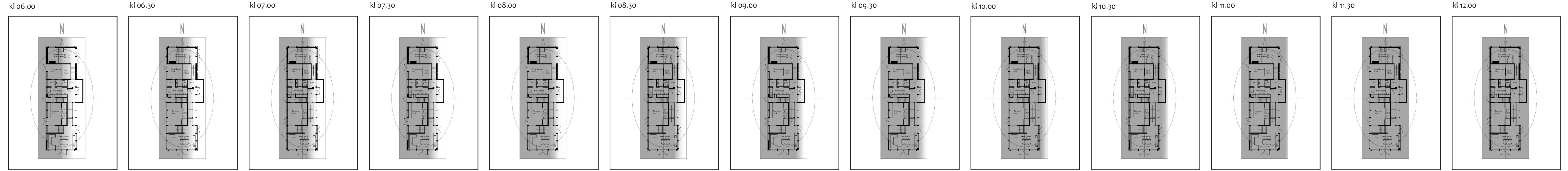


# Udgangspunkt

AD 10-ARK9 Camilla Bandholm - Institut for Arkitektur og Design, Aalborg Universitet 2008  
 Udgangspunkt forholder sig til boligen som et udgangspunkt til verden og skaber med sin form et åbent og imødekommende perspektiv på verden. Projektet arbejder med skabelsen af et arkitektonisk motiv, baseret på arkitektoniske principper afledt den nyeste stressforskning, evolutionspsykologi og viden om mennesket.  
 Denne planche eksemplificerer projektets principper i en bolig, som derved forholder sig til bevidst til de psykologiske processer, der skaber stress.



Akvarel af bygningen set fra vest i solnedgangen

Bygningens tag skaber en åbenhed mod omgivelserne



**PLANTEGNINGER**  
 Række af plantegninger viser solens direkte lys på loftet over døgnet i henhold til en placering i Århus, Danmark, d. 16 september, dansk normaltid. Rummen er meget forskelligt belyst over døgnet, og derved skabes en oplevelse af tidens og solens forløb.  
 Om morgenen vil nogle rum indbyde til aktivitet med solens lys, om aftenen, vil det være andre områder der vil blive betragtet som attraktive.  
 Nogle gange vil bevægelsen til et rum blive motiveret af aktiviteten, andre gange vil motivationen ligge i solens lys..

**BYGNINGEN ER TEGNET MED UDGANGSPUNKT I FØLGENDE DEFINITIONER PÅ STEDER/RUM /AKTIVITETER**

**Koncentrations-fordybelsesrummet** er det man traditionelt vil kalde et kontor, bibliotek eller arbejdsrum, men da arbejdet i dag er meget andet end kontorarbejdet, er det her beskrevet som koncentrations- og fordybelsesrum for at markere, at det er et

rum, der beforder de indadvendte processer og koncentration, - her er man dæmpet og indadvendt.  
 Rummet er opdelt i to afdelinger, hvor den afdeling længst mod vest er hævet, hvilket skaber et mere intimt rum med ild og varme. Vinduespartiet er blokeret af en række bogestammer og understreger den tætte intime stemning. Den anden del er mere åben, her er plads til at mødes om et

større bord og varetage papirarbejde mv.

**Samlingsrummet** er området for udadvendte sociale. Her er man aktiv og larmende, laver mad, spiser, synger og danser.

**Børnernes sted** er der hvor råderum til legetøj og legekammerater. Døren mod samlingsrummet er en bred skydedør, som

skaber en stor åbning og tilknytning til fællesskabet i rummet.  
 Børnene har et fællesrum for styrke relationen og samværet mellem dem. Børnene har i forbindelse med deres sted hver sin sovealkove, der skaber plads til en egen lille verden udover at sove, men de store arme bevægelser vil foregå på det fælles sted.

**De voksnes sted** er det rum, hvor forældrene kan styrke deres indbyrdes relation uafhængigt af bygningsens øvrige aktiviteter. Det er også det rum, hvor de voksne kan forberede sig til hvile og falde til ro inden natten.

