



CENTER FOR MENTAL VELVÆRE
Forbyggelse og behandling af
stressudløste psykiske sygdomme

Michael Enghoff Hansen



**Det Kongelige Danske Kunstakademi
Kunstakademiets Arkitektskole**

2014

Michael Enghoff Hansen

Studie-id: Stud3968

Bygningskunst og Teknologi 'SET'

Afgangsprogram: 'Center for Mental Velvære'
Afgangsvejledere: Lars Nymand, Kenneth Warnke

PROLOG

Det følgende program er delt i tre dele: Motivation, Sted og Arkitektonisk Vision. Den indledende situationsanalyse og den tilhørende research er foretaget i samarbejde med Nis Alexander Stein, mens de to efterfølgende kapitler, Sted og Arkitektonisk Vision, er udarbejdet individuelt. Samarbejdet om den indledende research har derfor ledt til to selvstændige afgangsprojekter: 'Center for Mental Velvære' og 'Odsherred Stressrefugium'.

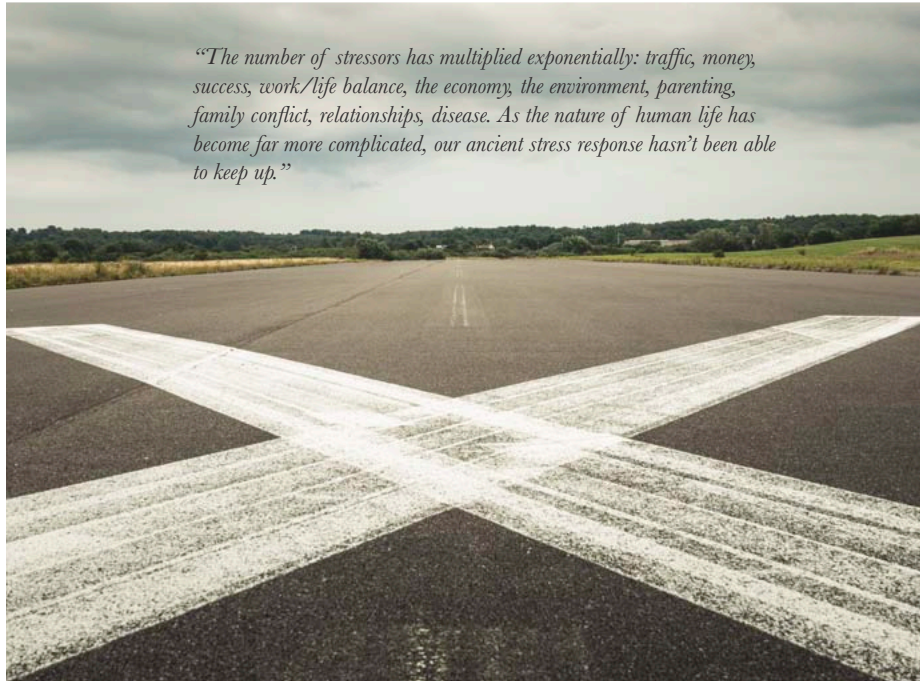
INDHOLDSFORTEGNELSE

<i>PROLOG</i>	4
MOTIVATION	7
<i>Afsæt</i>	7
<i>Om stress</i>	9
<i>Behandlingsmuligheder i dag</i>	11
<i>Undervisning i stress</i>	11
<i>Historie</i>	13
<i>Helende arkitektur</i>	15
<i>Helende natur</i>	17
<i>Opsummering</i>	19
<i>Vision</i>	21
<i>Uddybning</i>	23
STED	25
<i>Område</i>	25
<i>Flyvestation Verløse</i>	29
<i>Placering</i>	31
<i>Tilgængelighed</i>	33
<i>Mellem by og land</i>	35
ARKITEKTONISK VISION	37
<i>Helende arkitektur</i>	37
<i>Funktion</i>	39
<i>Atmosfære</i>	41
<i>Lys</i>	43
<i>Lyd</i>	43
<i>Stofflighed og materialitet</i>	45
<i>Natur og arkitektur</i>	47
<i>Privat / offentlig</i>	49
<i>Sammenfatning</i>	51
<i>Afgrænsning</i>	51
<i>Vejledende rumprogram</i>	52
<i>Aflevering</i>	52

KILDEHENVISNINGER	53
<i>Personlige interviews</i>	53
<i>Bøger</i>	53
<i>Artikler</i>	53
<i>Videnskabelige publikationer</i>	53
<i>Hjemmesider</i>	53



“The number of stressors has multiplied exponentially: traffic, money, success, work/life balance, the economy, the environment, parenting, family conflict, relationships, disease. As the nature of human life has become far more complicated, our ancient stress response hasn’t been able to keep up.”



MOTIVATION

AFSÆT

Stress er ifølge WHO det største arbejdsmiljøproblem i den vestlige verden. 140.000 danskere rammes hvert år af stress¹ med risiko for efterfølgende langvarige sygdomsforløb som koster samfundet milliarder. Danskernes livsstil og arbejdsliv har øget efterspørgslen på et center til forebyggelse, behandling og undervisning om stress og andre milde psykiske sygdomme.

Trods disse kendsgerninger er der i Danmark næsten intet gjort for at etablere tidssvarende institutionelle rammer for behandlingen af stress. Der findes kun få offentlige, standardiserede og formaliserede tilbud til ikke-psykotiske lidelser som stress. En samlet institution hvor både mennesker med få symptomer på stress og hårdere stressramte kan søge rådgivning, indlogering og terapi for stressudløste belastninger i en samlet forskningsbaseret enhed eksisterer heller ikke i dagens Danmark².

Der findes heller ikke et offentligt refugium, hvor mennesker, der rammes af svære stressudløste belastninger, kan restituere sig. De henvises til psykiatriske hospitaler og skadestuer, hvor de stressramte indlægges side om side med alvorligt sindslidende med livsvarige diagnoser. De psykiatriske hospitaler skelner ikke mellem folk, der er ramt af stressudløste depressioner og andre typer sindslidende. Det til trods for at forskning viser, at stresspatienter har brug for ro. Samvær med til tider udad-reagerende sindslidende medpatienter på psykiatriske hospitaler kan være direkte traumatiserende for stressramte.

Der er altså et udtalt samfundsbehov for udviklingen af nogle helt nye typer af institutioner, der kan håndtere almindelige stresspatienter, hvad enten de har brug for professionel rådgivning og kortvarig indlogering i rolige omgivelser eller har behov for langvarige behandlingsforløb på afstand fra hverdagslivet.

Moderne forskning viser, at de fysiske rammer har stor indflydelse på helingsprocessen både hos patienter med fysiske og psykiske lidelser. Det er gentagende gange blevet påvist, at naturen har en afstressende effekt på den menneskelige hjerne³. Den sterile hospitalsarkitektur kan derfor virke direkte sygeliggørende på stresspatienter og ofte forlænge deres helingsproces væsentligt.

Det er derfor essentielt, at man i det 21. århundredes videnssamfund, udvikler en moderne, helende arkitektur til forebyggelse og behandling af stresspatienter, som fremstår humanistisk og ikke-klinisk, men samtidig troværdig og professionel⁴.

◀ Fotografier af vejmærkninger på landingsbanen ved Flyvestation Værløse

◀ Citat af Andrew Bernstein

1 Stressforeningens hjemmeside: www.stressforeningen.dk

2 Personligt interview med Bo Netterstrøm, 2014

3 'Stress Recovery During Exposure To Natural And Urban Environments', Roger S. Ulrich, 1991

4 Personligt interview med Bo Netterstrøm, 2014

Fase 1: Krisefasen

Perioden er domineret af tegn på krise. Patienten er ofte ude af balance, er træt og mangler måske forståelse for hvad der sker med vedkommende.

Fase 2: Indsigtsfasen

Perioden hvor patienten får mere indsigt i årsagerne til stressreaktionen og begynder at se mulige løsninger.

Fase 3: Rehabiliteringsfasen

Perioden hvor løsningsstrategierne skal føres ud i livet, så patienten kan genoptage aktiviteter og funktioner, der har været sat i bero fx vende tilbage til arbejdsmarkedet.

