorisk opplevelse. Ved å ta i bruk mellomrommene – de liminale, ubrukte restarealene – kan vi la naturen få plass til å utfolde seg og samtidig skape muligheter for sanselige interaksjoner. Med deres plassering mellom bygg og i gater, åpner lommeparken opp for impulsiv bruk, og blir et pusterom på veien. Ved å se til japanske hager og biofilisk design har vi utforsket hvilke designelementer som kan implementeres innad i disse lommene for å fremme en kontemplativ stemning.

Senk skuldrene og bli med på en fortelling om hvordan vi kan skape grønne lommer i Oslo by der vi *puster ute*, så vel som vi *puster inne*.

Problemstilling og mål

PROBLEMSTILLING

Hvordan kan vi skape multisensoriske grønne lommer for kontemplasjon i Oslos gater?

MÅL

Disse målene skal bidra til å svare på problemstillingen:

1. Utforske hvordan urban natur kan legge til rette for multisensoriske opplevelser som kan ha en positiv innvirkning på psykososial helse.
2. Belyse hvordan ulike teoretiske perspektiver og prinsipper kan inspirere til utformingen av byer som gir økt biodiversitet og inviterer til naturopplevelser.
3. Utarbeide forslag til en konseptuell idéplan som bygger på disse designprinsippene, der målet er å få mer natur og multisensoriske opplevelser inn i de grå, glemte stedene.

Oppgavens oppbygging

DEL 1: **Introduksjon** – gir et innblikk i **bakgrunnen** for oppgaven. **Problemstilling** og **mål** presenteres, i tillegg til begrunnelse og forklaring av **tematisk-** og **geografisk avgrensning**. Her vil også valg av **metode** forklares.

DEL 2: **Teori** – danner et grunnlag for å besvare på oppgavens problemstilling og mål. Teoridelen stadfester de **utfordringene** vi står overfor i dagens **urbane byer**, og går videre til forslag til design av lommer for **ro** med fokus på det **multisensoriske, restaurative** og **japansk hagedesign** og gir deretter en introduksjon til **lommeparken**. Basert på dette presenteres det et sett med **designprinsipper**.

DEL 3: **Oslos Gater og Lommer** – undersøker **potensialet** for lommeparker i Oslos bykjerne. Det gis en introduksjon til byens **gater** og **byplanlegging**. Videre diskuteres bylivsundersøkelsen av Oslo (Gehl Architects) som et grunnlag for utviklingen av en **lommeparkstrategi** i Oslo. Deretter presenteres tre **referanseprosjekter** til inspirasjon.

DEL 4: **En konseptuell idéplan til lommeparker i én av Oslos gater** – er en **eksemplifisering** av utforming av lommeparker som kan fremme kontemplasjon. Det gis en begrunnelse for valg av bydel og **Teatergata** som oppgaveområde. Videre utforskes og illustreres **fire** eksisterende lommer med **konseptuelle ideskisser** som viser **grep** og **visjoner** basert på designprinsipper og teori introdusert i del 2, samt prosessen vår gjennom diverse **sansebefaringer**.

DEL 5: **Diskusjon og Konklusjon** – Drøfter rundt dagsaktuelle innvendinger og viktigheten av **tverrfaglig samarbeid**. Oppgavens **funn** oppsummeres og drøftes.



Oppgaveavgrensning

TEMATISK AVGRENSNING

Grunnlaget for argumentasjon og besvarelse av problemstilling og mål resulterte i at teoridelen i oppgaven ble vektlagt. Innenfor rammene av dette er utvalgte teoretiske perspektiver og vinklinger presentert i søken på å utforme en god og helhetlig argumentasjonsrekke. Disse temaene er lite skrevet om innenfor norsk landskapsarkitektur, og det ble derfor viktig å se til andre fagfelt for å understreke oppgavens budskap. Det er flere teoretiske perspektiver som kan knyttes til disse temaene og som ikke er presenteres i denne oppgaven.

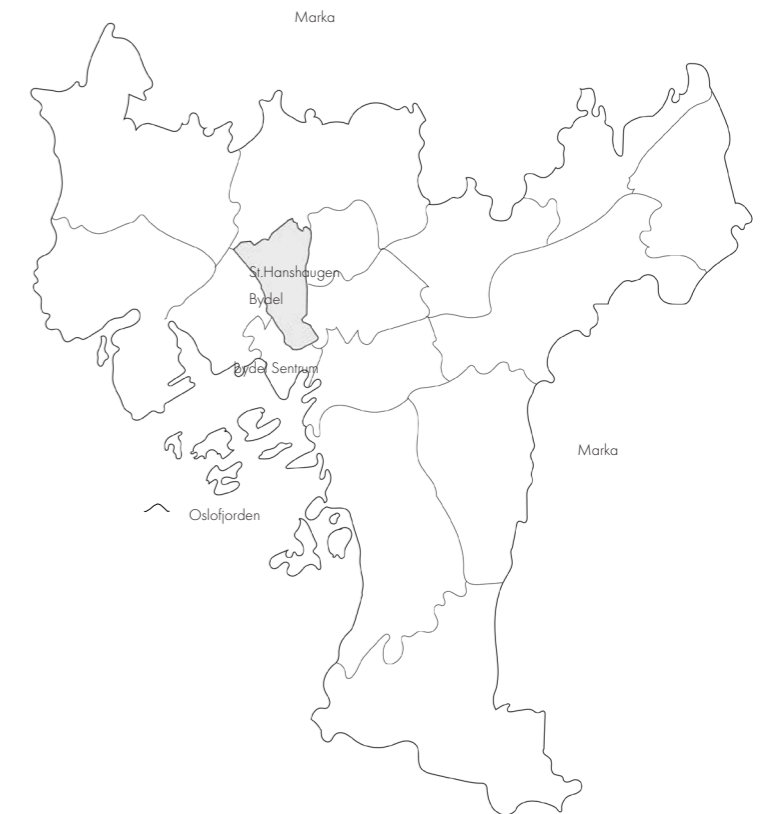
'Meditasjon' er for mange assosiert med spiritualitet eller religiøs virksomhet. I denne oppgaven refererer vi til 'meditasjon' som inspirasjon i søken på hvilke designelementer som kan fremme tilstedeværelse og oppmerksomhet, spesielt da med tanke på urbane byrom. Her skal vi ikke rette fokuset mot meditasjon som en religiøs praksis, men heller legge vekt på hvordan meditasjon som filosofi kan ha innvirkning på hvordan vi tilnærmer oss design. Dette innebærer derimot ikke at det ikke oppfordres til utforming av steder der folk praktiserer meditasjon. I denne oppgaven er det de kontemplative landskapene som vil være i fokus som et utgangspunkt for å skape steder som retter blikket mot det emosjonelle og sanselige i design av uterom.

I oppgaven refereres det til økologiske perspektiver og biodiversitet i en årsak-virkningssammenheng. Disse perspektivene utdypes ikke, men bidrar til å understreke effektene av meditativ design. Videre refereres det til hvordan design påvirker psykososial helse. Her vil folkehelse som felt ikke bli utbrodert, men det vektlegges restorative aspekter som kan påvirke helse mer generelt.

GEOGRAFISK AVGRENSNING

Det var viktig å velge et sted vi kunne besøke og sanse ofte, og med dette ble Oslo et naturlig valg, dette også fordi vi begge bor i byen. Sentrumskjernen i Oslo er tett bebygd og har et større behov for 'grønne lommer for ro'. Oslo er også en by vi kjenner godt, og har et lokalt forhold til.

Videre i prosjektfasen av denne oppgaven har vi avgrenset området til nedre del av St.Hanshaugen bydel, og nærmere til én gate, nemlig Teatergata. Valget av denne gaten begrunnes videre i oppgaven, og vi går ikke inn i andre gater i Oslo sentrum. I designforslagene går vi ikke inn i tekniske krav, og prosjektet holdes på et skissenivå. Forslagene til lommeparker i Teatergata kan derimot ha en overføringsverdi til andre urbane situasjoner.



Figur 1.1 | Geografisk avgrensning av bydelene i Oslo, med St. Hanshaugen som prosjektområde

Metode

Litteraturstudie

For å underbygge problemstillingen har vi tatt for oss en nokså omfattende litteraturstudie. Denne oppgaven dekker et tema som ikke er utforsket så mye innenfor landskapsarkitekturen, og det ble derfor viktig for oss å sette oss inn i ulike teoretiske perspektiver og begreper. Dette har bidratt til å gi oss et bredt fundament for diskusjon av tematikken vi tar for oss i oppgaven. Et viktig mål har vært å søke etter litteratur i andre fagdisipliner enn landskapsarkitekturen for å innhente mer kunnskap fra miljøpsykologien, antropologien, bygningsarkitekturen og by- og regionplanleggingen. Det har tatt mye tid å finne og lese seg igjennom alle fagartiklene, men det har bidratt til å gi oss en bredere forståelse av temaer som ikke har vært utforsket nok innenfor landskapsarkitekturen. I denne prosessen ble derfor viktig for oss å fremme mulighetene og kvalitetene tverrfaglighet kan gi i studier av, og design for, byrom og hvordan disse igjen kan påvirke velvære og psykososial helse.

Her vil vi også understreke at boken *Wildness and Wellbeing: Nature, Neuroscience and Urban Design* skrevet av byplanlegger Zoë Myers (2020) har hatt stor innflytelse i vår forståelse av lommeparken som en multisensorisk og naturpositiv strategi i en urban kontekst. Boken introduserer flere viktige temaer vi mener er viktig i diskusjonen rundt det å designe kontemplative lommer, sett ut ifra både et miljøpsykologisk, nevropsykologisk- og designmessig perspektiv. I denne boken introduserer Myers konkrete strategier for hvordan vi kan (re)designe byer ved å la naturen være 'vill', med andre ord ikke tvunget inn i gitte rammer for estetikk.

Inspirert av Myers tar vi med oss fem designprinsipper som hun har utviklet med mål om å øke relasjon til, og erfaring med, natur i urbane kontekster. I tillegg presenteres to egendefinerte prinsipper knyttet til filosofi rundt japanske hager og biofiliske perspektiver.

Sansebefaringer

I denne prosessen var det viktig å velge et sted vi kunne besøke ofte. Gjennom disse befaringsene kunne vi notere oss stedets lysforhold, bruk, materialitet, lydlandskap mm. med jevne mellomrom. Disse registreringene har blitt viktige i forslaget til utformingen av de ulike lommeparkene. Vi registrerte hvordan stedet var gjennom sansene og observerte lydene, luktene, fargene, teksturene. Dette har vært en viktig del av vår prosess og særlig da med tanke på vårt utgangspunkt: å designe for kontemplative steder som bidrar til ro og tilstedeværelse.

Bildemateriale

Bruk av et analogt kamera ble et verdifullt verktøy for å kunne memorere, dokumentere, men kanskje aller viktigst fange spontane øyeblikk. Dette har gitt oss muligheten til å analysere og fortolke de visuelle aspektene og romlige dimensjonene. Bruk av analoge bilder var et tydelig visuelt grep vi bestemte oss for tidlig i prosessen og ble en bildedagbok som gjensker våre opplevelser av Oslos gater.

Skissering

For å få frem det poetiske har vi under befarings og gjennom hele skriveprosessen lagt vekk på å notere og tegne både smått og stort. I tillegg til å ha vært nyttig for oppgaven, har dette også gitt oss mye hverdagsglede. Å tegne for hånd gir en annen sanselig erfaring enn kun digital tegning og har på mange måter vært forløsende i våre kreative prosesser. Det poetiske og det estetiske er blitt gitt mye rom, da vi ønsker at oppgaven skal ha en visuell tilnærming til det sanselige, og på den måten være en fortelling som formidler en atmosfære der ordene noen ganger kommer til kort.

Referanseprosjekter

For å kunne formidle forslag til utforming av lommeparker referere vi til tre lommeparker, som har hatt samme tematikk som denne oppgaven. Disse referanseprosjektene bruker vi for å visualisere konsept og grep i design av lommeparker. Selv om disse lommeparkene er å finne i ulike land, i ulike urbane settinger, deler de allikevel en felles grunntone, nemlig 'det ville', 'det kontemplative' og 'det sensoriske'. De utvalgte referanseprosjektene har designpreg som har en tydelig overføringsverdi til lommene vi kommer med forslag til i siste del av oppgaven.

Innhenting av dokumenter

For å forstå mer av strategier og mål for byutvikling i Oslo, har vi lest og analysert flere rapporter, undersøkelser, håndbøker og veiledere. Vi har blant annet sett på Statsbygg sin rapport angående det nye regjeringskvartalet, *Byrom – en Idehåndbok* av Kommunal- og Moderniseringsdepartementet, *Bylivsundersøkelse av Oslo sentrum* av Gehl Architects og *Veileder for fargebruk i byområder* av Oslo Kommune. Dette var for å forstå de lokale forholdene og sette søkelys på de stedegne kvalitetene ved byområdene som presenteres. Vi har også hentet kunnskap fra Københavns kommunes strategi for lommeparker – et dokument som har vært en inspirasjonskilde, særlig med tanke på at Oslo og København er sammenlignbare på mange felter.

DEL 2

TEORI



faller som kläder i vinden



Tenk deg...

Tenk deg en by: gater og smug der naturen møter deg med åpne armer, tar scenen og ønsker deg velkommen. Et sted der naturen strekker ut sin hånd og inviterer deg med på en sanselig dans. En by der bygninger omkranses av det grønne og det uregelmessige. Tenkt deg et bygg som ikke strekker seg mot himmelen, men som omfavner deg og gir deg en følelse av varme og karakter. Se for deg at uansett hvor du vandrer vil du møte natur. Tre kronen brer seg over vindusglassene, solen skinner sitt lys gjennom grenene og bladenes skygge beveger seg over bakken. Vinden kaster seg rundt og treet svarer med en vals. Gaten er nå fylt med tekstur og stadig skiftende vill natur. Tiden setter sitt preg og den gaten du alltid har kjent vil ta deg med på en ny vandring gjennom natt og dag, vær og vind, vinter og sommer. Gress får vokse fritt langs kantsteinene, og mosen får spre seg i fasadens sprekker. Villvinen får strekke seg ut og busker får folde seg over murens barrierer. Planter og trær får visne og vise sin struktur. Regnskuren ledes ikke lengre under bakken, men blir gjort om til vannveier og danner små dammer fylt med alger og insekter. Byens travle lyder maskeres av spurvens lystige melodi. I gatenes mellomrom blir parkeringsplasser gjort om til overgrodde lommer av vegetasjon. Du blir gitt rom til å puste i byens hektiske gater. Disse lommene inviterer til en pause på veien du går hver dag, og et overraskelsesmoment dersom du kun passerer forbi. Uventede elementer og materialer gjør deg nysgjerrig. Du får lyst til å strekke ut hånden og kjenne og føle og ta på. Vegetasjonen får bevege seg utover byggets rammer og fanger ditt blikk, lyden av rennende vann, lukten av furu, plantenes skyggespill. Lommer som gir deg muligheten til å lytte, tenke, erfare og gruble. Det oppstår øyeblikk hvor du bare 'er', øyeblikk hvor du føler deg til stede.

I denne byen, er ikke naturen fremtredende kun i parker eller i private hager. Du drar ikke til marka, til hytta, til øyene for å oppleve 'ekte' natur. Naturen fyller mellomrommene og tar plass i det urbane nettverket. Restarealer blir gjort om til grønne flater og skaper koblinger mellom de eksiterende grøntområdene i byen. I en hektisk hverdag, kan disse områdene bli til grønne rom for ro. Dette er et ønskescenario, og vil kreve en atferdsending i hvordan vi utformer og forholder oss til natur og restitusjon i dagens byer. Dersom vi har denne byen som et utgangspunkt vil det kanskje kunne endre vår holdning til natur i bylandskapet, og engasjere til å skape plasser som gir en pause for noen av de stressorene mange utsettes for daglig. Med et tverrfaglig perspektiv og nye innvendinger til hvordan vi analyserer, planlegger og designer dagens byer, kan disse små lommene steg for steg bidra til å skape et nytt bybilde i form av å gi plass til natur i områder vi kanskje ikke har tenkt at natur kan være. Ved å skape steder som oppfordrer til kontemplasjon og oppmuntrer til flersensoriske inntrykk, kan den private bakgården vrenses om og tas i bruk av den som vandrer forbi og den som ønsker et sted for undring og hvile.

Inspirert av Zoë Myers introduksjon i boken Wilderness and Wellbeing: Nature, Neuroscience and Urban Design (2020)



2.1

Nåtidens utfordringer, fremtidens muligheter

“ Vi har ulike preferanser
når vi oppsøker et byrom.
Av og til er vi der for å leke,
mens andre ganger har vi behov
for å være et sted der det er
helt stille ”

- Byrom - En idehåndbok (2016), s. 24

Det meditative og det kontemplative

For å forstå meditasjonens relevans som inspirasjon i landskapsarkitekturen, må både 'meditasjon' og 'mindfulness' konkretiseres. 'Meditasjon', kort fortalt, omfatter ulike teknikker der målet er å oppnå en helhetlig fokusert og avslappet sinnstilstand (Løøv, 2023). Flere studier innenfor psykologien der meditasjon har blitt brukt som metode, viser til en rekke fordeler for et individs fysiske- og mentale helse; redusert stressnivå, økt konsentrasjon, bedre søvnkvalitet og generelt bedre helse (Sampaio et al., 2017). 'Mindfulness' er en teknikk innenfor meditasjon, men har i praksis et enda større fokus på øyeblikkets tanker, opplevelser, og bevisst oppmerksomhet (Heppner & Shirk, 2018). I dag brukes 'mindfulness' gjerne som et eget begrep i det norske språk, men kan oversettes til 'oppmerksomt nærvær' (Solhaug, 2021).

Ved å hente inspirasjon fra ulike elementer som presenteres i teorier innenfor miljøpsykologien og fra japansk hagedesign, ønsker vi å vektlegge en tilnærming til hvordan vi kan skape kreative og kontemplative urbane 'pusterom' – bylommer – som gir en pause fra bylivets hektiske gang. I denne oppgaven forholder vi oss til 'meditasjon' og 'kontemplasjon' som overlappende begreper for å reflektere rundt hvilke designelementer som kan fremme tilstedeværelse og oppmerksomhet i urbane byrom. I utforskningen av steder som diskuteres i tilknytning til 'det meditative', har vi valgt å betegne bylommer som 'kontemplative steder', og 'meditative landskap' som 'kontemplative landskap'. 'Kontemplasjon', og er et godt og dekkende begrep for å formidle hvordan disse stedene kan gi en følelse av tilstedeværelse (Krinke, 2005, s. 2). Det 'å kontemplere' refererer gjerne til å betrakte noe med en mer opphøyet eller dypere konsentrasjon, der man bevisst retter oppmerksomheten mot ideer, steder eller motiver i en høyere grad enn hva vi normalt sett gjør i det daglige (Treib, 2005; Krinke, 2005). Som Krinke (2005, s. 108) beskriver:

[...] a contemplative landscape is defined as one where the designers have set out to create a space that quiets the mind – facilitating a developmental activity or process where the individual has more choice over their thoughts – perhaps to focus their reflections, perhaps to focus on inner silence

Kontemplative steder settes gjerne i sammenheng med konseptet om restorative miljøer (Olszewska et al, 2018; Kaplan, 1995), som vil beskrives senere i teoridelen. Begrepene som er introdusert over, vil bli brukt videre for å besvare hvordan vi kan designe for kontemplative byrom.

Hvor ble det av poesien i landskapsarkitekturen?

I en tid der KI-genererte illustrasjoner og nye teknologiske innvendinger har slått rot innenfor arkitektur- og landskapsarkitekturfeltet, skriver arkitekt og journalist Ida Messel i et nylig utgitt innlegg i magasinet Arkitektur, at i en slik tid «må vi ikke glemme å ta poesien i arkitekturen på alvor» (Arkitektur, 2024). Men hva menes egentlig med 'poesien' i arkitekturen? I denne oppgaven argumenterer vi for at poesien i landskapsarkitektur i stor grad handler om det multisensoriske og om en bevisstgjøring av alt som stadig er i flyt og i endring. Er det slik at det legges det for lite vekt på det multisensoriske i planleggingen av urbane uterom?

Ved inngangen til 2000-tallet ble nye digitale verktøy introdusert inn i faget, og selve uttrykket og arbeidsmetoden endret seg. Implementeringen av teknologi åpnet opp for 3D-modellering, visualisering og utforskning av avanserte tekniske og geometriske komposisjoner. Disse dataverktøyene har gitt muligheten til å effektivt få presise beregninger og analyser av både materialitet, dimensjoner, vær-situasjoner, lyssetting og mye mer. Håndtegning og fysisk modellarbeid ble ikke lengre den eneste uttrykksformen, plutselig var det uendelige måter å visualisere prosjekter på digitalt.

I dag kan vi altså designe steder uten å ha vært på befaring. Selv om landskapsarkitekter som oftest befarer stedene de skal designe, er ikke dette aspektet like viktig som det tidligere har vært. Kan den økende digitaliseringen og mindre bruk av

stedsopplevelse gjennom befaring ha bidratt til at poesien i dagens prosjekter har gått litt tapt? Som Messel (Arkitektur, 2024) poengterer: «Det er ikke særlig kontroversielt å hevde at vi lever i en bildekultur, som innebærer at visuelle inntrykk har forrang fremfor for eksempel lukt, hørsel eller smak». Ny teknologi kan gi oss uendelige muligheter, som for kort tid tilbake var umulige å forestille seg. Vi er i en spennende tid der nye verktøy med korte intervaller blir introdusert i faget, og som Messel (Arkitektur, 2024) konkluderer: «...poenget er at det beste arkitektene kan gjøre midt oppi alle de sprikende prognosene, er ikke å demonstrativt se vekk fra skjermene, men å tviholde på alle tenkelige måter arkitekturen snakker til følelser, og dreier seg om følelser».

I denne oppgaven ønsker vi oss ikke vekk fra det digitale, nettopp fordi det digitale skaper nye og kreative løsninger. Her poengteres det derimot at det er viktig at fremtidens byplanleggere ikke glemmer det multisensoriske, emosjonelle og stedegne i planprosessen. Det ene må ikke nødvendigvis utelukke det andre. Vi ønsker å presisere viktigheten av at landskapsarkitekter setter av tiden til å befare, sanse og føle når det skal prosjekteres. Tiden vil ikke alltid strekke til i alle dagens prosjekter, men denne oppgaven oppfordrer til at dersom vi endrer noen av de innvendingene vi har til dagens byplanlegging, kan implementeringen av for eksempel lommeparker bli arenaer hvor en slik design-tilnærming er tilstrekkelig.

“ poenget er at det beste arkitektene kan gjøre midt oppi alle de sprikende prognosene, ikke er å demonstrativt se vekk fra skjermene, men å tviholde på alle tenkelige måter arkitekturen snakker til følelser og dreier seg om følelser. ”

- Ida Messel, Arkitektur

Det urbane landskap

En antropocen tid

Det sies nå at vi har beveget oss inn i den 'Antropocene tidsalder' (Myers, 2020, s. 48). Menneskers innvirkning på klima og økosystemer har hatt fått såpass store konsekvenser at vi nå er i en ny geologisk tid; mennesket har rett og slett blitt en egen naturkraft (Bai et al., 2016; Crutzen, 2006). Denne epoken er også kjent som 'mennesket tidsalder', der 'antropos' betyr 'menneske' og 'cen' betyr 'ny' (Svensen et al., 2016). I utgangspunktet refererer 'antropocen' til geologiske premisser, men siden begrepet ble introdusert i begynnelsen av 2000-tallet har det fått fotfeste innenfor flere fagdisipliner (Svensen et al., 2016), inkludert landskapsarkitekturen (Prominski, 2014; Yiğit-Turan et al., 2022; Lobosco & Tinti, 2023).

'Antropocen' viser til et konseptuelt rammeverk for hvordan vi som mennesker fremover skal håndtere de klimatiske endringene vi har påført våre økosystemer (Fagan, 2019, s. 2). Slik situasjonen er i dag, kan vi ikke lengre spole bakover og gå tilbake til slik «naturen var før» (Myers, 2020, s. 48). I møte med det antropocene, blir det for landskapsarkitekter viktig å anerkjenne hverdagslandskapet i form av de klimatiske endringene, men også de sosiale og kulturelle endringene dette tidskiftet medfører (Yiğit-Turan et al., 2022, s. 4). I en bysammenheng må fokuset, ifølge Myers (2020, s. 48), ligge i den eksisterende urbane økologien; vi må anerkjenne de endringene som allerede har funnet sted, slik at vi i videre kan skape nye metoder for hvordan vi skal håndtere de nåværende konsekvensene og framtidens utfordringer.

I dag retter landskapsarkitekturen blikket mot en mer økologisk tilnærming, der utforming av prosjekter i større grad viser hensyn til stedegen artsdiversitet og bevaring av biotoper (Lobosco & Tinti, 2023 s. 156). Søkelyset rettes mot klimanøytrale prosjekter, naturbaserte løsninger og økt biodiversitet (Lobosco & Tinti, 2023). Klimautfordringene har

generelt innenfor landskapsarkitekturen blitt tatt på alvor, men det er likevel mindre forskning på tematikk som knytter seg til hvordan byplanleggere forholder seg til relasjonen mellom mennesket og natur i møte med klimatilpasning, og da særlig hvordan denne relasjonen kan påvirke psykososial helse og mental- og fysisk velvære.

Med denne oppgaven og vårt fokus på urbane og naturnære kontemplative byrom, ønsker vi å bidra inn i den pågående diskursen i landskapsarkitekturen som knytter seg til hvordan økologi, biodiversitet og menneskers emosjonelle og sanselige erfaringer kommer sammen i urban design. Dette innebærer også at vi må utforske mer og nyansere hvordan vi konseptualiserer og reflekterer rundt skillet mellom det 'urbane' og 'det naturlige'. Med rask urbanisering de siste tiårene verden over, har industrialiseringen av byer ført til mer fravær av natur, og man ser en større atferdsendring i hvordan folk interagerer med natur mer generelt (Clayton et al., 2017, s. 3).

Utfordringen med urbaniseringen av byer blir ytterligere understreket når man sammenligner begrepene 'natur' og 'urbanitet' (Myers, 2020, s. 48). Setter vi disse begrepene opp mot hverandre, vil det for mange fremkalle nokså sprikende tanker om hva disse ordene innebærer (Ibid., s. 48). Dette kommer tydelig frem i komparative studier innenfor psykologien der deltakere blir spurt om hva de assosierer til ulike avbildninger av 'natur' og 'det urbane' (Ibid.). Bilder av natur vises gjerne som en «frodig og grønn skog», mens det urbane gjerne fremstilles som «grå og sterile byrom» (Ibid.). Disse assosiasjonene reflekterer den implisitte dikotomien, der 'natur' fremstår som noe 'autentisk' og 'uforstyrret', mens 'det urbane' blir assosiert med det motsatte (Ibid.). I denne oppgaven ønsker vi å dekonstruere det skarpe skillet mellom disse dikotomiene, og på den måten bidra til å tenke nytt rundt hvordan vi kan skape bærekraftige synergier mellom det

Byfortettelse og helse

menneskeskapte og det naturlige i urbane byrom. Å ha muligheten til å interagere med natur i hverdagen er for mange viktig for god livskvalitet, helse og velvære (WHO, 2021 s. 24). Ifølge WHO (Ibid., s. 25) kan opplevelse av natur i urbane områder bidra til å redusere opplevelsen av miljømessige stressorer som gjerne assosieres med det urbane landskapet slik som trafikk, støy og overbruk av eksisterende grøntområder (Ibid.). Med økt urbanisering og befolkningsvekst kan arealmangel føre til en reduksjon i antall parker som bygges, noe som igjen vil kunne bidra negativt inn på folks helse (Nordh, 2010, s. 13). Sett ut ifra de helsemessige utfordringene dårlig tilgang på grøntområder medfører, har det også oppstått det flere forskere snakker om som en 'extinction of experience'; en tidvis utvikling som viser at mennesker har mindre direkte interaksjon med natur i daglige omgivelser (Clayton et al., 2017; Gaston & Soga, 2020). Her kan landskapsarkitekter, miljøpsykologer, byplanleggere og statlige institusjoner sammen spille en rolle gjennom å tydeliggjøre og legge til rette for flere lokale grøntområder, spesielt i en tid der mektige byggaktører kjemper for de samme mellomrommene i byen (Anderson & Minor, 2017).

Mange som bor i tett befolkede byer har til daglig lite kontakt med naturen og hverdagen preges gjerne av lav fysisk aktivitet, opphold innendørs og stillesittende arbeid (Peschardt, 2014). Samtidig må vi anerkjenne at mennesker reagerer psykologisk ulikt på det urbane liv (Söderström et al., 2016), og ikke alle vil påvirkes psykisk av urbane stressorer (Myers, 2020, s. 7). Det er derfor viktig at det utvikles en mer nyansert tilnærming i forhold til hvordan mental helse tilnærmes i byutvikling (Ibid. s. 8). Fortettingsproblematikken viser hvor viktig koblingen mellom grøntområder og mental helse og velvære er. Dette fordrer at vi må kunne balansere en bærekraftig byøkologi med utvikling av en ny og tilpasset urban design-strategi som også retter mer fokus på de helsemessige effektene av naturopplevelser.