**Badeværelset** er her opdelt i tre funktioner. **Brus** for sig, **håndvask** og tandbørstning for sig, og **toilet** for sig. Alle

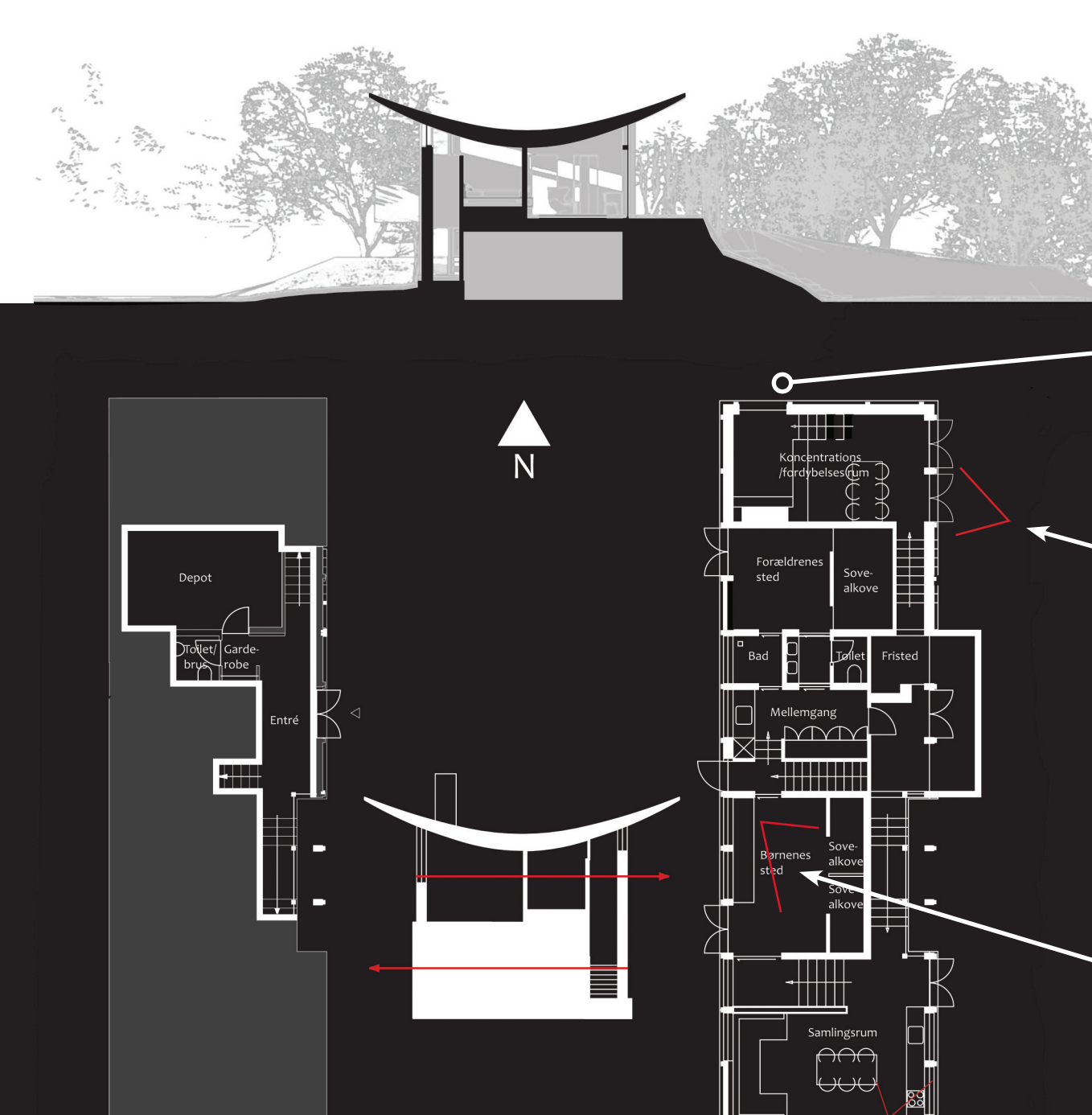
funktionerne relaterer til renelse, men aktiviteten er af meget forskellig karakter og kan med fordel adskilles mentalt ved at adskille dem fysisk.

Det sidste sted er **fristedet**. Fristedet er placeret som en balkon over entréen og indgangen Herfra er der udsyn op mod samlingsrummet og fra balkonen ud over landskabet. Adgangen sker via mellem-

