

Hvor går du hen, når du føler dig ensom?

Et interview med Nina Goldman, ph.d., Postdoc, Syddansk Universitet (SDU) og Honorary Research Fellow, University of Manchester.

Det byggede miljø påvirker måden, vi mødes, engagerer os og skaber forbindelser på. Det gælder både gader, tredjesteder og følelsen af tryghed og tilhørsforhold. Nina Goldman reflekterer over de "stier", der kobler steder, socialt liv og ensomhed sammen.

Af **Mads Møller Angelsø,**
projektleder,
Dansk Byplanlaboratorium

Oversat af a1kommunkation

Erkendelsen af, at trivsel formes i samspillet mellem individuelle livsomstændigheder og fysiske omgivelser, har øget interessen for sammenhængen mellem social trivsel og det byggede miljø.

Sideløbende er ensomhed blevet en højaktuel sundhedspolitisk dagsorden og et emne, der får stadig større betydning inden for byplanlægning, -udvikling og -design. For at forstå den sammenhæng bedre har jeg talt med Nina Goldman, ph.d. i kulturgeografi, hvis forskning omhandler arkitekturens psykologiske påvirkning. Hun undersøger, hvordan bydele, offentlige områder og det byggede miljø påvirker sociale bånd, tilhørsforhold og oplevelsen af ensomhed.

Flere måder at være ensom på

Når ensomhed bliver diskuteret i offentligheden, bliver det ofte beskrevet som mangel på social kontakt. Men ifølge Nina Goldman er ensomhed mere kompliceret end det: "Ensomhed er en subjektiv oplevelse, der hænger sammen med en opfattelse af en mangel på sociale relationer. Men det handler ikke kun om manglende relationer. Det handler også om kvaliteten af relationerne."

Nina Goldman understreger, at det er vigtigt at anerkende, at der er forskellige former for ensomhed. "Når vi taler om ensomhed og det byggede miljø, skal vi være opmærksomme på, hvilken type ensomhed vi taler om. Vi bør åbent og ærligt italesætte, hvilken type ensomhed der realistisk set kan adresseres gennem det byggede miljø."

Hun fremhæver som et eksempel forskellen mellem følelsesmæssig og social ensomhed. "Følelsesmæssig ensomhed opstår, når folk mangler betydningsfulde mennesker i deres liv. For eksempel en kærlighedsrelation eller en nær ven. Hvis det er den slags relationer, man mangler, har jeg svært ved at se, hvordan det fysiske miljø kan hjælpe en med at finde lige præcis sådan et menneske."

Social ensomhed er noget andet. "Det er den ensomhed, der opstår ved følelsen af manglende tilknytning til fællesskaber. Den synes jeg er nemmere at adressere, fordi det fysiske miljø kan gøre en hel del for at understøtte vores samvær i grupper på kryds og tværs, hvad enten det sker formelt eller uformelt, lokalt i bydelen eller endda på tværs af byen."

Byens påvirkning af vores sociale liv

Det byggede miljø omkring os kan spille en rolle i forhold til, hvordan relationer opstår, og hvordan de vedligeholdes over tid. "Vi kan starte med at tænke på, hvordan mennesker møder hinanden. Men det handler også om, hvordan det fysiske miljø understøtter de sociale relationer, vi har i forvejen. Hvor nemt er det for os at komme fra A til B? Er der trygge passager for fodgængere eller cyklister i bydelen eller byen, så folk kan besøge deres venner og familie eller deltage i fælles aktiviteter?

> Vi bør åbent og ærligt italesætte, hvilken type ensomhed der realistisk set kan adresseres gennem det byggede miljø.

På den måde understøtter det fysiske miljø vores sociale tilknytning ved at muliggøre bevægelse og tilgængelighed."

Afhængigt af relationen eller den sociale kontekst kan mine ønsker til omgivelserne variere: "Hvis det er en nær ven, jeg skal mødes med, ville jeg sørge for at være i et miljø, hvor vi kan gå en tur sammen eller sætte os ned og have en meningsfyldt samtale. Men der er også vigtige sociale relationer, der ikke er nære venskaber. Det er de velkendte ansigter i din bydel."