MOTIVATION

OM STRESS

Tilstanden 'stress' betragtes oftest som en sygdom, men er det fysiologisk set ikke. Biologisk set er stress det skud adrenalin og noradrenalin, der giver ekstra kræfter og skærpede sanser og fungerer altså som en overlevelsesmekanisme, der gør mennesker og dyr i stand til at præstere sit bedste. Det er derfor essentielt for både mennesker og dyr at kunne blive kortvarigt stressede. Langvarige stressbelastede tilstande skaber omvendt ændringer i hjernen, som gør, at kroppen ikke kan kende forskel på, hvornår den skal være stresset, og hvornår den skal forholde sig i ro. Det er her stress går fra at være en naturlig del af overlevelsesorganismen til at være en alvorlig sygdom. Når stress omtales i det efterfølgende program menes der stressudløste belastningstilstande - psykiske og fysiske symptomer og lidelser som udbrændthed, angst, depression og posttraumatisk stress syndrom (PTSD).

I fagkundskaben inddeler man typisk et stressforløb i tre faser: Krisefasen, indsigtssfasen og rehabiliteringsfasen. Denne inddeling er dog meget overordnet, idet hver enkel fase opleves vidt forskelligt alt efter, hvor hårdt ramt af stress man er. Krisefasen kan således for nogen gennemleves på få døgn og behandles effektivt ved enkelte psykologsamtaler, mens andre kan være så hårdt belastet, at der kræves længerevarende indlæggelse.

Statens Institut for Folkesundhed har fastslået, at stress er et folkesundhedsproblem i vækst og i 2020¹ forventes stress og depression at være de væsentligste årsager til sygdom blandt danskerne. En travl livsstil, et generelt krav om høj performance samt høje ambitioner har ført til at gennemsnitligt 35.000 danskere hver dag er sygemeldt pga. stress².

Stress koster det danske samfund 14 milliarder kroner årligt³, og 30.000 hospitalsindlæggelser kan relateres direkte til stress. De samfundsmæssige omkostninger relateret til stress udgøres blandt andet af udgifter til offentlig behandling, mens den største omkostning for samfundet er tabt arbejdsfortjeneste. Dertil kommer de personlige omkostninger for det enkelte individ. Hver femte der rammes af stress mister sit job, og ubehandlet stress menes at være den udløsende faktor i over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser.

Udregninger foretaget af det danske firma Aspector viser, at et firmas omkostninger forbundet med stressbettinget fravær af en leder vil være godt en million kroner i form af udgifter til nedsat produktivitet, intern tid i HR og ledelse, vikaromkostninger mv. Tilsvarende udregninger fra Sverige viser, at det koster et firma tre millioner kroner, hvis stress fører til en topleders afsked⁴.

De store personlige og samfundsmæssige omkostninger forbundet med stress, understreger altså behovet for at investere i forebyggelse og behandling af stress og stressrelaterede sygdomme. En intensiveret indsats for at komme stress til livs vil ikke bare have positiv virkning på danskernes arbejdsglæde og sundhed, men også på Danmarks udvikling og vækst.

1 Stressforeningens hjemmeside: www.stressforeningen.dk

2 Stressforeningens hjemmeside: www.stressforeningen.dk

3 LO - Hovedorganisation for fagforeninger via www.stressforeningen.dk

4 'Stress og arbejde', Bo Netterstrøm, 2014



MOTIVATION

BEHANDLINGSMULIGHEDER I DAG

I dag er behandlingsmulighederne for stressramte kaotiske og diffuse. Manglende specialiserede, offentlige tilbud, uenighed om behandlingsformer og behovet for individualiserede og skræddersyede forløb medvirker til at uoverskueliggøre de stressramtes muligheder. Det generelle helbredstjek ved mistanke om stress foregår hos egen praktiserende læge, som udelukker fysiske helbredproblemer, hvorefter en diagnosticering af stressstadiet finder sted. De særligt hårdt ramte tilbydes akut indlæggelse på psykiatriske centre. Disse centre er ikke specialiserede, men tager også imod patienter med en lang række voldsomme psykiske lidelser, som ingen forbindelse har til stress. Mildere stresstilfælde kan få tilbud om kognitiv terapi hos en psykolog i form af et begrænset antal samtaler. Endelig er der mange som ingen hjælp får.

Der findes kun få psykoterapeutiske centre i Region Hovedstaden med samlede tilbud om behandling af ikke-psykotiske psykiske lidelser som stress og stressrelaterede psykiske sygdomme. Psykoterapeutisk Center Stolpegården i Gentofte behandler angst- og tvangslidelser (OCD), stress- og traumerelaterede lidelser, spiseforstyrrelser, personlighedsforstyrrelser samt senfølger efter incest. Der findes ligeledes Kalmia - Center for Psykoterapi også beliggende i Gentofte, hvor de to interviewede stressforskere, Bo Netterstrøm og Eva Gudmand-Høyer, begge er tilknyttet.

I personlige interviews med professor og stressforsker Bo Netterstrøm og psykolog Eva Gudmand-Høyer understreger begge eksperter behovet for en graderet indsats i behandlingen af stress idet de danske stresspatienter er en stor, heterogen gruppe mennesker med meget varierede behov. Eksperterne påpeger ligeledes manglen på både forebyggende tilbud og i særlig høj grad manglen på individualiserede indlogeringsmuligheder for stresspatienter.

UNDERVISNING I STRESS

På trods af at stress og depression forventes at være de væsentligste årsager til sygdom i 2020¹, er undervisning i forebyggelse og håndtering af symptomer ikke på skoleskemaet i de danske skoler. Selvom ny forskning peger på, at viden om mental sundhed, som en integreret del af undervisningen, kan være med til at øge fokus på stress hos børn og unge, er det ikke et emne, der prioriteres i uddannelsessystemet. Denne tilsidesættelse har resulteret i en generation af voksne, hvis viden om stresssymptomer og konsekvenser er meget begrænset. Selvom der i stigende grad sættes fokus på stress på de danske arbejdspladser, kan man frygte at indsatsen både er for lille og kommer for sent. Undervisning i stress for voksne kan give det rette kendskab til symptomer og forebyggelse, så de selv senere kan lære at håndtere eventuelle symptomer på stressoverbelastninger og måske vigtigst af alt at få afmystificeret emnet og italesætte det før problemerne udvikler sig.

◀ Psykiatrisk Center Stolpegården, Gentofte. Centeret er utidsvarende og virker klinisk, lukket og ikke særlig imødekommende udefra. Alle centerets tre gårdrum er eksponeret for mange af centerets øvrige brugere - herunder personalet. Dette skaber folelsen af at være overvåget

¹ Stressforeningens hjemmeside: www.stressforeningen.dk



MOTIVATION

HISTORIE

I midten af det 19. århundrede så de første sanatorier dagens lys i Europa. Sanatorierne var behandlingssteder for folk med lungesygdomme, oftest tuberkulose. De fleste sanatorier blev opført i bjergområder, da lægerne dengang mente, at den rene bjergluft havde en positiv effekt på respiratoriske gener. Sanatorierne var indrettet med store soldæk, hvor patienter lå i senge eller liggestole og nød solen og den friske luft, mens de kiggede ud over bjergene. De fleste europæiske sanatorier var placeret i de Schweiziske Alper, men der blev også opført en række sanatorier i isolerede skovområder i Finland, hvor Paimio Sanatorium af Alvar Aalto fra 1933 er det mest berømte.

Med tiden opdagede man, at sanatorierne også havde en positiv effekt på patienter med forskellige psykiske ubalancer. Folk der med datidens termer var ”hysteriske” kunne tilbringe flere måneder i bjergene, inden de vendte hjem til deres hverdagsliv. I dag er alpesanatorierne blevet omdannet til wellness resorts med spabade og gourmetrestauranter. Dog findes der i det tidligere Sovjetunionen stadig sanatorier, der minder om datidens alperefugier. Sortehavskysten i Ukraine og Rusland er spækket med sanatorier. De østeuropæiske sanatorier minder i funktion om wellness resorts i andre dele af verden, dog med sundhedspersonale tilknyttet, så både fysiske og psykiske skavanker kan plejes, hvilket har gjort dem meget populære blandt travle karrieremennesker.