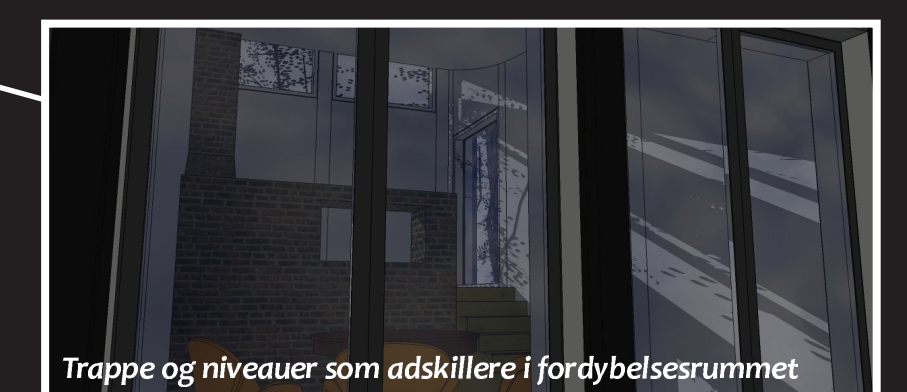
gangen og det er et sted man vælger at gå hen for dets særlige karakter, der ikke er tilknyttet nogen fysisk funktion til rummet. Det er her man kan gå hen hvis man har brug for at være lidt alene, reflektere over tilværelsen og skabe et overordnet overblik. Her er man afskåret fra husets sædvanlige gøremål uden at skulle bevæge sig til et fjertliggende sted i ensomhed.



Loftet ved solopgang den 9. august, tiden er angivet i dansk sommertid



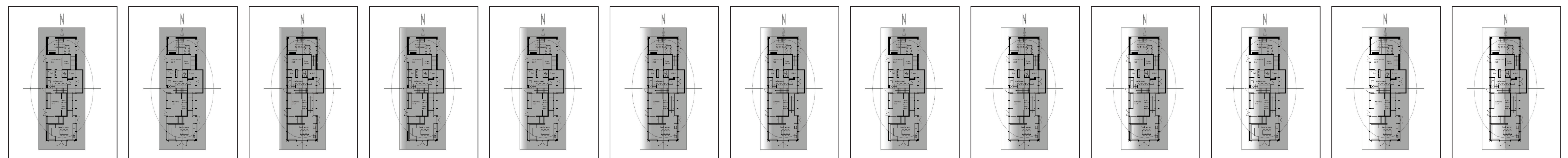
En udsigt at falde i staver til - måske en bogehæk?



Trappe og niveauer som adskillere i fordybelsesrummet



Sovealkove, en hule til natten - belyst loft om morgenen



**DET SOCIALE**  
**-familiengruppen som udgangspunkt**  
 Ved bygningsplan bestemmes det personlige råderum. I denne bolig er der i modsætning til det traditionelle parcelhus en mangel på private værelser. Her er rummene tildelt projekter/aktiviteter og ikke personer.  
 Bygningen tager sit udgangspunkt i, at vi er sociale væsener som evolutionært har forundt fællesskabet med sikkerhed og overskud. Ved at understøtte de fælles projekter i bygningen understøttes oplevelsen af fællesskab. Man tager sit udgangspunkt i sit sociale tilhørsforhold i familieguppen, det er her man bevæger

sig ud fra og vender tilbage til "fest", når man har erobret verden, eller tilbage til "trøst", hvis man skulle fejle i forsøget.  
 Bygningsplan er opbygget således, at områderne ved indgangen mod øst er udadvendte og med plads til store armebevægelser med højt til loftet, store vinduespartier og stort udsyn.  
 Ved bevægelsen mod vest stiger graden af intimitet og privathed gennem børneværelset til sovealkoven, men i endnu større grad mod de voksnes private område, hvor garderobe og badeværelsesområdet "filtrerer" dagens aktiviteter fra til en rolig nats søvn, hvorefter man gør sig klar til at påtage sig hverdagens gøremål.

**LOFTET OG LYSET**  
 Taget har via sin form den funktion, at det opdeler bygningen på langs i en morgen og en aften side. Indgangen/udgangen er placeret mod øst. Der er en bevægelse mod de områder i bygningen mod øst som belyses af morgensolen, det forbereder kroppen til den forestående aktivitet. Om aftenen er bevægelsen i bygningen mod det mere private og vest, hvor solens farve forbereder kroppen på den forestående hvile.  
 Loftets udformning som en krum flade skaber en glidende overgang mellem belysning og mørke.

**DØGNET I HUSET**  
**-DØGNET I MENNESKET**  
 En god nats søvn er essentiel for et menneskets velbefindende. Men hvad skaber den gode søvn? Selvfølgelig et fysisk sundt miljø, men ikke mindst forberedelsen til søvn er væsentlig. En halv time før man går i seng, bør man forberede kroppen på, hvad der skal ske. Kroppen skal aktivere og deaktivere mange kemiske processer for at bringe os i den rette tilstand til en god nats søvn. Vi har evolutionært forbundet solnedgangens røde lys med nat og søvn og solopgang med vågenhed og aktivitet. Bygningen er udformet således, at der i forbindelse med sovestedet, både ved

børn og voksne, findes et vestvendt rum hvor loftet belyses af aftensolens røde lys. Dette signal forstærker bygningens med sit loft. Når man så vil sove, bevæger man sig ind i sovealkoven og lukker døren - lukker og slukker til natten.  
 Om morgenen står solen op belyser det østvendte loft og dermed loftet i alkoven, bevæger sig videre ned over væggen og dørerne til alkoven. Det er ikke det direkte lys som en generende solstråle, men reflekteret lys oplyser rummet og forbereder kroppen på den forestående vågenhed og aktivitet.

