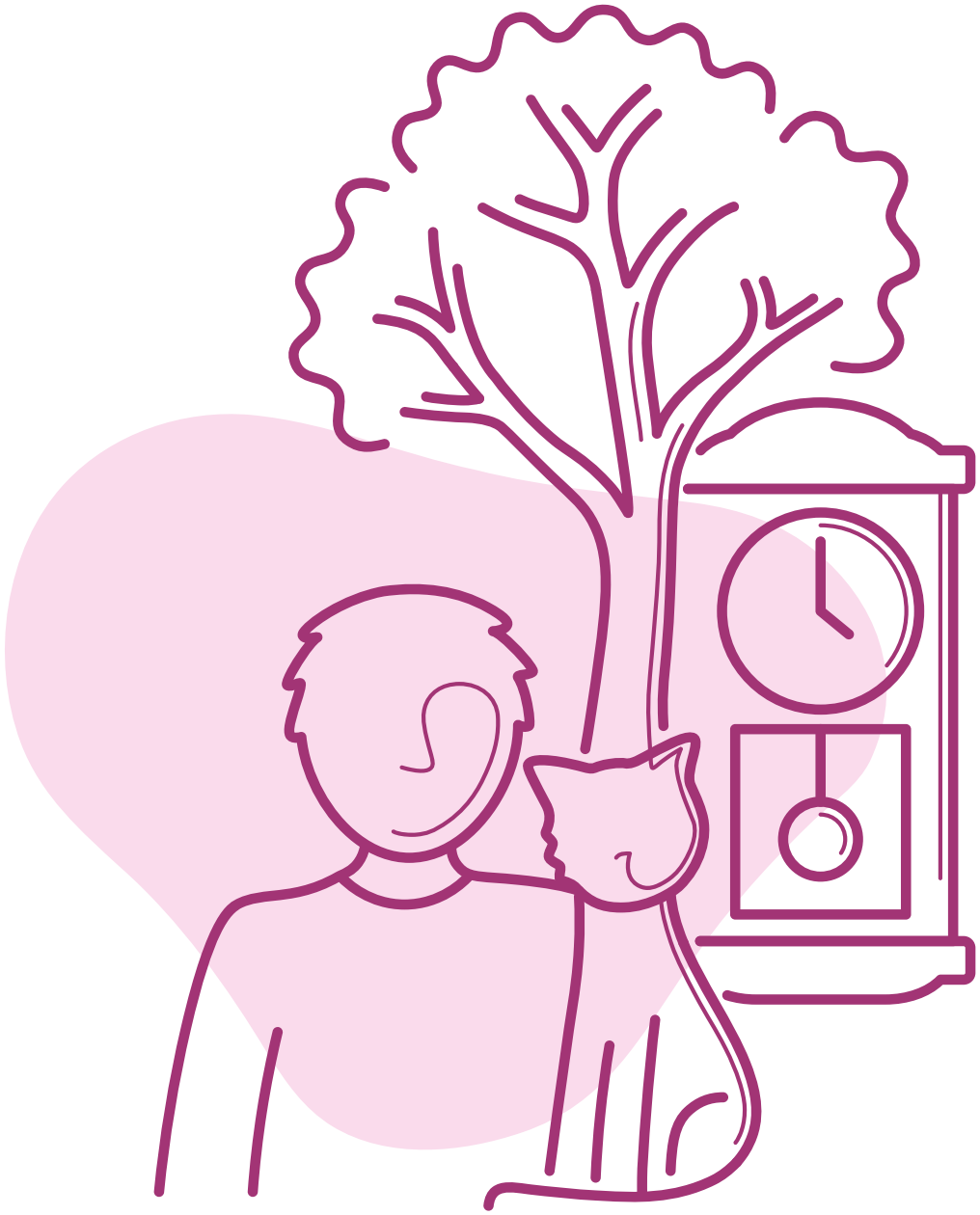


Det *värde*fulla boendet – existentiellt hållbara boendemiljöer för framtidens äldre

En guide för dig som planerar, utformar och förvaltar boendemiljöer för äldre

Författare:
Johanna Gustafsson Lundberg
Sandra Kopljar
Anna Petersson
Ida Sandström
Erik Sidenvall
Anna Wahlöö

Projektgrupp:
Johanna Gustafsson Lundberg, projektledare
Sandra Kopljar
Lovisa Nyman
Anna Petersson
Gunnar Sandin
Ida Sandström
Erik Sidenvall
Anna Wahlöö

Illustrationer och layout: Elis Nyström

ISBN: 978-91-6858-038-8 (tryckt utgåva)
ISBN: 978-91-6858-039-5 (digital utgåva)

Tryckt av Media-Tryck i Lund, 2026

Med stöd från:

LUNDS UNIVERSITET

Familjen Kamprads stiftelse

Innehållsförteckning

1 Om guiden

2 Vad är en värdefull boendemiljö?

3 Existentiella perspektiv på boende

5 Rumsliga aspekter på existentiell hållbarhet

7 Relation till andra

15 Relation till plats

23 Relation till tid

31 Att känna sig hemma i världen

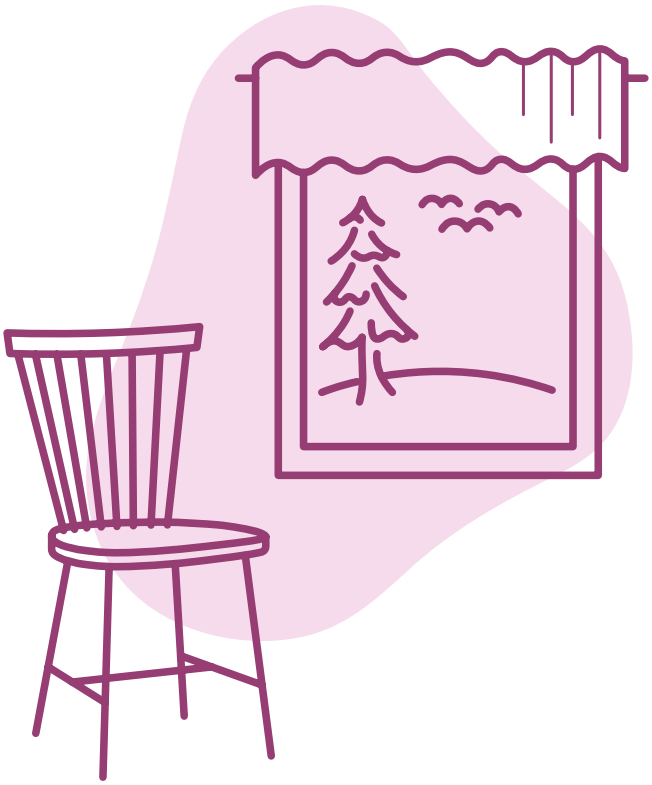
34 Att tänka på vid ritbordet

Om guiden

Guiden bygger på ett forskningsprojekt som heter Rum för åldrande – existentiella perspektiv för bättre boendemiljöer. Syftet är att ge stöd till dig som planerar, utformar och förvaltar boendemiljöer för äldre.

