



This is a copyrighted teaching resource that may only be shared in Absalon and may not be shared or made available outside of teaching, e.g. as a download on the internet.

With the 'agreement on the copyright of teaching material at the University of Copenhagen', it is confirmed, among other things, that it is the teacher who has the copyright to the produced teaching material.

Naturintegrativ Sundhed & Design

Humanum Esse per Corpus,
Mens et Expo#SoMe

04122025

Ulrik Sidenius

Landskabsarkitekt, Lektor

KØBENHAVNS UNIVERSITET



Navn: Ulrik Sidenius
Født: 070378
E-mail: us@ign.ku.dk
Identitet: Menneske
I samfundet: På ADHD- og atypisk autisme spektrene

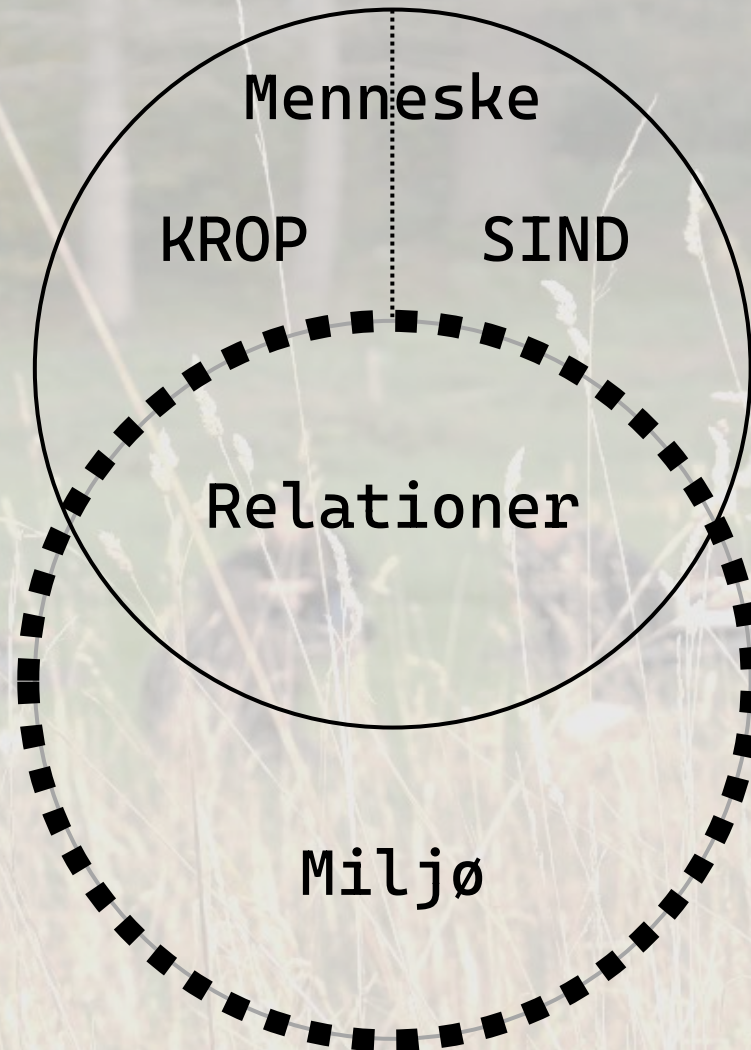
Profession: Landskabsarkitekt
2024: Lektor
2017: PhD
2002 – 2011: Stud.hort.arch, KU
1998 – 2000: Stud.hort, KVL
Omkring: Opvasker, tjener, rengøring, pædagog, restauratør, dessertkok

Plan: Arbejdsfelt
Sundhed og mennesker
Miljø
Menneske
Sundhed (i forhold til menneske-miljø relationer)
Brug (same)
Landskabsarkitektens værktøjskasse

