

# Sted og identitet Betydning for helse og trivsel

Innlegg på frokostmøte Grønn byggallianse/Futurebuilt  
Gunnar Bidderström / Citiplan AS / 24.10.2018



PEOPLE MAKE CITIES

Citiplan





## HVILKEN KUNNSKAP HAR VI?

Hva er sammenhengen mellom sted, identitet, helse og trivsel? – og hvordan kan vi bygge opp under helse, trivsel og identitet gjennom det vi bygger?



# HVORFOR TRENGER VI STEDER?

Fellesskap trenger steder for å dannes. Fellesskap finner vi der det er en sterk opplevelse av samhold, særlig på steder der mennesker føler de har røtter, og hvor de føler at de "hører hjemme".





## HVORDAN SKAPES EN IDENTITET?

---

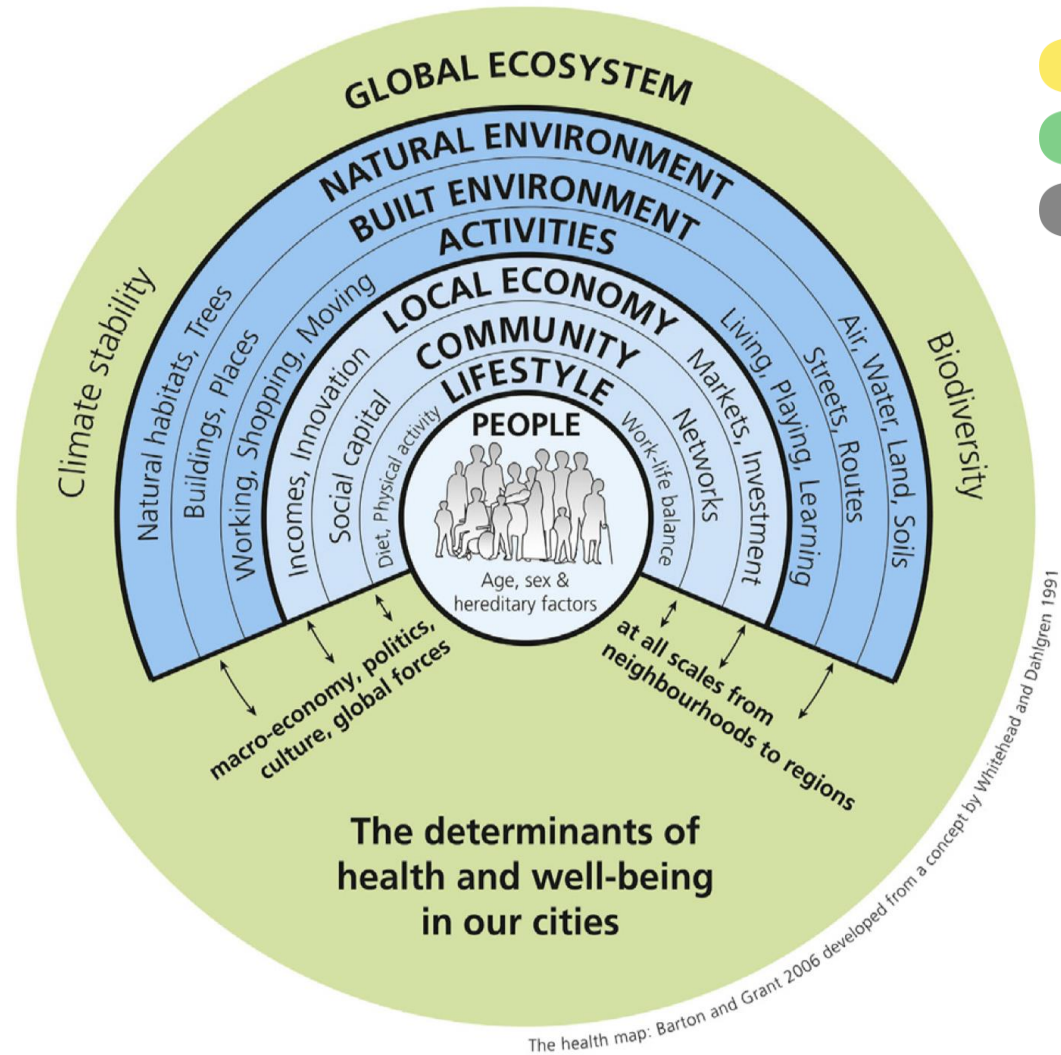
En identitet har en personlig og en sosial dimensjon, men stedet gir rammer for både opplevelsen av oss selv og hvilke muligheter vi har – og hvordan vi kan møte andre.



