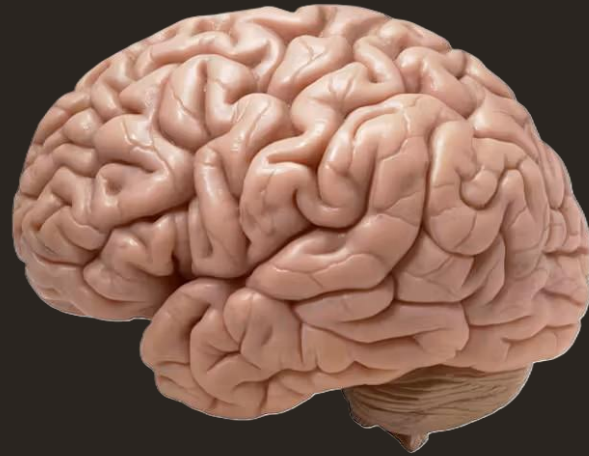


Neurovitenskap + arkitektur

NILs Digitale Lunsjrom

Beata Brzoza · MNIL SAW ANFA

25.06.2026





Beata Brzoza

Interiørarkitekt MNIL SAW ANFA

Førsteamanuensis UiB, Institutt for design



LinkedIn



Blogg



Insta



Academia

AGENDA

Motivasjon

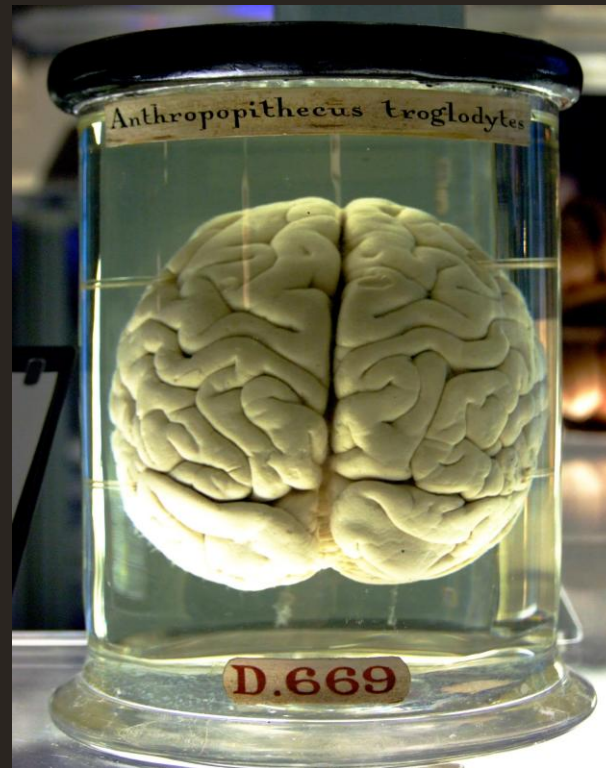
Hva er nevroarkitektur?

Hva er det IKKE?