MOTIVATION

HELENDE ARKITEKTUR

Mennesker påvirkes i høj grad af deres fysiske omgivelser, og arkitekturen kan have stor indflydelse på folks fysiske og mentale velbefindende. Begrebet ”helende arkitektur” dækker over idéen om, at arkitektur kan fremme helingsprocessen hos sygdomsramte¹. Målet med helende arkitektur er at influere den fænomenologiske rumopfattelse hos patienterne og være med til at forkorte deres sygdomsperiode. Tanken om helende arkitektur er ikke, at arkitekturen alene kan helbrede, men at arkitektoniske elementer som dagslysets kvalitet, materialitet, farver, lyd og muligheden for at være privat og tryk kan fremme både den fysiske og psykiske helingsprocess. Omvendt kan ”forkerte” rammer virke stigmatiserende og sygeliggørende på patienterne. Et positivt og optimistisk miljø, for både patienter og personale, kan beviseligt forkorte sygdomsforløb betydeligt. Helende arkitektur medtænker derfor den måde hvorpå patienter, personale og pårørende påvirkes af rum og arkitektur, og det er arkitektens opgave at skabe og formgive en bygning, hvor den ønskede adfærd fremelskes.

Idéen om den helende arkitektur har de seneste år sat et tydeligt præg på arkitekturen indenfor sundhedssektoren. Adskillige konkurrencer om nye kræftcentre rundt om i landet viste for eksempel en ny og mere humanistisk og holistisk tilgang til sundhedsarkitektur. Dette er klart eksemplificeret i Center for Kræft og Sundhed København af **NORD Architects**, hvor man har forsøgt at skabe et intimt og beskyttet rum, hvor svære konsultationer kan foregå i private omgivelser i varme, træbeklædte rum.

I den nyligt afsluttede konkurrence om det nye superhospital i Hillerød havde vinderteamet fra Herzog & De Meuron og Vilhelm Lauritzen Arkitekter prioriteret den menneskelige skala og inkorporeringen af landskabet i arkitekturen. Det resulterede i et hospital, der kun er fire etager på sit højeste sted, og hvor der fra samtlige patientstuer er kig til naturen.

“Når man går ind gennem glasdørene vil man få en intuitiv fornemmelse af ro og harmoni. Af noget hjemligt. Jeg kan nemt forestille mig en hverdag på det her hospital”, udtalte ledende oversygeplejerske Britt Holmgaard om vinderforslaget.

De mange nye initiativer indenfor hospitalsbyggeri peger mod en fremtid, hvor også byggerier som direkte er helliget den store gruppe af borgere med stressudløste psykiske lidelser, vil være præget af en klar bevidsthed om effekterne af helende arkitekturs formålstjenelighed.



MOTIVATION

HELENDE NATUR

”Viewing nature employs the mind without fatigue, yet exercises it; tranquilizes it and yet enlivens it; and thus, through the influence of the mind over the body, gives the effect of refreshing rest and reinvigoration to the whole system!”

Indenfor de seneste 10-15 år er der inden for stressforskningen kommet større og større fokus på haveterapi. Idéen om haveterapi stammer helt tilbage fra Anden Verdenskrig, hvor læger og sygeplejersker i England og USA opdagede, at hjemvendte soldater med psykiske mén fik det bedre af at tilbringe tid i haver. Haveterapi går kort fortalt ud på, at stresspatienter ved at udføre mindre arbejdsopgaver eller bare ved at opholde sig i specialdesignede haverum, afkobler den analyserende del af hjernen, som typisk gør os stressede:

”The theory is based on the fact that the human brain has two types of attention: directed attention belonging to the higher cognitive centres, and soft fascination linked to the old parts of the brain. In contrast to the city environment, nature contains very little information that must be sorted and assessed (Kaplan & Kaplan, 1989). In nature, the higher cognitive centres can therefore rest, while the old part of the brain is stimulated, which gives the visitor restorative experiences².”

I Norden har Sverige været foregangsland for anvendelsen af haveterapi. Siden 2001 har offentligt ansatte kunnet få lægeordineret behandling i terapihaver, og i 2002 anlagde man den mest kendte, forskningsbaserede terapihave, ‘Alnarps Rehabilitation Trädgårdar’, i tilknytning til Sveriges Landbrugsuniversitet uden for Malmø. Her har forskere og landskabsarkitekter i fællesskab skabt et grønt rum til behandlingen af stress, og resultaterne har været yderst positive. En undersøgelse i *Journal of Rehabilitation Medicine* viser, at patienter som var i haveterapi fra 2002 til 2008 helt op til syv år efter endt behandling brugte sundhedssystemet mindre, indtog mindre psykofarmaka og kom hurtigere ud på arbejdsmarkedet efter en sygemelding sammenlignet med en kontrolgruppe.

Den 1,5 hektar store have i Alnarp har været inspirationskilde for en stor del af de ca. 15 terapihaver, som findes i Danmark. Nacadia i Arboretet i Hørsholm er i dag den eneste forskningsbaserede terapihave i herhjemme. Her har man ifølge professor og landskabsarkitekt, Ulrika Stigsdotter fra Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning på Københavns Universitet, svært ved at opnå anerkendelse fra den traditionelle lægevidenskab på trods af, at forskning fra både Sverige og Danmark viser positive resultater ved anvendelsen af haveterapi. Dette skyldes i høj grad manglen på dansk forskning i haveterapiens langsigtede effekter.

◀ Øverst, billeder fra terapihaven Nacadia i Hørsholm

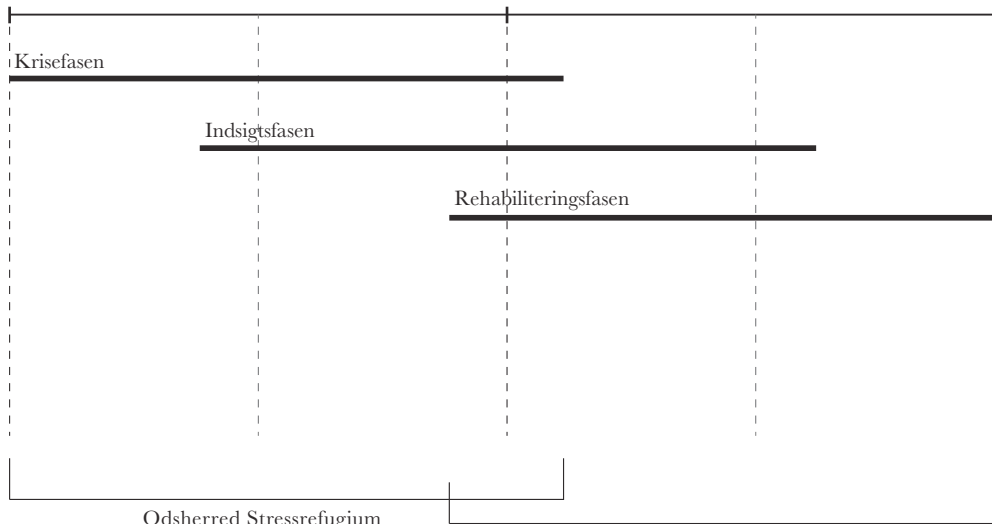
◀ Tv. nederst, billede fra terapihaven Alnarps Rehabiliteringsträdgård, Malmø

◀ Th. nederst, billede fra terapihaven Nacadia i Hørsholm

¹ Frederick Law Olmstead, landskabsarkitekten bag Central Park i New York, 1865

² ‘A Garden at your Workplace May Reduce Stress’, Ulrika A. Stigsdotter, 2003

Patient er indlogeret



Patient er hjemmeboende

Odsherred Stressrefugium

Center for Mental Velvære

MOTIVATION

OPSUMMERING

Stress er en folkesygdom, der rammer folk på tværs af alder og samfundslag. De stressramte er en meget stor og heterogen gruppe mennesker, som påvirkes meget forskelligt af stressbelastninger. De tre faser man i fagkunds-kaben anvender til at inddele et stressforløb, krisefasen, indsigt-fasen og rehabiliteringsfasen, opleves forskelligt fra patient til patient, og der er store forskelle i de ramtes behov. Patientgruppen spænder fra folk, som kan håndtere deres stress blot ved enkelte psykologsamtaler, til folk der har brug for længerevarende indlæggelsesforløb. Det betyder, at der er behov for et graderet behandlingssystem, som kan rumme de mange forskellige patienter og behov¹. Derfor foreslås der to helt nye typer af institutioner i Danmark, som kan tilbyde en graderet og specialiseret behandling af stresspatienter.

Den ene af de to institutioner er tænkt som et moderne forebyggelses- og behandlingscenter, Center for Mental Velvære, hvor der tilbydes individualiserede behandlingsforløb og adgang til den nyeste forskning indenfor stress. Med mulighed for både kortere indlogering og terapiforløb, hvor patienter bor i eget hjem, kan danskere med stresssymptomer få behandling for stressudløste belastninger. Centeret fungerer altså som et tilgængeligt, formaliseret tilbud, der både kan undervise og behandle patienter i naturlige omgivelser.

