

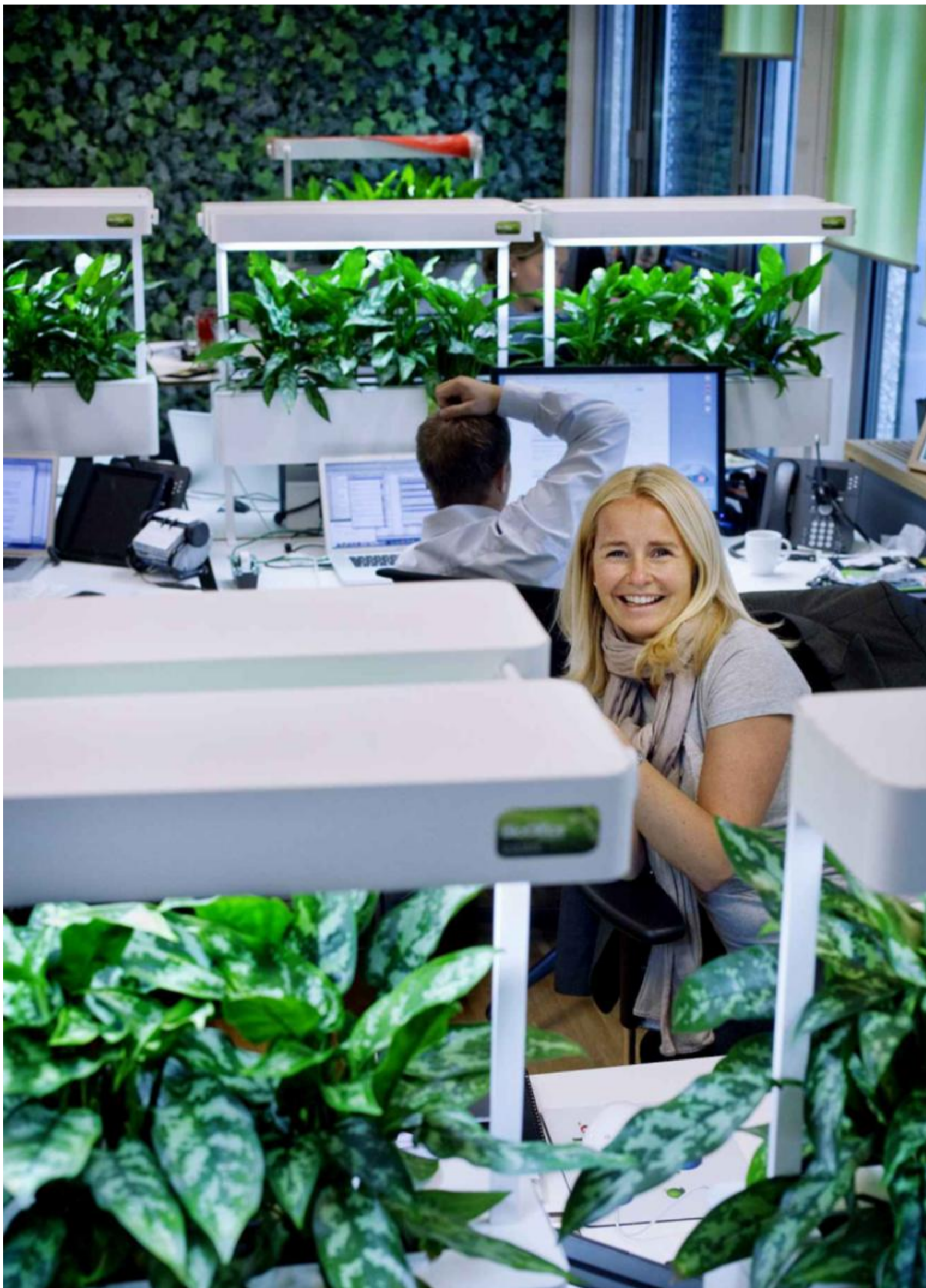


# Jungel på jobben

Tar du naturen inn på kontoret, er det bra for både helsa og hodet.



**Plantevegg:** Dette er et utsnitt av en hel vekstvegg som det svenske designkontoret Green Fortune har levert til Gustavsbergs Vårdcentral. Undersøkelser viser at grønne planter kan gi bedre helse og bedre trivsel.



**Biokontor:** Google har tradisjon for å lage nyskapende kontorlandskap. Norgeskontoret i Oslo er intet unntak. Her har de installert biokontorer til alle sine 15 ansatte. Siri Børsum merker at hun har mer energi mot slutten av arbeidsdagen enn før.

