

## Kronikk

# Må det være uten bruk av fantasien?



Av: John Erik Pløger,  
arkitekt og konsulent

bindelser, 'handel og bevertning i 1. etasje mot torget, stasjonen og veien', og at det må avsettes arealer til en barnehage.

Areal-utredninger legger vekt på arealdisponeringer og arkitektoniske løsninger, men en fremtidsrettet planlegging skal kunne mer enn å skape mono-funksjonelle områder for å løse et aktuelt behov for flere boliger i stor-byen Oslo. Utredningen viser at Bergkrystallen tenkes å forbli et monofunksjonelt bosted fremfor å se på hvordan området har potensialer til å bli en levende bydel.

## Fremtiden til Bergkrystallen

Oslo trenger flere byer-i-byen og derfor også bydeler som kan mere enn å være bosteder med et kjøpesenter eller handletorv. Men ikke engang på Lambertseter har byen satses på å skape rom for (by)næringer innen innovasjon, rådgivning og service. Lambertseter har heller ingen bygater.

Bergkrystallen kan bli stedet som gir Lambertseter disse mulighetene. Det kan skje ved å planlegge for kreativ næringsliv og skape et byrom omkring stasjonen. Bergkrystallen har allerede potensialer med de funksjonelle boligområder og det kan fortettes i området. Bergkrystallen kan i de nærmeste 20-30 bli attraktiv som bosted også for unge, studerende, single og unge par i tillegg til familier og pensjonister. Et nytt Bergkrystallen torv må tenkes i forhold til hvilke bylivskvaliteter disse forskjellige livsfaser og livsformer vil etterspørre. Unge og 50+ ser etter en bydel der summer av mangfold og i tillegg kan det skapes en bydel som er attraktiv som næringssted med både kontorfasiliteter og uformelle møtesteder.

Det burde ikke være mulig å overse hvilke utviklingspotensialer som ligger i f.eks. en overbygget T-bane stasjon i kanskje 4-6 etasjer og to etasjer overbygging til Rema 1000 bygget. Det kunne skape

en bydels-utvikling som rommer hotell, innovasjonsfellesskaper, galleri, ungdomsklubb, undervisningslokaler, frivillighets lokaler, bydelshus, og restaurant på toppen av bygget.

Hvor Oslo byregjering satses på Bergkrystallen som et mono-funksjonelt boligområde er Bergkrystallens fremtid å bli en multi-funksjonell bydel. En planlegging for de neste 40-50 år bør inkludere:

- Utnyttelse av stasjonsområdet (f.eks. hotel og service).
- Service og kontorlokaler i alle nye boligbygg og andre steder hvor det er mulig.
- Alle nybygg bygger på prinsippet om fleksible fysiske strukturer så bygninger og boliger i fremtiden kan tilpasses nye behov og bruksmuligheter (fra bolig til kontor til galleri og tilbake igjen).
- Bergkrystallen skal bli 'der man starter' sitt Oslo-liv som tilflytter, som familie

og som ny selvstendig næringsdrivende.

## Samarbeidet om fremtiden

Slike overveielser er strategisk nødvendige om vi ikke skal bli ved med å reproducere byrom som ligger øde for aktiviteter det meste av tiden, fremfor å summe av liv. Det er nødvendig for å få bydeler for alle uansett alder, etnisitet, kjønn og livs-ambisjoner.

Bergkrystallen har grønne kvaliteter, men mangler offentlige rom og byggekvaliteter. Planen for Bergkrystallen torv er ennå forholdsvis åpen. Man fornermer i utkastet fra PBE en oppfordring til kreativ tenkning. En slik kreativ tanke vil også være å skape et partnerskap av investorer, kommune, borettslag og stat som kan skape det økonomiske grunnlag for å gjøre Bergkrystallen til et eksperiment for fremtidens suburbane bærekraftige steds-kvaliteter – sosialt, grønt, næringliv, kultur, byliv.

## «Oppmerksomt nærvær»

**Mindfulness, eller «oppmerksomt nærvær» på norsk er en bevissthetstilstand hvor man retter oppmerksomheten mot det som skjer i øyeblikket, på en ikke-dømmende måte. fenomenologi, eksistensialisme og naturalisme.**

Tekst: Camilla Skipnes, Spesialsykepleier og MBSR-instruktør, Bydel Nordstrand

Mindfulness har sitt opphav i buddhistisk tradisjon og psykologi, men deler også ideer med vesteuropeisk tankegang innen Mindfulness ble for alvor kjent i vesten etter at professoren Jon Kabat-Zinn i 1979 utviklet programmet *Mindfulness-Based Stress Reduction*

(MBSR), og anvendte det i kliniske sammenhenger med positive effekter for selvregulering av kronisk smerte. Det er gjort mye forskning på effekten av MBSR-programmet, og det er nå en etablert del av behandlingstilbudet i helsevesenet i store deler av verden.

Mindfulness' voksende popularitet kan skyldes flere forhold. Den teknologiske utviklingen har ført til at mange omgir seg med daglige stimuli fra smarttelefon, nettbrett og PC. Tendensen er at vi blir stadig mer tilgjengelige, både på jobb og hjemme. Mye kjemper om vår oppmerksomhet og den digitale hverdagen kan føre til at mange føler et behov for noe som kan senke stressnivået eller på en eller annen måte bidra til å balansere hverdagen. Med en mer eller mindre konstant tilgjengelighet øker trolig også behovet for *stressreduksjon*.

Når vi er stresset er oppmerksomheten vår ofte opp-tatt av bekymringer for fremtiden eller vonde erfaringer fra fortiden. Evnen til å være til stede svekkes



ofte, negative følelser forsterkes og vi reagerer mer på automatikk enn det som er bra for oss. Deltakere som har trent mindfulness over tid forteller at de opplever økt indre ro, og at de har lettere for å kjenne på og tåle ulike følelser. Andre forteller at det å øve på å være oppmerksomt til stede i hverdagen styrker evnen til selvomsorg og til å takle stress på en mer hensiktsmessig måte. Mange opplever bedring av søvnproblemer og smerteproblematikk.

Vi planlegger et MBSR-kurs på Frisklivssentralen med oppstart 29. oktober. Kurset er et 8-ukers gruppebasert program og består av en samling på 2,5 timer hver uke i 8 uker, samt en heldagssamling mellom uke 6 og 7. Vi har også tilbudet Oppmerksom bevegelse hver torsdag kl.13-14 der fokuset er på det å være tilstede i bevegelsene vi gjør, både med kropp og pust. Ta kontakt med Frisklivssentralen dersom du ønsker å delta.

## Vi har tid til deg!



SeniorHjelperne tilbyr praktisk hjelp i hjemmet, følgetjenester og sosialt samvær

Gratis og uforpliktende prøvetime!

Sjekk [www.seniorhjelperne.no](http://www.seniorhjelperne.no) for mer informasjon.

Tel: 64 80 84 00



SeniorHjelperne