

PORTFOLIO / MINNA ÖSTMAN



Space creates experiences
Our experiences trigger our emotions
Our emotions shape our thoughts
Our thoughts influence our actions
Our actions define our future

Minna Östman, rumslig formgivare



INNEHÅLL

- 1 RUMSLIG FORMGIVNING
- 2 NATURNÄRA BOENDE
- 4 KONST FÖR VÄLMÅENDE
- 3 ANDRA HAND I FÖRSTA HAND
- 5 RUM FÖR SJÄLEN
- 6 SISTERS OF CRAFT
- 7 HOLISTISK ARBETSMILJÖDESIGN



RUMSLIG FORMGIVNING

Mitt konstnärliga uttryck innefattar holistisk inredningsplanering och rumsliga installationer. Trots deras olikheter berikar och kompletterar de båda uttrycksformerna varandra och ger utlopp för min kreativitet. Med utgångspunkt i brukarens behov och med omtanke om miljön vill jag skapa hållbara hem- och arbetsmiljöer och minnesvärda rumsupplevelser.

Portfolion inkluderar ett urval av äldre och nyare arbeten inom inredningsplanering och rumsliga installationer. Arbetena har stor variation men alla har en tydlig förankring i människocentrerad design. För mig är det viktigt att mina rumsliga arbeten förmedlar ett meningsfullt budskap. Dessa arbeten berör ämnen som välmående, natur, konsthantverk, kulturarv, hållbarhet och tillgänglighet.

De sistnämnda verken är publikationer. Skrivandet är en viktig del av min arbetsprocess och att sammanställa bild- och textmaterial är ett sätt att reflektera över mitt eget skapande.

2

NATURNÄRA BOENDE

Naturen har en positiv inverkan på vårt välmående. Har man däremot funktionshinder och svårt att röra sig kan det vara utmanande att vistas i naturen. Naturnära Boende är ett holistiskt inredningskoncept som strävar till ökat välmående bland personer med funktionshinder genom att bjuda in naturen i boendemiljön.

Med hjälp av naturmaterial, fotografier, naturljud och grönväxter skapas en annorlunda naturupplevelse. Fotoprints på djur och blommor ger liv och färg åt inredningen. Grönväxter ökar trivseln och förbättrar inomhusluften. Upplevelselådor med naturmaterial uppmuntrar till taktil stimulering. Naturljud som porlande vatten och fågelkvitter skapar en känsla av lugn och ro. I köket bryggs té på örter från trädgården. Alla sinnen är delaktiga i den annorlunda naturupplevelsen.

En tilltalande arbetsmiljö ökar även trivseln och arbetsglädjen hos personalen. Med konceptet hoppas jag inspirera vårdpersonalen att inkludera naturen som en självklar del av boendemiljön och klienternas vardag året om. Jag är själv uppväxt med en utvecklingsstörd bror, som de senaste åren bor på serviceboende. Att förgylla boendemiljön för personer med specialbehov ligger mig därför extra varmt om hjärtat.

Ett pilotprojekt förverkligades på Sandåkers Boende i Jakobstad, i samarbete med fotograf Margareta Sarvela, ljuddesigner Stefan Backas och printstudio TA i Jakobstad.