Arbejdsfelt: Naturintegrativ Sundhed & Design

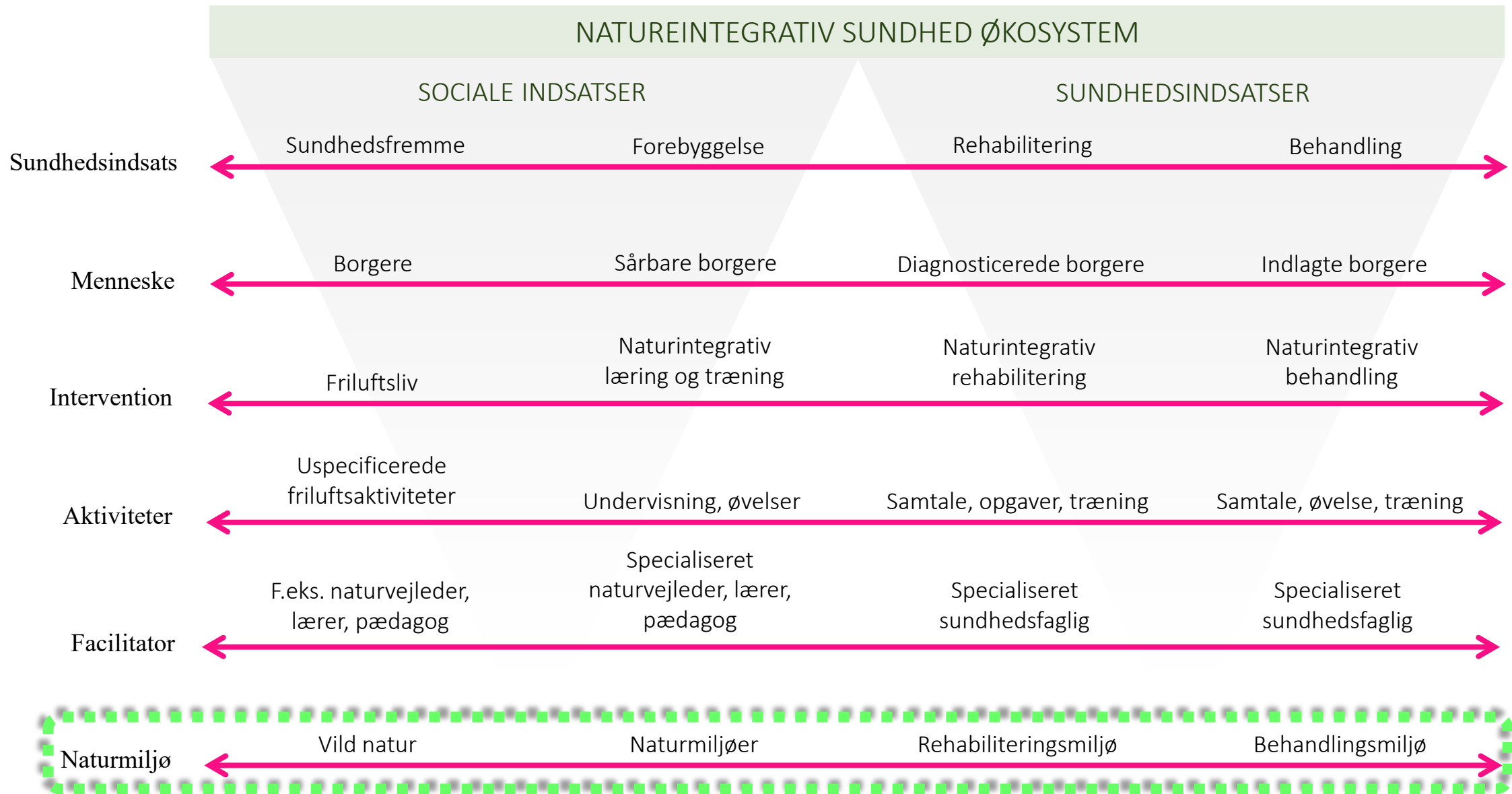
FORSKNING:

Forstå, omsætte og udvikle viden om sundhedsgavn timer relationer/interaktioner mellem menneske og miljø for at kunne



PRAKSIS:

Design naturmiljøer, så de aktivt kan integreres som ressourcer i en given sundhedspraksis for at styrke de fysiske, psykologiske, sociale og/eller edukative "mekanismer", der målrettet arbejdes med for at øge sundhed og livskvalitet for forskellige borgergrupper





Department of Public Health

[IFSV English](#) > [About the Department](#) > Copenhagen Health Comp...

About the Department

Copenhagen Health Complexity Center

- Global Health Section
- Medical Museion
- Section of Biostatistics
- Section of Environmental Health
- Section of Epidemiology
- Centre of General Practice
- Section for Health Data Science and AI
- Section for Health Services Research
- Section of Social Medicine
- Alumni

Research

Teaching

Staff

Collaboration

Dissemination

Contact

Bachelor's and Master's Programmes in Public Health Science

Bachelor's and Master's Programmes in Health and Informatics

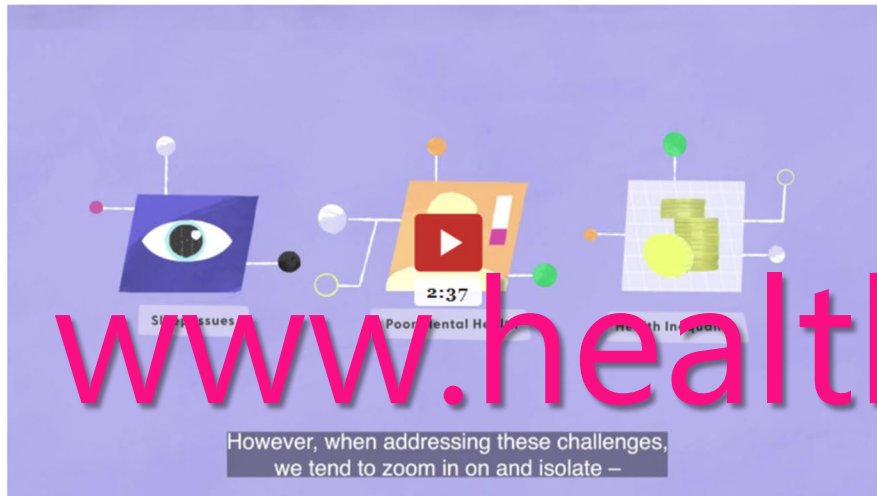
Master of Disaster Management

Master of Public Health

Master of Science in Global Health

Copenhagen Health Complexity Center

The Copenhagen Health Complexity Center is dedicated to advancing the understanding and management of complex public health challenges, particularly focusing on young adult health, healthcare inequalities, theoretical and methodological development in complexity science, and outreach and public dissemination concerning public health complexity.