Projektet genomfördes under åren 2024 till 2026 vid Lunds universitet med forskare från Institutionen för arkitektur och byggd miljö och Centrum för teologi och religionsvetenskap. Forskningen har möjliggjorts genom bidrag från Familjen Kamprads stiftelse.

Innehållet bygger på intervjuer med äldre i eget boende som generöst har bidragit med sina erfarenheter, tankar och reflektioner. Till dem vill vi rikta ett stort tack!



Vad är en *värde*full boendemiljö?

Många äldre bor idag i egen bostad långt upp i åren. Det ställer nya krav på hemmiljön – både för dem som flyttar till ett mindre och mer funktionellt boende och för dem som väljer att bo kvar.

En viktig dimension är det vi kallar existentiell hållbarhet. Boendemiljön kan skapa förutsättningar för mening, gemenskap, självbestämmande och integritet, liksom de dimensioner av livet som ibland benämns andliga – värden som behöver vara tillgängliga för många, oavsett ekonomiska förutsättningar.

Äldres erfarenheter ger viktiga insikter om vad som gör ett boende betydelsefullt över tid. I denna forskningsbaserade guide knyts existentiella perspektiv samman med den fysiska miljön. Det kallar vi det värdefulla boendet – ett boende som ger utrymme för ett fortsatt aktivt liv samtidigt som vardagen kan behöva förenklas. Hur kan den byggda miljön utformas för att stödja dessa värden?

Existentiella perspektiv på boende

Förutom miljömässigt, socialt och ekonomiskt hållbara lösningar har frågan om existentiellt hållbara perspektiv lyfts fram som viktiga dimensioner för framtidens boenden. Inom existentiell hållbarhet betonas den enskilda människans relation till sin omgivning och situation, såsom betydelsen av relationer, platsen och tidsaspekten. Det handlar också om att människan över en livstid strävar efter att finna mening i sitt liv. Här ryms dimensioner som rör andlighet, det vill säga erfarenheter av att livet är större än det vi omedelbart kan se och undersöka. Genom att utforska mötet mellan tid, plats och människor, belyser den existentiella hållbarheten hur vår omgivning formar våra upplevelser och bidrar till en känsla av tillhörighet och mening.

Existentiella perspektiv tillför viktiga kvaliteter i planering och utformning av boendemiljöer. Relationer, tillhörighet och kontinuitet kan bidra till meningsfullhet, samtidigt som förluster kan förändra människors relation till både andra och den plats där de bor.

Kort sagt handlar detta om möjligheten för människor att vara i relation till sig själva och sina egna livserfarenheter, till andra människor, till betydelsebärande platser och ting samt till en omvärld av natur och djur. Dessa aspekter bidrar till människans grundläggande behov av meningsskapande.



Rumsliga aspekter på existentiell hållbarhet

Att bli äldre är en specifik upplevelse i relation till det rumsliga och det tidsmässiga. Platser man har tagit i anspråk, och platser förknippade med vissa känslor, minnen och värderingar, har betydelse för hur man formar sin vardag. Det betyder mycket när man åldras att platsen man bor på erbjuder en möjlighet att estetiskt och materiellt kunna påverka sitt boende och sin närmiljö. Detta kallar vi estetisk agens. Hemmet och dess föremål kan exempelvis fungera som länkar till minnen från olika tider och platser: erfarenheter som är en del av den boendes identitet.

Rumsliga förhållanden kan både stödja och begränsa existentiella värden. Begreppen system- och livsvärld beskriver förhållandet mellan samhällets system och människans levda erfarenheter. Relationen mellan dessa synliggör hur existentiella, materiella, sociala, estetiska och ekonomiska förutsättningar tillsammans formar möjligheten till ett gott och värdigt åldrande.

I det forskningsprojekt som ligger till grund för guiden har ett antal existentiella värden identifierats. De presenteras utifrån tre aspekter av betydelse för ett existentiellt hållbart boende: relationer till andra, till plats och till tid. Till dessa knyts kärnvärden från projektets intervjustudie, såsom gemenskap, integritet och hemhörighet. Värdena presenteras under olika avsnitt, men är nära förbundna och överlappar varandra. Röster och illustrationer i guiden har valts ut för att synliggöra och konkretisera dem.*

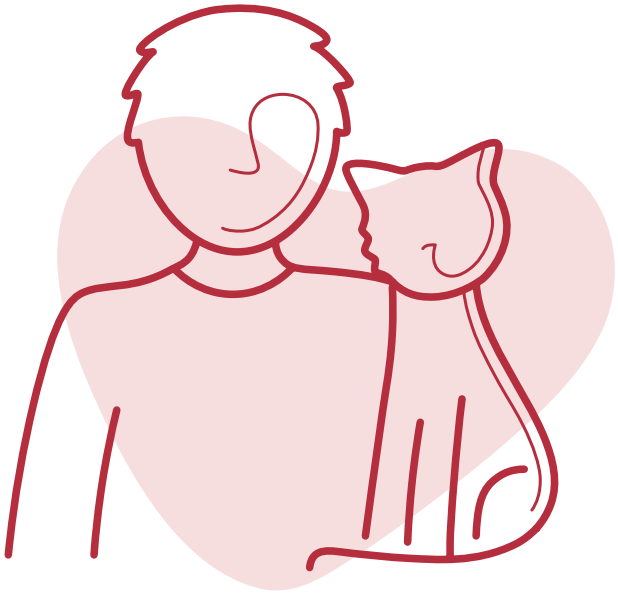
Guiden avslutas med ett antal frågor som är tänkta som stöd för planering och utformning av existentiellt hållbara boenden.

Relation till andra

Relation till plats

Relation till tid

* Citaten är anonymiserade och är ett kondensat av intervjuerna. Språket är förenklat och förtydligat för ökad begriplighet. Namn är utbytta men ålder stämmer med intervjupersonernas ålder vid tiden för intervjuerna.



Rumsliga aspekter på existentiell hållbarhet

Relation till andra

Beroende på vilken livssituation man har kan relationen till andra vara regelbunden eller sporadisk. Vissa bor tillsammans, andra bor själva. Ibland finns det sällskapsdjur i hushållet, ibland inte. Våra relationer till andra påverkas av förutsättningar i hemmet, i grannskapet och i den vidare miljön. Den fysiska miljön kan stödja både spontana och planerade möten. Att ha plats för socialt umgänge i eller i anslutning till hemmet, men också möjlighet att dra sig tillbaka, är viktigt för det personliga handlingsutrymmet och återhämtningen i vardagen.

