



DANSKE HANDICAPORGANISATIONER

BYGNINGER OG OFFENTLIGE RUM FOR ALLE

– OGSÅ FOR MENNESKER MED PSYKISKE
ELLER KOGNITIVE HANDICAP



INDHOLD

INSPIRATIONSPJECE (INTRODUKTION)	4-5
- Bygninger og rums indretning har (også) betydning for mennesker med psykiske eller kognitive handicap	
LYS	6-9
- Eksempel på at skabe god belysning.....	
LYD	10-11
- Eksempler på at skabe gode lydforhold.....	
SYNS- OG SANSEINDTRYK (VISUEL STØJ)	12-15
- Eksempel på at minimere visuel støj	
HVILERUM OG MULIGHED FOR TILBAGETRÆKNING	16-19
- Eksempel på hvilerum og mulighed for tilbagetrækning	
WAYFINDING	20-23
- Eksempler på god wayfinding	
ØVRIGE OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER	
- Materialer i bygningen	
- Forberedelse	24-25

INSPIRATIONSPJECE

...til DH-afdelingerne om hvordan bygninger og offentlige rum kan gøres mere tilgængelige for mennesker med psykiske eller kognitive handicap.

BYGNINGER OG RUMS INDRETNING HAR (OGSÅ) BETYDNING FOR MENNESKER MED PSYKISKE ELLER KOGNITIVE HANDICAP.

Når vi indretter bygninger eller offentlige steder, er det vigtigt, at de er tilgængelige for alle. Også for mennesker med psykiske eller kognitive handicap. Disse handicap er ofte usynlige eller svære at få øje på og dermed oftere svære at forestille sig – eller huske at indtænke - inkluderende løsninger til.

Når vi tænker på tilgængelighed til bygninger og offentlige steder, tænker vi ofte på ramper, ledelinjer og dørbredder. Det er selvsagt vigtigt for mennesker med fysiske handicap. Men mennesker med psykiske eller kognitive handicap har også brug for, at bygninger og offentlige steder er tilgængelige og imødekommer deres behov.

Netop derfor er det vigtigt at skabe større kendskab til de behov, som mennesker med psykiske eller kognitive handicap har i forhold til bygninger og offentlige steder. Hvad, der er nødvendigt for nogle, er godt for alle.

Hvis I som DH-afdeling er inddraget i et byggeprojekt, er det godt at arbejde for inkluderende og ligeværdige løsninger fra start. Det kan være med til, at tilgængelighed ikke indføres som et add-on til personer med handicap, men som løsninger alle med fordel kan og vil benytte som et naturligt valg. God tilgængelighed er, når man ikke tænker over det – fordi løsningen virker intuitiv og understøttende for mange.

Denne pjece giver indblik i en række områder, man skal være opmærksom på i arbejdet med at gøre bygninger og det offentlige rum mere tilgængeligt og inkluderende for mennesker med psykiske eller kognitive handicap.

I pjecen fortæller mennesker med psykiske eller kognitive handicap om deres udfordringer eller behov. Pjecen indeholder eksempler og nedslagspunkter, men den er ikke dækkende for alle aspekter af tilgængelighed for mennesker med psykiske eller kognitive handicap.

Pjecen bygger på udsagn fra forskellige videnspersoner og på undersøgelser, i det omfang de har været tilgængelige.

Vi håber, I vil lade jer inspirere af pjecen, når I indgår i forskellige byggeprocesser lokalt.

LYS

Lys har stor betydning for vores velbefindende og funktionsniveau. Lys regulerer kroppens indre ur, og for lidt eller for meget lys kan sætte vores indre ur ud af balance⁽¹⁾. Når det sker, bliver man lettere udmattet og har sværere ved at tage informationer ind og bearbejde dem.

"Undersøgelser har vist, at variationer i lysets niveau, farve og retning har stor indflydelse på menneskers velbefindende, motivation og funktionsevne."⁽²⁾

For mennesker med psykiske eller kognitive handicap kan dårligt lys på offentlige steder opleves ubehageligt og forstyrrende⁽³⁾. Ved at skabe gode lysforhold kan man give mennesker de bedst mulige forudsætninger for at finde sig godt tilpas og at kunne deltage i det offentlige rum⁽⁴⁾.