However, when addressing these challenges, we tend to zoom in on and isolate –

We are a group of epidemiologists, data scientists, systems scientists, bioinformaticians, curators, and researchers in related fields, collaborating on interdisciplinary projects, with the vision to use a complexity lens and multi-faceted scientific approaches to impact our societies positively.

Through collaborations with professional communication partners, the Center aims to effectively communicate its findings and promote a greater understanding of the complex issues surrounding public health. For more information on our research, teaching, and events, please contact the Center's Coordinator Amy Clotworthy at amy@sund.ku.dk. Please also visit our external homepage, <https://www.healthcomplex.dk/>.



Center Director:

[Naja Hulvej Rod](#)
Professor



Center Deputy Director:

[Tibor V. Varga](#)
Associate Professor



COPENHAGEN HEALTH COMPLEXITY CENTER

Featured

Mapping complex public-health problems with causal loop diagrams

[Read more](#)

A practical guide to interdisciplinary work in public health

[Read more](#)

Exploring nationwide patterns of sleep problems from late adolescence to adulthood using machine learning

[Read more](#)

Childhood adversity and use of the health, social, and justice system

[Read more](#)

RESEARCH

[LEARN MORE](#)

Events & Announcements

We are hiring a two-year post-doctoral position with a focus on artificial intelligence and algorithmic fairness

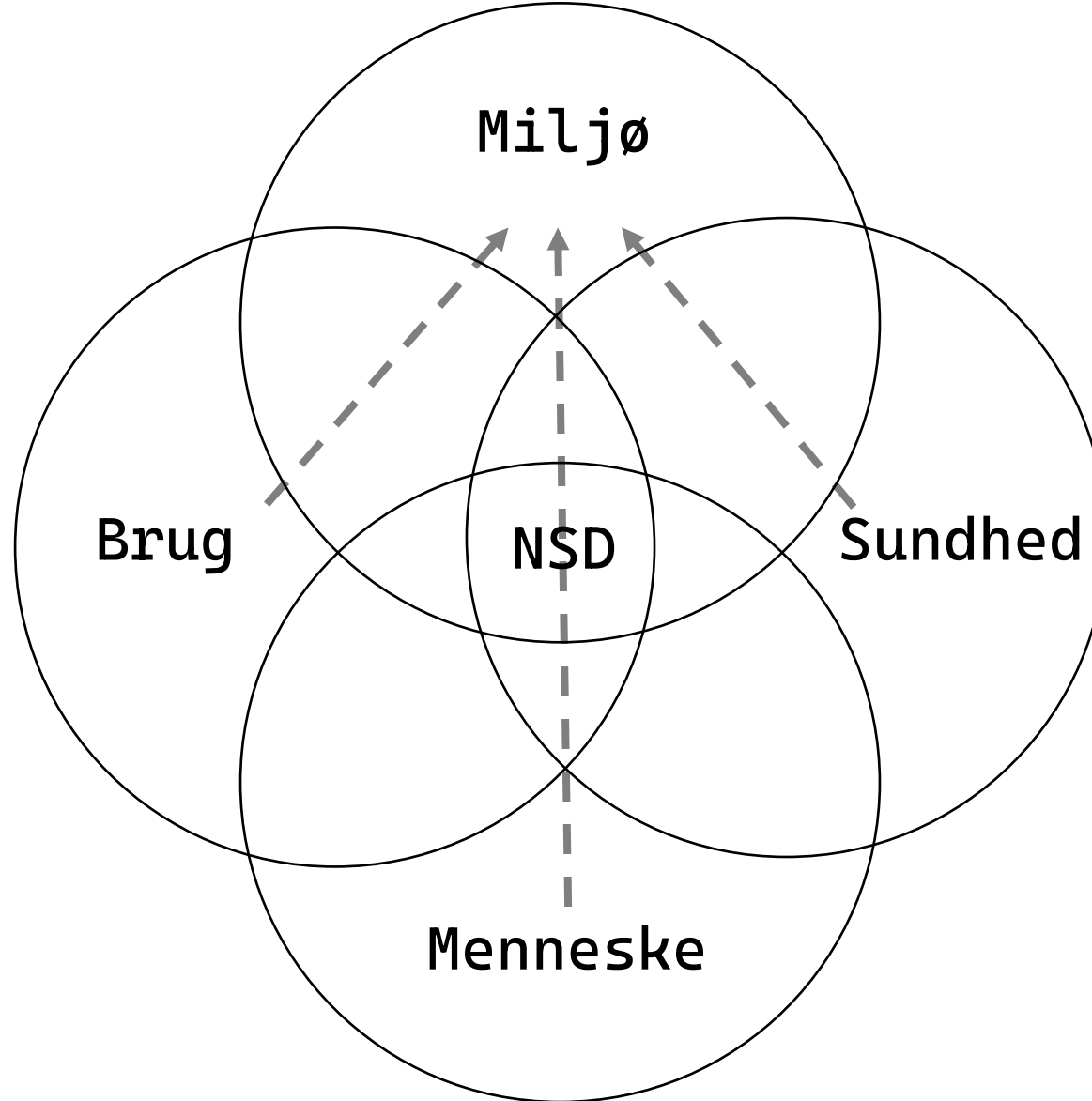
[More info](#)