Som supplement til Center for Mental Velvære foreslås et moderne stressrefugium, som et alternativ til de psykiatriske hospitaler, der i dag varetager behandlingen af patienter med svære, stressudløste lidelser. Refugiet tilbyder indlæggelse og specialiseret behandling i rolige rammer, på afstand af byen og hverdagslivet, så patienten kan få en effektiv og vedvarende heling.

På baggrund af de i programmet angivne behov for to nye institutioner i sundhedssektoren danner researchdelen altså grundlag for to selvstændige arkitektopgaver, som igennem to forskellige fokusområder svarer på de stressrelaterede udfordringer i Danmark. Forslagene udarbejdes selvstændigt af Michael Enghoff Hansen og Nis Alexander Stein Pedersen.

Michael Enghoff Hansen udarbejder: ”Center for Mental Velvære”.

Nis Alexander Stein Pedersen udarbejder: ”Odsherred Stressrefugium”.



MOTIVATION

CENTER FOR MENTAL VELVÆRE

Center for forebyggelse og behandling af stress og stressrelaterede psykiske sygdomme

VISION

Da stress og depression forudsiges at være de mest udbredte årsager til sygdom i 2020, med store personlige og samfundsøkonomiske udfordringer til følge, må der sættes ind med nye formaliserede tilbud for at begrænse omkostningerne. De førende forskere på området understreger manglen af et offentligt, samlet og formaliseret forebyggelse- og behandlingsstilbud i helende arkitektoniske og naturlige rammer for at komme udfordringerne til livs. Derfor skal et ”Center for Mental Velvære” gennem helende arkitektur netop imødegå efterspørgslen på et samlet tilbud til stressramte. Patienterne skal kunne indlogere sig midlertidigt på centeret for at få ro i krisefasen, men både syge og folk med få symptomer på stresslidelser skal kunne benytte centeret som rådgivningscentral samt undervisnings- og terapienhed. Samlingen af forebyggelse og behandling i samme stresshåndteringsenhed skal komme forskningen og vidensdelingen til gode blandt fag- og lægepersonale, så erfaringer og forsøg kan dokumenteres og verificeres.

Ekspertter fremhæver arkitekturen og naturen som værende afgørende medspillere i helingsprocessen og forskere har igennem evidensbaserede studier bevist, at disse to faktorer er væsentlige for at forkorte sygdomsforløb og dermed få den stressramte hurtigere tilbage til en normal hverdag igen. Derfor skal centeret ligge i det unikke naturområde ved Flyvestation Værløse for at udnytte naturens helende påvirkning og samtidig komme udfordringerne til livs, der hvor de er størst – mellem by og land, hvor den smukke danske natur kommer tættest på byen, centralt tilgængeligt for den samlede Region Hovedstaden.



MOTIVATION

UDDYBNING

I dagens Danmark er der altså et stort behov for et specialiseret center til forebyggelse og behandling af stress og andre milde psykiske sygdomme som følge af livstils- og arbejdsrelaterede vilkår. Danskernes livsstil og arbejdsliv har øget efterspørgslen på et behandlingscenter som er fokuseret på stress og stressrelaterede psykiske sygdomme og som adskiller sig fra de eksisterende psykiatriske centre, der modtager patienter med alvorlige psykiske sygdomme såsom skizofreni, maniodepressive lidelser, svære psykoser mfl.

I et personligt interview med stressforsker Bo Netterstrøm beskriver han, at i nogle tilfælde af mild stress, hvor patienten føler sig utilpas eller syg, kan vedkommende umiddelbart efter 1-2 samtaler med en læge eller psykolog være i stand til selv at komme på fode igen. Ifølge Netterstrøm er et par timers psykologsamtale, hvor patienten finder ud af, hvad han/hun fejler og får øget fokus på problematikken, af og til nok til at bremse de stressudløste belastninger. Men i mange andre tilfælde hvor patienten er hårdere ramt og har brug for at kunne isolere sig fra hverdagslivet uden at bure sig inde i sin bolig, er der brug for specialiserede centre til behandling af stressudløste belastninger, der også giver mulighed for indlogering og individualiseret terapiforløb.

En dansk undersøgelse¹ har vist, at stresspatienter, der tilbydes struktureret intervention over nogle måneder med samtaler, hjemmeopgaver, motion, afspænding og eventuel kontakt til arbejdspladsen, har stor sandsynlighed for at undgå egentlig depression og komme tilbage til arbejdet. Et behandlingscenter skal derfor kunne tilbyde en samlet og individualiseret indsats² og hvor alle de forskellige aktiviteter er samlet i en helhed, hvor både arkitektur og natur er medtænkt som helende faktorer.

I et sådan center er forebyggelses- og behandlingsforløb håndteret i samme enhed. I og med at forskning kan være tilknyttet et Center For Mental Velvære, for at man kan opbygge en større vidensdeling på tværs af læger og fagfolk, giver det mening at koble en undervisningsenhed til centeret, som et naturligt led i forebyggelsesdelen. Den forskningsbaserede undervisning til virksomheder eller enkeltpersoner kan foregå i tilknyttede undervisningsenheder. Det betyder at man både kan benytte centeret med symptomer på stress eller stressudløst depression, der kræver et tilpasset behandlingsforløb, og at stedet samtidig tilbyder undervisning for virksomheder eller andre grupper med henblik på forebyggelse. En sådan kombination af funktioner vil synliggøre vigtigheden af viden og undervisning og samtidig tilbyde tilpassede behandlingsmuligheder.

¹ 'Langvarig stress - Aktuel viden og forslag til stress-forebyggelse', Sundhedsstyrelsen, 2007

² Interview med stressforsker Bo Netterstrøm



STED

STEDSANALYSE

OMRÅDE

Som den første store oase ud for København, mellem ringfinger og langefinger i Steen Eiler Rasmussens berømte fingerplan, ligger byen Værløse i Furesø Kommune omkranset af søerne Farum Sø, Søndersø samt Furesøen, som er Danmark dybeste sø. Søerne er alle forbundet af store sammenhængende skove herunder Store- og Lille Hareskoven samt Jonstrup Vang. Værløse ligger på grænsen mellem by og land, og bymidten består primært af boliger, serviceerhverv samt småindustri. Lidt ude for bymidten ligger det store stykke natur og tilhørende bygninger i den nedlagte Flyvestation Værløse. Flyvestationens østlige halvdel ligger mellem Søndersø og Jonstrup Vang Skov, mens den vestlige del grænser op til Kirke Værløse, Ganløse og Måløv. I området omkring den østlige del findes både landbrugsejendomme, boliger, industri, stutterier samt vandværket ved Søndersø.

OVERSIGTSKORT



FARUM SØ

FURESØ

VERLØSE BY

HILLERØDMOTORVEJEN

SONDERSØ

BAGSVÆRD SØ

STED



Vandværket ved Sønderso



Sønderso



Kasernebygning



Lille flyhangar



Store flyhangarer



Lille flyhangar

- ◀ Oversigtskort over Furesø Kommune og omegn i 1:50.000 med markering af udsnit
- ◀ De hvide prikker viser S-togsstationer
- ▶ Bygningsværker i og omkring Flyvestation Værlose



GANLØSE

NORDLEJREN

SØNDERSØ

FLYVESTATION VÆRLØSE

SYDLEJREN

JONSTRUPVANGVEJ

MÅLØV

JONSTRUPVANG

STED

FLYVESTATION VÆRLØSE

I 2004 besluttede man i forbindelse med Forsvarsforliget, at Flyvestation Værlose skulle nedlægges og afhændes. Der blev i 2007 udarbejdet en masterplanskitse for området, som blev omdøbt til Kulturstation Værlose og som skulle udvides med nye kulturtiltag. Initiativet blev dog aldrig realiseret, og efter Forsvarets udflytning i 2008 har området stået tomt, og der har været stor politisk diskussion om stedets fremtidige anvendelse. I 2009 blev fredningen af det store naturareal officielt ophævet, men der skulle gå yderligere 5 år, før ejerforholdene i 2013 blev fordelt på henholdsvis Miljøministeriet, Kulturministeriet og ejendomsselskabet Freja Ejendomme.

Den tidligere flyvestation består af et åbnet naturareal med tilhørende bygninger fra Forsvaret. Naturstyrelsen overtog arealet af den store åbne slette på 5,2 km² med den 3 km lange og 50 meter brede landingsbane.