"Lysstofrør er en stor 'trigger' for mig. Jeg bliver fysisk dårlig i rum med denne belysning. Vi har alle prøvet at stå i nærheden af en lyskilde, der blinker ukontrollabelt, fordi den snart dør ud. Det er forstyrrende og irriterende for blikket. Den oplevelse er konstant for mig, når jeg er i et rum med lysstofrør. Jeg ser lyskilden blinke hurtigt, som var det en teknofest, jeg ufrivilligt var fanget i. Foruden at trigge min migræne er det overstimulerende for mit system, og jeg bliver både svimmel, diffus, mister overblikket og har bare behov for at komme væk. Varmt lys, som det i de gamle glødepærer, er meget bedre for mig."

– Kvinde i 50'erne med autisme og migræne.

EKSEMPEL PÅ AT SKABE GOD BELYSNING

På et nyt psykiatrisk hospital i Slagelse har man været særligt opmærksom på at skabe lyse omgivelser, ved bl.a. at sørge for rigelige mængder af dagslys. Dagslyset skaber et naturligt og behageligt lys i bygningen. Samtidigt har man valgt at have LED-lys i bygningen, der lyser både kølige og varme toner, afhængig af døgnets og årets farvemæssige forandringer. F.eks. lyser der varme farver om aftenen og natten, hvilket giver en afdæmpet og natteagtig stemning⁽⁵⁺⁶⁾. Dette hjælper til at regulere kroppens indre ur og derved skabe trygge og rolige omgivelser.

Lyset bruges også som en guide i Slagelse psykiatrisygehus, som Christian Karlsson, arkitekt bag Slagelse psykiatrisygehus, beskriver:

"Lyset er med til at vise, hvor der er mennesker, hvor personalet er, og hvor man kan hygge sig. Hvor lyset ikke er tændt, er der ikke aktivitet eller mennesker. Lyset bliver en guide, om hvor man kan søge hen, hvis man har brug for det".



Slagelse psykiatrisygehus. Foto: Karlsson arkitekter / Jens Lindhe

Da man byggede Slagelse Psykiatrisygehus var man særligt opmærksom på de bordplader, gulvflader og vægflader, som lyset rammer. Det er vigtigt at skabe overflader, som toner og reflekterer lyset. Der bruges f.eks. lyse og varme træsorter på bordplader og bænke langs vinduer, hvilket også ses på billedet.



Slagelse psykiatrisygehus. Foto: Karlsson arkitekter / Jens Lindhe

På billedet foroven ses hvordan lyset bruges til at skabe klarhed og forståelse ved at lyse der, hvor der er mennesker. Det ses også, hvordan der lyses med varmt og afdæmpet lys om aftenen. Varm belysning foretrækkes, da hvidt lys kan opleves ubehageligt.



Slagelse psykiatrisygehus. Foto: Karlsson arkitekter / Jens Lindhe
Arkitekt: Karlsson Arkitekter / VLA

Atriummet i Slagelse Psykiatrisygehus belyses både af store mængder dagslys igennem lofts-vinduer og af LED-lys, der bl.a. følger trappeopgangene. Der er også gjort brug af lyse og varme træsorter i atriummet, der har et godt samspil med belysningen.

KILDER I AFSNITTET 'LYS'

1. [BLOXHUB Science Talks: Light for Health and Wellbeing](#)
2. www.indeklimaportalen.dk
3. Samtaler med repræsentanter fra SIND
4. www.rumsans.dk
5. Psykiatrisygehus Slagelse - Vilhelm Lauritzen Arkitekter
6. [Nyt psykiatrisygehus i Slagelse — Karlsson arkitekter](#)

LYD

Lyd påvirker alle mennesker, og dårlige lydforhold kan skabe forvirring og stress. Vores sansesystem reagerer på lyde omkring os, men hvis der er mange forskelligartede lyde og dårlig akustik, sættes vores sansesystem på ekstra arbejde. For personer med et psykisk eller kognitivt handicap kan et højt støjniveau være særligt distraherende og overvældende, da de ikke altid kan sortere lyde fra ⁽¹⁾.