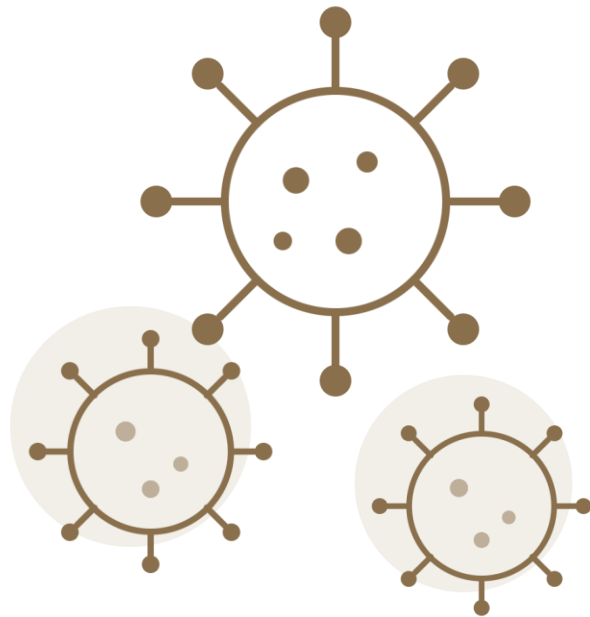
Tre faglige poeng

Fra teori til praksis

Spørsmål og ressurser

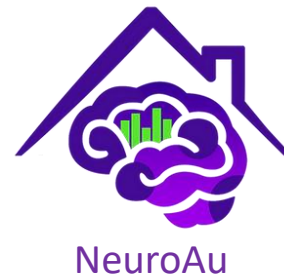
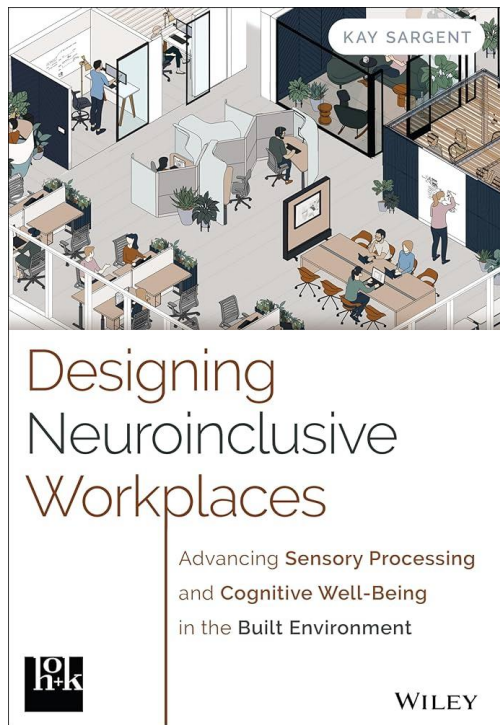


HVORFOR NEUROARKITEKTUR?

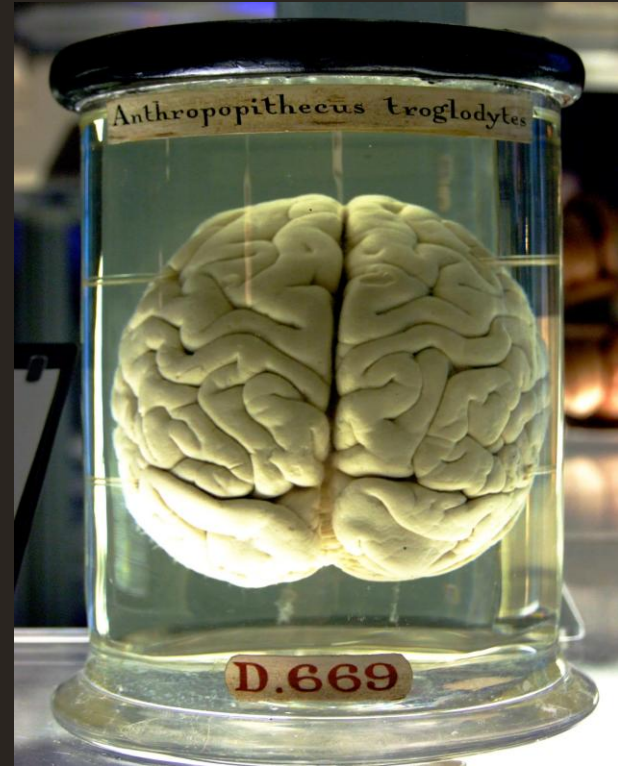


HVORFOR NEUROARKITEKTUR?