Relationen till andra avser känslor och handlingar som rör gemenskap men också behovet av frihet, integritet och självbestämmande. Det handlar även om möjligheten att ha sällskapsdjur eller växter omkring sig, som kan bidra till en känsla av samhörighet och av att vara behövd – att få ge omsorg och inte bara ta emot den.

Relationen till andra bygger på tre kärnvärden: *gemenskap*, *integritet* och *självbestämmande*.



Gemenskap

Begreppet gemenskap omfattar både spontana möten och planerade sammankomster. Att småprata med grannen eller en förbipasserande kan bidra till en känsla av tillhörighet, sällskap och samhörighet. Därför är det betydelsefullt att skapa förutsättningar för oplanerade möten utanför hemmet, exempelvis på gården, i trapphuset, vid sopstationen eller vid brevlådorna. Även bostadens utformning har betydelse för möjligheten till gemenskap. Det är särskilt viktigt att beakta den mindre bostadens förutsättningar.

Gemenskap förutsätter också möjligheten att ta sig utanför hemmet för aktiviteter och umgänge. Goda möjligheter att förflytta sig med cykel, bil, buss eller taxi är därför en viktig del av ett värdefullt boende.

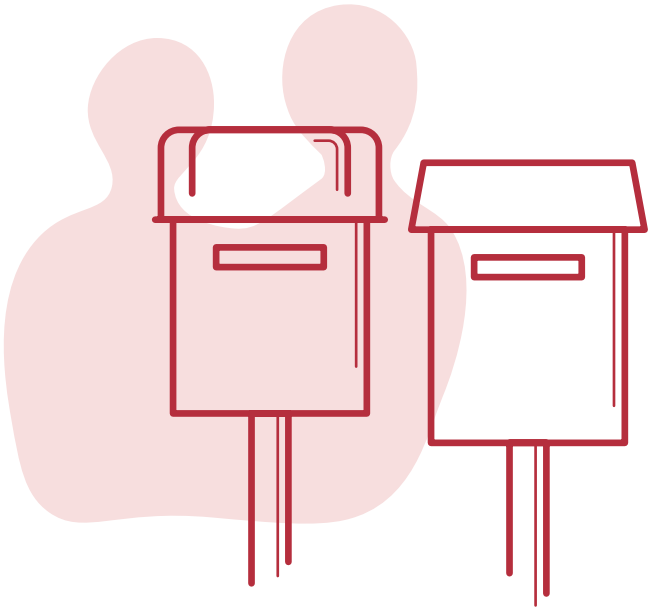
> *Det är mest på kvällarna som katten vill bli kelad med. När han ligger och spinner. Så visst är det betydelsefullt med husdjur.*
>
> — Thomas, 72

Träffpunkten i mitt bostadsområde betyder mycket för mig. Personalen är trevlig, och det känns lite som mitt kök och vardagsrum, fast utlokaliserat. Jag känner mig hemma där.

— Susanne, 66

Vi grannar ser efter varandra, så det känns tryggt och trevligt. När man går ner till brevlådan träffar man alltid någon att prata med.

— Karin, 72



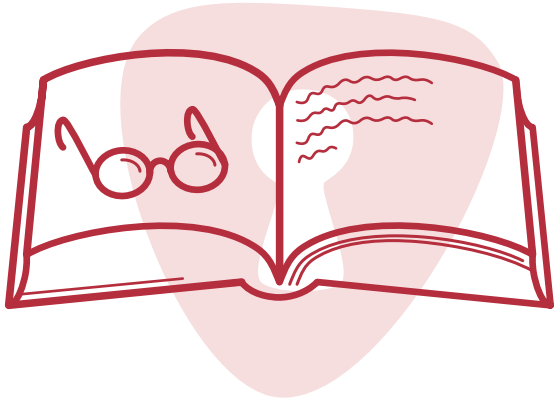
Integritet

Precis som platsen för social interaktion är den egna platsen där man kan vila, skapa, läsa eller lyssna på ljudbok betydelsefullt. För en del är det ett eget rum, för andra en favoritfåtölj. Det viktiga är att det finns en plats där man kan dra sig undan och själv sätta gränser för sitt personliga utrymme. Detta är aspekter som framstår som viktiga också i boendeformer där man delar vissa utrymmen med sina grannar. Privata och gemensamma rum och ytor behöver utformas så att den boende själv kan styra graden av närhet och avskildhet. Även i det mindre boendet behöver det finnas utrymme för en egen plats.

> *Jag är social men introvert. Soffan är en viktig möbel för mig där jag kan dra mig undan men också bjuda in. Jag vill gärna vara i fred. Men när jag bjuder in folk är jag social. När jag är beredd.*
>
> — Madeleine, 71

Varje kvinna måste ha ett eget rum, det vill säga ett arbetsrum och läsrum och stick- och slummerhörna med skrivbord och dator.

— Ingegerd, 77



Nu när man är pensionär är man ju hemma väldigt mycket. Då är det faktiskt skönt att vi har varsin våning, så att man inte är på varandra hela tiden. Min man sitter nere och jobbar, och jag håller mest till på övervåningen. Det skulle jag nog sakna om vi bodde i en liten lägenhet – att kunna ha varsitt utrymme.

— Ulla, 74

Självbestämmande

Självständighet stöds av möjligheten att påverka sin vardag, fatta egna beslut och välja hur, var och med vem man vill leva sitt liv. Boendemiljön kan stödja denna frihet genom att vara flexibel och möjlig att anpassa efter förändrade livsomständigheter. Tillgång till service och kultur kan både berika och förenkla vardagen och ge möjlighet till nya intryck, inspiration och stimulans. Att exempelvis kunna gå på bio eller ha nära till ett apotek ger den boende större möjlighet att forma vardagen på sina egna villkor.