2.2

Innvendinger til design av lommer for ro

2.2.1

Det multisensoriske landskapet

The appreciation of the multisensory environment that diverse plants and animals offer— specifically signified through the bird and insect sounds, color, shape, and textural difference, and elements of the unexpected— evokes dynamic engagement that invites us to merge with space in more porous, connected state. (Myers, 2020, s. 14)

I sitatet over refererer det multisensoriske til en helhetlig opplevelse av natur, eller mer presist, de sanselige opplevelsene som involverer hele kroppen. Hvordan vi tar innover oss arkitektur og landskap har lenge vært preget av det visuelle (Spence, 2020). De siste årene har det vært en økende interesse både innenfor arkitektur og landskapsarkitektur for andre sanselandskaper og hvordan disse knyttes til design og vår opplevelse av design (Bruno, 2022). Vi som mennesker former i stor grad et inntrykk av et sted basert på hva vi lukter, hva vi hører, materialers taktilitet, struktur og dimensjon, skygger og lys, refleksjoner og hvilke farger objekter bærer (Spence, 2020, s. 1). Innenfor disse sanselandskapene finnes det igjen et hav av ulike variasjoner, som hver er tilknyttet en sanselig følelse eller stemning.

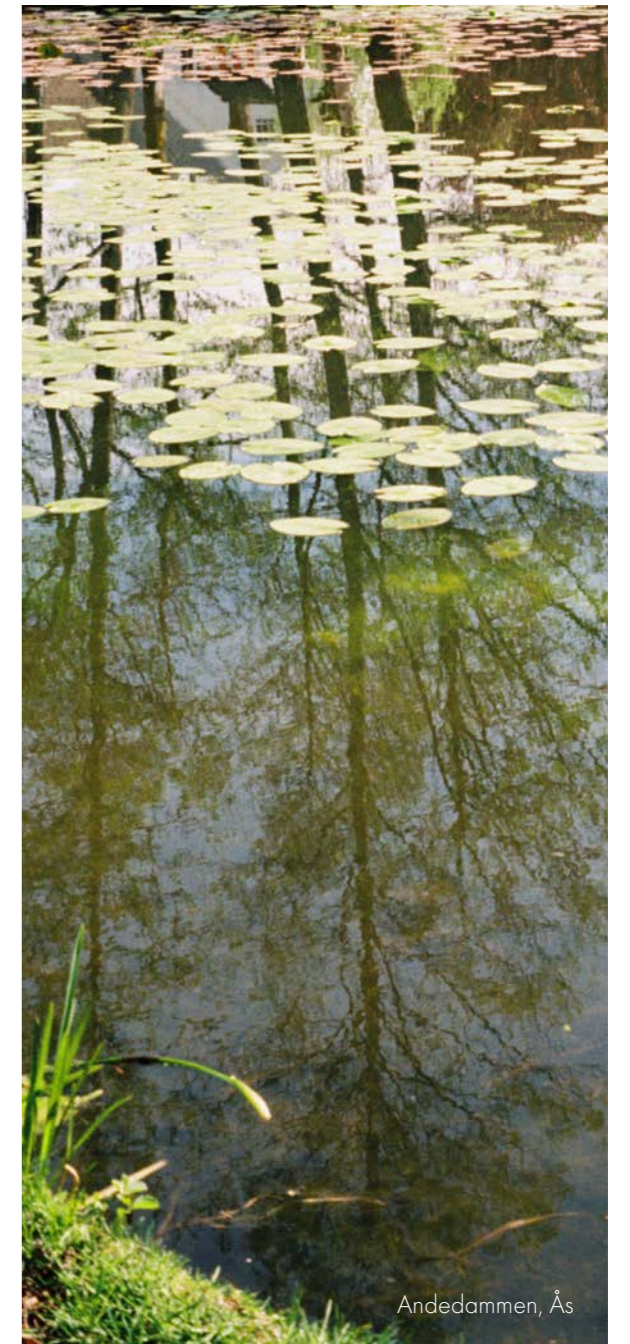
Hvordan vi kategoriserer sanser og hvordan vi opplever det sanselige er subjektivt. Kategorisk sett har vi mennesker fem sanser; syn, hørsel, smaksans, luktesans og følesans. I 2019 introduserte en gruppe med psykologer ny innsikt i hvordan vi tilnærmer oss sensorisk persepsjon og mental helse, basert på de øvrige kategoriene, men satt inn i en ny kontekst (Harrison et al., 2019). I deres forskning ble det presentert et rammeverk der de ulike sanseopplevelsene kan forstås som delt inn i fire områder; de somatiske sensasjonene, de kjemiske sensasjonene, det visuelle og det auditive (Ibid., s. 8). De somatiske sanseopplevelsene knyttes til hvordan vi sanser størrelse, form og tekstur eller følelsen av at noe strykes over

huden vår, hvordan vi føler smerte, endringer i temperatur, klima og motoriske bevegelser (Ibid.). Det kjemiske refererer til hva vi lukter og hvordan ting smaker, det visuelle er det synsbaserte og det auditive er det vi hører.

Fra et analytisk perspektiv hjelper slike kategorisering å forklare de kroppslige inntrykkene vi får fra våre omgivelser. Innenfor psykologien har det kommet fram at det multisensoriske er mye mer fremtredende i oss om mennesker enn det vi først hadde tenkt. Dette har derimot ikke fått like stor oppmerksomhet innenfor landskapsarkitekturen. I landskapsarkitektur, slik det praktiseres i dag, ser vi at det synsbaserte gjerne er det mest fremtredende. Dette kan sees i sammenheng med at 'landskap' opp gjennom historien er blitt presentert gjennom det visuelle, som noe 'der ute' i kunst- og landskapsdesign. Dette perspektivet på landskap, som noe som er skapt og som vi betrakter på avstand, har til den dag i dag hatt en stor innflytelse på hvordan landskapspersepsjon og tilnærmingen til estetikk formidles i utdanningen av landskapsarkitekter (Prior, 2017). Med tanke på at det visuelle er så fremtredende innenfor landskapsarkitekturen, kan det bidra til at sensoriske inntrykk som ikke omfatter det visuelle utelates.

Kombinerer man alle sanseopplevelsene i ett og samme byrom vil det gi mange, og trolig ulike, følelser for den som observerer (Badde et al., 2020). I relasjon til design handler det derfor om å finne en harmoni i hvilke følelser man ønsker å vekke. Hvordan vi oppfatter lys kan påvirkes av den temperaturmessige følelsen av varme, fukt eller kulde, mens lyd kan få oss til å føle oss (u)trygge eller (u)rolige. Lukt kan vekke minner, farger kan gjøre oss glade eller melankolske, mens store visuelle dimensjoner og skarpe kanter kan få oss til å føle oss små og redde.

Vi ønsker videre å introdusere noen av de sansene vi mener er viktig å anerkjenne i en kontekst der man ønsker å skape rom for kontemplasjon. Multisensorisk landskap er et stort tema og omfattende i den forstand at det omfavner flere ulike disipliner, som for eksempel kognitiv psykologi, miljøpsykologi og miljøestetikk. Det er også vanskelig å tydelig generalisere hva som oppleves som multisensorisk, fordi følelser og inntrykk gjerne kan fremstå ulikt sett ut ifra individet som sanser. Vi ønsker derimot å argumentere for at de sansene som introduseres nedenfor er viktige for landskapsarkitekter å anerkjenne, utforske og ha en forståelse av for å kunne designe gode og bærekraftige kontemplative rom. Hvordan disse sansene interagerer med hverandre er viktig for å forstå de overlappende miljømessige og atmosfæriske interaksjonene folk har i møte med et sted. Under gir vi en kort introduksjon til de ulike sanselandskapene. Det skal understrekes at dette har det i den siste tiden blitt skrevet mye om, og det oppfordres til å utforske disse sanselandskapene i større grad enn det som blir presentert her.



Andedammen, Ås



Det å lukte

Lukter er noe som preger hverdagslandskapet i alle byer, fra duften av blomster til lukten av nylagt asfalt. Disse luktopplevelsene knyttes til de stedene vi er og de stedene vi beveger oss gjennom, og påvirker i stor grad våre emosjoner og følelser knyttet til konkrete omgivelser. Reiser man til et nytt land, er det ofte opplevelsen av nye og uvante lukter som gir store inntrykk. I dagens utforming av byen, påpekes det av Xiao et al. (2018) at det ofte undervurderes hvor viktig lukt er i folks daglige opplevelser av de sosiale og emosjonelle aspektene i byer. Luktlandskapet er med andre ord sammenhengende mellom ulike lukter og det omkringliggende miljøet, og har i den siste tiden fått mer oppmerksomhet i litteratur knyttet til forståelse av forholdet mellom folk og sted (Ibid.). Dette også fordi lukt i stor grad kobler seg opp mot minner. Lukt sammenfaller ofte med et individs tidligere opplevelser og skaper på denne vis et nært bånd mellom den som erfarer et sted og stedet i seg selv. Lukt er derfor et sterkt 'minneverktøy' ('mnemonics') og vil for mange gjenskape følelser knyttet til opplevelser av steder (Bowring, 2006). Forskning viser at de minnene som knytter seg til lukt er sterkere og mer langvarige enn minner knyttet til det visuelle. Lukt spiller derfor en viktig rolle i hvordan vi erfarer steder (Wankhede et al., 2023).

Det å lytte

Lydbildet påvirker i stor grad våre daglige liv, men hvilke lyder vi foretrekker kan fremtre ulikt avhengig av den kulturelle og klimatiske konteksten (Kang 2023, s. 12). Forskning har vist at implementering av fuglekvitring, lyden av vind og rennende vann er positive lyder i den forstand at disse lydene bidrar til en høyere estetisk kvalitet (Wang & Zhao, 2019). Videre er det vist at eksponering for visse lyder i et bybilde kan ha en helsemessig negativ effekt på folk (Clark & Paunovic, 2018). Forskning på lydlandskapet har fått en større rolle innenfor byplanleggingen og designprosjekter i den siste tiden. 'Soundscapes' eller 'lydlandskap' på norsk, handler om å forstå relasjonen mellom folk og deres auditive miljø i form av å undersøke reaksjonene på ulike lyder i gitte kontekster (van Kamp et al., 2016, s. 44). Det har blitt skrevet mye om uønskede lyder, altså støy, men som van Kamp et al. (2016, s. 45) poengterer er det en mangel på faglitteratur som har utforsket relasjonen mellom lydlandskap og restituering i sammenheng med grøntområder og helse. I den siste tiden har det derimot skjedd et skifte i å se på lydlandskap kun i forbindelse med 'støyreduksjon', til hvordan man skape og designe egne lydlandskap som ikke kun baserer seg på å 'fjerne' støy.

Med tanke på urban design ligger det et stort potensial i å bringe frem eller maskere lyder som kan påvirke den helhetlige atmosfæren av et sted. Som Kang (2023, s. 9) påpeker: "[t]he design of soundscape in an urban open public space should also be considered a dynamic process". Kang (Ibid. s. 10) deler de foretrukne lydene i urbane områder inn i to kategorier definert som 'aktive lyder' og 'passive lyder'. De 'aktive' lydene er gjerne menneskeskapt og de 'passive' relateres til

de lydene som kommer fra naturelementer i landskapet (Ibid.). I sammenheng med de urbane lommene som presenteres i denne oppgaven vil det bli viktig å tilrettelegge for en balanse mellom disse to kategoriene. Vi vil også argumentere for viktigheten av å skape rom for at de 'passive' lydene blir spesielt fremtredende: Lommeparkene skal gi muligheten for folk til å rette oppmerksomhet mot de lydene som ikke nødvendigvis er lette å høre ellers i byens støy. Lyder som resonerer med natur, slik som fuglekvitring, rasling av løv, rennende vann, mener vi bør være fremtredende i disse områdene.

Innenfor litteraturen som omfatter tematikk knyttet til lydlandskap snakkes det gjerne om 'tranquil spaces', det som på norsk best oversettes til steder som 'steder med ro'. Pheasant et al. (2008) gjorde et forsøk der de ønsket å se på effekten av audiovisuelle interaksjoner i hvordan vi opplever ro i urbane kontekster og konkluderer med at «given the right combination of natural features and soundscape components, tranquil space can be engineered and created within an urban environment» (Ibid., s. 1456). De naturlige aspektene som implementeres, slik som trær og vannelementer, vil kunne fungere som buffere og dempe de 'aktive' lydene fra områdene rundt, samtidig som de overføres og blir en del av stedets helhetlige lydbildet. De urbane lydene som befinner seg utenfor i form av trafikk eller annen menneskeskapt aktivitet, bør ikke forsvinne helt, da disse lydene også har en plass i en urban kontekst. I lyddesign foreslår vi heller å bevisstgjøre et tydelig skille mellom de to lydopplevelsene som deler av et helhetlig lydlandskap.





Det å se

Farger påvirker i stor grad hvordan vi leser byen og erfarer gatene vi beveger oss gjennom. Når vi vandrer i det urbane, er vi nok ikke alltid bevisste over hvor stor betydning farger og lyssetting har for oss mentalt. Når solen skinner og treffer en farget fasade eller det kalde vinterlyset setter sitt blålige preg, skjer det noe med hvordan vi opplever et sted. Vi ønsker derfor å trekke fram kunnskapen om fargesetting som et viktig element i hvordan man kan skape byrom med mer sensorisk harmoni.

Rent vitenskapelig sett oppstår farger som et resultat av lysstråler som absorberes eller reflekteres av et objekts overflate (L'Orange, 2008). Kort oppsummert er farger en egenskap av lys, i form av elektromagnetiske bølger som sender signaler til hjernen. Avhengig av hvilken lengde disse bølgene har, registrerer vi farger etter lysets frekvens (Ibid.). Forskning viser for eksempel at varmere farger gjerne vekker følelser av energi og aktivitet, mens kaldere farger slik som blå og grønn assosieres med ro og avslapning (Hidayetoglu et al., 2012, s. 51). Det å ha kunnskap om hvordan farger påvirker oss vil kunne gi en mer helhetlig opplevelse av et sted. Som Mette L'Orange (2018, s. 108) fint påpeker i boken *Farger i Arkitekturen*:

Når lyset skifter retning, endres blikket, og persepsjonen og hjernen skjerpes på en annen måte. Den tredimensjonale lesningen av byen blir enda viktigere når vi vet at fargeopplevelsen ligger i den personlige tolkningen av rommet. For å oppleve farger, og for å bestemme farger i bybildet, eller på stedet, må man ut og se, kjenne, føle, lukte og tenke.

Her, vil vi påstå, har vi som landskapsarkitekter et stort ansvar når vi fargesetter byen. Ved å velge farger som komplementerer hverandre, men som samtidig reflekterer stedets preg, vil man kunne bidra til en forsterket sanselig opplevelse av et sted. Ser man til for eksempel japanske hager, vil fargepalettet bestå av nyanser som imiterer naturens farger. Dette er fordi vi mennesker gjerne finner kontemplasjon og føler en større ro og tilstedeværelse når vi er omgitt av natur.

Flere steder i Oslo finner man derimot høye fasader bestående av glass og metall, som gjerne gir fra seg mye refleksjon og skaper en sterkt lysintensiv atmosfære. Når de fleste bygg og konstruksjoner består av grålige materialer, er det disse fargene som reflekteres. For en vandrende kan dette være stressende for øynene og skape følelse av uro. Dersom byen kun består av et spekter av grått, uten kontrast til andre farger, vil det sette et sterilt preg på gatene. Når det er sagt, er det i dag et større fokus på farger i Oslo, noe som også gjenspeiles i Oslo kommune sin *Veileder for fargebruk i byområder* som ble publisert i 2022. Her baserer hele det første kapittelet seg på «fargenes betydning for å skape karakter og identitet i byens fellesrom til glede for alle. Farge skal bidra til å skape stimulerende, sanselig og lesbar arkitektur» (Oslo Kommune, 2022, s. 6). Ved å vektlegge stedegne fargekvaliteter og bevisstgjøre rundt fargenes betydning i våre omgivelser, kan følelser av tilhørighet, identitet og stimulering av sansene forsterkes og «styrke bystrøkenes karakter, [...] samle bebyggelsen, skape enhet eller bryte opp monotoni» (Ibid., s. 9).

Det å bevege, føle og ta på

Det vi ser og hører, i tillegg til de andre sansene, er gjerne kommunisert gjennom berøringssansen (Pallasmaa, 2017, s. 22). Evnen til 'å føle' er det som gjør at vi kan tolke de andre sensoriske inntrykkene vi får fra våre omgivelser. Slik Pallasmaa (2005, s. 56) beskriver; «the skin reads the texture, weight, density and temperature of matter». Bevisstgjøring rundt materialers taktilitet er viktig i byrom da det gjerne stimulerer den som observerer til å bli nysgjerrig på sine omgivelser (Spence, 2020, s. 9). Teksturer, dimensjoner, temperatur, form, taktilitet er alle aspekter ved det bygde sted som på flere måter forteller en historie og viser til en egenhet (Ibid.). Hvorvidt vi kun observerer disse variasjonene eller faktisk berører overflaten, vil det i stor grad ha innvirkning på den totale multisensoriske effekten et sted har (Ibid.). Her vil atmosfæriske fenomener, slik som værforhold, igjen prege hvordan vi sanser disse elementene. Tim Ingold (2010a, s. 131) beskriver det godt;

[T]he weather is not so much what we perceive as what we perceive in. We see in sunlight whose shades and colours reveal more about the composition and textures of the ground surface than about the shapes of objects, we hear these textures in the rain from the sounds of drops falling on diverse materials, and we touch and smell in the keen wind that - piercing the body - opens it up and sharpens its haptic and olfactory responses

I sammenheng med det som er definert som de 'somatiske sensasjonene' (Harrison et al., 2019), er det også viktig å anerkjenne de opplevelsene vi får gjennom å bevege kroppen. Enten det er å sitte stille eller å vandre, er det å bevisstgjøre den kroppslige erfaringen av å manøvrerer seg gjennom eller innad i et sted viktig, med tanke på den sanselige interaksjonen til våre omgivelser. Avslutningsvis vises det igjen til Ingold (2010b, s. 18) og hans refleksjoner rundt det 'å vandre';

To walk is to journey in the mind as much as on the land: it is a deeply meditative practice. And to read is to journey on the page as much as in the mind. Far from being rigidly partitioned, there is constant traffic between these terrains, respectively mental and material, through the gateways of the senses

I en lommepark for kontemplasjon vil bevisstgjøringen av hvordan 'brukeren' eller 'observatøren' beveger seg og oppfatter materialitet og taktilitet være viktig i kontakten mellom den motoriske og den sanselige erfaringen av sted. Det å oppmerksomt ferdes gjennom en slik park, kan stimulere til en total sanselig respons, der alle sansene får sin rette plass.



2.2.2

Restorative miljøer og biofilisk design

Innenfor miljøpsykologien er det en økt kunnskap om hvordan restorative miljøer og opplevelser kan bidra til å forebygge stress og utmattelse, men det er derimot ikke like mye forskning på hvilke elementer i naturmiljøer som faktisk fremmer restitusjon (Nordh et al., 2011). I denne oppgaven brukes 'restorative miljøer' som et paraplybegrep for uteområder i byer som kan bringe en viss følelse av tilstedeværelse og oppmerksomhet, og som kan redusere opplevelsen av stress og mental utmattelse forårsaket av eksponering for urbane stressorer over lang tid (Thwaites et al., 2005, s. 3).

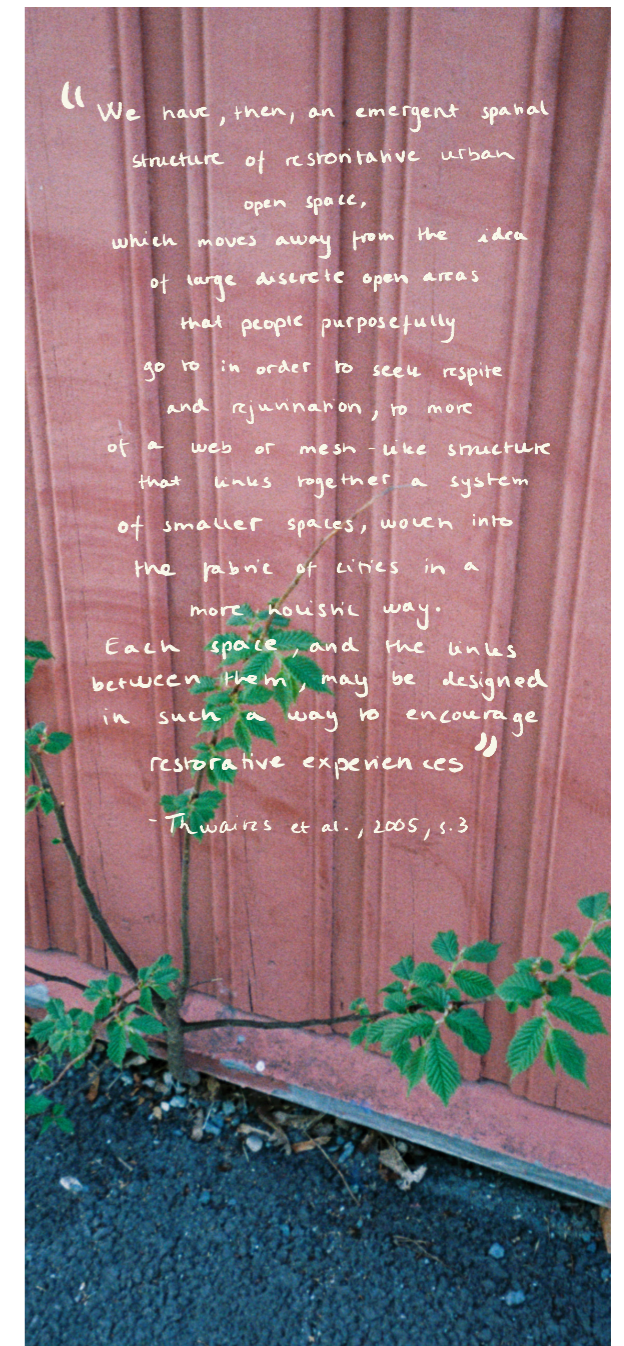
Attention Restoration Theory (ART) ble introdusert av psykologene Stephen og Rachel Kaplan (1989), og omfatter hvordan grøntområder kan ha kognitivt restituerende fordeler for mennesker (Conniff & Craig, 2016). Denne teorien skiller mellom 'direkte oppmerksomhet' og 'ubevisst oppmerksomhet', og funnene legger vekt på at dersom menneskers evner til å rette oppmerksomheten ubevisst, altså mot berikende inntrykk som ikke krever direkte oppmerksomhet, vil det kunne restituere kognitiv utmattelse (Krinke, 2005). Menneskers evne til å rette vår oppmerksomhet kan ifølge denne teorien bedres dersom vi implementerer fire spesifikke komponenter inn våre utearealer: 'Being Away', 'Extent/Coherence', 'Fascination' og 'Compatibility' (Conniff & Craig, 2016, s. 103). 'Being away' ser på den geografiske, men også psykologiske opplevelsen av avstand til grønne omgivelser, der 'Extent/Coherence' viser til hvorvidt et sted har et godt nok utgangspunkt for oppdagelse og overraskelsesmomenter (Ibid.). 'Fascination' forklares som den grad dette stedet vekker ubevisst og uanstrengt oppmerksomhet, også kjent som 'soft fascination' (Ibid.). Slik Pheasant et al. (2008, s. 1446) skriver: «[...] in essence soft fascination provides a pleasing level of sensory input that involves no cognitive effort other than removing oneself from an overcrowded mental space». Den siste komponenten,

'Compatibility', ser på stedets evne til å gi rom for hvordan et individ ønsker å ta i bruk et sted (Ibid). Denne teorien har også flere likheter med Biofilii (Wilson, 1984) som utforsker koblingen mellom mennesket og natur, samt de emosjonelle og grunnleggende følelsene vi har til andre former for liv (Beatley, 2016).

"Meditation shares the goals of restoration, namely to foster tranquility and allow the mind to rest and regain its capacity to focus." - Kaplan, 2007, s. 499-500

Biofilii og biofilisk design ble nylig implementert som en av temaene i BREEAM-NOR under kapitlet 'Hea 06 Trygge og sunne omgivelser' (BREEAM, 2022, s. 104), som en oppfordring til å styrke menneskers tilgang til grøntområder som oppleves holistiske, naturlige og opplevelsrike (LINK Arkitektur, u.å). Kriteriene innebærer at det skal velges relevante elementer innenfor biofilisk design (både direkte og indirekte integrering av natur), slik som for eksempel dynamisk og diffust lys, naturmaterialer, visuell tilknytning til naturen mm. (BREEAM 2022, s. 107). At biofilisk designtilnærming oppfordres i slike sertifiseringsverktøy tyder på at det fra høyere hold anerkjennes at de miljømessige stressorene som preger urbane omgivelser er viktige, og at det er større aksept for å stille krav til den estetiske innflytelsen og behovet for naturstimuli i dagens byggeprosjekter (LINK Arkitektur, u.å). Den biofiliske tilnærmingen er et godt bidrag til utformingen av nye naturområder i byer, men det skal også nevnes at den har blitt kritisert for å være for generell i den forstand at den ikke viser hensyn til stedegne historiske og sosiokulturelle kontekster (Myers, 2020, s. 79).

Både ART og Biofilii belyser godt behovet for å utvikle en bedre forbindelse mellom bynatur, design og mental helse. Ifølge Myers (Ibid. s. 79) introduserer disse perspektivene til en viss grad opplevelsen av det multisensoriske, men prinsippene baseres i hovedvekt på den opplevde visuelle kvaliteten av steder. Til tross for dette, spiller disse teoretiske perspektivene en viktig rolle i det å tenke annerledes i forhold til urban design. Med utgangspunkt i miljøpsykologien kan det påstås at det er et behov for å utvikle en mer nyansert og holistisk tilnærming til natur, og at det ligger et større potensiale innenfor urbane landskap i å utforske det multisensoriske for å bedre forstå den komplekse relasjonen mellom menneske og natur (Degen, 2017). Under vil enkelte aspekter ved japansk hagedesign introduseres, som en inspirasjonskilde til hvordan å implementere og designe for det multisensoriske.



2.2.3 Japansk hagedesign

Som et eksempel på kontemplative landskap som designinspirasjon

En kort introduksjon til historien bak japanske hager

Når vi snakker om både kontemplative- og multisensoriske landskap, er det naturlig å rette blikket mot de japanske hagene. De første japanske hagene ble introdusert på 700-tallet, som følge av en stor kunstbølge fra Kina (Stauskis, 2011). I løpet av 900-tallet gikk hagen fra å kun være en religiøs struktur, til å bli et sted for kontemplasjon og rekreasjon (Ibid, s. 213). Zen-filosofien hadde stor innvirkning på japanske hager, noe som har bidratt til at vi i dag omtaler de som 'zen-hager' (Stauskis, 2011). Hagekunsten utviklet seg over tid fram til Muromachi-perioden (1400-1600), og japansk hagedesign fikk sin egen filosofi og utformingsprinsipper. Under Edo-perioden (1700-1900) ble mange japanske hager konstruert, og de fleste tradisjonelle hagene vi ser i Japan i dag er fra denne epoken (Cui et al., 2021, s. 3). Japanske hager har opp gjennom tidene hatt en sterk relasjon til Buddhismen og i dag er flere av de mest kjente japanske hagene gjerne knyttet til buddhistiske strukturer, også kjent som 'templehager' (Ding et al., 2021, s. 91). Med en lang historie bak seg har det også utviklet seg andre former for hagestiler, slik som *karesanui* – 'den tørre landskaphagen'; *cha-niwa* – 'tehagen'; og *kaiyū-shiki-teien* – 'vandrehagen' (Ibid.).

Japanske hager er gjerne det som assosieres med 'kontemplative landskap'. Slik Stauskis (2011, s. 213) beskriver: «[t]he concept of the Japanese garden is to provide visitors with a refuge away from a noisy and busy urban environment to a sheltered place and an ambient and tranquil landscape». De følelsesladde effektene japanske hager ofte har på folk, spiller gjerne på deres evne til å vekke det flersanselige i form av ulike designvirkemidler (Stauskis, 2011). Hagene er gjerne innrammet slik at det skapes en isolert, spirituell verden avkoblet fra det omkringliggende urbane livet, og er ofte designet med en spesifikk og kronologisk opplevelsesrute med tilrettelagte

siktkomposisjoner (Makowska, 2014, s. 600). Ved bruk av flere landskapselementer slik som varierte beplantningsmønstre, vannspeil, stedegent materialbruk, steinkomposisjoner mm. skapes det en egen lun atmosfære. Det som gjerne gjør japanske hager unike i en designkontekst, er hvordan flere av elementene og komposisjonene har en sterkt personifisert og symbolsk betydning som beveger seg utenom det fysiske objekt. Som Stauskis (2011, s. 214) skriver: «[a]ll elements in a Japanese garden are planned and designed in a certain balance in order to facilitate a personal and emotional experience and recreation at the same time».

