

ERHOLSAME STADT

Ein städtebaulicher Entwurf zur Unterstützung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Menschen am Beispiel der ehemaligen Gehörlosenschule in Dortmund Hacheneu

Verstädterung &
Urbanisierungsdruck

Entwicklung der globalen
psychischen Gesundheit

Verstädterung &
Urbanisierungsdruck



Entwicklung der globalen
psychischen Gesundheit

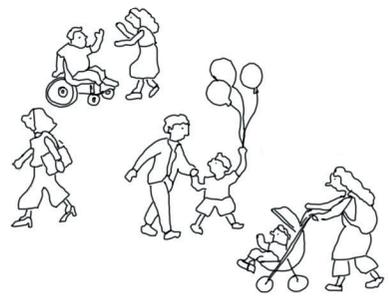








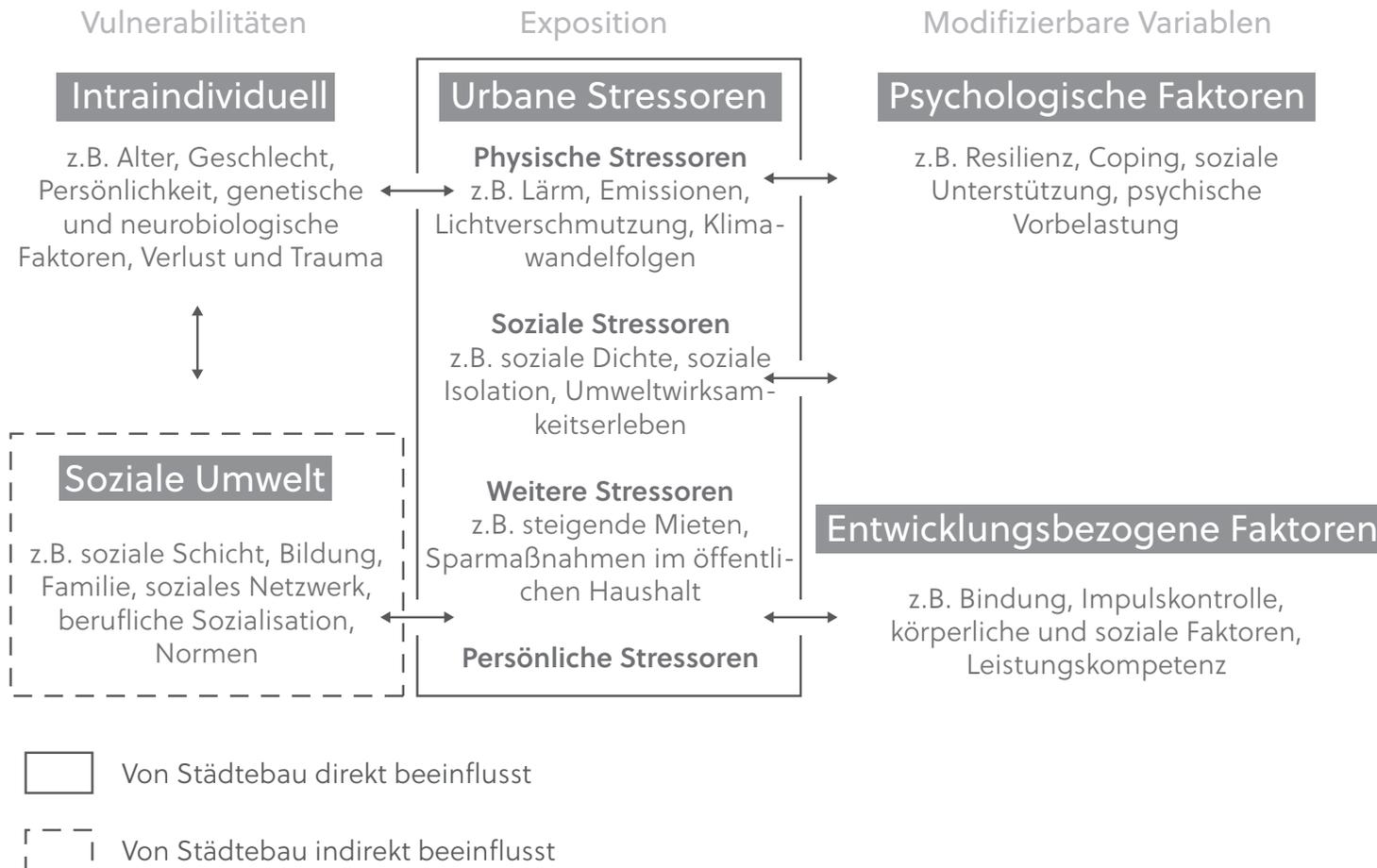




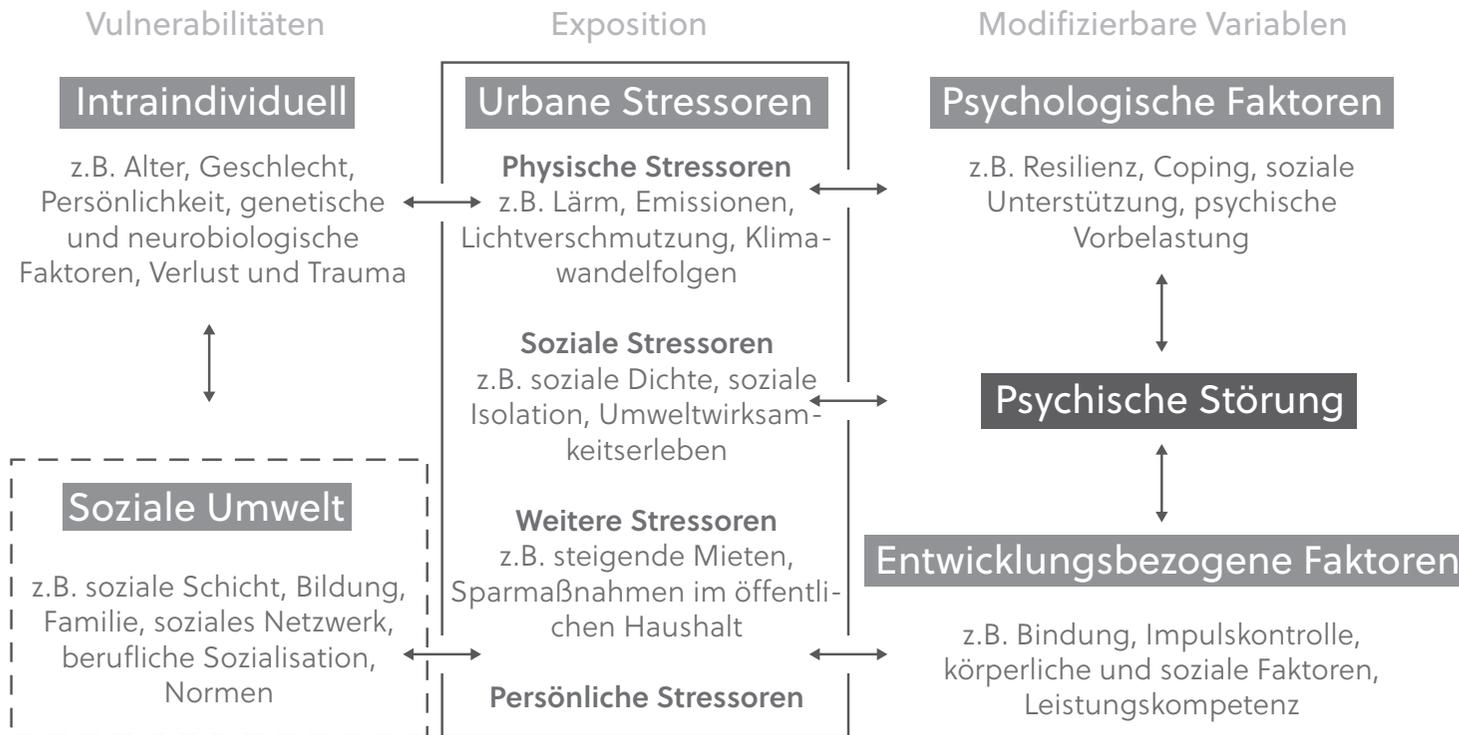




VULNERABILITÄTS-STRESS-MODELL



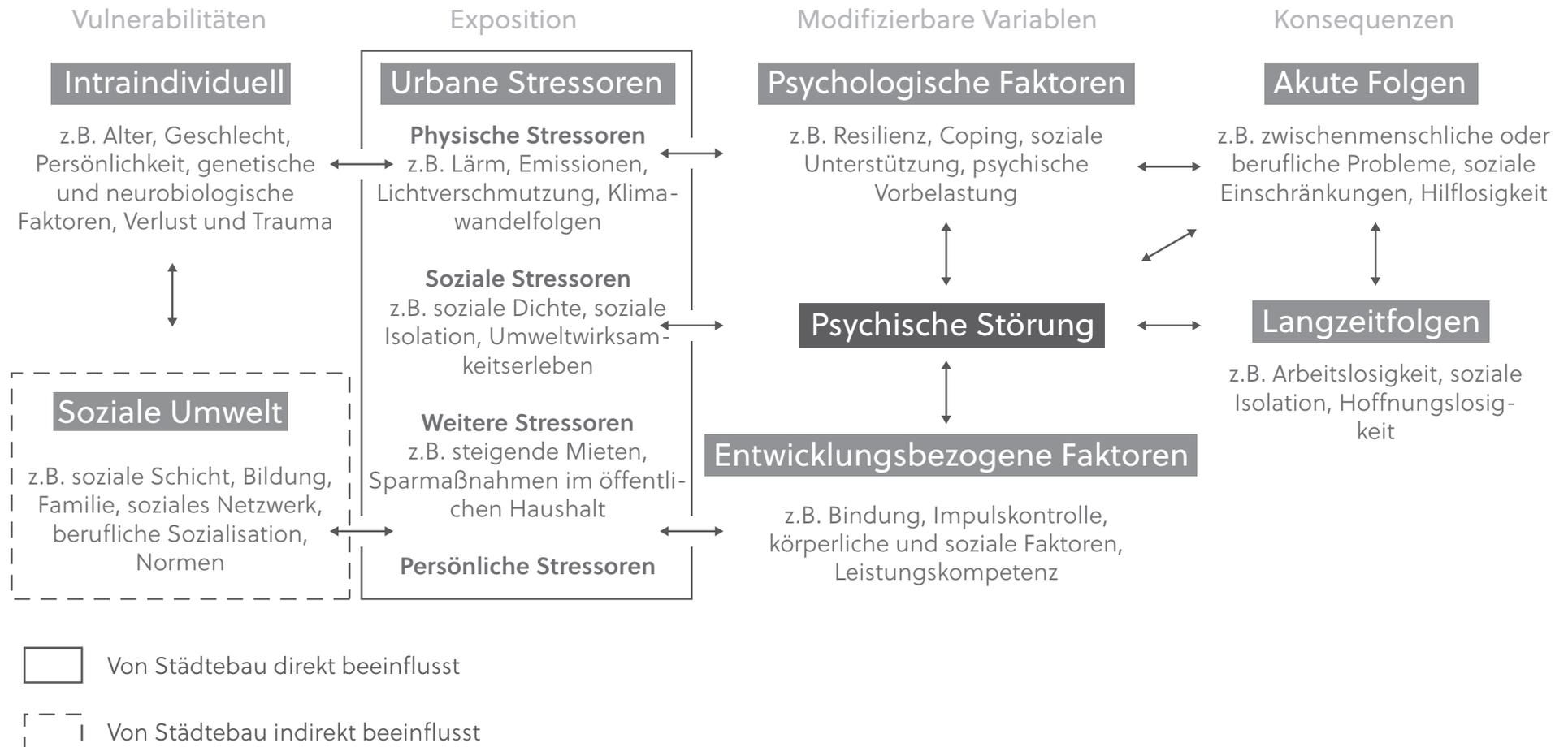
VULNERABILITÄTS-STRESS-MODELL



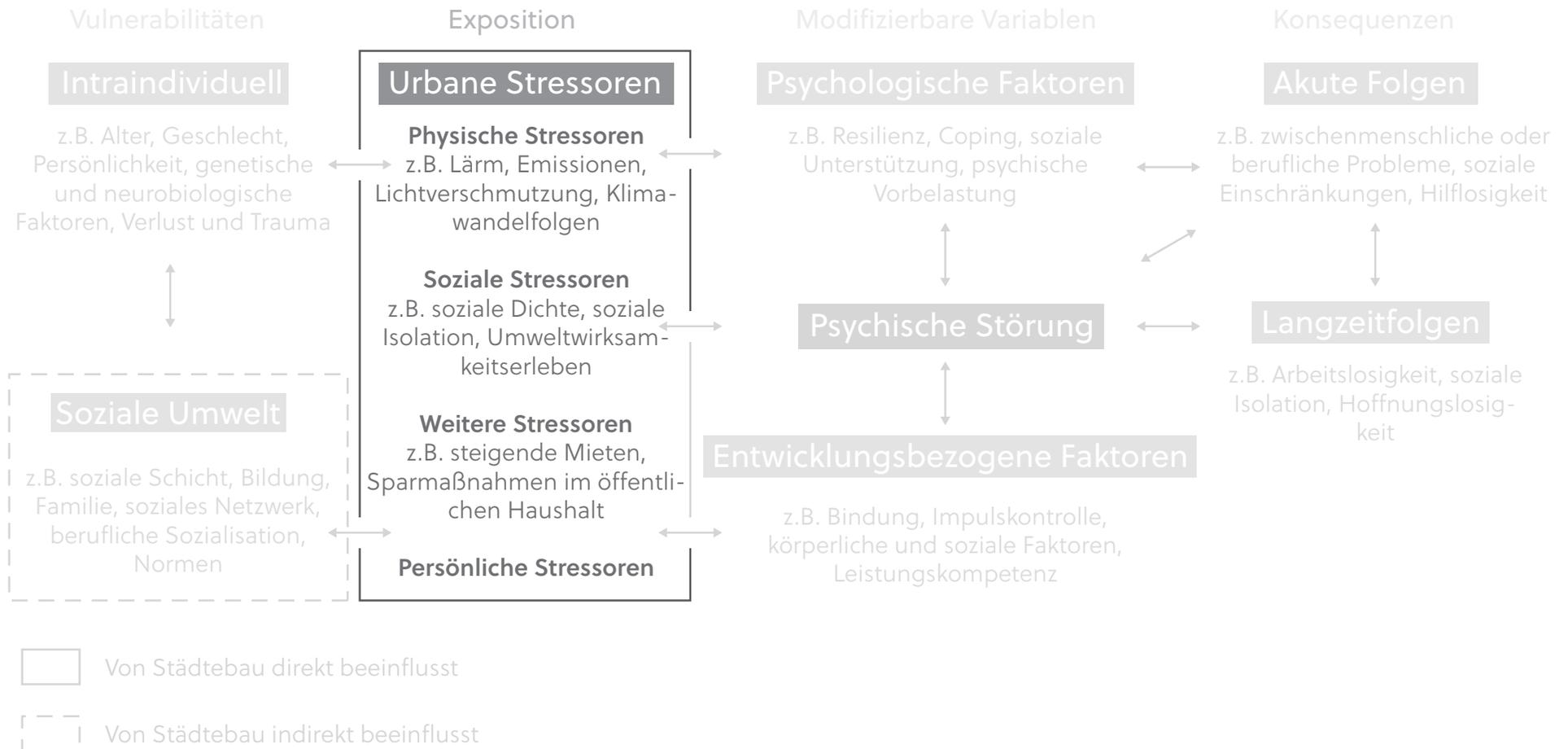
Von Städtebau direkt beeinflusst

Von Städtebau indirekt beeinflusst

VULNERABILITÄTS-STRESS-MODELL



VULNERABILITÄTS-STRESS-MODELL



AUSWIRKUNGEN URBANER STRESSOREN

Sensorik

Lärm
Sensorische Deprivation
Gerüche
Ungesundes Essverhalten