# HVA ER HELSE?

Hva helser er avhenger av om vi ser på det som et biologisk eller et sosialt fenomen.

Helse har både en fysisk, psykisk og sosial dimensjon.

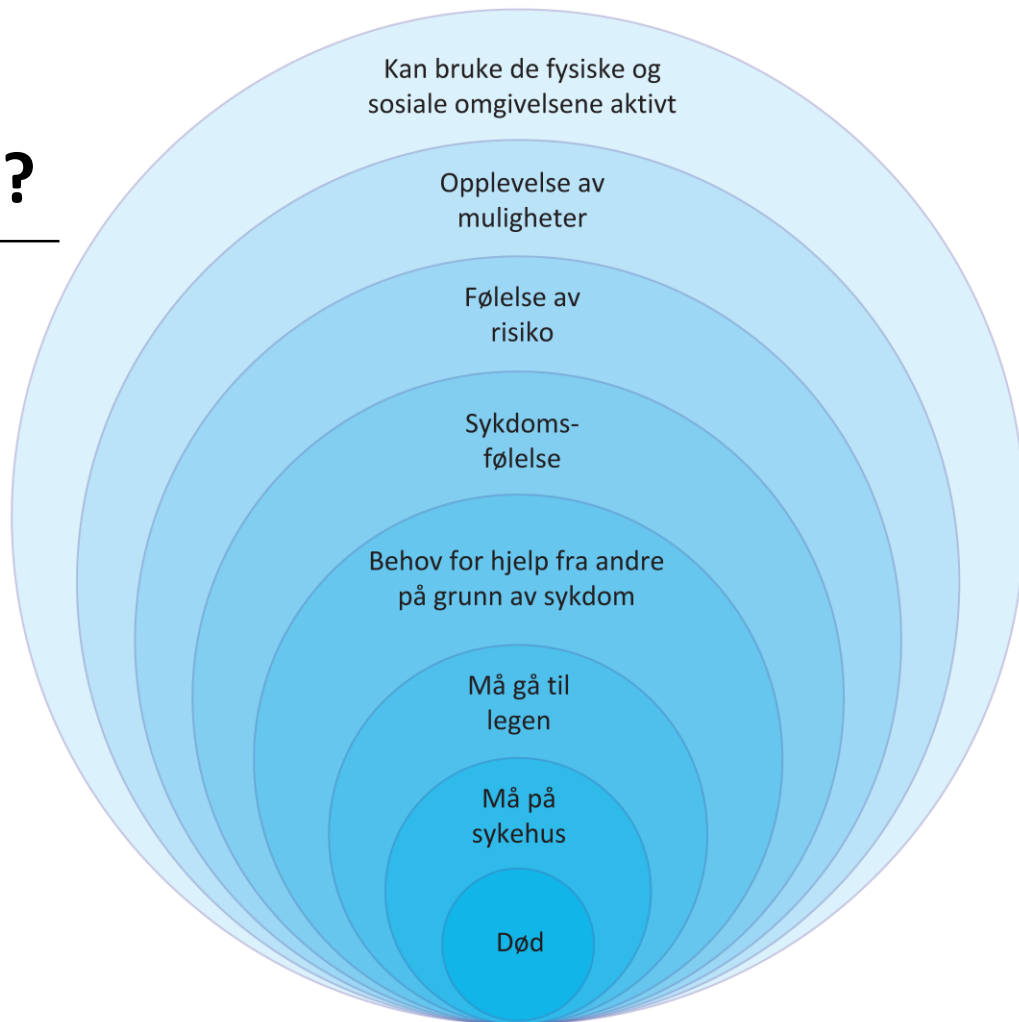


# HVA KAN VI BIDRA MED?

---

Vi som er med å forme folks fysiske omgivelser kan bidra til at de blir inspirert til å bruke sitt nærmiljø, og at de opplever at de har muligheter og trygghet.