**LANDSKABET, TIDEN OG ANSTRENGElsen**  
 En af de væsentligste problemer er netop de udvidede grænser mellem arbejdsliv, fritidsliv og familieiv.  
 Løsningen er ikke at bevæge sig tilbage til fortiden, men derimod hjælpe sig selv til mentalt at adskille hverdagslivets forskellige projekter, at skabe en adskillelse som vil stå i modsætning til at multitasking.  
 Bygningens trapper skaber på samme måde en oplevelse som i landskabet: en mental afstand mellem rummende / funktionerne / handlingerne. Derfor er bygningens indvendigt udformet som et landskab,

der skaber en behagelig anstrengelse og mental afstand mellem bygningens projekter.  
**UDGANG TIL VERDEN**  
 Indgangen til bygningen er placeret mod øst, for at man kan bevæge sig ud i solen om morgenen på vej ud i verden.  
**ÅBENHED**  
 Udover at vinduerne placering mod taget giver solen mulighed for at belyse loftet, skaber de om aftenen og natten en mulighed for at belyse loftet og derved skabe en belyst flade, der reflekteres i vinduet. Denne refleksion skaber en illusion om et

belyst rum på den anden side af vinduet. Om vinteren, med lange aftener og korte dage, skaber dette mulighed for en oplevelse af en tid, der hverken er nat eller dag. Der er ikke nogen tvivl om, at det ikke længere er dag, når solen ikke er på himlen. Men samtidig har vores liv ændret sig til, at vi er aktive både om dagen og om aftenen. Vi har forlænget dagen og den oplevelse giver refleksionen i vinduerne mulighed for at vise. Med opmærksomheden på lysets betydning for kroppens døgnrytme, er det en fordel at give kroppen signal om en mellem tid - et forlænget tussmørke.

For at taget kan reflektere solens lys må det åbne sig mod solens lys. Ved at videreføre denne åbenhed i bygningen skabes en integration og en åbenhed mod omgivelserne. Det giver psykologisk en oplevelse af åbenhed.  
 Ved at åbne sig mod verden frem for at gemme sig for den, gives en oplevelse af trykthed og sikkerhed i den. Hvis man tværtimod beskytter sig mod den med tykke solide mure og skaber sig et sikkert fredshule understøttes opfattelse af, at du bevæger dig ud på usikkert og fjendtligt land, når du forlader din sikre bolig.

**AT FALDE I STAVER**  
 Ved koncentrationsafdelingens øverste rum er skabt en monoton udsigt, direkte ind i et tæt krat af bogestammer. Denne bogehæk skaber med sin umiddelbare ensartethed en mulighed for at falde i staver. Når hjernen har et mønster, den kan forudsige, begynder den at lede efter nye muligheder for variation, forandringer i lys, farvens ændring med luftens fugtighed, en lille fugl, der kommer forbi og pikker efter bog, bladens refleksioner i regnvær, årstidernes skiftet. Det at falde i staver og miste fokus på specifikke tanker, åbner for at skabe nye kreative forbindelser.

**OVERBLIK**  
 En anden væsentlig psykologisk proces er det mentale overblik. Bygningens "frirum" er placeret som en balkon med udsigt over landskabet. Her er man fri af jorden og associerer derfor på en anden måde til verden. "Jeg tror ikke vi er så komplicerede, vi tænker oppefra og op når vi er oppe og nedfra og op når vi er nede" fortalte Einar Balursson ved en samtale om emnet. Vi har brug for begge tankeprocesser, den ene skaber overblik og forvalter den overordnede struktur, mens den anden beforder analyse og forståelse af detaljen.

Bygningen skaber oplevelser af forandring i tid og mental adskillelse af de daglige aktiviteter. Samtidig angiver bygningens plan relationerne mellem de daglige projekter og beboernes indbyrdes forhold og beforder oplevelsen af fællesskab: forskellige rammer til forskellige aktiviteter. Mennesket vil skabe en rytme i huset ved sine daglige gøremål og huset vil forandre sig med døgnet og årstidene. - ændre bygningen. Tiden bliver derved en struktur, der skaber rytme og organiserer tiden i forløb.