

SaunaHaven/SeaChange

- Mentalt restitutionscenter til forebyggelse af stress og øget livsglæde i
Tunnelfabrikken

Et projekt af
Kenneth Balfelt Team, Johan August og Larm Galleri



Principskitse for Saunahaven med sauna, vinterbadning og restitutionshave. Skitse af Kenneth Balfelt Team med udgangspunkt i Partisans Grotto Sauna.

Mental bæredygtig udvikling

Saunahaven er arbejdstitlen på konceptet for et “mentalt restitutionscenter”, der tager kampen op mod den voldsomt tiltagene kultur, der bl.a. giver os stress. Det er et sted som inspirerer til forebyggende restituerende aktivitet og adfærdscændring gennem kunst, arkitektur, sauna, terapihave, natur, vinterbadning, undervisning og kulturtilbud, i et nyt stressforebyggende arkitektonisk og funktionelt format.

Et sted, der gør det attraktivt at styrke og forebygge den mentale helse som en del af dagligdagen. En attraktiv destination med ambition om, at blive en integreret del af vores kultur.

Konceptet skal være med til at skabe modeller for hvordan vi som samfund kan medvirke til at skabe en bæredygtig udvikling og “væredygtighed” for mennesker, med fokus på borgernes løbende mentale sundhed og forebyggende arbejde med stress.

Vi tror på, at konceptet skal indtænkes i alle vores byer - i første omgang som en inspirerende prototype udviklet til og placeret i Tunnelfabrikken i Nordhavn i København.

Projektet er udviklet i et samarbejde mellem billedkunstner Kenneth Balfelt og social byudvikler Gitte Skarsholm fra Kenneth Balfelt Team, kulturentreprenør Johan August og kunstkonsulent Lars Rahbek. Der er foreløbig pt. indgået et formelt samarbejde omkring udviklingen af programindhold og sparring med Københavns Kommunes Kultur- og Fritidsforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen med støtte fra Statens Kunstfond.

Baggrund

Antallet af mennesker, der rammes af stress er stærkt stigende. Mange borgere er udfordret af dårligt fysisk, socialt og mentalt helbred og deraf følgende nedsat livskvalitet.

Fakta

- 1,45 mio danskere (25,1%) har højt stress niveau
 - I København 152.000 personer (25,3%)
 - Andelen blandt 16-24 årige kvinder er 40,5 %, arbejdsløse 47,0 % og for førtidspensionister 55,6 %
- 500.000 danskere føler sig udrændte på jobbet pga. stress
- 1.400 danskere dør hvert år af stress
- Sygefravær - grundet stress - koster kr. 27 mia. årligt
 - I København kr. 2,8 mia
- Samfundsudgifter til stress er kr. 14 mia. årligt
 - I København kr. 1,5 mia

Kilde: Stressforeningen og "Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil" Sundhedsstyrelsen 2018

Men på trods af denne store udbredelse af stress, handler den stressramte og dennes omgivelser typisk først, når denne er "gået ned". Vi oplever derfor at den største udfordring i vores tid, er at skabe erkendelse af nødvendigheden af restitution som modtræk til vores overstimulering af hjernen - samt manglende kendskab til hvilke værktøjer vi kan gøre brug af til dette. Samtidig er der en selvforstærkende og kontraproduktiv effekt i, at jo mere stresshormon vi producerer, jo mere har vi brug for hvile og restitution - og jo sværere er det samtidigt at finde hvile i kroppen og hovedet til dette.

Derfor skal centret gøre restitution attraktivt. Det skal være en skøn og behagelig oplevelse, hvor gæsten føler sig mødt, holdt, forkælet og kan tage rejsen imod større ro i dagligdagen. På den måde, er det ambitionen, at gøre saunahaven til en destination i sig selv. Noget lystbetonet.

Målsætning

Projektets målsætninger er

- Innovativt arkitektonisk og kunstnerisk koncept for restitution
- Skabe koncept og brand
- Unik syntese mellem nyskabende kunst og et kulturcenter for mental restitution

Projektet går ud på, at skabe en konkret arkitektur, der integrerer stressreducerende elementer med rum for fysisk og psykisk kontemplation. Projektets målsætning er, at integrere de elementer som har påvist, eller i vores udviklingsarbejde viser sig at have, en god effekt for mennesker med stressrelaterede symptomer fra fx terapihaver, sauna, vinterbadning, desuden øvelser og uddannelse i stressreduktion (stilhed, af-digitalisering, elementer af yoga, meditation, mindfulness, compassion, m.m.) - men samtidig specifikt udvikle elementer som virker forebyggende og som kan tages med ud i vores dagligdags gøremål.

Det er projektets målsætning, at skabe en syntese mellem form og indhold mellem det byggede og dets funktion. Målet er derfor, at forholde os til hvad arkitektur - rum, lys, materialer, form etc. betyder for den mentale bæredygtighed.

Vision

Projektets vision er at gøre restitution til attraktiv destination og dagligdags aktivitet.

Projektledelsen ønsker, at realisere projektet i samarbejde med en række internationalt, anerkendte kunstnere, arkitekter, praktikere og forskere. Med henblik på at skabe et sted, der inspirerer og skaber rum for afslapning og afstressning. Udgangspunktet er at sætte individet i centrum i forestillingen om, at vi alle rummer svarene på spørgsmålene, om hvordan vi kan øge vores livskvalitet. Saunahaven handler om, at skabe en kontekst, der skal være fødselshjælper for disse svar.