Bruken av følelsesladde naturbegreper

Det japanske språket har egne ord for å formidle de følelsesrelaterede opplevelsene av dualismen i, og mellom, natur og mennesket. Et eksempel på dette er *komorebi* som refererer til hvordan sollys eller måneskinn filtreres gjennom trekroner og det dynamiske skyggespillet som kaster seg på bakken under (Mazumdar et al., 2020, s. 619). På norsk har vi ikke et eget ord for dette, men må heller beskrives med flere ord for å få frem egenskapen fenomenet. Et annet ord er *hanafubuki* der *hana* betyr 'blomst' og *fuki* betyr 'snøstorm', og forklarer hvordan kirsebærblader faller om våren – akkurat som en snøstorm (Henderson, 2023, s. 42). Det er flere slike ord og konsepter som formidler forholdet mellom menneskelig kultur, natur og design, filosofisk kontemplasjon og miljøinteraksjoner, som kunne vært nevnt her (Mazumdar et al., 2020, s. 623). Det at det finnes egne ord for disse opplevelsene, viser godt hvordan japanske hagedesignere og landskapsarkitekter på en mer nyansert måte knytter sanser til naturlige fenomener, og på den måten klarer å kommunisere og realisere påvirkningen fenomenene har (Prominski, 2014). På mange måter bidrar

dette til å skape en mer poetisk vinkling til hvordan man tilnærmer seg erfaringer og selve væren i natur. I Norge har vi flere begreper som relaterer seg til vær, vind, snø og fjell – dette er også ord som kan inspirere og trekkes inn i designprosjekter der målet er å skape steder som kan bevege sansene og vekke følelser og minner.

Symbolikken i japanske hager

I den siste tiden har vi sett vi flere landskapsarkitekturprosjekter med en mer naturlig tilnærming, det vil si at man prøver å spille på elementer og prosesser i design av steder. Når det er sagt trekker landskapsarkitekter ofte inspirasjon fra egne erfaringer og opplevelser av natur, men prosjektene er sjeldent en eksakt fremstilling av de elementene vi faktisk finner i naturen.

Japanske hager tar inspirasjon fra naturen i den forstand at selve symbolikken og imiteringen av naturfenomener fremstilles gjennom ulike komposisjoner av steiner og beplantningsmønstre. Disse hagene er altså skapt med en intensjon om å abstrahere kjente landskapsformasjoner, også kjent som 'borrowed scenery' (*shakkei*) (Fowler, 2023, s. 235). Selv om de ser 'naturlige' ut, ligger det et tydelig designbudskap i form av skape formasjoner innad i hagen som i et nedskalert format gjenspeiler ideen av et større landskap. Det som gjør japanske hager unike i denne konteksten er den bevisste abstraheringen av scener fra landskap.


Lydlandskapet i japanske hager

Bevisstgjøringen av lydlandskapet er fremtredende i japanske hager. Relasjonen mellom ulike lyder og design er nøye utformet med ønske om å skape en viss atmosfære. Flere

japanske hager befinner seg i urbane kontekster, men ved bruk av smarte designløsninger fremtrer disse hagene som 'stille soner', der naturlyder tas i bruk for å filtrere det støyet som befinner seg utenfor (Cerwen, 2019). Hagene er nøye designet i form av at naturen brukes som hjelpemidler for å maskere de omkringliggende, uønskede lydene. Dette blir gjort gjennom å velge vegetasjon der blader og grener gir en raslende lyd ved et vindkast, eller at lyden av vann i små fossefall eller bekker dekker over trafikkenes during.

Det er flere lydelementer i japanske hager som ikke vil bli nevnt her, men et spennende eksempel på multisensoriske assosiasjoner er *karetaki* – de 'tørre fossefallene' (Ibid, 2019, s. 18). Disse strukturene er designet ved hjelp av nøye plasserte steinformasjoner som etterligner strukturen av et fossefall, men komposisjonen tar ikke i bruk vann. Her skapes det en forventning om å høre lyden av rennende vann, men i realiteten er det helt stille (Ibid., s. 18). Til tross for at dette kan skape forvirring, gir det også en tydelig symbolikk i det å forestille seg lyder i ønsket om å skape en følelse av undring og nysgjerrighet.

Dette viser hvordan lydlandskapet blir kontrollert gjennom design, og kan være en inspirasjon for å skape 'rom for ro' i andre bylandskap. Gjennom å målrettet redusere uønsket støy gjennom design vil det nettopp kunne legge opp for at



“(...) Various features and patterns
contemporarily attributed to biophilic
design are abundant in traditional
japanese garden design - light variations,
creation of miniature landscape features,
bringing nature into the
city, using naturally shaped
irregular stones, preserving moss etc.
- and that can serve as a source
of inspiration for present day
landscape architects. ”)

- Ding et al. (2021, s. 94)



2.3

Lommeparken



Mellomrommene

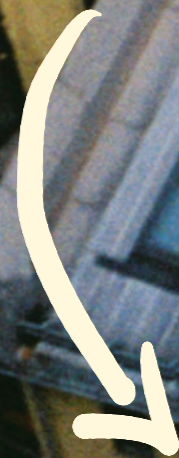
Byplanlegging i mange deler av verden preges av at det utformes spesifikke soner for natur i den urbane strukturen (Stanford et al., 2022). Dette er arealer der naturen ses på som en egen enhet, gjerne inngjerdet eller beskyttet fra den omliggende bystrukturen, eller som egenartede steder for rekreasjon (Myers, 2020, s. 118). Eksempler på dette i Oslo er nærparker eller de store landskapsparkene, som for eksempel Torshovdalen og Iladalen. Å ha gå-tilgang til slike arealer i byer er viktig, men det krever imidlertid at folk faktisk oppsøker dem. Å kun tilrettelegge for grønne kvaliteter i parker impliserer at det å oppholde seg i natur er et rekreasjonsformål, framfor noe man med en selvfølgelighet skal ha i hverdagen (Myers, 2020).

Ifølge Myers (Ibid.) er ofte utformingen av grøntområder basert på en tanke om at mennesker trenger mono-funksjonelle steder for slike aktiviteter, men viktigheten av å anerkjenne forholdet mellom den regulerte intensjonen og den faktiske opplevelsen eller bruken av stedet blir ofte glemt. Som Myers (Ibid., s. 118) så godt setter ord på det:

[I]ntegrating smaller, natural areas along regular pathways between home and everyday community, educational, employment, or retail destinations offers a significant way to increase the incidental and incremental exposure to, and interaction with, nature that provides a cumulative effect on mental health and well-being, as well as being effective 'hotspots' for biodiversity

Vi trenger parker, men vi trenger også det imellom. Mellomrommene, eller lommene, i byen blir gjerne sett på som 'restarealer' uten fastsatte funksjoner (Félix & Organista, 2024). Det finnes ikke et godt norsk ord for disse arealene, men i denne oppgaven vil de bli referert til som 'lommer'. Jones (2007, s. 1) beskriver disse lommene som 'awkward spaces'. Lommene kommer i mange ulike former og dimensjoner, og utspiller seg gjerne som små parkeringsplasser, mellomrom mellom bygg, områder for søppellagring, post-industri områder ('brownfields'), gatekanter mm. (Stanford et al., 2022, s. 1). Slike steder representerer en stor økologisk og sosial ressurs i byer, men blir derimot ofte sett på som stygge, utrygge og vanskelige å gjøre noe med. Dersom man klarer å reintrodusere natur og artsmangfold inn i disse arealene, kan det medføre økt økosystemtjenester, biodiversitet og sosialt velvære (Ibid.). Ved å gjøre disse lommene grønne kan man få mer vegetasjon inn i hverdagslandskapet og gi rom for det som videre defineres, nemlig 'lommeparken'.

hva skjer i mellomrommene?



Lommeparker

"Kunne du tenke deg å ha et stykke grønne i lommen, som du kunne pøse ut og ligge deg på, uansett hvor det passer deg midt inne i byen?" - København kommune, 2009, s. 5

Basert på funnene om hvor viktig forholdet mellom tilgang til natur og mental helse er, gir det et utgangspunkt for å videre utforske hvordan mennesker interagerer med forskjellige former for natur, slik at vi kan bedre byøkologien og hvordan byer designes (Myers, 2020, s. 56). Ved å vende blikket bort fra at natur skal befinne seg i spesifikke soner, kan en kombinasjon av kreativ arealbruk og implementering av spontan, vill natur, være et viktig verktøy i hvordan urban design møter de praktiske og plassmessige utfordringene i byutviklingen (Ibid.)

Det vi kan tenke på som den første lommeparken er Paley Park i New York. Denne ble bygd i 1967 og har på mange måter blitt stående som et eksempel på både funksjon og mening knyttet til lommeparker senere (Peschardt, 2014, s. 23). København har i lang tid vært pådrivere for å skape lommeparker rundt i byen. I 2009 publiserte København kommune en strategiplan for et grønnere by. Noen av målsetningene var å etablere 3000 flere trær og 14 nye lommeparker (Københavns kommune, 2009, s. 3). Ifølge København kommune er lommeparker definert som: «mindre grønne områder i byen - grønne 'lommer' - til ophold og leg. Lommeparker er lokale mødesteder; som regel plassert i umiddelbar tilknytning til en vei eller gade som en del av byens liv» (Ibid., s. 5). I tidsskriftet *Videnblad* ved Københavns Universitet vises det til at en lommepark ikke skal være større enn 0,5 dekar (Sejr, 2010) og oppfylle disse kravene: 'Være et velfungerende rom og alltid i liten skala'; 'både grønt og befestet (med fliser eller annet belegget)'; 'en pause i byen'; 'lokal, men for alle'; 'en overraskelse i byen'. På grunn av lommeparkens lille skala er det mulig å lage parker med hyppigere intervaller i bystrukturen enn de mer tradisjonelle parkene (Københavns kommune, 2009, s. 3) Dette gjør at lommeparkene kan fungere som 'nærhager' eller offentlige bakgårder som 'vrenses ut mot gaten'. Når vi bygger tettere og tettere, vil det være et viktig poeng å ikke fylle mellomrommene i byen med flere bygg og harde flater, men heller skape flere grønne intervaller, som vil kunne ta opp store mengder overvann og bidra til mer biodiversitet (Sejr, 2010). I neste del av denne oppgaven skal vi gå nærmere inn på lommeparken i Oslos bylandskap.





2.4 Designprinsipper

La naturen være vill

Tanken om at natur skal være 'vill' utfordrer på sett og vis diskursen mellom 'det bygde' og 'det naturlige'. Vi argumentere for 'villhet' eller 'wildness' som et uttrykk for at natur ikke kun skal fremtre i tildelte soner, men heller la naturen både få, og ta sin plass i det urbane liv. På den måten kan byens 'tomrom' fylles og slippes løs fra den strukturen som preger flere av dagens byer. Det japanske ordet *wabi-sabi* beskriver med korte ord «det vakre i det som er uberørt» (Itō et al., 1993, s. 7). *Wabi* symboliserer det 'enkle' og *sabi* knytter seg til det 'rustikke' og speiler estetikken ved tidens preg (Ibid.). Slik Koren (2008, s. 50) ordlegger det;

Wabi-sabi is not found in nature at moments of bloom and lushness, but at moments of inception or subsiding. Wabi-sabi is not about gorgeous flowers, majestic trees, or bold landscapes. Wabi-sabi is about the minor and the hidden, the tentative and the ephemeral: things so subtle and evanescent they are invisible to vulgar eyes

Ved å verdsette det ustelte og mangfoldige preget natur har, vil det understøtte budskapet innenfor multisensorisk design, samtidig som det vil være en måte å tilføre biologisk mangfold inn i byens lommer (Myers, 2020, s. 122). Ved å ta inspirasjon fra filosofien om verdien i 'det ville' og det vakre i 'det uberørte' (*wabi-sabi*), kan vi i tiden fremover, slik som Myers (Ibid., s. 111) foreslår, legge til rette for «wild urban nature— a combination of 'in-between' land use, urban design, and ecologies», og som Myers (Ibid.) påpeker, 'vill urban natur' «multiplies opportunities for dynamic, multisensory, accessible, and equitable interactions with urban nature, which in turn can enable mental health and wellbeing». I det stor bildet kan 'vill' og ustelt bynatur gi ringvirkninger i det å for eksempel føre til økt biodiversitet, noe som igjen vil gi habitat for insekter og fugler, som videre vil prege lydbildet med fuglekvisper og fremme restitusjon for den som lytter. Ved å ta utgangspunkt i natur som en pådriver presenteres det videre syv designprinsipper landskapsarkitekter og andre byutviklere kan ta nytte av i planleggingen av fremtidens urbane rom.



Bildet er tatt fra Sagene i Oslo, og viser hvordan naturen har tatt sin plass i gaten.

Designprinsipper

Med målet om å skape lommeparker i en urban setting, og da her i Oslo, ønsker vi å introdusere syv designprinsipper som kan bidra til utforming og som kan inspirere i en planleggingsprosess. Fem av prinsippene er tatt fra Myers (2020), og er oversatt til norsk. De to resterende prinsippene baserer seg på en egendefinert kombinasjon av viktige aspekter ved multisensorisk design, målet om restitusjon og biofilisk design, samt de elementene vi har trukket frem ved japanske hager. Disse skal være innvendinger til hvordan å tenke annerledes rundt 'natur' i byer, og ha en overføringsverdi til byplanlegging generelt, men med et ekstra fokus på å vekke kontemplasjon og tilstedeværelse innad i disse omgivelsene. Slik Myers (Ibid., s. 115) poengterer er flere av disse prinsippene allerede i bruk, men blir gjerne benyttet i sammenheng med kortvarige landskapsintervensjoner eller forskning. Ved å trekke disse designprinsippene inn i en reell planleggingsprosess, kan en slik tilnærming til design åpne opp for muligheten av å skape mindre grønne lommer som kan gro seg 'ville' over tid, men også være fleksible i den forstand at de åpner opp for kreative, sensoriske og formmessige endringer (Ibid., s. 116).

Designprinsippene Myers (2020) introduserer lyder som følgende:

1. Rett oppmerksomheten mot gatene
2. Skap og dyrk små steder underveis
3. La urban natur være vill
4. Tenk mobilitet og bevegelse
5. Skap plass for midlertidighet og flyt

Egendefinerte designprinsipper presenteres slik:

6. Bevisstgjør sanselandskapene og fremhev det stedegne
7. Vekk tilstedeværelse gjennom en kunstnerisk tilnærming

Disse designprinsippene vil tas med videre inn i oppgaven som et utgangspunkt for egen eksemplifisering av utforming av lommeparker i Oslo.



Rett
oppmerksomheten
mot gatene

Skap og dyrk små
steder underveis

La urban natur
være vill

Tenk mobilitet og
bevegelse

Skap plass for
midlertidighet og
flyt

Bevisstgjør
sanelandskapene
og fremhev det
stedegne

Vekk tilstedeværelse
gjennom en kunstnerisk
tilnærming

Figur 2.2 | Designprinsipper

DEL 3

OSLOS GATER OG LOMMER



Lyden av fuglesitter



3.1 Livet mellom Oslos bygg

“

Den ligger bortgjemt midt i oslo

Du har sikkert kjørt forbi

Om du spør meg hvorfor akkurat jeg

Stopper opp, er det fordi

Det var her jeg første gangen

Så en vinter bli ni vår

En liten buss sto på Kiellands plass

Og telte sine år. ”

- Lillebjørn Nilsen, 1985

I Oslos mellomrom

I dette delkapittelet gis det en kort innføring av Oslos byplanlegging fra 1960-tallet frem til i dag. Videre presenteres funn fra en bylivsundersøkelse av Oslo utført i 2014. Dette er for å forsøke hvilke situasjon Oslo står overfor i dag med mål om å utforske potensialene for lommeparker i de sentrumsnære gatene.

Byplanleggingen fra 60-tallet

Med de nye plansystemene og bygningslovene som ble innført på 1960-tallet ble gatestrukturen i Oslo merkbart endret (Butenschön, 2012, s. 12). Bygatene gikk fra å være sosiale korridorer til å bli transportårer (Ibid.). I Europa generelt så man et skifte etter andre verdenskrig i byutviklingen, der modernismens idealer ble satt i spill av planleggere og myndigheter (Gehl, 2010, s. 65). Kontorbygg med glatte fasader, frittstående skyskraper, store boligblokker og bilbaserte gateløsninger ble nå normalen for byplanleggingen (Butenschön, 2012, s. 14). Dette resulterte i en sterk motreaksjon. Bystrukturen som, med raske steg, utviklet seg i flere byer ble beskrevet av mange som monoton, formell, identitetsløs og uten sammenheng til sted, folk og kontekst (Butenschön, 2012). Som Butenschön (2012, s. 9) poengterer;

[m]ange byrom har gjennom årenes løp blitt mindre attraktive eller utilgjengelige på grunn av trafikk, parkering, tomme butikklokaler, «uvennlig» arkitektur, grå og harde flater, privatisering, kriminalitet eller andre forhold. Dårlige sammenhenger mellom vei og bebyggelse i form av restarealer preger også mange steder

I senere tid ser vi konsekvensene av denne byutviklingen. Gehl (2010, s. 65) skriver i boken *Byer for Mennesker* mye om den 'menneskelige skalaen', og hvordan moderne byer preges av en byplanlegging som «ligger langt fra den skala, der mennesker opplever, at det er meningsfylt og behagelig å ferdes» (Gehl, 2010, s. 65). Den økte gjennomfartstrafikk i sentrumskjernen, parkeringsbehovet, kronglete varelevering og de sprikende arkitektoniske strukturene preger i dag Oslos bygater, og har skapt en forvirring i gatehierakiet (Butenschön, 2012, s. 17). I dag er det flere prosjekter som har med mål om å 'ta gata tilbake', og transformere dagens bilgater til gågater (Butenschön, 2012, s. 18.). Dette ser vi for eksempel i Kommunal- og Moderniseringsdepartementets (2016) utgivelse av *Byrom – En Idehåndbok* med fokus på en forbedring av eksisterende byromsnettverk. Et annet eksempel

er da Bymiljøetaten i 2021 kom med en *Gatenormal for Oslo* der det argumenteres for at gaten bør anerkjennes «som et av byens viktigste fellesrom. En by som prioriterer et godt byliv, prioriterer gatearealer til fotgjengere, syklist, kollektivtrafikk og opphold.» Slik Butenschön (2012, s. 14-15) fint påpeker det.

Kritikken mot den sene modernismen ytret seg ikke minst i savnet av det intime offentlige rommet, av bortfallet av de gamle nabolagene, og de tette relasjonene fra de gamle bymiljøene, fra livet på gater og torg. Mange savnet fargene, tilfeldighetene, ornamentene, blandingen av funksjoner, de ulike stilartene vegg i vegg. De savnet den overkommelige skalaen og samværet i uoversiktlige nabolag

Oslo Sentrum - Bylivsundersøkelse (2014)

I 2014 utførte Gehl Architects en bylivsundersøkelse i samarbeid med Oslo Kommune. Målet med bylivsundersøkelsen var å kartlegge bevegelsesmønstrene, oppholdsarealene og selve gatestrukturene i sentrumskjernen med tanke om å utforske hvordan folk opplever noen av Oslos byrom (Gehl Architects, 2014). Dette skulle bidra inn i Oslo kommunes mål om «et stadig mer attraktivt, levende og tilgjengelig Oslo sentrum» (Ibid.). Rapportens funn presenteres gjennom ulike forslag og strategier som «skal være lett tilgjengelig og lett kunne benyttes, både av politikere, planleggere, privat næringsliv, organisasjoner og andre interesserte som arbeider med å utvikle Oslo sentrum» (Ibid., s. 7).

Den første bylivsundersøkelsen i Oslo ble gjennomført i 1987 av arkitekten Jan Gehl. Siden den tid har det skjedd store endringer i Oslos byplan, spesielt med tanke på utviklingen av *Fjordbyplanen* (2008), der sentrumsnære områder i tilknytning til Oslofjorden, slik som Bjørvika og Tjuvholmen, har fått mye oppmerksomhet (Ibid.).

GRØNNE BYROM

- *Oslo sentrum har mange grønne byrom, men byrommene er ikke jevnt fordelt.*
- *De grønne byrom er av vekslende kvalitet og i tillegg har de et ensformig uttrykk.*
- *Grønne elementer er ikke en integrert del av byens rom og gater.*

Figur 3.1 | Skjerm bilde av funn fra analysedelen i rapport angående underkategorien 'Landskap' (Gehl Architects, 2014)

Tall fra 2023 stadfester at nesten 83% av Norges befolkning lever i tettsteder og byer (SSB, 2023). Dette er en utvikling som vil fortsette å øke i løpet av de neste årene, og vil påvirke alle fasilitetene i byen (Gehl Architects, 2014). Vurderingsverktøyet i rapporten baserer seg på '12 kvalitetskriterier for byrom', med tre hovedkategorier som deles inn i 'Trygghet', 'Komfort' og 'Nytelse' (Ibid, s. 16). Den siste kategorien 'Nytelse' er spesielt fremtredende i målet om å skape 'rom for ro'.

Analysedelen kartlegges ut ifra temaene 'landskap', 'byens rom', 'bevegelse' og 'byliv' (ibid., s. 20). Med grunnlag i dette presenterer Gehl Architects (2014) en helhetlig strategi som kan ta tak i de utfordringene og fremheve kvalitetene som preger flere av Oslos byrom, der strategien inndeles i de samme kategoriene som nevnt overfor. I denne oppgaven, vil ikke alle aspektene av strategien vises til, men enkelte av anbefalingene understreker i stor grad det som har blitt presentert i teoridelen og som poengterer behovet Oslo har for 'grønne lommer'.

Under 'landskap' i strategien er hovedoppfordringene 'skap et nettverk av grønne byrom i sentrum' og 'skap bolignære uterom' (Ibid., s. 128). Slik som vist på skjerm bildet inngår det under 'skap bolignære uterom' at man skal 'introdusere grønne lommer'.

SKAP ET NETTVERK AV GRØNNE BYROM I SENTRUM

1. *Differensier de grønne rommene*
2. *Skap mer plass til fysisk aktivitet*
3. *Skap inviterende kanter i byparker*
4. *Skap varierte, grønne gater*
5. *Skap oppmerksomhet om naturen ved hjelp av kunst*

SKAP BOLIGNÆRE UTEROM

1. *Introduser grønne lommer*
2. *Tilrettelegg for fremtidige behov*
3. *Lag flytende overganger mellom funksjoner*
4. *Bruk potensiale i naturen*

Figur 3.2 | Skjerm bilde av rapport (Gehl Architects, 2014)

1. INTRODUSER GRØNNE LOMMER

Små grønne rom i byens boligområder - både nye og gamle - vil øke tilgjengeligheten til naturen, samtidig som det øker sjansen for at det blir en del av et regelmessig mønster, dette vil gjøre sentrum til et mer attraktivt sted å bo. Rommene er i tillegg aktivitets-skapende og de oppfordrer til lek og moro. Beboerne og de besøkende føler seg ofte mer avslappede i naturlige omgivelser, og det kan øke mulighetene for at man blir boende i området. Selv svært små slike grønne lommer har en betydelig effekt og skaper et eget klima og en et sosialt samlingssted.

Figur 3.3 | Skjerm bilde av rapport (Gehl Architects, 2014)

Det skal sies at Oslo som helhet er en grønn by, men når det kommer til sentrumskjernen er det tydelig at landskapet og naturen som omkranser byen, ikke i stor nok grad er implementert inn i bybildet (Ibid., s. 20). Det befinner seg mange store parker og grønne bynære områder, men rapporten stadfester at de er ikke er godt nok integrert inn i bynettverket og at det er manglende flyt og sammenheng (Ibid., s. 35). Videre kan denne rapporten og andre slike undersøkelser utforske potensialet for grønne lommer i bygatene, og videre inspirere til en endring i dagens byplanlegging. Ser vi til København som et eksempel, oppfordres det til utarbeidingen av en 'Lommeparkstrategi' som kan legge til rette for flere offentlige og tilgjengelige grøntområder som kan gi opplevelseskvaliteter innad i den eksisterende bystrukturen i Oslo. En slik strategi kan implementeres i større grad i både norske kommuners planarbeid og gjennom statlige retningslinjer og føringer. Dette er et viktig tiltak for tilrettelegging av fremtidig behov for natur i urbane byer der befolkningsveksten kommer til å øke og arealmangel trolig vil bli en utfordring.

Dagens situasjon



Figur 3.4 | Kart over dagens situasjon

Illustrasjonen viser dagens eksisterende parker og grønne arealer i Oslo sentrum. Her vises det også tydelige soneinndelinger mellom de regulerte grøntområdene og bebyggelsen.

... og det imellom



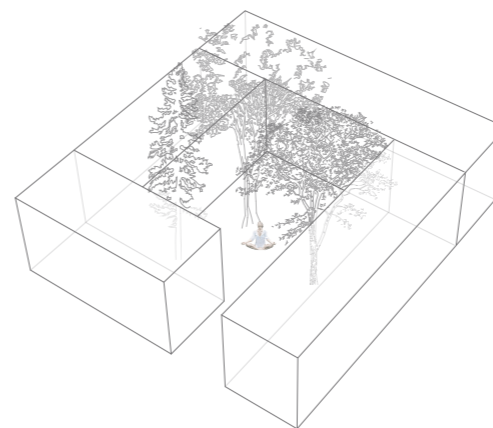
Figur 3.5 | Kart over mulighetene

Her vises en oversikt over de lommene som har potensialet til å bli grønne arealer i Oslo sentrum. Dette er basert på en egen analyse av Oslo, og ikke alle disse lommene vil egne seg til å bli lommeparker med hensyn til tekniske krav. Kartet er for å understreke at det kan skapes et tydeligere nettverk mellom de eksisterende parkene (lysegrønt), og at implementeringen av grønne lommer (mørkere grønt) kan ha en stor betydning for bybildet over tid.

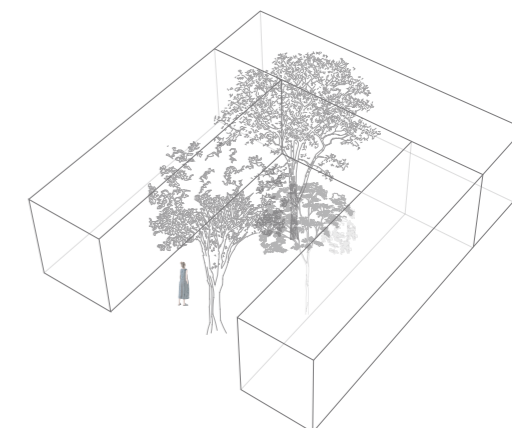


Type lommeparker

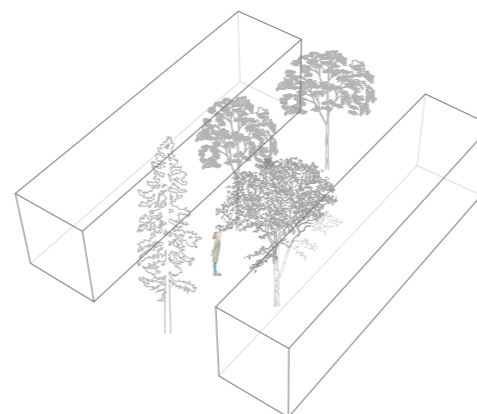
Det er få strenge krav til hva en lommepark skal være formmessig. Hovedregelen er at den skal være liten, plassert i et urbant miljø og inneholde grønne elementer. Bygningers struktur er ofte definerende for lommeparkers form, der ulike eksisterende bygningstypologi og veistruktur er det som skaper 'mellomrommene' hvor lommeparker kan få plass. Lommeparker kan bygges på steder som er helt omsluttet av fasader, mens andre kan befinne seg i en mer 'åpen' situasjon med gaten som ramme. Basert på dette vil de ulike lommeparkene få ulike kvaliteter og preg. Videre presenteres en overordnet kategorisering av fire lommeparktyper i en urban sammenheng basert på egen analyse.



Lukkede lommer er omsluttet av fire fasader og har en liten inngang fra gaten. De gir samme stemning som private bakgårder og gir en sterk følelse av å være 'borte' fra byens mas. Ulempen er at de kan være vanskelig å få øye på om man ikke kjenner til dem, og ofte må man bevisst oppsøke dem. Solforholdet i slike lommeparker kan være minimalt dersom byggene rundt er høye.



Devis lukkede lommer er omsluttet av tre fasader og åpner seg mot en gate. Denne lommeparktypen er enklere å oppdage for forbipasserende og kan derfor oppleves som en overraskelse man snubler innom. Lommen vil gi følelsen av å være 'borte' og innesluttet, men samtidig føles ut som et offentlig tilgjengelig rom.



Delvis åpne lommeparker er omsluttet av to fasader og åpner seg enten mot to gater, eller skaper en grønn passasje man kan gå gjennom. Disse parkene er lett synlige og tilgjengelige for forbipasserende, inviterer til spontan bruk og føles som en naturlig del av byrommet. Her kan man enten sette seg ned for å ta en pause, eller få naturopplevelser 'i farta'.