I et notat fra 2010 om flyvestationens udvikling fortaget af Furesø Kommune, har man drøftet den fremtidige anvendelse af stedet, og der beskrives hvilke byudviklingsstrategier kommunen ønsker at kæmpe for. Området Nordlejren er solgt fra og fungerer i dag som et boligområde kaldet Laanshøj. Det er i skrivende stund i gang med at udvide med flere boliger mod vest. Ligeledes diskuteres der dels en udvidelse af Sydlejren med 400 nye boliger, dels udvidelser med omkostningseffektive erhvervsområder for iværksættere og endelig en transformation af de eksisterende hangarer som bl.a. nævnes til brug som filmstudier og andre pladskrævende initiativer.

I 2014 igangsatte Furesø Kommune en brugerinddraget idéstorm om anvendelsen af Flyvestation Værlose, der efter åbningen for offentligheden var tiltænkt initiativer relateret til friluftsliv, naturaktiviteter og lign. Dog viste Furesø Kommune i forbindelse med idéstormen også interesse for nye, anderledes, kommercielle eller erhvervsmæssige ideer, der kan bruge det unikke landskab til noget særligt.

Naturstyrelsen om Værlose Flyvestation:

”En del af udviklingen af flyvestationen er også at skabe rammer for fremtidige partnerskaber og aktivere frivillige og organisationer...”¹



SØNDERSØ

JONSTRUPVANGVEJ

30

STED

PLACERING

Flyvestationens sydøstligste ende ligger diagonalt set i den modsatte ende af Flyvevåbnets tidligere Nordlejr. Stedet ligger i en afstand af ca. 1,5 km fra flyvestationens eksisterende bygninger. Det meste af terrænet i den tidligere flyvestation er relativt fladt jf. den lange landingsbane. Dog er den sydøstlige ende markant anderledes, idet den består af kuperet overdrev, vild natur, lavninger med små søer og bakker. Terrænets højeste punkt kaldes Bavnebakke, og herfra er der bemærkelsesværdigt lange sigtelinjer til det meste af flyvestationen og den omkringliggende kontekst herunder Søndersø.

Det sydøstlige hjørne ligger desuden på betragtningsafstand af eventuelle aktiviteter i de eksisterende bygninger på flyvestationen og på den gamle landingsbane, hvilket kan have en terapeutisk effekt for stressramte besøgende; når de kommer ud af den mere isolerede del af krisefasen og begynder at genvinde lysten til en mere socialt observerende tilstand, vil centerets placering give dem gode muligheder for at studere det omkringliggende liv, før de igen selv kan deltage i sociale aktiviteter.



STED

TILGÆNGELIGHED

Et moderne stresshåndteringscenter har behov for at ligge tilgængeligt for både by og land. I kraft af at være det første af sin slags er det essentielt, at centeret både er tilgængeligt for det centrale København og for resten af Region Hovedstaden. Placeringen nær Københavnsområdet er væsentlig, idet Region Hovedstaden er den region med det dårligste mentale helbred og dermed det største antal af stresspatienter pr. indbygger. Et stresshåndteringscenter i forstaden Værløse har derfor en yderst attraktiv placering i forhold til fremkommeligheden for de besøgende fra hele regionen. Der er eksempelvis under en halv time i bil fra Københavns centrum til flyvestationen, og turen tager under én time med offentlig transport. Områdets tilgængelighed gør derfor stedet særlig attraktivt for et stresshåndteringscenter, der skal være forbundet til både by og land, og som skal muliggøre at patienter og besøgende fra hele regionen let kan komme forbi som en del af et terapiforløb eller et virksomhedskursus.

Ankomsten til sitet på Flyvestation Værløse kan ske på flere måder og fra flere retninger alt efter transportmiddel. Der er på nuværende tidspunkt ikke en etableret måde at ankomme direkte til det valgte site på udefra. Der er selvfølgelig mulighed for at komme ind til sitet via flyvestationens oprindelige hovedindgang, men dette udgør en væsentlig omvej, idet en stor del af flyvestationen skal krydses for at nå det valgte sted. Til gengæld ligger sitet ca. 200 meter fra Jonstrup Vang Vej, der tænkes som den potentielle ankomstvej. Det virker umiddelbart logisk og naturligt ift. en fremtidig ankomstsituation for bilister og folk der ankommer med offentlig transport at benytte vejen.

Både Værløse Station og Måløv Station, som ligger på hver sin S-togslinje, er også let tilgængelige for pendlere med cykel. Ankomst til sitet fra stationerne kan ske henholdsvis via den smukke rute langs den sydlige side af Sønder sø eller gennem den fredelige Måløv Parkvej.



STED

MELLEM BY OG LAND

Flyvestation Værløse er en attraktiv placering for et stresshåndteringscenter og er udset på baggrund af specifikke parametre, der gør sig gældende for at opfylde krav om tilgængelighed for både indbyggere i Københavns centrum og resten af Region Hovedstaden kombineret med krav til de helende effekter af arkitektur og natur. Stedet er blandt andet udvalgt på baggrund af, at et Center for Mental Velvære skal kunne udnytte alle de forskningsbaserede elementer, der skal til for at skabe de mest optimale rammer for forebyggelse og behandling af stresssygdomme: Natur, ro og mulighed for et utal af udendørs aktiviteter på flyvestationens store naturarealer.

Dertil kommer at naturen ikke er underlagt fredninger, og at den omkringliggende kontekst ikke genererer de stressorer, der ellers påvirker os i hverdagslivet såsom trafik, støj, menneskemylder osv.

Det store åbne areal på flyvestationen har en særlig ånd, der ikke er forfinet, og stedet har aldrig været tiltænkt som orkestreret naturpark. Området er anlagt efter særligt optimerede krav om funktionalitet til Luftvåbnet, der nu er sat ud af drift. Tilbage er et meget stort stykke upoleret natur til fri afbenyttelse. Flyvepladsens infrastruktur er, pga. størrelsen af Luftvåbnets maskinel, dimensioneret ud fra flyvemaskinernes svære manøvredegytighed og store drejeradier og giver derfor særlig bløde knæk på asfalt- og betonstrækninger, som traditionel infrastruktur ellers sjældent gør. Bløde former giver ifølge stressforsker Bo Netterstrøm en særlig ro for øjet, og hænger fint sammen med naturens egne vilde men bløde landskaber¹.

Området giver gode muligheder for at inddrage og udnytte naturens helende påvirkning - udsigten og de lange kig skaber ro og overblik over det enorme område og den smukke natur. Samtidig ligger stedet ikke overeksponeret for omkringliggende bebyggelse og centeret kommer derfor til at ligge beskyttet i forhold til nærmeste by.

Flyvestationens størrelse og den lange landingsbane gør, at der på stedet findes rigeligt med dagslys og luft og skaber samtidig muligheden for gode gåture, løbeture, cykelture mm. både på selve flyvestationen eller omkring området ved Søndersø eller Hareskoven. Det omkringliggende område har altså mange muligheder for spændende aktiviteter i naturen, som man i et stresshåndteringscenter kunne tilbyde brugerne at benytte sig af for at finde velvære og ro i naturen som en del af et forebyggelses- eller behandlingstilbud. Der findes bl.a. både en nyetableret badestrand ved Søndersø samt mulighed for bådudlejning og vandreture i Hareskoven.



ARKITEKTONISK VISION

HELENDE ARKITEKTUR

Mennesker påvirkes i høj grad af deres fysiske omgivelser, og elementer som design og arkitektur kan influere psyken hos de fleste mennesker – uden de måske selv er klar over det. På samme måde kan arkitektur, design og rum have indflydelse på det menneskelige velbefindende og påvirke selve helingsprocessen hos syge. Begrebet ”helende arkitektur” omhandler netop visionen om, at arkitektur påvirker både menneskeligt velvære, og at arkitektur kan fremme helingsprocessen hos sygdomsramte. Tanken om helende arkitektur er ikke, at arkitekturen alene kan helbrede, men at arkitektoniske elementer som dagslysets kvalitet, stemninger, farver, akustik og muligheden for at være privat og tryk kan fremme helingsprocessen hos psykisk såvel som fysisk syge. Helende arkitektur medtænker derfor patientens, personalets og de besøgendes grundlæggende påvirkning af rum og arkitektur, og det er arkitektens opgave at skabe og formgive en bygning, hvor den ønskede adfærd fremelskes¹.