"Vi ser i forskning, at børn i skoler der har en diagnose, eller mennesker med psykiske lidelser, de har det rigtig svært, når der er meget baggrundsstøj og konkurrerende lyde. Folk som har svært ved at filtrere ting fra, de får alting ind, fordi vi ikke kan lukke af for hørelsen."

– Mai-Britt Beldam, akustikexpert Cand.mag.

"Hvis man har et hyperfølsomt nervesystem, som er på vagt hele tiden, så er alle høje lyde ikke gode. Støj er ikke godt."

– Erik Møntsted Pedersen, tidligere psykiatribruger og næstformand i SIND

"Et liv med ADHD er ofte et liv uden lydfilter. Man kan sige, af personen bag mixerpulten på lydproduktionen simpelthen ikke er mødt på arbejde. Der er ikke nogle til at skrue op og ned på styrken på bassen, guitaren, klaveret og trommerne. Alle instrumenter blæser ud med samme styrke. På samme måde kommer alle lydinput ind i mit hoved med samme styrke. Det kan gøre det svært at fastholde koncentrationen om én specifik opgave, når eksterne lyde på højtryk blæser om kap med alle mine indre tanker og ideer. Særligt når man, som jeg, sidder i et storrums kontor. Det er ikke altid muligt at finde et ledigt lokale at trække sig til."

Derfor betyder mine noise cancelling headphones alverden for mig. De er med til at mindske den ydre støj og distraktioner. Og jeg kan hurtigt være en del af pulsen og fællesskabet i lokalet igen ved blot at tage dem af, hvis der er behov for at deltage i en samtale."

– Kvinde i 20'erne med ADHD.

EKSEMPLER PÅ AT SKABE GODE LYDFORHOLD

Når man skal skabe gode akustiske forhold er der tre ting, der spiller sammen: Den fysiske bygning, menneskene i bygningen, og den aktivitet der skal forgå i bygningen. Der kan nemlig være forskellige lydige behov, afhængigt af om man skal bygge en arbejdsplads eller en musikskole ⁽¹⁾. Derfor er det vigtigt, at man i sin indretning skaber en akustik, der understøtter de aktiviteter, der bliver foretaget i et rum ⁽²⁾.

Ifølge Mai-Britt Beldam, akustikexpert Cand. mag, handler det i høj grad også om at skabe et lydligt miljø indenfor, der ligner det, vi har udenfor. I naturen har vi nemlig en akustisk himmel, hvor lyden kan forsvinde, så vi hører lyden én gang, og så er den væk. Dette kan med fordel efterlignes. Jo mere lydabsorbierende materiale jo bedre, generelt set, da det skaber en kortere efterklang i rummet. Lydabsorbierende materiale er f.eks. glasuld. Man skal helst undgå at have materiale som gipsvæg, beton, glas eller mursten parallelt over for hinanden, for her bygger lyden sig op.

På uddannelsessteder og arbejdspladser mm. kan det også være en god ide at have tilgængelige høreværn, brugere kan benytte til at lukke støj ude.



Fotos: Leif Tuxen



I Handicaporganisationernes Hus har man skabt gode akustiske forhold, ved at lave huller i balkonens værn, med lydabsorbierende dug bag overfladen.

Eksempel fra Center for Kræft og Sundhed.



"En niche tilbyder et blød sted, som bidrager til den gode akustik" ⁽³⁾

Foto: Sidse Grangaard

KILDER

1. Mai-Britt Beldam, akustikexpert Cand.mag
2. www.rumsans.dk
3. www.rumsans.dk

SYNS- OG SANSEINDTRYK (VISUEL STØJ)

Synssansen er en vigtig sans til orientering og overblik ⁽¹⁾. Nogle personer med psykiske eller kognitive handicap har svært ved at holde opmærksomheden på en enkelt ting og bliver let afledt, hvilket kan gøre det udfordrende at være på steder med meget visuelt støj og mange forskellige syns- og sanseindtryk.