Taktile Erfahrungen
Subjektives Sicherheitsgefühl

Aktivität und Bewegung

Körperliche Aktivität und Sport
Nutzungsmischung
Sitzmöglichkeiten
Mobilitätsangebote
Spielangebote

Verringerung der Aufmerksamkeitsfähigkeit
Burn-Out
Schlaf- und Konzentrationsstörungen
Sucht
Depressionssymptome
Geringere Lebensqualität
Überforderung
Einsamkeit
Ausschlusserfahrungen
Angstzustände
Fettleibigkeit
Sozialkompetenz

Natur in der Stadt

Grün- und Wasserstrukturen in direkter Wohnumgebung
Kontakt und Aufenthalt in der Natur
Soziale Interaktionen
Mobiliar
Hitze- und Starkregenereignisse

Sozialstrukturen

Soziale Isolation
Soziale Dichte
Segregation
Inklusive Stadtgestaltung
Spielangebote

AUSWIRKUNGEN URBANER STRESSOREN

Sensorik

Lärm

Sensorische Deprivation

Gerüche

Ungesundes Essverhalten

Taktile Erfahrungen

Subjektives Sicherheitsgefühl

Natur in der Stadt

Grün- und Wasserstrukturen in direkter Wohnumgebung

Kontakt und Aufenthalt in der Natur

Soziale Interaktionen

Mobiliar

Hitze- und Starkregenereignisse

Aktivität und Bewegung

Körperliche Aktivität und Sport

Nutzungsmischung

Sitzmöglichkeiten

Mobilitätsangebote

Spielangebote

Sozialstrukturen

Soziale Isolation

Soziale Dichte

Segregation

Inklusive Stadtgestaltung

Entstehung oder Verstärkung einer psychischen Störung

Verringerung des Wohlbefindens

Welche konkreten Handlungsempfehlungen können in der Praxis umgesetzt werden, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen zu unterstützen?

BAUSTEINBOX

Sensorische Bausteine

- Verringerung von Lärmemissionen und Schaffung von „akustischen Zufluchtsorten“ mit natürlichen und beruhigenden Geräuschen
- Priorisierung einer taktile attraktiven Fußgänger- und Fahrradinfrastruktur, und Verdrängung stressauslösender Atmosphären des MIV
- Beruhigung der Verkehrsgeschwindigkeit des MIV und Einrichtung leiser Fahrbahnbeläge
- Errichtung von Quartiersgaragen, um Lärm- und Schadstoffemissionen an einem Ort zu konzentrieren
- Angenehme, natürliche (Essens-)Gerüche im öffentlichen Raum anregen
- Geordneter, abwechslungsreicher und ästhetischer Städtebau und visuell komplexe Fassadengestaltung mit Rücksicht auf Proportionen, Material und Farben
- Vermeidung von strukturlosen Weiten
- Gemeinschafts- und Sinnesgärten zur Sicherung eines gesunden Lebensstils und Bereicherung durch taktile Erlebnisse
- Märkte als soziale Treffpunkte und Stärkung der kulturellen Identität
- Verbesserung der Sauberkeit gegen Kriminalität und Vandalismus
- LED-Beleuchtung zur Erhöhung der Sicherheit, Nutzung und Ästhetik des öffentlichen Raums
- Schaffung von durchsichtigen Abgrenzungen und visuellen Verbindungen
- Natürliche Überwachung durch belebte öffentliche Räume initiieren