I bygninger der skal rumme terapifaciliteter og behandling af syge og udsatte mennesker, er det særlig vigtigt, at arkitekturen bidrager positivt til helingsprocessen, således at den ramtes sind påvirkes positivt under et patientforløb. Målet med helende arkitektur er at influere den fænomenologiske rumopfattelse hos patienterne og være med til at forkorte patientens sygdomsperiode. Samtidig er det vigtigt, at arkitekturen under et patientforløb ikke gør patienten yderligere syg eller virker stigmatiserende og fastlåsende på den ramte.



ARKITEKTONISK VISION

FUNKTION

Et Center for Mental Velvære adskiller sig netop fra psykiatriske centre, hospitaler og andre sygehusinstitutioner i sundhedssektoren ved at fokusere på livsstilssygdommen stress og ved at kombinere en komplet behandlingsenhed med indløgelsesmuligheder og undervisning.

Centeret tænkes også benyttet som destinations- eller ekskursionsmål for interesserede, der har lyst til at søge viden og blive klogere på et mentalt sundt helbred. Man kunne forestille sig, at brugerne besøger centeret og måske tilbringer en eftermiddag i enten kursuslokaler eller som udgangspunkt for at benytte naturens egen helbredende kraft ved at gå en god tur i det smukke område.

For at undgå en stigmatisering af de besøgende, og en uvelkommen klassificering som værende 'psykisk syg', er det essentielt, at arkitekturen ikke kommer til at virke sygeliggørende og kold, da det i værste fald kan risikere at gøre patienten mere syg af opholdet. I stedet kan centerets arkitektoniske udtryk være åbent og imødekommende, så udefrakommende føler sig velkomne i en atmosfære, hvor det er okay at komme indenfor og stille spørgsmål. Samtidig kan den private del af centeret virke hjemlig, så de besøgende føler sig trygge og komfortable i deres omgivelser, mens de gennemgår deres behandlingsforløb. Derudover er det essentielt, at centeret afspejler kompetence og professionalisme, så både patienter og besøgende føler sig taget i hånden fra start til slut – og tør stole på de planlagte behandlingsforløb. Endeligt kan de naturskønne omgivelser inkorporeres i bygningen så arkitekturen fungerer i symbiose med naturen.



ARKITEKTONISK VISION

ATMOSFÆRE

Overvejelser om centerets atmosfære kan medtænkes som arkitektonisk virkemiddel i form af de stemninger der kan dominere på stedet. Her kan refleksioner om plads, rumlighed og centerets særlige ånd have betydning for de besøgendes oplevelse af stedet, men helt konkrete elementer som indeklima kan også medtænkes for at øge brugernes velbefindende. Grundlæggende kan forkerte temperaturer og lugtgener virke stressende på både patienter og personale og derved påvirke deres velvære. Samtidig kan luft og plads i opholdsrummene medvirke til at skabe en ustresset atmosfære og virke antiklaustrofobisk for brugerne. I udformningen af patientværelserne ligger der derfor vægt på at skabe klare rum, hvor der er plads og ro til at opholde sig. I de forskellige terapi- og samtalerum vil indretningen først og fremmest være bestemt af rummets funktion, men der vil som gennemgående tema i centeret forsøges at skabe en ustresset atmosfære med stoflige flader i menneskelig skala. Ved ikke at overfylde rummene og i stedet skabe plads og åndbarhed kan lokalerne i sig selv virke afstressende. Forsøget på at skabe en antiklaustrofobisk fornemmelse er også bevæggrund for at placere centeret ude i naturen. Centeret skal virke afstressende og beroligende, og derfor er der i placeringen medtænkt, at forstyrrende stressorer fra bylivet skal forsøges undgået. Samtidig vil de skønne omgivelser og åbne vidder virke beroligende.



ARKITEKTONISK VISION

LYS

Forskning har vist, at lys kan være yderst effektivt i behandlingen af en stressrelateret sygdom. Stress påvirker ofte søvnen, og bevirker at stressramte har sværere ved at falde i søvn og sover lettere og med flere forstyrrelser i løbet af natten, hvilket påvirker kvaliteten af den efterfølgende dag. Studier har påvist, at jo større mængde af dagslys i løbet af dagtimerne i forhold til graden af mørke om natten, giver en dybere og mere effektiv søvn. Samtidig har regelmæssig søvn og masser af lys i dagtimerne stor indvirkning på både humør, energiniveau og det overordnede helbred¹.

Lys har desuden vist sig at være yderst effektivt i behandlingen af vinterdepressioner. Beboere i Norden er, pga. døgnets skiftende længde, udsat for store svingninger i den mængde sollys vi er eksponeret for. De korte, mørke vinterdage med få timers sollys øger risikoen for vinterdepressioner markant. Mennesker der lever tættere ved ækvator er ikke på samme måde i risikozonen for at udvikle vinterdepressioner, idet mængden af sollys ikke på samme måde er afhængig af årstiderne. Forsøg med at eksponere vinterdepressive for kunstigt dagslys via særlige lyskilder har vist, at tilstrækkeligt med lys er med til at modvirke vinterdepressioner og derved kan have en helende effekt.

I et Center for Mental Velvære, hvor også stressudløste depressioner behandles, bør lys derfor være studeret og medtænkt som et vigtigt arkitektonisk element i planlægningen og indretningen af både inde- og uderum. Det er afgørende, at bygningen integrerer en tilstrækkelig mængde naturligt eller kunstigt lys for både indlogerede, personale og besøgende.

LYD

Lyd og akustik spiller en væsentlig rolle i forhold til at skabe en rolig og afstressende atmosfære for patienter og besøgende i centeret. Særligt er det essentielt, at der er gjort overvejelser omkring lyd, akustik og lyddæmpning i forhold til de forskellige sociale og private rum. Værelserne bør eksempelvis være indrettet og isoleret, så støj og andre forstyrrende lyde ikke påvirker patienten negativt både om natten og i dagtimerne.

Stillezoner kan i samme grad være akustisk reguleret, så naturlige lyde bliver dæmpet, og patienterne kan slappe af uden at føle sig forstyrret. Her er der ikke tale om egentlige lyddøde rum, da det kan virke tryggende, men snarere at man anvender naturlige lyde eller afspilning af optagelser på en dæmpet måde, som kan være med til at skabe en rolig atmosfære.

◀ Billede af særligt lys gennem trægruppe nær en lavning ved sitet

¹ 'Helende Arkitektur', Anne Kathrine Frandsen mf., 2009



◀ Interiør/eksteriør tegl

ARKITEKTONISK VISION

STOFLIGHED OG MATERIALITET

Når man rammes af stress opleves sanserne som værende ekstra sensitive, og tit kan det manglende overskud resultere i et behov for at isolere sig fra forstyrrende elementer, visuelle som auditive. Det er derfor vigtigt, at rammerne i et Center for Mental Velvære føles naturlige, rare, varme og rolige. Der bør være en særlig orden i interiøret, uden det går hen og bliver klinisk og ubehageligt, således at den besøgende ikke skal tage stilling til for meget.

◀ Indhegning i bambus

Centeret skal føles hjemligt og inviterende, uden at man som besøgende skal føle sig forpligtet til at forholde sig for meget til det. Visse materialer kan både virke visuelt afslappende, og samtidig have en akustisk dæmpende effekt. Det kan være naturlige materialer med tekstur, der er behagelige at betragte og som kan absorbere lyden rigtigt. Her tænkes primært på materialer som træ, tegl, natursten, skiffer, tekstiler og lign. som både visuelt og auditivt kan virke beroligende.

◀ Naturlige stenmaterialer

I rum hvor ro og hjemlighed skal være i fokus, kan man eksempelvis arbejde med en særlig lav loftshøjde, der gør at man måske får lyst til at sætte sig ned i en lænestol og nyde en indrammet udsigt. Men også med akustikken i form af den rette væg- og loftsbeklædning kan man skabe den ønskede stemning i rummet og samtidig holde forstyrrende lyde væk.

◀ Interiør/eksteriør træbeklædning

I rum for afspænding hvor eksempelvis mindfulness, meditation og yoga skal dyrkes, kan det derimod være rart med naturligt dagslys fra oven, således at man ved liggende afspændingsstillinger kan se skyerne passere forbi over én, mens instruktøren gennemgår øvelserne. Sådanne rum kan være meget lyse, og dermed benyttes som en form for lysterapi. Hvis et sådan rum lå under jorden med højt til lyset fra oven, kunne man forestille sig ovenlyset som et rumskabende eksteriørelement i bygningen – altså som et bygningselement i landskabet, som er synligt udefra. En taghave eller bevoksning på taget kan også bevirke, at bygningen kommer til at fremstå huleagtig og tryk både indvendig og udvendig, og sådanne bygningselementer kan samtidig være med til, at bygningen selv danner et indre, beskyttet gårdrum.