3

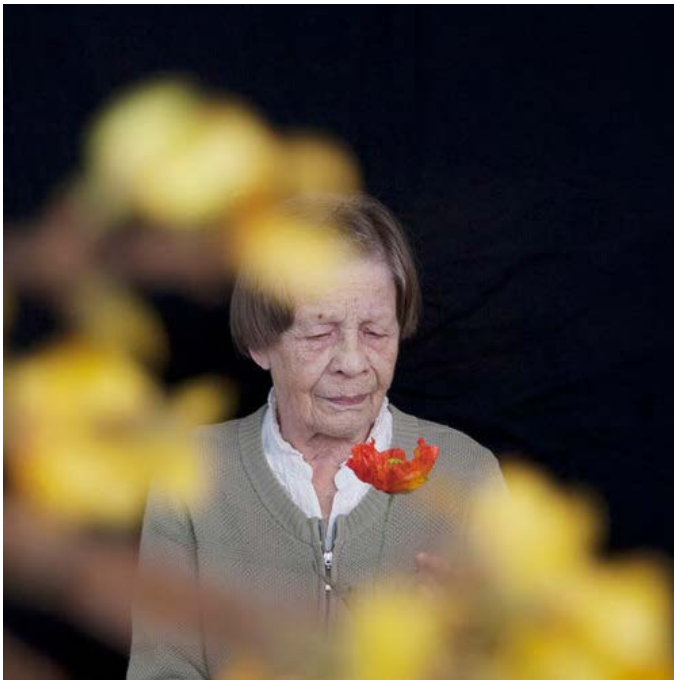
KONST FÖR VÄLMÅENDE

Konst och Välmående är ett forsknings- och utvecklingsprojekt i samarbete med Yrkeshögskolan Novia. Syftet är att skapa inspirerande vårdmiljöer, med hjälp av konst och holistisk inredningsdesign. Projektets huvudmål är att bedriva forskning om hur konst, konstrelaterade samtal och estetik påverkar vårt välbefinnande.

Jag fungerade som inredningsplanerare vid nybyggnad av ett kommunalt serviceboende, samt handledare för foto- och formgivningsstuderande som bidrog med fotokonst och möbeldesign. Professionella konstnärer skapade kontextbunden konst och en kläddesigner nya personalkläder. Vårdpersonalen som besitter kunskap om den dagliga verksamheten var delaktiga i visionsarbetet och inredningsplaneringen.

Utgångspunkten för inredningen var att skapa en välkomnande, inspirerande och trygg miljö för de äldre, där konsten väcker minnen och ger upphov till samtal. Konstverken monterades i dubbelsidiga träramar för att ge betraktaren valmöjligheter och variation. Projektet var en lärorik erfarenhet av att man genom samarbete och ett holistiskt synsätt når så mycket längre.







ANDRA HAND I FÖRSTA HAND

Världens textilproduktion har nästan fördubblats under de 15 senaste åren. Produktionen av textil släpper ut mer koldioxid per år än all flyg- och båttrafik totalt. Att välja andra hand i första hand sparar miljöresurser och är således ett enkelt sätt att göra skillnad.

Attityden till second hand har ändrat. Lägre pris är inte alltid en avgörande faktor, utan att man hittar det unika. Second hand avdelningar har flyttat in i finvaruhusen och återbrukade kläder och produkter har blivit ett självklart val för den miljömedvetna konsumenten.

Station Lotsens verksamhet består av återvinning och arbetslivsträning. Återvinningsbutiken verkade tidigare i en annan lokal och vid nyöppningen ville man satsa på interiörens atmosfär för att öka intresset för second hand. Planering och uppbyggnad av butiksutrymmet skedde med hjälp av med personal och klienter, som på så vis fick inblick i butiksinredning, modetrender och styling. Ett synnerligen meningsfullt projekt med givande samarbete över bransch, språk- och kulturgränserna.





5

RUM FÖR SJÄLEN

Tre lador på ett fält bildar kuliss för en vandring i själens landskap. Ladan är en rumslig manifestation av det inre rum som finns inom oss. Den hårt trafikerade vägen intill, symboliserar livet som rusar fram från ett mål till nästa. Genom att stiga av vägen och sakta ner stegen kan vi landa i oss själva och höra vår inre röst. Liksom vi skapar brådskan kan vi även skapa lugnet, men vi behöver aktivt söka stillheten och ge utrymme för den.

I en tillvaro som snurrar allt snabbare vill jag bidra med miljöer som uppmuntrar till stillhet och eftertanke. I en anspråkslös tillvaro utan överflödiga intryck, blir tanken klarare och det väsentliga framträder. Med naturen som enda sällskap får vardagen nya proportioner. Liksom naturen behöver människan tid för vila, fri från yttre krav och intryck.

Utställningen uppmärksammar samtidigt ladan som en viktig del av det österbottniska kulturarvet värd att bevara. Utställningen avslutade ett ettårigt arbetsstipendium - en tid då jag hade möjlighet att stanna upp och reflektera över mitt eget skapande. En inspirationsresa till Japan influerade rumsligheternas utformning och innehåll.