Naturnahe Bausteine

- Schaffung von wohnungsnahen, flexiblen, grünen und blauen Aktivitätsräumen
- Einrichtung von Frischluftpockets und Miniparks in 5-Min-Distanz vom Arbeitsplatz und Wohnen
- Erreichbarkeit von größeren Parks innerhalb einer 15-Min-Distanz vom Arbeitsplatz und Wohnen gewährleisten
- Förderung einer hohen Biodiversität in Grünräumen
- Zugang zu Biotopen außerhalb der Alltagsumgebung
- Begrünte Geh- und Radwege zu alltäglichen und erholsamen Nutzungen
- Begrünung von Innenhöfen
- Resiliente Regenwasserbewirtschaftung, z.B. durch natürliche Retentionsflächen
- Blick ins Grüne vom Arbeitsplatz
- Gründächer und -fassaden sowie Wasserwände
- Sichere Wasserspiele für Kinder im wohnungsnahen Umfeld
- Alljährlich benutzbares Mobiliar im öffentlichen Raum

Aktive Bausteine

- Vielfältige Nutzungsmischung im Quartier, um kurze Wege zu Fuß zu fördern
- Wichtige Orte im Quartier und Umfeld mit sicheren, breiten, barrierefreien Fußgänger- und Rad-/Scooter-/Skateboardwegen verknüpfen
- Verbindung von Quartiersgaragen mit vielfältigen Mobilitätsangeboten und Reperaturmöglichkeiten
- Förderung von Sharing-Systemen und deren digitaler Verwaltung
- Straßenelemente wie Treppen oder Brücken als „Ereignisse“ gestalten, die attraktiv zum Verweilen sind
- Ausreichende Anzahl an Sitzgelegenheiten im Quartier gewährleisten
- Intuitive Orientierung durch markante Orte im Quartier sicherstellen
- Bereitstellung von Fahrradabstellplätzen an Wohnort, Arbeitsplätzen und ÖPNV
- Mehrfachnutzung von Schulen, Kitas und ähnlichen Einrichtungen
- Spielmöglichkeiten in unmittelbarer Wohnumgebung bereitstellen
- Einrichtung von Spielmöglichkeiten für alle Altersgruppen
- Einrichtung von informellen, flexiblen Spielmöglichkeiten und Strukturen, die freie Aneignung ermöglichen
- Schaffung von Räumen der Erholung/Alleinseins in der Natur

Prosoziale Bausteine

- Bezahlbare, gemeinschaftliche Wohnformen in der Nähe zu sozialer Infrastruktur verorten
- Geförderten Wohnungsbau kleinteilig im Quartier integrieren
- Klare Einteilung von privaten und öffentlichen Bereichen
- Begegnungsmöglichkeiten in attraktiven, sicheren und flexiblen öffentlichen Räumen anbieten
- Investitionen in konsumfreie Räume für Alle
- Vermeidung von defensiver Architektur
- Planung kommunikativer Fassaden, (z.B. aktive Vorgärten)
- Rückzugsräume im öffentlichen Raum bereitstellen
- Möglichkeiten für soziales Engagement und Partizipation in der Entwicklung der Nachbarschaft anbieten
- Vielfalt in der Stadt würdigen und positiv darstellen (z.B. durch öffentliche Kunst, Ortsnamen)

WO?



WAS?



