

# Att bygga och designa för psykisk hälsa & välbefinnande

---


Johanna Ärlemalm





# Att bygga och designa för psykisk hälsa & välbefinnande

JOHANNA ÄRLEMALM  
THE REBEL MIND

- 
- ▶ Kan vi påverka hälsa med hur vi designar vår omgivning?
  - ▶ Vilka är mekanismerna?
  - ▶ Var hittar vi faktorerna som kan motverka?

# Vem är jag?

- ▶ Namn: Johanna Ärlemalm
- ▶ Ålder: 35
- ▶ Bakgrund: Bank/finans/ekonomi
- ▶ Har bott i: Irland, Kanada, USA, Göteborg
- ▶ Favoritämnen: Neurovetenskap & miljöpsykologi



Vad är välbefinnande?

# Olika miljöer

- ▶ Social miljö
- ▶ Fysisk miljö
- ▶ Virtuellt miljö



# Varför?

Vad händer när vi inte får vad vi behöver?

- ▶ Känslomässigt
- ▶ Fysiologiskt
- ▶ Beteendemässigt

Vad är kreativitet?





Vad reducerar vårt välbefinnande  
-och vår kreativitet?

# Fysiologisk och psykologisk stress

## Miljömässiga stressorer:

- ▶ Temperatur
  - ▶ Populationstäthet
  - ▶ Oljud
  - ▶ Arbetsbelastning
- m.m.

# Vad påverkar hur vi reagerar?

- ▶ Uppfattad kontroll
  - ▶ Inlärd hjälplöshet
  - ▶ Attentional overload
  - ▶ Socialt stöd
- m.m.

# Stimulation Overload

## Hur kompenserar vi socialt?

Mindre interaktion med andra

- ▶ Minskat avstånd / fysisk närhet
- ▶ Minskad ögonkontakt
- ▶ Interaktion
  - avskärma sig (tex. mobil)
  - hålla interaktioner ytliga
  - spara energi genom att inte hjälpa andra



Vad mår vi bra av?  
- Källor till välbefinnande

# Biofili

- människans tendens att tycka om naturen



# Attention Restoration Theory

Kaplan, 1995, Berman et al. 2008; Hartig 2004, 2011



Vad är vackert?



# Social design

Gifford, 2007, Gifford & Martin, 1991, Becker & Poe 1980, Sommer 1983

## Social interaktion

- Källa till välmående?
- Hur påverkar miljömässig design?

# Social Contact Design

# Evidensbaserad design

# Vad mår vi bra av?

- ▶ Personal space
- ▶ Ljus, ljud, luft
- ▶ Natur (utsikt, grönområden mm.)
- ▶ Möjlighet till social interaktion
- ▶ Komplexitet – detaljriktighet
- ▶ Vackra byggnader
- ▶ Matcha användarbehoven – platser att sitta, kunna fokusera
- ▶ Trygghet – lätt att hitta
- ▶ Logistiskt – bra möjlighet att ta sig runt till fots

# Slutsats

Hur kan vi använda oss av forskningen - i praktiken?

## Environmental Assessment

- ▶ Gissa inte. Fråga!
- ▶ Designa för de som ska använda platsen
- ▶ Integrera naturliga element
- ▶ Använd guidelines för social design
- ▶ Respektera mänskliga behov och begränsningar



Frågor?

# TACK!

Johanna Ärlemalm

073-070 10 91

[hello@TheRebelMind.com](mailto:hello@TheRebelMind.com)

Tack till medverkande!

Bodil Karlsson, konsult  
[bodilkarlsson@gmail.com](mailto:bodilkarlsson@gmail.com)

Gró Einarsdóttir

The Rebel Mind