For mange syns- og sanseindtryk på én gang kan skabe forvirring og dårligt overblik. Det kan f.eks. ske, hvis der er for mange farver, lyde og dufte, man skal forholde sig til på offentlige steder.

Erik Møntsted Pedersen der er cand.psych. beskriver, at ens stimuli-belastning kan blive så høj og kaotisk i uoverskuelige miljøer, at hjernen ikke kan nå at sortere fra og følge med. Hvis det sker, holder man op med at kunne orientere sig.

"Jeg bliver overvældet af alle de mange skarpe lys og den ofte høje musik. Mine sanser kommer på overarbejde, og jeg får tit angst og kan nogle gange næsten gå helt i panik. Min hjerne bliver så overbelastet, at det bliver svært overhovedet at finde ud af at købe noget."

– Kvinde med autisme.

Noget der især kan skabe forvirring og koncentrationsbesvær er konstante og forskelligartede lyde, der kan overbelaste ens sanser.

"Jeg bliver forstyrret af alle summelyde og støj fra elektronik. Det kan være klimaanlæg, kølemontre, radio og kaffeautomater, der står og brummer. Når jeg er ude at handle, kan jeg

gå fra at have det fantastisk til ikke at kunne læse min egen indkøbsseddel, fordi jeg på grund af for mange sanseindtryk mister evnen til at sætte bogstaver sammen til ord og får tågesyn. Jeg mister evnen til at træffe beslutninger og får svært ved bare at komme ud af butikken."

– Kvinde med autisme og ordblindhed.

EKSEMPEL PÅ AT MINIMERE VISUEL STØJ

Der er vigtigt at indrette bygninger og det offentlige rum på en overskuelig måde, så der ikke bliver for mange ting at forholde sig til på én gang i omgivelserne.

Dette kan gøres ved at bruge rolige og nedtonede farver. De belaster ikke ens nervesystem og opmærksomhed lige så meget som skrappe farver. På samme måde er det en hjælp at minimere lyde og støj, som kan være forstyrrende.

Det er også en fordel at indrette bygninger og offentlige rum på en enkel måde ved gennemgående at bruge de samme materialevalg i en bygning eller på en plads. En enkel eller overskuelig indretning gør det nemmere at orientere sig.



Foto: Østengen & Bergo AS. Arkitekt: Østengen & Bergo AS

På Schandorffs plads i Oslo har man været opmærksom på at skabe et enkelt udtryk, så man let har overblik over området. Her er der bygget i få materialer, hvilket gør det roligt og overskueligt at færdes på pladsen ⁽²⁾.



Foto: Helene Høyer Mikkelsen AART

På børne- og ungehospicet Strandbakkehuset har man skabt et varmt og behageligt rum ved at bruge træ som et gennemgående materiale i borde, bænke, vægge og loft. Det enkle materialevalg skaber mindre visuel støj⁽³⁾.



Foto: Jens Lindhe/Schönherr

Ribe Domkirkeplads er endnu et godt eksempel på en åben plads med få desorienterende elementer. Her er det let og overskueligt at orientere sig⁽⁴⁾.

KILDER I AFSNITTET 'SYNS- OG SANSEINDTRYK

1. www.rumsans.dk/evne/synet
2. www.rumsans.dk/artikler/schendorffs-plass
3. www.rumsans.dk/artikler/strandbakkehuset
4. www.rumsans.dk/artikler/ribe-domkirkeplads

HVILERUM OG MULIGHED FOR TILBAGETRÆKNING

Alle mennesker kan nogle gange have brug for at kunne trække sig fra en aktivitet og tage en pause. Mange indtryk på én gang kan virke overvældende, eller en aktivitet kan være udmattende og skabe behov for ro. Derfor er det vigtigt, at der i indretningen af bygninger og områder indtænkes muligheden for pauser, ved at skabe mulighed for at man kan gå til et separat eller afskærmet rum for at arbejde eller lignende⁽¹⁾.

“Der er brug for at have en pause. Pausen for mit vedkommende betyder, at jeg kan trække ud et sted, hvor jeg kan få fred og ro i mit hoved, til at danne et overblik over hvor jeg er, og hvordan jeg navigerer i det. Jeg trækker mig fra alt det mylder, stress og jag, der foregår.”