Sinne + Sicherheit



Bewegung + Spiel



Grün + Blau

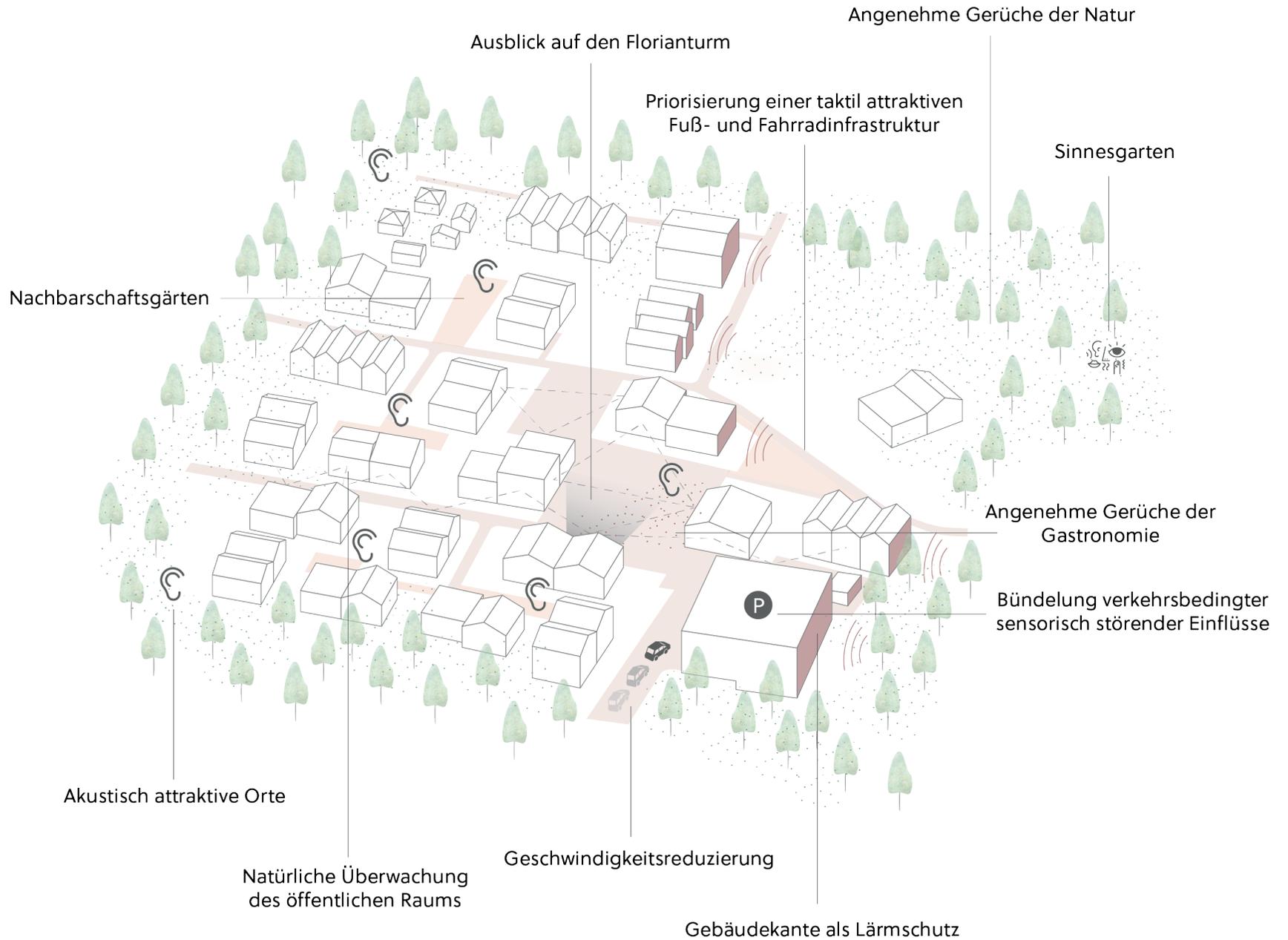


Nachbarschaft + Vielfalt

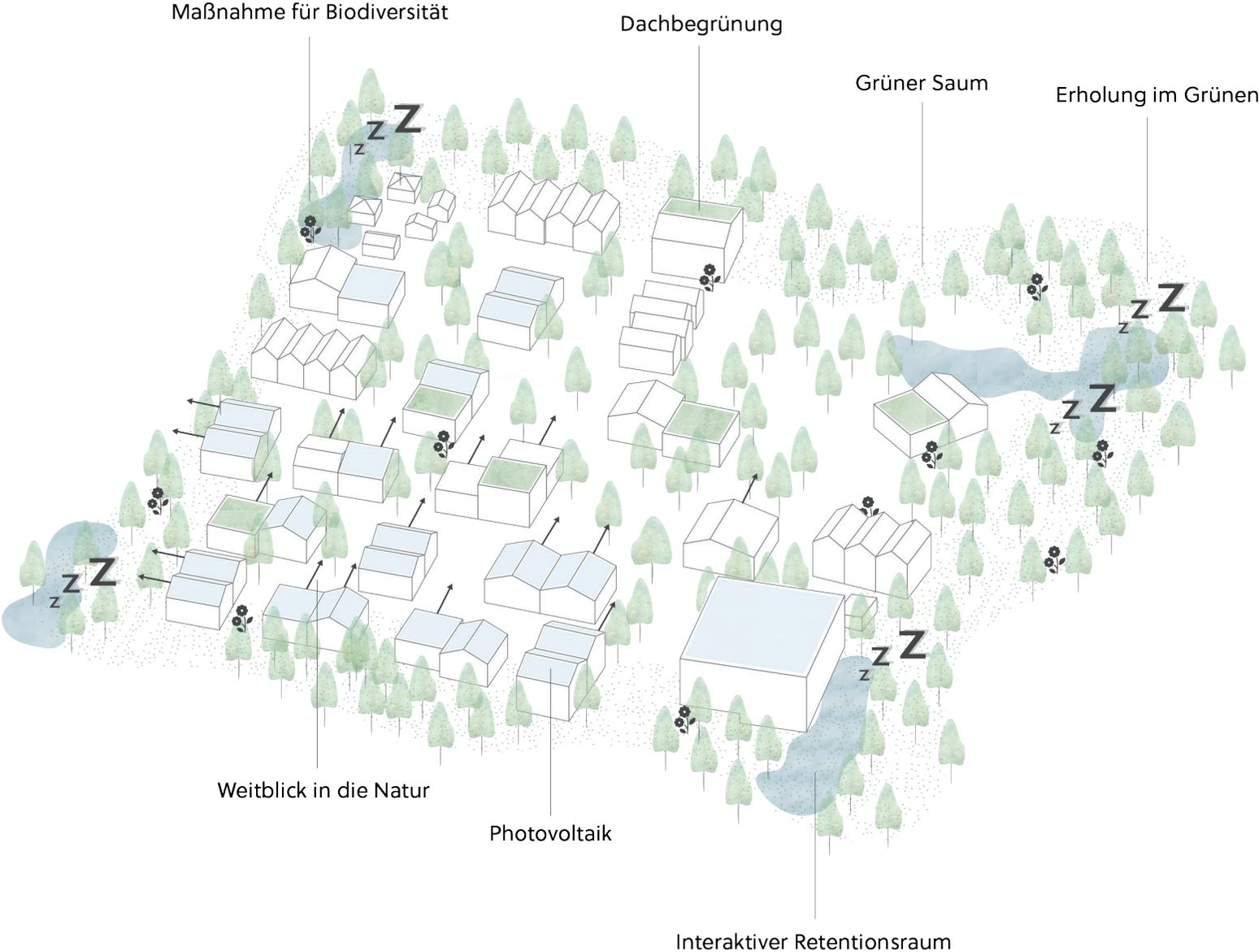