Svage bånd og gangbarhed gør en forskel

Som Nina Goldman ser det, skabes social trivsel ikke kun gennem tætte relationer. Den afhænger også af de små møder i hverdagen. De møder, der skaber genkendelighed og tillid og får en fornemmelse af tilhørsforhold til at spire frem. Selvom de svage relationer ikke er mennesker, vi er fortrolige med, er de vores naboer – kendte ansigter og løse bekendtskaber, der får os til at føle os forbundet med de steder, hvor vi bor. "Hvordan får jeg en fornemmelse af, hvem der bor i nærheden af mig? Min oplevelse er, at den slags kommer af at have steder, hvor mennesker naturligt støder ind i hinanden."

Som hun påpeger, er gangbarhed særligt vigtigt, fordi det øger sandsynligheden for de små møder i hverdagen og den gensidige genkendelse mellem naboer. "Det modsatte eksempel ville være en forstad, hvor alle bare sætter sig ind i deres biler, så snart de skal noget – også indkøb. I sådan en situation bliver det meget sværere at finde ud af, hvem der egentlig bor i nærheden af dig."

Samtidig skal folk føle sig trygge og godt tilpas, når de befinder sig på offentlige arealer. "Det kan godt være, at der er bænke nede i parken, men hvis det føles utrygt, er det ikke et behageligt sted at være." Tilhørsforhold er mindst lige så vigtigt.

"Vi kan undersøge, hvordan et fysisk miljø føles, når vi ikke hører til, eller når vi ikke føler os i stand til at benytte det." Tilhørsforhold har en særskilt fysisk dimension, mener Goldman. Hvis et sted ikke er designet til forskellige mennesker, er det uundgåeligt, at nogen føler sig ekskluderet.

Det tredje sted og plads til at være alene

Her bliver begrebet tredjesteder centralt. Det stammer fra sociologen Ray Oldenburg: "De er steder, som hverken er hjem eller arbejdsplads, men hvor mennesker kan mødes og interagere. De bør være nemt tilgængelige og bør generelt være gratis eller billige at være i." Ifølge Nina Goldman giver tredjesteder muligheden for at tilbringe tid sammen med andre uden nødvendigvis at have et specifikt formål: "Tredjesteder er værdifulde, fordi de giver folk muligheden for bare at hænge ud. Meget af vores sociale liv føles meget formålsstyret. Derfor kan den tid, hvor vi bare er sammen, føles som en knap ressource."

Men selvom byplanlæggere ofte fokuserer på at skabe mening og muligheder for social interaktion, mener hun også, at der er værdi i at designe rum til alenetid (som ikke må forveksles med ensomhed). "Mange mennesker har et ønske om at være alene blandt andre mennesker. Det er på mange måder sådan, en café fungerer. Det er en slags rum, hvor man kan være til stede på lige fod med andre mennesker, som drikker kaffe, læser avis eller blot tilbringer tid på stedet."

Denne type miljøer kan give en fornemmelse af tilknytning uden at kræve nogen direkte interaktion. "Så føler man stadig, at man er en del af noget, selvom man ikke kender nogen." Samtidig advarer hun imod, at vi ser på dét at være alene som en færdig løsning. "Jeg tror ikke, vi kan løse problemet med ensomhed blot ved at skabe rum, hvor folk kan være alene sammen."

Et rum, hvor man bare kan være

I sin refleksion over de praktiske implikationer for byplanlæggere henviser Nina Goldman til Design Guidelines for Loneliness-Friendly Environments, et sæt retningslinjer udviklet af hendes kolleger Pauline van den Berg, Eva de Korte og Eric Schoenmakers. Retningslinjerne adresserer netop, hvordan det fysiske miljø kan imødekomme ensomhed: "Jeg synes, de her retningslinjer er et fremragende sted at starte, når man skal tænke over de her problemstillinger."

Et af de centrale principper er det, retningslinjerne beskriver som 'et rum, hvor man bare kan være' – et sted, hvor folk trygt kan tilbringe tid og føle sig behageligt til mode, alene eller sammen, uden et særligt formål eller forpligtelse. Nina Goldman forklarer: "Det vil sige, at vi skal skabe miljøer, der føles trygge. God belysning, godt overblik, behagelige omgivelser og en tilstrækkelig mængde siddepladser kan alle sammen være med til at skabe lige netop dét. På offentlige arealer betyder det også, at der skal være adgang til basale faciliteter som toiletter, affaldsspande eller vandhaner."