◀ Stråtag/trætag

◀ Interiør/eksteriør træbeklædning



ARKITEKTONISK VISION

NATUR & ARKITEKTUR

Ifølge forskning har naturen en helbredende kraft på både krop og sind¹. Stilheden, roen fra hvislende blade i vinden, vand der skulpter i vandkanten, fuglekvidder, frisk luft, naturligt lys og dufte fra planter og dyr har en beroligende effekt på mennesket. At finde ro og føle sig hjemme i naturlige omgivelser ligger dybt forankret i vores arveanlæg, den menneskelige historik, og appellerer til vores oprindelse og udvikling i naturen igennem evolutionen.

I kraft af at Center for Mental Velvære placeres i så naturskønne omgivelser kan man vælge et udtryk, hvor arkitekturen forholder sig ydmyg overfor naturen. Bygningen kan ligeledes harmonere med omgivelserne og indgå i symbiose med naturen, således at centeret også kan give noget tilbage til naturen. Natur og arkitektur kan tænkes sammen, uanset hvor introvert eller ekstrovert byggeriet udformes. Dette kan være særlig smukt, når man ligger sig i et naturskønt område; at få byggeriet til at hænge sammen med omgivelserne, at læse naturens kurver, linjer, bevoksninger, solorientering mm. og at udnytte dem til at lave harmonisk arkitektur, der kan understrege naturens egen skønhed.

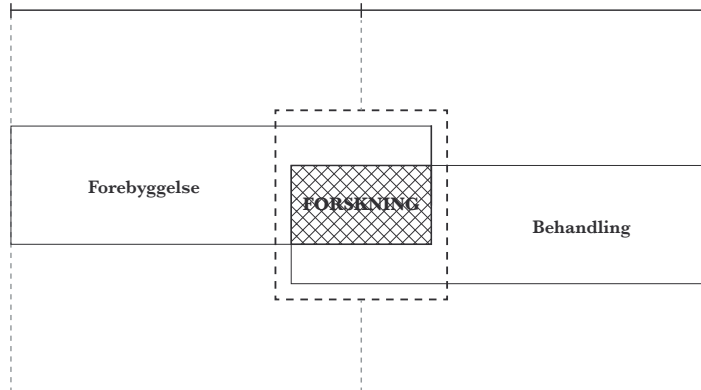
En placering i så smukke omgivelser giver også mulighed for at anvende naturen terapeutisk og skabe små, private lommer, hvor naturen kan nydes og de forskellige sanser kan stimuleres. Man kan forestille sig etableringen af en sansehøve, hvor de besøgende kan forsøge at komme i bedre kontakt med naturen og sig selv ved at rette opmærksomheden mod nogle af de sanser og oplevelser, der let overses i en stresset hverdag.

For at understrege samspillet med naturen kan der arbejdes med begrebet transparens i forsøget på at opløse den stringente opdeling af inde-ude-forhold. Naturen kan være til stede både udenfor og inden i bygningen, og de forskellige rum i Center for Mental Velvære kan være i tæt kontakt med naturen. Overgangen fra inde til ude kan forsøges opløst på strategiske steder ved medtænkningen af transparente elementer. Samtidig bør naturen anvendes som element i samspil med transparensen, og ved at bringe ting fra naturen ind i bygningen, kan bygningens vinduer mm. opfattes som en simpel klimaskærm, der blot holder på varmen og opløser overgangen fra inde til ude.

Dog er det vigtigt, at man med de transparente elementer ikke får de besøgende til at føle sig udstillet og sat til skue. Arkitekturen bør altså samtidig rumme muligheden for, at besøgende kan trække sig tilbage, use og ugenert, for at finde ro med sig selv.

Offentlig

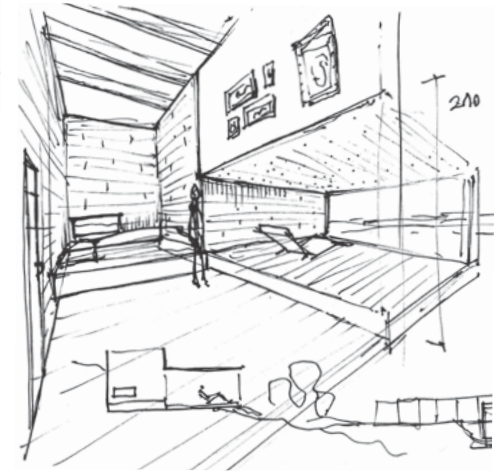
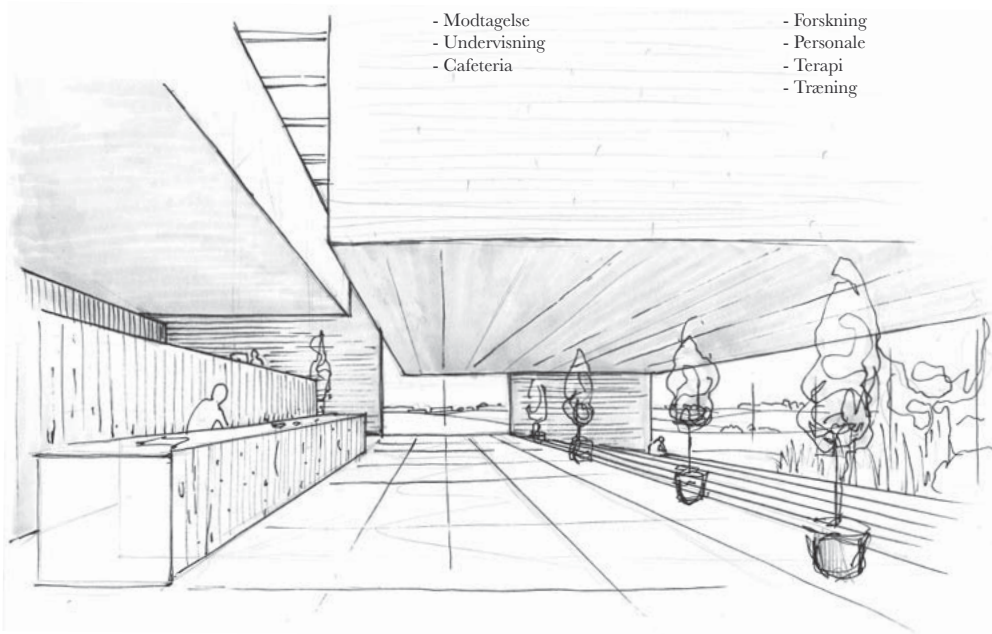
Privat



- Modtagelse
- Undervisning
- Cafeteria

- Forskning
- Personale
- Terapi
- Træning

- Patientværelser
- Ophold for patienter
- Terapi



ARKITEKTONISK VISION

PRIVAT / OFFENTLIG

Idet Center for Mental Velvære både er tænkt som behandlingsinstitution og forebyggelsescenter ville det være en spændende udfordring at skabe en bygning som både virker afskærmende og inviterende. Arkitekturen kan altså både indeholde elementer der kan skærme og beskytte de logerende, og give dem en fornemmelse af tryk og uforstyrrelighed, men samtidig virke inviterende og åben for udefrakommende, som besøger stedet for at søge værktøjer og viden til forebyggelse, eller som går til regelmæssig terapi. Derfor kan der ligge en udfordring i at skabe en naturlighed i det at ankomme, benytte og bruge stedet som ikke-syg, idet centeret på samme tid skal være beskyttende overfor de syge der kommer til stedet, og som har brug for professionel hjælp. En løsning på dette arkitektoniske dilemma kan være at tænke byggeriet opdelt i et privat og et offentligt afsnit. Derved sikres både de midlertidige logerendes privathed, men samtidig skabes der mulighed for at højne den offentlige tilgængelighed.

I den private del kan de indlogerede føle sig afslappet, hjemme og trygge. De kan færdes ugeneret og trygt i omgivelserne både ude og inde med forskellige grader af socialt samvær. Samtidig skal besøgende kunne færdes i centeret og søge rådgivning uden, at de indlogerede syge føler sig udstillede eller sat i bås. For at sikre dette kan det være afgørende, at inddelingen mellem det offentlige og det private bliver klart opdelt i byggeriet, men uden at det sker på bekostning af overskueligheden og flowet af arkitekturen.