> *Jag tänkte att vi skulle förbereda en golvbrunn för en dusch. Jag insåg att detta skulle göra det lättare att bo kvar om någon av oss får problem med att gå i trappan. Genom att ha en dusch där nere förlänger vi möjligheten att bo kvar i huset, även som äldre.*
>
> — Hans-Erik, 75

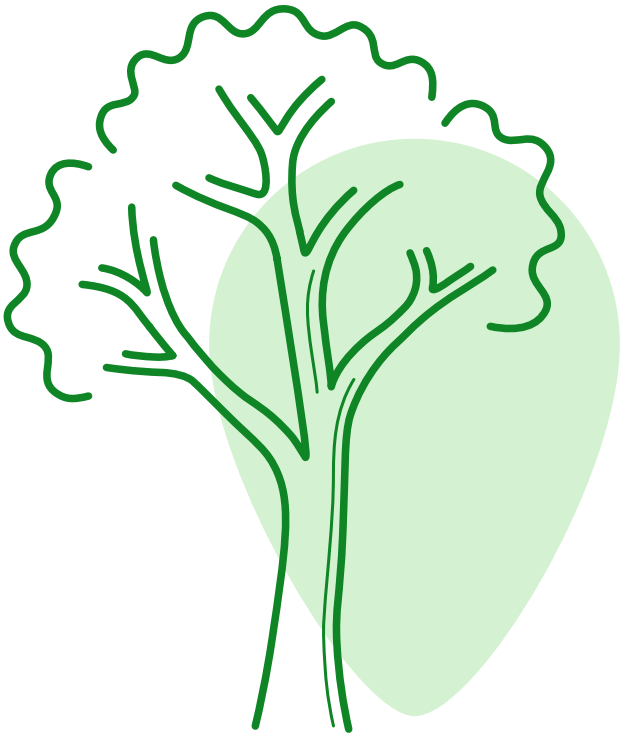
Det som är betydelsefullt är att ha en samlingsplats, ett matbord där vi kan sitta nästan hela familjen. De minsta barnen får springa omkring. Det är helt fantastiskt att kunna samla familjen och bjuda på middag.

— Adam, 76

Skulle vi flytta så ville vi bo mitt i stan. Och så ville vi inte tappa vårt sociala nätverk. För det betyder väldigt mycket för oss där vi bor. Så det blev ju compact living och en jättetuff flytt, trots att vi är två, för det var ett stort hus vi flyttade ifrån.

— Marianne, 69





Rumsliga aspekter på existentiell hållbarhet

Relation till plats

Att ha tillgång till både aktivitet och vila, och att kunna påverka sin närmiljö, är viktigt för välbefinnandet och kan bidra till en känsla av trygghet och hemtrevnad. Platsens betydelse handlar också om möjligheten till socialt umgänge. Att exempelvis kunna samla familj och vänner runt ett matbord eller att ha filmkväll med grannarna, mötas på gården eller slå sig ner tillsammans kan vara betydelsefullt. Därför är sociala ytor, både inomhus och utomhus viktiga.

Till platsens betydelse räknas också tillgång till natur och rekreation. Det bidrar också till det värdefulla boendet. Att ta del av årstidernas växlingar och livet utanför hemmet upplevs som meningsfullt, även om det ibland bara kan ske genom utblickar och fönster.

Relationen till plats bygger på tre kärnvärden: *hemhörighet*, *estetisk agens* och *omsorg*.



Hemhörighet

Hemhörighet handlar om att känna sig hemma – i bostaden, på olika platser och i det omgivande landskapet. Den formas genom de band vi utvecklar till platser och miljöer – till välbekanta vyer och ljud och till de föremål vi omger oss med. Personliga ägodelar som bär på minnen och historia kan bidra till tacksamhet och igenkänning och stärka en känsla av hemhörighet. Vardagliga rutiner och möjligheten att ge plats åt ärvda möbler och andra ting med affektionsvärde har betydelse. Hur kan den fysiska miljön bidra till att man känner sig hemma – både i bostaden och i världen?

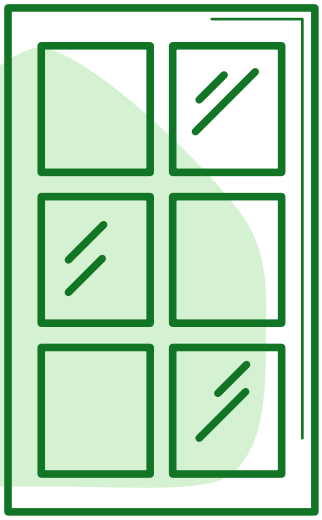
> *Jag har två stycken klockor. En från min mormors hem, som hänger på väggen bakom dörren, det är en liten, superenkel klocka som jag ärvde efter min mamma. Och så har jag en klocka från min farfar och farmors hem. Den sitter inte uppe, den ligger i ett skåp. När jag öppnar det skåpet: titta här ligger den klockan. Synd att den inte får plats på väggarna någonstans.*
>
> — Adam, 76

Jag minns när jag skulle flytta hit och nämnde att jag ville ha badkar, öppen spis och möjlighet att spela hög musik. Jag har allt utom öppen spis, som även om den inte är bra för miljön, bidrar till trivsel. Det knyter även an till mina erfarenheter från fjällområdet, där jag tycker om att sitta och titta på elden, det är som att se en älv som alltid är levande och föränderlig.

— Lena, 70

Morgonfika då dagen planeras. Vägens trafik döljs bakom häcken. Utsikten är av särskild betydelse för mig, den ger insikt i min belägenhet i världen just nu och mina möjligheter att ta del av livet.

— Birgitta, 88



Estetisk agens

Det är viktigt att kunna sätta sin personliga prägel på hemmiljön och göra egna estetiska val. Det kan handla om att välja färg på väggarna eller att omge sig med betydelsefulla föremål från olika perioder i livet. De existentiella perspektiven påminner om betydelsen av att det finns utrymme för både ens historia och nya intressen. På så sätt kan hemmet spegla både vem man har varit, vem man är och ens framtida jag. Estetik handlar också om något så enkelt som tycke och smak – om det man tycker om och uppskattar. Att själv kunna påverka hur hemmet ser ut är därför värdefullt, eftersom våra estetiska val är en del av vår identitet. De uttrycker vilka vi är.

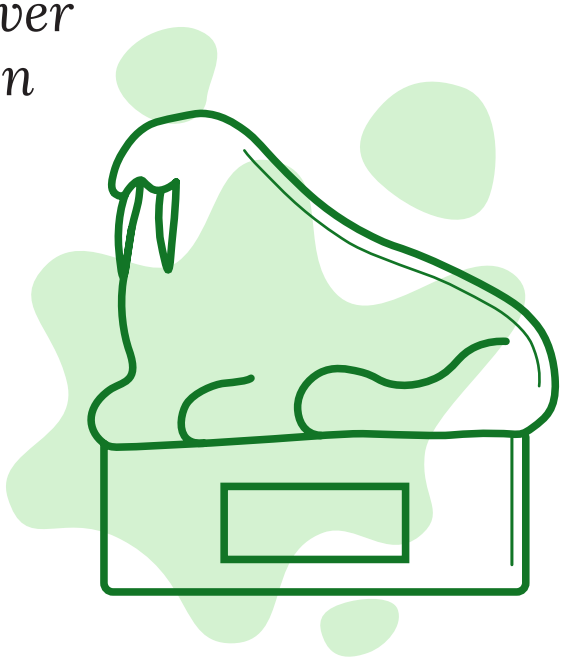
> *Vi har ett snyggt matbord som jag köpte när jag jobbade i en designbutik. Det är jätteviktigt här i livet, fast hälsan och sånt är det viktigaste. Jag tycker om matbordet, det är väldigt flexibelt. Och sen köpte jag till den där lampan som är en designlampa. Den tycker jag också är snygg.*
>
> — Anita, 72

Mitt trädäck med den omgivande täppan skänker mig så mycket livskvalitet. Att ha ett uterum som jag varje år får inreda på nya sätt är härligt!