Lada Lato - den österbottniska ladan som själslig viloplats / rumslig installation / Kovjoki, Riksväg 8 / 2010

foton: Ken Kackur



SISTERS OF CRAFT

Sisters of Craft är ett projekt om hantverkstradition och kvinnogemenskap i samarbete med fotografen Dieter Berghmans. Projektet möjliggjordes tack vare ett arbetsstipendium och baserar sig på personliga möten med utvalda kvinnohantverkskooperativ i Tanzania, Bali och Australien. Liksom trådar blir till en väv och fibrer till en korg - vävs kvinnohantverk och gemenskap samman till en fotografisk essä över kontinent-, språk- och kulturgränser.

Som formgivare med förankring i den österbottniska hantverkstraditionen jämförde jag material och hantverkstekniker inom vävning och korgflätning i olika delar av världen och fann intressanta likheter i uttryck och tekniker. Projektet resulterade i en projektbok samt en fotoutställning med hantverk från de medverkande kvinnokooperativen. Projektets huvudsakliga syfte var att belysa kvinnohantverkets kulturella och globala värde samt uppmuntra till hållbar konsumtion.

Stipendieåret var en berikande tid då jag genom möten med främmande kulturer, vidgade mina vyer och fördjupade mina hantverkskunskaper men även ökade intresset för den österbottniska hantverkstraditionen. Ibland behöver man gå en omväg via en annan kultur för att på riktigt uppskatta sin egen.



SISTERS OF *craft*

A photographic essay
about women's craft and culture

by Minna Östman and Dieter Berghmans



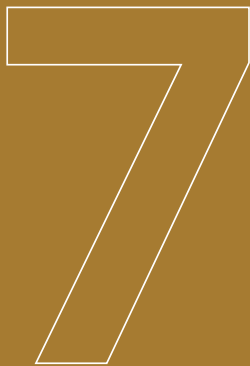
Craft is
an universal language.
An expression of joy,
human creativity
and cultural identity.
And as any language
crafting takes patience,
time and determination
to master.





An invisible thread connects those who are destined to meet, regardless of time, place or circumstance. The thread may stretch or tangle but it may never break...






HOLISTISK ARBETSMILJÖ

Vi tillbringar en tredjedel av dygnet på arbetet och kontorsmiljöns fysiska utformning samt hur vi trivs på jobbet påverkar vårt välbefinnande och vår arbetsprestation. Att arbeta är generellt bra för vår hälsa, men dagens arbetsklimat blir allt mer utmanande.

Snabb teknologisk utveckling, ständigt informationsflöde, stillasittande arbete och ett krävande samhällsklimat gör att stress och arbetsrelaterad ohälsa eskalerat globalt. Detta kostar företag och samhällen ofantliga summor i sjukkostnader, samt orsakar drabbade individer lidande och minskad livskvalitet. Fokus på medarbetarnas välmående genom arbetsmiljöns utformning och ett positivt arbetsklimat har därför blivit hög prioritet inom affärsbraanschen. Något som dessutom visat sig leda till förbättrade arbetsresultat och ökad ekonomisk lönsamhet.

Litteraturstudien "Holistisk arbetsmiljödesign som ökar välmående och produktivitet" utfördes inom ramen för mitt magisterexamensarbete inom cirkulär design vid YH Novia. Studiens syfte är att belysa den holistiska arbetsmiljöns betydelse för långsiktig mänsklig och miljömässig hållbarhet. Resultatet är ett ramverk för holistisk inredning av arbetsmiljöer, med mål att öka medarbetarnas fysiska och psykiska välmående, trivsel och arbetsprestanda. Ramverket indelas i utrymmesmässiga, upplevelsemässiga och psykosociala designelement. Vidare presenteras holistiska inredningslösningar som bidrar till ändamålsenliga arbetsutrymmen och ett trivsamt arbetsklimat.



Holistisk arbetsmiljödesign som ökar välmående och produktivitet

En litteraturstudie i inre
och yttre hållbarhetsfaktorer

Minna Östman

Examensarbete
för Formgivare (högre YH)
Cirkulär Design
Yrkehögskolan Nova
Jakobstad, 2023

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

6.4 Biofilisk design

"Our emotional freedom, our spirit, is nurtured and supported by those environments which are themselves alive." Christopher Alexander