Formål

Det er formålet

- 1) At realisere et unikt arkitektonisk og kunstnerisk sted, hvori en social og kulturel metodisk stressforebyggende praksis tilbydes mennesker.
- 2) At sætte nationalt og globalt fokus på stress og stressforebyggelse og medvirke til at gøre det attraktivt og socialt acceptabelt, at arbejde profylaktisk med stress for alle, unge som gamle.

Det er formålet at udstyre saunahavens brugere med redskaber til at øge egne kompetencer i forhold til en stigende udfordring med stress. Vi nærer derfor et ønske om, at gøre den enkeltes arbejde med mental sundhed til en positiv og lystbetonet oplevelse.

Kunst og arkitektur som udviklingsplatform

Den kreative udvikling af projektet ledes af billedkunstner Kenneth A. Balfelt i samarbejde med sit team. Kenneth Balfelt Team har igennem mange år gentænkt og nyudviklet metoder til byudvikling og med sit kunstneriske afsæt skabt innovative byrum og fællesskaber henvendt til mange forskellige målgrupper, både i Danmark og internationalt - med speciale i at oversætte sociale ambitioner og værdier til fysisk form og strategisk indhold.

Dette projekts indholds- og byggeprogram udvikles således på denne kunstneriske platform i et samarbejde med relevante fagfolk. Dertil vil der som en integreret del af den samlede arkitektoniske og indholdsmæssige helhed, blive udviklet "indholdsværker" af anerkendte kunstnere, som tilbyder fokus, nærvær og mindfulness i Saunahaven.

Kenneth Balfelt Team har i sin kunstneriske praksis skabt muligheder for at tilgå problemstillinger fra en uset vinkel med nyskabende resultater, både i byens fysiske - og sociale rum.

Samarbejdspartnere

Projektgruppen er i dialog med en række institutioner og fagpersoner omkring projektets mange faglige aspekter og er ligeledes ved at sammensætte et advisory board, der skal afspejle de arkitektoniske, byplanmæssige, kunstneriske, sociale, kulturelle, stressforebyggende, økonomiske og organisatoriske aspekter af projektet. Herunder følgende:

Københavns Kommune

Københavns Kommune Omsorgs- og Sundhedsforvaltning har en større langsigtet strategi og indsats for at forebygge stress, som indgår i kommunens handleplan for bedre psykisk sundhed. Kultur- og Fritidsforvaltningen arbejder løbende med udviklingen af faciliteter, der kan imødekomme efterspørgslen fra et voksende antal københavnere. Blandt de faciliteter, der er i fokus, er nye initiativer i og omkring Københavns Havn.

Projektledelsen har indledt samarbejde med disse to forvaltninger omkring de kulturelle og stressforebyggende aspekter i projektet.

Statens Kunstfond

Projektets for-analyse er støttet af Statens Kunstfond.

Motivation

Projektledelsens tværfaglige sammensætning og baggrund afspejler de mange facetter i projektet som motiverer til at tage dette initiativ. Overordnet ligger ønsket om at skabe mere livskvalitet for de mennesker, der bor i de danske byer, ved at realisere et innovativt prototype koncept og herefter forfine konceptet med henblik at realisere modellen i flere byer.

Målgruppe

Saunahaven henvender sig til byens borgere generelt - båret af et ønske om at forebygge og afhjælpe, men også uddanne og informere, og med særligt fokus på unge mennesker med henblik på at introducere dem til stressforbyggende redskaber og metoder, såsom mindfulness, meditation, yoga, sanser - og naturoplevelser og billedkunst med kontemplative kvaliteter.

De specifikke målgrupper er private erkendte og ikke-erkendte stressramte, foreninger, skoler og institutioner, kommunalt visiterede, virksomheder, fagforbund og det offentlige via firmaaftaler, sundhedsforsikret henviste og socialt udsatte.

Forankring

Projektgruppen lægger i sin metodik vægt på at inddrage mange fagligheder i udviklingen af konceptet, særligt i researchfasen. Dette gælder borgere med erfaringer ift. problemstillingen, men også de kommunale forvaltninger og enheder i sundhedssektoren, boligorganisationer, fagforeninger, interesseorganisationer og investorer, samt fagfolk såsom stressforskere, psykologer, byplanlæggere, sociologer, ejendomsudviklere, arkitekter, by- og landskabsudviklere. m.fl.

Teamet bag

Kenneth Balfelt Team, projektleder, har bl.a. renoveret Folkets Park for Københavns Kommune, udviklet og bygget terapihave i Halden Fængsel i Norge, lavet Enghave Minipark med og til øldrikkere, indrettet gårdrum til Kirkens Korshær i Odense for Odense Kommune, skabt nye forhold og byrum til udsatte for Vejle Kommune, Århus Kommune og Aalborg Kommune. Bliver jævnligt brugt i advisory boards, til at lave rapporter og som dommer i konkurrencer om byudvikling for kommuner, ministerier og fonde.

Kenneth Balfelt Team arbejder formelt i regi af foreningen ARD (Art Research Dialogue).

Lars Rahbek har bl.a. lavet kunstprojekter og udsmykninger i den nye Vestre Landsret i Viborg, ny tilbygning VIA University Holstebro, nyt VIA University i Århus, ny regional politistation i Holstebro, Nexus Copenhagen Kalvebod Brygge (Energistyrelsen, Banedanmark, Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen, Vejdirektoratet og Bygningsstyrelsen). Lars arbejder p.t. blandt andet på et udsmykningsprojekt hos den nye udlændingestyrelse i Næstved og et nyt projekt for Vestre Landsret i Viborg.

Johan August, kulturel projektudvikling, har i 30 år arbejdet med en vifte af kulturprojekter, bæredygtigt byggeri, musik, film, teater og digitale læringsværktøjer.