– Recovered skizofren.

Derfor er det vigtigt at skabe mulighed for hvile, ro eller tilbagetrækning. Det er også vigtigt at have synlige udgange, så man ved, hvor man kan søge udenfor.

EKSEMPEL PÅ HVILERUM OG MULIGHED FOR TILBAGETRÆKNING

Mulighed for ro kan skabes ved at lave stille-rum, ruminddelinger eller afskærmede kroge, alt efter hvilket offentligt rum man bygger. På Lundehusskolens afdeling for børn med udviklingsforstyrrelser og indlæringsvanskeligheder har man skabt mulighed for tilbagetrækning ud fra børnenes behov.

“Det er helt sikkert, at der er mange, der har brug for at trække sig i løbet af dagen.”

– Pernille Sølling, leder af specialfritidsinstitutionen ved Lundehusskolen.

Lundehusskolen har f.eks. flere steder dekorede glasvægge i deres lokaler, som skærmer rummet af, men ikke isolerer. Derudover er der indrettet siddepladser i vinduesnicher, og kroge med bænke og borde, hvor man kan trække sig tilbage, men stadig være en del af fællesarealerne⁽²⁾. For Lundehusskolen har det også været vigtigt at skabe alsidige rum, hvor det hele er mobilt, sådan at man kan ændre rummene ud fra børnenes behov for ro. F.eks. har mange af møblerne hjul, for at man kan skabe forskellige udgaver af lokaler og hele tiden dele rummene op i mindre eller større rum.



Foto: Laura Stamer. Arkitekt: KANT Arkitekter / Nøhr & Sigsgaard

På billedet foroven ses én af mulighederne for tilbagetrækning på Lundehusskolen. Her kan elever sidde afskærmet i små kroge på gangen, når de har brug for at trække sig tilbage. Ifølge lederen af specialfritidsinstitutionen fungerer denne mulighed for ro rigtig godt og bliver brugt hyppigt.



Fotos: Laura Stamer. Arkitekt: KANT Arkitekter / Nøhr & Sigsgaard

I Handicaporganisationernes Hus har man indrettet pauserum med mulighed for at sidde eller ligge i ro. Der er også mulighed for udstrækning eller lidt bevægelse ved ribben. Det skaber en naturlig mulighed for at kunne trække sig i løbet af arbejdsdagen. Du ser rummet ude fra og kunne trække sig i løbet af arbejdsdagen.



KILDER I AFSNITTET 'HVILERUM OG MULIGHED FOR TILBAGETRÆKNING'

1. www.rumsans.dk/aspektdetaljer/indretning
2. www.rumsans.dk/artikler/lundehusskolen

WAYFINDING

Det at føle at man kan finde rundt og har et overblik over, hvor man befinder sig, er vigtigt for de fleste. For mennesker med psykiske eller kognitive handicap er det afgørende, at det er overskueligt og let at orientere sig i det offentlige rum. Uoverskuelige rum med dårlige orienteringsforhold kan skabe forvirring⁽¹⁾.

En tidligere psykiatriburger eksemplificerer, hvordan det kan opleves at orientere sig i supermarkeder med mange forskellige skilte og farver:

”Stimuli-belastningen bliver så høj og kaotisk, at hjernen ikke kan nå at sortere fra og følge med. Og så holder man op med at kunne orientere sig. Så holder man op med at kunne finde vej.”

”Farver skal ikke være for dominerende, skrappe og oppe i det høje røde, men i stedet være afdæmpede, for ellers bliver der for mange sanseindtryk. Men farver må gerne være synlige og skille sig ud, sådan at de f.eks. fungerer som en guide.”

– Recovered skizofren.

Erik Møntsted Pedersen, der er cand.psych. og næstformand i SIND giver endnu et eksempel på overvældende elementer, når man skal finde vej og orientere sig:

”Det er blevet mere eller mindre almindeligt, at man laver sine egne skilte, og det er ikke godt ift. at finde vej, hverken for ældre eller for børn. Så ved man bogstaveligt talt ikke, hvad man går ind til, og det er svært at navigere i.”