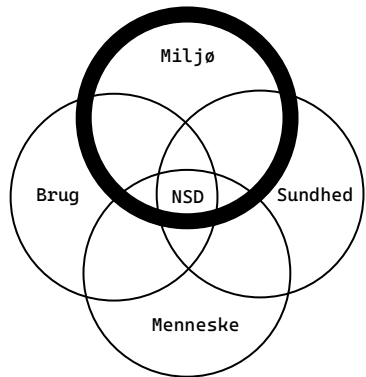
Assistant professor Jeroen Floris Uleman won the Early Career Health Paper Award from the System Dynamics Society

[Award info](#)

Arbejdsfelt: Naturintegrativ Sundhed & Design

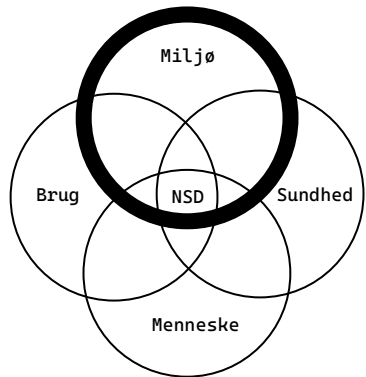
4 gennemgående
tematikker





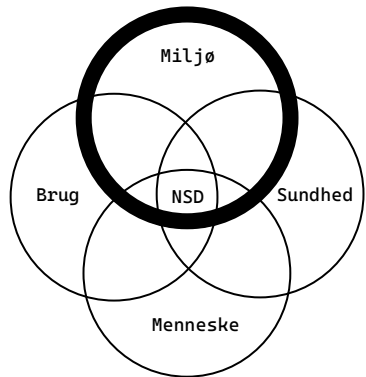
Miljø
Menneske
Sundhed
Brug





Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

MILJØ?



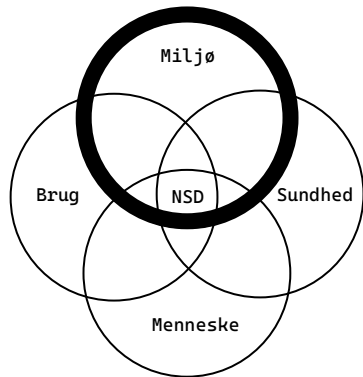
Miljø

Menneske

Sundhed

Brug





Miljø

Me

S

FYSISKE/KEMISKE FAKTORER

Konkrete, materielle
elementer i vores
omgivelser, så som:

- Landformer
- Vand
- Luft
- Lys
- lydforhold.

**FUNKTIONELLE
KOMPONENTER**
Brug og funktion af
miljøet, som

- infrastruktur
- boligområder
- konstruktioner
- installationer
der understøtter
praktiske behov

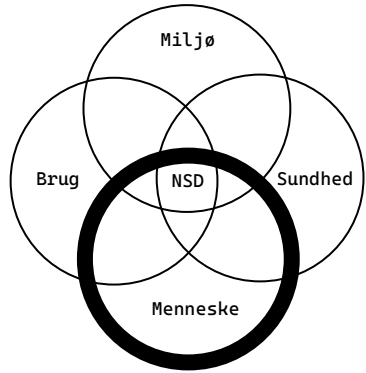
MILJØ

KULTURELLE OG SOCIALE FORHOLD

Menneskeskabte
strukturer, skikke, sociale
normer, og måder, vi
interagerer med
hinanden på i et givent
miljø.