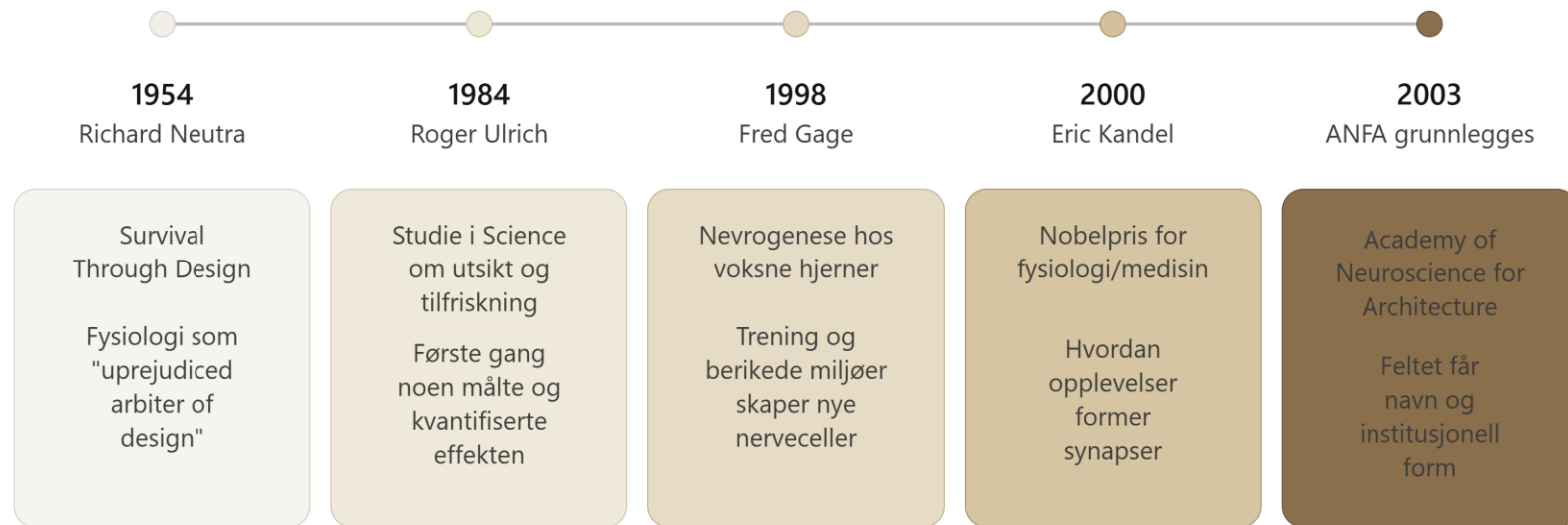
2017 – Konkurransen
«Fremtidens kontor»
i samarbeid med HOK



HVA ER NEUROARKITEKTUR?

