

# RUM FÖR ÅTERHÄMTNING I HEMMET

## EN UNDERSÖKNING OM VILA OCH EFTERTANKE I VARDAGEN

Efter en arbetsdag, arbetsvecka, några tuffa månader eller bara efter några ansträngande timmar kan man känna sig i behov av en paus. Orsaken kan vara stress eller mental utmattning, något som har blivit allt mer aktuella frågor i samhället idag. Vi lever i en tillvaro där allting ska gå allt snabbare, där prestationerna och effektiviteten ökar och 'multitasking' är ett vanligt begrepp.

Sömnen erbjuder återhämtningen, men det är inte tillräckligt. Inte heller är det tillräckligt med några veckors semester eller att åka till stugan på landet några helger varje år. Vi behöver återhämtning varje dag och även under den vakna delen av dygnet. I det här examensarbetet har jag arbetat med tankar kring återhämtning och börjat utforska möjligheter kring hur jag som arkitekt kan integrera dessa tankar i arkitekturen. Arbetet berör just *vart* man kan fly när man behöver återhämta sig - var tid och rum för återhämtning finns och vilka egenskaper och kvaliteter som är av betydelse i gestaltning av platser som främjar återhämtning.

Avsikten med arbetet är att skapa ett underlag för diskussion gällande möjligheter [rum] för återhämtning, samt även ge mig själv nya verktyg och träna att rita med återhämtning i åtanke. Målet är inte att gestalta den perfekta byggnaden eller rummet för återhämtning, något som jag inte tror är möjligt då rumsuppfattningar och behov skiljer sig. Däremot är en del av syftet att undersöka vad det *kan* vara. Jag vill belysa möjligheter som finns om man för en stund avstår från att tänka enbart funktioner. Till grund för arbetet ligger litteraturstudier, bland annat inom miljöpsykologi, kombinerat med egna livserfarenheter och analyser av rumsliga kvaliteter inom arkitekturen. Arbetet mynnar ut i gestaltandet av ett hem.

Student: Emma Ingvarsson

Handledare: Maria Rasmussen

Examinator: Christer Malmström