— Madeleine, 71

Den här skulpturen är trygg, den kommer från en tidigare period i mitt liv. Trots att jag också minns de tråkiga händelserna då, ser jag det som en viktig tid personligen med många positiva inslag, även om det finns sorgliga minnen kopplade till den. Jag blev förvånad över att jag plockade fram den där skulpturen.

— Adam, 76



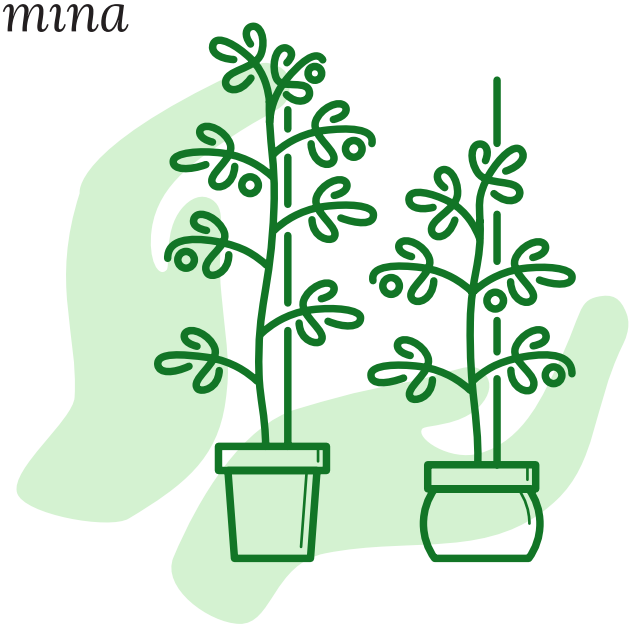
Omsorg

Diskussioner om äldres boendemiljöer fokuserar ofta på behovet av att ta emot omsorg. En existentiellt hållbar boendemiljö beaktar även möjligheten att ge omsorg. Det kan ske i vardagen, exempelvis genom att hjälpa en granne eller ta hand om sina växter, men också genom engagemang i föreningsliv, och i lokalsamhället. De sociala ytorna där relationer kan etableras framstår som viktiga för den boendes möjlighet att delta, ta ansvar, visa omsorg och vara betydelsefull för andra.

> *Vi grannar hjälper varandra. Jag hjälper till när jag kan, och när jag behövde hjälp efter min operation fanns de där för mig. Vi delar mat och bakar till varandra. Det är så – man ger och tar.*
>
> — Marija, 75

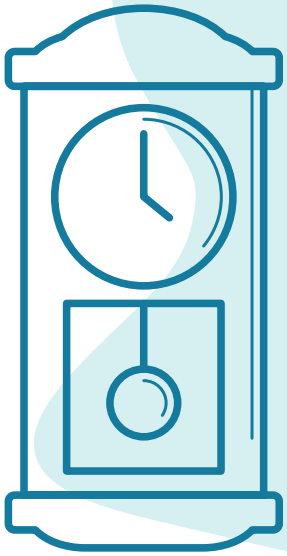
Jag bor på övervåningen i ett tvåvåningshus och odlar på en sex kvadratmeter stor balkong. Jag försöker nyttja utrymmet så mycket som möjligt. Jag förodlar vissa växter i mitt kök innan jag planterar dem i mina odlingssäckar.

— Susanne, 66



Jag tycker om seniorcaféet här i huset. Jag hade språkcafé där för de som ville träna på sin svenska. Jag var lärare bland annat. De tyckte det var roligt och ville komma.

— Lars, 71



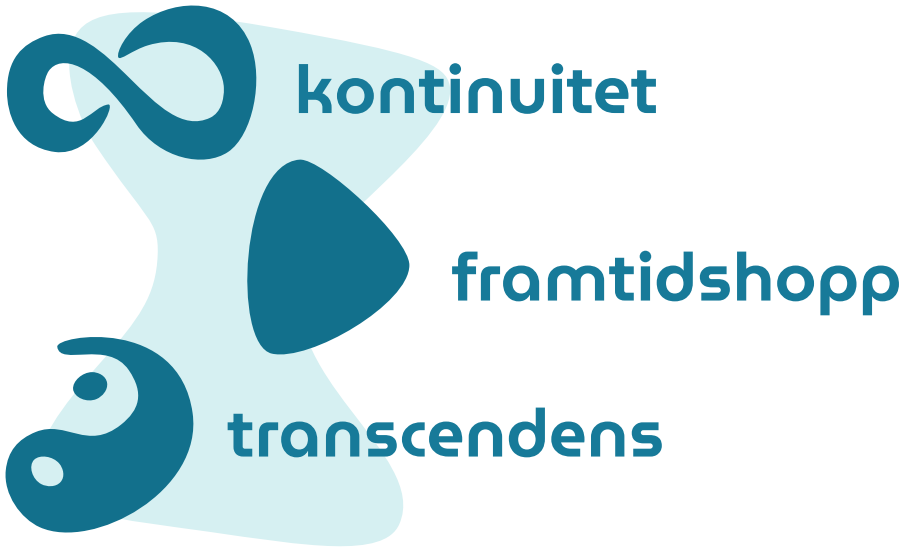
Rumsliga aspekter på existentiell hållbarhet

Relation till tid

Förhållandet till det förflutna och framtiden, men också till sådant som sträcker sig bortom det egna livet, har betydelse i äldres boendemiljö. Att kunna knyta an till det som varit och samtidigt se framåt kan bidra till en känsla av kontinuitet, mening och hopp.

En förändrad boendesituation på äldre dagar kan väcka minnen av tidigare hem och erfarenheter, och föremål som anknyter till den egna identiteten och livsresan kan då bidra till en känsla av hemhörighet. Samtidigt behöver boendet ge utrymme för en framtid som ännu är obekant.

Relation till tid bygger på tre kärnvärden: *kontinuitet*, *framtidshopp* och *transcendens*



Kontinuitet

Vardagen formas i dialog med tidigare livs-erfarenheter. Intryck från arbete, fritid och familjeliv varvas med minnen av betydelsefulla platser vi inte helt kan lämna bakom oss. Dessa platser påverkar preferenser av rum och ting att omge sig med. Föremål och platser kan på så vis länka samman olika skeden i livet, göra det förflutna närvarande och bidra till känslor av kontinuitet. Tomma väggar och nischer, men också förrådsutrymmen, kan få ge rum åt betydelsefulla föremål.