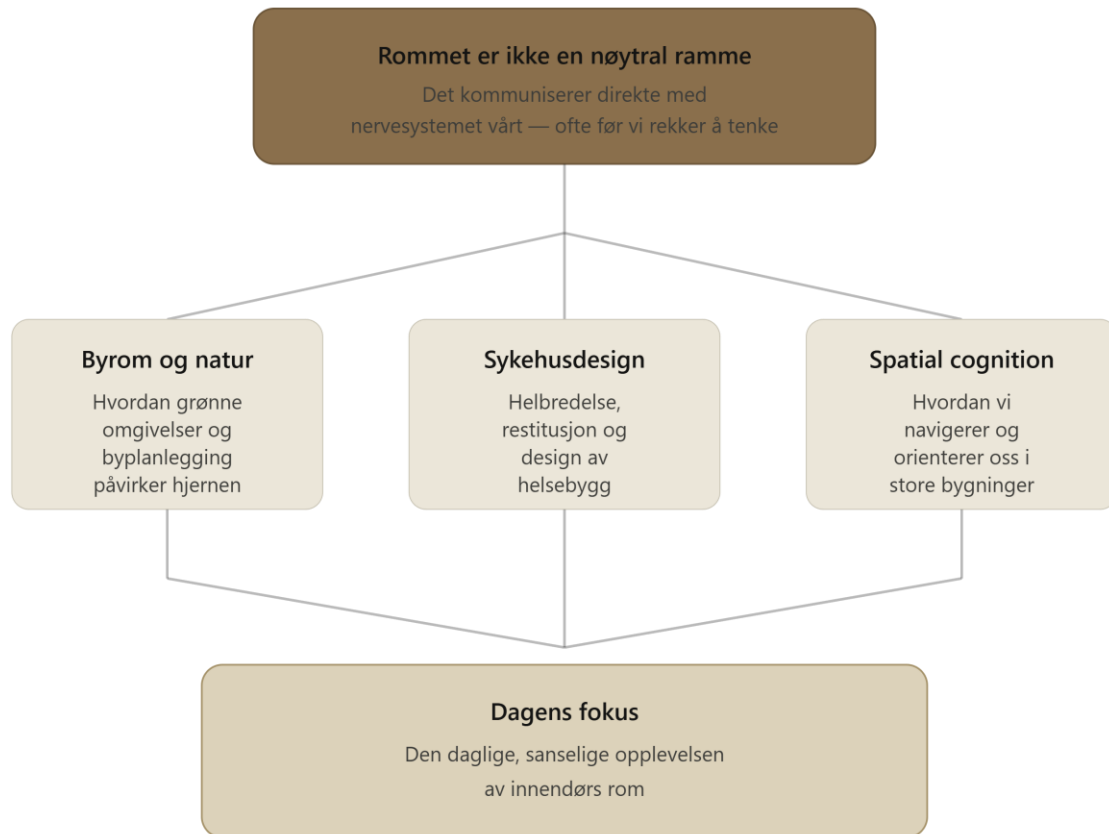


NEUROVITENSKAP FOR ARKITEKTUR



«In planning the environments in which we live, architectural design changes our brain and our behavior.» - Fred Gage

NEVROVITENSKAP FOR ARKITEKTUR



Kjerneprinsipper:

1. Biofilisk design
2. Lys og døgnrytme *
3. Romgeometri og form
4. Sensorisk balanse **
5. Akustikk
6. Farger, materialer og tekstur
7. Planløsning og bevegelse
8. Evidensbasert og etisk
9. Enriched Environments

* Se webinar i regi av *Nordic Network for Health and Biomaterials* med Ali Hesmati og meg som fredragsholdere

** Les artikkelen min i *LYSKULTUR* og *NILS Årbok '26*

NEVROARKITEKTUR ER IKKE:



Ikke en fasit

"Det perfekte rommet"
finnes ikke



Sannsynligheter

Tendenser, ikke
universelle lover

Samme rom oppleves
ulikt avhengig av hvem



"Enriched environment"