Som noget særligt vigtigt nævner hun, at sådanne kriterier ikke kun er relevante i forhold til ensomhed. "Mange af de her elementer er ikke kun gavnlige i forhold til ensomhed. De er simpelthen gode egenskaber for offentlige arealer i det hele taget."

Glem alt om de nemme løsninger

En af de store udfordringer ved at koble det byggede miljø til ensomhed er, at der sjældent er et direkte forhold mellem de to fænomener. "Vi kan ikke bare sige 'Sæt flere bænke op, så bliver folk mindre ensomme,'" påpeger Nina Goldman.

Hun forklarer, at forskerne i stedet i stigende omfang fokuserer på de forskellige såkaldte pathways, eller stier på dansk, hvorigennem det byggede miljø kan præge vores sociale

Tre stier

Sammenhænge mellem det byggede miljø og ensomhed. Egen bearbejdning af modellen fra van den Berg et al. (2024), Built Environment and Loneliness: Conceptual Pathways and Mechanisms.



Adfærd

- Deltagelse i aktiviteter
- Social interaktion
- Aleneadfærd

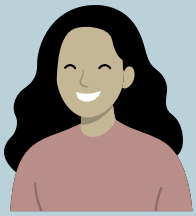


Det byggede miljø

- Grønne områder
- Bymæssig tæthed og bystruktur
- Mobilitetsinfrastruktur
- Tredjesteder og faciliteter
- Boligkarakteristika

Oplevelse

- Opfattelser og tilfredshed
- Fortrolighed med omgivelserne
- Restorative oplevelser (genopbyggende/ afstressende oplevelser)
- Stedstilknytning
- Oplevet tryghed
- Social sammenhængskraft og fællesskabsfølelse
- Følelse af tilhørsforhold
- Social inklusion
- Social kapital





Ensomhed

Eksponering

- Vold og kriminalitet
- Trafiktæthed, trængsel og trafikfare
- Luftkvalitet
- Støj og trængsel



tilknytning, vores relationer og vores ensomhed. I denne sammenhæng refererer begrebet sti til den kæde af mekanismer, der forbinder et steds fysiske elementer til menneskers sociale liv og velbefindende: "Du kan for eksempel sætte bænke op, men de skal være behagelige. Hvis de er behagelige, vil folk måske oftere bruge dem. Hvis de oftere bruger dem, støder de måske på deres naboer. Den interaktion forstærker så måske deres fornemmelse af tilknytning til bydelen."

Som led i en større forskningsindsats har Goldman og hendes kolleger identificeret tre afgørende stier eller mekanismer: adfærd, oplevelse og fysisk påvirkning.

"Én sti er adfærdsbaseret. Den handler om, hvordan det fysiske miljø præger mulighederne for social interaktion, fysisk aktivitet, deltagelse i fælles aktiviteter og endda også aktiviteter på egen hånd. En anden sti har at gøre med folks oplevelser. Den handler om, hvordan folk opfatter et sted. Føler de sig trygge? Oplever de social sammenhængskraft i deres bydel? Udvikler de en tilknytning til steder, og færdes de hjemmevant i deres omgivelser? Den tredje sti er den fysiske påvirkning. Her ser man på miljømæssige faktorer som luftkvalitet, trafikmængde, støjniveau og følelsen af tryghed. Disse faktorer har i sidste ende indflydelse på, hvordan mennesker agerer i deres fysiske miljø og sammen med andre mennesker."

Tilsammen kan disse stier hjælpe os med at forklare, hvordan det byggede miljø kan påvirke vores muligheder for social tilknytning og, i sidste ende, påvirke vores oplevelse af ensomhed. "Det, som den her begrebsramme giver os, er en metode til at tænke systematisk over mekanismerne. Nu har vi begrebsrammer, der hjælper os med at tænke over de her mekanismer, men det empiriske grundlag er stadig under udvikling."

Frem for at opstille simple løsninger kaster dette perspektiv lys på, hvordan steder på kompleks vis kan præge vores sociale liv i hverdagen.

Vi ved stadig ikke præcis, hvordan det byggede miljø påvirker vores sociale liv, og det er med al sandsynlighed ikke i sig selv løsningen på problemet med ensomhed. Men forskningen er i gang med at klarlægge nogle tydelige stier, så vi får en bedre forståelse for, hvordan steder kan påvirke vores sociale tilknytning og trivsel.