Biophilia betyder "kärlek till liv", och förklarar människans dragnin till naturen. Begreppet myntades av socialpsykologen Eric Fromm men fick spridning av biologen Edward O Wilson under 1980-talet. Grundidén inom biofilii är att människan har en djup koppling till allt levande, efter att i hundratusentals år ha levt som en del av naturen. Naturens positiva inverkan på vårt fysiska och psykiska välbefinnande är sedan länge känd. I boken *Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life* (Kellert, S, Heerwagen & Mador 2011) finns samlad forskning som bekräftar detta. Studierna visar bland annat att naturkontakt via växtlighet, dagsljus och naturliga element förbättrar läkning vid sjukdom, samt förbättrar kognitiva funktioner som koncentration och minne. Vidare tilltalas hjärnan av naturbilder, naturljud, sensoriska mönster och element från naturen. Naturliga element uppfattas avslappnande och estetiskt tilltalande.

I dagens industrialiserade städer är människan alltmer isolerad från naturliga system och processer. Världen över ser man en tydlig urbanisering, och den stora klyftan mellan människan ursprungliga miljö och den industrialiserade tillvaro vi lever i idag, är enligt biolog Stephen Boyden en stor orsak till minskat mänskligt välmående. (Heerwagen, 2017) Under det senaste årtiondet har det vuxit fram en tydlig trend där man inkluderar naturliga element i allt högre grad i stadsplanering, arkitektur och inredning. Det kallas biofilisk design och handlar om att återetablera människans kontakt med naturen. (Kellert, S, Heerwagen & Mador 2011)

Forskning fastställer att inslag av naturen i inomhusmiljöer främjar välmående, trivsel, kreativitet och produktivitet, samtidigt som det minskar stress och förbättrar återhämtning. Forskningsrapporten *Human Spaces - The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace* visar att naturliga inslag som solljus och växtlighet i inomhusmiljön kan öka människors välbefinnande och kreativitet med 15%. I studien deltog 7600 personer från 16 länder. (Human Spaces, 2015)

Enligt (Kellert, Heerwagen & Mador (2011) består biofilisk design av två huvuddelar: 1) Former och detaljer i den byggda miljön som direkt indirekt eller symboliskt speglar naturen (t.ex. växter, naturelement, färger, former, mönster, naturbilder) och 2) upplevelse, utsikt och kontakt med omkringliggande natur i relation till den byggda miljön. Med hjälp av biofiliska designelement kan man skapa multisensoriska oaser i en kontorsmiljö som motvikt till kognitivt och teknologiskt arbete.

Arkitekt- och designbyrån Space Refinery i Belgien, fokuserar på biofiliska designlösningar för att öka samarbete, fokus, interaktion och välmående i arbetsmiljöer. (www.spacerefinery.com)



Bild 18. Biofilisk kontorsmiljö. Design: Space Refinery, Belgium

Biofiliska designlösningar som ökar välmående och kreativitet (Kinnarps 1)

- Grönväxter och blommor - skapar trivsel, behaglig inomhusklimat och bättre akustik. Vissa växter minskar även elektromagnetisk strålning från trådlös teknik.
- Färska blommor skapar fräschör, färg och trivsel i arbetsmiljöer. Notera att vissa arter och starka blomdofter kan orsaka allergiska besvär.
- Naturmateriäl - är hållbara, skapar en inbjudande atmosfär, god inomhusluft, och åldras vackert. Konserverad mossor och lav har blivit ett populärt dekorelement p.g.a. sina luftrenare, ljuddämpande och dekorativa egenskaper.
- Jordnära färger i gröna och bruna nyanser är lugnande och grundande. som går ton i ton ger ett harmoniskt intryck och bidrar till välmående.
- Solljus och utblickar - Dagsljus främjar vitalitet, hälsa, humör samt förbättrar sömnkvaliteten. Människor föredrar utblickar som innehåller naturelement och grönska.
- Naturliga former och mönster - Organiska former som cirklar, spiraler, ovaler och kupoler återkommer i naturens formspråk, påminner oss om vårt ursprung och tilltalar oss därför.