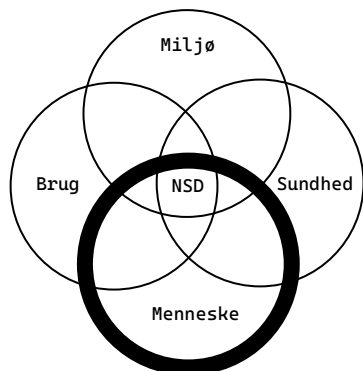
**BIOLOGISKE
KONSTITUENTER**
Levende organismer,
herunder:

- Planter
- Dyr
- Mikroorganismer



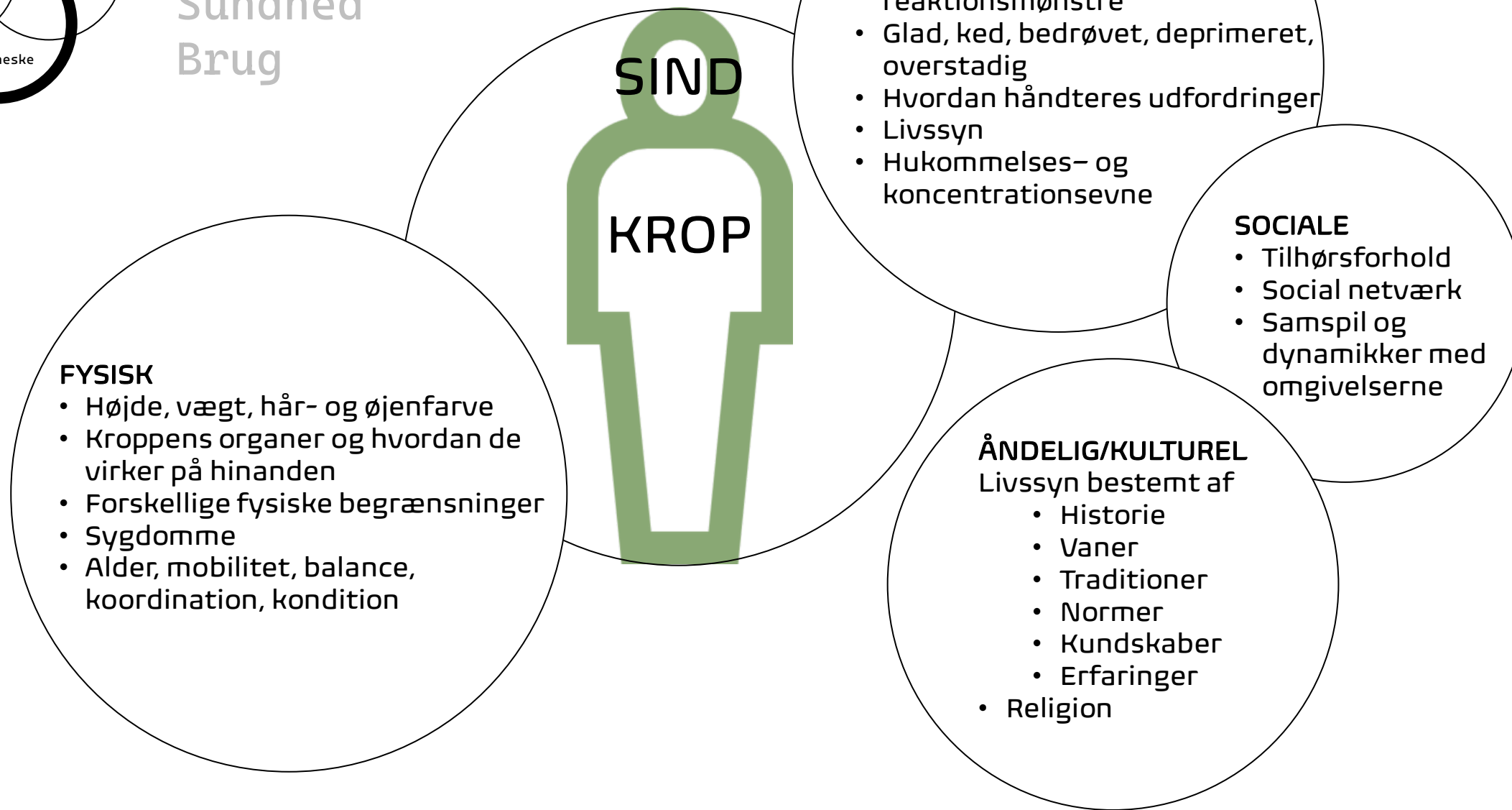
Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