Patientværelserne tænkes som det private værelse, hvor den stressliddende kan opnå den absolutte isolation med sig selv. I krisefasen er de private værelser essentielle, for at patienten kan føle sig tryk og taget i hånden i en begrænset periode og ligge afstand til hverdagslivet mens de personlige problemer redegøres for i et individualiseret behandlingsforløb. Værelserne må ikke virke som lukkede celler med begrænsede muligheder, men skal i stedet virke hyggelige og stoflige og tilpasset den menneskelige skala. Et stort vindue med udsigt og lange sigtelinjer, der giver en tilstrækkelig mængde dagslys og udsigt til de grønne omgivelser, vil være gode i forhold til naturens helende kraft.

Overskueligheden og orienteringen af byggeriet i landskabet kan medvirke til at mindske stressede situationer for den besøgende. Ved at fokusere på en overskuelighed i arkitekturen vil den besøgende hele tiden have en føling med, hvordan han/hun er orienteret i rummet og naturen i forhold til vand, skov, ankomst osv. Denne fornemmelse af at kunne orientere sig giver følelsen af at vide, hvor man er henne og skaber dermed en naturlig tryk i omgivelserne.

Den offentlige del kan være tilgængelig udefra på en sådan måde, at bygningen ikke i sig selv virker dominerende og ekstrovert. I stedet kan der fokuseres på, at centeret genererer nysgerrighed og virker imødekommende. Det arkitektoniske udtryk kan medvirke til at afmystificere begrebet om det at være usynlig syg og skabe et antitabu omkring udfordringer med det mentale helbred. Det er altså afgørende, at byggeriet ikke afspejler lukkethed. I stedet kan centeret fungere som et sted, der inviterer udefrakommende til for at gå i dialog og søge oplysninger om det at være usynlig syg. For centeret er det derfor vigtigt, at der udvises en naturlighed i, at det mentale helbred betyder ligeså meget som det fysiske helbred.



ARKITEKTONISK VISION

SAMMENFATNING

Center for Mental Velvære er det nye stresshåndteringscenter beliggende centralt for hele Region Hovedstaden i byen Værløse (Furesø Kommune). Med Flyvestation Værløses store potentiale i både beliggenheden, de åbne vidder, den upolerede natur, det skiftende landskab og ikke mindst nærheden til badesøen Søndersø og skoven Jonstrup Vang, bidrager stedet til at skabe de mest optimale betingelser for behandlingen af stress gennem helende arkitektur og natur. Et sådan center kan, med forebyggelse og behandling samlet i samme bygningsmasse, skabe de mest optimale rammer for den i sundhedssektoren manglende institution, der skal varetage en yderst samfundsrelevant problematik omkring stress som sygdom. At både forebyggelse og behandling er samlet i samme enhed betyder også, at tabuet omkring at være usynlig syg nedbrydes, da centeret både er et sted for ikke-syge og usynlig-syge besøgende.

Opgaven udarbejdes med fokus på:

- At skabe et professionelt stresshåndteringscenter, der på baggrund af researchen og personlige interviews med førende stressforskere mangler i sundhedssektoren.
- At skabe en åbenlys dialog mellem arkitektur og natur, som skal danne de optimale rammer for et moderne stresshåndteringscenter.
- At få det forebyggende afsnit til at hænge sammen med det behandlende afsnit i en sådan grad, at der findes en naturlighed i sammenhængen/opdelingen af byggeriet.
- At undersøge hvordan arkitektur kan danne rum for velvære, rum for forebyggelse og rum for behandling.

AFGRÆNSNING

Stresshåndteringscenteret må ikke forstås som et wellness-center, kurophold eller sanatorium. Centeret er heller ikke tænkt som et sted for selvproklamerede specialister og eksperter, men snarere som et sted for professionelle fag- og lægeuddannet personale, forskere og undervisere, der har til opgave at få stressramte hurtigst muligt på fode igen. Centeret skal heller ikke fungere som hospital eller psykiatrisk afdeling, der behandler de sværere psykiske sygdomme, hvor patienten kan være til fare for sig selv og andre. Selvom Center for Mental Velvære giver mulighed for indlogering, forventes det at hovedparten af de besøgende opholder sig i centeret et antal timer af gangen for at modtage behandling eller rådgivning for deres lidelser for derefter at tage hjem.

VEJLEDENDEN RUMPROGRAM

Modtagelse 300 kvm

- Reception
- Information
- Venterum/lounge
- Cafeteria

Forebyggelse 500 kvm

- Undervisningsrum
- Motionsrum
- Omklædning

Behandling 800 kvm

- Terapirum
- Gruppeterapirum
- Afslapningsrum
- Motionsrum
- Træningsrum (yoga, meditation, afspænding, mindfulness, etc.)
- Omklædning

Private rum 600 kvm

- 30-35 privatværelser med seng, toilet og bad
- Patient/pårørenderum

Sociale rum 400 kvm

- Opholdsrum
- Aktivitetsrum
- Kantine

Personale 200 kvm

- Kontorer
- Forskning
- Spisestue
- Møderum
- Omklædning

Praktiske rum 200 kvm

- Opbevaring
- Rengøring
- Teknik

Netto total ~ 3000 kvm

AFLEVERING

Tegninger

- Planer 1:200
- Snit 1:200
- Opstalter 1:200
- Områdeplan 1:1000
- Situationsplan 1:500
- Udsnit 1:50
- Rumlige illustrationer
- Fysisk model 1:200

Offentlig

Privat



300	500	800	200	200	400	600
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Modtagelse

- Reception
- Information
- Lounge
- Cafeteria

Forebyggelse

- Undervisningsrum
- Motionsrum
- Omklædning

Behandling

- Terapirum
- Gruppeterapirum
- Afslapningsrum
- Motionsrum
- Træningsrum
- Omklædning

Personale

- Kontorer
- Forskning
- Spisestue
- Møderum
- Omklædning

Praktiske rum

- Opbevaring
- Rengøring
- Teknik

Sociale rum

- Opholdsrum
- Aktivitetsrum
- Kantine

Private rum

- 30-35 patientværelser
- Patient/pårørenderum

KILDEHENVISNINGER

PERSONLIGE INTERVIEWS

- Bo Netterstrøm d. 7/8 2014
- Eva Gudman-Høyer d. 20/8 2014

BØGER

- 'Helende Arkitektur', Anne Kathrine Frandsen, Camilla Ryhl, Mette Blicher Folmer, Lars Brorson Fich, Turid Borgestrand Oien, Nils Lykke Sørensen og Michael Mullins, 2009
- 'Stresshåndtering', Bo Netterstrøm, 2007
- 'Klar besked om stress', Bo Netterstrøm, 1997
- 'Stress og arbejde', Bo Netterstrøm, 2014
- 'Mindfulness', Bjarne Nybo, 2010
- 'Arkitektur krop og rum', Helle Bøchen Wikke, Karin Skousbøll, 2010

ARTIKLER

- 'Terapihaver er den nye stresspille', Jens Rebensdorff, Berlingske 04.11.2013
- 'Haveterapi har langt til anerkendelse', Jens Rebensdorff, Berlingske 08.11.2013

VIDENSKABELIGE PUBLIKATONER

- 'Stress Recovery During Exposure To Natural And Urban Environments', Roger S. Ulrich, 1991
- 'Experiencing a Garden: A Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases', Ulrika A. Stigsdotter og Patrick Grahn, 2003
- 'Landscape Architecture and Health - Evidence-based health-promoting design and planning', Ulrika A. Stigsdotter, 2005
- 'A Garden at your Workplace May Reduce Stress', Ulrika A. Stigsdotter, 2003
- 'The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders', Anna María Palsdóttir, 2014
- 'Langvarig stress - Aktuel viden og forslag til stress-forebyggelse', Sundhedsstyrelsen, 2007
- 'Metal Sundhed i skolen - Evidensbaseret grundlag for fremme af børns mentale sundhed', Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Aarhus Universitet, 2010
- 'Mental sundhed blandt voksne danskere', Statens Institut for Folkesundhed, 2005

HJEMMESIDER

- www.miljoportalen.dk
- www.stressforeningen.dk
- www.sundhedsstyrelsen.dk
- www.naturstyrelsen.dk
- www.euro.who.int
- www.furesø.dk



**Det Kongelige Danske Kunstakademi
Kunstakademiets Arkitektskole**

2014

Michael Enghoff Hansen
Studie-id: Stud3968
Bygningskunst og Teknologi 'SET'