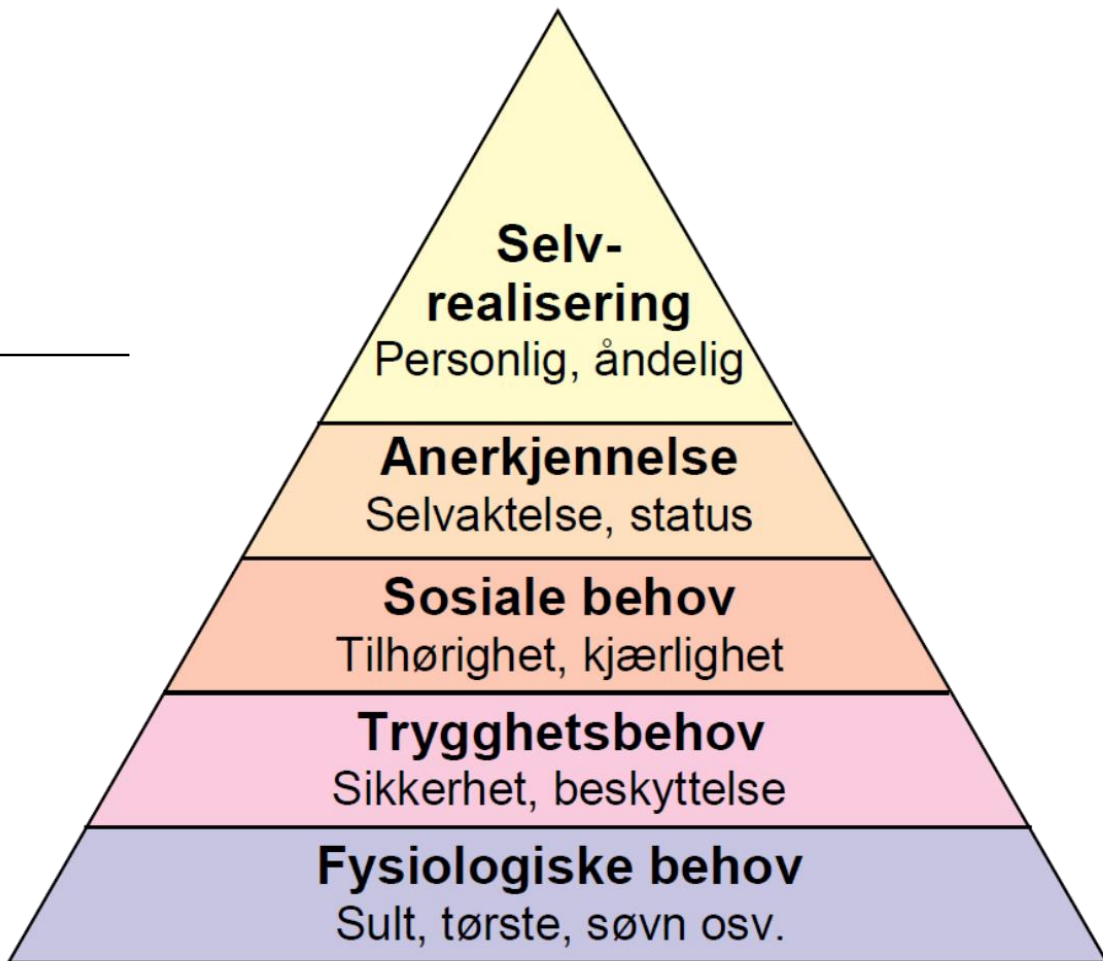
Positive opplevelser bidrar til trivsel, og dermed til folkehelsen.



# HVA ØNSKER VI OSS?

---

I Norge er mange av oss så heldige at ønskene vi ha ofte dreier seg om den øverste spissen av pyramiden.





# FOLKEHELSELOVEN

---

”Kommunen skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen”





## HVA ER TRIVSEL?

---

Autonomi, personlig vekst, selv-aksept, mening i livet (life purpose), mestring av de fysiske omgivelsene og positive sosiale relasjoner (Ryff's Psychological Wellbeing)





## **PRINSIPPER FOR PLANLEGGING**

Prinsipper for planlegging som gir muligheter,  
positive opplevelser, helse og trivsel.



# 1. BRUK PLAN-PROSESSEN AKTIVT!

Organiser planprosessen slik at den skaper forståelse, engasjement og mulighet til å delta!





## 2. SKAP STEDER HVOR MENNESKER KAN MØTES

Steder som legger til rette for møter, samtidig som den konkrete bruken kan varieres, gir rom for den enkelte til å utfolde seg – alene eller sammen med andre.





### 3. BRUK VEGETASJON SOM ELEMENT I BYFORMINGEN

Naturelementer har en positiv virkning både for helse og trivsel – og for både den fysiske, psykiske og sosiale helsen.







Gunnar Ridderström  
Siv. Ark/PhD/1.amanuensis NMBU

PEOPLE MAKE CITIES



Citiplan