Mistolket som
maksimal stimulering



Regulert variasjon

Strukturert, støtter
kognitiv reserve

Beriket betyr regulert,
ikke overdrevet

Nevroinkluderende design

Designpraksis for
nevrominoriteter



Nevroarkitektur

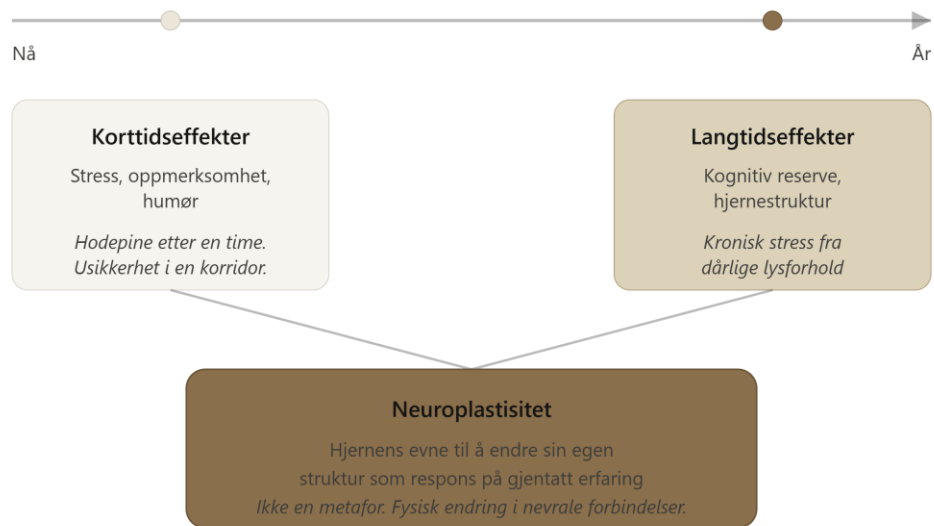
Vitenskapsfelt som
gjelder alle hjerner

Begge trengs — men
svarer på ulike spørsmål

KORTIDS- OG LANGTIDSEFFEKTER

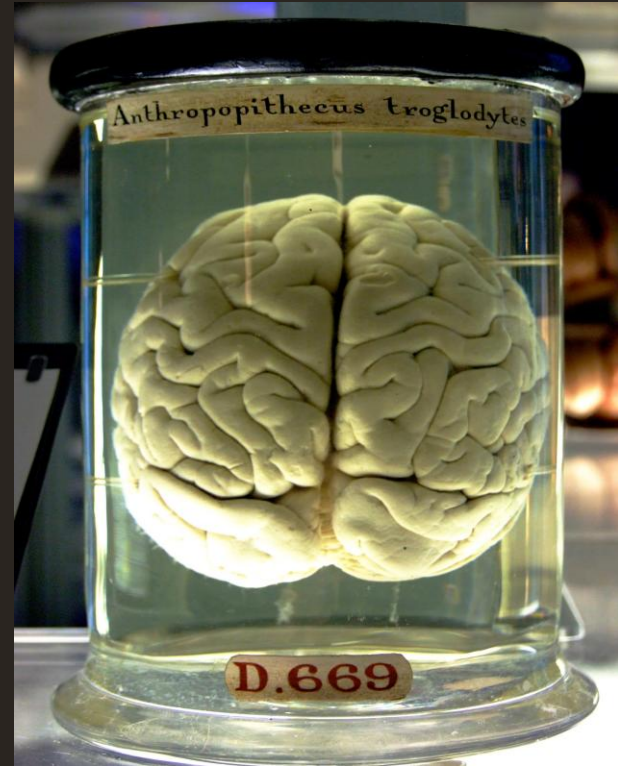


Hvordan arkitektur påvirker oss over tid



Vi tilbringer over 90% av livet vårt innendørs

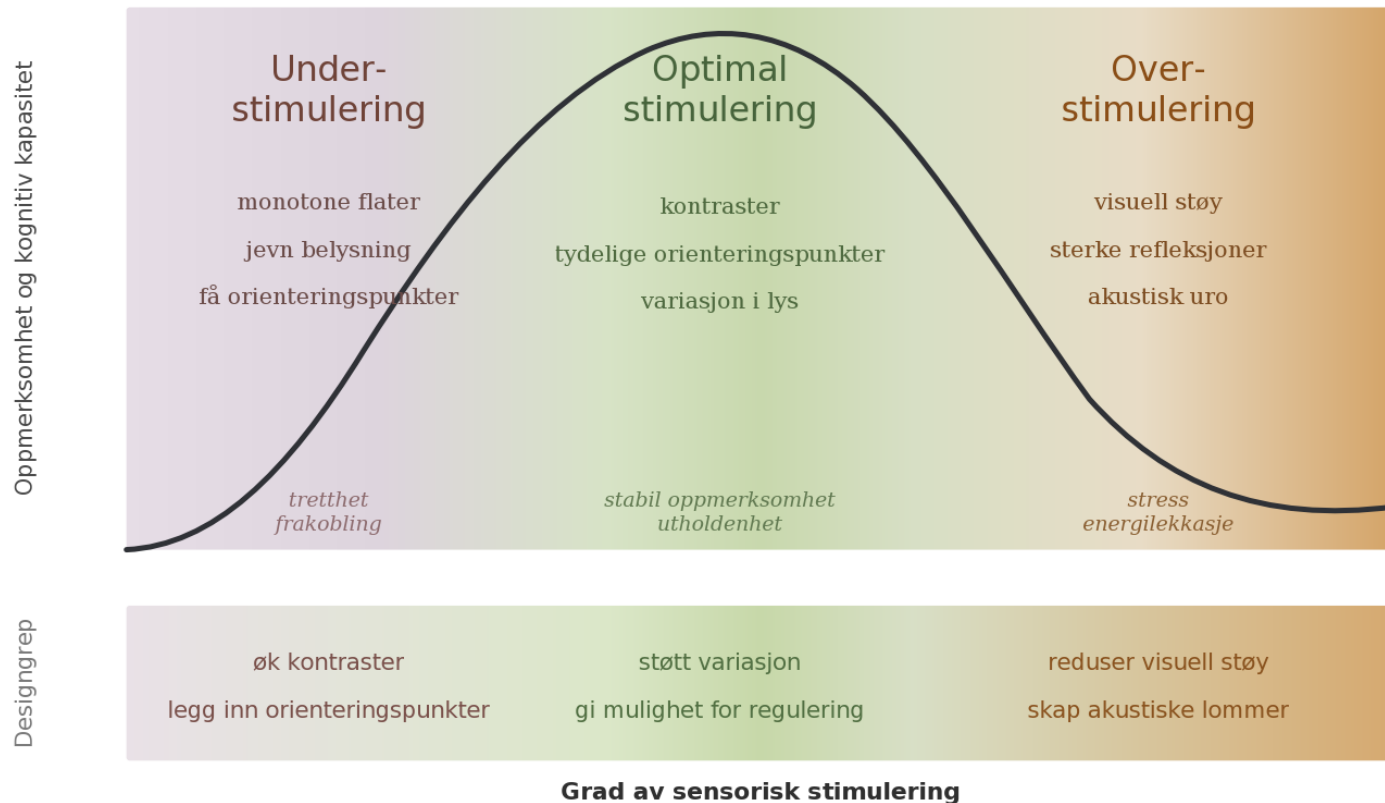
TRE FAGLIGE POENG



POENG 1 – DET FINNES INGEN GJENNOMSNITTSBRUKER



DET SENSORISKE SPEKTERET



Sensoriske kanaler: Lys · Lyd · Romstruktur

Illustrasjon: Beata Brzoza

Architecture Shapes Movement Before Motivation

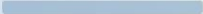
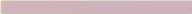


Affordances:
What the body