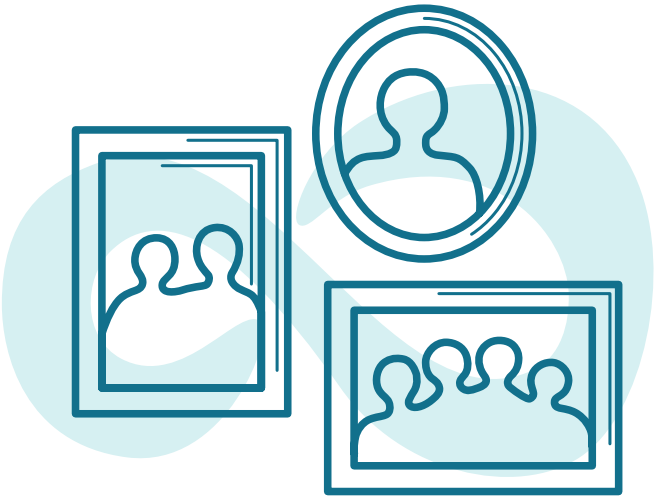
> *Ju äldre man blir desto fler stadier av livet är samtida. De finns här genom att de är knutna till huset och platsen. Om jag inte hade haft kvar huset längre så hade ju de minnena inte varit där.*
>
> — Lena, 70

Min farmors guldspegel från 1800-talet i mitt moderna badrum påminner mig om att jag har tillgång till så mycket.

— Madeleine, 71

Jag har bilder och sånt i det skåpet. Min syster, min mamma, min pappa, min minsta son och mina första barnbarn. Och där är min farbror, han var som en pappa till mig. Det är min trygghet. Ibland kan jag komma på morgonen efter att ha tagit min medicin. Ja, god morgon. Nu är vi här igen.

— Marija, 75



Framtidshopp

Äldres boendemiljöer är inte enbart orienterade mot det som en gång varit, utan också mot en framtid som rymmer hopp och möjligheter. Det kan handla om att lämna efter sig något av värde – i minnen och erfarenheter, men också i form av miljöer och platser som kan uppskattas av kommande generationer.

Framtiden handlar samtidigt om tillit till den egna vardagen: att kunna förflytta sig i sin omgivning, lära sig nya saker och veta att hjälp finns när behov uppstår. Att bo på ett sådant sätt att relationer kan hållas vid liv framstår som centralt.

> *Jag har en sommarstuga som är bara min. Den byggdes till mig och jag har inrett den själv. Nu håller jag på att ge den till min systerson, som har förälskat sig i stugan på rätt sätt, vi tycker om den på samma sätt. Det är en helig plats för mig. Stugan har varit den fasta platsen i mitt liv.*
>
> — Anja, 71

I ett framtida boende är det viktigt att tänka på att man har någonstans att gå ut. Är det en lägenhet då ska man helst ha en lite större balkong och är det en markplanslägenhet då ska man ha en liten uteplats. För tänk om man inte kan gå ut och gå som jag kan nu. Jag skulle tycka att det var hemskt att sitta inne hela dagarna.

— Ulla, 74



Om man ska flytta igen blir det förmodligen inte större utan ännu mindre. Då får man gå igenom den processen igen. Vi har gjort oss av med väldigt mycket böcker. Det var också lite lätt befriande. Plötsligt upptäckte jag att jag hade dubbla rader med böcker. De där har jag inte tittat på på länge.

— Johan, 69

Transcendens

Ibland öppnar sig världen för oss och visar ett djup vi inte hade räknat med. Världen kan plötsligt upplevas som själfull och bära på en mening som sträcker sig bortom det vardagliga. Det är en form av transcendens – en upplevelse av att för en stund överskrida det omedelbart givna och känna sig som en del av något större än sig själv. Sådana upplevelser kan knytas till särskilda platser och påverka både vårt välbefinnande och hur vi upplever vår boendemiljö. Rum, ting och stämningar kan tillsammans skapa en känsla av harmoni, där tiden får ha sin gång och det finns utrymme för det som är betydelsefullt. Till sådana platser återvänder vi för att finna balans, men också för att återknyta till en djupare mening.

> *När jag kommer till min stuga och även när jag kommer till min systers sommarstuga, då känner jag hur mina axlar sjunker ner. Min syster har ett hus i skärgården, inte långt ifrån där vi var mycket som barn. Det är en slags helig plats för mig.*
>
> — Kristina, 69

Jag minns att jag såg lampan över köksbordet lysa genom fönstret när jag gick utanför. Och sen när jag gick runt hörnet på huset för att öppna dörren, då försvann ljudet av bäcken på andra sidan sjön. Det är en gigantisk bäck på andra sidan sjön, med ett alldeles speciellt ljud som alltid finns där. Och så fanns det inte där. Det är ju en upplevelse man inte kan planera. Men den betyder någonting, den sitter starkt.

— Birgitta, 88

Jag är övertygad om att vi har utvecklats framför eldstäder, där vi satt och pratade när vi bodde i grottor. Jag tror det är ett väldigt basalt behov många människor har, att titta in i en öppen eld. Det är extremt stimulerande och tankeväckande.

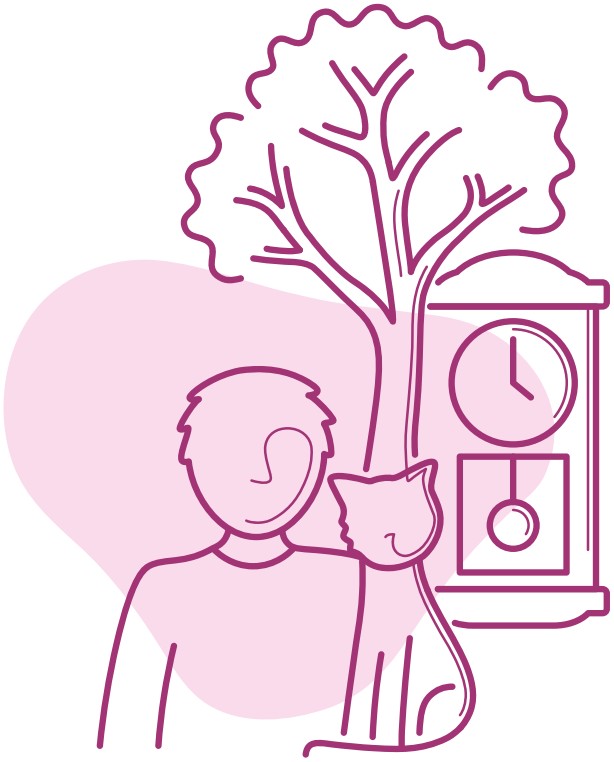


— Thomas, 72

Att känna sig hemma i världen

Denna studie utgår från äldres behov och perspektiv på sin boendemiljö. Ett centralt resultat är att ett gott boende är mer än en bostad. Det är därför viktigt att utforma bostadsmiljöer med tanke på hela livet. Detta gäller förstås alla bostäder, men det är särskilt viktigt att tänka på då man utformar boenden för gruppen äldre.