**«Vi merket forskjellen fra dag én. Nå blir vi overrasket over å oppdage at klokka er blitt 17, for vi er ikke trøtte i det hele tatt.»**

Jan Grønbech, direktør i Google Norge



**Grønn hverdag:** Zanderskahuset ved Karolinska Institutet i Stockholm har fått en hel vegg fra Green Fortune. Slike løsninger krever kontinuerlig vedlikehold, og det kommer folk og vanner og klipper med jevne mellomrom for å holde vekstveggen ved like.

**D**et er en skog på Solli plass midt i Oslo. Her, i første etasje av betongklossen som er Indeks-bygget, har Googles norgeskontor holdt hus siden mai i år. De 15 ansatte sitter i åpent landskap i et rom der tapetene i hver ende av rommet tar opp motiver fra naturen, grønne blader og mystiske trestammer. De arbeidende kan se opp og møte blikket til kolleger gjennom en vegg av grønne planter som er belyst av egne lamper.

– Det var arkitektene som tok tak i plantetemaet, for å lage alt til en skog, sier direktør Jan Grønbech, det var han som tok initiativ til å teste en biokontorløsning.

Det er ikke bare synet av tapetene og plantene som bidrar til følelsen av å ha trådd ut av asfaltjungelen og inn i naturen. Det er noe med luften her inne også. Er den fuktigere? Lettere på et vis? Vanskelig å

sette fingeren på, men godt føles det.

– Nærlig, sier Jørn Viumdal, daglig leder for BioOffice.

Han har installert plantepultene her hos Google, og har ansvar for å holde det ved like. Etter å ha forsket på plantenes effekt på innemiljøet i over 25 år, blant annet i samarbeid med NASA og forskere ved Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB) på Ås, har firmaet BioOffice nå levert løsninger til en rekke kontorer. Erfaringer fra alt fra radiologiavdelingen ved Ullevål sykehus til Statsministerens kontor viser at plantene har en positiv effekt på alt fra flass til konsentrasjon.

**FOR JAN GRØNBECH** og Google var plantene et ledd i planen om å lage det aller beste kontormiljøet de kunne få til, da de flyttet til nye lokaler.

– Det forrige kontoret hadde typisk norsk innemiljø. Det vil si at du fikk vondt i hodet klokka 13 og var klar til å sovne klokka 17, sier Grønbech.

På forhånd var det lett å tenke seg at i et mørkt land som Norge vil det være fint å ha mye planter og lys inne. De andre effektene kom nærmest overraskende på.

– Vi merket forskjellen fra dag én. Nå blir vi overrasket over å oppdage at klokka er blitt 17, for vi er ikke trøtte i det hele tatt. Vi får så mye energi. Selv på innflyttingsfesten, da vi var 100 mennesker her inne i fire-fem timer, var det godt å puste, sier Grønbech.

Nå venter de ansatte spent på den mørke årstida, for å se om effekten kan hjelpe dem gjennom den tida på året som kan være tyngst for mange kontorrotter. Jørn Viumdal fra BioOffice har gode resultater å vise til. Blant radiologene på Ullevål sykehus sank



**Grønn sjef:** Jan Grønbech er direktør for Google Norge. Han har et eget mikroklima på pulten sin.



**Advokatkontor:** I Stockholm, levert av Green Fortune. Vekstvegger har også en dekorativ funksjon.



**Green Room:** Artister som besøker kongress- og konsert-senteret i Uppsala får nytte godt inneklima.

blant annet sykefraværet med 50 prosent etter at de fikk sitt grønne kontor.

**MEN HVIS DU TROR** at det bare er å fylle opp kontoret eller stua med planter og få samme effekten, er det dessverre ikke nødvendigvis tilfelle. Løsningene de har hos Google er resultat av forskning som sier at denne mengden er passe – fire planter av typen «aglaonema» per person. Nøkkelen er dessuten vedlikeholdet og servicesystemet som følger med. Til sammen gir dette en optimalisert effekt av natur.

– Effekten får du av kombinasjonen planter og lys. Dette lyset er så likt dagslys som kunstig belysning kan bli, sier Jørn Viumdal.

– Når refleksjonen fra lyset i bladene treffer deg, skjer det noe. Det dannes også et mikroklima rundt planten med frisk skogsluft. Og de opptar gasser fra lufta

omkring og rensar dem. Det er effekten fra naturen, der vi mennesker er laget for å fungere best, som er tatt inn på kontoret. Det er utrolig effektivt, sier han.

Viumdal er personlig innom kontoret hver tredje uke for å følge opp. Og han må legge til en liten advarsel:

– Døende planter er verre enn ingen planter i det hele tatt. De avgir gasser som er skadelig for inneklimate.