perceives first

Hidden stairs
behind fire doors

Visible
daylight-filled stairs

Poeng 3: Design for regulering og valg

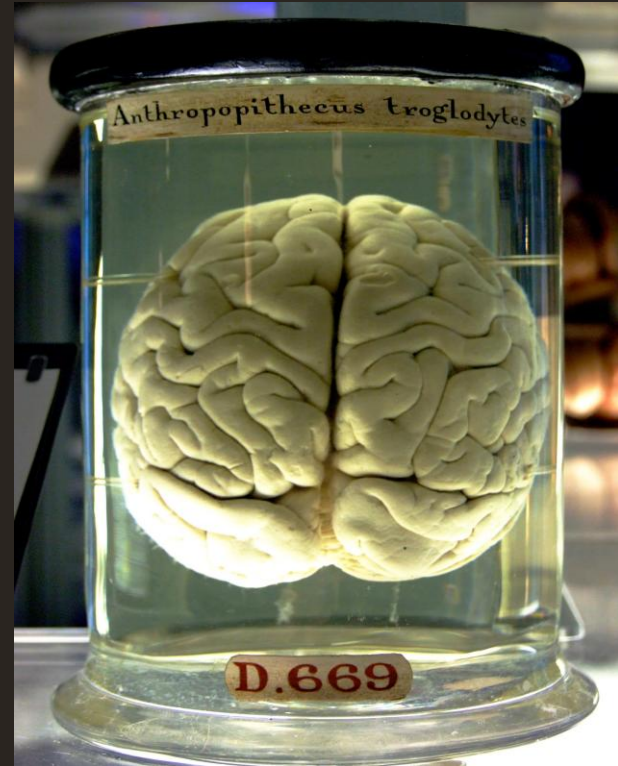
Fokus <i>konsentrasjon · analytisk arbeid</i>	Samarbeid <i>samtale · koordinering</i>	Kreativ <i>idéarbeid · assosiasjon</i>	Restitusjon <i>pause · nedregulering</i>
			
kjølig, direksjonalt lys	moderat, balansert lys	varmere, variert lys	varmt, diffust lys
lav visuell støy skjermet periferi tydelige orienteringspunkter akustisk skjerming	sosial toleranse tydelig romstruktur moderat støynivå regulerbar akustikk	sensorisk variasjon fleksible grenser stimulerende kontekst bevegelig, variert lys	færre visuelle signaler mulighet for skjerming lav akustisk eksponering akustisk ro

Lys	kjølig 4000-5000 K	moderat 3500-4000 K	varm 3000-3500 K	dempet 2700-3000 K
Lyd	lav	moderat	moderat	lav
Tetthet	lav	middels	variabel	lav