Ett viktigt resultat är att det är fortsatt viktigt att kunna byta miljö. Sommarstugan är ett slags återkommande exempel på detta behov. I många fall handlar det också om att återvända till platser från barndom och uppväxt.



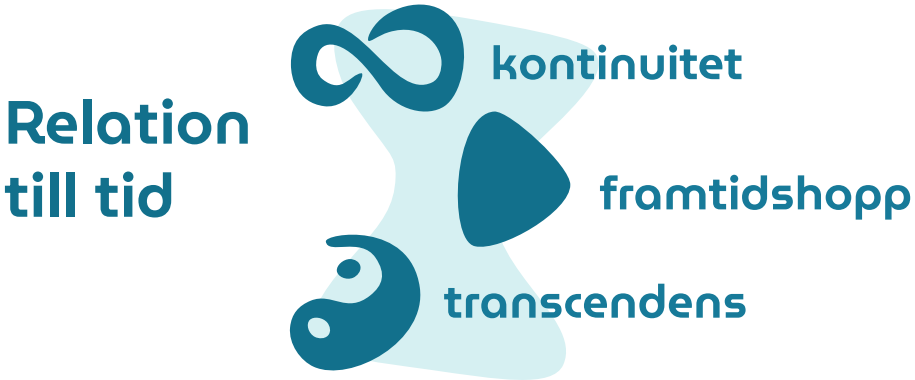
Existentiella boendemiljöer stödjer våra relationer – till andra, till platsen och till tiden. Det värdefulla boendet handlar därför inte främst om resurser, utan om att se och utforma de kvaliteter som stödjer en meningsfull vardag.

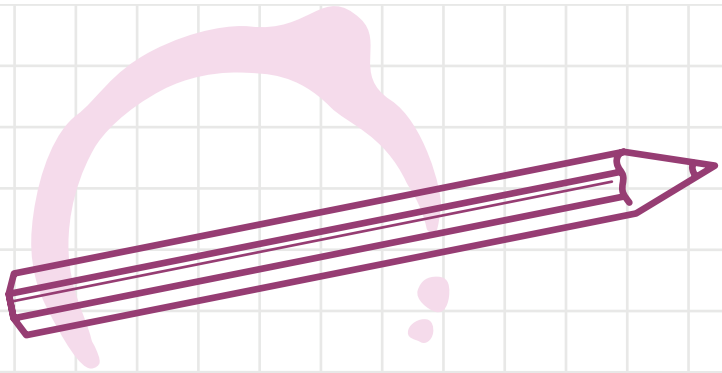
Forskningsstudien som ligger till grund för denna rapport visar att många av de kvaliteter som bidrar till ett värdefullt boende kan åstadkommas med relativt små medel. Mycket av det som stärker känslan av mening, tillhörighet, och självbestämmande kräver inte stora ekonomiska investeringar. Det handlar om medvetna val i utformningen av hemmet och dess närmiljö. Här blir de nio identifierade kärnvärdena viktiga. Möjlighet till sociala möten, kontakt med naturen, utrymme för personliga uttryck och aktiviteter som stärker känslan av samhörighet kan ofta skapas utan betydande kostnadsökningar.

För att uppnå existentiellt hållbara boendemiljöer krävs kritisk reflektion för att kunna bryta med invanda tankemönster och föreställningar om åldrande och boende. Det värdefulla boendet handlar om att se och utforma de kvaliteter som gör det möjligt för människor att fortsätta känna sig hemma i världen.


Relation till andra
gemenskap
integritet
självbestämmande


Relation till plats
hemhörighet
estetisk agens
omsorg


Relation till tid
kontinuitet
framtidshopp
transcendens



Att tänka på vid ritbordet

De kärnvärden som presenteras i denna guide kan framstå som abstrakta. Ibland har vi försökt konkretisera genom enkla exempel. Det finns förstås inga färdiga lösningar eller svar på hur de existentiella perspektiven kan tas i beaktande. Varje boendemiljö har sina specifika utmaningar och möjligheter.

Frågorna som följer är ett stöd för dig som planerar, utformar eller förvaltar boendemiljöer för äldre. De utgår från guidens tre centrala relationer: till andra, till platsen och till tiden. Använd frågorna som en check-lista eller som stöd för reflektion.

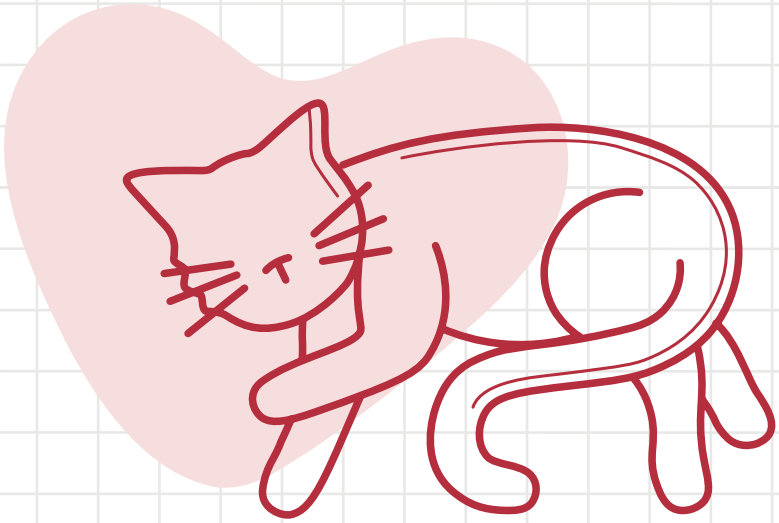
Frågorna kompletterar etablerad kunskap om exempelvis tillgänglighet, bostadsanpassning och ekologisk hållbarhet. De kan vara till hjälp för att få syn på vad som redan fungerar bra, vad som saknas och vad som kan utvecklas för att skapa mer existentiellt hållbara boendemiljöer för äldre.

Att tänka på vid ritbordet

Hur stöds relationen till andra?

Boendemiljön bör skapa förutsättningar för både gemenskap och självbestämmande. Det innebär att det finns plats för umgänge, möten och engagemang, samtidigt som den boende har möjlighet att dra sig tillbaka, vara ostörd och själv påverka sina relationer och sin vardag.

Kärnvärden att utgå från är *gemenskap*, *integritet* och *självbestämmande*.