Åpne lommeparker har én eller ingen fasader som danner grensen mot gatene. Disse parkene er svært synlige og lett tilgjengelige. De kan fungere som grønne oaser plassert midt i et urbant miljø. De gir mindre følelse av å være 'borte', men fungerer godt for de som liker 'people watching'. Disse lommeparkene er ofte utsatt for støy, men til gjengjeld er det ofte best solforhold i disse lommeparkene.



3.2
Referanseprosjekter

Lommepark i Shanghai

Arkitekt: SHUIISHI Architects

Sted: Xinhua Road, Shanghai

Bygd: 2020

We hope to create a natural and poetic space in urban concrete jungles. Through the power of space, people could release from the busy city life to a quiet natural garden, where people can take a walk, sit at leisure, enjoy the exhibition, and admire the beauty of flowers

- SHUIISHI Architects i ArchDaily (2021)

Lommeparken befinner seg i et 22 meter langt smug plassert mellom to bygg i gaten Xinhua Road i Shanghai. Prosjektet har en tydelig stedegen forankring, der de høye, tette kinesiske parasolltrærne og de historiske byggene blir fremhevet gjennom ulike designgrep. Som vist i bildet til høyre, er veggene dekket av speilpolerte stålsystemer, og skaper et inntrykk av at naturen fortsetter i det 'uendelige'. I tillegg til å spille på speilets evne til å reflektere, kan veggene roteres, og omdannes til et gategalleri med plater av kunst på baksiden. Bepantingsvalget er nøye gjennomtenkt, der de ulike artenes struktur, høyde, lukt og farge setter et tydelig og 'luftig' preg i den smale passasjen. Her var tanken at speilveggene skulle vise plantenes endringer gjennom de fire sesongene og gi et inntrykk av 'tidløshet'.

Dette prosjektet kan tjene som inspirasjon til design av lommeparker som kan berike multisenorske opplevelser i en urban by gjennom kreative designgrep som fremhever årstidsvariasjoner, bruken av refleksjon og stedegne kvaliteter.

(SHUIISHI Architects, 2021)

Bildehenvisning: Hao Chen



Figur 3.6 | Lommepark i Shanghai



National Library of France

Arkitekt: Dominique Perrault

Sted: Paris, Frankrike

Bygd: 1967

The inclusion of an "inlaid", sunken garden rounds off the symbolic siting of the project, offering a quiet spot away from the fuss and bother of the city. Like a cloister, this tranquil unruffled space will invite contemplation and a flowering of intellectual endeavor

– Dominique Perrault (1995)

Dette prosjektet kan stå til inspirasjon for utforming av lommeparker for kontemplasjon i byer. Denne 'skogen' befinner seg midt i urbane Paris, og designkonseptet utspiller seg i en stor og åpen lund av furutrær omsluttet av byens nasjonale bibliotekbygningen – med himmelen som tak. Trærne er flyttet fra en nærliggende skog, og plantet i en skoglignende formasjon. Perrault skal sies å ha hentet flere designgrep fra japanske hager, og den innrammede strukturen kan minne om de middelalderske klosterhagene. Rommet 'domineres' på sett og vis av naturen, og skaper et tydelig skille til den omkringliggende bygningen. Her er det ment at mennesker kun skal bevege seg i 'kantene' av parken, men parken er først og fremst et visuelt grep i den forstand at den ikke er ment for menneskelig aktivitet. Rommet skal stå som et slags 'maleri' og fasilitere kontemplasjon for de som observerer. Det skapes tydelige kontraster mellom det 'ville' og 'det arkitektoniske' og mellom det som er 'tilgjengelig' og 'utilgjengelig'.

Prosjekter som dette kan videre inspirere til hvordan å skape kontemplative steder, med overførbare designgrep som kan bidra til å øke restitusjon og psykososial helse, men også skape 'pusterom' som åpner opp for etableringen av nye, og urbane, økosystemer.

(Krinke, 2005, s. 107-136)

Bildehvisning: Tilemahos Efthimiadis

The Forest Bath

Arkitekt: SLA Architects

Sted: Aarhus, Danmark

Bygd: 2018

The project is based on the Japanese concept Shinrin Yoku that literally means “forest bathing” and which is based on thousand years of Japanese learning. With The Forest Bath, we demonstrate how an equilibrium between the built and the grown environment creates a whole city – a city of meaning, quality of life, health and welfare for all

– Stig Larsson, leder i SLA

Prosjektet kombinerer konseptet om *Shinrin Yoku*, eller ‘skogsbading’ på norsk, i søken på å få natur inn i bybilde med fokus på å forsterke helsefremmende og økologiske kvaliteter. Dette var et midlertidig prosjekt og ble utført i samarbeid med Aarhus Festival i 2018 med mål om å utforske muligheten for å skape en grønn og naturbasert opplevelse i et område i Aarhus som er under rask utvikling. Parken besto av umarkerte stier, sitteplasser, og skoglignende stedegen vegetasjon, som gav folk muligheten til å koble av fra den hektiske hverdagen og rettere sagt ‘bade’ i naturen.

Til tross for at denne parken var midlertidig, er det et spennende eksempel angående det å implementere natur på steder vi ikke med det første tenker at natur ‘skal’ være. Slik det vises til i referansebildet er ‘tåke’ et fremtredende designgrep, og har ble en inspirasjonskilde til det å designe for og fremheve ‘naturlige’ fenomener på en kreativ måte.

(SLA, u.å)

Bildehenvisning: SLA



Figur 3.8 | Park i Aarhus

DEL 4

EN KONSEPTUELL IDÉPLAN TIL
LommePARKER I ÉN AV OSLOS GATER



fallende kirsebærblender

4.1

Valg av prosjektområde

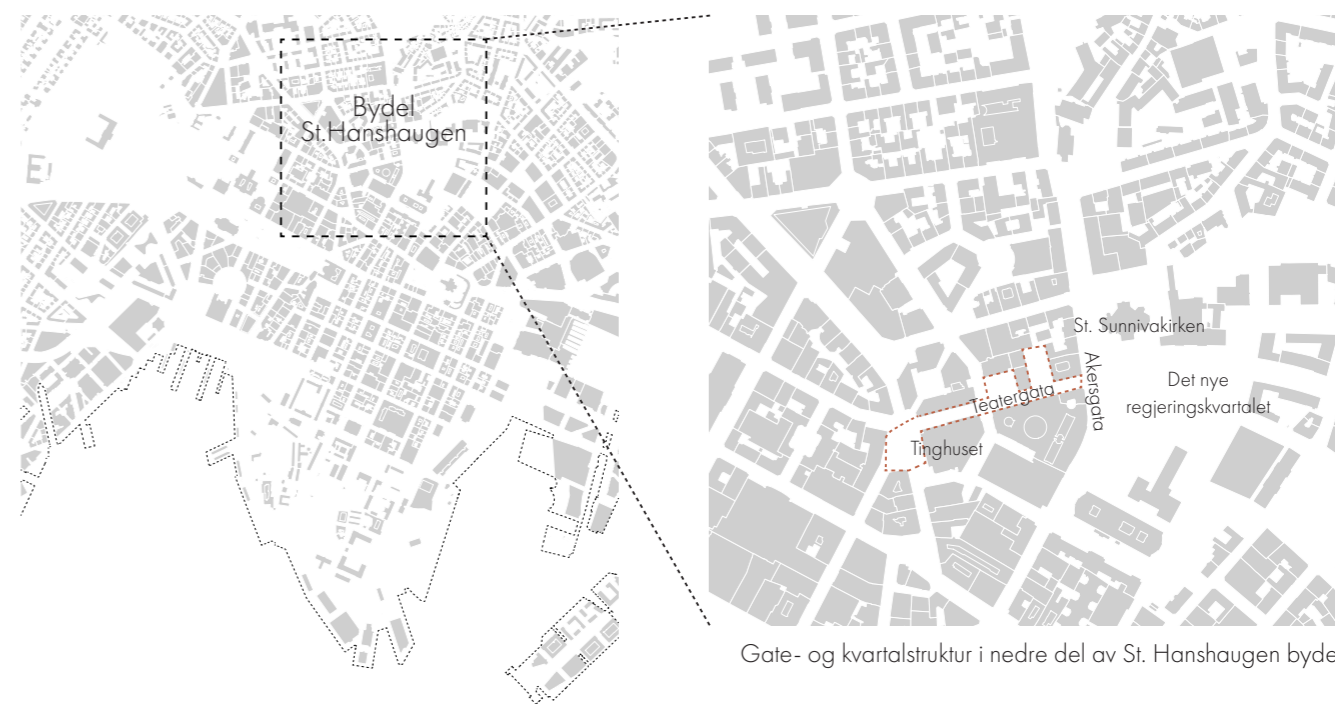




Valg av oppgaveområde

Sentrum mot bydel St. Hanshaugen

Når vi snakker om å tilføre natur i tette urbane strøk, er det naturlig å se til de mest bebygde bydelene i Oslo. Etter flere vandringar i Oslo, kunne vi observere at flere av de sentrumsnære gatene har et tydelig mangel på, men stort potensiale for, å bli grønnere. Dette var da spesielt gatene området der Bydel St. Hanshaugen grenser til bydel Sentrum. I disse gatene er det stor variasjon i bygningstyper, og stedet rommer alt fra gamle verneverdige verk til modernistiske nybygg, noe som har medført til at det har oppstått flere 'restarealer' mellom strukturene. Området har tydelige historiske lag, og den varierte bygningstypologien har skapt tydelige mellomrom. Disse mellomrommene kunne vi observere at i stor grad ble brukt som parkeringsplasser og avfallsområder.



Gate- og kvartalstruktur i nedre del av St. Hanshaugen bydel

Her vises en litt unik kombinasjon av ulike bygningstopologier, og mellomrommene som oppstår. Bildet er tatt fra en en nærliggende gate til Teatergata. Mai 2024.

Teatergata

På en av våre vandringer i St. Hanshaugens gater, kom vi over Teatergata. Her slo det oss hvor grå, kald og upersonlig denne gaten føltes. På stedet blir man møtt av høye kontorfasader i glass og metall, grått belegget og en på sett og vis glemt identitet. Vi noterte oss også gatens relevans i sammenheng til utbyggingen av det nye Regjeringskvartalet. Ser vi på gatens struktur finner vi fire lommer med ulik form og særpreg. De ulike lommene komposisjon speiler på flere måter de ulike typologiene vi stadfestet i del 3, og ble derfor en gate der vi kunne eksemplifisere utforming av ulike type lommeparker; fra den mer lukkede og intime til den mer åpne og travle.

Oversiktskartet nedenfor viser at Teatergata er en viktig korridor som kobler St. Sunniva kirken, Regjeringskvartalet og Tinghuset sammen. Her er det stor gjennomfartsvolum på grunn av kontorbyggene og næringslokalene som befinner seg i området.

Videre i denne delen av oppgaven skal vi se nærmere på gatens funksjoner og karakter, og komme med konseptuelle forslag til utforming. Her viser vi til hvordan vi har tatt i bruk designprinsippene vi introduserte i del 1 med mål om å utforske potensialet i en litt annerledes designprosess.

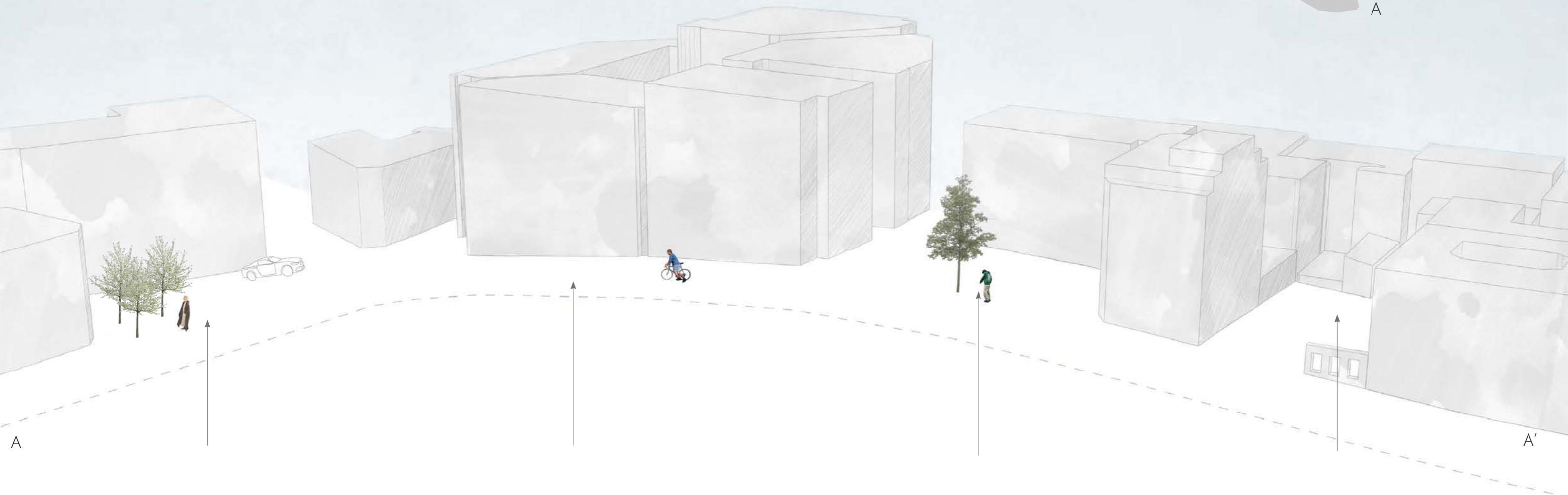
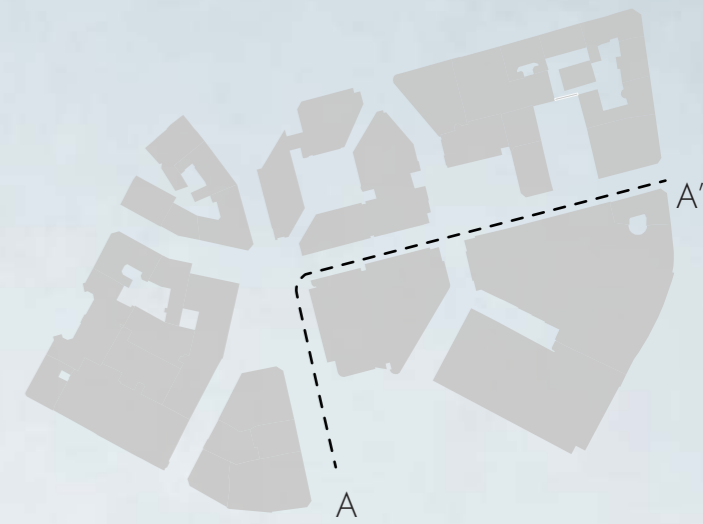


Bilde viser Teatergata sett fra Akersgata, og er tatt i April rett etter at gaten ble asfaltert

4.2 Stedsanalyser



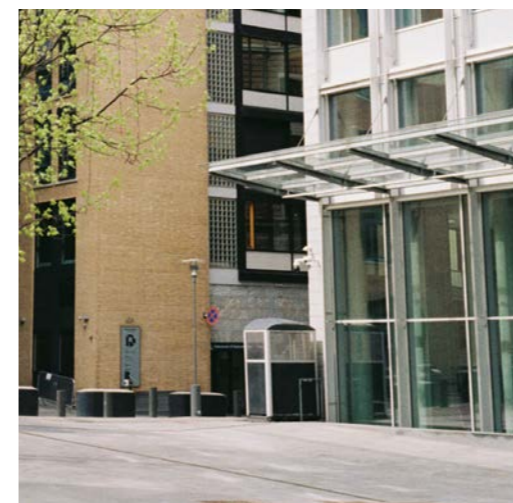
De fire bylommene



C. J. Hambros plass



Nedre Teatergata



Helse- og Omsorgsdepartementet



Teatergata 3



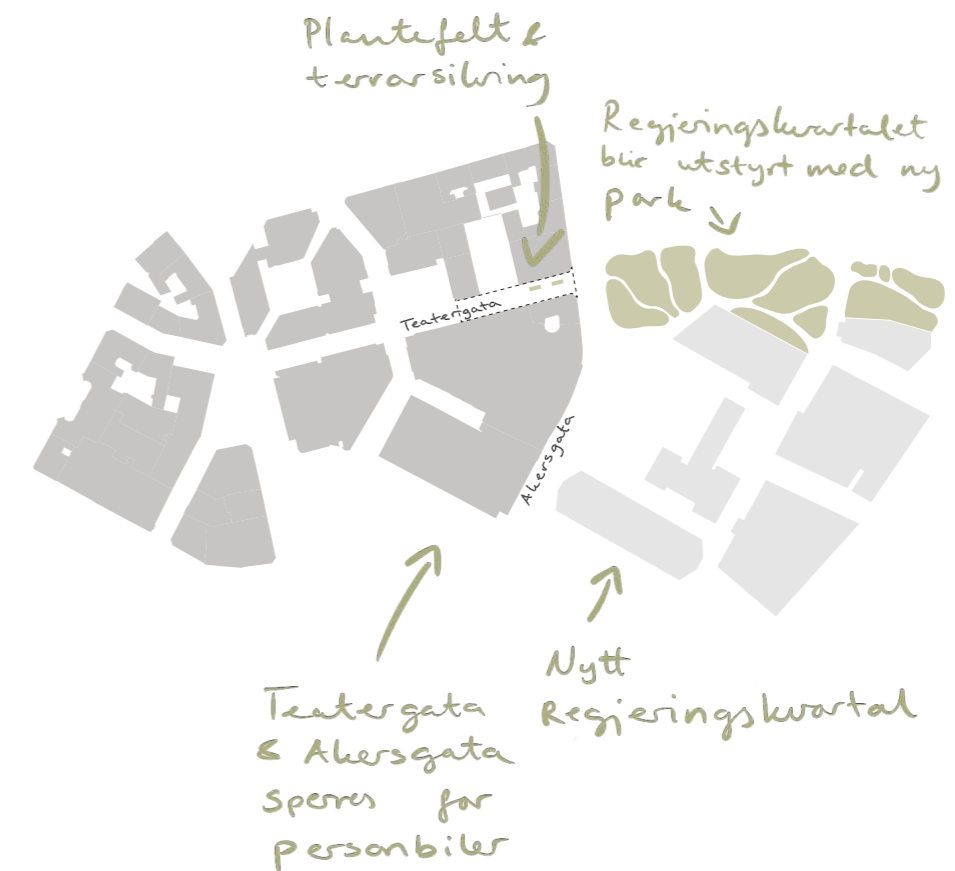
Regjeringkvartalet er under bygging, mai 2024

Det nye Regjeringkvartalet

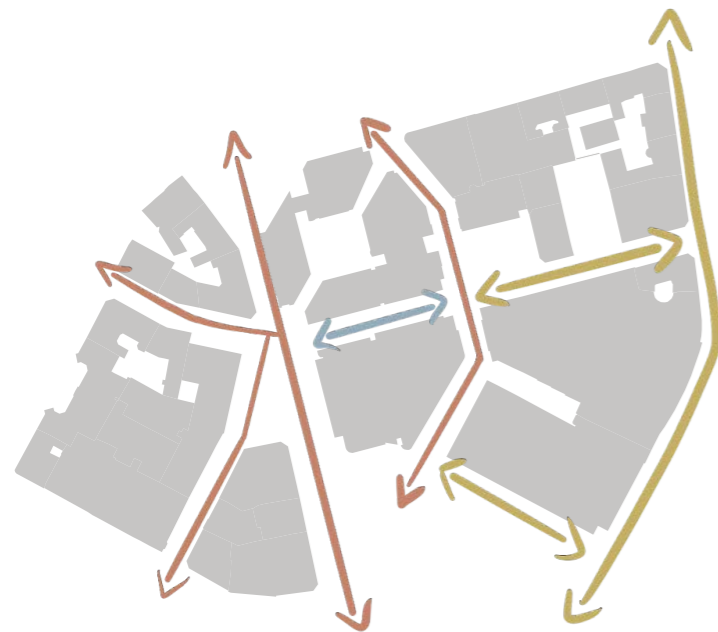
Etter terrorangrepet i 2011 i Oslo ble det brått behov for et nytt regjeringkvartal. Nå, 13 år senere, er byggeprosessen i full gang og det nye Regjeringkvartalet skal stå ferdig i 2029. Dette kvartalet vil inkludere et offentlig torg og en ny park som strekker seg langs nordsiden av området mot Teatergata.

Terrorsikring har vært en sentral del i planleggingen av det nye kvartalet. På grunn av sikkerhetstiltak er en del plantegninger av det nye regjeringkvartalet hemmeligholdt. Diverse ortophoto fra nettkarttjenester er gjort uskarpt og det har generelt vært krevende å hente relevant informasjon inn i oppgaven utover illustrasjoner som er offentliggjort. Under masterskrivningen har den øvre delen av teatergata vært under bygging og vi har ikke fått tilgang på planene for gaten. Av den grunn er øvre del av veistrekningen i Teatergata ikke tatt hensyn til utover det vi observerte på befaringer og informasjon vi fikk fra Statsbygg sitt informasjonssenter. Kort fortalt vil øvre del av Teatergata, når byggingen er ferdig, bli utstyrt med terrorsikring i form av dynamiske pullerter og robust bygde plantefelt. Kun nyttekjøretøy med spesiell tillatelse vil få adgang til dette området. Akersgata vil også bli stengt for personbiler.

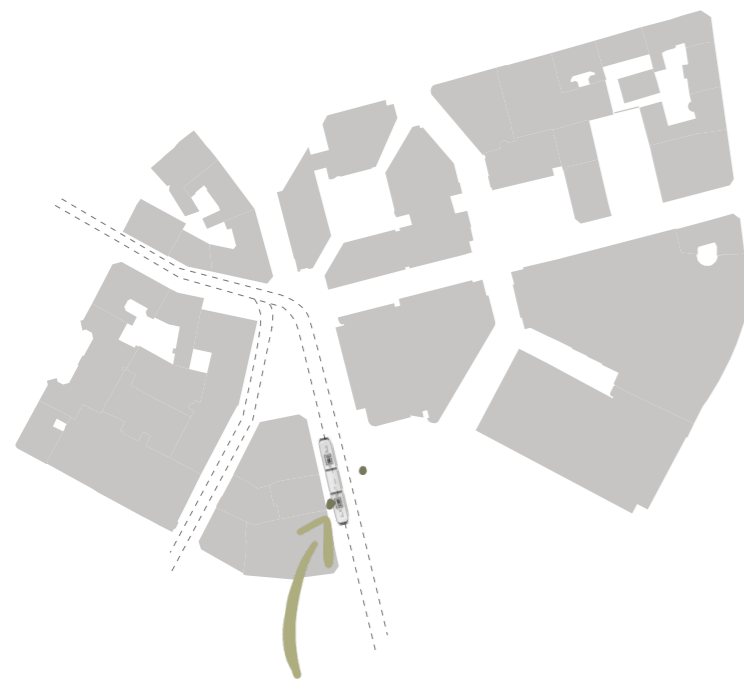
Informasjon hentet fra Statsbygg (2020) og samtale på informasjonssenteret.



Infrastruktur



- Bilvei
- Strengt regulerte veier
- Gågate



Buss &
Trikkestopp

Veier og gater

På grunn av sikkerhet blir gatene inn mot regjeringskvartalet kun åpent for godkjent kjøretøy. Disse gatene vil bli utstyrt med dynamiske pullerter som få vil ha tilgang til å styre. Gatene vil ikke ha særlig mye trafikkstøy da det sjeldent kjører biler her.

Buss og trikk

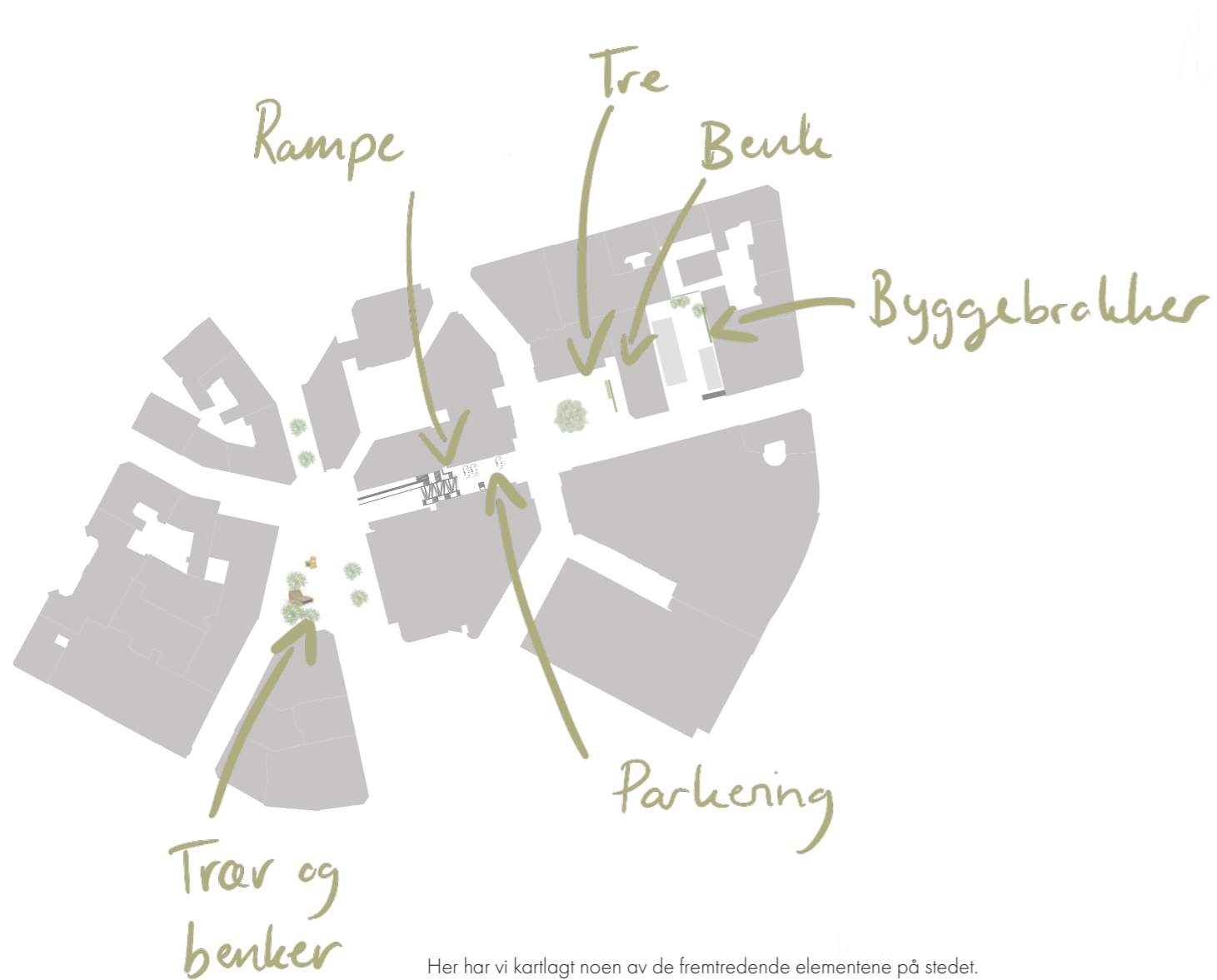
Ved C. J. Hambros plass kjører trikken hyppig forbi i tillegg til å være omringet av biltrafikk. Rett ved Plassen befinner det seg et buss- og trikkestopp. Plassen er svært utsatt for trafikkstøy.



Her ser vi 19-trikken kjøre forbi på C. J. Hambros plass
mars 2024

Teatergata i dag

Noen fremtredende elementer



Her har vi kartlagt noen av de fremtredende elementene på stedet. C.J Hambros plass har i dag tre heggtrær og diverse benker. I Nedre Teatergata er det en rampe mellom de to byggene, og en parkeringsplass i øvre del. Utenfor Helse- og Omsorgsdepartementet står det et solitært tre nokså sentralt på plassen, og en benk med enkel beplantning bak seg. Lommen i Teatergata 3 brukes i dag til byggebrakker for anleggsarbeidere som jobber med det nye Regjeringskvartalet.

Sol og skygge

Det er generelt mye skygge langs Teatergata på grunn den omkringliggende høye bebyggelsen. Slik det er vist i analysen nedenfor er det best solforhold er C. J. Hambros plass. Nedre Teatergata er det stedet med minst sol. Helse- og Omsorgsdepartementet og Teatergata 3 har nokså gode solforhold på sommerstid, men står ganske skyggefulle resten av året.

SOMMERSOLVERV



Kl 09.00



Kl 12.00



Kl 15.00

VÅRJEVNDØGN



Kl 09.00



Kl 12.00



Kl 15.00



4.3

Sansebefaringer



Sansene som prioritet

I prosjekteringsfasen i denne oppgaven ble det viktig for oss at vi ble kjent med stedet gjennom sansene våre. Vi ønsket å begi oss ut på en prosess som klarte å gjenspeile de gjemte og glemte, men og åpenbare kvalitetene i disse fire lommene. Vi ville gi et innblikk inn i våre tanker og ideer om stedets sjel. Målet ble derfor å lage en visuell historiefortelling som kunne gi et følelsesnært inntrykk – en sanselig vandring sett gjennom våre blikk. Gjennom vinter og slaps, og vår og blomstring, har vi til vår beste evne begitt oss ut på å fange de spontane øyeblikkene og særpregene i de fire ulike lommene.