Grad av sensorisk aktivering

Illustrasjon: Beata Brzoza

FRA TEORI TIL PRAKSIS

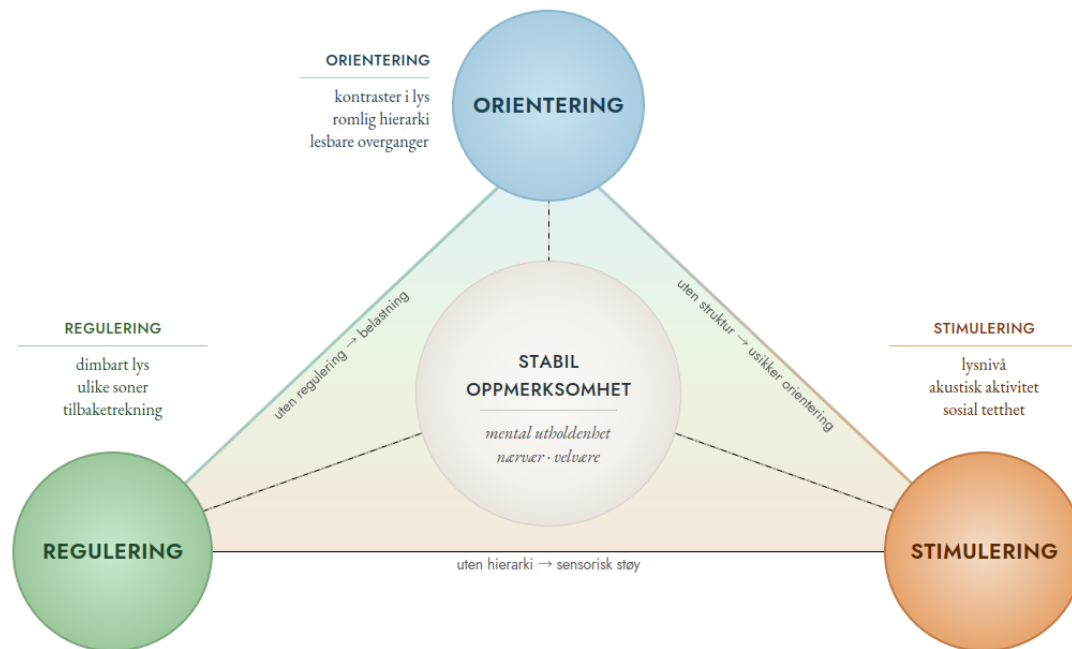


NEURODIVERSITET SOM DESIGN-INTELLIGENS



Kilde: Impronta / Brain Driven Work (2023). Pilot study on biometric responses to supportive vs. non-supportive work environments.
Presentert ved Brain Driven Work Conference, Łódź.