**JAN GRØNBECH VISER** vei inn i et møterom uten planter, men med noe av det beste som finnes av ventilasjonsanlegg.

– Her inne er det plutselig vanskeligere å puste. Det blir som å være tilbake på den gamle arbeidsplassen, der jeg nærmest fikk forkjølelsessymptomer mot slutten av uka. Det gjør jeg ikke nå, sier han.

Biokontorene koster ham 450 kroner i måned per ansatt. Det mener han det hadde vært verdt selv om plantene ikke hadde hatt noen utvidet effekt.

– Vi sitter i landskap, og med plantene slipper vi skillevegger. Plantene demper lyd og gir privatliv. Og det er pent. Hvis vi i tillegg får helse og trivsel, er det fantastisk, sier Grønbech.

Systemet er allerede i bruk på mange andre arbeidsplasser, og har vært testet ut på skoler og sykehus. Resultatene har vært en positiv effekt på både stress og konsentrasjon.

**DET FINNES OGSÅ** forskning som viser positiv effekt av planter som ikke nødvendigvis er en del av et helt biokontor.

Tina Bringslimark ved UMB har tatt doktorgraden sin på betydningen av elementer av natur i innemil-



**Skog:** Tapeter med motiv fra naturen bidrar til følelsen av å være utendørs. Når kontorene hos Google Norge først skulle få planter på alle pultene, fortsatte interiørarkitektene tankegangen med å videreføre temaet. Det vekker oppsikt når det kommer kunder på besøk. De legger også merke til den gode luften.

## «Å være omgitt av elementer av natur kan fungere stressreducerende.»

Tina Bringslimark, forsker

► jøer. Hun undersøkte om det hadde noen effekt på sykefraværet om menneskene på kontoret kunne se planter fra plassen sin eller ikke.

– Vi fant en liten effekt basert på det de rapporterte selv. Det viser en indirekte effekt av det å ha planter på kontoret. Det har en psykologisk effekt med elementer av natur, men også en fysiologisk, sier Bringslimark, som for tida jobber med et prosjekt på St. Olavs Hospital der hun ser på om bilder og utsikt til natur har noen effekt på pasientene.

Utsikt til omgivelser med natur og kulturlandskap skal også ha en positiv psykologisk effekt.

– Å være omgitt av elementer av natur kan fungere stressreducerende. Det kan gi mer positive følelser, trivsel og velvære. En tilleggseffekt er at plantene renser luften og øker den relative luftfuktigheten, sier Bringslimark.

Grønne planter er best, de har større bladoverflate, som gjør den beste jobben med å rense luften. En tilleggsverdi kan være at naturelementene bidrar til å myke opp rette former i interiøret.

**DE GRØNNE TENDENSENE** på kontorer har grobunn i forskning, men det er ikke til å komme unna at trendaspektet også spiller inn her.

I Sverige har designkontoret Green Fortune, som også bygger på solid forskning, innredet en rekke moderne kontorer og trendy klesbutikker med grønne vekstvegger. Det er dekorativt, og gir samtidig et inntrykk av at bedriften har den rette miljøvennlige profilen, som er veldig moteriktig nå.

– Men jeg tror at vi generelt har mer forståelse for hvordan de fysiske omgivelsene påvirker oss mentalt nå, sier Bringslimark.

Jørn Viumdal i BioOffice har også tro på at miljøfokuseringen vil øke satsingen på planteløsninger framover. Etter i over 25 år å ha utviklet det han kaller «verdens best dokumenterte innemiljøtiltak», er han snart klar for å lansere konseptet internasjonalt.

Men aller helst vil han gjøre noe med inneklimate i norske klasserom.

– Det biologiske mennesket blir framtida, sier Jørn Viumdal bestemt.

*gda@dagbladet.no*

### GRØNNE FAKTA

- Prosjekter gjennomført av BioOffice på fem forskjellige skoler og kontorer viser at tilstedeværelse av planter fører til nedgang i sykefravær, mindre tretthet, bedre konsentrasjonsevne og
- Grønne planter fungerer best for å bedre inneklimate. Gode eksempler er fredsliljer, bregner og gullranker.
- Optimal effekt får du i kombinasjon med biolys, som er flimmerfritt og likner dagslys.
- Plantene er avhengig av kontinuerlig vedlikehold. Døde planter er verre enn ingen planter.
- Ventilering gir mindre effekt av plantene, og du vil trenge flere. Effekten blir størst i isolerte hus som varmes om vinteren.
- For best effekt av plantene, bør du plassere dem så du ser dem, men husk å ta hensyn til plantenes behov. De må få nok lys. Og hvis du har for mange, kan vedlikeholdet bli et stressmoment i seg selv.

*Kilder: BioOffice og Tina Bringslimark, forsker i miljøpsykologi, P.hD*