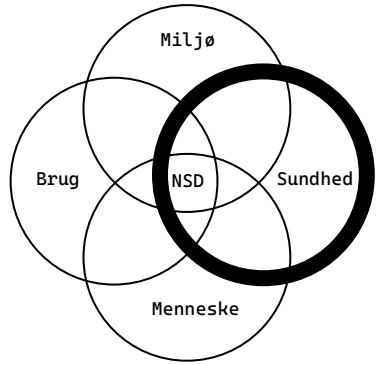




Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

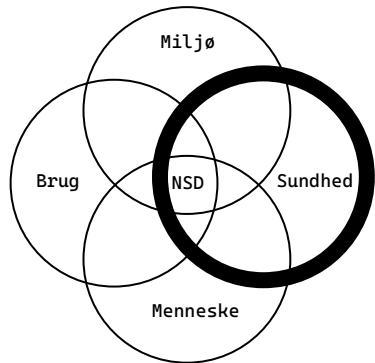
DE 4 DIMENSIONER





Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

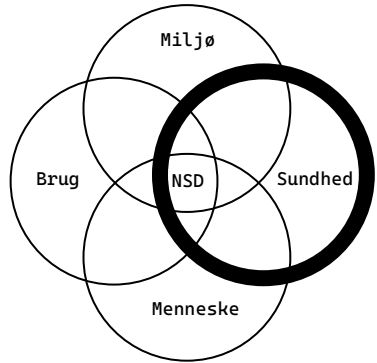




Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

Sundhedsindsats





Miljø
Menneske
Sundhed
Brug



Jay Appleton Prospect-Refuge Theory

REFUGE

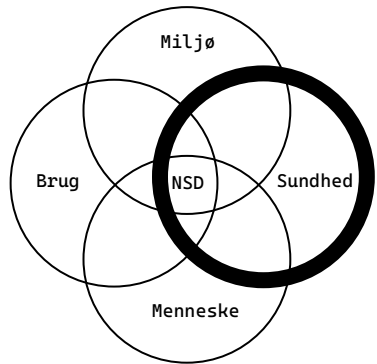
- Lille og mørkt
- Et sted der tilbyder skjul og beskyttelse

PROSPECT

- Vidtstrakt og lyst
- Udsigt over mere åben vidder, lyst/oplyst



Can Feliz, Mallorca
Jørn Utzon
FOTO: Torben Eskerod



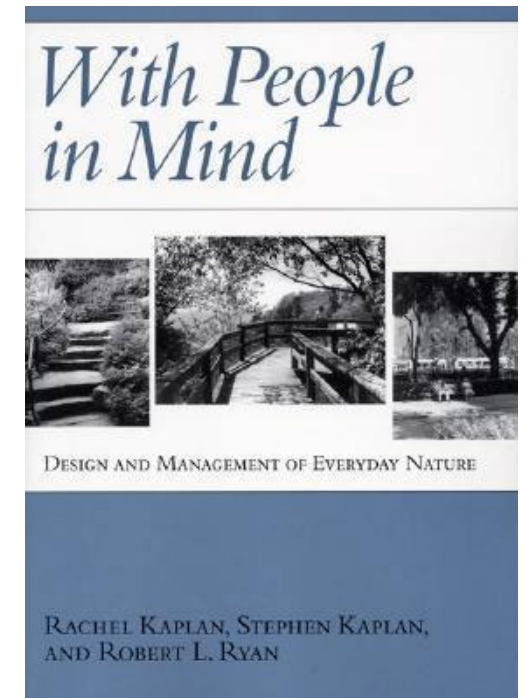
Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

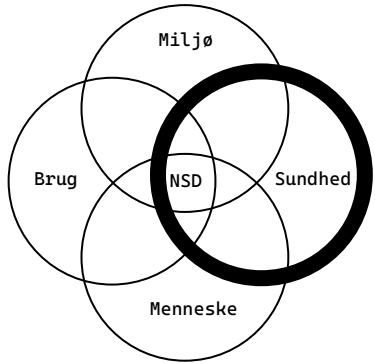
Stephen & Rachel Kaplan Attention–Restoration Theory



Præference matrix:

	FORSTÅELSE	UDFORSKNING
2-D	SAMMENHÆNG Forståelig organisering af omgivelserne: Distinkte områder, gentagelse af elementer	KOMPLEKSITET Rigdom og variation af elementer
3-D	LÆSELIGHED Mindeværdige komponenter, tillid til at kunne forstå stedet, følelse af anvendelighed. Forstærkes med erfaring; fortrolighed	MYSTIK Ønsket om at udforske det ukendte, forventning





Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

Stephen & Rachel Kaplan Attention–Restoration Theory

BEING AWAY

Føle sig mentalt adskilt fra hverdagens bekymringer og krav.

Psykologisk afstand – ikke nødvendigvis fysisk – så man kan slippe tankemylder og stress.

SOFT FASCINATION

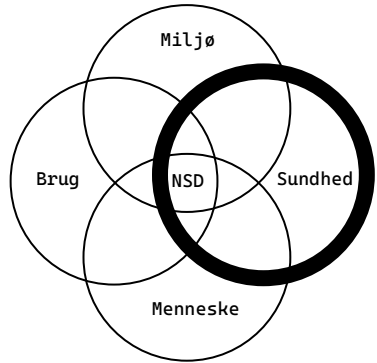
I miljøer, der fanger opmærksomheden uden anstrengelse, typisk gennem rolige og behagelige stimuli. Giver plads til refleksion og eftertanke.

EXTENT

Følelsen af at være opslugt af omgivelserne. Miljøet skal være sammenhængende og nogenlunde velkendt, så man føler sig tryk og komfortabel.

COMPATIBILITY

Omgivelserne passer til ens behov og ønsker. Et miljø er mest restituerende, når du er der af egen lyst og kan udføre aktiviteter, der føles naturlige og meningsfulde.