Netop derfor er det vigtigt at skabe offentlige rum med tydelig, simpel og forståelig wayfinding. Det skaber en tryk oplevelse, når man skal finde vej ved både nye og kendte steder⁽¹⁾.

EKSEMPLER PÅ GOD WAYFINDING

God wayfinding kan bl.a. skabes ved hjælp af farvekoordinering eller letforståelige skilte, der er klare og tydelige i deres kommunikation⁽¹⁾. Dette vil gøre det lettere at orientere sig, hvis ens sansesystem er overstimuleret.

Arkitekt og wayfindingskonsulent Rie Ollendorff beskriver, at way-finding er en helhedsoplevelse. Det er vigtigt, at al kommunikationen har en gennemgående rød tråd: At der er sammenhæng i information i breve, information på hjemmesider, på skilte mm. så brugerne kan forberede sig hjemmefra.

Ved skiltning fungerer det rigtig godt med piktogrammer, fordi det visuelt understøtter kommunikationen. Det er dog vigtigt, at piktogrammerne er genkendelige og ikke et nyt design man ikke har set før og ikke forstår. Fx at piktogrammet for toiletter er det vi kender og ikke en ny smart version, som vi ikke kender.

Ifølge arkitekt og wayfindingskonsulent Rie Ollendorff, kan store oversigtskort og -tavler over bygningskomplekser være svære at overskue for mennesker med psykiske eller kognitive handicap. Hun anbefaler, at man gør brug af markante og genkendelige pejlemærker til at understøtte god orientering:

”Når man bygger store bygningskomplekser, er der løbende brug for genkendelige elementer og pejlemærker, som er synlige eller markante. På den måde kan man vise vej via elementerne og bruge dem som en guide til at finde vej. Skal man hjælpe et andet menneske på vej, kan man henvise til elementerne og f.eks. sige: Gå hen til den store skulptur du ser der fremme. Rundt om hjørnet skal du fortsætte frem til den store trappe”.

Ved store og komplekse byggerier kan det være svært at klare wayfinding med arkitektur alene. Her vil den gode løsning især være, at man kan få hjælp til navigering ved menneskelig kontakt, for eks. ved en reception. Det er vigtigt, at personen der vejleder har forståelse for og er bekendt med, hvordan man bedst muligt viser vej, så det er til hjælp for alle, herunder mennesker med psykiske og kognitive handicap.



Fotos: Leif Tuxen



I Handicaporganisationernes Hus har man valgt at bruge farver til at understøtte orienteringen i huset. De fire kontorfløje har hver deres farve, og man kan derfor nemt orientere sig, om hvilken kontorfløj man er ved. Receptionisten i huset kan let vise besøgende vej ved at guide ved hjælp af farverne. Det åbne atrium giver udsyn til alle etager, hvilket giver et godt overblik over bygningen.

KILDER I AFSNITTET 'WAYFINDING'

1. www.rumsans.dk/aspekter/wayfinding-og-orientering
2. Rie Ollendorff, arkitekt og wayfindingskonsulent

ØVRIGE OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

MATERIALER I BYGNINGEN

Når man indretter det offentlige rum, er det også vigtigt at tænke over materialevalg af f.eks. polstrede møbler og gulvtæpper. Personer med psykiske eller kognitive funktionsnedsættelser kan opleve sanseindtryk særlig kraftigt. Derfor er det vigtigt med behagelige materialer, der er rare at sidde i og røre ved.

Kilde: Rumsans.dk

FORBEREDELSE

For mennesker med psykiske og kognitive funktionsnedsættelser kan det skabe tryghed at danne sig et overblik over et sted eller en bygning på forhånd. Derfor er det en stor hjælp, hvis man digitalt kan finde information, der beskriver ens rejsedestination. Det kan være information om adgangen til en bygning, eller hvor i bygningen man finder bestemte lokaler. Dette forbereder brugeren på, hvad der kan forventes, når man møder op.

Kilde: Rumsans.dk

**VI KAN OG
VIL BIDRAGE**



DANSKE HANDICAPORGANISATIONER