7.5 Inkludering - Tillgänglighet

"Nothing is more unequal than the equal treatment of unequal people." Thomas Jefferson

De komplexa utmaningarna i dagens arbetsklimate gör att co-working och samarbete mellan företag och organisationer ökar, liksom arbetsgrupper med olika kompetenser och erfarenheter. Enligt Pizag (2015) är samarbetsförmåga, öppenhet och tolerans för olikheter nödvändiga förmågor idag. Pizag menar vidare att en allt större skillnad kan ses bland yngre och äldre medarbetare. Milenniegenerationen värdesätter frihet och flexibilitet samt motsätter sig hierarki och traditionella arbetsätt. Hållbarhet, miljömässigt ansvar och social rättvisa är även viktigt. De äldre medarbetarna har erfarenhet och kunskaper, men kan finna den teknologiska utvecklingen och det snabba arbetstempot utmanande. Arbetsgivaren bör ta vara på medarbetarnas individuella kunskaper och skapa ett arbetsklimate som bygger på inkludering och samarbete istället för konkurrens. (Pizag, 2015)

Att skapa en inkluderande arbetsmiljö handlar om att skapa förutsättningar för alla att prestera sitt bästa. Om man tillhör en kulturell, religiös eller sexuell minoritet, eller lider av psykiska eller fysiska funktionsnedsättningar kan man uppleva att man inte blir likvärdigt bemött på arbetet och då är det lätt att ens engagemang och arbetsinsats sänks. Genom smarta designlösningar kan man visa respekt för diversitet och öka känslan av delaktighet hos de berörda. Genom att exempelvis undvika trösklar och välja ramper istället för trappor, kan alla färdas obehindrat. Vidare kan man inkludera mindre soffor istället för fåtöljer i loungen för skapa likvärdiga sittplatser för människor i olika storlekar. Könneutrala wc-skyltar är en annan detalj som kan ha stor betydelse. (Pizag 2015)

När man utgår från människors behov i utformningen av arbetsmiljön är det viktigt att fokusera på såväl fysiska som kognitiva skillnader, till exempel extroverta och introverta personlighetstyper. Vissa har inga problem att koncentrera sig trots bakgrundsljud, medan andra behöver total tystnad för att kunna fokusera. Andra igen är känsliga för visuell stimuli och behöver ha ordning och reda omkring sig för att kunna fokusera. Man talar om neurodiversitet - ett relativt nytt forskningsområde som undersöker mångfalden inom neurotiska funktioner och upplevelser. Forskningsfältet inbegriper allt från kognitiva störningar som dyslexi, autism, ADHD till hur vi har individuella uppfattningar kring till exempel färger, ljud och rumsuppfattning. (Allsteel. Paron-Wildes)

För att alla arbetstagare ska kunna arbeta enligt bästa förutsättningar kan man genom inkluderande inredningsdesign stöda kognitiv diversitet på arbetsplatsen. En artikel i Harvard Business Review beskriver hur neurodiversitet kan vara en konkurrensfördel i dagens affärsliv med stort fokus på innovation och kreativitet. Många individer med neurologiska störningar som autism eller dyslexi kan lida av social fobi, men däremot ha extraordinära förmågor i till exempel matematiskt tänkande. God design kan skapa förutsättningar för en inkluderande arbetsmiljö, men i slutändan handlar det om ökad kunskap och mänskligt bemötande och kunskap för att människor med speciella utmaningar ska känna sig respekterade och inkluderade i arbetsgemenskapen. Endast så kan de prestera enligt bästa förmåga och göra verklig skillnad på arbetsplatsen. (Harvard Business Review)



Bild 24. Logitech & Steelcase utvecklar inkluderande virtuell mötesteknik

Designlösningar för inkludering och tillgänglighet: (Allsteel. Paron-Wildes)

- Låt arbetstagarna välja hur och var de arbetar bäst, genom att erbjuda hybridarbete samt olika arbetszoner beroende på arbetsuppgift och personliga preferenser. Möjlighet att dra sig undan är centralt. En egen arbetsstation kan vara av stor betydelse.
- Personer med neurologiska störningar har ofta svårt att sitta stilla och koncentrera sig under långa möten. Fysisk rörelse kan lugna hjärnan och hjälpa dem fokusera. "Kinetiska möbler" med inbyggd rörelse kan vara bra hjälpmedel
- Genom att inkludera möbler och verktyg som alla kan använda, minskas känslan av att sticka ut. Exempelvis gungstolar i mötesrummet eller flexibla bordsskärmar för avskildhet
- Möjlighet att kontrollera ljus, ljud, temperatur och visuella störningselement
- Rutiner och tydliga arbetsmoment inger trygghet, medan visuella distraktion och oordning kan skapa känslor av kaos och stress.