Viktiga frågor att ställa kan vara:

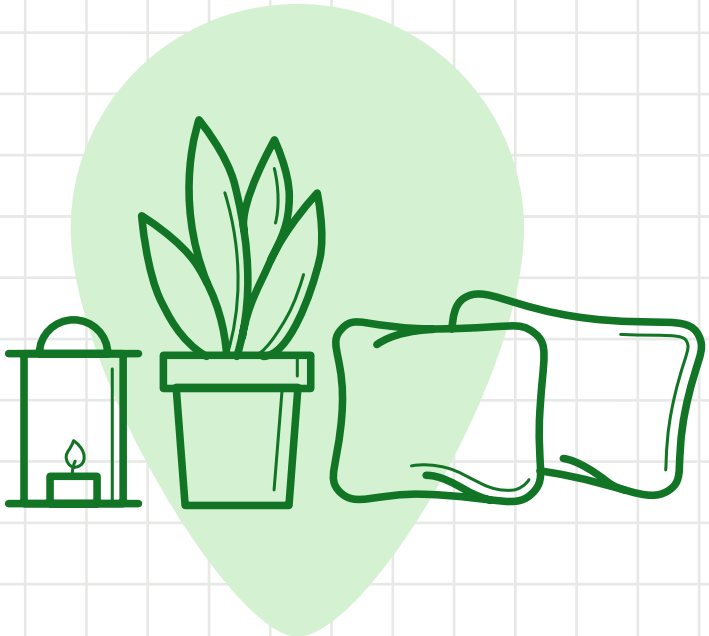
- Finns det platser för vardagliga möten i vardagen, exempelvis vid entréer, gårdar, soprum eller gemensamma uteplatser?
- Finns det utrymme och flexibilitet för att ta emot familj och vänner, även i mindre bostäder?
- Finns det en naturlig samlingspunkt i bostaden, exempelvis ett kök eller vardagsrum som kommunicerar med övriga rum?
- Finns det möjlighet att dra sig tillbaka till en egen plats eller vrå?
- Finns det möjlighet att ha sällskapsdjur, som kan bidra till känslan av samhörighet, ansvar och att vara behövd i vardagen?

Att tänka på vid ritbordet

Hur stöds relationen till plats?

Boendemiljön bör stärka känslan av att vara hemma och ge den boende möjlighet att påverka sin omgivning. Det handlar om kontakt med natur, dagsljus och årstidernas växlingar, men också om plats för personliga föremål, estetiska uttryck och aktiviteter som skapar engagemang. Ett existentiellt hållbart boende ger trygghet i vardagen, samtidigt som det gör det möjligt att forma hemmet efter egna behov och preferenser.

Kärnvärden att utgå från är *hemhörighet*, *estetisk agens* och *omsorg*.



Viktiga frågor att ställa kan vara:

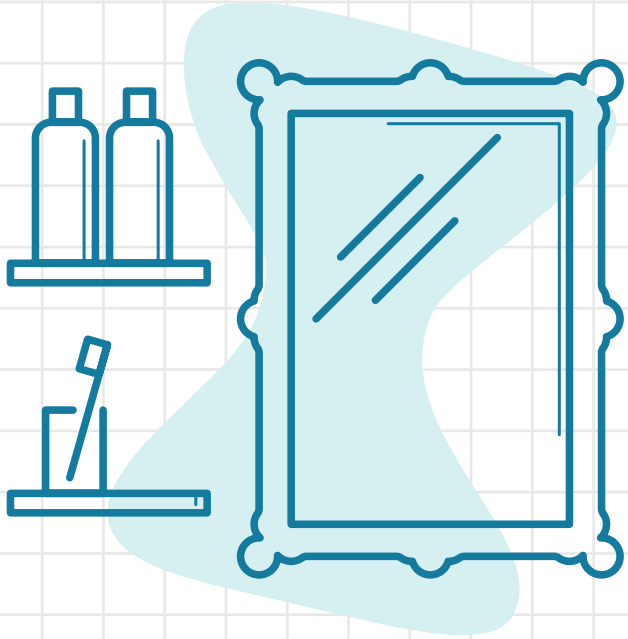
- Finns det kontakt med natur, växtlighet och årstidernas växlingar? Möjlighet till odling inne eller ute?
- Bidrar bostadens läge, utformning och material till en känsla av hemhörighet?
- Har bostaden bra ljusinsläpp, utblickar och kontakt med livet utanför?
- Kan den boende påverka sin omgivning, exempelvis genom att reglera ljus och inomhusklimat?
- Finns det möjlighet att påverka och forma hemmets estetiska uttryck utifrån egna idéer, intressen och preferenser?

Att tänka på vid ritbordet

Hur stöds relationen till tid?

Boendemiljön bör ge utrymme för historia, samtid och framtid. Det handlar om att kunna ta med sig minnen, föremål och erfarenheter från tidigare skeden i livet, men också om att kunna fortsätta utveckla intressen, skapa nya rutiner och känna hopp inför framtiden. Ett existentiellt hållbart boende ger plats för kontinuitet, eftertanke och kontakt med det som sträcker sig bortom här och nu. Det ger möjlighet att knyta an till tidigare generationer och en känsla av att lämna vidare något av värde.

Kärnvärden att utgå från är *kontinuitet*, *framtidshopp* och *transcendens*.



Viktiga frågor att ställa kan vara:

- Finns det plats för fotografier, böcker och andra betydelsefulla föremål som knyter an till egna minnen och tidigare generationer?
- Finns det väggytor, nischer och förvaringslösningar som gör det möjligt att ta med sig delar av sitt tidigare bohag och liv?
- Kan bostaden fungera och anpassas över tid utan att förlora sin hemlikhet?
- Bidrar miljön till en känsla av varaktighet genom material som åldras väl och kan användas över lång tid?
- Finns det möjlighet till stillhet, reflektion och kontakt med något större än det egna livet, exempelvis genom konst, heliga platser eller naturupplevelser?

Det *värde*fulla boendet

Att åldras idag innebär för många att leva ett självständigt liv långt upp i åren. Det ställer nya krav på boendemiljön, både för den som flyttar och för den som bor kvar. Äldres erfarenheter ger värdefulla insikter om vad som gör ett boende meningsfullt och hållbart över tid.

Boendemiljön kan bidra till existentiell hållbarhet genom att skapa utrymme för mening, gemenskap, självbestämmande, integritet och andliga dimensioner. Dessa värden behöver vara tillgängliga för de många människorna, oavsett ekonomiska förutsättningar.

I denna forskningsbaserade guide kopplar vi samman existentiella perspektiv med den fysiska miljön och förutsättningarna för ett gott åldrande. Det är detta vi kallar det värdefulla boendet – en miljö som stödjer ett meningsfullt liv, även när vardagen förändras.

Väcker denna guide tankar och idéer? – Kontakta oss gärna!

johanna.gustafsson_lundberg@ctr.lu.se