LAGEPLAN



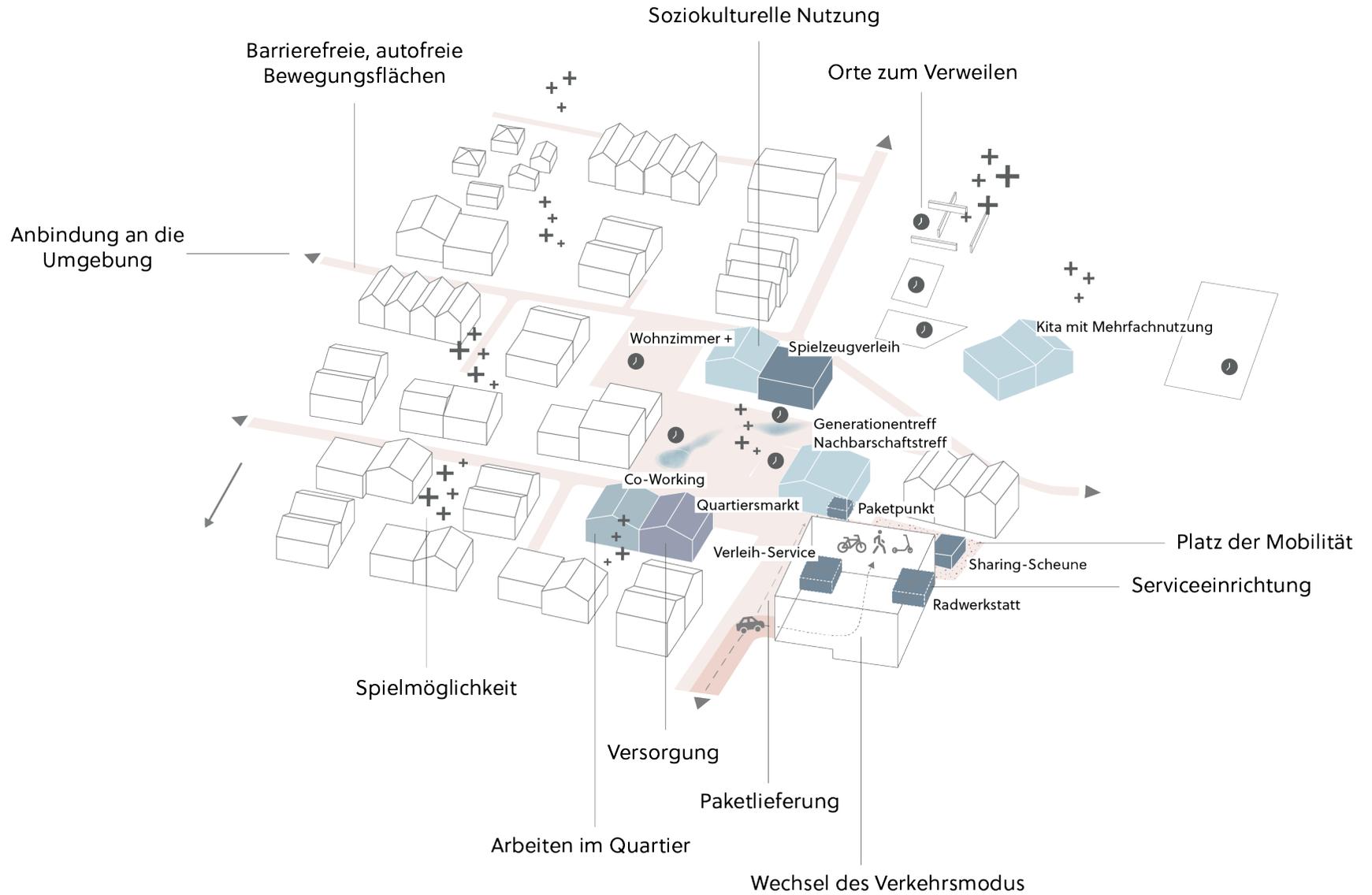
SINNE UND SICHERHEIT



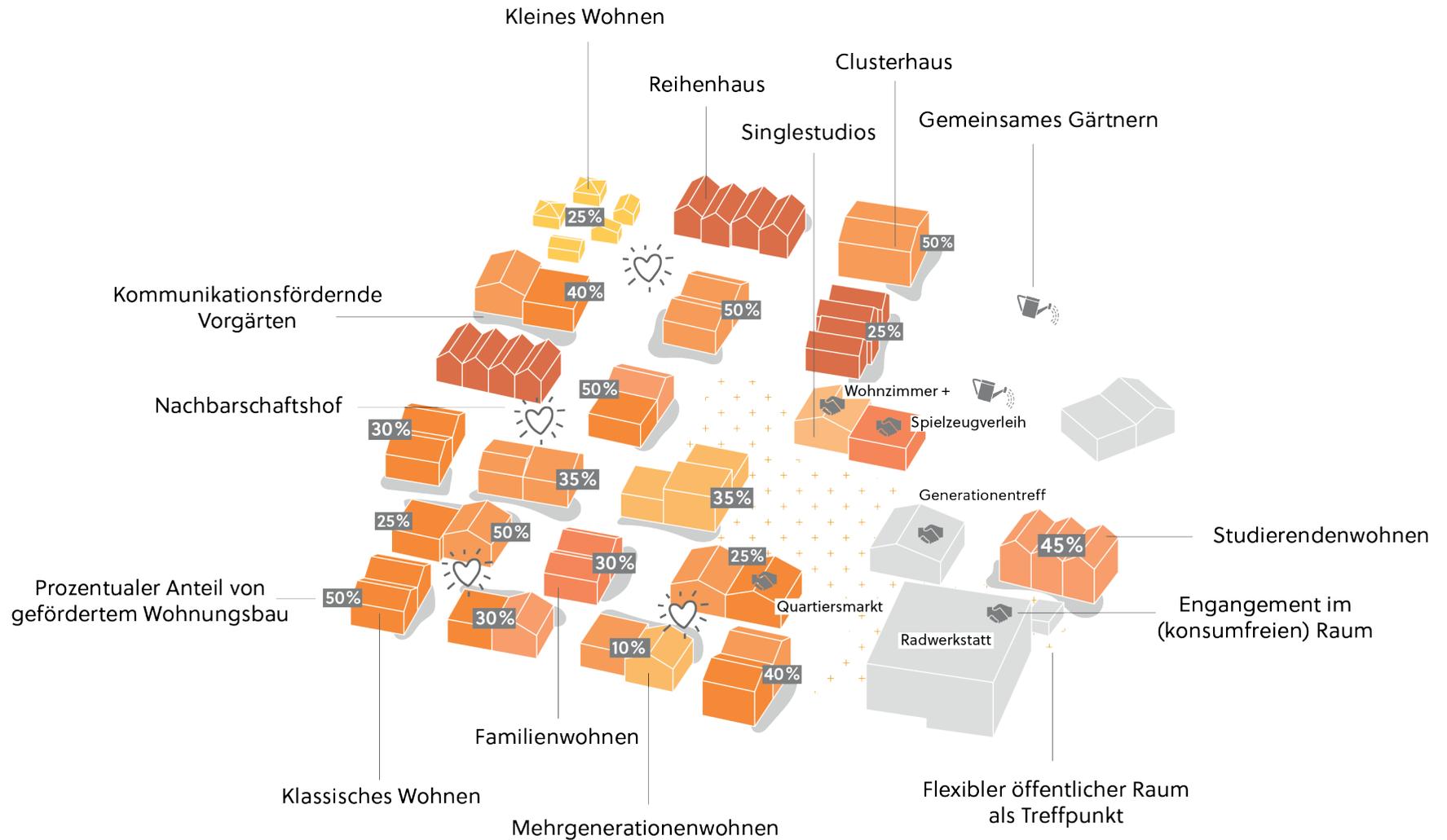
GRÜN UND BLAU



BEWEGUNG UND SPIEL



NACHBARSCHAFT UND VIELFALT



SCHNITTE



...nur ein Ansatz der gut klingt?

FRAGEN? ANMERKUNGEN? DISKUSSION!



scan me!