TRE BETINGELSER FOR STABIL OPPMERKSOMHET



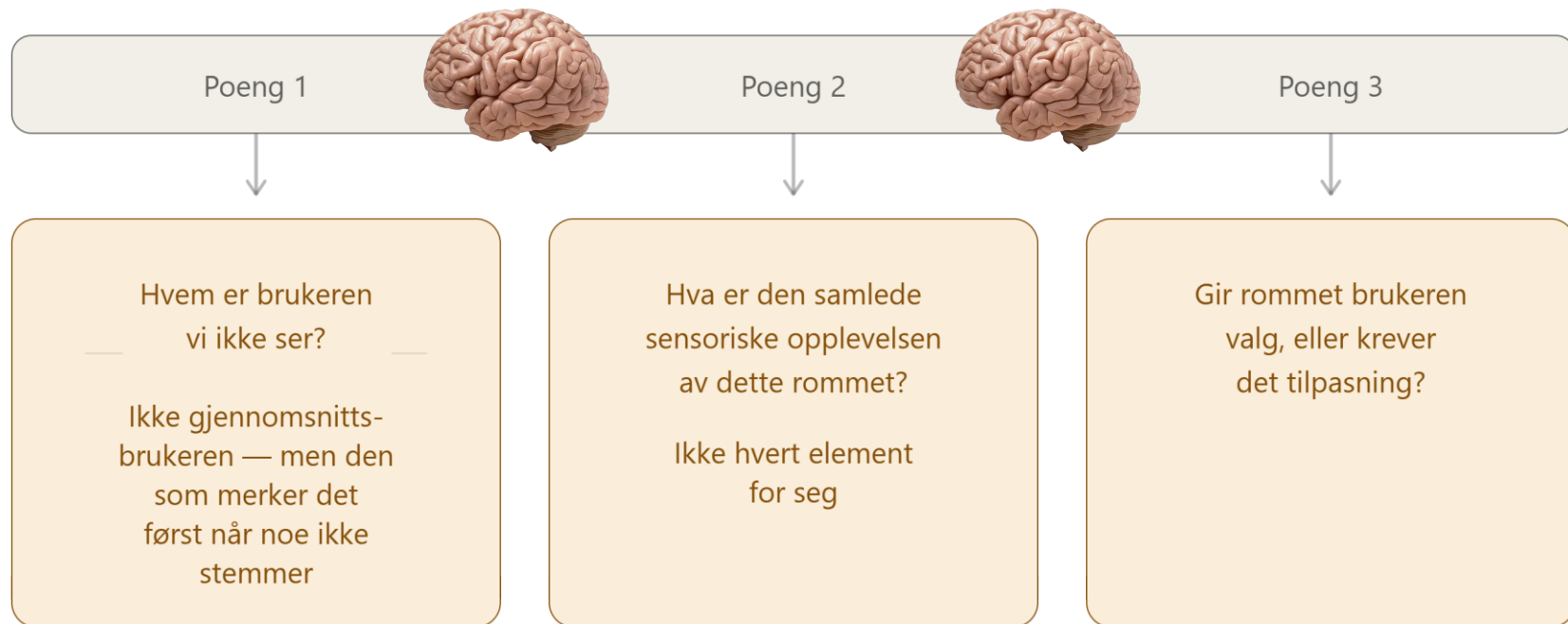
Når orientering, regulering og avstemt stimulering er i balanse, kan rom støtte stabil oppmerksomhet over tid.

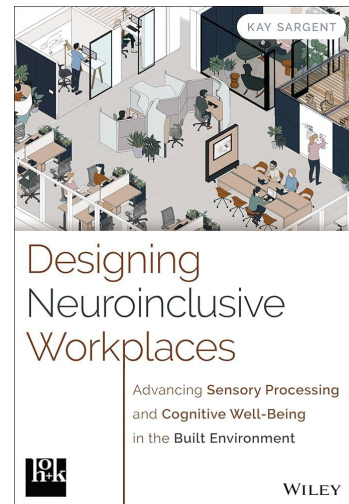
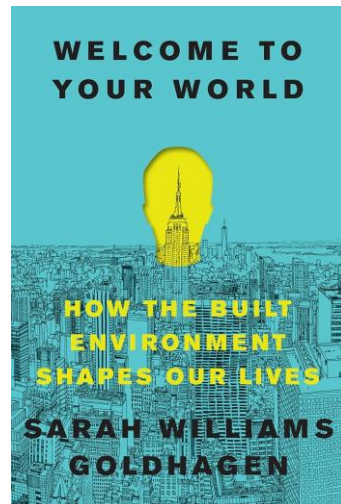
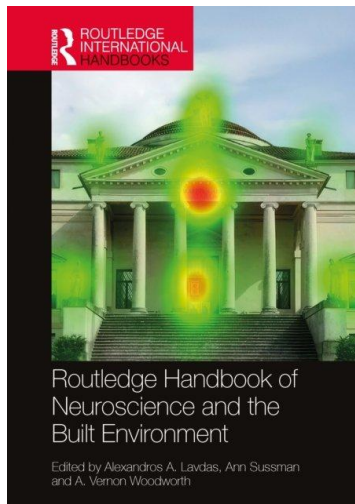
Når ett av disse prinsippene svikter, øker den kognitive belastningen.

Illustrasjon: Beata Brzoza

TRE SPØRSMÅL Å STILLE

Tre spørsmål til neste prosjekt





British Standards Institution
***Design for the Mind.
Neurodiversity & the Built
Environment.***

Arkitekturens fremtid er ikke spektakulær.

Den er empatisk.



TA KONTAKT!



Beata Brzoza MNIL

Tel. 46 583 052

E-post: beata@protopia.no



LinkedIn



Blogg



Insta



Academia