En analog fotodagbok



Lydbefaringer



Pustepauser



Bli med oss på en sansetur

Disse registreringene er en samling av de mest fremtredene aspektene på de ulike stedene og er fra diverse befaringer vi har hatt gjennom dette våremesteret. Værsituasjonene og når på dagen vi har oppsøkt området har preget de ulike inntrykkene, men vi opplevde at til tross for dette var inntrykkene nokså gjennomgående like.



"En perfekt plassert benk" tenker Ingrid

Stopp 1 C. J. Hambros Plass



Utsikt fra plassen mot Tinghuset. Her befinner det seg tre eksisterende heggtrær, men det er absolutt et sted som trenger litt mer vegetasjon



Rampen har skarp struktur og slitte materialer.



Stopp 2 Nedre Teatergata



Parkeringsplass og gågate i ett!



Vegetasjon som vokser opp fra belegget i rampen

Stopp 3
Helse- og Omsorgsdepartementet



En litt grå plass



På oppdagelsesferd



Vi har tegnet det vi sanset



Stopp 4
Teatergata 3



Stedets materialitet



Det er mye som skjer om man ser nøye etter



Tanker om det vi ser. Hva er potensialet her?

4.4

Visjon & Grep

I dette delkapittelet vil de fire lommene presenteres med visjon og grep. Først vises konseptuelle innspill til design med utgangspunkt i aspekter som ble presentert i teoridelen. Videre ønsker vi å se på gaten som en helhet, og har derfor skisset ut en overordnet idéplan. Denne skal stå til inspirasjon for hvordan å få lommeparker inn i Oslos gater.

C. J. Hambros Plass

Noen registreringer fra sansebefaringer

LYDER: Bilstøy, ringing fra trikken, prat

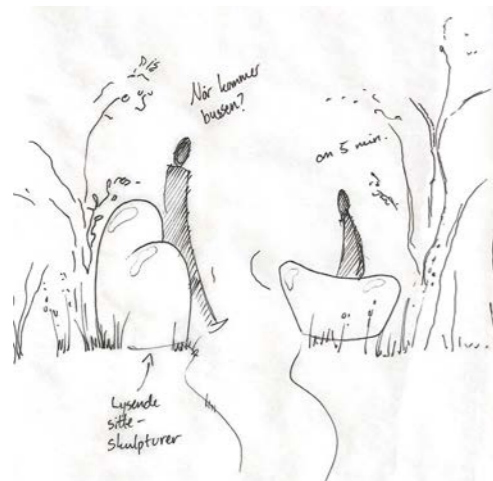
LUKTER: Eksos, nykvernet kaffe, duft av blomster

KLIMATISKE FORHOLD: Solfyllt, varmere, støvete luft

STEMNING: Ekspontert, travelt, uoversiktlig, folkelig

KVALITETER: De tre heggtrærne, benker for opphold

UTFORDRINGER: Ingen vegetasjon i bunnsjiktet



Tidlig visjonsskisse: En frodig plass å vente.



C. J. Hambros plass er en åpen lomme i en trekantform, omgitt av veier på to sider og en vareleveringsvei på den tredje siden. Trafikkforholdene kan oppleves som uoversiktlige på grunn av begrenset sikt. Bilene dukker 'plutselig' opp fra svingene og forsvinner like raskt igjen. Til tross for trafikkstøy observerte vi under befaringer at sitteplassene på plassen stadig er i bruk, spesielt av mennesker som jobber i nærliggende kontorbygg.

Plassen har visse kvaliteter som gjør at folk velger å oppholde seg her. For det første er det gode solforhold på stedet. For det andre er det plantet tre trær og plassert ut flere benker. På sett og vis fungerer dette allerede som en lommepark, men vi mener imidlertid at området bør få enda mer vegetasjon for å bli et skikkelig godt pusterom.



Visjon



Her forestiller vi oss at plassen rammes mer inn av høyt prydgress og engvegetasjon, samt en plante som kan klatre seg opp langs lyktestolpen. De grå flatene kan erstattes med frodige, solglade planter. Vi ser for oss vegetasjon som strekker seg opp til sittehøyde, slik at det ikke bare er bilene som er i synsvinkel.



Her ser vi trikken kjøre forbi, og plassen i bakgrunnen. Mai, 2024.

Nedre Teatergata

Noen registreringer fra sansebefaringer

LYDER: Svak trafikkstøy, dører som lukkes og åpnes, susende vindkast, måkeskrik, prat, syklist som kjører forbi

LUKTER: mold, eksos

KLIMATISKE FORHOLD: Vind, skyggefullt, støvete

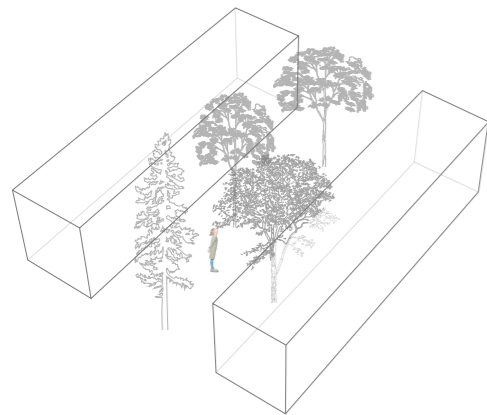
STEMNING: grått, ensomt, skjevt, solidarisk, undring, høye bygg så man føler seg liten, 'strengte' fasader

UTFORDRINGER: Dårlig planlagt rampe

KVALITETER: Delvis bilfritt, ingen gjennomkjøring



Konseptskisse: Fjerne rampen og skape flyt.



Nedre Teatergata er en delvis åpen lomme med fasader på to sider. Dette ser vi for oss at kan bli en frodig gågate, der man får naturopplevelse mens man er 'på farta'.

Konseptet om 'flyt' virket passende for dette området, der vi ser for oss at det kan skapes en mer dynamisk forbindelse mellom C. J. Hambrossplass og Helse- og Omsorgsdepartementet. Her ble det viktig å se på hvordan vi kunne løse rampe-situasjonen for å oppnå denne flyten. Den nåværende rampen er ikke spesielt rollevennlig, med skarpe kanter og smale svinger. I løpet av en av befaringene opplevde vi at en syklist, med et frustrert sukk, heller valgte å bære sykkelen ned trappen på siden, fremfor å sykle ned rampen. En av de viktige tiltakene på dette stedet er å utforske andre muligheter for å løse høydeforskjellene på en mer brukervennlig måte.

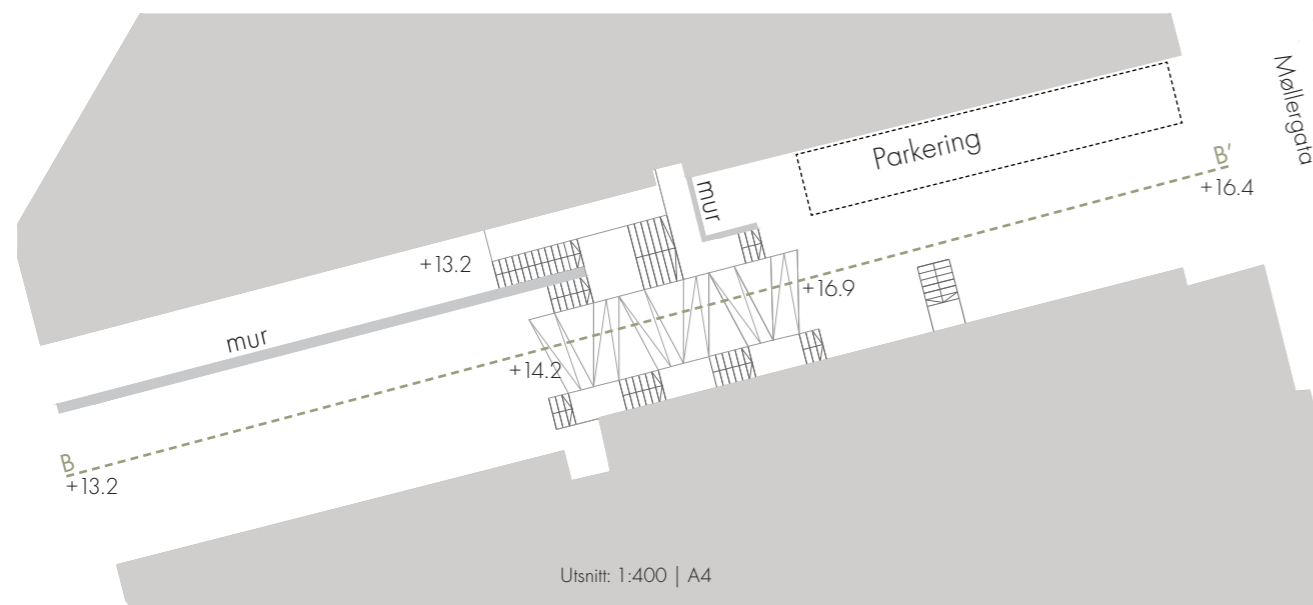
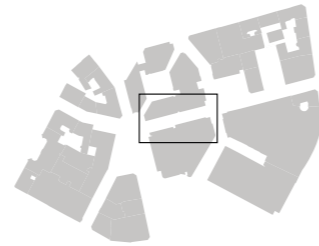
Visjon



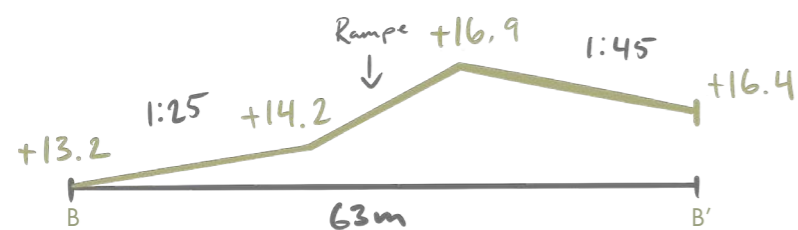
Vi ser for oss en gågate med god flyt. Stedet kan tilføres bølgede former som mykner opp de strenge fasadene. Dette kan bli et frodig sted man går forbi og kanskje velger å stoppe i, og bli en liten stund.

Ny terrengløsning

Skisse av trapp og rampe tegnet etter egne oppmålinger. Rampekonstruksjonen er dominerende, i dårlig stand og har unødvendige mange trapper. På oversiden er det satt av plass til parkering og en rømningsvei som ligger på rundt 1.5m meter over gateplan.

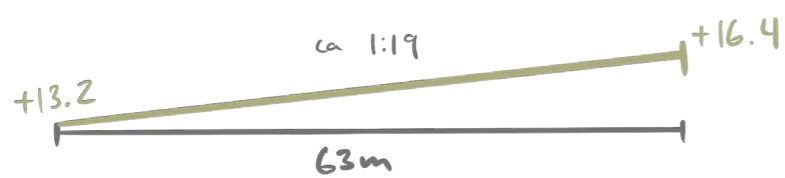


Prinsippsnitt for høydeprofil



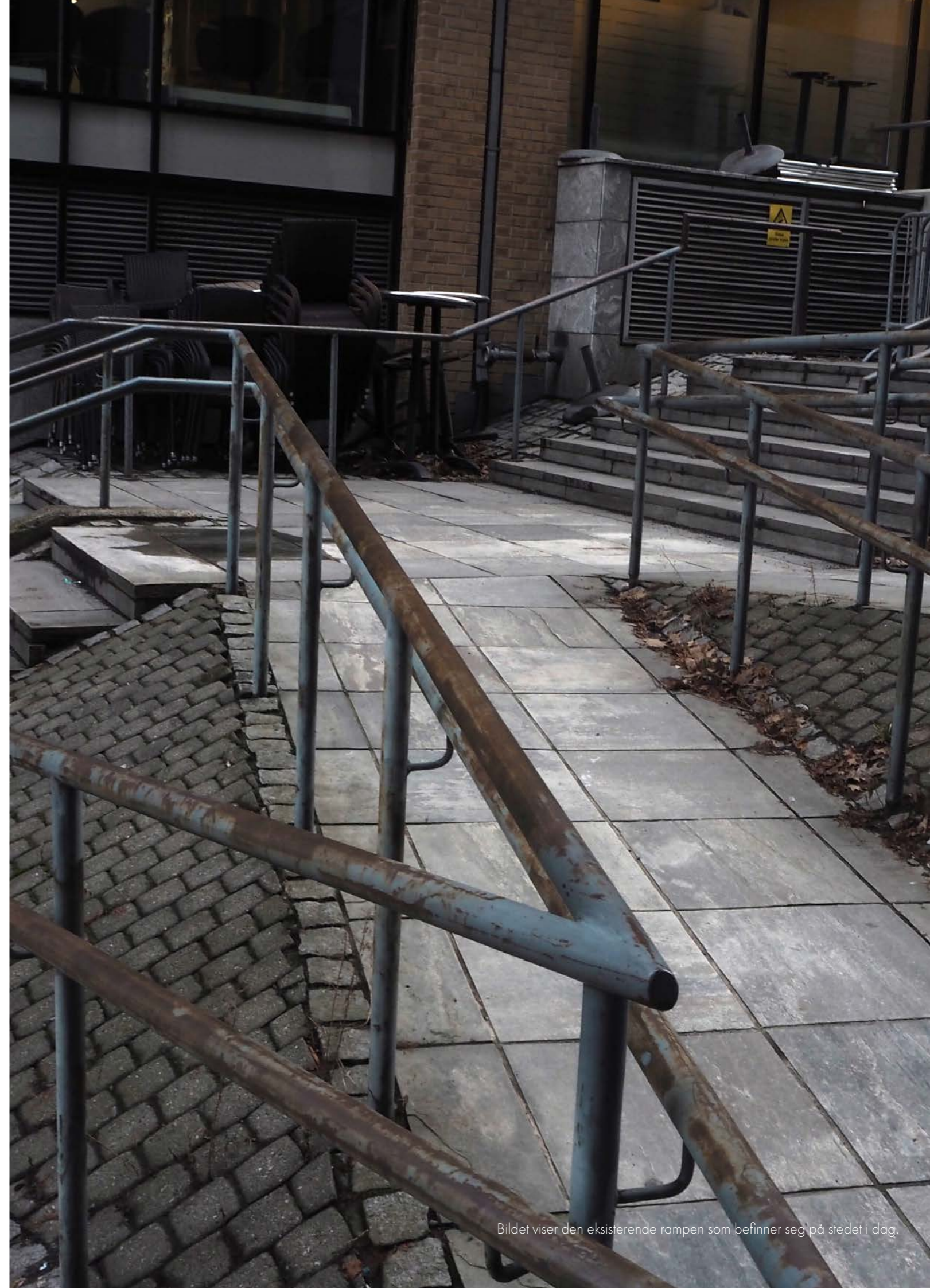
Eksisterende løsning

Fra starten av teatergata stiger høydene en meter før rampen starter. Rampen tar opp 2,7 m høydeforskjell. Fra rampen faller terrenget 0,5m mot Møllergata.



Foreslått løsning

Dersom terrenget jevnes ut vil den totale høydeforskjellen være 3,2 m og tilsvare et fallforhold på 1:19. Dette er utenfor kravet om rampe på 1:15. Ut fra disse kravene kan rampen fjernes i sin helhet.



Bildet viser den eksisterende rampen som befinner seg på stedet i dag.



Bygningene og deres fasader dominerer mye av det visuelle langs Teatergata. Gråtoner, glass og upersonlige høyder preger stedet. Mars, 2024.

Helse- og Omsorgsdepartementet

Noen registreringer fra sansebefaringer

LYDER: Dus trafikkstøy, byggearbeid, svak rasling fra blader

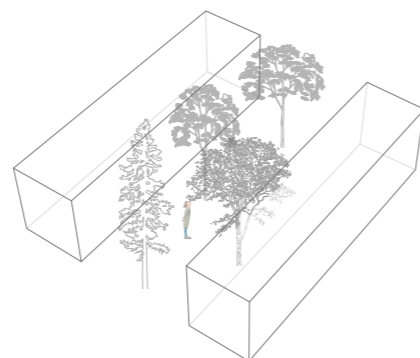
LUKTER: Nylig lagt asfalt, sigarettøyk

KLIMATISKE FORHOLD: delvis sol, sval vind

STEMNING: Grått, upersonlig, hardt

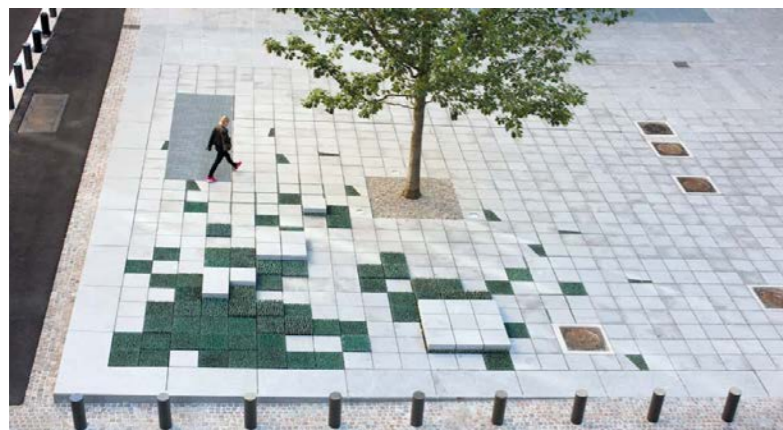
UTFORDRINGER: Tekniske krav og krav om sikkerhet, kunstverk fjernet

KVALITETER: Stort eiketre som trives, relativt gode solforhold



Dette området utgjør en blanding av en delvis åpen og en delvis lukket lommepark, med fasader på to sider, men som ikke tjener som gjennomgangsvei. Det er et sted man går til med hensikt om å sette seg ned og hvile. For de som jobber i departementet i nærheten, kan det også bli et mer tiltalende sted å tilbringe pausene sine.

Gras root square



Figur 4.1 & 4.2 | Bilder av kunstverket Grass Roots (2012) laget av kunstneren Do Ho Suh. Foto: Trond A. Isaksen

Tidligere var Helse- og Omsorgsdepartementet utsmykket med et kunstverk bestående av femti tusen menneskefigurer støpt i bronse (KORO, 2023). Fra avstand så det ut som gressflekker som vokser opp fra belegget, på nært hold ser man figurene bære granittblokker. Menneskene bærer samfunnet videre – et sterkt budskap utenfor departementet. Kunstverket, kjent som 'Grass Roots Square', skal flyttes til det nye regjeringskvartalet i løpet av 2024 (KORO, 2023). Ingenting har erstattet kunstverket utenfor Helse- og Omsorgsdepartementet, så plassen trenger noe nytt som vekker oppmerksomhet og skaper pryde.

Visjon



Tidlig skisse: Omsorgsplassen

"Kvart menneske er ei øy, som kjent. Så det må bruer til. Uendelig mange slags bruer"
- Tarjei Vesaas

Inspirert av diktet ser vi for oss at plassen får små øyer av vegetasjon som kan fylle plassen. Dette kan vise til det kunstverket som tidligere befant seg på stedet og lommeparken kan bli en 'brobygger' mellom nedre Teatergata og Teatergata 3.



Her ser vi et bilde av dagens byggesituasjon i den øvre delen av Teatergata, og byggingen av det nye Regjeringskvartalet i bakgrunnen. Helse- og Omsorgsdepartementet vises til venstre.

Bildet er tatt i mai 2024.



AND
BACK
FOLKSRETT ER
KKE SALG

Et dypdykk inn i Teatergata 3

Fremtidige planer



Figur 4.3 | Teaterkvartalet. Illustrasjon av lundhagem og Atelier Oslos

For tiden planlegges det for utbygging av næringslokaler, kontorer og leiligheter i Teatergata 3. Prosjektet har fått navn 'Teaterkvartalet' og er tegnet av arkitektfirmaet Atelier Oslo. I 2022 søkte de om rammetillatelse for prosjektet, som ble godkjent og detaljreguleringen er vedtatt. Planen innebærer riving av to bygninger i bakgården for å gi plass til tre bygg på 6-8 etasjer (Årdal, 2022). Ifølge redegjørelsen sendt til Plan- og Bygningsetaten (PBL), vil tiltaket «skape aktivitet og trivsel gjennom økt publikumsrettet virksomhet på gateplan, fleksible og funksjonelle næringsarealer, og nye sentrumsnære boliger med gode dagslysforhold» (Ibid.).

Til tross for de gode intensjonene om å øke aktivitet og trivsel, stiller vi oss kritiske til den foreslåtte løsningen. Området preges allerede av en blanding av arkitektur fra ulike tidsepoker, og argumenterer for at flere høye bygninger, som ikke harmonerer med omgivelsene, vil trolig kunne svekke stedsidentiteten. PBL har kommentert til Aftenposten at utnyttelsen av tomten er «helt på tålegrensen av hva som bør anbefales inne i et bevaringsverdig murgårdskvartal» (Lundgaard, 2021). Videre poengteres det at dette vil kunne medføre konsekvenser for kvartalet i sin helhet og prege folks inntrykk av området sett fra avstand (Ibid.).

Her argumenterer vi for at prosjektet bør revurderes med tanke på hvordan vi kan bidra til en mer bærekraftig og grønn by for fremtiden. En grønn lomme i sentrum av Oslo kan være en viktig del av en helhetlig lommeparkstrategi, da det finnes få eksisterende arealer med denne typen innramming og særegenhet. Teatergata, som allerede har et grått preg, ville hatt godt av en unik lommepark i stedet for enda flere høye bygg. Vårt forslag for Teatergata 3 representerer derfor som en motreaksjon til fortetting og illustrerer en annerledes tilnærming til utnyttelse av tomte.

Teatergata 3

Noen registreringer fra sansebefaringer

LYDER: Konstant during av vifte grunnet bygningsarbeid, en form for stillhet til tross for duringen, fuglekvisper i det fjerne

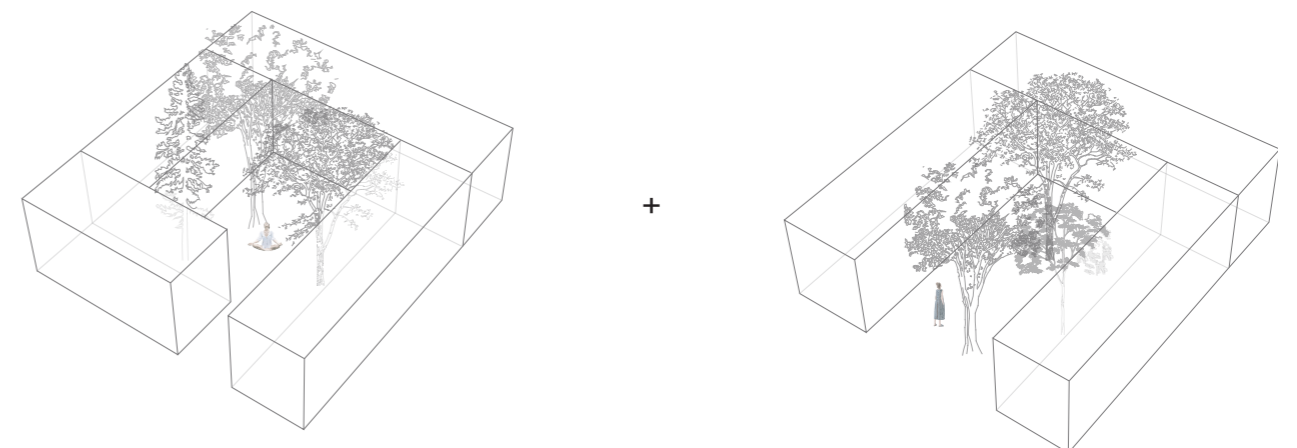
LUKTER: nylagt asfalt, våt jord

KLIMATISKE FORHOLD: fuktig, lunt, svak vind, skyggefullt men sol på dagtid

STEMNING: Mystisk, sterk følelse av å være borte, forlatt, vakker men slitt, skjermet

UTFORDRINGER: Sjuskete, areal under press

KVALITETER: Tydelig stedsidentitet, skjermet, særegnet, uten trafikkstøy, flere historiske lag



Teatergata 3 henvender seg ut mot gaten og har i hovedsak tre fasader vendt mot seg. I tillegg er det en liten fasaderest som sperrer deler av gaten og kan derfor også ses på som en lukket lommepark. Dette er et intimt rom, men som likevel føles offentlig tilgjengelig. Teatergata 3 gir følelsen av å 'komme seg vekk' noe som vi ønsker å forsterke gjennom design.

Noen Stemningsbilder - stedsidentitet

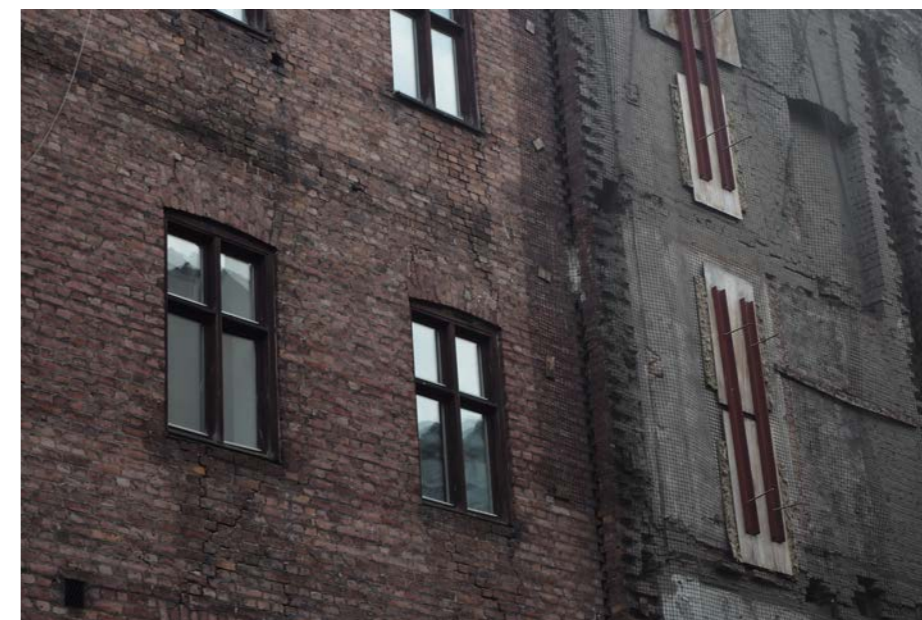
Teatergata 3 ble det stedet som virkelig vekket vår nysgjerrighet. Det ligger mye historie i de stedegne kvalitet, og minner om en tydelig stedsidentitet – men som har blitt litt glemt. Her gir vi et innblikk av noen av de aspektene vi bemerket oss på stedet, og er identitesgivende kvaliteter vi oppfordrer til å bevare og/eller restaurere.



Her gjenspeiles det 'mystiske' preget stedet byr på



Overganger mellom spennende teksturer og materialer



Historien på stedet formidles gjennom de gamle industribyggene

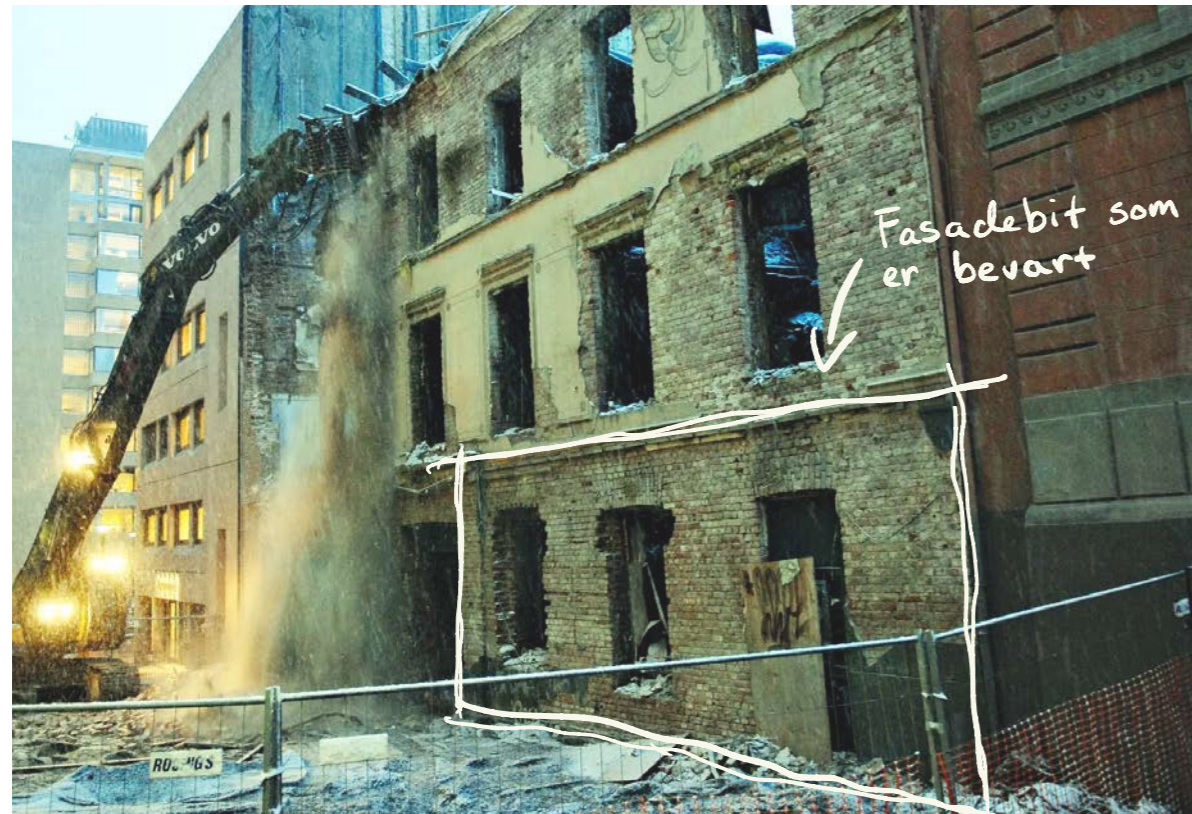


Fasaden til bygget ved siden av kan skimtes bak nettingen



En gammel trekonstruksjon. Ligner på fasaden til en tidligere struktur

En fasaderest



Figur 4.4 | Fasaderest som står igjen etter en brann nyttårsaftnen 2000. Fasaderesten er vernet.