Miljø
Menneske
Sundhed
Brug



Kompositioner og forståelighed

AFFORDANCE (Mulighed)

James Gibson

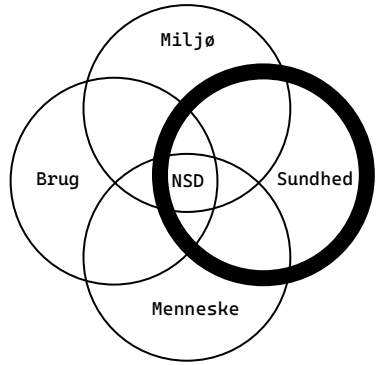
Den brug, væren, handling(er), som et objekt eller installation inviterer/leder/guider os til at bedrive.

Hvordan "ledes"/"guides" vi af et objekt?

Den fysiske karakter af et givent objekt registreres igennem vores sanser sendes til hjernen, der så vurderer, afkoder, forstår, tillægger værdi, og finder mening med objekter, der så leder os til en bestemt brug af objektet.

Hvad afgør den "karakter"?

- De(t) pågældende menneske(r), fordi objektet er kun "noget" igennem det enkelte menneskes perception af det.
- Alder, fysik, baggrund, erfaring, viden, osv. osv... og i komplicerede sammenhænge... (ikke alle 30 årige forstår samme objekt ens, ikke af samme kulturel baggrund oplever det samme osv.osv.)
- Placeringen af objektet i en given sammenhæng (setting/miljø)...og omstændighederne under hvilke mennesket møder og skal interagerer med objektet



Miljø
Menneske
Sundhed
Brug



Kompositioner og forståelighed

BEHAVIOR SETTING (Adfærdsmæssig Ramme)

Roger Barker

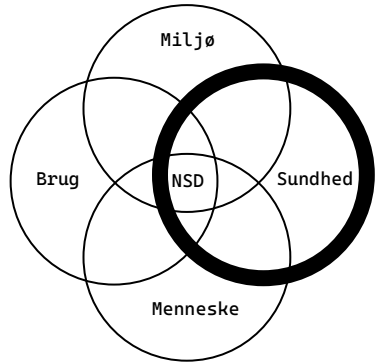
De samlede stedlige/rumlige kompositioner og sammenhænge, der har indflydelse på vores adfærd og aktiviteter

Hvordan har en "setting"/miljø indflydelse på os? miljøets karakter (størrelse, form, indhold) sanser, mærker, tolker, værdisætter vi igennem vores for-forståelser, vaner – bevidst og ubevidst – hvilket afstedkommer en forståelse, adfærd og oplevelse af, i og med miljøet



Hvad afgør vores tolkning?

- De(t) pågældende menneske(r), fordi miljøet er kun "noget" igennem det enkelte menneskes perception af det.
- Social, kulturel og erfaringsmæssig baggrund: tilhørsforhold, skikke, normer, personlighed, psyke, livssyn, social netværk, historie, vaner, traditioner, kundskaber, religion

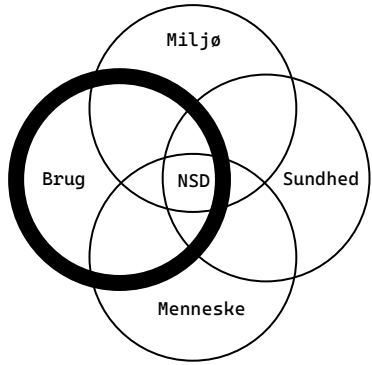


Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

Kompositioner og forståelighed

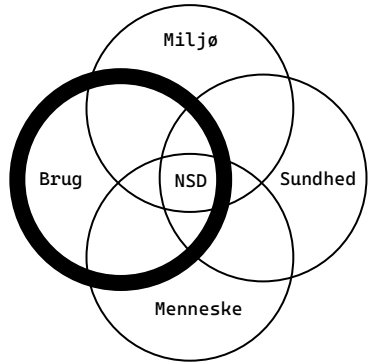
KOMPOSITION -> NØGLE TIL MENNESKE-MILJØ INTERAKTION

- Organisering af elementerne i miljøet former forståelse og oplevelse
- Skaber mønstre i adfærd og oplevelser
- Kan benyttes målrettet under sundhedsøjemed



Miljø
Menneske
Sundhed
Brug





Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

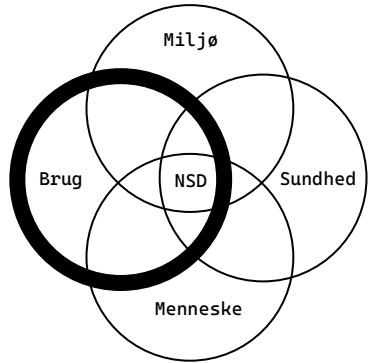
SANSORISKE FAKTORER

Fysiske/kemiske elementer i miljøet, der igennem sanselige interaktioner mellem miljø og menneske, har virkning på os: Visuelt, lydligt, smagsmæssigt, lugt, taktil og farver, samt mere "kontekstuelle interaktioner", som balance, rumsans, placering.