En sniktitt



Og et snikbilde

Bak et lag med presenning står restene av en vernet fasaderest i Teatergata 3, som følge av en brann i slutten av år 2000 (Lundgaard, 2021). Fasaderesten har ført til store uenigheter mellom tomteeier Olav Thon og Oslo kommune (Ibid.), da Thon ønsket å rive fasaden for å øke utnyttelsesgraden av tomten. Kommunen krevde at fasaden skulle gjenoppbygges i sin helhet dersom den ble revet. Etter over 20 år med ulike forslag og diskusjoner er kompromiet vedtatt. Fasadereste rives for så bygges i sin helhet. Mot gaten vil den gamle fasaden bli som den var før brannen, og tre høybygg lenger inn på tomten (Ibid.).

En ruin av slik kvalitet er sjelden i Oslo og kunne ha blitt tatt i bruk som et monument både for å minnes brannen, men og den opprinnelige arkitekturen som før befant seg i bydelen. Det å rive denne veggen mener vi er svært uheldig, da den fungerer som et kunstverk i seg selv. Fasaderesten forteller en historie om stedets fortid, og kan som et viktig element i lommeparken vekke kontemplasjon og undring. I vår visjon for lommeparken skal fasaderesten spille en sentral rolle og bidra til parkens unike karakter.

Ved å integrere den vernede fasaderesten i lommeparken, kombinerer vi estetikk, funksjonalitet og historisk bevissthet, noe som gjør lommeparken til et spesielt og minneverdig sted i bylandskapet. Veggen inviterer besøkende til å utforske og oppdage og gir en følelse av historie og kontinuitet som knytter området til dets fortid og gir det en sterk stedsidentitet. Vinduene kan symbolisere 'å titte inn til fortiden' eller være 'et vindusgløtt, til skogens ro'.

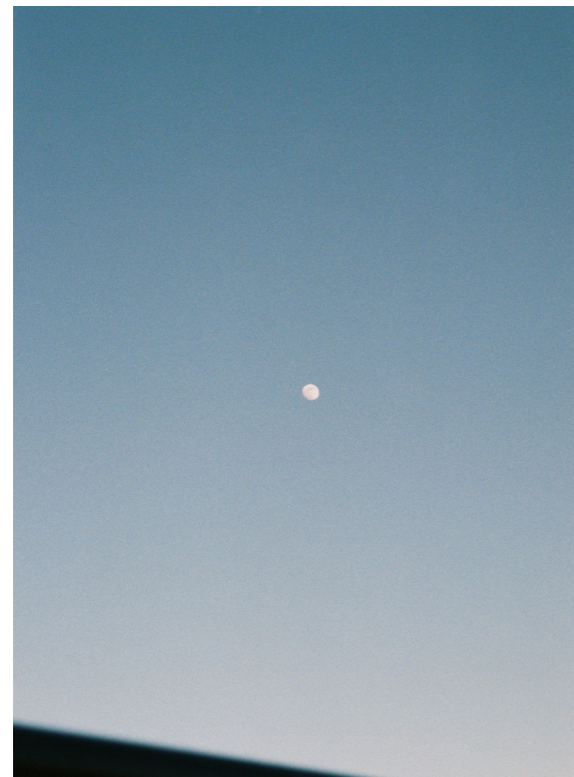


Konsept

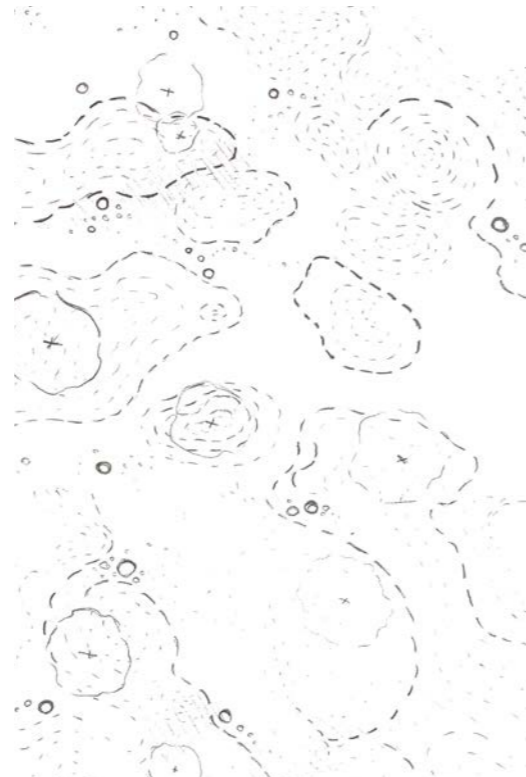
Med forslag til konsept for Teatergata 3 har vi i større grad ønsket å trekke inspirasjon fra designelementer i japanske hager. Årsaken til dette er at vi selv så potensialet i stedets form og karakter i målet om å utforske det å skape lommer for kontemplasjon. Dette betyr ikke at de andre lommene vi til nå har presentert ikke kan fremme følelsen av ro og tilstedeværelse, men mer at utgangspunktet i Teatergata 3 legger til rette for opphold over lengre tid og med dens særegne kvaliteter og historie var det noe vi tidlig ønsket å utforske i nærmere detalj.

Her ble vi inspirert av det 'mystiske', 'øde' og 'forlatte' preget stedet har, og ønsker å fremheve det på sett og vis 'dystopiske' ved stedet i å formidle denne stemningen gjennom en mer helhetlig tilnærming som kan appellere til flere av sansene. Inspirert av symbolikken knyttet til månen i japansk hagekunst, samt vårt ønske om å inkludere 'vill' vegetasjon, ble målet å gjenspeile skogens ro.

I tråd med dette foreslår vi å innføre tåke som et element, for å understreke det mystiske ved stedet. Her ser vi for oss at dette kan gi følelsen av 'stemningen som oppstår i en skog en sen sommerkveld etter et regndryss'. Ved å gjenskape det fuktige vil dette videre kunne spilles på tåkens flyktighet og dens flytende bevegelse på stedet i møte med vinden. Beplantningen oppfordres til å kunne gro fritt og skal være av stedegene arter, samt ligne vegetasjonen man finner i 'marka' i Oslo. Videre begrunnes flere av forslagene presentert gjennom en plan for 'Lommeskogen i Teatergata'.



Månen som et symbolsk element



Konseptskisse som viser til formspråk

Referanser



Figur 4.5 Ekebergparken, Prosjekt: "Pathfinder #18700 Oslo- Blindern", designet av Fujiko Nakaya (2018)



Figur 4.6 Dyser utviklet av tåkekunstner Fujiko Nakaya

Her vises en 'vandyse' utviklet av tåkekunstneren Fujiko Nakaya, som kan festes på vannslanger. Dysen har flere små hull, som sprer vannet i mange små dråper for å danne tåke (Hausderkunst, 2022). Installasjonen kan fungere både som et vanningsanlegg og settes på ved spesielle anledninger eller på varme sommerdager.



Tullinkvartalet i Oslo har unik stemningsbelysning nedfelt i belegget som drar folk inn og skaper fasinasjon på kveldstid. (Lyskunst: Studio VOID, Prosjekt: DELTA,)

Lommeskogen i Teatergata

Et forslag til utforming

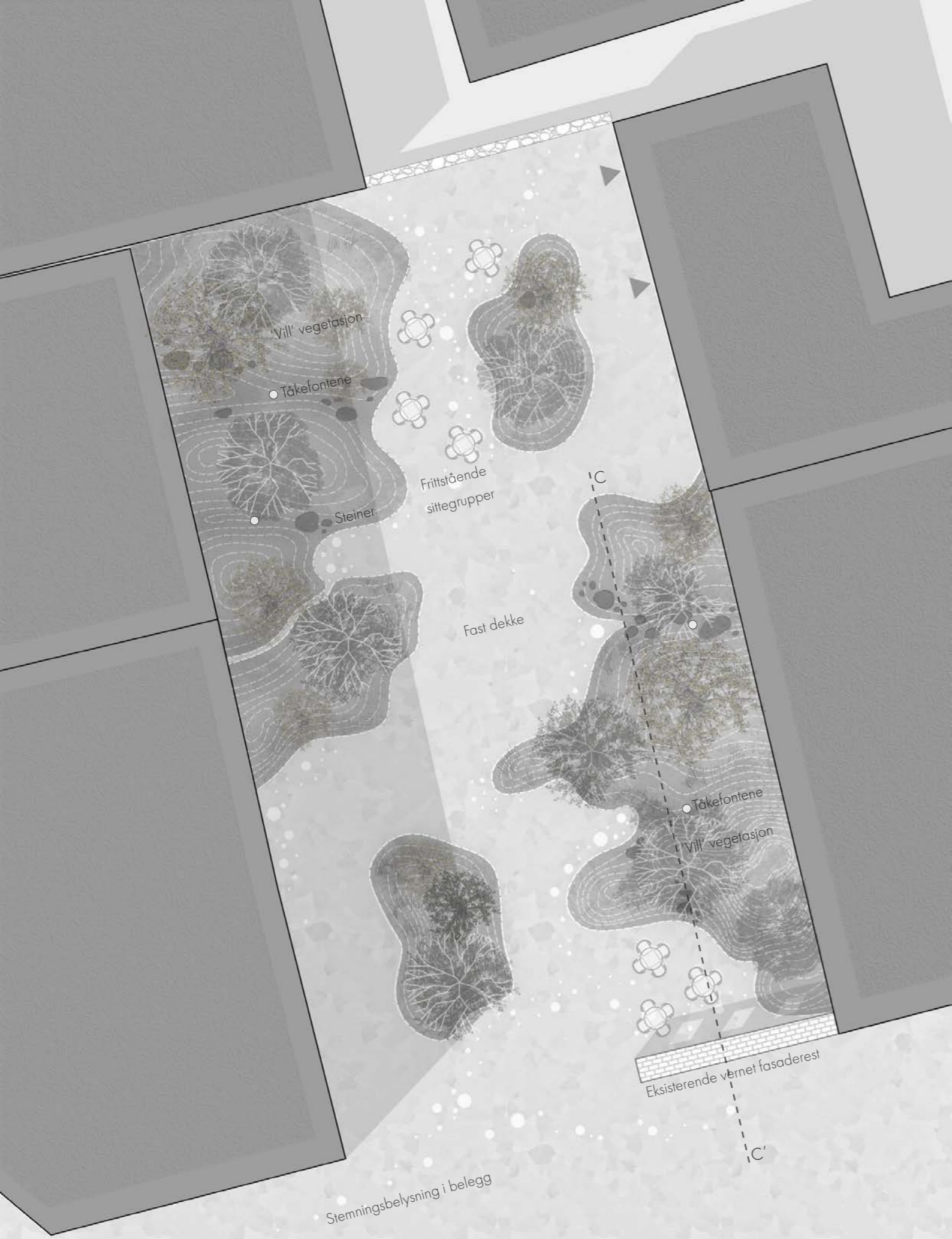
Et vindu til marka – et sted en kan trekke seg tilbake i for å minnes skogens ro. Midt i Oslo sentrum.

Lommeskogen i Teatergata skal fremheve skogens egenskaper. I dag ligger asfalten som et lokk over naturen, som vi vil åpne opp og gi tilbake til byen. Inspirert av grepet som ble gjort ved National Library of France, hentes noen trær og stauder fra nærliggende skogeområder. Dette vil gi prosjektet store, fylldige trær allerede ved planting og sikre bruk av stedegne arter.

Et sentralt premiss er at plantefeltene skal få vokse fritt, uten for mye menneskelig påvirkning. Naturen skal få regulere seg selv, der artene som trives skal få slå rot. Plantefeltene bygges opp med bølgende former, med hauger på opptil 1,2 meter. Disse vil skape flyt og dynamikk på en ellers flat tomt. Illustrasjonsplanen viser haugene med stiplede linjer i 10 cm intervaller.

Tåkefontene plasseres på lavliggende punkter slik at tåken sprer seg mellom haugene og rammer vegetasjonen inn. Vi er oppmerksomme på de klimatiske begrensningene til tåkeinstallasjonen og det er ikke hensiktsmessig å ha den på hele tiden. Den kan derimot skrues på ved spesielle anledninger og bli en magnet som trekker folk til stedet og skape undring og lyst til 'å oppleve' og 'føle på'. Fukten fra tåken kan vekke en rekke assosiasjoner og følelser; 'en kjølig hånd mot huden' eller 'duftene vegetasjonen gir fra seg når den er fuktig'. Dette blir et sted å kjøle seg ned på varme sommerdager, eller observere fra avstand og et pauserom for de som bor og jobber i området.

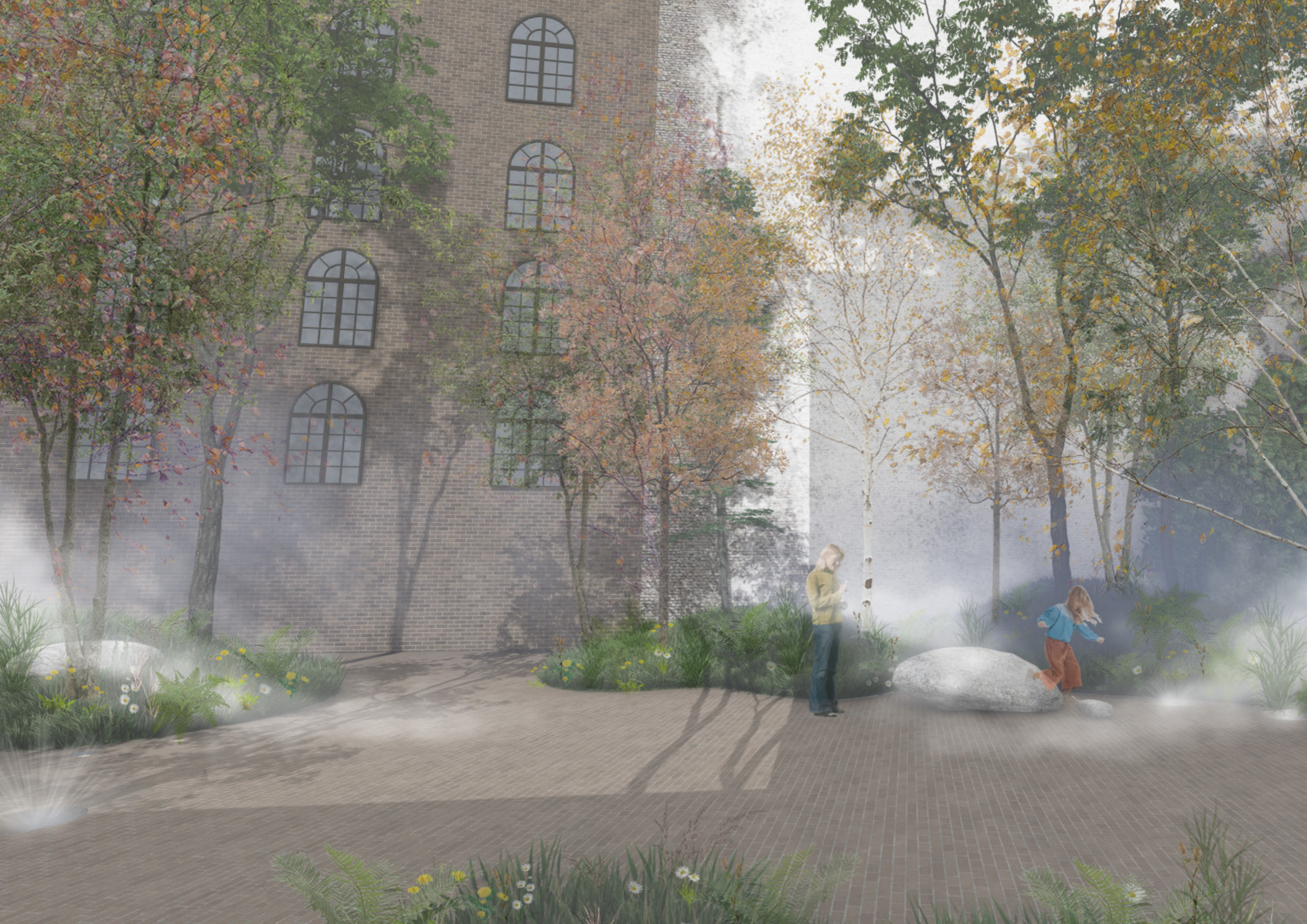
Med tanke på trygghet er det et viktig grep å tilføre lommeparken lys da den befinner seg i et nokså skyggefullt område store deler av året. De nedfelte lysene skal symbolisere små 'måner' i belegget, og vil skape en spesiell atmosfære sammen med tåken. Disse skal også kunne være stemningsskapende i seg selv når fontenene er avskrudde. Belysningen starter på gaten og strømmer innover mot lommeparken. Lysene kan vekke oppmerksomheten til forbipasserende og inviterer folk inn til parken. Slik som vist i planen blir stedet utstyrt med frittstående utemøbler slik at de kan flyttes ved behov, alt etter hvor det er sol eller skygge.



Stemningsbelysning i belegg

Plan: 1:200 | A4

Snitt C-C': 1:150 | A4



" Hysj kan du høre gresset gro
Hysj kan du høre en meitemark som lø
Hysj kan du høre en maur gå forbi
Da skal du være helt stille og si
Hei alle insekter alle små dyr
Dere som kryper og kravler og kryr
Jeg er et menneske og jeg er snill
Vær i min hage så lenge du vil "

- Jørn Goli , 1985





Tilbakeblikk på designprinsipper

Med forslag til designutforming av de fire lommene i Teatergata, vender vi tilbake til designprinsippene for å videre introdusere en overordnet og konseptuell idéplan for hele gaten. Prinsippene har vi hatt i bakhodet gjennom designprosessen og har blitt en inspirasjonskilde til utforming og vektlegging av tematikk. Idéplanen skal ha en overføringsverdi i designprinsippene og vise til hvordan vi kan gjøre 'grå og glemte byrom til grønne lommer for ro'.

Rett oppmerksomheten mot gatene

Skap plass for midlertidighet og flyt

Skap og dyrk små steder underveis

Bevisstgjør sanselandskapene og fremhev det stedegne

La urban natur være vill

Vekk tilstedeværelse gjennom en kunstnerisk tilnærming

Tenk mobilitet og bevegelse

Overordnet grep



Dra vegetasjon fra parken og inn mot gaten.



Små steder skapes underveis



C. J. Hambros Plass

Nedre Teatergata

Teatergata

Helse og Omsorgsdepartementet

Teatergata 3

Teatergata

Tinghuset

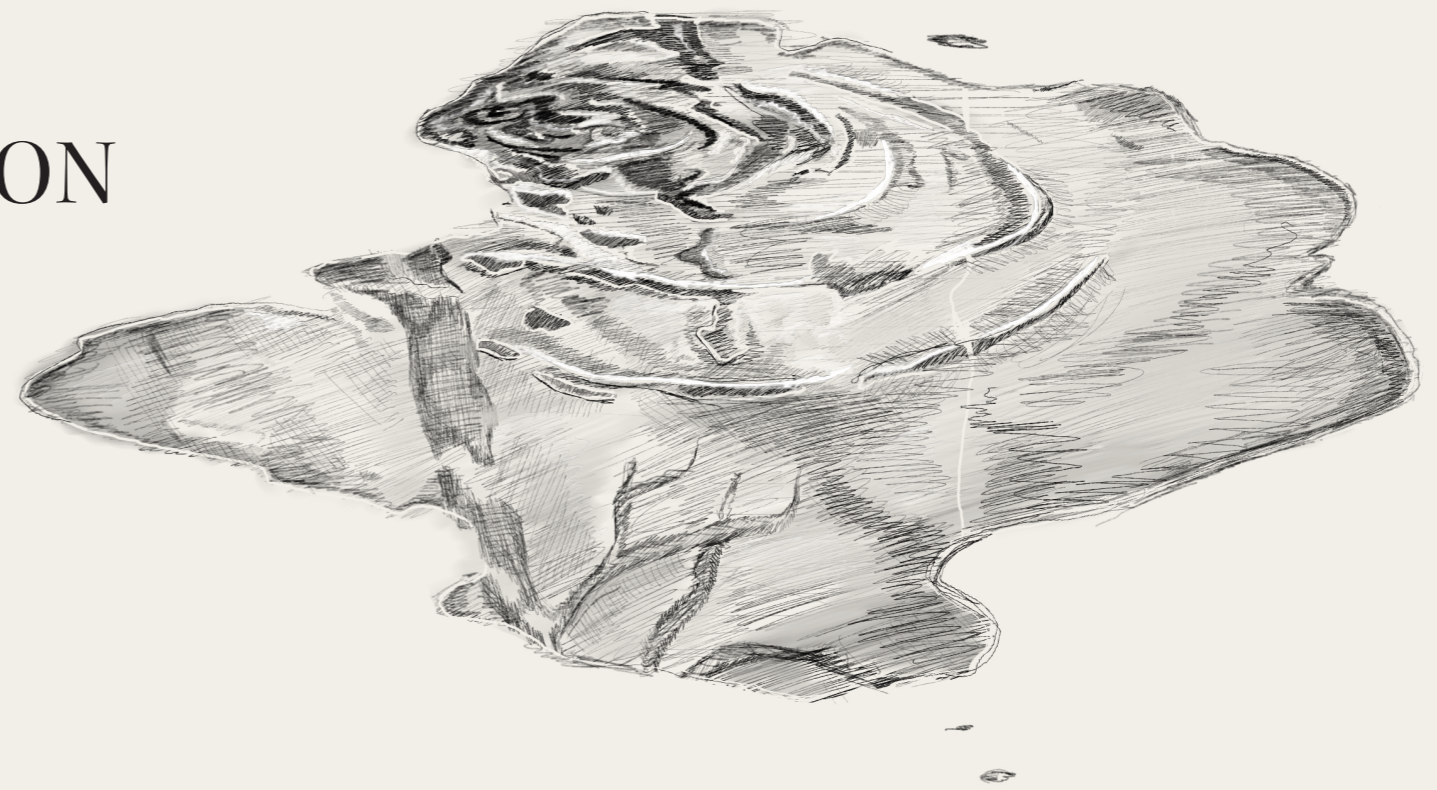
En konseptuell idéplan for Teatergata

Plan: 1:500 | A3



DEL 5

DISKUSJON OG KONKLUSJON



trøets struktur gjenspeilet i en vandann

Diskusjon

Fokus på tverrfaglig samarbeid innenfor landskapsarkitekturen

I en antropocen tid, er det viktig å anerkjenne behovet for å trekke natur inn i bybildet. Slik vi har diskutert tidligere er natur et viktig underliggende aspekt ved det å kunne skape lommer for ro og multisensoriske inntrykk. Ved å vise til introduksjonskapittelet i teoridelen, argumenteres det videre rundt det at praktiserende landskapsarkitekter på ett vis har mistet noe av det poetiske og følelsesmessige i tilnærmingen til design av urbane uterom. Her kan det oppfordres til en holdningsendring i arbeidsprosessen rundt det å implementere natur inn i urbane situasjoner. En av grunnene til at dikotomien mellom 'urban' og 'natur' har oppstått kan speiles i hvordan klima- og biodiversitetskrisen i dag kommuniseres. Folk får i stor grad informasjon gjennom tall og lange rapporter, men det skaper ikke alltid en personlig forståelse av problematikken, og kan for flere oppleves at det ikke vekker et dypt nok følelsesmessig engasjement (McGowan, 2021).

I det å fremme det grønne skiftet kan det derimot ses en økende anerkjennelse av hvilken rolle sansing, poesi og kultur har i det å formidle og kommunisere klima- og biodiversitetskrisen (Ibid.). Dette har kommet som en oppfordring fra flere forskere, som understreker behovet for et mer tverrfaglig samarbeid i målet med å gå løs på den komplekse problematikken denne krisen har medført (Ibid.). New European Bauhaus (NEB) trekkes her inn som et eksempel på et initiativ der tverrfaglig tilnærming til byplanlegging settes på agendaen på et politisk nivå. NEB ble lansert i 2020 av EU og samler aktører innenfor kunst, økologi, byggebransjen, lokal befolkning og biologien, for å nevne noen, til å samarbeide om det å formidle og kommunisere klimaufordringene gjennom nytenkende prosesser (EU,

2023). Dette har som mål om å vekke det emosjonelle og det sanselige i hvordan folk relaterer seg til steder og problematikken rundt natur- og biodiversitetskrisen (Ibid.). Denne bevegelsen oppfordrer i stor grad bruken av kunst som en viktig bidragsgiver inn i formidlingen av det grønne skiftet. Dette vil kreve en endring i hvordan landskapsarkitekter og andre fagfelt møter de integrerte normene som i dag preger byggeindustrien. Ved å fremheve en sirkularitet i hvordan vi samarbeider på tvers av fagdisipliner kan viktige innvendinger tas hensyn til tidligere i planprosessene og det kan gis nye innblikk i steders egenskaper og kvaliteter.

Egne erfaringer fra diverse studio- og praksisprosjekter og arbeidet med denne masteroppgaven, har understreket potensialet for å jobbe mer tverrfaglig innenfor landskapsarkitekturen. Ved å se til perspektiver fra antropologi, miljøpsykologi og filosofi, kunne denne oppgaven gi en mer helhetlig forståelse av hvordan vi kan tolke og se steder, og i en større grad forstå sammenhengen mellom de økologiske og de kulturmessige aspektene i urbane situasjoner. Dersom vi skal endre våre designprosesser og fremheve konsepter slik som 'grønne lommer for ro', må politiske institusjoner, andre fagfelt, aktører i byggebransjen, men også enkeltpersoners forventninger og holdninger til byer inkluderes tidligere inn i prosessene. Det ligger et stort potensiale for at landskapsarkitekter kan bringe disse innsiktene inn i fremtidens byrom, og at dersom vi oppfordrer til å samarbeide i det å fremme det sanselige, det følelsesmessige og det stedege vi i tråd med budskapet i denne oppgaven bidra inn i det grønne skiftet – lomme for lomme.

Når vi tilgår et sted, så gjør vi det ud fra et krydsfelt af faglighederne – kunst, storytelling, sirkularitet og biodiversitet. Kunsten er herved ikke bare en skulptur i lobbyen, men en metodisk tilgang til et sted.

– Madeleine Kate McGowan (2021)



Konklusjon

Denne oppgaven stiller spørsmålet: *Hvordan kan vi skape multisensoriske grønne lommer for kontemplasjon i Oslos gater?* Oppgaven har utforsket hvordan urban natur kan legges til rette for multisensoriske inntrykk gjennom design, samt fremme opplevelsen av tilstedeværelse og kontemplasjon i urbane lommer. Inspirert av ulike teoretiske perspektiver og prinsipper, presenteres en konseptuell idéplan som viser hvordan slike lommer kan få natur inn i gatene, øke biodiversiteten og ha en positiv innvirkning på folks psykososiale helse.

Grunnlaget for å besvare oppgavens problemstilling og mål ble dannet gjennom teoridelen. Denne delen fastsatte de utfordringene som moderne urbane byer står overfor i dag, og undersøkte deretter innvendinger til design av lommer for ro med søkelys på det multisensoriske landskapet, teorier innenfor miljøpsykologien og utvalgte elementer ved japansk hagedesign. Konseptet om lommeparker ble introdusert i målet om å presentere konkrete designprinsipper for utforming av lommeparker, med et ekstra fokus på det å fremme kontemplasjon. Disse prinsippene ble gjennomgående for oppgaven, og en kilde til inspirasjon i designprosessen.

Muligheten for lommeparker i Oslo sentrum ble videre undersøkt gjennom et innblikk inn i byens gater og byplanlegging, etterfulgt av enkelte funn fra en bylivsundersøkelse utført i 2014 (Gehl Architects). Dette bidro til å understreke behovet for utviklingen av en strategi for lommeparker i sentrumskjernen av Oslo. Tre referanseprosjekter fra Paris, Shanghai og Aarhus ble videre presentert som inspirasjon for konseptuelle designgrep. Gjennom en befaringsorientert designprosess har oppgaven tatt for seg fire lommer i en av Oslos bygater. Disse presenteres gjennom konseptuelle ideskisser og bilder, og illustrerer potensialet i å tenke litt annerledes rundt hvordan

landskapsarkitekter selv sanser steder, og på hvilken måte dette påvirker hvilke verktøy vi tar mest nytte av i en tidlig prosjekteringsfase. Eksemplene skal stå som inspirasjon, og bidra inn i arbeidet med å gjøre Oslo til en grønnere by med mer mangfoldig- og sensorisk bynatur.

Fokuset på steder for kontemplasjon understrekes i denne oppgaven som et forslag til å fremme noen steder i byer der man kan *puste ute*, så vel som man kan *puste inne*. Det er derimot ikke slik at alle lommeparker er egnet for dette, og er derfor i denne oppgaven presentert som en oppfordring innenfor landskapsarkitekturen generelt som en løsning på behov for noen offentlige steder for 'ro' i takt med den økende fortetningsproblematikken.

Konseptet om 'lommer for ro' kan være en god måte å fremme behovet for å ta i bruk restarealene i byer, og skape variasjon innad i bylandskapet. Over tid kan slike grønne lommer bygges opp, og ha en betydelig effekt i det store bybildet. I urbane situasjoner, er det viktig at områder kartlegges og undersøkes for å se mulighetene til å skape nye planforslag og strategier til utforming av fremtidens byrom. Videre er det behov for flere eksempler og forskning rettet mot landskapsarkitektur innenfor dette området.

Opgaven viser at det ligger et større potensial i å utforske lommeparker innenfor landskapsarkitekturen, og at økt samarbeid på tvers av fagfelt blir viktig for å nå dette. Landskapsarkitekter kan være brobyggere mellom ulike fagdisipliner og formidle viktigheten av å tenke nytt rundt hvordan vi planlegger for og tilnærmer oss natur i fremtidens urbane byrom.



To this end, we need to accept and embrace the interdependencies of our health and environment, and provide solutions that we can action immediately, that affirm the intrinsic connections of people and planet to grasp and tackle the seriousness and vastness of the challenges that cities face [...] and advocate for an urban nature that is more than picturesque landscapes or aesthetic ornamentation, or invisible systems. To be in nature means acknowledging and accepting its complexity—and our own—in all of its glorious messiness, wildness, and sensory delight

– Myers (2020, s. 151-152)

Litteraturliste

Litteratur

- Anderson, E. C., & Minor, E. S. (2017). Vacant lots: An underexplored resource for ecological and social benefits in cities. *Urban Forestry & Urban Greening*, 21, 146–152. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.11.015>
- Badde, S., Navarro, K. T., & Landy, M. S. (2020). Modality-specific attention attenuates visual-tactile integration and recalibration effects by reducing prior expectations of a common source for vision and touch. *Cognition*, 197, 104170. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2019.104170>
- Bai, X., Van Der Leeuw, S., O'Brien, K., Berkhout, F., Biermann, F., Brondizio, E. S., Cudennec, C., Dearing, J., Duraiappah, A., Glaser, M., Revkin, A., Steffen, W., & Syvitski, J. (2016). Plausible and desirable futures in the Anthropocene: A new research agenda. *Global Environmental Change*, 39, 351–362. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2015.09.017>
- Beatley, T. (2016). *Handbook of Biophilic City Planning and Design*. Island Press/Center for Resource Economics. <https://doi.org/10.5822/978-1-61091-621-9>
- Bowring, J. (2006). *The smell of memory: sensorial mnemonics*. IFLA Conference Papers.
- Bruno, N. (2022). Multisensory Perception: Implications for Architecture and Interior Design. In A. Anzani (Ed.), *Conscious Dwelling* (Vol. 20, pp. 163–178). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-97974-4_11
- Butenschøn, P. (2012). *Norske gater og plasser: Våre viktige byrom gjennom 200 år*. Forlaget Press.
- Cerwén, G. (2019). Listening to Japanese Gardens: An Autoethnographic Study on the Soundscape Action Design Tool. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4648. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234648>
- Clark, C., & Paunovic, K. (2018). WHO Environmental Noise Guidelines for the European Region: A Systematic Review on Environmental Noise and Cognition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2), 285. <https://doi.org/10.3390/ijerph15020285>
- Clayton, S., Colléony, A., Conversy, P., Maclouf, E., Martin, L., Torres, A., Truong, M., & Prévot, A. (2017). Transformation of Experience: Toward a New Relationship with Nature. *Conservation Letters*, 10(5), 645–651. <https://doi.org/10.1111/conl.12337>
- Conniff, A., & Craig, T. (2016). A methodological approach to understanding the wellbeing and restorative benefits associated with greenspace. *Urban Forestry & Urban Greening*, 19, 103–109. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.06.019>
- Crutzen, P. J. (2006). The "Anthropocene". In E. Ehlers & T. Krafft (Eds.), *Earth System Science in the Anthropocene* (pp. 13–18). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/3-540-26590-2_3
- Cui, L., Rupprecht, C. D. D., & Shibata, S. (2021). Climate-Responsive Green-Space Design Inspired by Traditional Gardens: Microclimate and Human Thermal Comfort of Japanese Gardens. *Sustainability*, 13(5), Artikel 5. <https://doi.org/10.3390/su13052736>
- Degen, M. (2017). Urban Regeneration and "Resistance of Place": Foregrounding Time and Experience. *Space and Culture*, 20(2), 141–155. <https://doi.org/10.1177/1206331217697136>
- Ding, Y., Zueva, P., Gražulevičiūtė-Vilenišė, I., Yablonska, H., & Poczajko, M. (2021). A traditional Japanese garden and its lessons for modern times. *Landscape Architecture and Art*, 19(19), 85–97. <https://doi.org/10.22616/j.landarchart.2021.19.08>
- Fagan, M. (2019). On the dangers of an Anthropocene epoch: Geological time, political time and post-human politics. *Political Geography*, 70, 55–63. <https://doi.org/10.1016/j.polgeo.2019.01.008>
- Félix, L., & Organista, M. (2024). Understanding the neighborhoods' in-between spaces on spatial perception, social interaction, and security. *Frontiers of Architectural Research*, 13(1), 21–36. <https://doi.org/10.1016/j.foar.2023.10.001>
- Fowler, M. (2023). Unfolding Architecture, Enfolding Landscape: The Shakkei at Geppa-rō Pavilion. *Architectural Theory Review*, 27(2), 235–257.
- Gaston, K. J., & Soga, M. (2020). Extinction of experience: The need to be more specific. *People and Nature*, 2(3), 575–581. <https://doi.org/10.1002/pan3.10118>
- Gehl, J. (2010). *Byer for mennesker*. Bogværket.
- Harrison, L. A., Kats, A., Williams, M. E., & Aziz-Zadeh, L. (2019). The Importance of Sensory Processing in Mental Health: A Proposed Addition to the Research Domain Criteria (RDoC) and Suggestions for RDoC 2.0. *Frontiers in Psychology*, 10, 103. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00103>
- Henderson, R. (Ed.). (2023). *30 Trees: And Why Landscape Architects Love Them*. Birkhäuser.
- Heppner, W. L., & Shirk, S. D. (2018). Mindful moments: A review of brief, low-intensity mindfulness meditation and induced mindful states. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(12), e12424. <https://doi.org/10.1111/spc3.12424>
- Hidayetoglu, M. L., Yildirim, K., & Akalin, A. (2012). The effects of color and light on indoor wayfinding and the evaluation of the perceived environment. *Journal of Environmental Psychology*, 32(1), 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2011.09.001>
- Ingold, T. (2010a). Footprints through the weather-world: Walking, breathing, knowing. *The Journal of the Royal Anthropological Institute*, 16, S121–S139.

- Ingold, T. (2010b). Ways of mind-walking: Reading, writing, painting. *Visual Studies*, 25(1), 15–23. <https://doi.org/10.1080/14725861003606712>
- Itō, T., Tanaka, I. & Sesoko, T. (1993). *Wabi, Sabi, Suki: The Essence of Japanese Beauty*. Mazda Motor Company.
- Jones, H. (2007). Exploring the creative possibilities of awkward space in the city. *Landscape and Urban Planning*, 83(1), 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.05.007>
- Jones, H. (2007). Exploring the creative possibilities of awkward space in the city. *Landscape and Urban Planning*, 83(1), 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.05.007>
- Kang, J. (2023). Soundscape in city and built environment: Current developments and design potentials. *City and Built Environment*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.1007/s44213-022-00005-6>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Koren, I. (2008). *Wabi-sabi for artists, designers, poets & philosophers*. Imperfect publishing.
- Krinke, R. (2005). Contemplative landscapes, restorative landscapes. I *Contemporary Landscapes of Contemplation*. Routledge.
- Lobosco, G., & Tinti, L. (2023). Landscape in Transition. The Agency of Time in Understanding and Representing the Landscapes of the Anthropocene. *European Journal of Creative Practices in Cities and Landscapes*, Vol. 5 No. 2, 145-168 Pages. <https://doi.org/10.6092/ISSN.2612-0496/15320>
- L'orange, M. (2008). *Farger i arkitekturen: Byen, stedet, gata*. Scandinavian Academic Press.
- Makowska, B. (2014). Integrating architecture and the created landscape in Japanese gardens. *International Journal of Arts & Sciences*, 7(5), 597.
- Mazumdar, S., Yokoyama, Y., Itoh, S., & Fukuda, N. (2020). Cultural wisdom in design and planning: Linguistic terms from Japan. *Handbook of the changing world language map*, 601-628.
- Myers, Z. (2020). *Wildness and wellbeing: Nature, neuroscience, and urban design*. Palgrave Macmillan.
- Nordh, H. (2010). *Restorative components of small urban parks* [Doctoral thesis, Norwegian University of Life Sciences, Ås]. <https://nmbu.brage.unit.no/nmbu-xmlui/handle/11250/2431920>
- Nordh, H., Alalouch, C., & Hartig, T. (2011). Assessing restorative components of small urban parks using conjoint methodology. *Urban Forestry & Urban Greening*, 10(2), 95–103. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2010.12.003>
- Olszewska, A. A., Marques, P. F., Ryan, R. L., & Barbosa, F. (2018). What makes a landscape contemplative? *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 45(1), 7–25. <https://doi.org/10.1177/0265813516660716>
- Pallasmaa, J. (2005). *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses*. John Wiley & Sons Inc.
- Pallasmaa, J. (2017). Touching the World: Vision, hearing, hapticity and atmospheric perception. *Proceedings of Invisible places: Sound, Urbanism and Sense of Place, Sao Miguel Island, Azores, Portugal*, 7(9), 15-28.
- Peschardt, K. K. (2014). *Health promoting pocket parks in a landscape architectural perspective* (pp. 24-25). Rolighedsvej, Frederiksberg: Department of Geosciences and Natural Resource Management, University of Copenhagen.
- Pheasant, R., Horoshenkov, K., Watts, G., & Barrett, B. (2008). The acoustic and visual factors influencing the construction of tranquil space in urban and rural environments tranquil spaces-quiet places? *The Journal of the Acoustical Society of America*, 123(3), 1446–1457. <https://doi.org/10.1121/1.2831735>
- Prior, J. (2017). Sonic environmental aesthetics and landscape research. *Landscape Research*, 42(1), 6–17. <https://doi.org/10.1080/01426397.2016.1243235>
- Prominski, M. (2014). Andscapes: Concepts of nature and culture for landscape architecture in the 'Anthropocene'. *Journal of Landscape Architecture*, 9(1), 6–19. <https://doi.org/10.1080/18626033.2014.898819>
- Sampaio, C. V. S., Lima, M. G., & Ladeia, A. M. (2017). Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 411–427. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0211-1>
- Spence, C. (2020). Senses of place: Architectural design for the multisensory mind. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s41235-020-00243-4>
- Stanford, H. R., Garrard, G. E., Kirk, H., & Hurley, J. (2022). A social-ecological framework for identifying and governing informal greenspaces in cities. *Landscape and Urban Planning*, 221, 104378. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2022.104378>
- Stauskis, G. (2011). Japanese gardens outside of Japan: From the export of art to the art of export. *Town Planning and Architecture*, 35(3), 212-221.
- Svensen, H. H., Eriksen, T. H., & Hessen, D. O. (2016). En røff guide til antropocen. *Nytt Norsk Tidsskrift*, 33(1–2), 71–83. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3053-2016-01-02-07>
- Söderström, O., Empson, L. A., Codeluppi, Z., Söderström, D., Baumann, P. S., & Conus, P. (2016). Unpacking 'the City': An experience-based approach to the role of urban living in psychosis. *Health & Place*, 42, 104–110. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.09.002>

- Thampanichwat, C., Bunyarittikit, S., Moorapun, C., & Phaibulputhipong, P. (2023). A Content Analysis of Architectural Atmosphere Influencing Mindfulness through the Lens of Instagram. *SUSTAINABILITY*, 15(13), 10063. <https://doi.org/10.3390/su151310063>
- Thwaites, K., Helleur, E., & Simkins, I. M. (2005). Restorative urban open space: Exploring the spatial configuration of human emotional fulfilment in urban open space. *Landscape Research*, 30(4), 525–547. <https://doi.org/10.1080/01426390500273346>
- Treib, M. (2005). Attending. In *Contemporary Landscapes of Contemplation*. Routledge.
- Van Kamp, I., Klæboe, R., Kruijze, H., Brown, A. L., & Lercher, P. (2016). Soundscapes, human restoration and quality of life. In *INTER-NOISE and NOISE-CON congress and conference proceedings* (Vol. 253, No. 7, pp. 1205-1215). Institute of Noise Control Engineering.
- Wang, R., & Zhao, J. (2019). A good sound in the right place: Exploring the effects of auditory-visual combinations on aesthetic preference. *Urban Forestry & Urban Greening*, 43, 126356. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.05.018>
- Wankhede, K., Deshmukh, A., Wahurwagh, A., Patil, A., & Varma, M. (2023). An insight into the urban smellscape: The transformation of traditional to contemporary urban place experience. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, 22(6), 3818–3831. <https://doi.org/10.1080/13467581.2023.2208204>
- Wilson, E. O. (1994). *Biophilia: The human bond with other species*. Harvard Univ. Press.
- Xiao, J., Tait, M., & Kang, J. (2018). A perceptual model of smellscape pleasantness. *Cities*, 76, 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2018.01.013>
- Yigit-Turan, B., Hellström-Reimer, M., Keravel, S., Leger-Smith, A., Lima, F., Arana, U. R., & Benedetti, U. W. (2022). Landscape architecture criticism in the Anthropocene. *Journal of Landscape Architecture*, 17(3), 4–5. <https://doi.org/10.1080/18626033.2022.2195222>

Rapporter og Vedlegg

- Bymiljøetaten (2021). *Gatenormal for Oslo*. Oslo Kommune. Tilgjengelig fra: <https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13471314-1674138194/Tjenester%20og%20tilbud/Plan%2C%20bygg%20og%20eiendom/Byggesaksveiledere%2C%20normer%20og%20skjemaer/Gatenormal%20og%20normark/Gate-%20og%20veinormaler/Gatenormal%20for%20Oslo.pdf>
- Gehl Architects (2014) *Bylivsundersøkelse av Oslo sentrum. København: Gehl Architects*. Tilgjengelig fra: https://issuu.com/gehlarchitects/docs/issue_1242_oslo_bylivsunders_kelse
- Grønn Byggallianse. (2022). *BREEAM-NOR v6.0 for nybygg*. Teknisk manual SD5076NOR. Tilgjengelig fra: <https://byggalliansen.no/sertifisering/om-breeam/manual-verktoy-og-hjelp/breeam-nor-manual-og-verktoy/#1646040257139-06f63e7f-55e5>
- Kommunal-og Moderniseringsdepartementet. (2016). *Byrom-en Idehåndbok*. Kommunal-og Moderniseringsdepartementet: Oslo, Norge. Tilgjengelig fra: https://issuu.com/patrickdorp/docs/byrom_idehandbok (Lastet ned 08.04.2024)
- Københavns Kommune (2009). *Lommaparker, trær og andet grønt*. Tilgjengelig fra: https://kk.sites.itera.dk/apps/kk_pub2/pdf/945_0omSZ6GNZZ.pdf
- Oslo Kommune (2022). *Veileder for fargebruk i byområder*. Oslo, Norge. Tilgjengelig fra: <https://innsyn.pbe.oslo.kommune.no/saksinnsyn/showfile.asp?fbclid=IwAR0ckpbPDCITsHYcDpoKL72liak1fgF4APqx252mnhls4iAtp4iEf9HAYxk&fileid=10393276&jno=2022112738>
- Statsbygg (2020). *NYTT REGJERINGSKVARTAL*. Tilgjengelig fra: <https://dok.statsbygg.no/wp-content/uploads/2021/04/forprosjektOffentligVersjon.pdf>
- World Health Organization. (2021). *Nature, biodiversity and health: an overview of interconnections*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Tilgjengelig fra: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341376/9789289055581-eng.pdf>

Nettsider

ArchDaily (2021). *Pocket Park on Xinhua Road, Shanghai/SHUIISHI*. Tilgjengelig fra: <https://www.archdaily.com/954115/pocket-park-on-xinhua-road-shanghai-shuishi> (Hentet 13.03.2024)

EU Science Hub (2021). *New European Bauhaus: Horizon Europe EU Mission in the pipeline*. Tilgjengelig fra: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-news-and-updates/new-european-bauhaus-horizon-europe-eu-mission-pipeline-2023-07-19_en (Hentet 20.04.2024)

Hausderkunst (2022). *Nozzles*. Tilgjengelig fra: <https://nakaya.hausderkunst.de/art-and-nature/nozzles> (Hentet 09.04.2024)

KORO (2023). *Det folkekjære kunstverket Grass Roots Square blir flytta*. Tilgjengelig fra: <https://koro.no/det-folkekjaere-kunstverket-grass-roots-square-blir-flytta/> (Hentet 06.04.2024)

Link Arkitektur (u.å). *Innsikt: En enkel måte sikre estetisk kvalitet og grønne BREEAM poeng*. Tilgjengelig fra: <https://linkarkitektur.com/no/nyhet/innsikt-en-enkel-mate-sikre-estetisk-kvalitet-og-gronne-breeam-poeng> (Hentet 02.05.2024)

Lundgaard, H. (2021). *Etter 20 års uenighet løsner det for regjeringskvartalets nærmeste nabo*. Tilgjengelig fra: <https://www.aftenposten.no/oslo/i/zga1jr/etter-20-aars-uenighet-loesner-det-for-regjeringskvartalets-naermeste-nabo> (Hentet 10.05.2024)

Løøv, M. (2023). *Meditasjon*. Store Norske Leksikon. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/meditasjon> (Hentet 08.02.2024)

McGowan M., K. (2021). *Byggebranchen rummer et enormt potentiale for at tage ansvar i klimakampen*. Tilgjengelig fra: <https://buildinggreen.eu/together/2021/10/19/byggebranchen-rummer-et-enormt-potentiale-for-at-tage-ansvar-i-klimakampen/>. Intervju. (Hentet 27.03.2024)

Messel, I. (2024). – *Poesien i arkitekturen må tas på alvor, skriver Ida Messel*. Arkitektur. Tilgjengelig fra: <https://www.arkitektur.no/meninger/kommentar/poesien-i-arkitekturen-maa-tas-paa-alvor-skriver-ida-messel/> (Hentet 20.04.2024)

Seijr, K. (2010). *Lommeparker gjør København grønnere*. Videnblad 03.00-26. Tilgjengelig fra: https://videntjenesten.ku.dk/park_og_landskab/planlaegning_og_forvaltning/generelt/videnblad_03.00-26/ (Hentet 06.02.2024)

SLA (u.å). *The Forest Bath*. Tilgjengelig fra: <https://www.sla.dk/cases/the-forest-bath/> (Hentet 10.04.2024)

Solhaug, I. (2021). *Mindfulness*. Store Norske Leksikon. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/mindfulness> (Hentet 08.02.2024)

SSB (2023). *Tettsteders befolkning og areal*. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/befolkning/folketall/statistikk/tettsteders-befolkning-og-areal> (Hentet 09.04.2024)

VOID (u.å). *RIVER DELTA OF LIGHTS EMBEDDED IN THE TULLINKVARTALET CITY BLOCK*. Tilgjengelig fra: <https://void.as/project/delta> (Hentet 20.05.2024)

Årdal, T. (2022) *Nå skal Thon oppgradere kvartalet i Oslo sentrum*. Tilgjengelig fra: <https://www.estatenyheter.no/olav-thon-gruppen/na-skal-thon-oppgradere-kvartalet-i-oslo-sentrum/343882> (Hentet 10.05.2024)

Dikt og Sangtekster

Goli, J. (1985) *Hysj, kan du høre*. På album *Velkommen til Portveien*.

Nilsen, L. (1985). *Alexander Kiellands Plass [Sang]*. På album *Hilsen Nilsen*. Tekst tilgjengelig fra: <https://www.lillebjorn.no/alexander-kiellands-plass/>

Vesaas, T. (1964) *Kvart menneske er ei øy*.

Figurliste

Dersom ikke annet er oppgitt er diagram, analyser, illustrasjoner og bilder produsert av forfattere.

Alle kart, analysekart og høydedata i denne oppgaven er produsert etter kartdata fra *Norge Digitalt* for kartgrunnlag. Kartdatene er N5-data i UTM32 Euref89 og er lastet ned fra Geonorge, januar 2023. Laget av Geovekst.

Figur 1.1 Geografisk inndeling. Fritt etter soneinndeling av bydeler fra planinnsyn. Tilgjengelig fra: <https://od2.pbe.oslo.kommune.no/kart/> (Hentet 28.03.2024)

Figur 2.1 Anlog fotografi. Pernille Eskeland Janssen (2024). Ås, Norge. (Hentet 10.05.2024)

Figur 2.2 Designprinsipper (5) oversatt fra Myers, Z. (2020). I *Wildness and wellbeing: Nature, neuroscience, and urban design*. Palgrave Macmillan. Designprinsipper (2) er egenproduserte.

Figur 3.1 Skjerm bilde. Tilgjengelig fra: https://issuu.com/gehlarchitects/docs/issue_1242_oslo_bylivsunders_kelse (Hentet 08.04.2024)

Figur 3.2 Skjerm bilde. Tilgjengelig fra: https://issuu.com/gehlarchitects/docs/issue_1242_oslo_bylivsunders_kelse (Hentet 08.04.2024)

Figur 3.3 Skjerm bilde. Tilgjengelig fra: https://issuu.com/gehlarchitects/docs/issue_1242_oslo_bylivsunders_kelse (Hentet 08.04.2024)

Figur 3.4 Avgrensning av sentrumskjerne og naturområder. Fritt etter kart. Tilgjengelig fra: https://issuu.com/gehlarchitects/docs/issue_1242_oslo_bylivsunders_kelse. (Hentet 08.04.2024)

Figur 3.5 Avgrensning av sentrumskjerne og naturområder. Fritt etter kart. Tilgjengelig fra: https://issuu.com/gehlarchitects/docs/issue_1242_oslo_bylivsunders_kelse. (Hentet 08.04.2024)

Figur 3.6 Fotografi. Hao Chen (2020). Tilgjengelig fra: <https://www.archdaily.com/954115/pocket-park-on-xinhua-road-shanghai-shuishi> (Hentet 07.04.2024)

Figur 3.7 Fotografi. Tilemahos Efthimiadis (2006). Tilgjengelig fra: <https://www.flickr.com/photos/telemax/2800277693> (Hentet 10.04.2024)

Figur 3.8 Fotografi. SLA (u.å). Tilgjengelig fra: <https://www.sla.dk/cases/the-forest-bath/> (Hentet 10.04.2024)

Figur 4.1 Fotografi. Trond A. Isaksen (2014). *R6, regjeringsbygg*. Tilgjengelig fra: <https://koro.no/kunstverk/grass-roots-square/> (Hentet 06.04.2024)

Figur 4.2 Fotografi. Trond A. Isaksen (2014). *R6, regjeringsbygg*. Tilgjengelig fra: <https://koro.no/kunstverk/grass-roots-square/> (Hentet 06.04.2024)

Figur 4.3 Digital Illustrasjon. Lundhagem / Atelier Oslo (2022). Tilgjengelig fra: <https://www.estatenyheter.no/olav-thon-gruppen/na-skal-thon-oppgradere-kvartalet-i-oslo-sentrum/343882> (Hentet 10.05.2024)

Figur 4.4 Fotografi. Jon-Are Berg-Jacobsen (2021). Tilgjengelig fra: <https://www.aftenposten.no/oslo/i/zga1jr/etter-20-aars-uenighet-loesner-det-for-regjeringskvartalets-naermeste-nabo> (Hentet 10.05.2024)

Figur 4.5 Fotografi. Ivar Kvaal (2018). Tilgjengelig fra: <https://www.e-flux.com/announcements/197885/fujiko-nakayapathfinder-18700-oslo-blindern/> (Hentet 09.04.2024)

Figur 4.6 Fotografi. Anne-Marie Duguet (2011). Tilgjengelig fra: <https://nakaya.hausderkunst.de/art-and-nature/nozzles> (Hentet 09.04.2024)

Figur 4.7 Designprinsipper (5) oversatt fra Myers, Z. (2020). I *Wildness and wellbeing: Nature, neuroscience, and urban design*. Palgrave Macmillan. Designprinsipper (2) er egenproduserte.

VEDLEGG

Her får du et lite innblikk i vår prosess og hverdag i arbeidet med masterskrivingen. Det var viktig for oss å dokumentere prosessen og få frem vår kreative tilnærming til oppgaven. Det har vært en berikende og til tider kaotisk reise, der mange ulike metoder har blitt tatt i bruk - men det var akkurat det vi ville at det skulle bli.

Velkommen til vår 'Shala'

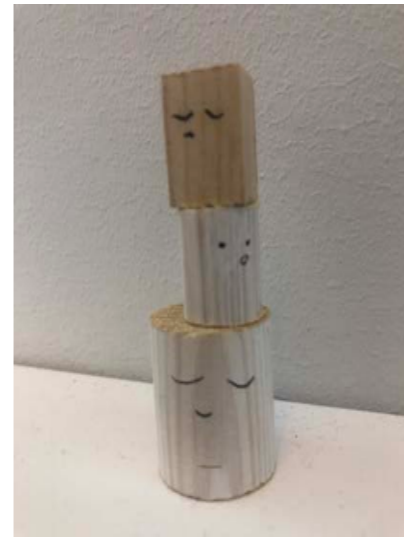




Vår lille portable zen-hage. I tider der pulsen ble for høy, satt vi av noen minutter til å rake i hagen og lage mønstre i sanden. Dette har vært vår lille maskot på kontoret, og en morsom aktivitet å rette fokuset mot når vi trengte en liten pause fra skrivingen



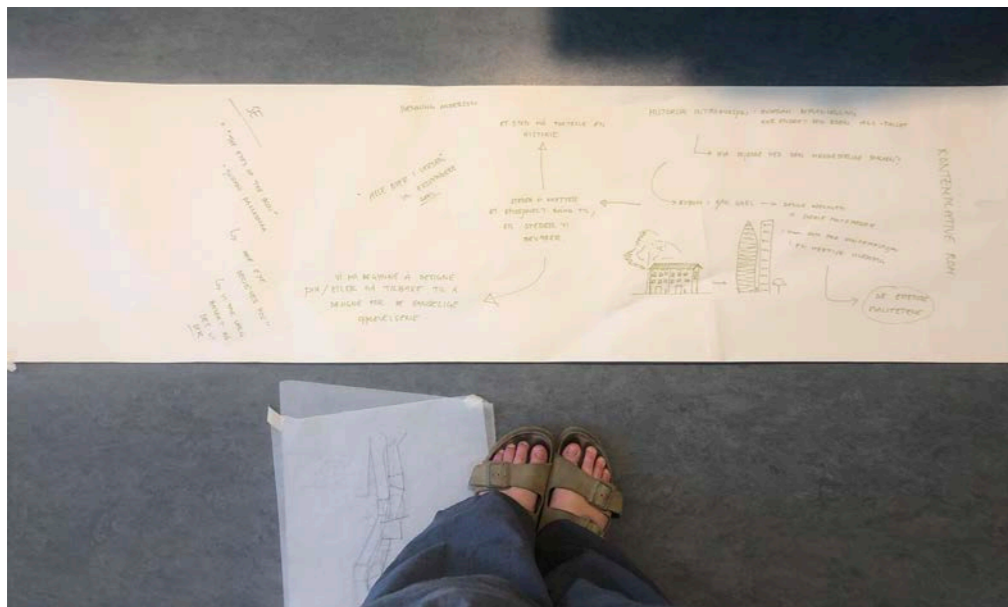
Velkommen inn!