PSYKOLOGISKE FAKTORER

Hvordan vores sind påvirkes af de fysiske/kemiske interaktioner, og hvad de afstedkommer i vores sind, hvordan vi reagerer på interaktionen med miljøet



Miljø
Menneske
Sundhed
Brug

Forståelse af os som individer i, af og med miljøet

VORES SANSER

Primære måde at interagere med miljøet på, hvor vi indsamler sanseindtryk

TRANSMISSION

Sanseinformationen sendes til hjernen via neurale forbindelser.

BEARBEJDNING OG FORTOLKNING

Hjernen analyserer og giver mening til denne information, hvilket skaber:

- Perception: Bevidsthed og fortolkning af sanseindtryk.
- Kognition: Mentale processer som ræsonnement, hukommelse og beslutningstagning.

INDFLYDELSE PÅ ADFÆRD

Reaktioner: Umiddelbare, ofte ubevidste responser på stimuli.

Respons: Mere bevidste og overvejede handlinger baseret på den fortolkede information.

Miljø faktorer -> Landskabsarkitektens/planlæggerens værktøjskasse

FYSISKE/KEMISKE FAKTORER -> Landformer, rum, vand, luft, farver, lys og lydforhold

BIOLOGISKE DELE -> planter, dyr, biodiversitet, (mikroorganismer)

ØKONOMISKE OG FUNKTIONELLE KOMPONENTER -> infrastruktur, konstruktioner, indretning, praktikaliteter
dyrkningsmuligheder, cirkulær økonomi

KULTURELLE OG SOCIALE FORHOLD -> formsprog i forhold til skikke, sociale normer og forståelser

PSYKOLOGISKE FAKTORER -> "scenerier" af kompositioner af fysiske/kemiske komponenter med sanselige
kvaliteter

PSYKOLOGISKE FAKTORER -> planlægning og kompositioner, der giver mulighed for de ønskede respons

Landskabsarkitektens bidrag/levering til naturintegrativ sundhed

- Praktiske og funktionelle løsningsforslag (under de givne forhold og sammenhænge)
- Æstetisk tiltalende
- Sikker, beskyttende, trygt miljø
- Miljø med mulighed for fysisk og mental engagement
- Involvere de relevante sanser

-> I tråd med sundhedsmål i en given intervention og den specifikke borgergruppes og formåen

Analytisk tilgang:

- Finde og fremhæve potentialer i miljøet
- Gøre det forståeligt og meningsfyldt
- Gøre det brugbart og tilgængeligt for sundhedsindsats og borgergruppe







Design tilgang



Design tilgang

- Gøres forståeligt og meningsfyldt
- Gøres brugbart og tilgængeligt for sundhedsindsats og borgergruppe





BERØRING
tekstur, tæthed, tr
temperatur.



HØRELSE
lydbølger, tonehøjder
og frekvenser.



SMAG
sødt, salt, surt,
bittert, umami.



VESTIBULÆR SANS
balancefornemmelse og
rumlige orientering.

8 SANSER

Synssansen prioriteres ofte højt i moderne kultur og bymiljøer – men den udgør kun én af otte sanser, der tilsammen understøtter menneskets helhedsoplevelse.

Er der aspekter af menneskets basale væren, som overses eller ikke stimuleres i den moderne kultur, bymiljø eller habitat?

Overskygger den stærke stimulering af vores logiske og analytiske tænkning andre dimensioner af det at være et helt menneske – både individuelt og i fællesskabet?



SYN
Farver og
dybdeopfattelse.



PROPRIOCEPTION
kroppens muskel- og
ledbevægelser.



LUGT
Dufte og aromaer.

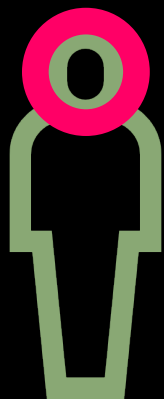


INTEROCEPTION
signaler fra dine indre
organer, såsom sult,
vandladning osv.

Helhedsorienteret tilgang til mennesket – som værende i, af og med miljøet

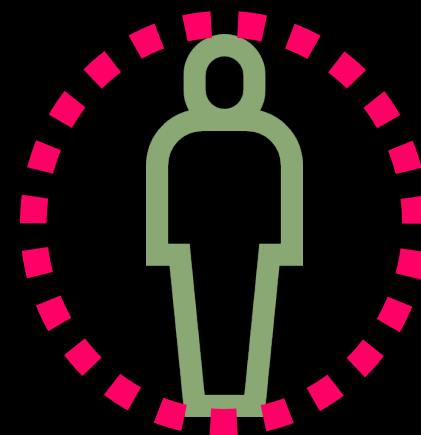
Hvordan skaber vi menneskehabitater, der understøtter hele mennesket – ikke kun funktionalitet og økonomi?

Bør trivsel blive en værdi, der prioriteres lige så højt som funktionelle og økonomiske hensyn i vores moderne habitater og livsomstændigheder?



Fra (my)mindful ...

Det jeg ser



... mere wholeful

Det vi er