Vår lille heilageng



Beroligende utsikt fra kontorplassen mot universitetets epleåker



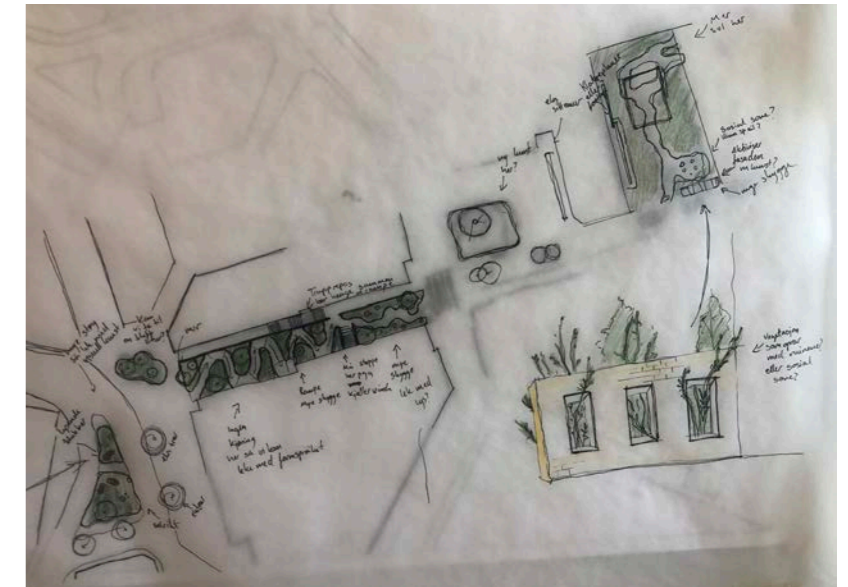
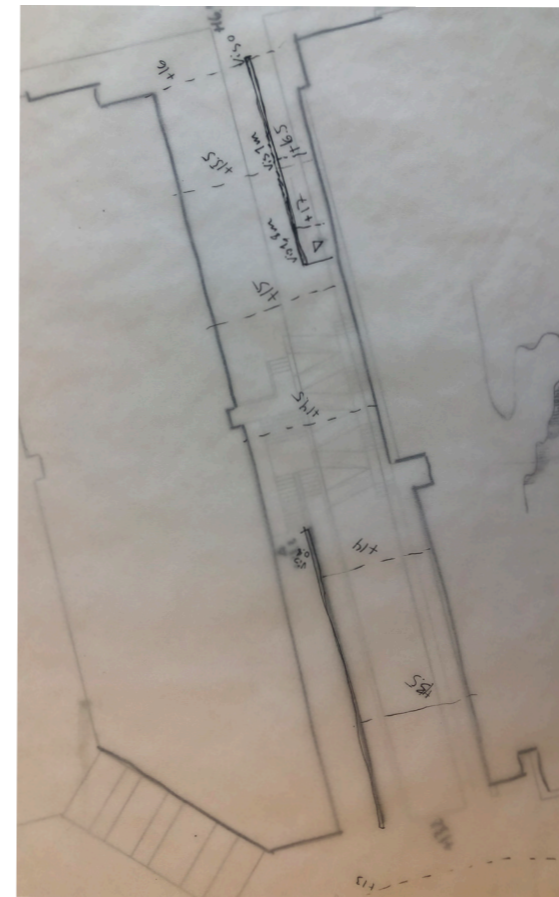
Tankekart etter tankekart...



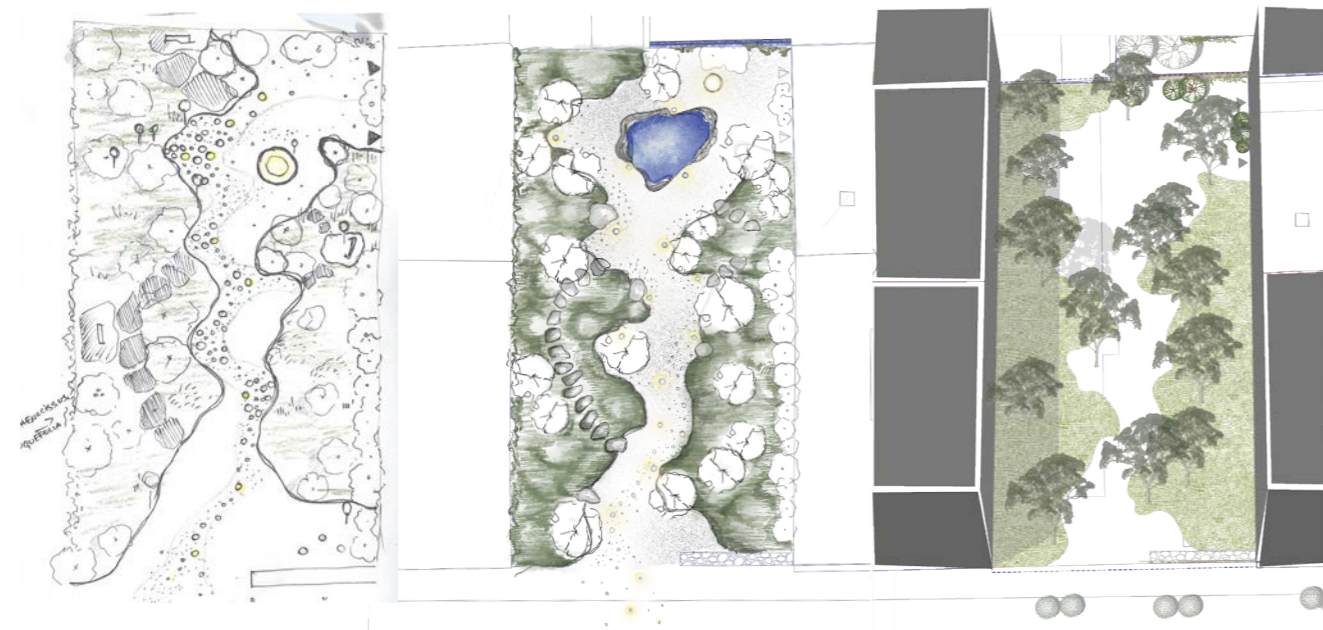
Veggene ble kledd i tusen tanker

Tegne, tegne, tegne

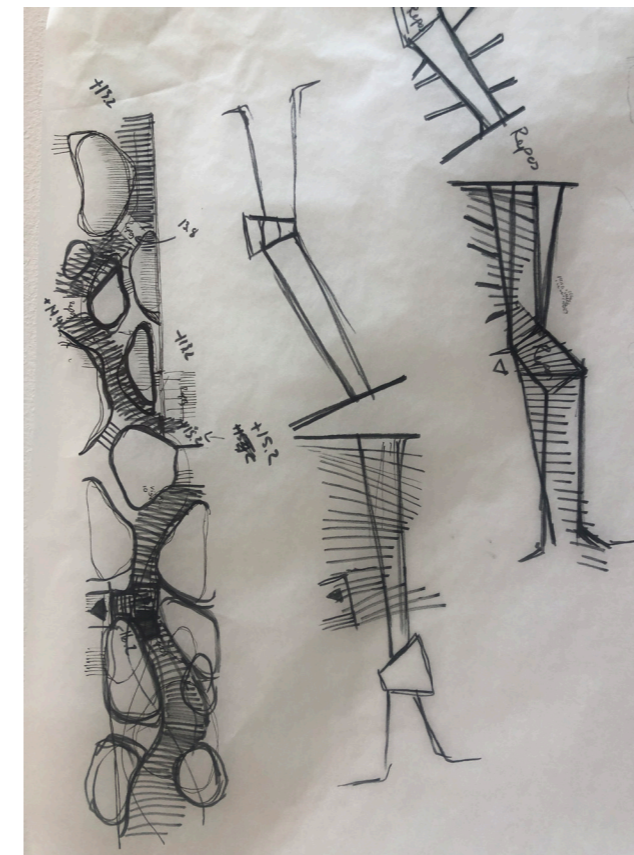
Det har gått noen ruller med skissepapir...



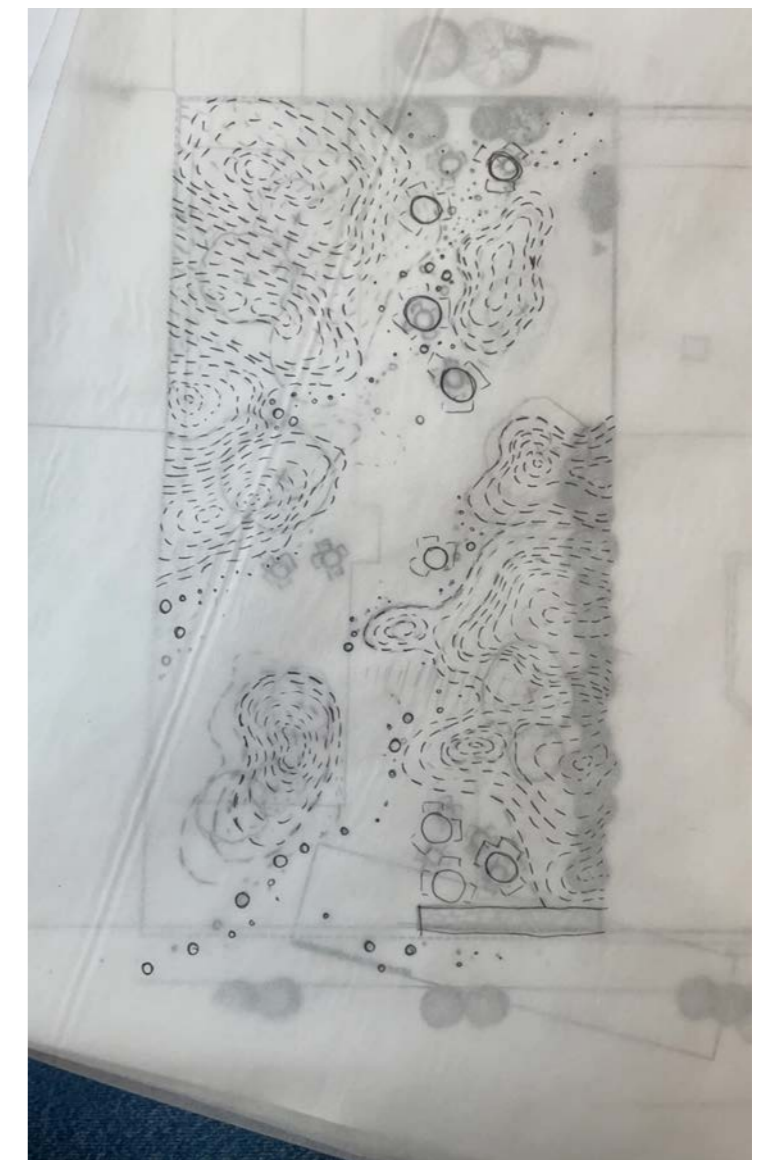
Noen tanker til alle de fire lommene



Tegninger med ulike innspill til utforming av Teatergata 3



Her tok vi fatt på rampen i Nedre Teatergata



Analog bildedagbok av Oslo

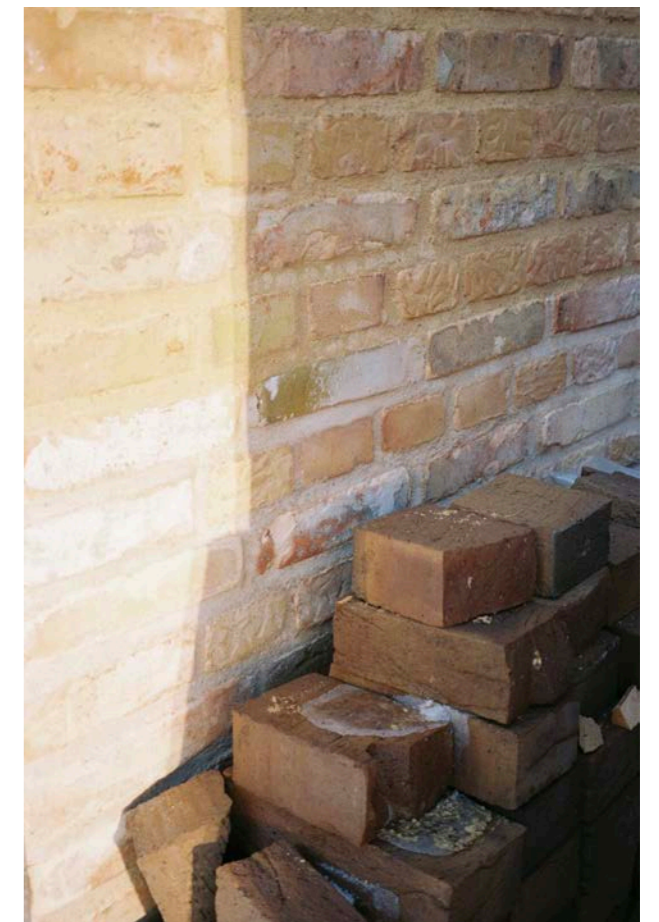
Vi har brukt mye tid på å vandre rundt i Oslos gater og har dokumentert dette gjennom et analogt kamera. Dette ble til en bildedagbok gjennom ukene vi har skrevet denne masteren, og har det vært viktig i å formidle livet, folkene, stemningen, atmosfæren og karakterene i Oslos på en visuell måte. Her er noen stemningsbilder som ikke ble tatt med i oppgaven.



Små meditasjonspauser



Oslo er ikke bare grå, så la oss inspirere av de vakre tonene som preger noen av stedene i byen



Herlighetsverdier

I tiden der vinter ble til vår



Et veggmaleri dukker opp når det mørkner



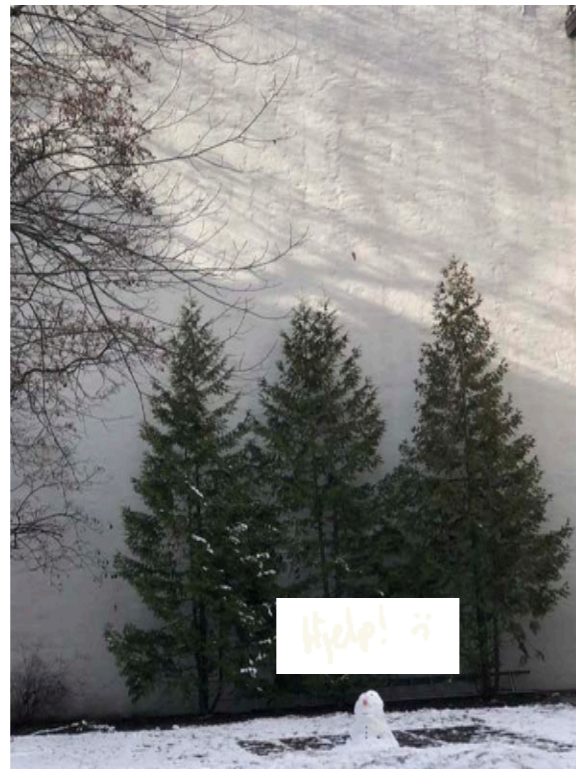
'Brown is also a colour' - Piet Oudolf



Vannspeil i Akerselva



Gaten fylles av vannspeil



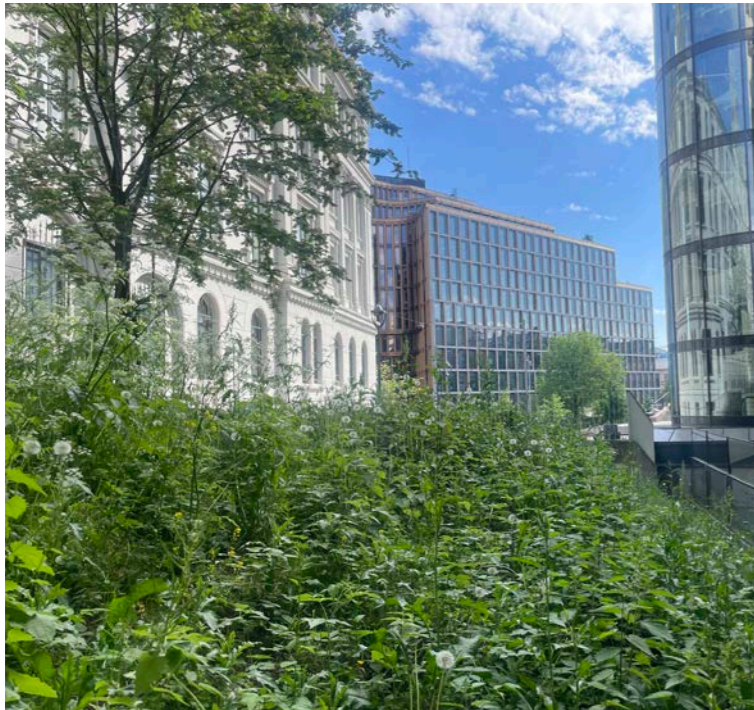
En liten ensom snømann som gruer seg til våren



Om vinteren viser trærne sin struktur



Vinteren er forbi og hekken stelles til våren



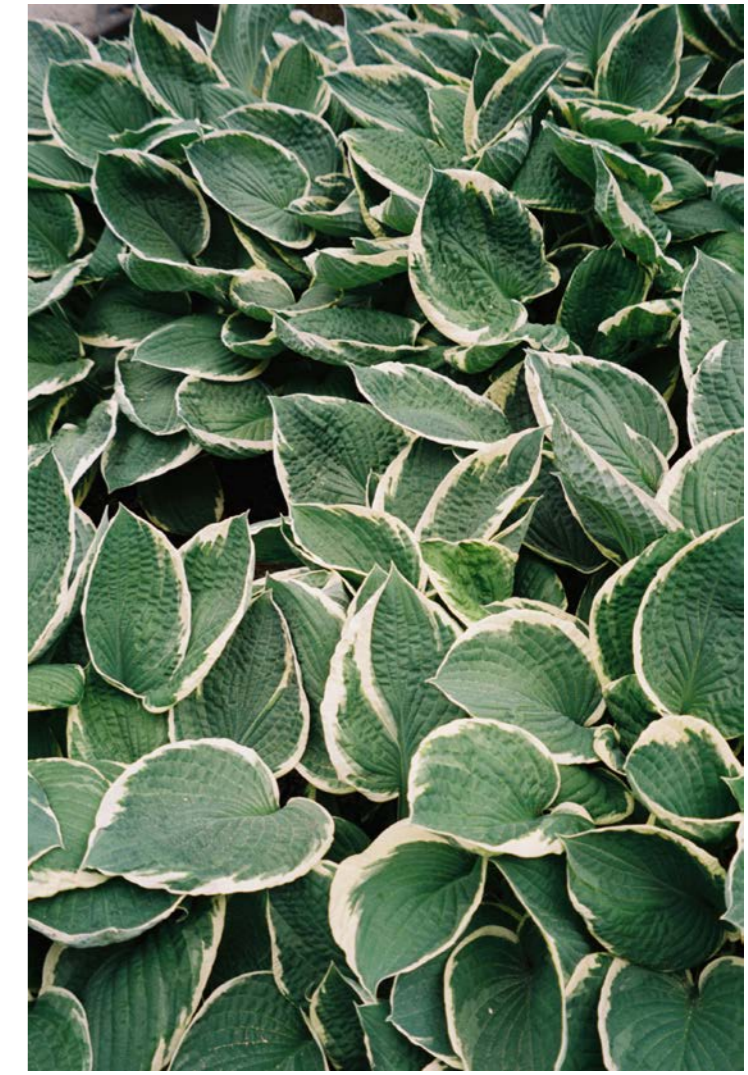
Det bugner med vill og stedegen vegetasjon midt i Oslo



De finner et sted å gro på de underligste steder



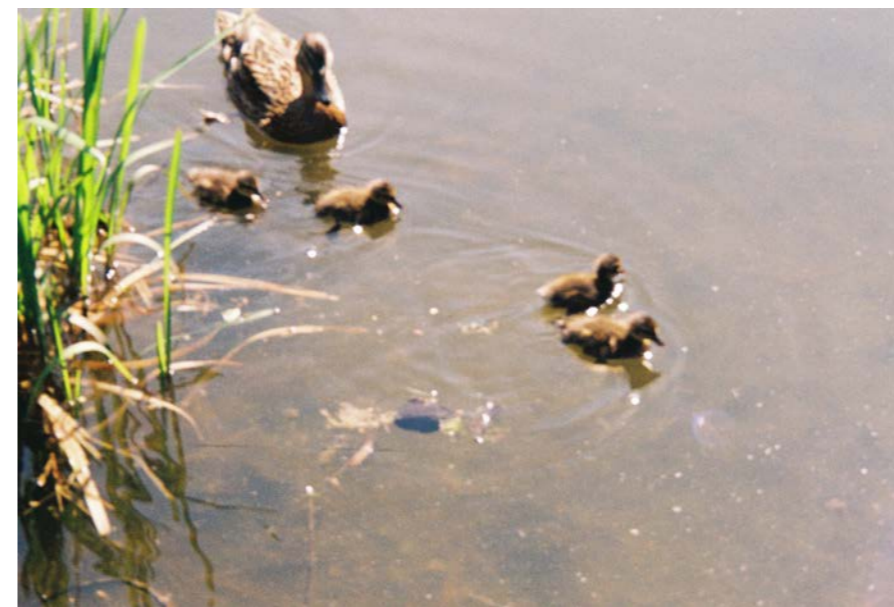
Da de første syrinene blomstret



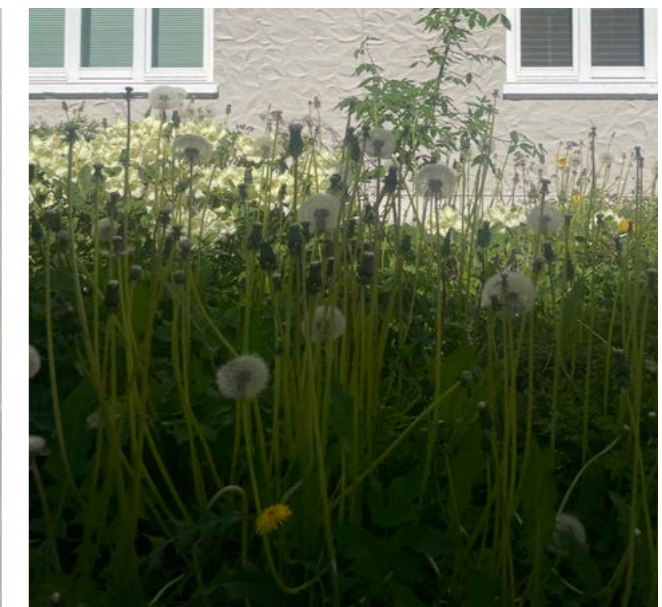
Hosta her og nøs der - pollen var det mer enn nok av denne våren



De fallene bladene er ligger i en sirkel under trekronen



Andunger på tokt i NMBU parken



Det finnes noe vakkert i det ustelte

Opp- og nedturer



En solhilsen for dagen



Når ting har stått på hodet



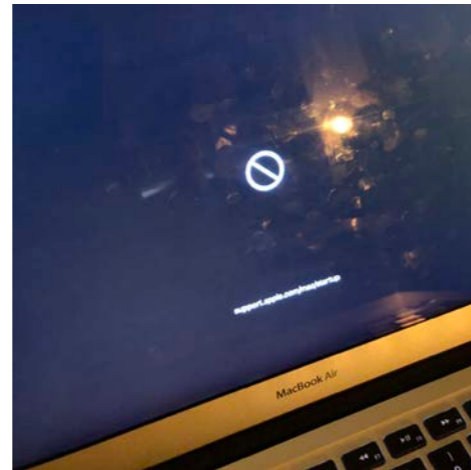
Prisvinner!



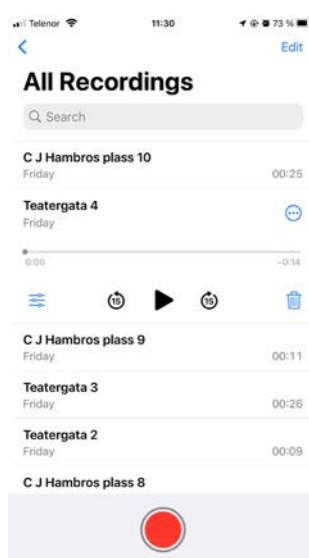
HMS



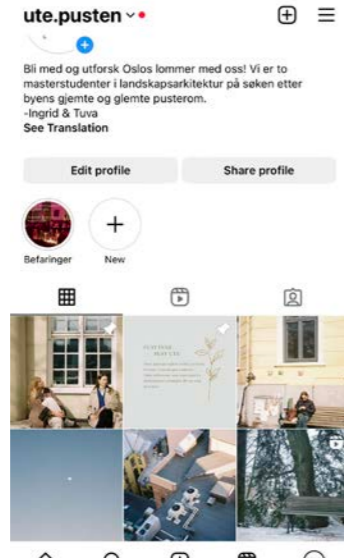
Det knipses i vei



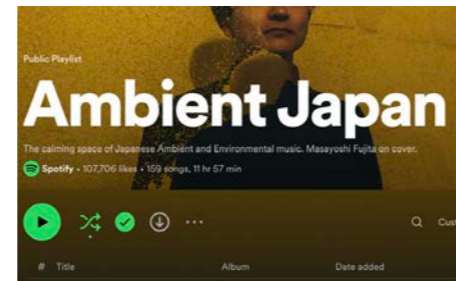
Når teknologien svikter, må vi se til poesien



Noen lydopptak fra befaring



En instagram konto (som ble litt glemt i prosessen)

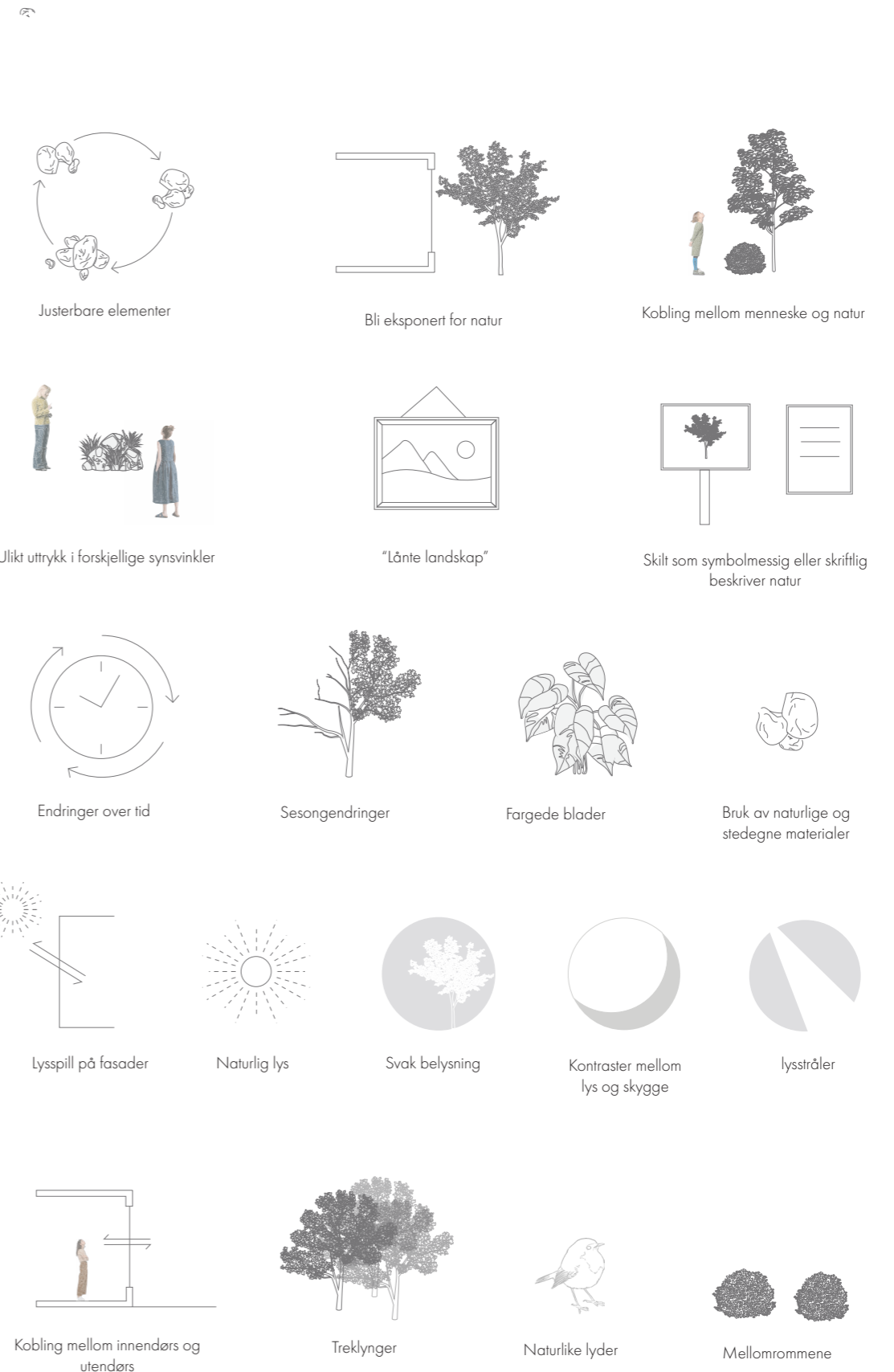


Har gått noen runder med denne spillelisten

En liten verktøykasse

ARKITEKTIONISKE KOMPONENTER Å SKAPE EN MEDITATIV ATMOSFÆRE

JAPANSK HAGEDESIGN & BIOFILSK DESIGN



Elementene er inspirert av Thampanichwat et al.(2023) og BREEAM (2022)

På gjensyn!





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

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway