Länsstyrelserna

RUS–regional utveckling och samverkan i miljömålssystemet & Landstinget Dalarna

Johan Hallberg

Ställ om för framgång

– *med hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling*

Del 1. En guide

Denna kortversion av *Ställ om för framgång* orienterar läsaren i ämnet men rymmer även frågor att reflektera över. I presentationen av *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* följer dessutom en del arbetsfrågor med som gör att materialet är lämpligt att använda för t.ex. verksamhetsutveckling.

Om RUS

RUS står för Regional Utveckling och Samverkan i miljömålssystemet och svarar för gemensamma uppgifter och samordning i det regionala miljömålsarbetet, särskilt mellan länsstyrelserna och Skogsstyrelsen på regional nivå, men också andra berörda parter, framför allt nationella myndigheter och kommuner samt SKL.

Viktiga delar av arbetet är:

- miljömålens integrering och användning i åtgärdsarbetet,
- regional årlig uppföljning, indikatoruppdateringar och fördjupad utvärdering,
- utveckling av miljömålsuppföljning och miljöinformationsförsörjning,
- revidering av regionala mål,
- information, kommunikation och gemensamma arrangemang.

RUS finansieras av anslag via Naturvårdsverket.
För mer information om RUS hänvisas till

www.rus.lst.se.

Titel: *Ställ om för framgång – med hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling*
(består av del 1 En guide, del 2 En fördjupning och Kortversion)

Utgivare: RUS (Länsstyrelserna i samverkan) och Landstinget Dalarna, mars 2017

Författare: Johan Hallberg, Landstinget Dalarna

Layout: Mimmi Fhors

Omslag: Illustrationer av Sveriges miljömål (ill. Tobias Flygar), Folkhälsopolitikens målområden, FN:s globala hållbarhetsmål och Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling (ill. Ania Witwitzka).

Rapporten kan laddas ner från Länsstyrelsen Dalarnas webbplats: www.lansstyrelsen.se/dalarna/publikationer.
Eller från RUS webbplats: www.rus.lst.se
Den kan även beställas från Länsstyrelsen Dalarna, telefon 010 22 50 000.

Rapportnummer: 2017:04

Ingår i serien Rapporter från Länsstyrelsen i Dalarnas län, ISSN: 1654-7691.

Ställ om för framgång –

med hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling

Materialet består av tre separata delar:

Del 1. En guide

Del 2. En fördjupning

Kortversion med reflektionsfrågor

Projektägare:

Magnus Eriksson, RUS

Projektledare och författare:

Johan Hallberg, Landstinget Dalarna

Deltagare i projektgruppen:

Ann-Margrethe Iseklint, Umeå kommun

Per Hänström, Umeå kommun

Maria Nilsson, Landstinget Västerbotten

Ursula Furtig, Ludvika kommun

Bo Staaf, Ludvika kommun

Margareta Bolmgren, Borlänge kommun

Per-Albin Dahlström, Borlänge kommun

Eva Mikaelsson, Länsstyrelsen i Västerbotten

Marie Vallin, Länsstyrelsen i Västerbotten

FÖRORD

Våra samhällen befinner sig, som alltid, i förändring. Stora processer som globalisering, migration och urbanisering omformar hela vår värld. Samtidigt som väldigt många får det bättre pågår förändringar som varnar om allvarliga konsekvenser av den pågående utvecklingen. Problemen är globala, intimt sammankopplade och rör sådant som miljö och klimat, människors livsvillkor och det ekonomiska systemet.

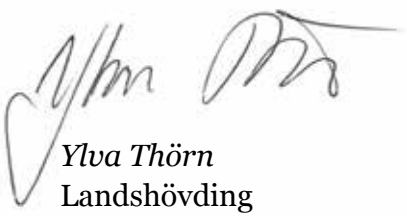
Det blir allt mer angeläget att skapa en bred förankring av innebörden i begreppet hållbar utveckling och att finna vägar genom vilka arbetet för ett hållbart samhälle kan fördjupas och omfatta hela samhället och alla sektorer för att påverka utvecklingen i en mer hållbar riktning.

I detta material lyfter författaren fram ett perspektiv som vi finner är värt att uppmärksamma. Att ta fasta på den kraft som finns i människors vilja att leva bra liv och låta den kraften få komma till sin rätt i det gemensamma bygget av vår gemensamma framtid borde vara en självklarhet. Ett framgångsrikt ledarskap äger förmåga att skapa förutsättningar för välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet. Med ett sådant ledarskap ökar förutsättningarna för den sociala sammanhållning som krävs, lokalt och globalt, för att utveckla den gemensamma förmågan att hantera de utmaningar vi står inför tillsammans, lokalt och globalt.

Guiden är ett resultat av projektet *Hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling*. Initiativtagare är RUS, länsstyrelsernas samverkansorgan i det regionala miljömålsarbetet. RUS bidrar med detta projekt till att tydliggöra vikten av helhetssyn – systemsyn – i social och fysisk samhällsplanering för att möjliggöra en integrering av miljömål, folkhälsomål, ekonomiska mål och andra angelägna samhällsmål. Materialet har tagits fram i Dalarna i samarbete med projektdeltagare från Västerbotten och vissa nationella nätverk.

Det är inte vår roll att stå bakom alla förda resonemang och slutsatser i detta material men vi finner resultatet mycket intressant. Det ger verktyg till det praktiska arbetet och inspirerar till handling samtidigt som vi behöver respektera att det representerar ett kunskapsområde som är under utveckling.

Vi vill ändå uppmuntra läsaren av detta material att föra in eller vidare utveckla det presenterade perspektivet i sitt eget arbete och sin egen verksamhet för att på så sätt bli en del av kunskapsutvecklingen och kunskapsspridningen av förståelsen av hälsofrämjande processer och vad de kan betyda för en hållbar samhällsutveckling.



Ylva Thörn
Landshövding
Dalarnas Län

Gunnar Barke
Landstingsstyrelsens ordförande
Landstinget Dalarna

INNEHÅLL

Hur materialet ska läsas 4

Omställning för framgång 7

Hälsofrämjande processer – vad är det? 15

Svenska mål för framgång 19

Agenda 2030 ska förverkliga de mänskliga rättigheterna 26

Ett fåtal basala livsområden förklarar både människors hälsa och samhällets hållbarhet 31

Hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling 35

Åtta basala livsområden blir Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling 39

Det hälsofrämjande perspektivet i praktisk tillämpning

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling 45

Mer kroppsrörelse i vardagen 46

Grönare mat på tallriken 50

Plats för föräldraskapet 54

Plats för mänskliga möten 58

Balansera stressen 62

Närhet till naturen 66

Närhet till kulturen 70

Hälsofrämjande – universell princip för all verksamhetsutveckling 74

Landmärkesmodellen är ett hjälpmedel 89

Landmärkesmodellen möter de nya kraven på samhällsstyrning, ger handlingskompetens och kan skapa ökad acceptans för nödvändiga beslut. 100

Litteratur som visar vägen 103

Ett nytt förhållningssätt

Ställ om för framgång består av tre delar som på olika sätt lotsar läsarna till ett nytt förhållningssätt och ett nytt perspektiv i arbetet för en hållbar samhällsutveckling. Det tar sin utgångspunkt i mänskliga basala behov och vikten av att möta dessa för att kunna bygga ett hållbart samhälle – de hälsofrämjande processerna är centrala.

som omvandlar,

Materialets främsta syfte är att göra arbetet för ett hållbart samhälle mer tillgängligt för många fler (alla). Det sker genom att omvandla det komplexa och abstrakta begreppet *hållbar utveckling* till något vardagsnära, relevant och universellt. Detta erbjuds via det hälsofrämjande perspektivet.

som öppnar upp,

Ställ om för framgång beskriver det hälsofrämjande perspektivet som en ingång till frågan om hållbar utveckling och hur det möjliggör en integrering av hållbarhetsbegreppets sociala, ekologiska och ekonomiska dimensioner. Det öppnar upp för en bred uppslutning kring viktiga samhällsfrågor.

som förenar flera angelägna mål,

Med hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling kan FN:s hållbarhetsmål i Agenda 2030, de nationella miljömålen, folkhälsopolitikens målområden och frågan om hållbar tillväxt förenas i ett perspektiv som är allmänt gångbart. Det möjliggör ett inkluderande förhållningssätt som gör att arbetet för en rad angelägna samhällsmål blir tillgängligt på ett helt nytt sätt.

som utvecklar

Hälsofrämjande processer som även främjar miljömål och hållbar utveckling förekommer redan idag i de flesta samhällsfunktioner och sociala sammanhang. Med ökad medvetenhet kring hälsofrämjande processers betydelse för ett hållbart samhälle är det rimligt att vänta sig ökat intresset för att identifiera, förstärka och utveckla dessa processer ytterligare. På detta sätt skapas en *god spiral* i arbetet för ett hållbart samhälle.

och underlättar arbetet för ett framgångsrikt samhälle.

Hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling underlättar för framtidens ledarskap, för samling kring gemensamma mål och för en självklar känsla av delaktighet i arbetet för ett framgångsrikt samhälle.

Men, det är bara en guide

Del 1 är enklare skriven och lyfter fram en del praktiska tillämpningar av perspektivet medan Del 2 är en fördjupande kunskapssammanställning. Materialet förklarar begrepp som hälsofrämjande, hälsofrämjande processer och hur dessa kopplar till hållbar utveckling och ett brett arbete för angelägna samhällsmål. Kortversionen både sammanfattar och kan fungera som ett arbetshäfte för reflektioner i enskildhet eller i grupp.

utan anspråk på att ge svar på alla frågor

Del 1 belyser hur en rad nationella myndigheter, flera sektorer och sektorsövergripande verksamheter på olika sätt redan idag stöder omställningen till ett hållbart samhälle. Detta är exempel där det hälsofrämjande perspektivet är påtagligt närvarande. Guiden har alltså inte för avsikt att i sak nämna och beskriva alla angelägna frågor och utmaningar samhället står inför.

fast ändå erbjuda en universell metodik

Guiden presenterar även ett hjälpmedel för detta arbete – *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling*. Det är ett enkelt hjälpmedel som ökar möjligheten att kommunicera och arbeta med frågan om hållbar utveckling på sätt som är inkluderande och relevanta för såväl beslutsfattare, professioner som befolkning – samtidigt.

Allra sist i Del 1 beskrivs några olika modeller för hur landmärkesmodellen kan användas som analysverktyg för att bland annat finna möjligheter till utveckling och samverkan på området.

En varning!

Risken finns att de till synes enkla landmärkesformuleringarna tolkas med ett ensidigt fokus på individuella hälsobeteenden. Det vore olyckligt.

Landmärkesmodellen får sin viktigaste betydelse i sammanhang där det finns behov av bred förståelse för betydelsen av strukturella faktorer och vikten av att skapa samhälleliga förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen och därigenom verka för en hållbar samhällsutveckling. Samhällets sektorer – offentlig, privat och civil – bör genom samverkan eftersträva förutsättningar som underlättar och stöder göranden och ageranden som främjar både människors välbefinnande, hälsa och en hållbar samhällsutveckling – lokalt och globalt.

Med ett systematiskt hälsofrämjande arbete

Potentialen till ett framgångsrikt hållbarhetsarbete med hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling ligger i ett brett och systematiskt hälsofrämjande arbete i hela samhället och i alla sektorer. En viktig utgångspunkt i arbetet är förståelsen av den enskilda individens djupaste drivkraft för agerande, essensen av de mänskliga rättigheterna och hur dessa hänsynstaganden är grundvillkor för framgång i samhällsbygget.

blir verksamheten effektivare och en aktör för hållbar utveckling.

Ett viktigt steg handlar om att känna igen vad hälsofrämjande processer är och identifiera dem där de förekommer. Ett annat steg är att samhällsaktörer på alla nivåer och i alla sektorer utvecklar förmåga att stödja, stimulera och förstärka hälsofrämjande processer. Det leder till ökad effektivitet och kvalitet i de egna verksamheterna och utvecklar sig alltså till en fråga om framgång för den egna organisationen. Men genom att förstärka de hälsofrämjande processerna i den egna organisationen blir man som organisation även en aktör för hållbar utveckling och bidrar till de samhälleliga förutsättningar som skapar stödjande miljöer och hållbara lokalsamhällen.

Arbetet med att ta fram denna guide med tillhörande kunskapssammanställning har skett med stöd från länsstyrelsernas samverkans organ RUS, Regional utveckling och samverkan i miljömålssystemet, tillsammans med Landstinget Dalarna. I bakgrunden finns alltså ett intresse av att förstärka arbetet för de nationella miljömålen genom att bredda basen av aktörer som kan finna sig vara delaktiga i detta arbete. För att kunna uppnå det är guiden mycket tydlig med att de nationella miljömålen behöver placeras i ett större sammanhang och förenas med en rad andra angelägna samhällsmål. Ur en sådan förståelse av den komplexa helheten motiveras ett kompetent ledarskap att skapa goda förutsättningar för fungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet.

Omställning för framgång

Både lokala och globala miljöproblem är konsekvenser av människors agerande, av människors sätt att fungera, tänka och känna. Miljöfrågorna behöver därför, mycket mer än vad som sker idag, hanteras utifrån en förståelse av det specifikt mänskliga.

En av de starkaste drivkrafterna för mänskligt agerande är individens strävan efter välbefinnande och att undvika obehag, men det är en drivkraft som både skapar problem och möjligheter. Problem uppstår när människor i sin strävan efter välbefinnande tillgodoser sina egna behov utan hänsyn till, eller vilja att erkänna, andra människors grundläggande essentiella behov. Det speglas till exempel i ohållbara konsumtionsmönster, statusjakt, social exkludering, främlingsfientlighet m.m. De positiva möjligheterna uppstår när mänskliga basala behov tillgodoses på sätt som både främjar välbefinnande, hälsa, och en hållbar samhällsutveckling. När så sker kan strävan efter välbefinnande fungera som en av de viktigaste drivkrafterna för hållbar utveckling. Det är dessa möjligheter denna guide ska belysa.

Som konsekvenser av mänskligt agerande ska miljöproblem inte ses som isolerade förlopp. Miljömål behöver därför integreras med både sociala och ekonomiska mål. Generationsmålet i det svenska miljömålssystemet ställer krav på en samhällsomställning som syftar till att möta de basala behoven i hela befolkningen nu och långt in i framtiden. Det är ett krav som stöds av allt mer forskning på området och som betonar vikten av helhetssyn – systemsyn – i utformningen av samhällets arenor och verksamheter för att möjliggöra integrering av flera angelägna samhällsmål.

Avgörande för möjligheterna att nå en hållbar samhällsutveckling är de offentliga, de privata och de civila samhällsaktörernas *gemensamma förmåga* att skapa de samhälleliga förutsättningar som krävs för att möta mänskliga basala behov. Det är i en sådan samverkansprocess som helhetssyn och integrerade målsättningar får en reell betydelse.

Denna guide belyser hur denna helhetssyn och integrering av flera angelägna samhällsmål görs möjlig genom att systematiskt stödja och stimulera de *hälsofrämjande processer* som stödjer en hållbar samhällsutveckling – ekonomiskt, socialt och ekologiskt.

I guiden presenteras *hälsofrämjande* som en universell och integrerande princip som bör ha en central plats i alla strategier i bygget av ett hållbart samhälle – av ett framgångsrikt samhälle.

Ett framgångsrikt samhälle – vad handlar det om?

Människan är en samhällsbyggare. Genom samhällsbygget uppnås lösningar som möter många olika behov som annars skulle vara svåra att tillgodose. Det är rimligt att som samhällsbyggare eftersträva framgång. Frågan är hur framgång ska definieras utan att man landar i subjektiva uppfattningar och olika särintressens syn på framgång? Att samhällen kan vara mer eller mindre framgångsrika i sin konstruktion och i vad de åstadkommer står i alla fall helt klart. Vägen till ett framgångsrikt samhälle kan också se väldigt olika ut i olika delar av världen. Det kan finnas flera sätt att lösa samma problem.

Utifrån själva syftet med samhällsbygget kan man säga att ett framgångsrikt samhälle förstärker förmågan hos hela dess befolkning att, genom både individuella och kollektiva ageranden, sträva mot mål som är viktiga i livet. Mot denna bakgrund är befolkningens hälsoutveckling en indikator på kvaliteten i dessa förmågor. Sjukdomsbörda och förväntad livslängd är mått som avspeglar de samhälleliga förutsättningarna för hälsa och välbefinnande hos en befolkning. Det är också mått som dels låter sig mätas och följas förhållandevis enkelt och dels är relativt neutrala och okontroversiella att använda för att jämföra olika samhällens grad av framgång.

Angelägna samhällsmål såsom miljömål, folkhälsomål, ekonomiska mål och hållbarhetsmål är i samtliga fall målsättningar som syftar till att skapa framgångsrika samhällen hos oss själva utan att försvåra samma process på andra håll i världen. Det är målsättningar som bland annat står för att människan som samhällsbyggare inte gör avkall på ambitionen att hela befolkningen och framtida befolkningar, nära och långt borta, ska få sina grundläggande behov tillgodosedda och förstärka sina förmågor att sträva mot mål som är viktiga i livet.

Det hållbara samhället är det framgångsrika samhället

I guiden används den traditionella beskrivningen av hållbar utveckling i tre dimensioner – den ekologiska, den ekonomiska och den sociala. Dessa utgör en integrerad helhet. Ekologin sätter ramarna för mänskliga aktiviteter. Ekonomin handlar om god hushållning av de medel som finns att tillgå i samhällsbygget. Den sociala dimensionen, slutligen, motsvarar många av de mål som människor upplever som viktiga i livet.

Samhällets förmåga att stärka sin befolkning att sträva mot mål som är viktiga i livet speglas inte minst i hälsans fördelning i samhället. Är den jämlik eller ojämlik? Internationella organisationer som WHO, IMF, FN och EU konstaterar att skillnader i hälsa mellan grupper är skadliga för samhället och beror på ojämlika men åtgärdbara förhållanden i fördelningen av pengar, makt och andra resurser. Det handlar om resurser som möter upp mänskliga basala behov och som själva samhällsbygget är till för att tillgodose. Det är dels yttre resurser såsom friska ekosystem, en hälsosam livsmiljö, stödjande miljöer, socialt kapital och ekonomiska resurser dels inre resurser som tillit, kompetens, framtidstro, känsla av delaktighet, meningsfullhet och gemenskap. En ojämlik fördelning av dessa och andra resurser ger en ojämlikt fördelad hälsa. Det underminerar det sociala kontraktet – ”jag ställer upp för samhället och samhället ställer upp för mig” - och tär på den sociala hållbarheten. Ett framgångsrikt samhälle har förmåga att uppnå en jämlik fördelning av dessa resurser. Ett framgångsrikt samhälle är ett hållbart samhälle.

Ekologisk hållbarhet

Friska ekosystem & hälsosam livsmiljö

Planeten har gränser som bör respekteras för att den mänskliga tillvaron inte ska försvåras av en människofientlig livsmiljö. Naturen sätter ramar för vad som är ett säkert handlingsutrymme för mänskliga aktiviteter.

Ekonomisk hållbarhet

God hushållning av resurser Framtidstro & Sund företagsamhet

Det ekonomiska systemet hanterar de medel, resurser och kapital som brukas för att driva samhällen som respekterar naturens ramvillkor och möter mänskliga basala behov.

Hallberg, 2010

Social hållbarhet

Utvecklingsvänligt och jämlikt samhälle där de mänskliga behoven uppfylls

Det framgångsrika samhället, som de allra flesta önskar leva i, kännetecknas av att det förstärker förmågan hos dess befolkning att, genom både individuella och kollektiva ageranden, sträva mot mål som är viktiga i livet. Den sociala dimensionen av hållbar utveckling är en nyckelkomponent i bygget av det hållbara samhället och involverar alla människor och hela samhället.

Figur 1. Hållbar utveckling i tre oskiljaktiga dimensioner integrerade i varandra.

Hållbar utveckling – en komplex helhet

Hållbar utveckling är komplext. Det komplexa kännetecknas av att det kända och det okända är närvarande samtidigt. Det som är komplext är därmed omöjligt att förstå i sin helhet. Det är ändå viktigt att äga en rimlig förståelse för tillvarons komplexitet. En sådan rimlig förståelse utvecklas genom att man först och främst bejakar det komplexa. Det sker bland annat genom att acceptera samhällets hållbarhetsutmaningar och skaffa sig en vana och olika hjälpmedel för att försöka förstå och hantera den komplexa helheten.

För att kunna hantera komplexa helheter som till exempel en hållbar samhällsutveckling behöver man kunna kommunicera det komplexa. För att kommunicera komplexa helheter är den kunskapssyn – den reduktionistiska - som dominerat det moderna samhällsbygget inte längre tillräcklig. Att dela upp världen i småbitar och lösa varje problem var för sig har varit framgångsrikt, en tid. Nu krävs ett kompletterande förhållningssätt till kunskap i vår förståelse av människan och samhället. Det behövs en kunskapskultur som förmår hantera den komplexa helheten och som på ett naturligt sätt ger utrymme för ett större sammanhang för det offentliga samtalet där flera olika perspektiv på tillvaron får plats. Det hälsofrämjande perspektivet erbjuder detta större sammanhang. Med en sådan kunskapssyn – den holistiska – ges möjlighet för alla att känna igen vad som är viktigt, att lättare samspela med andra från andra sektorer och kunskapskulturer, att utveckla en starkare känsla av sammanhang samt att tydligare se sin egen och andras betydelse för den större uppgiften att verka för hållbar utveckling, det vill säga, ett framgångsrikt samhälle.

I en holistisk kunskapskultur intresserar man sig för:

- **Syntes** - Istället för att dela upp världen i små bitar som gör att överblicken går förlorad sätts kunskap samman och leder till ny integrerad kunskap som berättar mer än varje del för sig.
- **Metaforer och bilder** – Här ryms information som vi kan ta till oss utan att behöva läsa omfattande texter eller i detalj studera det fenomen vi står inför. Vi förstår snabbt vad det handlar om och informationen är lätt att kommunicera.
- **Inlevelse** – Genom vår förmåga till inlevelse deltar vi i själva upptäckten eller undersökningen av det fenomen vi närmar oss.
- **Igenkännande** – I en holistisk kunskapskultur är kunskapen om det specifikt mänskliga i fokus. I bygget av ett hållbart samhälle är alla våra erfarenheter, våra svagheter och våra styrkor betydelsefulla och hjälper oss att hitta de verktyg vi behöver och för att öka känslan av delaktighet.
- **Kärnfrågan** – Vad handlar det om, egentligen? Det finns alltid en mängd detaljer som vi i våra olika roller kan ägna oss åt att undersöka och verka för, men i den holistiska kunskapskulturen förenas vi i förståelsen av själva kärnfrågan.
- **Känsla av sammanhang** - Ett resultat av en utvecklad holistisk kunskapskultur är således en ökad möjlighet till kommunikation, inlevelse, igenkännande, förståelse av och delaktighet i de gemensamma uppgifter en befolkning står inför.

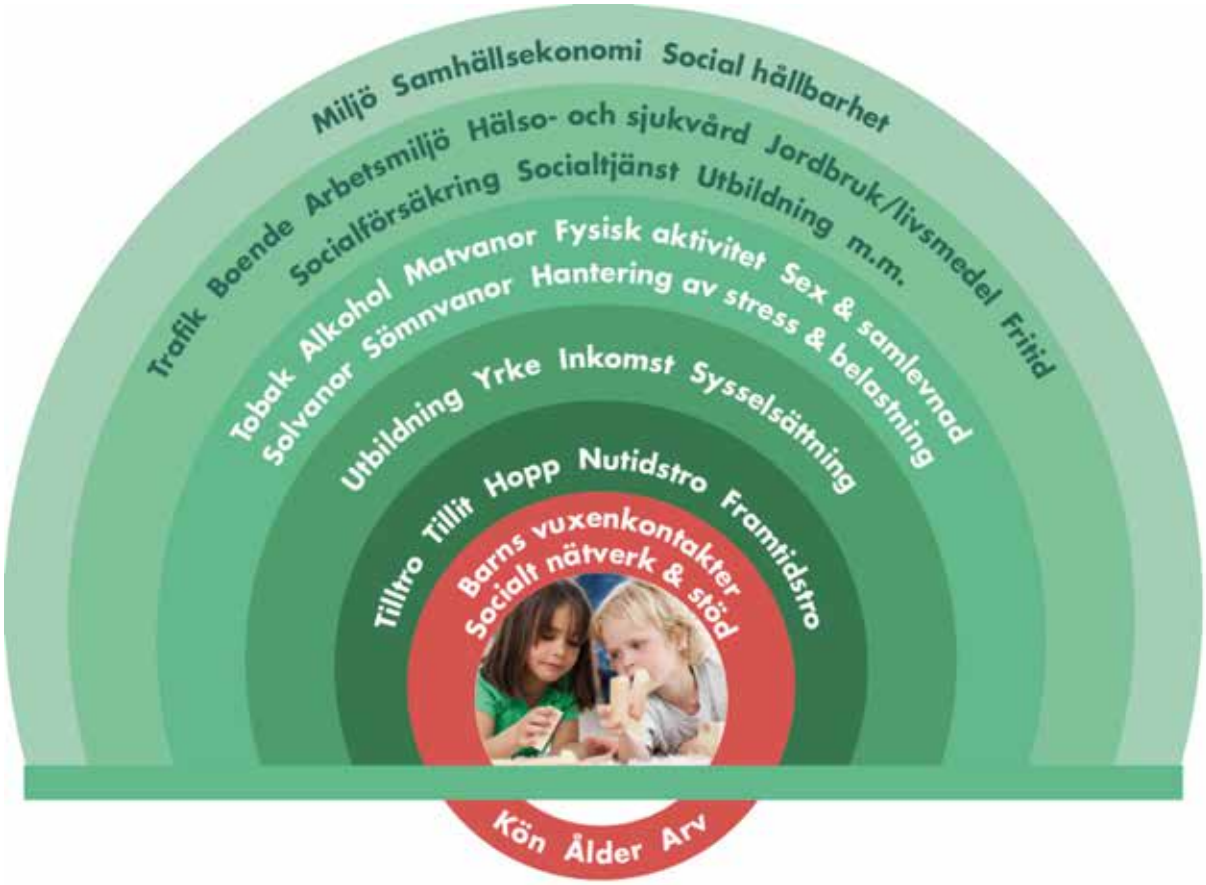
Hälsofrämjande processer – vad är det?

1986 i Ottawa höll Världshälsoorganisationen (WHO) den första internationella konferensen inom kunskapsområdet *hälsofrämjande*. Genom den s.k. Ottawadeklarationen antogs en definition av begreppet hälsofrämjande som ”den process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över, och förbättra sin hälsa…och därmed leva ett aktivt och produktivt liv för att uppnå välbefinnande och livskvalitet”.

1998 formulerade The Nordic Health Promotion Research Network en något utvecklad definition av begreppet som ”den process som möjliggör för individer, grupper, organisationer och samhällen att öka kontrollen över de faktorer som påverkar hälsan och därigenom förbättra den”.

Människors hälsa bestäms av många olika individuella, sociala, ekonomiska och miljömässiga faktorer, figur 2.1. Det är faktorer som kan fungera som resurser för individen eller som risker. Om dessa fungerar som resurser som stödjer människors utveckling av hälsa och välbefinnande ingår de i en hälsofrämjande process. Resurserna kan vara individuella färdigheter och tillgångar (inre) eller finnas i omgivningen (yttre).

Hälsofrämjande processer innebär en förstärkning eller mobilisering av dessa inre och yttre resurser hos samhälle, organisationer, grupper och individer vilket gör det möjligt för människor att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den.



Figur 2.1. Till hälsans sociala bestämningsfaktorer hör de faktorer som ses ovanför den gröna linjen. De är i samtliga fall påverkbara genom samhälleliga insatser. Deras kvalitet och betydelse för människors hälsa och välbefinnande är konsekvenser av den sociala konstruktion som det mänskliga samhället utgör. Det gäller såväl sociala, ekonomiska, miljömässiga, psykologiska och beteendemässiga faktorer. Fritt efter Dahlgren & Whitehead (1991).

Sju grundläggande principer som ska styra det hälsofrämjande arbetet (WHO 2001)

Empowerment – göra det möjligt för individer och samhällen att vinna makt över hälsans bestämningsfaktorer, såväl individuella, socioekonomiska som miljömässiga faktorer.

Delaktighet – involvera de som berörs i alla stegen av planering, implementering och utvärdering av det hälsofrämjande arbetet.

Helhetssyn på hälsa – förstå att hälsa rymmer såväl fysiska, psykiska, sociala och existentiella dimensioner.

Tvärsektoriellt arbete – verka för ett effektivt samarbete mellan intressenter från alla relevanta sektorer

Jämlikhet – förstå betydelsen av, och ledas av jämlikhet och social rättvisa

Vidmakthållande – eftersträva förändringar som individer och samhällen kan bibehålla när de inledande satsningarna är över

Multistrategiskt – kombinera en variation av ansatser såsom policyarbete, organisationsutveckling, samhällsplanering, lagstiftning, opinionsbildning, utbildning och kommunikation.

Hälsofrämjande processer förekommer i många olika sammanhang. Det är inte alltid medvetna processer utan ofta en naturlig del av den mänskliga tillvaron.

Kunskap om hälsofrämjande processer och deras betydelse för samhällsutvecklingen behöver ges större utrymme i underlag för beslutsfattande och samhällsplanering än idag.

Med hälsofrämjande arbete menas en övergripande ansats att arbeta för sociala förändringar med syfte att förbättra människors hälsa och välbefinnande. Hälsans sociala bestämningsfaktorer är därför ett centralt kunskapsområde i det hälsofrämjande arbetet, vilka de är och hur de kan påverkas.

Det är angeläget att leda bort från ett allt för stort fokus på individuellt hälsobeteende och ersätta det med en bred förståelse för vikten av att skapa samhälleliga förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Det är angeläget att leda bort från ett allt för stort fokus på individuellt hälsobeteende och ersätta det med en bred förståelse för vikten av att skapa samhälleliga förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Svenska mål för framgång

Sveriges riksdag har antagit 16 svenska miljökvalitetsmål och 11 målområden för folkhälsa som understryker vikten av helhetssyn i samhällsplaneringen. Sveriges regering har även antagit målen för Europa 2020-strategin Smart hållbar tillväxt för alla. Dessa nationellt antagna mål bidrar till att bredda kunskapsbasen och förstärka systemförståelsen inom alla samhällssektorer och på alla nivåer. Kort sagt, de bidrar till att underlätta hanteringen av den komplexa helheten i svensk offentlig förvaltning, näringsliv och civilsamhälle. Eller snarare, det skulle kunna vara så.

Det svenska miljömålssystemet och målområdena för en svensk folkhälsopolitik kommer inte till sin rätt i ett samhälle som har svårt att bejaka det komplexa. Oförmågan till systemsyn återspeglas på flera sätt. Det är ännu vanligast att t.ex. svenska kommuner väljer ut ett fåtal miljömål eller folkhälsomål som känns rimliga att ”orka med”. Ett annat problem är att regelverk och lagstiftning sedan länge skapat normer för arbetssätt i samhällsplaneringen som hindrar nya kompetenser och kunskapsperspektiv att komma med. Att bejaka det komplexa tycks ännu för krävande för ett samhälle som präglas av en hårt driven sektorisering.

Ökad förståelse för hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling kan övervinna dessa svårigheter och underlätta det ledarskap, den samverkan och delaktighet som behövs för ett framgångsrikt samhällsbygge.

På de följande sidorna belyses målstrukturerna för svenska hållbarhetsmål och något om deras samband till hälsofrämjande processer.

16 nationella miljökvalitetsmål relaterar till ekosystem-tjänster och bildar grunden för välfärd och välbefinnande

De nationella miljökvalitetsmålen beskriver det tillstånd i den svenska miljön som miljöarbetet fram till 2020 ska leda till. Miljömålssystemets generationsmål, vägledande för miljöarbetet på alla nivåer i samhället, anger att:

- *det övergripande målet för miljöpolitiken är att till nästa generation lämna över ett samhälle där de stora miljöproblemen är lösta, utan att orsaka ökade miljö- och hälsoproblem utanför Sveriges gränser.*

16 miljökvalitetsmål för Sverige

1. Begränsad klimatpåverkan
2. Frisk luft
3. Bara naturlig försurning
4. Giftfri miljö
5. Skyddande ozonskikt
6. Säker strålmiljö
7. Ingen övergödning
8. Levande sjöar och vattendrag
9. Grundvatten av god kvalitet
10. Hav i balans samt levande kust och skärgård
11. Myllrande våtmarker
12. Levande skogar
13. Ett rikt odlingslandskap
14. Storslagen fjällmiljö
15. God bebyggd miljö
16. Ett rikt växt- och djurliv

Det svenska miljömålssystemet återspeglar den ekologiska dimensionen för hållbar utveckling – men kopplar även till sociala och ekonomiska dimensioner. Kunskapen om ekosystemens betydelse för samhällsutvecklingen växer snabbt. De är både grunden för vår välfärd och grunden för vår framtida livskvalitet. Ekosystemens tjänster är starkt kopplade till olika hälsofrämjande processer. Bra beslut kräver helhetssyn och god förmåga att hantera det komplexa. Det handlar i hög grad om att säkerställa friska och välfungerande ekosystem.

Läs mer: www.naturvardsverket.se/ekosystemtjanster

Folkhälsans utveckling – elva målområden för ett hållbart samhälle

Befolkningens hälsoutveckling är avgörande för en hållbar samhällsutveckling. Det övergripande folkhälsomålet för ett långsiktigt, målinriktat och sektorsövergripande arbete för att påverka befolkningens hälsoutveckling är därför:

- *att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.*

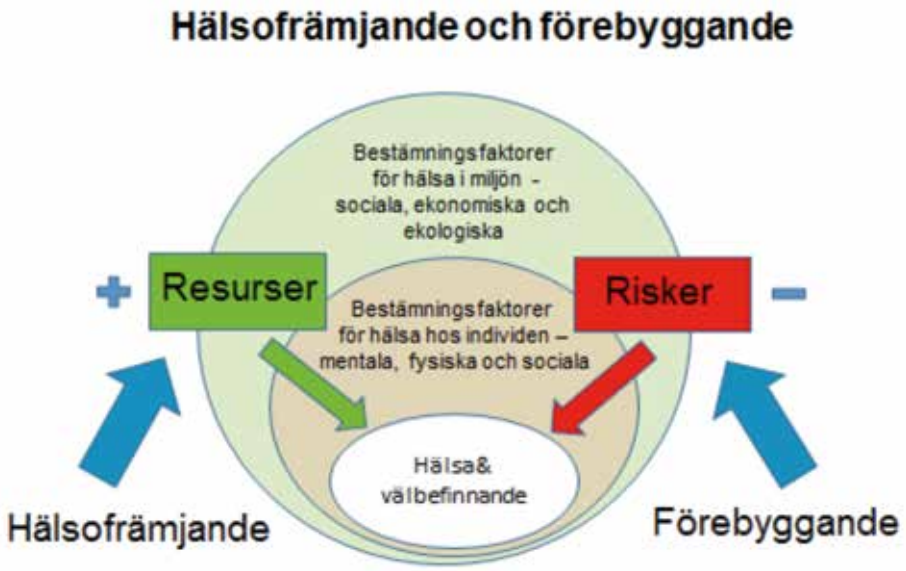
11 målområden för svensk folkhälsopolitik

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
3. Barns och ungas uppväxtvillkor
4. Hälsa i arbetslivet
5. Miljöer och produkter
6. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
7. Skydd mot smittspridning
8. Sexualitet och reproduktiv hälsa
9. Fysisk aktivitet
10. Matvanor och livsmedel
11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel.

Ett centralt kunskapsområde i det hälsofrämjande arbetet handlar om hälsans sociala bestämningsfaktorer, vilka de är och hur de kan påverkas och följas. De elva målområdena grupperar hälsans sociala bestämningsfaktorer, dvs. de påverkbara faktorer i människors livsvillkor och levnadsvanor som har störst betydelse för hälsan. Kön, arv och ålder räknas inte hit, de kan inte påverkas.

Mängden av alla påverkbara bestämningsfaktorer för hälsa (figur 2.1) tydliggör behovet av systemtänkande, nätverksbildning och tillvaratagande av synergieffekter i samhällsstyrningen. God och jämlik hälsa hos befolkningen uppnås bäst om alla sektorer i samhället och på alla nivåer samverkar för att påverka de faktorer som påverkar hälsan.

Arbetet inom folkhälsans målområden innebär både hälsofrämjande och förebyggande insatser. Med denna guide understryks betydelsen av det hälsofrämjande arbetet med att stärka och stödja utvecklingen av inre och yttre resurser som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över, och förbättra sin hälsa (figur 3.1). Det är ett arbete som även medverkar till att nå andra angelägna samhällsmål och hållbarhetseffekter. Förebyggande arbete, å sin sida, handlar om att reducera de risker som hälsans bestämningsfaktorer, inre och yttre, kan utgöra.



Figur 3.1. Hälsans bestämningsfaktorer kan fungera som resurser eller risker för hälsa och välbefinnande. Hälsofrämjande arbete innebär att stärka eller mobilisera dessa resurser. Förebyggande arbete går ut på att reducera riskerna. Fritt efter Bauer et al, (3).

Läs mer: www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/

Hållbar tillväxt – tillväxt som om människor betyder något

Enligt Tillväxtverket är tillväxten hållbar *när vi kan tillfredsställa våra behov idag - ekonomiskt, miljömässigt och socialt - samtidigt som vi ger förutsättningar för kommande generationer att tillgodose sina behov. En* ***inkluderande tillväxt*** *motverkar ojämlikhet och utanförskap och möter sociala utmaningar med nya lösningar och entreprenörskapet som verktyg. En* ***grön tillväxt*** *ser nya förutsättningar för näringslivet och möter samtidigt miljöutmaningar genom smarta lösningar som stärker både miljö och ekonomi. Om livskvalitet kan sägas vara det övergripande syftet för tillväxtarbetet sätter miljön gränser för resursuttag och utsläpp. Tillsammans skapar de ett avgränsat* ***handlingsutrymme***

Figur 3.2. Tillväxtverkets beskrivning av Hållbar tillväxt.

Nya relevanta mått på ekonomisk utveckling behöver tas fram. Reglab och Tillväxtverket har utvecklat BRP+ utifrån OECD:s Better Life Initiative för att kunna mäta regional utveckling på ett sammanhållet sätt (figur 3.2). BRP+ har två delar. Ena delen visar utfallet för livskvalitet här och nu baserat på ett antal temaområden som präglas av hälsofrämjande processer och hälsans sociala bestämningsfaktorer. Andra delen visar förutsättningar för hållbar livskvalitet över tid utifrån fyra olika framtidsteman (kapitalstockar).

Figur 3.2. Tillväxtverkets och Reglabs förslag till nytt utvecklingsmått, BRP+, omfattar totalt 16 mätområden, så kallade teman, varav 12 teman är kopplade till livskvalitet och fyra är så kallade "framtidsteman" som indikerar hållbarhet över tid.

Läs mer www.tillvaxtverket.se/statistik/regional-utveckling.html

Agenda 2030 ska förverkliga de mänskliga rättigheterna

Hösten 2015 antog FN:s generalförsamling resolutionen *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development* med en 15-årig agenda för långsiktigt hållbar ekonomisk, social och miljömässig utveckling. FN:s globala hållbarhetsmål är ett starkt uttryck för viljan att bejaka det komplexa och finna former för att kommunicera svåröverskådliga frågor för att finna vägar till samverkan och ökad delaktighet i arbetet för en hållbar framtid.

Alla FN:s medlemsländer ska ta fram nationella handlingsplaner. Den svenska regeringens ambition är att Sverige ska vara ledande i genomförandet av FN:s Agenda 2030 för hållbar utveckling.

17 globala mål för hållbar utveckling

1. Ingen fattigdom
2. Ingen hunger
3. Hälsa och välbefinnande
4. God utbildning för alla
5. Jämställdhet
6. Rent vatten och sanitet
7. Hållbar energi för alla
8. Anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt
9. Hållbar industri, innovationer och infrastruktur
10. Minskad ojämlikhet
11. Hållbara städer och samhällen
12. Hållbar konsumtion och produktion
13. Bekämpa klimatförändringen
14. Hav och marina resurser
15. Ekosystem och biologisk mångfald
16. Fredliga och inkluderande samhällen
17. Genomförande och globalt partnerskap

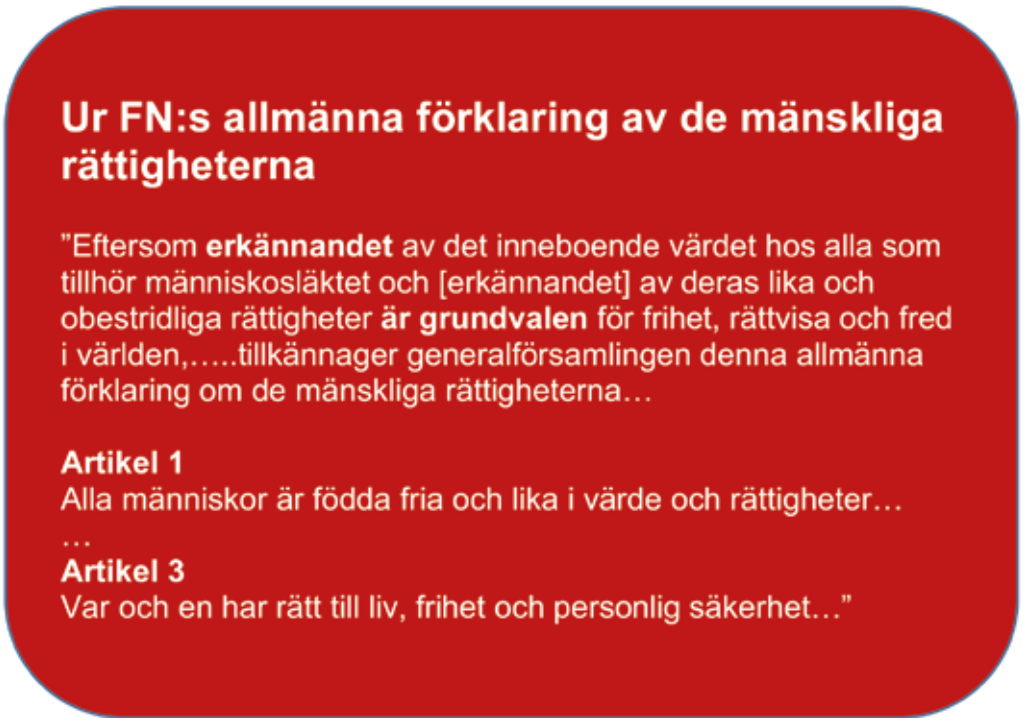
www.globalamalen.se

- *FN:s globala hållbarhetsmål syftar till att förverkliga alla människors mänskliga rättigheter och att uppnå jämställdhet och egenmakt för alla kvinnor och flickor. De är integrerade och odelbara och balanser de tre dimensionerna av hållbar utveckling: den ekonomiska, sociala och miljömässiga.*

Läs mer: www.globalamalen.se

Att erkänna den andres behov

De nya globala hållbarhetsmålen tydliggör definitionen av hållbar utveckling som samhällets förmåga att tillgodose människors behov idag utan att försvåra kommande generationer att tillgodose sina. Både hälsofrämjande och hållbar utveckling handlar alltså om människors gemensamma förmåga att möta varandras behov idag och i framtiden. Jämlikhet framstår som ett angeläget samhällsmål både lokalt och globalt. De senaste decenniernas forskning om villkoren för hållbara samhällen bekräftar också innebörden av de mänskliga rättigheterna: *Grundvalen för frihet, rättvisa och fred i världen är att erkänna alla människors rättigheter till att få sina behov tillgodosedda.*



Det enda som behöver begränsa människors strävan efter välbefinnande och att tillgodose de egna behoven är erkännandet och respekten för den andres rätt att tillgodose sina. Mot denna bakgrund blir frågan om vilka dessa behov är och hur de kan mötas på hållbar grund intressant. Svaren på frågan bildar grund för ett mänskligt perspektiv på hållbar utveckling och ökar de nationella och globala hållbarhetsmålens hanterbarhet i vardagen så att de därmed blir relevanta för alla på alla nivåer och i alla sektorer i samhället.

Den andres behov

På 1940-talet presenterade Abraham Maslow sin teori om mänskliga basala behov som en delförklaring till motivation till handling. Till skillnad från Maslow som rangordnade behoven menar senare tiders behovsteoretiker som Burton och Max-Neef att de i huvudsak känslomässiga behov som är helt avgörande för individens utveckling och driver mänskligt agerande är jämbördiga, balanserar varandra och ständigt aktuella. Behoven är så viktiga för individen att få uppfyllda att denne på ett intensivt och obevekligt sätt kan vara beredd att göra vad som helst för att så ska ske. Häri ökar chansen att förstå orsaken till konflikter men också vad de mänskliga rättigheterna och ett erkännande av den andres behov kan betyda i bygget av framgångsrika samhällen.

Ruta 4.1. Universella och grundläggande mänskliga behov såsom de presenteras av tre olika ledande behovsteoretiker:

Abraham Maslow (rangordnade behov)	John Burton (ingen rangordning)	Manfred Max-Neef (ingen rangordning)
Mat, vatten, bostad (1)	Rättvisa	Fysiska behov
Trygghet och säkerhet (2)	Trygghet och säkerhet	Trygghet och säkerhet
Tillhörighet och kärlek (3)	Tillhörighet och kärlek	Tillgivenhet
Självkänsla (4)	Självkänsla	Identitet och mening
Självförverkligande (5)	Självförverkligande	Engagemang
	Kulturell säkerhet	Avkoppling
	Frihet	Frihet
	Identitet	Förståelse
	Delaktighet	Kreativitet

För att förstå hur människors strävan efter att fylla dessa basala behov ska kunna vara en reell och kraftfull drivkraft för hållbar utveckling är det bra att kunna skilja på behov och önskningar. De mänskliga behoven är begränsade till sitt antal och de kan klassificeras, se ruta 4.1. Önskningar är oändliga till antal och till synes omättliga, i alla fall så länge de verkliga behoven inte blir tillgodosedda. Skillnaden mellan behov och önskningar ligger i vad konsekvenserna blir när de inte uppfylls. Ständigt utebliven tillfredsställelse av mänskliga basala behov leder till påfrestande tillstånd för människor och en gradvis ökande brist i funktionen biologiskt, psykologiskt eller socialt. Ibland leder det till en icke reparabel skada. Hos individen kan det betyda sjukdom eller för tidig död. På gruppnivå kan det innebära att samhällen upphör att fungera, risken för konflikter ökar och förtroendet mellan människor minskar. En utebliven tillfredsställelse av önskningar som inte utgår från reella behov leder på sin höjd till en varierande grad av frustration som effektivt kan dämpas med att de verkliga behoven tillgodoses.

Negativa konsekvenser av stress och belastning handlar inte sällan om att mänskliga basala behov inte tillgodoses och att de som drabbas inte har tillgång till sådana resurser, inre och yttre, som kan begränsa individens utsatthet för stress och belastning eller medföra en mer gynnsam hantering. Hos ett framgångsrikt samhälle finns förmågan att, på hållbar grund, uppnå en jämlik fördelning av dessa nödvändiga resurser vilket speglas i Agenda 2030. De hälsofrämjande processerna är centrala.

Ett fåtal basala livsområden förklarar både människors hälsa och samhällets hållbarhet

De främsta riskfaktorerna för sjukdom och för tidig död i vår del av världen har sitt ursprung inom ett fåtal basala livsområden (figur 5.1) som svarar för att tillgodose grundläggande fysiska och psykiska behov. Beroende på hur behoven tillgodoses uppstår olika konsekvenser.

De basala livsområden som kopplar till förekomst av riskfaktor för sjukdom och för tidig död handlar om vad man äter, transport- och rörelsevanor, hantering och begränsning av stress, ungas relation till vuxna och kamrater, mellanmänskliga relationer i övrigt inklusive stödet från det omgivande samhället samt konsumtionsmönster inklusive boendeförhållanden.

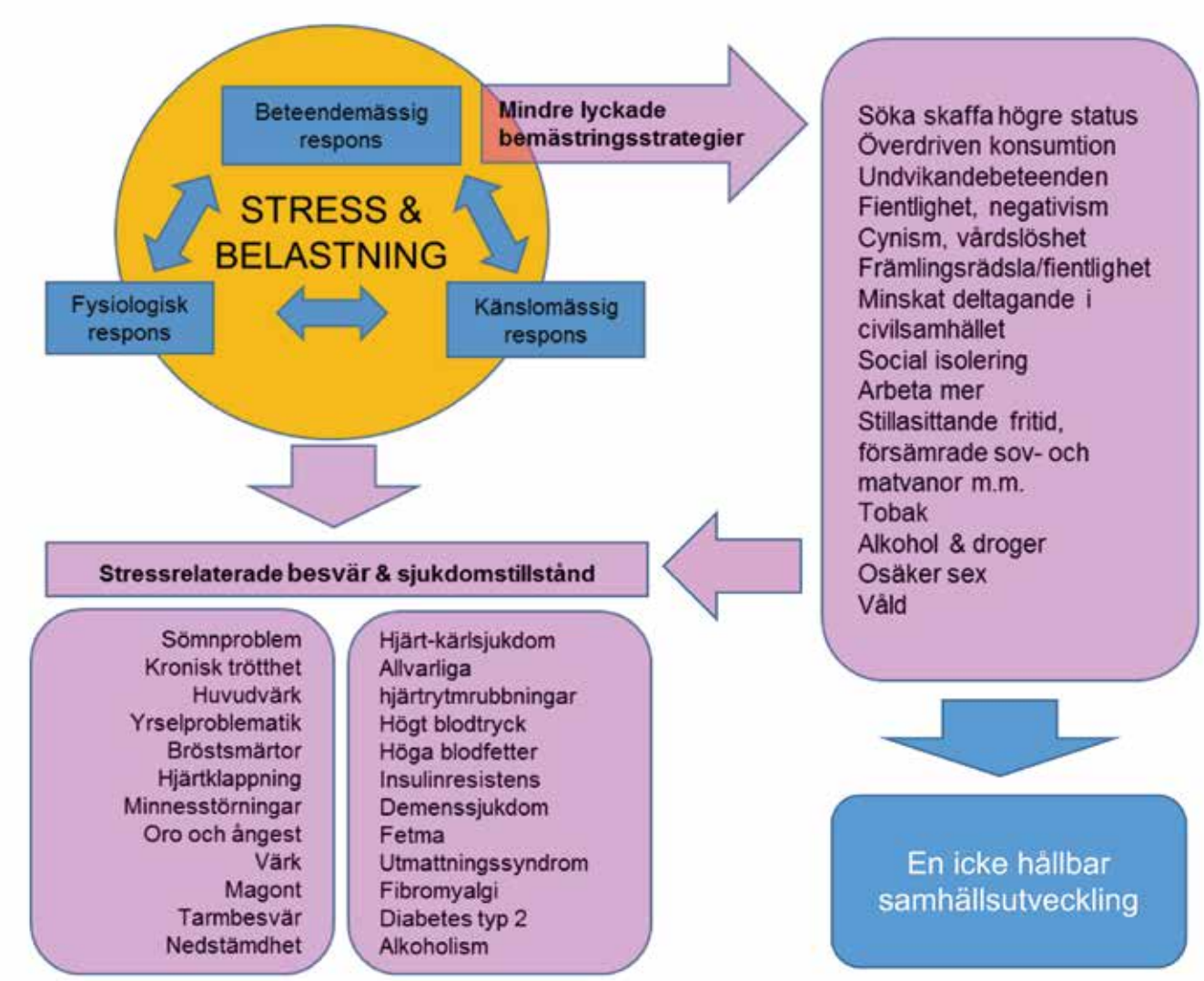
På ett liknande sätt kan man även belysa viktiga trender i samhällsutvecklingen som behöver vändas i en hållbar riktning. Basala livsområden som kopplar till ohållbara utvecklingstrender handlar om vad man äter, transport- och rörelsevanor, hantering och begränsning av stress, förhållandet till naturen och förhållandet till kulturen, både den egna och andras, konsumtionsmönster inklusive boendeförhållanden, relationer mellan generationer, mellanmänskliga relationer inklusive relationer på större avstånd som rör förhållandet till fattigare länders möjlighet till utveckling.

Figur 5.1. Riskfaktorer för sjukdom och tidig död förenas med de stora framtidsfrågorna i ett begränsat antal basala livsområden.

En avgörande faktor för hur hälsa och välbefinnande tar form är människors utsatthet för stress och belastning samt förmågor att hantera detsamma. Att få de basala behoven tillgodosedda är avgörande för individens utveckling. Det lilla barnets anknytning till sina vårdnadshavare och den fortsatta uppväxtens kvalitet med avseende på hur behov som trygghet, kompetens, närhet och självständighet tillfredsställs kan avgöra sådant som individens reaktionsmönster på stress och vilka strategier den kommer att använda för att bemästra stressupplevelsen.

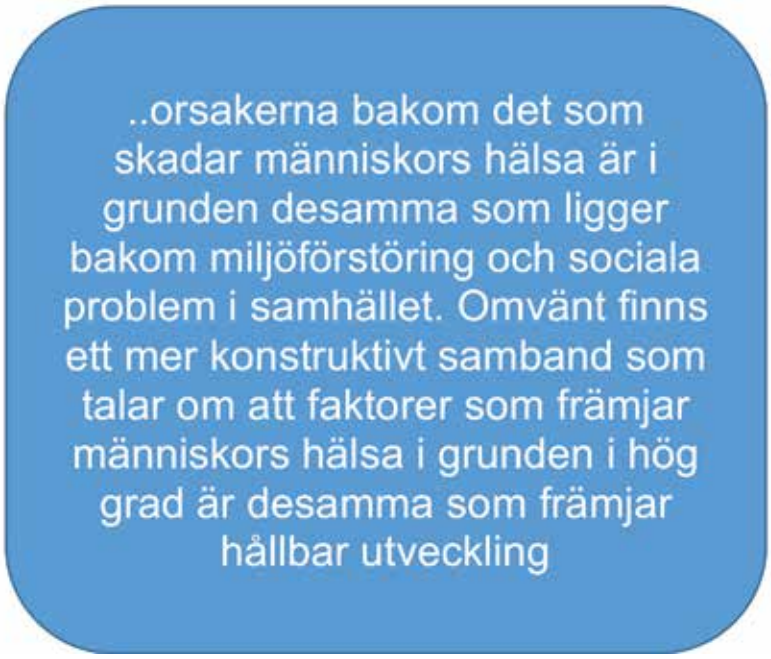
Ogynnsam stressbelastning relaterar till nedsatt välbefinnande. Att inte må bra är en kraftfull riskfaktor för att förlora friska levnadsår och att dö i förtid. Att inte må bra belastar oss dubbelt. Dels ökar vår sårbarhet för olika riskfaktorer och dels ökar risken att det utvecklas beteenden som i sig gör oss sjuka och leder till för tidig död. Det är ett mönster som är särskilt tydligt hos grupper som lever i socioekonomisk utsatthet.

Ihållande stress och belastning är dock utbredd i alla grupper med den skillnaden att de med bättre socioekonomiskt utgångsläge vanligen har tillgång till mer resurser för att bemästra stressen. Det är inte ovanligt att det sker med hjälp av bemästringsstrategier som är destruktiva ur ett hållbarhetsperspektiv, t.ex. statusjakt och överdriven materiell konsumtion (figur 5.2).



Figur 5,2. Kronisk eller dåligt hanterad stress och belastning ligger bakom sjukdom, för tidig död och ageranden som är ogynnsamma för både hälsa, välbefinnande och hållbar utveckling.

Samband som dessa leder in på en förståelse för att kronisk stress och belastning samt dålig hantering av detta är av negativ betydelse både för människors hälsa och för samhällets hållbarhet. Det kan uttryckas som att orsakerna bakom det som skadar människors hälsa är i grunden desamma som ligger bakom miljöförstöring och sociala problem i samhället. Omvänt finns ett mer konstruktivt samband som talar om att faktorer som främjar människors hälsa i grunden i hög grad är desamma som främjar hållbar utveckling – socialt, ekonomiskt och ekologiskt.



Hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling

Hälsofrämjande processer som också främjar hållbar utveckling kan relateras till åtminstone tre grupper. Det handlar om:

Mobilisering av yttre resurser – Det rör sig i hög grad om vad som kallas stödjande miljöer. Hur är samhället och närmiljön arrangerad och vad är dess kvaliteter. Bostad, familjeförhållanden, grannskap, skola, arbete, transportsystem, hälso- och sjukvård, samhällsservice, livsmedelsförsörjning, luft- och vattenkvalitet och annat.

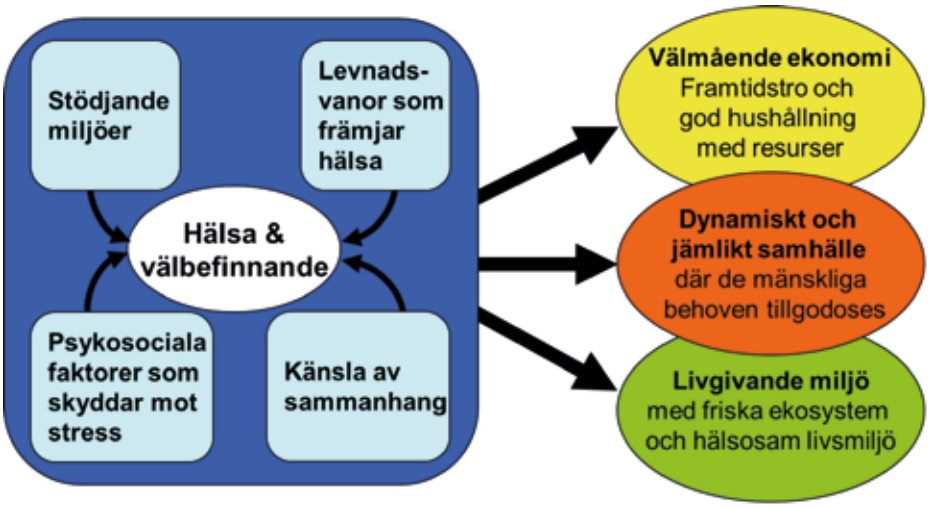
Mobilisering av inre resurser – Det rör sig i hög grad om psykosociala faktorer som skyddar mot stress. Det handlar om sätt att tänka, känna, reagera och bemästra stress och olika färdigheter som gagnar individens hantering av vardagens krav. Känslor av tillit, tillhörighet, känsla av kontroll, meningsfullhet, framtidstro och annat.

Etablerad livsföring – Det rör sig om hur de faktiska konkreta vardagsvanorna ser ut. Dessa är i högre grad ett resultat av hur de samhälleliga förutsättningarna för utveckling av inre och yttre resurser ser ut. Om dessa vardagsvanor främjar hälsa och välbefinnande finns chans att de även främjar utvecklingen av ett hållbart samhälle.

En inre resurs som är intressant att nämna lite extra är *känsla av sammanhang*. Den har en särställning då den så starkt illustrerar det tema som hälsofrämjande för hållbar utveckling vill beskriva:

Känsla av sammanhang – Det rör sig om en grundläggande upplevelse av att det som sker i och utanför individen är förutsägbart, begripligt och strukturerat (*begriplighet*), att de inre och yttre resurser som dessa skeenden kräver finns tillgängliga (*hanterbarhet*) och att de utmaningar livet för med sig är värda att engagera sig i (*meningsfullhet*). Känslan av sammanhang har i flera studier visat sig ha starka samband till hälsoläget hos såväl unga som gamla och antyder även individens framtida hälsoutveckling. Det är en faktor som har en skyddande effekt för individen i risksituationer t.ex. hög stressbelastning.

Genom att använda hälsofrämjande som strategi för angelägna samhällsmål som miljömål, folkhälsans målområden och hållbar ekonomisk utveckling kan samhällsfrågorna göras tillgängliga för alla. Varje enskild individ blir betydelsefull för utvecklingen. Vissa effekter kommer omgående och ger en direkt feedback t.ex. subjektivt välbefinnande, ökat socialt kapital och minskad miljöbelastning samtidigt som de långsiktigt önskvärda effekterna kommer inom räckhåll när ett stöd av hälsofrämjande processer blir en generell strategi för hela samhället, figur 6.1. Det ska dock understrykas att den individcentrerade utgångspunkten enbart gäller i förståelsen av människors inre drivkrafter som utgår från basala mänskliga behov och att dessa, utifrån de samhälleliga förutsättningarna kan, mötas på sätt som endera främjar eller motverkar hållbar utveckling.



Figur 6.1 När hälsa främjas genom flera olika strategier uppnås hållbarhetseffekter i omgivningen Hallberg 2010 (6).

Genom en systematisk användning av hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling kan detta perspektiv skalas upp i olika samhällsfunktioner. På så sätt uppnås en generell spridning och förstärkning av hälsofrämjande processer varvid betydande hållbarhetseffekter i samhället kan förväntas.

Redan idag utvecklas de hälsofrämjande dimensionerna inom flera olika områden och verksamheter, ofta med syftet att öka den egna effektiviteten och kvaliteten. Det finns också områden där hälsofrämjande som strategi är särskilt lämpligt och naturligt att börja med. Områden där det redan idag finns intresse för det hälsofrämjande perspektivet är:

- Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
- Hälsofrämjande socialtjänst
- Hälsofrämjande skolutveckling
- Hälsofrämjande samhällsplanering
- Hälsofrämjande organisation
- Hälsofrämjande arbetsplats
- Hälsofrämjande ledarskap
- Hälsofrämjande integration/etablering
- Hälsofrämjande turism/besöksnäring
- Hälsofrämjande boendemiljö
- Hälsofrämjande transportsystem
- Hälsofrämjande skogslandskap
- Hälsofrämjande odlingslandskap
- Hälsofrämjande naturvård
- Hälsofrämjande kulturmiljövård

Att förstärka de hälsofrämjande processerna hos en verksamhet blir inte bara ett sätt att uppnå ökad effektivitet och kvalitet i själva verksamheten. Det innebär även att verksamheten som sådan blir en aktör för hållbar utveckling och bidrar till de samhälleliga förutsättningar som skapar stödjande miljöer och hållbara lokalsamhällen.

För att förverkliga dessa möjligheter krävs ett kompetent ledarskap som med hjälp av det hälsofrämjande perspektivet skapar en fungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet. Utifrån samhällets intresse är det därför angeläget att verka för:

- ***Samordnad styrning för folkhälsa och hållbar utveckling***. Skapa intresse för nya kunskapsallianser och för in samverkanskompetens som ett centralt utvecklingsområde i alla verksamheter.

- ***Generell kunskapsspridning om hälsofrämjande och dess koppling till hållbar utveckling.*** Öppna upp ett intresse för ökad systemsyn och att bejaka det komplexa.

- ***Stimulans till offentliga (och andra) verksamheter att utveckla den häsofrämjande dimensionen***, i första hand som strategi för ökad effektivitet och kvalitet, men även för att vara aktörer för hållbar utveckling.

- ***Ytterligare forskning av de hälsofrämjande processernas dolda drivkrafter för hållbar utveckling.***

- ***En utveckling av metoder att kommunicera denna form av kunskap***

En modell som kan tjäna som en hjälp att kommunicera denna form av kunskap för att därigenom underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle är *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling*.

Åtta basala livsområden blir Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling

De basala livsområden som beskrevs i figur 5.1 täcker upp stora delar av de områden i livet där människors grundläggande behov tillgodoses. Behoven kan tillgodoses på bra sätt, på mindre bra sätt eller inte alls. Att få dessa basala behov tillfredsställda på sätt som främjar hälsa är positivt för individen. Sker det med ett erkännande av alla andras rätt att få sina behov tillgodosedda främjas även en hållbar samhällsutveckling.

De åtta basala livsområdena ska i denna avdelning omvandlas till sju basala hänsynstaganden genom vilka olika livsavgörande behov kan tillgodoses efter att de mest livsuppehållande behoven ombesörjts. Dessa sju basala hänsynstaganden kallas i detta sammanhang *landmärken* då deras funktion är av en orienterande karaktär, är lätta att känna igen och signalerar grundläggande processer som främjar såväl människors hälsa och välbefinnande som samhällets hållbarhet.

De sju landmärkena bildar en helhetsbild för tanke och handling och stödjer en ökad systemförståelse. De kommunicerar samband mellan hälsofrämjande och hållbar utveckling, gör det komplexa hanterbart och stödjer utvecklingen av en holistisk kunskapskultur. De sju landmärkena utgör igenkännbara teman som underlättar orienteringen i informationsflödet. Modellen kan användas för att göra strävandena för ett hållbart samhälle mer synliga för alla, på alla nivåer och i alla sektorer. Den sammanfattar stora delar av den forskning och kunskap som talar om var hälsa och välbefinnande har sitt ursprung och var det hållbara samhället börjar. Modellen heter *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling*.

Med utgångspunkt från de åtta basala livsområdena kan *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* utkristalliseras enligt följande:

Transport- och rörelsevanor

Människans rörelsevanor är ett av de basala livsområden som kanske förändrats allra mest under det senaste århundradet. Den tekniska utvecklingen har möjliggjort att kroppens behov av rörelse har kunnat åsidosättas. Intresset för bekvämlighet har fört mänskligheten till en situation där både folkhälsa och samhällets hållbarhet stressas. Att tillgodose kroppens rörelsebehov är centralt och avgörande för hälsa och välbefinnande. *Mer kroppsrörelse i vardagen* är därför det första landmärket som ställs upp i denna modell.

Vad man äter

Man måste äta. Ätandet är inte bara vad man äter, utan också när, hur och varför. Därtill uppstår frågor kring hur maten produceras och transporteras. De flesta är eniga om att frukt och grönsaker bör ha en större plats i kosten än vad de har idag för att uppnå det skydd för hälsan som dessa livsmedel ger. Det behövs ett ökat intag av frukt, grönsaker och vegetabilier och minskat intag av kött för att minska de negativa miljöeffekter som de flesta av dagens metoder för animalisk livsmedelsproduktion leder till. Den fortsatta produktionen av animaliskt protein avsett för människoföda behöver samtidigt vara hållbar. Det andra landmärket är därför *Grönare mat på tallriken*.

Konsumtionsmönster i övrigt

Att vara konsument utöver vad som krävs för att hålla sig vid liv tillhör också gruppen basala livsområden med betydelse för både hälsa och hållbarhet. Materiell konsumtion i en eller annan form är ett viktigt behov men överdriven materiell konsumtion fyller inte något grundläggande behov. Starka materialistiska värderingar som leder till överdriven materiell konsumtion på bekostnad av mänskliga relationer relaterar snarare till brister i hur till exempel behov av trygghet och självständighet tillgodosetts under uppväxten. Det handlar om hur förhållandet till föräldrar och andra vuxna varit och hur mänskliga relationer främjas. Förhållandet till materiell konsumtion är alltså mer att betrakta som en konsekvens av hur andra mer grundläggande behov har blivit tillfredsställda. Konsumtionsmönster utifrån ett hållbarhetsperspektiv ges här därför ingen status som eget landmärke.

Förhållandet mellan generationer

Barns kontakt med vuxna är av största betydelse för den unga individens utveckling och hälsa. Människobarnets period av beroende av de vuxna i dess omgivning är den längsta bland alla varelser på planeten. Det är rimligt att utgå ifrån att de erfarenheter som det uppväxande barnet har i kontakten med de vuxna får viktiga konsekvenser senare i livet. Barnet behöver de vuxna, och de vuxna har uppgiften att bidra till att de uppväxande individerna ingår i en socialiseringsprocess som främjar en hållbar samhällsutveckling. Det fjärde landmärket skulle kunna heta Plats för vuxenheten men för att förtydliga att det handlar om en relation mellan generationer, där den närmaste och viktigaste relationen vanligen är den mellan föräldrar och barn blir det *Plats för föräldraskapet*.

Mänskliga relationer och möten människor emellan

Av gruppen basala livsområden är nog detta det område i livet som skänker både den största glädjen och de största bekymren. Det är i mötet med andra människor som man lär känna sig själv och världen. De flesta behov som behovsteoretikerna talar om kan bara tillfredsställas i relation till andra människor. Människan är en social varelse, beroende av andra både för sitt eget välbefinnande och för att tillsammans med andra bygga de samhällen som tjänar till att säkra överlevnaden på kort och lång sikt och sträva mot mål som är viktiga i livet. *Plats för mänskliga möten* är det femte landmärket.

Förmågan att bemästra stress och belastning

Att etablera hållbara strategier för att hantera stress och belastning tillhör de viktigare processerna i livet. En ogynnsam obalans mellan stress och återhämtning är en säker väg till ohälsa. Människans psykoneurologiska funktioner har mekanismer som skall vara ett stöd för stressreduktion men systemets funktion är inte enbart till fördel i det moderna samhället. De strategier som lärs in under uppväxten och som etableras för att bemästra stress och belastning påverkar individens hälsoutveckling och hur vanor och agerande i olika situationer formas. Stress och belastning är en del av livet och sannolikt nödvändigt för att kunna utveckla förmågor och inre resurser för att kunna må bra oavsett omständigheter, men är också i många fall ett reellt hinder för att kunna utvecklas hållbart både som individer och samhälle. *Balansera stressen* är det femte landmärket.

Förhållandet till naturen

Detta område har liksom övriga basala livsområden tydliga kopplingar till människans ursprung och evolutionära process. I detta fall är kopplingen kanske extra tydlig, eller borde vara. Människan är natur och naturmiljön är den miljö i vilken hon formats till den hon är. Människors förhållande till naturen är dessutom avgörande för hur naturmiljön hanteras. Människans beroende av naturen och de tjänster den erbjuder kan lätt förbises, särskilt om det brister i förståelse och kunskap om de processer som pågår i naturmiljön.

Närhet till naturen såväl i fysisk mening som i betydelsen hänsyn och respekt till dess tjänster är av största betydelse för både hälsa och hållbarhet och således det sjätte landmärket i modellen.

Förhållandet till kulturen,

Raden av basala livsområden avslutas med människans behov av att skapa och uttrycka sig själv. Utan sin kreativitet förlorar människan sin mänsklighet och källan till obegränsad glädje och tillfredsställelse. Skapandet som sker i konsten ligger nära skapandet och lösandet av problem av mer vardaglig karaktär som matlagning, inredning av bostaden eller utvecklingen av en affärsidé. Kreativiteten är också källan för drömmar, meningsskapande, symbolförståelse och en hjälp att tolka känslor och kommunicera. I kulturen, i betydelsen konsten, finns i princip utrymme för en obegränsad konsumtion utan negativa effekter på planeten. Närhet till kulturen är således det sjunde och sista landmärket i modellen *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling*.

Ruta 7.1 Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling sammanfattar kunskapsläget om några grundläggande hänsynstaganden som tydliggör var hälsa och välbefinnande har sitt ursprung och var en hållbar samhällsutveckling har sin början.

Varning för ensidig tolkning

Landmärkesmodellen syftar till att underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för hållbar utveckling inklusive integreringen av angelägna samhällsmål. Risken finns att landmärkesformuleringarna tolkas med ett ensidigt fokus på individuella hälsobeteenden. En sådan tolkning är mycket olycklig.

Landmärkesmodellen får sin viktigaste betydelse i sammanhang där det finns behov av bred förståelse för betydelsen av strukturella faktorer och vikten av att skapa samhälleliga förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Samhällets sektorer - offentlig, privat och civil - bör genom samverkan eftersträva förutsättningar som underlättar och stöder göranden och ageranden som främjar både människors välbefinnande, hälsa och en hållbar samhällsutveckling – lokalt och globalt.

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling (Landmärkesmodellen) innebär en ansats att göra frågan om hållbar utveckling tillgänglig och hanterbar för många fler (alla). Det underlättar samverkan och integrering av angelägna samhällsmål och ökar möjligheterna till delaktighet i alla led. De perspektiv som ligger till grund för denna ansats och gör den meningsfull att utveckla vidare är:

Det salutogena perspektivet – kunskapen om de processer som främjar hälsa och välbefinnande växer snabbt. Forskningresultaten känns ofta välbekanta och självklara. Det talar för ökad acceptans för politiska beslut som är nödvändiga för en hållbar samhällsutveckling.

Det evolutionära perspektivet – kunskapen om människans utveckling placerar många delar i det moderna samhällets utformning och de vanor som utvecklats i kritisk belysning. Att främja hållbara strategier till att bemästra och begränsa stress och belastning bör vara självklara mål för hela samhället.

Behovsteoretiskt perspektiv – grundläggande behov kan mötas på olika sätt – det kan ske på sätt som är gynnsamma för den enskilda individen och för samhället i övrigt eller på sätt som inte är det. Medvetenhet om dessa förhållanden bör påverka utformningen av samhällsfunktioner så de främjar både hälsa och hållbarhet.

Humanistiskt perspektiv på hållbar utveckling – landmärkesmodellen för fram basala hänsyn som främjar hälsa, välbefinnande och hållbar utveckling utifrån ett mänskligt perspektiv på de stora framtidsfrågorna. Landmärkesmodellen syftar till att sprida en förståelse för hur en hållbar framtid har sin början i det specifikt mänskliga.

Gemensamt ursprung för hälsa och hållbar utveckling – insikten om att en hållbar framtid för mänskligheten börjar i att erkänna att alla människor har samma grundläggande behov och att möjligheten till hållbar utveckling ligger i att dessa behov får tillgodoses hos alla bör påverka agendan för alla politiska, ekonomiska och sociala system världen över.

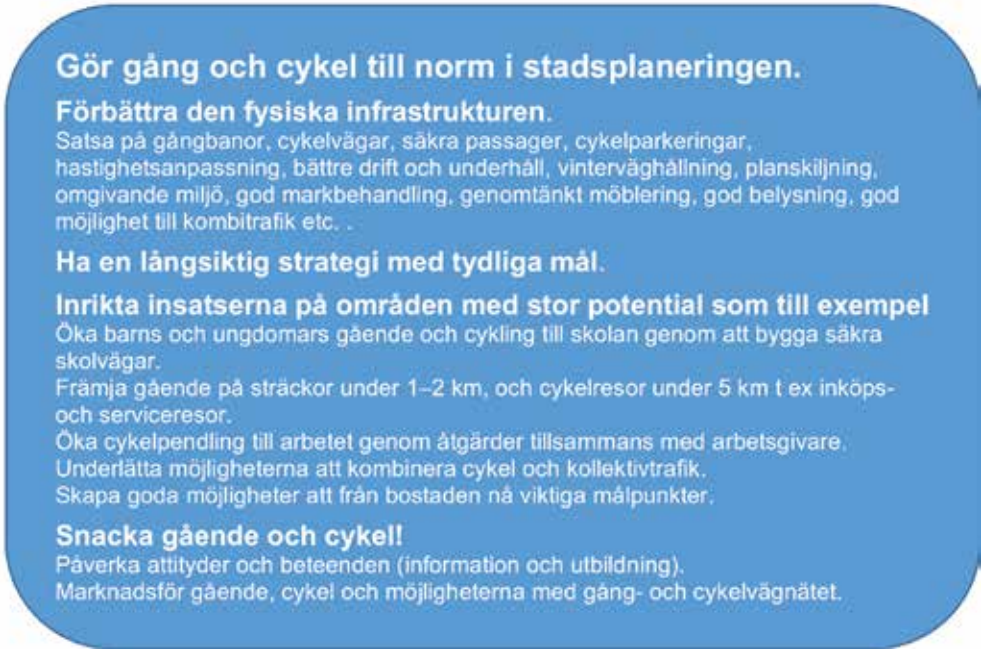
Det är med dessa olika perspektiv i bakhuvudet som de följande sidornas beskrivningar av de sju landmärkena ska läsas. Det är också viktigt att förstå att även om det rör sig om sju basala hänsynstaganden så ska de ses som en integrerad helhet. I viss mån kan man hävda att vart och ett av dem i olika avseenden även rymmer de övriga sex.

Mer kroppsrörelse i vardagen

De stora effekterna av mer kroppsrörelse i vardagen uppnås först när samhället planeras för ökad fysisk aktivitet med fokus på sociala, ekonomiska och fysiska faktorer. När aktiv transport blir det attraktiva och självklara valet av förflyttning främjas hälsa, miljö och ekonomi. Vi får tryggare trafikmiljöer och attraktivare städer. God bebyggd miljö, frisk luft, begränsad klimatpåverkan, bara naturlig försurning och minskad övergödning är exempel på positiva effekter i miljön. I samhällen där man går, cyklar allt mer och lockas ut till rörelse växer det sociala kapitalet. Det uppstår en ökad acceptans för de beslut som krävs för att avveckla beroendet av fossila bränslen.

Insatser för mer kroppsrörelse i vardagen kan vara

För att större grupper av befolkningen skall gå och cykla mer behöver trafikmiljöerna för dessa trafikanter förbättras på flera sätt. Det handlar inte i första hand om att utesluta biltrafiken utan om att vända på ordningen när man planerar och utformar de miljöer där människor förekommer.



- Planera för en inbjudande och översiktlig stad där det är lätt att hitta runt, centralt placerade mötesplatser och där det finns goda möjligheter för utomhusaktiviteter.
- Öka tillgängligheten till rekreativa områden, parker och vattnet.
- Säkra stadsmiljöer med trygghet vid rörelse i staden – både dagtid, kvällstid och nattetid.
- Funktionsdugligt hela året, alla veckans dagar och hela dygnet.
- Bygg ett välintegrerat nät för kollektivtrafik, som förbinder viktiga destinationer och säkrar enkel rörelse mellan målpunkterna, t.ex. affärer, institutioner etc.
- Bygg med respekt för alla trafikanter – förhindra barriäreffekter och sträva efter värdighet vid rörelse i staden och möjligheter att kunna gå från a till b utan hinder.
- Möjlighet att röra sig i staden för alla invånargrupper, barn, äldre och funktionshindrade.
- God tillgänglighet för varutransporter.

Potentiella effekter relaterade till
Mer kroppsrörelse i vardagen
• Förbättrad fysisk och psykisk hälsa hos befolkningen
• Minskad sjukskrivning
• Förbättrade skolresultat
• Förstärkt humankapital
• Minskade skillnader i hälsa
• Minskade barriäreffekter
• Tryggare livs- och trafikmiljöer
• Förbättrad hembygdskänsla
• Attraktiva tätortsmiljöer
• Större sociala nätverk
• Minskad social oro
• Mindre social isolering
• Ökat socialt kapital
• Mindre trängsel i trafiken
• Mindre buller
• Mindre luftföroreningar
• Färre allvarliga trafikolyckor
• Förbättrad hushållning med energi

Svenska myndigheter i omställningen till ett hållbart samhälle och för Mer kroppsrörelse i vardagen

Planeringen enligt plan- och bygglagen ska verka för jämlika och goda sociala levnadsförhållanden och en god livsmiljö som bland annat kräver minskad klimatpåverkan. Åtgärder som främjar fysisk aktivitet ligger därför i linje med planeringens grundläggande syfte och många andra förändringar som behöver göras i samhället. En central utmaning är att överge en planering som länge prioriterat biltrafik framför naturlig vardagsmotion som gång och cykling.

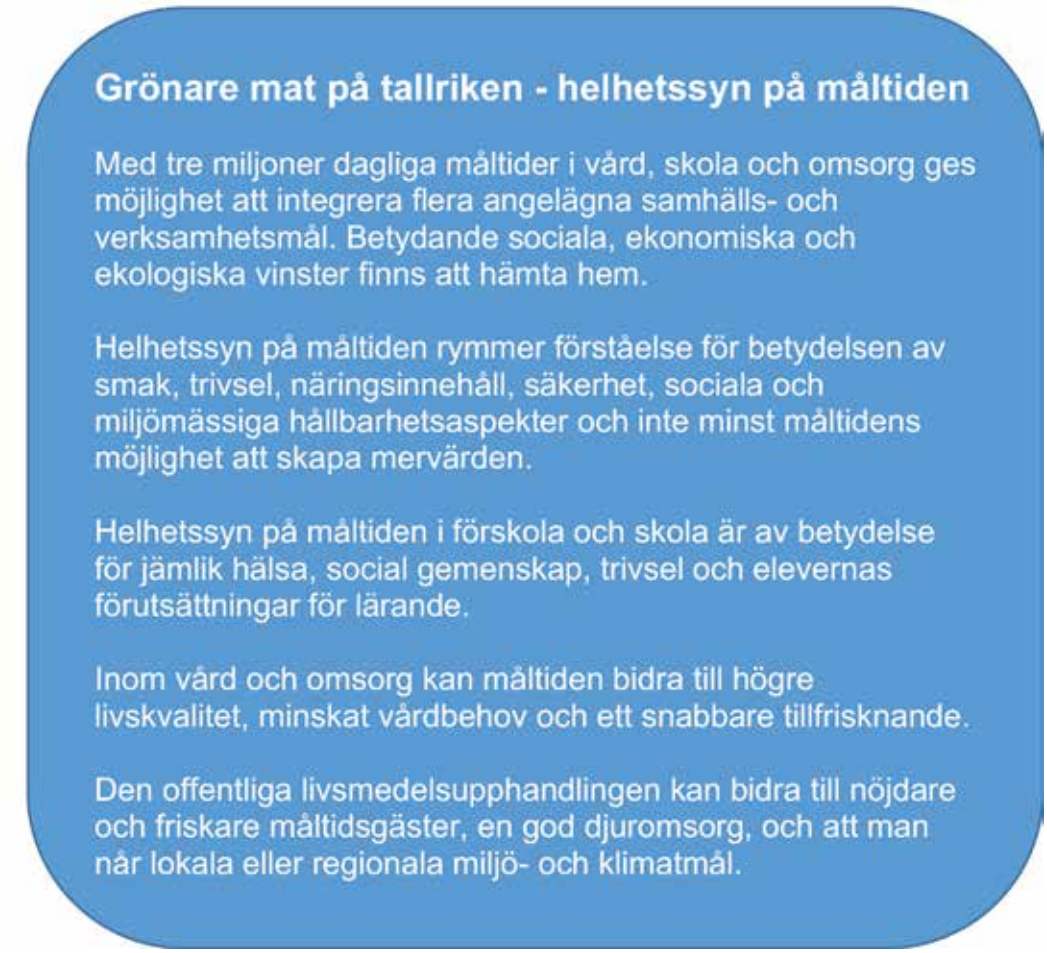
Ur Planera för rörelse, Boverket 2013

Grönare mat på tallriken

Vår kost bör vara varierad och ha ett rikligt inslag av frukt och grönsaker, cirka 500 gram varje dag. Det skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancerformer, högt blodtryck, diabetes, höga blodfetter och övervikt. Med ökad andel vegetabilier i kosten och minskad köttkonsumtionen bidrar till en effektivare energi- och vattenanvändning samt minskade utsläpp av växthusgaser. Säsongsanpassad livsmedelskonsumtion, närproducerade livsmedel och hänsyn till produktionsförhållanden för människor, grödor, boskap och miljö bidrar bland annat till bättre livsmedel, rättvis handel, landsbygdsutveckling, begränsad klimatpåverkan och giftfri miljö.

Insatser för grönare mat på tallriken kan vara

- Verka för ökad andel frukt och grönsaker i kosten och minskad köttkonsumtion.
- Ta hänsyn till produktionsförhållanden
- Ta aktiva beslut i upphandlingsprocessen på högsta politiska/ strategiska nivå i kommunen/organisationen
- Verka för minskat matsvinn i alla led i livsmedelskedjan
- Integrera livsmedelsproduktion i en samtidig förstärkning av ekosystemtjänsterna i och nära staden
- Främja stadsodling/stadsnära odling i alla former och miljöer
- Stöd möjligheten till andelsjordbruk



Potentiella effekter relaterade till

Grönare mat på tallriken

- Positiv hälsoutveckling hos befolkningen
- Odling av vegetabilier medför effektivare resurshantering med mindre åtgång av energi och vatten för samma mängd protein som intensiv köttproduktion.
- Minskad köttkonsumtion ger minskad klimatpåverkan
- Lokalt producerade livsmedel minskar behov av transporter och bildar bas för en resurseffektiv cirkulär ekonomi
- Inkluderande och andra sociala effekter till följd av ökad stadsodling
- Ökad medvetenhet om ekosystemtjänster
- Förstärkta ekosystemtjänster
- Stimulans för svensk landsbygdsutveckling
- Vegetabilisk livsmedelsproduktion ökar även möjlighet till rättvis handel och landsbygdsutveckling i tredje världen
- Minskat matsvinn – en 20 procentig minskning av matavfallet i Sverige innebär en samhällsekonomiska nytta på 3,2 – 5,7 miljarder kronor per år

Svenska myndigheter i omställningen till ett hållbart samhälle och Grönare mat på tallriken

Miljösmarta matval för hälsa och välbefinnande
Livsmedelsverket ger fylliga råd
www.livsmedelsverket.se

Hållbar köttkonsumtion. Vad är det? Hur når vi dit? Det är frågor som Jordbruksverket diskuterar i sin Rapport 2013:1 och som ingår Jordbruksverkets serie *Hållbar konsumtion av jordbruksvaror.*

Vägledning om matavfall
Naturvårdsverket, Jordbruksverket och Livsmedelsverket sammanställer informationsmaterial om åtgärder för att minska matsvinnet i olika led i livsmedelskedjan på

www.naturvardsverket.se/Stod-i-miljoarbetet/Vagledningar/Avfall/Matavfall-minska-svinnet/

Upphandlings-myndigheten
ger råd och stöd till svenska kommuner att genom upphandling leva upp till sina mål på områden som miljö, kvalitet, inköp, lokalt näringsliv och nöjda brukare.

www.upphandlingsmyndigheten.se

Plats för föräldraskapet

Barn behöver föräldrar och andra vuxna som med värme och omsorg skapar trygghet och ställer rimliga krav. Det främjar hälsa och välbefinnande. Där skola och föräldragrupp samarbetar förbättras skolklimatet i sin helhet. En trygg uppväxt ökar chansen för att man bryr sig om andra och gör hållbara val som vuxen. Att bli bekräftad på ett positivt sätt som barn minskar risken för att man senare i livet söker bekräftelse på, för miljö och människor, mindre gynnsamma sätt som till exempel överdriven materiell konsumtion. Hållbara konsumtionsmönster berör samtliga miljömål och är en central komponent i generationsmålet som är vägledande för miljöarbetet på alla nivåer i samhället.

Insatser för plats för föräldraskapet kan vara

- Utveckla familjecentrerade arbetssätt – ställer krav på förmåga till samverkan mellan bland annat hälsovård, socialtjänst, förskola och skola och tar utgångspunkt i hela familjen och deras levnadsvillkor med ett hälsofrämjande förhållningssätt där människors styrkor lyfts fram och tas tillvara. Barnets/den unges bästa sätts främst och vårdnadshavarna ses som barnets/den unges viktigaste resurser.
- Med barnkonsekvensanalyser kan lokala och regionala beslutsfattare systematiskt säkerställa att barns rättigheter finns med i deras beslut.
- Erbjud och samordna föräldrastöd och se särskilt till att stödet når alla föräldragrupper. En god relation mellan barn och föräldrar minskar risken för en rad olika hälsoproblem och riskbeteenden hos barnen.
- Säkra föräldrars arbete och försörjning för att motverka ekonomiskt utsatta barnhushåll
- Tillhandahåll likvärdig barnomsorg och förskola av hög kvalitet till alla
- Skapa goda förutsättningar för aktiviteter inom kultur- och fritidsområdet som är tillgängliga oavsett familjens ekonomiska förutsättningar. Öka möjligheter för idéburna organisationer att erbjuda aktiv fritid för alla barn.
- Verka för en positiv och trygg relation mellan föräldrar och skola. Uppmuntra föräldrar att läsa högt för sina barn
- Verka för att resurskrävande konsumtionsvanor bromsas och incitament för t.ex. sociala aktiviteter ökar.
- Skapa incitament för att bryta mot genusstrukturer. Öka acceptansen hos arbetsgivare till att fäder är föräldralediga. Öka möjligheten för fäder i låginkomsthushåll att arbeta deltid.

Potentiella effekter relaterade till
Plats för föräldraskapet
• Goda vanor och livsstil grundläggs till stor del i barndomen.
• Barn med trygg uppväxt har lättare att engagera sig i andra och göra goda val senare i livet.
• De får bättre självkänsla och bättre förmåga till att utöva inre kontroll och hantera stress på sätt som inte bryter ned.
• Minskar risken för att utveckla psykisk och fysisk ohälsa
• Motverkar kriminalitet, vandalisering, drogmissbruk och andra sociala problem.
• Minskar risken för skolmisslyckande
• Motverkar överdriven materiell konsumtion
• Främjar ekonomisk utveckling

Svenska myndigheter i omställningen till ett hållbart samhälle och Plats för föräldraskapet

FN:s barnkonvention – snart lag i Sverige.
Barnombudsmannen driver på genomförandet av barnkonventionen i statliga myndigheter, kommuner och landsting. **Barnkonsekvensanalys** är ett verktyg för att omsätta barnkonventionen i handling och göra barnets bästa tydligt. Med hjälp av barnkonsekvensanalyser kan lokala och regionala beslutsfattare redan idag arbeta systematiskt och vara försäkrade om att barnperspektivet finns med i deras beslut.

SKL arbetar aktivt för att barnkonsekvensanalyser ska vara en del av det ordinarie arbetet i kommuner, landsting och regioner. Verktyg och goda exempel finns på SKL:s hemsida.

Barnkonsekvensanalys för hållbar fysisk planering har utvecklats av Göteborgs stad. Fem huvudbegrepp av betydelse för barn i den fysiska miljön är: **sammanhållen stad, samspel, lek och lärande, vardagsliv, identitet samt hälsa och säkerhet.**

Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd
bedriver ett kunskapsbaserat arbete i frågor som rör familjerätt, familjerådgivning och föräldrastöd. Läs mer på www.mfof.se

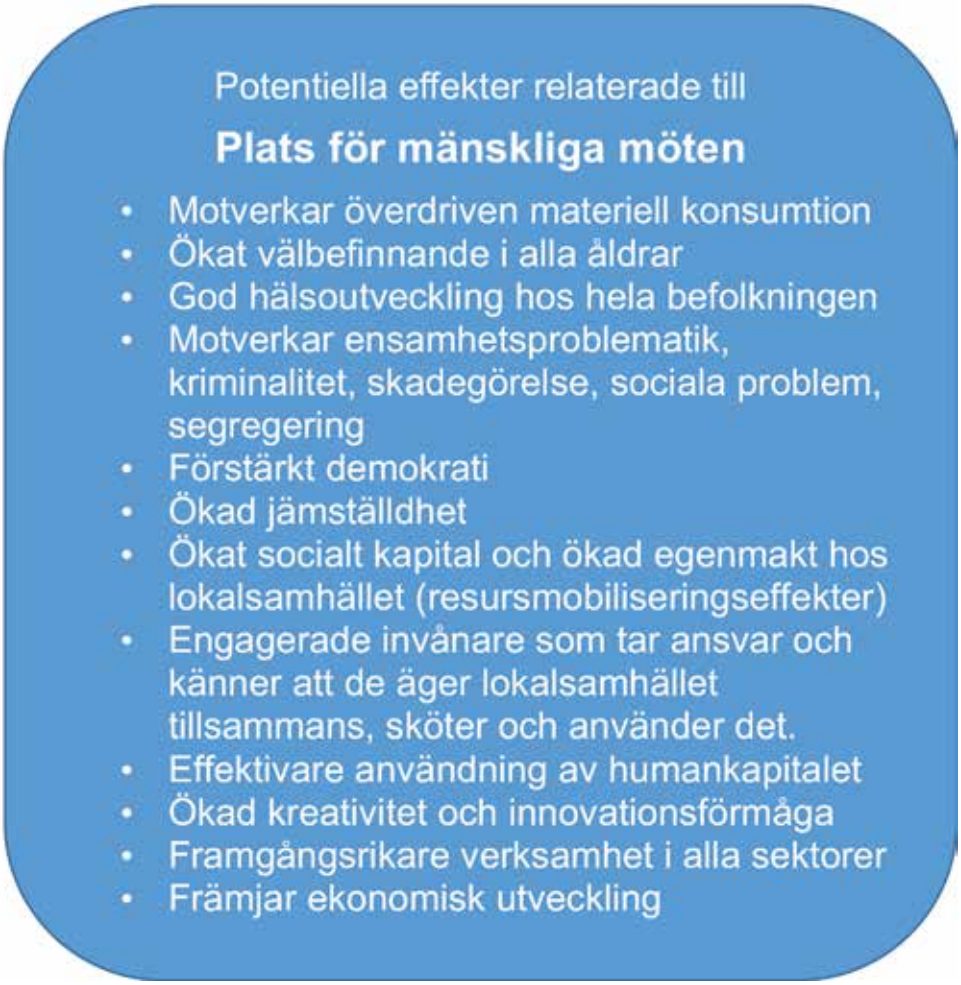
Plats för mänskliga möten

Väl fungerande sociala relationer är avgörande för såväl människors hälsa som för samhällets ekonomiska utveckling. Med mänskliga möten skapas förtroende, tillit och ömsesidighet. När vi tror på att vår omgivning fungerar stödjande vågar vi utveckla idéer och verksamheter, skapa företag och låta dem växa. Mänskliga möten är grunden för demokratin och för ett samhälle som håller i längden. Den som vårdar sina relationer har mindre behov av energi- och resurskrävande materiell konsumtion.

Plats för mänskliga möten i alla avseenden är en avgörande faktor för utvecklingen av hållbara konsumtionsmönster och berör på så sätt samtliga miljömål.

Insatser för plats för mänskliga möten kan vara

- Skapa lika möjligheter och tillgång till tätortens olika miljöer för alla kulturer, generationer, samhällsgrupper, personer med funktionshinder, familjer med barnvagnar etc.
- Stimulera till en blandning av aktiviteter i och nära tätorten och olika funktioner som pågår sida vid sida. Gemenskap och identitet stöttas genom gemensamma aktiviteter och en god kvalitet på tätortens miljöer.
- Uppmärksamma och stöd utveckling av positiva miljöer i kommunens samtliga lokalsamhällen som gör dem attraktiva för hela kommunens invånare
- Verka för balans mellan offentliga och kommersiella inslag i tätorten
- Verka för områden med variation av bostadstyper och upplåtande former.
- Bygg bort barriärer och strukturer som separerar människor.
- Skapa möjlighet till lokal förvaltning av boendeområden inklusive odling


Potentiella effekter relaterade till
Plats för mänskliga möten
• Motverkar överdriven materiell konsumtion
• Ökat välbefinnande i alla åldrar
• God hälsoutveckling hos hela befolkningen
• Motverkar ensamhetsproblematik, kriminalitet, skadegörelse, sociala problem, segregering
• Förstärkt demokrati
• Ökad jämställdhet
• Ökat socialt kapital och ökad egenmakt hos lokalsamhället (resursmobiliseringseffekter)
• Engagerade invånare som tar ansvar och känner att de äger lokalsamhället tillsammans, sköter och använder det.
• Effektivare användning av humankapitalet
• Ökad kreativitet och innovationsförmåga
• Framgångsrikare verksamhet i alla sektorer
• Främjar ekonomisk utveckling

Svenska myndigheter i omställningen till ett hållbart samhälle och Plats för mänskliga möten

SKL stöder medlemmarna i att utveckla dialogen med medborgarna. Medborgares möjlighet till inflytande och delaktighet i det lokala samhällets utveckling har blivit en allt viktigare fråga för kommuner, landsting och regioner, dels för att skapa tillit till det demokratiska systemet och för att utveckla ett hållbart samhälle.

www.skl.se/demokratiledningstyrning/medborgardialogdelaktighet

Arkitekturmuseet

Tillsammans för ett bättre liv i staden

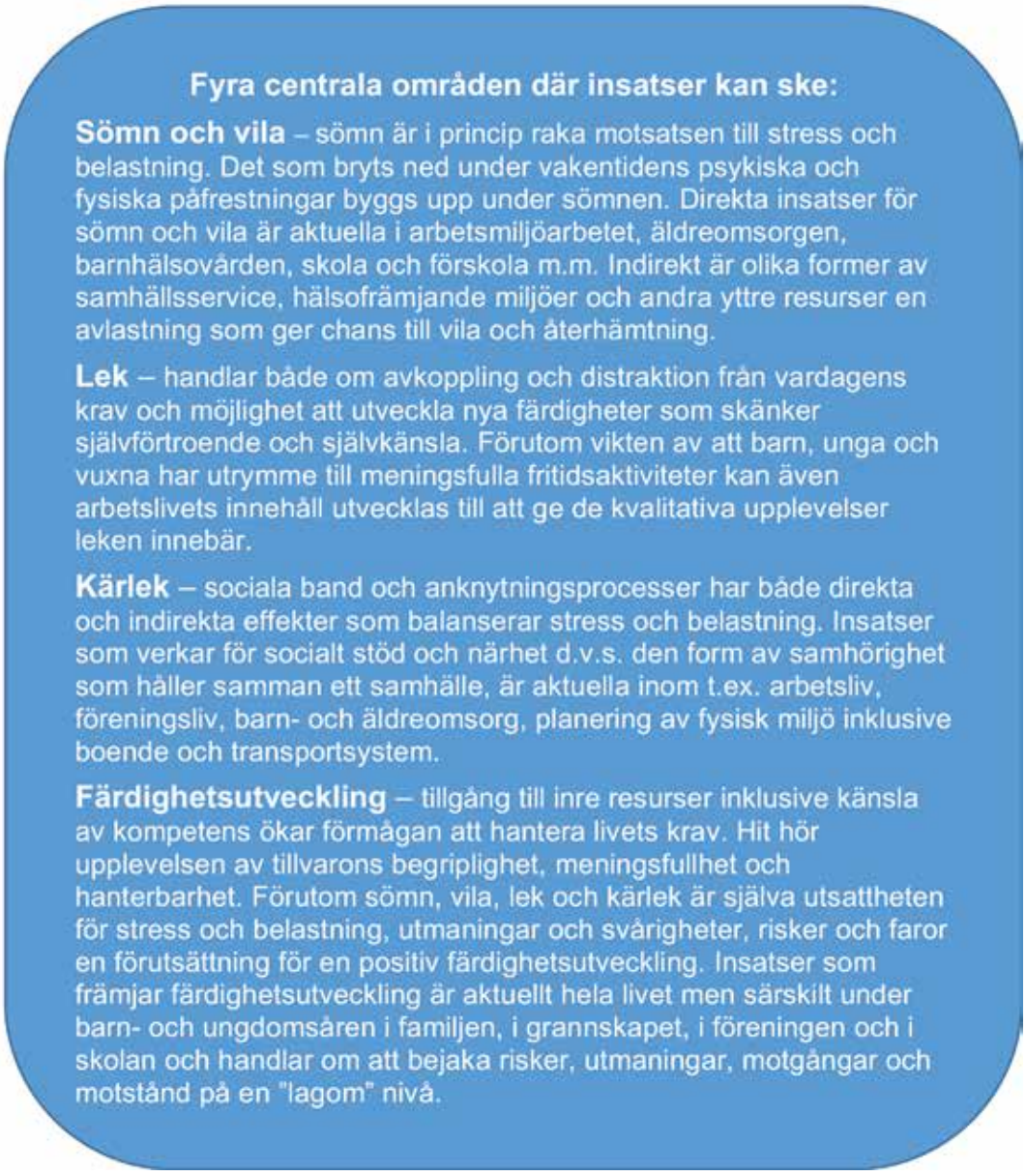
Boverket, Naturvårdsverket, Statens energimyndighet, Tillväxtverket och Trafikverket har i ett regeringsuppdrag upprättat en *Plattform för hållbar stadsutveckling*. Den verkar för tvärsektoriell samverkan, samordning, kunskapsutveckling, kunskapsspridning och erfarenhetsutbyte inom hållbar stadsutveckling. Arbetet möter städernas, tätorternas och stadsregionernas olika förutsättningar och behov. Tillsammans med Arkitektur- och Designcentrum (ArkDes) drivs en digital mötesplats för hållbara städer, www.hallbarstad.se

Balansera stressen

Stress är naturligt och behöver inte vara farligt, men ihållande stress med utebliven återhämtning leder till sjukdom och för tidig död. Förändringsstress, informationsstress och stress till följd av en förlorad känsla av sammanhang är nya former av stress. Den stressrelaterade ohälsan är en påtaglig belastning för både människor och samhälle. Överdriven materiell konsumtion, främlingsrädsla och minskat deltagande i civilsamhället är inte ovanliga konsekvenser av kronisk stress. Att forma samhället till att möta människors grundläggande behov och balansera stress och belastning på hållbart vis är centrala uppgifter i miljöarbetet och relaterar till samtliga miljömål.

Insatser för Balansera stressen

Det femte landmärket Balansera stressen har en särställning bland de sju landmärkena då det i grund och botten är detta som alla hälsofrämjande processer handlar om, att balansera stressen. Att balansera stressen är en central dimension i samtliga sju landmärken.



Potentiella effekter relaterade till

Balansera stressen

Många av de effekter som ses för de övriga landmärkena är även att vänta här. Till rent stressrelaterade effekter kan räknas:

- Motverkad överdriven materiell konsumtion.
- Ökat socialt kapital
- Ökad social hållbarhet
- Minskade sociala risker
- Minskat våld och aggressivitet
- Minskad användning av alkohol- och droger
- Prioriteringar ger ett större mervärde
- Minskade ohälsotal och kostnader för ohälsa
- Minskade produktionsbortfall och andra gynnsamma effekter för arbetsplatsen såsom:
    - Färre tillbud och felhandlingar
    - Mindre av samarbetssvårigheter och konflikter
    - Färre arbetsskador
    - Minskad personalomsättning och kompetensförlust

Svenska myndigheter i omställningen till ett hållbart samhälle och Balansera stressen

MÖTESPLATS SOCIAL HÅLLBARHET

Mötesplats social hållbarhet är ett forum för att utveckla välfärden på ett socialt hållbart sätt. Genom kunskaps- och erfarenhetsutbyte bidrar mötesplatsen till minskade hälsoskillnader och att tillgodose människors grundläggande behov och rättigheter. Forumet drivs av Folkhälsomyndigheten och SKL.

www.motesplatssocialhallbarhet.se

Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö gäller från 31 mars 2016 och reglerar kunskapskrav, mål, arbetstid, arbetsbelastning och kränkande särbehandling.

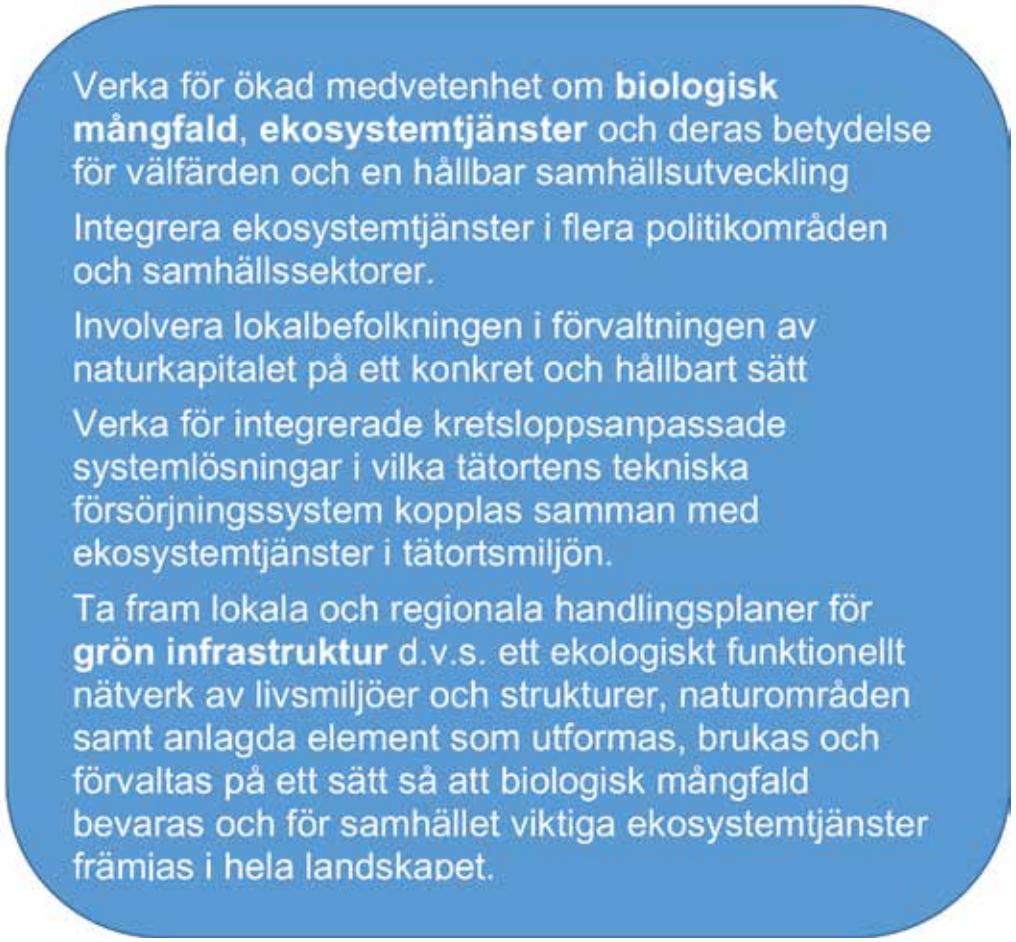
I en separat vägledning ger Arbetsmiljöverket stöd till dem som ska följa och använda föreskrifterna om organisatorisk och social arbetsmiljö i sina verksamheter.

www.av.se

Närhet till naturen

Människan är en del av naturen. I naturen har människan utvecklats under miljontals år till vad hon är idag. Naturens ljud, färger, dofter och upplevelser av värme, kyla, regn och vind är djupt förenade med våra sinnen. Att röra sig i naturen aktiverar hjärnan på ett hälsofrämjande sätt. Naturvistelser reducerar stress och i kontakten med växter och djur skapas välbefinnande. Tillgång till natur där människor bor och arbetar ökar den biologiska mångfalden och främjar näringar som inte förbrukar naturresurser. Ekosystemens tjänster främjar människors hälsa, samhällets sociala stresstålighet och möjligheter till hållbar ekonomisk utveckling.

Insatser för Närhet till naturen kan vara



- Satsa på närnaturens kvalitet och tillgänglighet särskilt i de socioekonomiskt svagaste bostadsområdena
- Utveckla användningen av utomhuspedagogik i skolan
- Stimulera besöksnäring, friluftsliv och föreningsverksamhet som förenar sin verksamhet med ett hållbart nyttjande av naturmiljöer
- Öka förekomsten av gröna stråk i staden med goda möjlighet till gående och cyklande för att öka attraktionskraften hos dessa transportalternativ

Potentiella effekter relaterade till
Närhet till naturen
• Ökad trädtäthet i staden ger minskad förekomst av depression, ångest och stress hos befolkningen
• Stimulerar till fysisk aktivitet
• Främjar biologisk mångfald
• Positiva naturupplevelser som barn - främjar ett engagemang för hållbar utveckling som vuxen
• Mindre våld och kriminalitet
• Främjar sociala sammanhållning
• Stärker hembygdskänslan och sociala strukturer.
• Främjar näringar som inte förbrukar naturresurser.
• Natur i och nära tätorten främjar företagande och ekonomisk utveckling
• Främjar en effektiv kretsloppsekonomi
• Begränsning av och anpassning till klimatförändringarna

Svenska myndigheter i omställningen till ett hållbart samhälle och Närhet till naturen

På uppdrag av regeringen arbetar **Naturvårdsverket** för att betydelsen av biologisk mångfald och värdet av ekosystemtjänster ska vara allmänt kända och integreras i ekonomiska ställningstaganden, politiska avväganden och andra beslut i samhället där så är relevant och skäligt. Värdering av ekosystemtjänster är en förutsättning för hållbara beslut. Naturvårdsverket har tagit fram en vägledning för arbetet.

Regeringen har även utsett **Naturvårdsverket** att koordinera arbetet med grön infrastruktur i samarbete med **Jordbruksverket, Boverket, Trafikverket, Havs- och vattenmyndigheten, Riksantikvarieämbetet, Skogsstyrelsen, länsstyrelserna**, och andra berörda myndigheter och aktörer.

Att arbeta med utgångspunkt i grön infrastruktur tillför ett mervärde både genom att insatser kan samordnas och effektiviseras, och genom att tidigare förbisedda sammanhang i landskapet uppmärksammas.

www.naturvardsverket.se/ekosystemtjanster

Närhet till kulturen

Sjunga, dansa, skriva, läsa, gå på bio och teater, måla och titta på konst är exempel på kulturaktiviteter som skapar välbefinnande. Kulturarv från tidigare generationer ger sammanhang och trygghet. Kulturen främjar den känslomässiga utvecklingen, stimulerar till kreativitet och ökar förmågan att skapa mening i tillvaron. Det motverkar stress, förbättrar den egenupplevda hälsan och ger ett längre liv. Den sociala samhörigheten främjas, främlingsrädsla minskar och företagsamhet stimuleras. Kulturkonsumtion är en viktig komponent i hållbara konsumtionsmönster. Människors kreativitet är en avgörande faktor för framgång i arbetet för de nationella miljömålen.

Insatser för Närhet till kulturen kan vara

Ta fasta på lokal kunskap i utvecklingen av ett kultur- och föreningsliv som stärker faktisk delaktighet och känslan av delaktighet, genom att inleda samarbete mellan företrädare från kultur- och föreningsliv, samhällsplanering och forskare.

Ta vara på den civila sektorn som ett uttryck för den lokala kulturen och som en resurs i livsmiljöer såsom skola/utbildning, fritid/kultur/föreningsliv, boende/ närområde, arbete/försörjning och omsorg.

I arbetet med kulturprojekt som vill nå grupper som är missgynnade i samhället eller lever i någon form av utanförskap bör arbetet ske utifrån dessa gruppers särskilda behov av bekräftelse och deras kulturella sammanhang.

Stärk biblioteken som viktiga mötesplatser, som ger människor tillgång till kultur, det skrivna ordet och digital kompetens. Stöd den språkliga stimuleringen hos barn under de första levnadsåren i förskola, föreningsliv och i hem. Stimulera föräldrar att läsa högt för sina barn.

Skapa förutsättningar för aktiviteter inom kultur- och fritidsområdet som är tillgängliga oavsett familjens ekonomiska förutsättningar. Skapa möjligheter till fritidsaktiviteter även för de som inte idrottar.

Skapa mötesplatser där människor kan göra sin röst hörd och invånare mötas över gränser som ålder, kön, etnicitet och socioekonomi.

Potentiella effekter relaterade till
Närhet till kulturen
• Knyter an till traktens historia
• Ökad social samhörighet och inkludering
• Minskad främlingsrädsla
• Alternativ till resurs- och energikrävande konsumtion.
• Motverkar överdriven materiell konsumtion.
• Chans till hållbarare innehåll av den ekonomiska tillväxten
• Förbättring av självbild, identitet och välbefinnande på både individuell och lokal nivå
• Bättre studieresultat hos skolelever
• Stärkt partnerskap mellan offentlig, privat och frivillig sektor.
• Stimulerar till innovationer, förnyelse och kreativitet som bl.a. leder till framgångsrikt näringsliv, ökad attraktionskraft, samarbete och gynnsam ekonomisk utveckling

Svenska myndigheter i omställningen till ett hållbart samhälle och Närhet till kulturen

Skolverket

Förskolans och skolans uppdrag att arbeta med estetik, kultur och skapande handlar både om att se till att alla elever får kännedom om samhällets kulturutbud och om att använda estetiska uttryckssätt och skapande arbetssätt som en del av undervisningen.

Läroplanen anger dessutom att *Det svenska samhällets internationalisering och den växande rörligheten över nationsgränserna ställer höga krav på människors förmåga att leva med och inse de värden som ligger i en kulturell mångfald.*
Förskolan och skolan är en social och kulturell mötesplats som både har en möjlighet och ett ansvar för att stärka denna förmåga hos alla som arbetar där.

Riksantikvarieämbetet har på uppdrag av regeringen presenterat en vision för kulturmiljöarbetet fram till 2030, visionen lyder:

Alla, oavsett bakgrund, upplever att de kan göra anspråk på det kulturarv som format Sverige.

Visionen innebär att framtidens kulturmiljöarbete är avgörande för ett inkluderande samhälle genom att erbjuda alla
- samtal som utmanar föreställningar om samhällets utveckling
- förutsättningar att förstå samtiden
- möjlighet att utveckla samhälls-engagemang, tillit och gemenskap.

Hälsofrämjande – universell princip för all verksamhetsutveckling

En systematisk användning av hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling innebär att insatser kan skalas upp i olika samhällsfunktioner. Det uppstår en generell spridning och förstärkning av hälsofrämjande processer varvid betydande hållbarhetseffekter kan uppnås i samhället.

Redan idag förstärks de hälsofrämjande dimensionerna hos flera olika verksamhetsområden, ofta med syftet att öka den egna verksamhetens effektivitet och kvalitet.

För vissa områden är också hälsofrämjande som strategi särskilt lämpligt och naturligt att börja med. Så har perspektivet hanterats till exempel hos Länsstyrelsen i Dalarna där man vid revidering av åtgärdsprogrammet för Dalarnas miljömål uppmuntrat vissa sektorer att reflektera över hur deras verksamheter kopplar till hälsofrämjande processer. Miljömålsåtgärder med en sådan koppling bedömdes finnas inom de flesta sektorer, men framför allt i inom sektorerna besöksnäring, bygg och fastighet, energi, skog och transporter. Dessutom sågs flera sektorsövergripande åtgärder med koppling till hälsofrämjande processer, t.ex. inom natur- och kulturmiljövård, planering och byggande samt regional tillväxt och näringslivsutveckling.

I denna avdelning belyses tolv olika sektorer och sektorsövergripande verksamheter utifrån ett hälsofrämjande perspektiv. De aspekter som tas upp är förstås bara en bråkdel av de möjligheter som finns.

Hälsofrämjande samhällsplanering

Svenska kommuner ska ha en aktuell översiktsplan. Den ska vara strategisk, spegla utvecklingsfrågor och redovisa mark- och vattenanvändning, bebyggelseutveckling och hur kommunen tänker ta hänsyn till relevanta nationella och regionala miljömål, folkhälsomål och andra hållbarhetsmål. Att föra in de hälsofrämjande aspekterna i planen är en strategisk metodik för att uppnå flera av dessa mål.

Metoder för medborgares och intresseorganisationers delaktighet i fysisk planering behöver vidareutvecklas och tillämpas. Det bidrar till att mer kunskap och erfarenheter tillförs planeringen samt till förankring och förståelse hos berörda.

Förtätning av städer behöver utmynna i lösningar som främjar hälsa, välbefinnande och en god miljö, minskar transportbehoven och förstärker det sociala kapitalet. Kommersiella miljöer behöver balanseras av en offentlig miljö med mötesplatser och goda förutsättningar för sociala aktiviteter inom promenad- och cykelavstånd.

Hänsyn till natur-, kulturmiljö- och friluftslivsvärden måste beaktas i den fysiska planeringen och genomsyra all markanvändning. Det är värden som behöver tillvaratas och utvecklas på ett sätt som ger goda boende- och livsmiljöer, lockar till inflyttning och attraherar besökare.

Hälsofrämjande transportsystem

Det övergripande transportpolitiska målet är att säkerställa en samhällsekonomiskt effektiv och långsiktigt hållbar transportförsörjning för medborgarna och näringslivet i hela landet. Därutöver har riksdagen beslutat om ett funktionsmål – tillgänglighet och ett hänsynsmål – säkerhet, miljö och hälsa. Ett hälsofrämjande transportsystem integrerar hänsynsmålet med funktionsmålet i ett helhetsperspektiv och tar hänsyn till plats- och situationsspecifika förhållanden och människors livskvalité. I praktiken handlar det om ett transportsystem som tillgodoser människors basala behov och välbefinnande och samtidigt verkar för angelägna hållbarhetsmål.

Hälsofrämjande boendemiljö

Boendet har betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Att ha en bostad är att ha en egen plats dit man kan dra sig tillbaka för att hämta kraft och få vara privat. Den som inte har drägliga boendeförhållanden har svårt att klara övriga delar av livet, till exempel utbildning och arbete, som i sin tur har stor betydelse för hälsan.

Trångboddheten ökar i Sverige och är störst bland utrikes födda och inrikes födda med två utrikes födda föräldrar. Enligt Boverkets senaste byggbehovsprognos behöver Sverige 710 000 nya bostäder på tio års sikt. Den stora utmaningen ligger i att byggandet av bostäder sker hållbart såväl socialt, ekologiskt och ekonomiskt.

Boendemiljön omfattar även närmiljön utanför bostaden. Närmiljöer som stimulerar till aktivitet och social gemenskap, som upplevs attraktiva, funktionella, jämställda och trygga främjar hälsa och välbefinnande hos de boende. Trygghet är en subjektiv känsla som inte behöver ha sin grund i faktisk brottslighet eller i risken att bli utsatt för våld. Det är den upplevda känslan som styr om en person till exempel går ut på kvällen eller väljer att stanna hemma. Samma känsla kopplar även till självskattad fysisk och psykisk hälsa.

Gemensamma kännetecken för platser som upplevs som trygga är att det är platser som:

- går att överblicka
- ger kontakt med omgivningen
- är befolkade
- går att orientera sig i
- blandar vägar och bebyggelse
- är välskötta.

Boendets och närmiljöns betydelse för människors hälsa och välbefinnande behandlas ingående på www.boverket.se

Hälsofrämjande besöksnäring

Besöksnäringen står i ett viktigt vägskäl. Det är uppenbart att ohållbar turism som bryter ned de värden som människor söker för att uppleva inte har någon framtid. I takt med att besöksnäringens ekonomiska betydelse i världen växer måste den samtidigt utvecklas till att vara hållbar – socialt, ekologiskt och ekonomiskt. En hälsofrämjande besöksnäring erbjuder upplevelser som främjar både besökares och de besöktas hälsa och välbefinnande. Med *de sju landmärkena* som hjälpmedel i planeringen kan en hållbar turism och besöksnäring utvecklas som till exempel baseras på:

- uppmuntran till fysisk aktivitet inklusive en tillgänglighet baserad på kollektivtrafik i kombination med aktiv transport
- lokalproducerade livsmedel där ett vegetariskt inslag överväger men med utrymme för hållbart producerade kött, fisk och andra animaliska proteinkällor.
- goda möjligheter för gemensamma upplevelser för barn och föräldrar
- möten med människor och respekt för lokalbefolkningens behov inklusive värdiga arbetsförhållanden
- rika tillfällen att balansera stressen inklusive möjligheter till utmaningar som kan övervinnas och skapa känsla av kompetens, eller erfarenheter som stärker känslan av sammanhang, t.ex. ökad förståelse för innebörden av mänskliga rättigheter eller ekosystemtjänster
- närhet till naturen och ett värnande av den svenska allemansrätten
- upplevelser av kultur som både utgår från och förenas i platsen där den upplevs. Kulturevenemang som arrangeras på hållbar grund – socialt, ekologiskt och ekonomiskt.

Hälsofrämjande naturvård

Även naturvården är i en brytningstid. Det traditionellt sett något isolerade gröna perspektivet integreras allt mer i den systemsyn som är nödvändig för att förstå hur människa, natur och samhälle är förenade i en helhet. Begrepp som grön infrastruktur, ekosystemtjänster och landskapsansats för in kunskap om naturens betydelse för samhällsutvecklingen och människans välbefinnande.

Närhet till naturen är inte enbart en fråga om rumslig närhet utan även en mental och känslomässig närhet, en medvetenhet om de tjänster som naturen utför och värdet av dessa. Naturvården har alltså potential att få en betydelsefull samhällsfunktion som kopplar till hälsofrämjande processer för både individ och lokalsamhälle som helhet.

Hälsofrämjande naturvård bedrivs hos samhällen som kännetecknas av ett kompetent ledarskap och en gemensam vision utifrån erkännandet av de gemensamma intressen som välfungerande ekosystemtjänster erbjuder. Det finns ett utvecklat kunskapsnätverk och en mångfald av institutioner och policys som samverkar och främjar aktiviteter och åtgärder som uppnår långsiktigt hållbara lösningar. Lokalbefolkningen är involverad i förvaltningen av naturkapitalet på ett konkret och hållbart sätt. Man äger hög motivation till agerande präglat av handlings- och samverkanskompetens. Befolkningen äger vad som kallas community-empowerment (gemensam vardagsmakt).

Hälsofrämjande kulturmiljöarbete

Kulturmiljöarbetet har länge behandlat kulturarvet som en del av miljöarbetet, som en resurs för ekonomisk tillväxt och som en bildningsfråga. Nu växer förståelsen för kulturmiljöns bidrag till hållbar utveckling i alla dimensioner. Bland andra betonar Riksantikvarieämbetet, i sin vision för kulturmiljöarbetet i Sverige fram till 2030, kulturarvets betydelse för att nå ett inkluderande och hållbart samhälle.

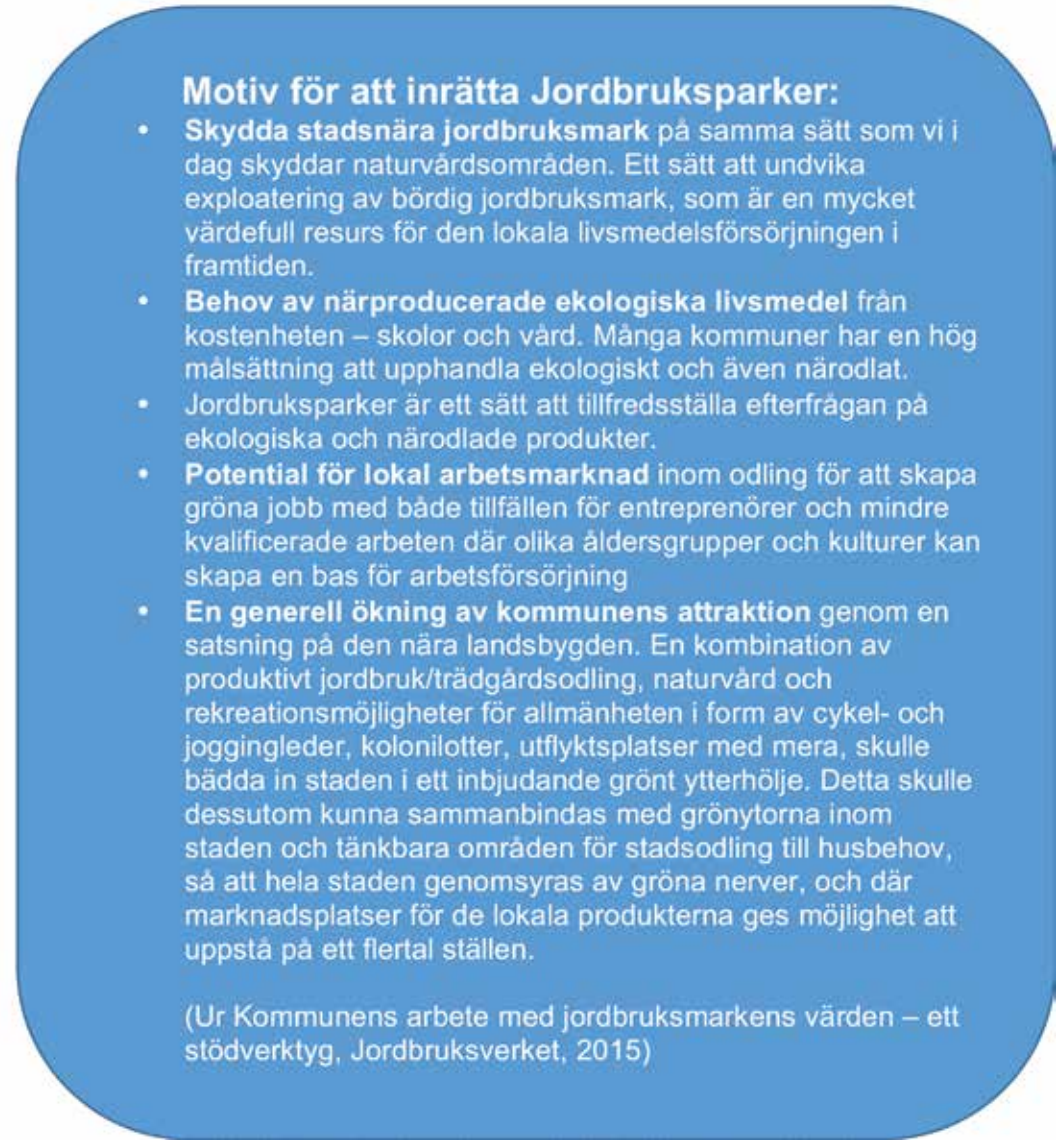
Det hälsofrämjande perspektivet är användbart utifrån förståelsen av att människors behov är desamma oavsett vilken tid eller plats man lever i. Mänskliga kulturer förändras men människans behov består. Kulturarvet är spår av hur människor i andra tider ordnat samhället och säkrat sin långsiktiga försörjning. I förståelsen av det förflutna utvecklas förmågan till empati och inlevelse i andra sätt att leva. Kulturmiljön blir därmed en källa till kunskap, bildning och upplevelser som kan användas för att stimulera till hälsofrämjande processer såsom att skapa en känsla av tillhörighet, delaktighet och förståelse för hur vi lever våra liv idag

Identitet och kultur utgår från individen men formas kollektivt genom de utmaningar som en befolkning står inför. Idag handlar dessa om miljöproblem, ojämn resursfördelning och avstånd mellan människor.

Historia och platser har betydelse för tillhörigheten. Det är viktigt att framtidens kulturmiljöarbete inte fokuserar på olikheter mellan människor och på gränser mellan grupper. En upptagenhet av att definiera gränserna för vi:et gör att man lätt kan glömma att se och engagera sig för den andre. För att se det som förenar oss som människor behöver vi utforska det som upplevs som annorlunda, då och nu.

Hälsofrämjande odlingslandskap

Som en möjlighet att bevara och förvalta jordbruksområden som utsätts för stor press på grund av påverkan av stadsområden och intensiv urbanisering introducerar Jordbruksverket begreppet *Jordbrukspark*. Motiven för att inrätta Jordbruksparker speglar de hänsyn som tas vid skapandet av ett hälsofrämjande odlingslandskap.



Hälsofrämjande skogslandskap

Definitionen av ett hållbart skogsbruk är *förvaltning och nyttjande av skog och skogsmark på ett sådant sätt, och i en sådan takt att dess biologiska mångfald, produktivitet, föryngringskapacitet, vitalitet och förmåga att både nu och i framtiden fylla viktiga ekologiska, ekonomiska och sociala funktioner på lokal, nationell och global nivå bevaras, utan att andra ekosystem skadas.*

I ett hälsofrämjande skogslandskap är målbilden densamma. Utgångspunkten är människors behov och de hälsofrämjande processer som kan stimuleras genom medvetna val av hur skogsmarken nyttjas. Skogsmarken placeras i ett landskapsperspektiv. Frågor som ställs är: Vilka är skogens värden? Vilken är deras inbördes relation och relation till andra värden i det omgivande landskapet? Hur påverkar dessa relationer valet av nyttjande och valet av brukningsmetoder? Det handlar om värden som råvarukälla till en rad olika produkter, biologisk mångfald, kulturmiljöer, närhet till människor, möjligheter till landsbygdsutveckling, rennäring, attraktionskraft för inflyttning, attraktionskraft för besöksnäring och andra näringar som brukar skogen och det angränsande landskapet

Ett hälsofrämjande skogslandskap rymmer ett hållbart skogsbruk i en helhetssyn på landskapet där ekologiska, sociala och ekonomiska mål och värden förenas och skapar ökad delaktighet, känsla av sammanhang och självtillit i lokalsamhället. Det är förenat med samverkan, lärande och inkluderande processer. Därtill innebär det hälsofrämjande skogslandskapet ökade förutsättningar för stressreduktion, fysisk aktivitet och utveckling av sociala nätverk samt hållbara och hälsofrämjande konsumtionsmönster.

Hälsofrämjande handel

Svensk handel talar idag om Det ansvarsfulla företaget som:

- arbetar aktivt för att vara en god arbetsgivare
- agerar etiskt på marknaden och i sina affärsrelationer
- verkar för en minskad negativ klimatpåverkan och en god miljö
- visar engagemang för sociala villkor vid inköp
- kommunicerar sitt arbete genom att vara transparent och lyhörd inför sina intressenter

Offentliga samhällsaktörer kan stimulera till en hälsofrämjande handel på olika sätt. Sorterat under Landmärkesmodellen ges några exempel:

- **Mer kroppsrörelse i vardagen**

Värna serviceutbudet på promenad- och cykelavstånd från hemmet. Närhet till handel och service är ett relevant sätt på vilket man i kommunens översikts- och detaljplanering beaktar minskade utsläpp av växthusgaser.

- **Grönare mat på tallriken**

Stimulera till försäljning av hållbart producerade livsmedel, samarbeten med lokala livsmedelsproducenter och insatser mot matsvinn

- **Plats för mänskliga möten**

Stimulera företag att ta fram och kommunicera företagets etiska krav vid inköp. Komplettera de kommersiella miljöerna med mötesplatser i den offentliga miljön

- **Plats för föräldraskapet**

Skapandet av en cirkulär ekonomi är av värde för hela samhället men har länge varit en viktig del i många barnfamiljers ekonomi, kan utvecklas mer.

- **Balansera stressen**

Verka för attraktiva handels- och servicelösningar på landsbygden
Stöd utveckling av IT-lösningar och e-handel

- **Närhet till naturen**

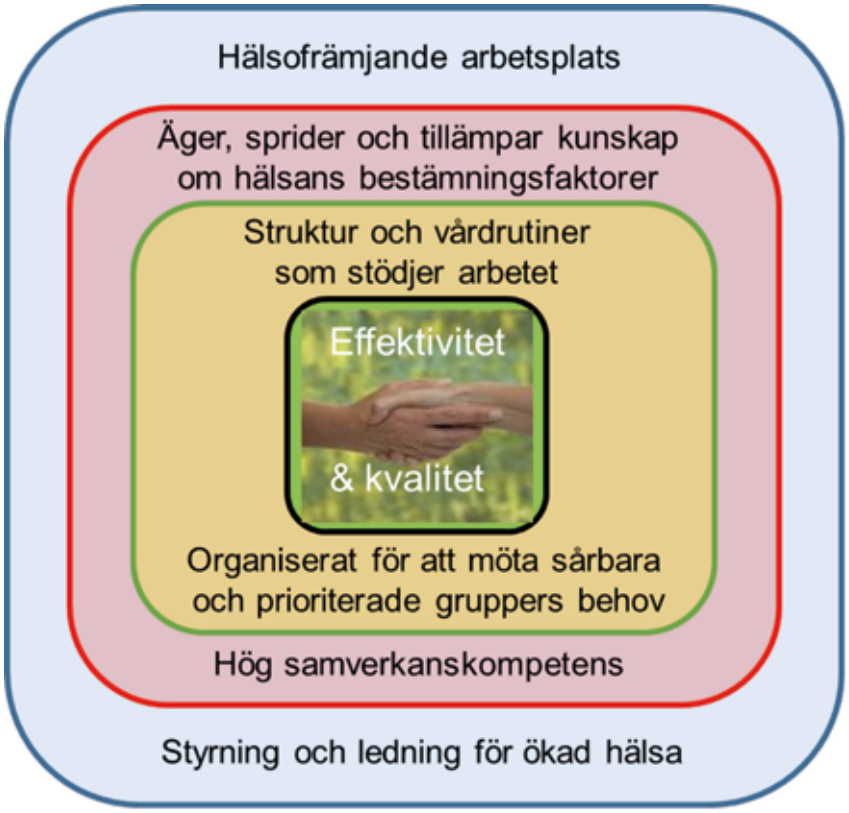
Stimulera miljöanpassade varor och tjänster, märkningar och återvinning. Uppmärksamma ekosystemtjänster med betydelse för livsmedelsproduktionen.

- **Närhet till kulturen**

Stimulera till kulturmöten i de kommersiella miljöerna. Butiker är kulturmiljöer där varors ursprung och användning kan öka intresse och förståelse mellan människor med olika bakgrund men med en gemensam framtid.

Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Hälsofrämjande hälso- och sjukvård innebär personcentrerad vård baserad på ett hälsofrämjande förhållningssätt i en hälsofrämjande organisation, figur 9.1. Den stärker patientens egen kontroll, egna resurser och tilltro till den egna förmågan att hantera sin livssituation. Den är en resurs för lokalsamhället. I centrum står det hälsofrämjande mötet där både behandlarens och patientens resurser mobiliseras. Landmärkesmodellens sju grundläggande hänsyn är självklara element.



Figur 9.1. En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård leder inte bara till bättre resultat och högre kostnadseffektivitet i vården, det gör hälso- och sjukvården till en aktör för hållbar utveckling – socialt, ekonomiskt och ekologiskt – och en attraktiv bransch.

Hälsofrämjande skolutveckling

Den viktigaste skyddsfaktorn för barn och ungdomar är att klara skolan. Därför är motivation, ett gott skolklimat, tillitsfulla relationer mellan elever och mellan lärare och elever en del av hälsofrämjande skolutveckling. Nyckeln är att sätta det hälsofrämjande arbetet i relation till skolans resultat.

Skolverket, 2016

Landmärkesmodellen och hälsofrämjande skolutveckling

Mer kroppsrörelse i vardagen

- Möt upp rörelseglädje och rörelsebehov för att stimulera utveckling och lärande. Säkra skolvägar för aktiv transport.

Grönare mat på tallriken

- Skolmåltiden - en trevlig upplevelse i en trygg miljö, en resurs i det pedagogiska arbetet och ett bidrag till en hållbar konsumtion.

Plats för mänskliga möten

- De vuxna tar genast itu med kränkningar, eleverna känner sig sedda och får bra feedback på sitt arbete.

Plats för föräldraskapet

- Förtroendefulla relationer mellan lärare och elevernas vårdnadshavare bidrar till en ökad måluppfyllelse för eleverna.

Balansera stressen

- Det genomgående syftet med hälsofrämjande skolutveckling.

Närhet till naturen

- Att lära ute ger bättre lärandeklimat och mindre stress. Det främjar social kompetens, samarbetsförmåga och elevkommunikation samt ökar elevers erfarenheter.

Närhet till kulturen

- Kreativitet är kopplat till lärande och utveckling av samarbetsförmåga, självständighet och ansvarstagande

Hälsofrämjande integration/etablering

Situationen i hemlandet som man lämnade, migrationen i sig och hur mottagandet i det nya samhället fungerar förklarar varför migranter ofta har allmänt sämre hälsa än infödda. Brist på kontroll över det egna livet och osäkerhet om framtiden ökar risken för psykisk ohälsa.

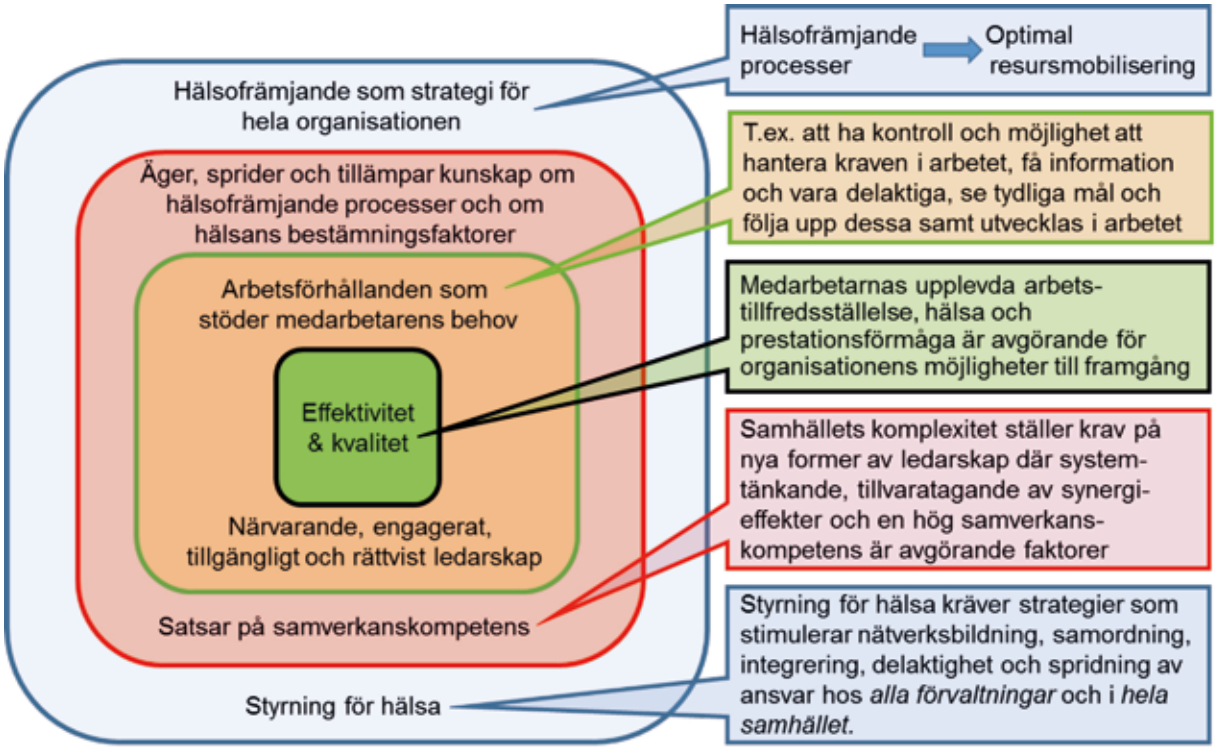
Med hälsofrämjande etablering, och den resursmobilisering hos och kring den enskilde migranten det innebär, förkortas tiden för etablering i samhälls- och arbetsliv. En hälsofrämjande etablering stärker individens självtillit, tilliten till andra människor och till samhällets institutioner. Näringsliv och idéburen sektor bidrar starkt till denna inkluderingsprocess.

Det rör sig om ett inkluderande mottagande med genomtänkta och kvalitativa insatser där man erkänner individens erfarenheter och perspektiv. Genom att fullt ut integrera ett hälsofrämjande perspektiv i utformningen av de individuella etableringsplanerna kan de nyanländas förutsättningar ses som en utvecklingsbar resurs för både förbättrad hälsa och ökade möjligheter till försörjning.

En hälsofrämjande etablering förutsätter inte bara ett utbud av insatser och en nära samverkan mellan myndigheter och organisationer. Det handlar också om kompetens, medvetenhet i bemötandet och processer som behöver utvecklas hos de personer och aktörer som deltar i etableringsarbetet. Det är en utveckling som inte enbart gynnar den enskilde migranten och dennes hälsa utan även befolkningens hälsoutveckling och samhällets hållbarhet i stort.

Hälsofrämjande organisation

Den hälsofrämjande organisationen, figur 9.2,kännetecknas av ett kompetent ledarskap som förmår samla verksamheten kring en gemensam vision och skapa förutsättningar för intern och extern samverkan. Den lyckas med sitt uppdrag och uppnår sina mål med hög effektivitet och kvalitet. En hälsofrämjande organisation främjar sina medarbetare/ medlemmars välbefinnande, är en resurs för hela samhället och fungerar som en aktör för hållbar utveckling.



Den hälsofrämjande organisationen. Fritt efter Governance for health in the 21st century, WHO 2011 och Den goda arbetsmiljön och dess indikatorer, Arbetsmiljöverket 2012.

Hälsofrämjande i allt?

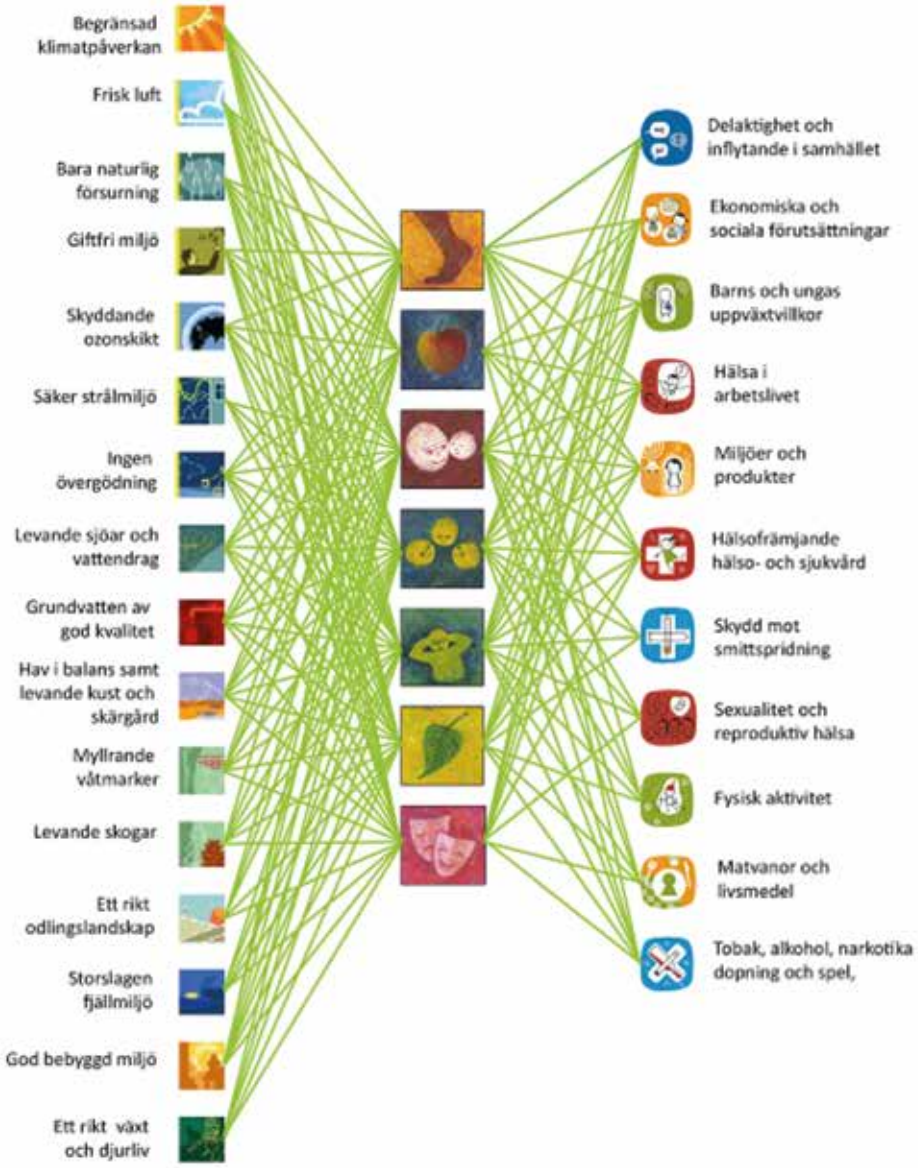
Med en djupare förståelse av vad hälsofrämjande processer rör sig om öppnas möjligheten att identifiera, stödja och stimulera dessa processer i nästan alla sektorer och verksamheter. Hälsofrämjande arbetsplats är ett starkt utvecklingsområde idag och kan förstås appliceras i en mängd sammanhang. Men fler sektorer och verksamheter rymmer i sig själva potential att ha en tydligare hälsofrämjande profil, såsom i dessa exempel:

- arbetsplats
- ledarskap
- upphandling
- äldreomsorg
- socialtjänst
- omsorgsverksamhet
- boendemiljö
- energiförsörjning
- biståndsarbete
- kriminalvård
- försvarsmakt
- arbetsförmedling
- försäkringskassa
- polisverksamhet
- med flera...

Landmärkesmodellen är ett hjälpmedel

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling ska ses som ett hjälpmedel för verksamheter som önskar förstärka sitt arbete för hållbar utveckling. I denna avdelning presenteras några enkla sätt att arbeta med Landmärkesmodellen. De sju hänsynstaganden som landmärkena representerar har mer eller mindre starka kopplingar till samtliga nationella miljömål och målområden för folkhälsa, figur 11.1. Landmärkena är i sin självklara enkelhet lätta att känna igen där de förekommer eller skulle kunna utvecklas i den egna verksamheten. På så sätt blir de den länk som underlättar förståelse och analys kring verksamhetens eventuella bidrag till en hållbar samhällsutveckling.

Sin fullständiga funktion som hjälpmedel för ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle får de sju landmärkena när de ställs upp tillsammans med själva essensen av FN:s förklaring av de mänskliga rättigheterna – ett erkännande av varje människas rätt att få sina basala behov tillgodosedda – det är så vi bygger en hållbar värld.



Figur 11.1. De sju landmärkena har mer eller mindre starka kopplingar till samtliga nationella miljömål och målområden för folkhälsa.

Landmärkena som hjälpmedel i praktiken

Förutom att vara en hjälp i att erövra ökad förståelse för olika verksamheters betydelse för en hållbar samhällsutveckling är de sju landmärkena även ett hjälpmedel i ett systematiskt förbättringsarbete med syfte att uppnå ökad samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle.

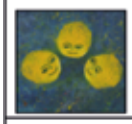
Med landmärkesmodellen som ett gränssättande objekt (se kapitel 2 i Del 2) kan olika verksamhetsföreträdare mötas kring en gemensam uppgift och analysera hur de bäst bidrar till en helhetslösning genom en effektiv samverkan. En situation där det är aktuellt är hos kommuner där de olika förvaltningarna behöver samverka för att kunna uppnå övergripande kommunala målsättningar.

Med landmärkesmodellen underlättas hanteringen av komplexa helheter. Det är till hjälp i medborgardialoger där man eftersträvar ett utbyte av information för att skapa en gemensam bild av lokalsamhällets möjligheter till en hållbar utveckling. Genom att föra en dialog om hur landmärkesmodellens hänsynstaganden är aktuella i lokalsamhället och kan utvecklas förstärks både formell delaktighet och den självklara känslan av delaktighet.

Andra situationer där landmärkesmodellen är användbar är i verksamhetsplanering och i en integrerad styrning av hälsa och hållbar utveckling. Landmärkesmodellen kan också användas för att analysera beståndsdelar i olika angelägna samhällsmål för att därigenom finna möjliga samverkanspartners inom den egna organisationen och sektorn eller inom andra sektorer i samhället.

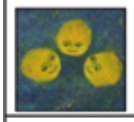
För analys av befintlig verksamhet

T.ex. på en arbetsplats, en kommunal förvaltning eller ett företag. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i respektive landmärke? Hur relaterar verksamheten idag till respektive landmärke? På vilka sätt tar verksamheten idag de hänsyn som ryms i respektive landmärke?

För inventering av utvecklingsområden

På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i respektive landmärke? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?

Som ett kommunikationsverktyg, för att:

3a. Underlätta ledarskap

– Sätter fokus på viktiga kärnfrågor som ökar insikten om hur den egna verksamheten kan vara en del av lösningen för samhällets hållbarhets-utmaningar

– Öppnar ledarskapets intresse för samverkan och att stimulera till ökad delaktighet

– På vilka sätt är du genom ditt ansvarsområde redan idag involverad i det aktuella landmärket? Vilka utvecklingsområden och samverkans-processer, kopplade till det aktuella landmärket, ser du framöver?

3b. Underlätta samverkan

– Hjälper de ingående parterna i en samverkansprocess att trots skilda uppdrag och intressen ändå bilda en sammanhängande gemensam uppfattning och kunskap.

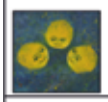
– Bidrar därmed till att skapa en vi-känsla som gör att viljan till samverkan ökar.

– Analys och inventering aktuellt engagemang inom respektive landmärke ger underlag till att finna gemensamma beröringsytor där ett samverkansutrymme finns.

– Samverkansprocesser i lokala och regionala utvecklingsstrategier, folkhälsostrategier eller hållbarhetsstrategier identifieras och görs synliga.

Förvaltning 1							
Förvaltning 2							
Förvaltning 3							
Förvaltning 4							

– Landmärkesmodellen stöder den kreativa processen och bidrar till nya kunskapsallianser.
– Vilka utvecklingsområden och möjligheter till intern och extern samverkan ses, kopplat till det aktuella landmärket?

3c. Underlätta delaktighet

– Landmärkesmodellen bidrar till ökad känsla av sammanhang inför frågan om hållbar utveckling.
– Områdets abstrakta och komplexa karaktär blir mer hanterbar
– Hållbar utveckling blir relevant ur vardagens, verksamheters och beslutsfattares perspektiv, samtidigt.
– Hjälper till att föra in värdefull lokal kunskap och erfarenhet i de processer som formar samhället.
– Ökar chansen för individen att få en upplevelse av att behärska och engageras av en aktivitet
– Bidrar till ett erkännande av individens kompetenser som får komma till bruk för att uppnå mål som återfinns i organisationen/ lokalsamhället som helhet.

4 a. Stöd i verksamhetsplanering och

4 b. Stöd och utgångspunkt för att utveckla en integrerad styrning för hälsa och hållbar utveckling.

- Stöd till verksamheter i målarbete och i framtagande av aktiviteter
- För att få koll på om de mål man beslutar och de aktiviteter man planerar har betydelse för hälsa och hållbar utveckling
- Landmärkena kan användas som en enkel checklista i verksamhets-planeringen för att ge perspektiv på mål, aktiviteter, resultat, mer än att vara egna mål.

Värdefulla frågor att ställa sig i analysen av verksamheternas mål och de aktiviteter som planeras för att uppnå fastställda mål

1. Bidrar målet/aktiviteten till att förbättra/stärka befolkningens hälsoutveckling?
2. Har målet/aktiviteten koppling till hälsa och hållbar utveckling, med utgångspunkt från *Sju landmärken*?
3. Stärker målet/aktiviteten delaktighet och inflytande?
4. Stärker målet/ aktiviteten empowermentprocesser hos individer och lokalsamhälle?
5. Bidrar målet/aktiviteten till att öka jämlikhet i hälsa?

Analysera miljömål och deras relation till relevanta ”landmärken” och identifiera möjliga samverkanspartners.

1. Begränsad klimatpåverkan
2. Frisk luft
3. Bara naturlig försurning
4. Giftfri miljö
5. Skyddande ozonskikt
6. Säker strålmiljö
7. Ingen övergödning
8. Levande sjöar och vattendrag
9. Grundvatten av god kvalitet
10. Hav i balans samt levande kust och skärgård
11. Myllrande våtmarker
12. Levande skogar
13. Ett rikt odlingslandskap
14. Storslagen fjällmiljö
15. God bebyggs miljö
16. Ett rikt växt- och djurliv

Land-märke	Miljömål nr	Aktivitet för ett eller flera miljömål, och som relaterar till aktuellt landmärke	Möjliga samverkanspartners

Landmärkesmodellen möter de nya kraven på samhällsstyrning, ger handlingskompetens och kan skapa ökad acceptans för nödvändiga beslut.

Att verka för ett hållbart samhälle ställer helt nya krav på samhällsstyrningen i en historisk jämförelse. Kraven på ledarskapets kompetens och förmåga att skapa bästa möjliga förutsättningar för samverkan och delaktighet är höga. Miljömål, målområden för folkhälsa och globala hållbarhetsmål breddar kunskapsbasen och förstärker systemförståelsen inom alla samhällssektorer och på alla nivåer. De kan fungera som en gemensam grund för prioriteringar och samverkansinsatser.

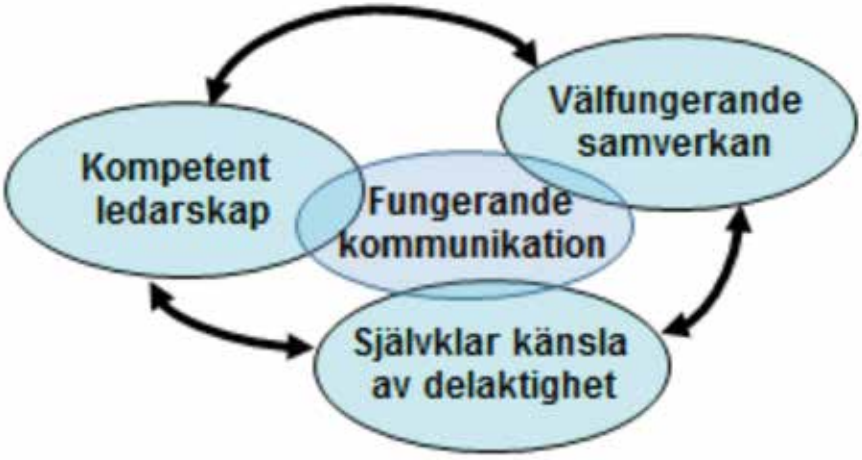


Fig 12.1. Att verka för ett hållbart samhälle ställer nya krav på samhälls-styrningen där ett kompetent ledarskap skapar förutsättningar för välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet genom att framgångsrikt kommunicera frågan om hållbar utveckling. Med denna guide introduceras Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling som ett hjälpmedel i dessa processer.

Hög samverkanskompetens hos framgångsrika samhällen

Samverkanskompetensen är kanhända den främsta förmågan hos ett samhälle som siktar på framgång. Inom samverkansforskningen studeras hur framgångsrik samverkan uppstår. Bland annat talar man om vikten att uppnå en ömsesidig tillit mellan parterna så att de vågar uttrycka frågor utan risk för att hamna i en maktpositionering. När ett sådant samarbete uppstår råder en situation där identitet, roller, relationer och kommunikation stödjer ett gemensamt meningsskapande mot en framtid som till stora delar är okänd. Samarbetet upplevs ge energi och riktning och skapar mening inför framtiden. Ingen av de som samarbetar ifrågasätter arenan vara gemensam.

En välfungerade samverkan av detta slag kan uppnås med hjälp av olika hjälpmedel. Det hälsofrämjande perspektivets kopplingar till hållbar utveckling och den nödvändiga samhällsomställningen erbjuder ett sådant stöd. Som ett konkret hjälpmedel som kan bidra till att denna samverkansmekanism etableras introducerar denna guide Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling.

Ökad handlingskompetens och ökad acceptans för nödvändiga beslut

Landmärkesmodellen har flera funktioner. Med hjälp av landmärkesmodellen placeras insatserna för hållbar utveckling in i ett humanistiskt perspektiv. Landmärkesmodellen pekar på hur ett fåtal basala livs-områden relaterar till och i hög grad förklarar flera av de förlopp som samhällsutvecklingen har tagit och kommer att ta i framtiden. Samhällsutvecklingen kan, utifrån ett sådant humanistiskt perspektiv, ses som en konsekvens av människors agerande och av människors sätt att fungera, tänka och känna.

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling baseras på en helhetssyn på människa och samhälle. Genom en syntes av olika kunskapsområden som söker besvara kärnfrågan om vad som egentligen främjar människors hälsa och en hållbar samhällsutveckling blir landmärkesmodellen ett hjälpmedel till att hantera den komplexa helheten.

Att förstärka känslan av sammanhang inför begreppet hållbar utveckling är i sig ett viktigt och underliggande syfte med denna guide och Landmärkesmodellen är gjord för att bidra till det. Den känsla av vanmakt som gärna infinner sig när framtidens stora utmaningar utmålas kan bytas ut till en känsla av meningsfullhet. En ökad känsla av sammanhang är förenad med möjligheten att uppnå en självklar känsla av delaktighet. Med hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling görs frågan om hållbar utveckling mer tillgänglig, begriplig, hanterbar och meningsfull att engagera sig i för många fler (alla). Det är ett sätt att underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle. Det är ett sätt att kommunicera hållbar utveckling som underlättar för ett kompetent ledarskap, en välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet att bidra till:

- ökad acceptans för nödvändiga beslut som behöver tas för att nå en hållbar utveckling – politiska beslut kring lagstiftning, ekonomiska prioriteringar och förändrade konsumtionsmönster
- ökad handlingskompetens i hela samhället på alla nivåer och som motverkar känslor av vanmakt och ger framtidstro

Arbetsmiljöverket. Den goda arbetsmiljön och dess indikatorer. Rapport 2012:7

CSDH. Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. Final report of the Commission on Social Determinants of Health. Geneva: World Health Organization. WHO, 2008.

Göteborgs stad, Rapport 2014: Skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg. Göteborgs stad, 2014.

SOU 2005:51. Bilen, biffen, bostaden. Hållbara laster – smartare konsumtion. Slutbetänkande av Utredningen om en handlingsplan för hållbar konsumtion – för hushållen. Stockholm 2005

Era Dabla-Norris, E et al. Causes and Consequences of Income Inequality: A Global Perspective, IMF 2015.

Statens folkhälsoinstitut. Folkhälsopolitisk rapport 2010: Framtidens folkhälsa – allas ansvar. Östersund: Statens folkhälsoinstitut, 2010

Suhrcke, M., et al. The contribution of health to the economy in the European Union. Luxembourg: European Commission, Health and Consumer Protection Directorate-Genereal, 2005.

WHO. The Ottawa Charter for Health Promotion, First International Conference on Health Promotion, Ottawa. WHO, 21 November 1986

WHO. Governance for health in the 21st century, WHO, 2012.

UCL Institute of Health Equity. Fair Society Healthy Lives: The Marmot Review. London: UCL Institute of Health Equity, 2010.

Hall, Peter A. Lamont, Michele. Successful Societies. How Institutions and Culture Affect Health. Cambridge University Press, 2009.

Stiglitz, Joseph E, chair. Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE), 2009. www.stiglitz-sen-fitoussi.fr

The Global Commission on the Economy and Climate. Better Growth, Better Climate. New Climate Economy c/o World Resources Institute, USA, 2014. www.newclimateeconomy.report

UNDP. Globala målen för hållbar utveckling. UNDP i Sverige, 2015. www.globalamalen.se/

Rockström, J et al. Planetary Boundaries: Exploring the Safe Operating Space for Humanity. Ecology and Society, 2009, 14(2): 32.

Institute for Health Metrics and Evaluation. The Global Burden of Disease: Generating Evidence, Guiding Policy – European Union and European Free Trade Association Regional Edition. Seattle, WA: IHME, 2013.

Danermark, B. Samverkan – Himmel Eller Helvete? En bok om den svåra konsten att samverka. Gleerups förlag, 2000.

Kasser T. Materialism and its alternatives. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.) A life worth living. Contributions to positive psychology. Oxford 2006 University Press, 2006.

NNR 2012, Food, food patterns and health outcomes Guidelines for a healthy diet, in Nordic Nutrition Recommendations 2012. 2014, Nordic Council of Ministers: Copenhagen. p. 103–136.

Ställ om för framgång utgår från att miljöfrågorna, betydligt mer än idag, behöver hanteras utifrån en förståelse av det specifikt mänskliga och kopplar det till samhällets förmåga att kunna möta mänskliga basala behov på hållbar grund. Ställ om för framgång placerar därför de nationella miljömålen i ett större sammanhang där de förenas med en rad andra angelägna samhällsmål.

Materialet består av tre delar som på olika sätt lotsar läsarna till ett nytt förhållningssätt och ett nytt perspektiv i arbetet för en hållbar samhällsutveckling.

FN:s Agenda 2030 med de 17 hållbarhetsmålen gör tydligt att våra samhällen i alla delar av världen behöver transformeras – ställas om – för att vara hållbara. Ställ om för framgång presenterar värdefulla perspektiv på hur en sådan omställning kan underlättas genom ett större fokus på övergripande processer på samhällsnivå som främjar hälsa och välbefinnande. Materialet ger en god grund för ett sådant utvecklingsarbete hos de flesta verksamheter inom alla sektorer.

John Holmberg, Professor vid Chalmers Tekniska Högskola och innehavare av Sveriges första UNESCO-professur inom hållbar utveckling.

Arbetet för jämlik hälsa, jämställdhet, mänskliga rättigheter och hållbar utveckling är i samtliga fall beroende av aktiv medverkan i breda tvärsektoriella ansatser. De olika perspektiven behöver samverka och komplettera varandra, inte konkurrera eller blockera varandra. Ställ om för framgång lyfter detta behov av samordning och tar hälsofrämjande processer som en utgångspunkt. Centrala aspekter av människors liv som uppväxt, utbildning, arbete, försörjning och hälsa är länkade i dynamiska samspel över livet. Därmed bör även samhällets olika verksamheter vara sammanlänkade i en gemensam förståelse för mänskliga basala behov och i gemensamma mål.

Olle Lundberg, professor och ordförande för Kommissionen för jämlik hälsa

Alla samhällsarenor påverkar hälsan; boende, närmiljö, fritid, kultur- och föreningsliv, skola, utbildning, arbete, hälso- och sjukvård, omsorg, socialt arbete. Hälsofrämjande processer, som ger människor möjlighet att påverka sin tillvaro, och leva i sociala sammanhang där de kan känna tilltro till sin egen förmåga, tillit till andra, hopp och framtidstro, är därför viktiga i alla dessa arenor och behöver utvecklas integrerat i verksamhetens strukturer och processer.

Ställ om för framgång belyser vikten av att systematiskt identifiera, förstå, stärka och utveckla hälsofrämjande processer i alla sektorer och samhällsarenor. Förutom att det bidrar till en god och jämlik hälsa uppnås synergier på samhällsnivå i form av sociala, ekonomiska och ekologiska hållbarhetseffekter. Ett hisnande perspektiv.

Margareta Kristenson, Professor och överläkare i socialmedicin och folkhälsovetenskap vid Linköpings universitet och Region Östergötland

Det är med glädje vi på CSS tar del av materialet i Ställ om för framgång. Vid CSS studeras vad som ökar människors förmåga att samverka och hur mänskliga relationer påverkar samhällets hållbarhet. Processer av centralt intresse är empati, medkänsla, tillit och altruism. Hur kan vi utveckla visdom och hur kan träning i medkänsla både med sig själv och andra påverka hälsa, välbefinnande, social hållbarhet och transformera hela samhället? Ställ om för framgång integrerar denna kunskap och ger en referensram när olika aktörer ska mötas och samverka. Det bjuder in alla människor, på alla samhällsnivåer, till att vara samskapande i arbetet för en hållbar framtid.

Stefan Einhorn, Professor vid Karolinska Institutet & styrelseordförande för Center for Social Sustainability
Walter Osika, Docent vid Karolinska Institutet & föreståndare för Center for Social Sustainability

Landstinget DALARNA

rus Länsstyrelserna
Regional Utveckling & Samverkan i miljömålssystemet

Länsstyrelserna

RUS–regional utveckling och samverkan i miljömålssystemet & Landstinget Dalarna

Johan Hallberg

Ställ om för framgång

– *med hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling*

Del 2. En fördjupning

Denna kortversion av *Ställ om för framgång* orienterar läsaren i ämnet men rymmer även frågor att reflektera över. I presentationen av *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* följer dessutom en del arbetsfrågor med som gör att materialet är lämpligt att använda för t.ex. verksamhetsutveckling.

Om RUS

RUS står för Regional Utveckling och Samverkan i miljömålssystemet och svarar för gemensamma uppgifter och samordning i det regionala miljömålsarbetet, särskilt mellan länsstyrelserna och Skogsstyrelsen på regional nivå, men också andra berörda parter, framför allt nationella myndigheter och kommuner samt SKL.

Viktiga delar av arbetet är:

- miljömålens integrering och användning i åtgärdsarbetet,
- regional årlig uppföljning, indikatoruppdateringar och fördjupad utvärdering,
- utveckling av miljömålsuppföljning och miljöinformationsförsörjning,
- revidering av regionala mål,
- information, kommunikation och gemensamma arrangemang.

RUS finansieras av anslag via Naturvårdsverket.
För mer information om RUS hänvisas till

www.rus.lst.se.

Titel: *Ställ om för framgång – med hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling*
(består av del 1 En guide, del 2 En fördjupning och Kortversion)

Utgivare: RUS (Länsstyrelserna i samverkan) och Landstinget Dalarna, mars 2017

Författare: Johan Hallberg, Landstinget Dalarna

Layout: Mimmi Fhors

Omslag: Illustrationer av Sveriges miljömål (ill. Tobias Flygar), Folkhälsopolitikens målområden, FN:s globala hållbarhetsmål och Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling (ill. Ania Witwitzka).

Rapporten kan laddas ner från Länsstyrelsen Dalarnas webbplats: www.lansstyrelsen.se/dalarna/publikationer.
Eller från RUS webbplats: www.rus.lst.se
Den kan även beställas från Länsstyrelsen Dalarna, telefon 010 22 50 000.

Rapportnummer: 2017:04

Ingår i serien Rapporter från Länsstyrelsen i Dalarnas län, ISSN: 1654-7691.

Ställ om för framgång – *med hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling*

Materialet består av tre separata delar:
Del 1. En guide
Del 2. En fördjupning
Kortversion med reflektionsfrågor

Projektägare:
Magnus Eriksson, RUS

Projektledare och författare:
Johan Hallberg, Landstinget Dalarna

Deltagare i projektgruppen:
Ann-Margrethe Iseklint, Umeå kommun
Per Hänström, Umeå kommun
Maria Nilsson, Landstinget Västerbotten
Ursula Furtig, Ludvika kommun
Bo Staaf, Ludvika kommun
Margareta Bolmgren, Borlänge kommun
Per-Albin Dahlström, Borlänge kommun
Eva Mikaelsson, Länsstyrelsen i Västerbotten
Marie Vallin, Länsstyrelsen i Västerbotten

Förord

Våra samhällen befinner sig, som alltid, i förändring. Stora processer som globalisering, migration och urbanisering omformar hela vår värld. Samtidigt som väldigt många får det bättre pågår förändringar som varnar om allvarliga konsekvenser av den pågående utvecklingen. Problemen är globala, intimt sammankopplade och rör sådant som miljö och klimat, människors livsvillkor och det ekonomiska systemet.

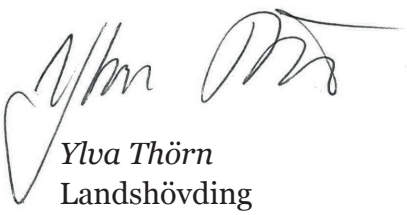
Det blir allt mer angeläget att skapa en bred förankring av innebörden i begreppet hållbar utveckling och att finna vägar genom vilka arbetet för ett hållbart samhälle kan fördjupas och omfatta hela samhället och alla sektorer för att påverka utvecklingen i en mer hållbar riktning.

I detta material lyfter författaren fram ett perspektiv som vi finner är värt att uppmärksamma. Att ta fasta på den kraft som finns i människors vilja att leva bra liv och låta den kraften få komma till sin rätt i det gemensamma bygget av vår gemensamma framtid borde vara en självklarhet. Ett framgångsrikt ledarskap äger förmåga att skapa förutsättningar för välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet. Med ett sådant ledarskap ökar förutsättningarna för den sociala sammanhållning som krävs, lokalt och globalt, för att utveckla den gemensamma förmågan att hantera de utmaningar vi står inför tillsammans, lokalt och globalt.

Guiden är ett resultat av projektet *Hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling.* Initiativtagare är RUS, länsstyrelsernas samverkansorgan i det regionala miljömålsarbetet. RUS bidrar med detta projekt till att tydliggöra vikten av helhetssyn – systemsyn - i social och fysisk samhällsplanering för att möjliggöra en integrering av miljömål, folkhälsomål, ekonomiska mål och andra angelägna samhällsmål. Materialet har tagits fram i Dalarna i samarbete med projektdeltagare från Västerbotten och vissa nationella nätverk.

Det är inte vår roll att stå bakom alla förda resonemang och slutsatser i detta material men vi finner resultatet mycket intressant. Det ger verktyg till det praktiska arbetet och inspirerar till handling samtidigt som vi behöver respektera att det representerar ett kunskapsområde som är under utveckling.

Vi vill ändå uppmuntra läsaren av detta material att föra in eller vidare utveckla det presenterade perspektivet i sitt eget arbete och sin egen verksamhet för att på så sätt bli en del av kunskapsutvecklingen och kunskapsspridningen av förståelsen av hälsofrämjande processer och vad de kan betyda för en hållbar samhällsutveckling.



Ylva Thörn
Landshövding
Dalarnas Län

Gunnar Barke
Landstingsstyrelsens ordförande
Landstinget Dalarna

Innehållsförteckning

Hur materialet ska läsas 4
Exekutiv sammanfattning 7
Svårt att nå de nationella miljömålen – kräver innovativa arbetssätt och helhetssyn i samhällsplaneringen 13
Om ledarskap, samverkan och delaktighet för hållbar utveckling 15
Från Miljömål… 21
...till mänskliga behov som drivkraft för hållbar utveckling 22
Riskfaktorer för sjukdom och död 24
Att inte må bra – en påtaglig risk för sjukdom, förtida död och ogynnsamt agerande 26
Hälsofrämjande processer – vad är det? 34
Hållbar utveckling - en vision som förenar, men helhetstänkande krävs. 36
Hälsofrämjande processer för social hållbarhet 40
Hälsofrämjande processer för ekonomisk hållbarhet 44
Hälsofrämjande processer för ekologisk hållbarhet och hållbara konsumtionsmönster 51
Hälsofrämjande processer som strategi för hållbar utveckling 59
Hållbar utveckling har sitt ursprung inom ett fåtal basala livsområden 64
Basala livsområden i FN:s nya mål för hållbar utveckling 68
Åtta basala livsområden blir Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling 74
Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling 77
- Mer kroppsrörelse i vardagen 78
- Grönare mat på tallriken 82
- Plats för föräldraskapet 87
- Plats för mänskliga möten 91
- Balansera stressen 95
- Närhet till naturen 100
- Närhet till kulturen 102

..och erkännandet av den andres behov 107
Landmärkesmodellen - för ledarskap, samverkan och delaktighet för miljömål och ett hållbart samhälle 109
Ord på vägen 114
Referenser 115

Hur materialet ska läsas

Ett nytt förhållningssätt
Ställ om för framgång består av tre delar som på olika sätt lotsar läsarna till ett nytt förhållningssätt och ett nytt perspektiv i arbetet för en hållbar samhällsutveckling. Det tar sin utgångspunkt i mänskliga basala behov och vikten av att möta dessa för att kunna bygga ett hållbart samhälle – de hälsofrämjande processerna är centrala.

som omvandlar,
Materialets främsta syfte är att göra arbetet för ett hållbart samhälle mer tillgängligt för många fler (alla). Det sker genom att omvandla det komplexa och abstrakta begreppet *hållbar utveckling* till något vardagsnära, relevant och universellt. Detta erbjuds via det hälsofrämjande perspektivet.

som öppnar upp,
Ställ om för framgång beskriver det hälsofrämjande perspektivet som en ingång till frågan om hållbar utveckling och hur det möjliggör en integrering av hållbarhetsbegreppets sociala, ekologiska och ekonomiska dimensioner. Det öppnar upp för en bred uppslutning kring viktiga samhällsfrågor.

som förenar flera angelägna mål,
Med hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling kan FN:s hållbarhetsmål i Agenda 2030, de nationella miljömålen, folkhälsopolitikens målområden och frågan om hållbar tillväxt förenas i ett perspektiv som är allmänt gångbart. Det möjliggör ett inkluderande förhållningssätt som gör att arbetet för en rad angelägna samhällsmål blir tillgängligt på ett helt nytt sätt.

som utvecklar
Hälsofrämjande processer som även främjar miljömål och hållbar utveckling förekommer redan idag i de flesta samhällsfunktioner och sociala sammanhang. Med ökad medvetenhet kring hälsofrämjande processers betydelse för ett hållbart samhälle är det rimligt att vänta sig ökat intresset för att identifiera, förstärka och utveckla dessa processer ytterligare. På detta sätt skapas en *god spiral* i arbetet för ett hållbart samhälle.

och underlättar arbetet för ett framgångsrikt samhälle.
Hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling underlättar för framtidens ledarskap, för samling kring gemensamma mål och för en självklar känsla av delaktighet i arbetet för ett framgångsrikt samhälle.

Men, det är bara en guide
Del 1 är enklare skriven och lyfter fram en del praktiska tillämpningar av perspektivet medan Del 2 är en fördjupande kunskapssammanställning. Materialet förklarar begrepp som hälsofrämjande, hälsofrämjande processer och hur dessa kopplar till hållbar utveckling och ett brett arbete för angelägna samhällsmål. Kortversionen både sammanfattar och kan fungera som ett arbetshäfte för reflektioner i enskildhet eller i grupp.

utan anspråk på att ge svar på alla frågor
Del 1 belyser hur en rad nationella myndigheter, flera sektorer och sektorsövergripande verksamheter på olika sätt redan idag stöder omställningen till ett hållbart samhälle. Detta är exempel där det hälsofrämjande perspektivet är påtagligt närvarande. Guiden har alltså inte för avsikt att i sak nämna och beskriva alla angelägna frågor och utmaningar samhället står inför.

fast ändå erbjuda en universell metodik
Guiden presenterar även ett hjälpmedel för detta arbete – *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling*. Det är ett enkelt hjälpmedel som ökar möjligheten att kommunicera och arbeta med frågan om hållbar utveckling på sätt som är inkluderande och relevanta för såväl beslutsfattare, professioner som befolkning – samtidigt.
Allra sist i Del 1 beskrivs några olika modeller för hur landmärkesmodellen kan användas som analysverktyg för att bland annat finna möjligheter till utveckling och samverkan på området.

En varning!
Risken finns att de till synes enkla landmärkesformuleringarna tolkas med ett ensidigt fokus på individuella hälsobeteenden. Det vore olyckligt. Landmärkesmodellen får sin viktigaste betydelse i sammanhang där det finns behov av bred förståelse för betydelsen av strukturella faktorer och vikten av att skapa samhälleliga förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen och därigenom verka för en hållbar samhällsutveckling. Samhällets sektorer – offentlig, privat och civil – bör genom samverkan eftersträva förutsättningar som underlättar och stöder göranden och ageranden som främjar både människors välbefinnande, hälsa och en hållbar samhällsutveckling – lokalt och globalt.

Med ett systematiskt hälsofrämjande arbete
Potentialen till ett framgångsrikt hållbarhetsarbete med hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling ligger i ett brett och systematiskt hälsofrämjande arbete i hela samhället och i alla sektorer. En viktig utgångspunkt i arbetet är förståelsen av den enskilda individens djupaste drivkraft för agerande, essensen av de mänskliga rättigheterna och hur dessa hänsynstaganden är grundvillkor för framgång i samhällsbygget.

blir verksamheten effektivare och en aktör för hållbar utveckling.
Ett viktigt steg handlar om att känna igen vad hälsofrämjande processer är och identifiera dem där de förekommer. Ett annat steg är att samhällsaktörer på alla nivåer och i alla sektorer utvecklar förmåga att stödja, stimulera och förstärka hälsofrämjande processer. Det leder till ökad effektivitet och kvalitet i de egna verksamheterna och utvecklar sig alltså till en fråga om framgång för den egna organisationen. Men genom att förstärka de hälsofrämjande processerna i den egna organisationen blir man som organisation även en aktör för hållbar utveckling och bidrar till de samhälleliga förutsättningar som skapar stödjande miljöer och hållbara lokalsamhällen.

Arbetet med att ta fram denna guide med tillhörande kunskapssammanställning har skett med stöd från länsstyrelsernas samverkans organ RUS, Regional utveckling och samverkan i miljömålssystemet, tillsammans med Landstinget Dalarna. I bakgrunden finns alltså ett intresse av att förstärka arbetet för de nationella miljömålen genom att bredda basen av aktörer som kan finna sig vara delaktiga i detta arbete. För att kunna uppnå det är guiden mycket tydlig med att de nationella miljömålen behöver placeras i ett större sammanhang och förenas med en rad andra angelägna samhällsmål. Ur en sådan förståelse av den komplexa helheten motiveras ett kompetent ledarskap att skapa goda förutsättningar för fungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet.

Exekutiv sammanfattning

Hälsofrämjande processer som stöd för miljömål och hållbar utveckling!

Såväl lokala som globala miljöproblem är konsekvenser av människors agerande, av människors sätt att fungera, tänka och känna. Miljöfrågorna behöver därför i högre grad än idag hanteras utifrån en förståelse av det specifikt mänskliga. Det behov av samhällsomställning som generationsmålet i det svenska miljömålssystemet talar om handlar inte bara om en teknisk omställning för att nå vissa angelägna miljömål. Det handlar om en omställning genom vilken samhällets utformning i sin helhet kan möta befolkningens behov på sätt som både är hållbara och som skapar hållbarhet. En sådan samhällsomställning baseras på en växande kunskapsmassa som talar för vikten av ökad helhetssyn i social och fysisk samhällsplanering och möjligheterna att därigenom integrera flera angelägna samhällsmål. Möjligheterna att uppnå en hållbar samhällsutveckling avgörs därmed av samtliga offentliga, privata och civila samhällsaktörers gemensamma förmåga att tillgodose mänskliga basala behov.

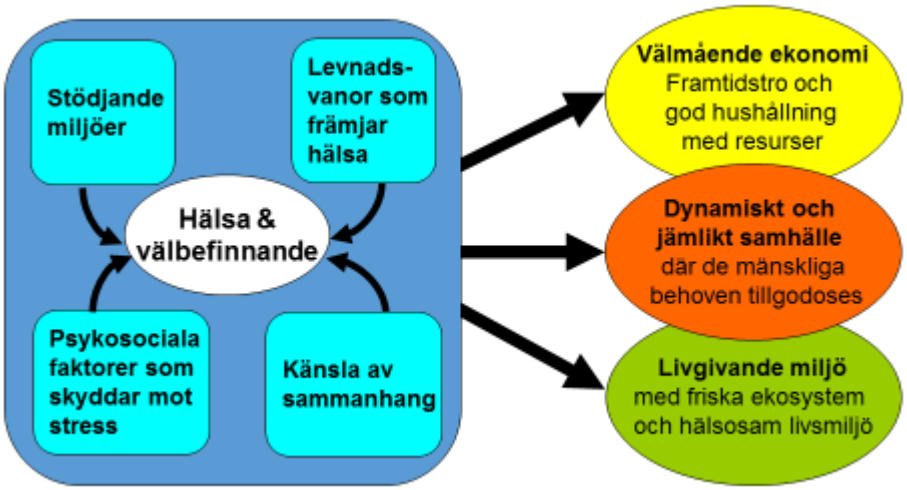
Denna rapport är en guide som belyser de möjligheter, till en sådan helhetssyn och integrering av flera angelägna samhällsmål, som erbjuds genom att systematiskt stödja och stimulera de *hälsofrämjande processer* som också stödjer en hållbar samhällsutveckling - såväl ekonomiskt, socialt och ekologiskt. Världshälsoorganisationens (WHO) definition av begreppet hälsofrämjande är "den process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över, och förbättra sin hälsa och därmed leva ett aktivt och produktivt liv för att uppnå välbefinnande och livskvalitet" (WHO 1986). I guiden presenteras hälsofrämjande som en universell och integrerande princip som bör ha en central plats i alla strategier för hållbar utveckling.

Viljan att må bra – problematisk, men ändå en drivkraft för hållbar utveckling

Det är naturligt att människor dels söker sig mot en känsla av välbefinnande och dels har en naturlig ambition att undvika allt för mycket obehag. Människors förmåga att åstadkomma välbefinnande och att undvika obehag är väl utvecklad och helt integrerad med den mänskliga biologin. Hjärnans belöningssystem och påverkan från hormonella system som aktiveras av olika stimuli samspelar med de strategier individen utvecklar för att uppnå välbefinnande eller för att undvika allt för mycket obehag. Människan är helt enkelt rätt bra på att må bra, åtminstone på kort sikt. Det välbefinnande som eftersträvas uppnås vanligen då vissa essentiella behov, avgörande för hälsa och överlevnad, uppfylls.

Att få dess behov uppfyllda är basala drivkrafter i vårt beteende och ger oss motiv för vårt handlande. De är ständigt aktuella och helt avgörande för individens utveckling. Behoven är så viktiga för individen att få uppfyllda att denne på ett intensivt och obevekligt sätt kan vara beredd att göra vad som helst för att så ska ske. Det kan vara ett problem. Det riskerar leda till konflikter vilka uppstår när människor i sin iver att tillgodose sina egna behov inte tar hänsyn till eller inte vill erkänna andras essentiella behov. Med en sådan förståelse för drivkraften bakom människors agerande öppnar sig möjligheten till att förstå uppkomsten av de konflikter vi som människor hamnar i med varandra och med allt övrigt levande, både lokalt som globalt, både med de som lever idag och de som ska leva här i framtiden.

Om det vore så att dessa konflikter utgjorde en ofrånkomlig konsekvens av mänsklighetens utveckling genom årmiljonerna, då är våldsamma och allvarliga konflikter något vi måste leva med och söka kontrollera med poliser och avskräckande strategier. Men om konflikter uppstår på grund av brister i vår sociala konstruktion av samhället och i våra normer så innebär det att situationen är påverkbar på ett annat mer djupgående sätt. Om sociala villkor är problemet blir förebyggande insatser till möjligheter att ta bort källor till konflikt. Samhällets institutioner och dess sociala normer kan utifrån kunskap på området anpassas till människors verkliga behov så att dessa tillgodoses på sätt som främjar både människors välbefinnande, hälsa och en hållbar samhällsutveckling. Det kan ske genom att samhället som helhet synkroniserar sina gemensamma resurser till att främja utvecklingen av stödjande miljöer, psykosociala faktorer som skyddar mot stress, levnadsvanor som främjar hälsa samt en spridd och stark känsla av sammanhang, figur 1.



Figur 1. När hälsa främjas genom flera olika strategier uppnås hållbarhetseffekter i omgivningen (Hallberg 2010).

En användning av hälsofrämjande som strategi för en hållbar samhällsutveckling med angelägna samhällsmål såsom miljömål, folkhälsomål och hållbar ekonomisk utveckling gör att samhällsfrågorna får ökad tillgänglighet för alla. I detta perspektiv blir varje enskild individ betydelsefull för utvecklingen. Vissa effekter kommer omgående och ger en direkt feedback t.ex. subjektivt välbefinnande, minskad miljöbelastning, ökat socialt kapital och en gynnsam resursmobilisering i lokalsamhället samtidigt som de långsiktigt önskvärda effekterna kommer inom räckhåll när stödjandet av hälsofrämjande processer blir en generell strategi för hela samhället. Det ska understrykas att detta individperspektiv i huvudsak är en utgångspunkt i förståelsen av människors inre drivkrafter som utgår från basala mänskliga behov och som kan mötas på sätt som endera främjar eller motverkar hållbar utveckling.

Hälsofrämjande som en universell princip för all verksamhetsutveckling
Med en systematisk användning av hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling kan ett sådant perspektiv skalas upp i olika samhällsfunktioner. På så sätt uppnås en generell spridning och förstärkning av hälsofrämjande processer varvid betydande hållbarhetseffekter i samhället kan förväntas. Redan idag pågår ett arbete att utveckla de hälsofrämjande dimensionerna inom flera olika områden

och verksamheter, ofta med syftet att öka den egna verksamhetens effektivitet och kvalitet. För vissa områden är också hälsofrämjande som strategi särskilt lämpligt och naturligt att börja med. Områden där det redan idag finns intresse för det hälsofrämjande perspektivet är:

- Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
- Hälsofrämjande socialtjänst
- Hälsofrämjande skolutveckling
- Hälsofrämjande samhällsplanering
- Hälsofrämjande organisation
- Hälsofrämjande arbetsplats
- Hälsofrämjande ledarskap
- Hälsofrämjande integration
- Hälsofrämjande turism/besöksnäring
- Hälsofrämjande boendemiljö
- Hälsofrämjande transportsystem
- Hälsofrämjande skogslandskap
- Hälsofrämjande odlingslandskap
- Hälsofrämjande naturvård
- Hälsofrämjande kulturmiljö

Att förstärka de hälsofrämjande processerna hos en verksamhet blir inte bara ett sätt att uppnå ökad effektivitet och kvalitet i själva verksamheten utan innebär även att verksamheten som sådan blir en aktör för hållbar utveckling. Huvudmän och andra med ansvar inom de olika verksamhetsområdena här ovan har därmed flera anledningar att vidare undersöka hur dessa möjligheter kan förverkligas. Viktiga inslag i en sådan process är kompetent ledarskap, fungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet, figur 2.

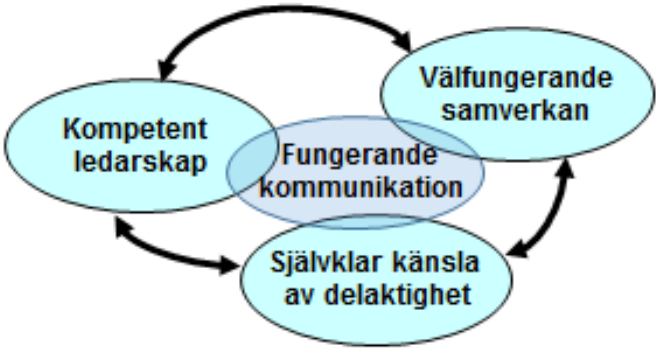


Fig 2. Att verka för ett hållbart samhälle ställer nya krav på samhällsstyrningen där ett kompetent ledarskap skapar förutsättningar för välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet genom att framgångsrikt kommunicera frågan om hållbar utveckling. Med stöd av ett hälsofrämjande perspektiv på samhällsstyrningen och ett hjälpmedel som Landmärkesmodellen kan detta bli möjligt.

Utifrån samhällets intresse är det därför angeläget att verka för:

- Samordnad styrning för folkhälsa och hållbar utveckling
- Generell kunskapsspridning om hälsofrämjande och dess samband med hållbar utveckling

- Stimulans till offentliga (och andra) verksamheter att utveckla den hälsofrämjande dimensionen, i första hand som strategi för ökad effektivitet och kvalitet, men även för att vara aktörer för hållbar utveckling
- Ytterligare forskning av de hälsofrämjande processernas dolda drivkrafter för hållbar utveckling
- Utveckling av metoder för att underlätta kommunikationen av denna form av kunskap

Nya krav på samhällsstyrningen – ledarskap, samverkan och delaktighet
Att verka för ett hållbart samhälle ställer helt nya krav på samhällsstyrningen i en historisk jämförelse. Kraven på ledarskapets kompetens och förmåga att skapa bästa möjliga förutsättningar för samverkan och delaktighet är höga. Att bejaka det komplexa och finna former för att kommunicera de svåröverskådliga frågor som hållbar utveckling handlar om är viktiga delar i detta ledarskap.

De 16 svenska miljökvalitetsmålen och de 11 målområdena för svensk folkhälsopolitik bidrar till detta genom att vara en viktig kunskapsgrund för hela samhället. De båda målstrukturerna pekar ut angelägna samhällsmål som skapar förutsättningar för prioriteringar och ringar in samverkansområden i arbetet för hållbar utveckling i Sverige.

I båda fallen understryks dessutom vikten av en helhetssyn i samhällsplaneringen genom de övergripande mål som anges och som bildar bakgrund till båda målstrukturerna.

I miljömålssystemet ingår det så kallade Generationsmålet som ska vara vägledande för miljöarbetet på alla nivåer i samhället. Det anger att:

- *det övergripande målet för miljöpolitiken är att till nästa generation lämna över ett samhälle där de stora miljöproblemen är lösta, utan att orsaka ökade miljö- och hälsoproblem utanför Sveriges gränser.*

Det övergripande folkhälsomålet för ett långsiktigt, målinriktat och sektorsövergripande arbete för att påverka befolkningens hälsoutveckling är:

- *att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.*

FN:s nya globala hållbarhetsmål är ytterligare ett starkt uttryck för viljan hos världens ledare att hantera det oöverskådliga, att bejaka det komplexa samt finna vägar till samverkan och ökad delaktighet i arbetet för en hållbar framtid. De globala och nationella hållbarhetsmålen är viktiga för att bredda kunskapsbasen och förstärka systemförståelsen inom alla samhällssektorer och på alla nivåer. De bildar en gemensam grund för prioriteringar och samverkansinsatser.

Utöver det hälsofrämjande perspektivet presenterar denna guide ett hjälpmedel - *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* (landmärkesmodellen). Landmärkesmodellen syftar till flera saker inte minst till att underlätta integreringen av angelägna samhällsmål, t.ex. de som återspeglas i de nationella miljömålen, folkhälsomålen och globala hållbarhetsmålen.

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling

Det är på ett fåtal områden i livet, där det mesta utspelar sig, och där människors grundläggande behov tillgodoses. Det rör sig om behov som är avgörande för vår

utveckling som individer och som kan tillgodoses på bra sätt, på mindre bra sätt, på dåliga sätt eller inte alls. Att få dessa basala behov tillfredsställda på sätt som främjar hälsa är självklart positivt för individens hälsoutveckling men också för hur denne kommer att påverka det sociala sammanhang den är en del av och i vilken mån dennes agerande stöder en hållbar utveckling i övrigt.

Med hjälp av landmärkesmodellen placeras begreppet hållbar utveckling in i ett humanistiskt perspektiv. *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* är en holistisk modell. Genom en syntes av olika kunskapsområden som söker besvara kärnfrågan om vad som egentligen främjar människors hälsa och en hållbar samhällsutveckling blir landmärkesmodellen ett hjälpmedel till att hantera den komplexa helheten. Frågan om hållbar utveckling kan härigenom bli mer hanterbar och begriplig oavsett kontext. Den känsla av vanmakt som gärna infinner sig när framtidens stora utmaningar utmålas ska kunna bytas ut till en känsla av meningsfullhet. Att delta i mänsklighetens gemensamma utmaning att verka för en hållbar framtid ska kunna upplevas som ett stimulerande uppdrag.

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling

- Mer kroppsrörelse i vardagen
- Grönare mat på tallriken
- Plats för föräldraskapet
- Plats för mänskliga möten
- Balansera stressen
- Närhet till naturen
- Närhet till kulturen

Landmärkesmodellens främsta användningsområden är att vara ett hjälpmedel:

- **för analys av befintlig verksamhet** t.ex. på en arbetsplats, en kommunal förvaltning eller ett företag. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i respektive landmärke? Hur relaterar verksamheten idag till respektive landmärke? På vilka sätt tar verksamheten idag de hänsyn som ryms i respektive landmärke?

- **för inventering av utvecklingsområden.** På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i respektive landmärke? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?

- **som ett kommunikationsverktyg** för att

  - **underlätta ledarskap**
    - Sätter fokus på viktiga kärnfrågor som bidrar till insikter om hur den egna verksamheten kan vara en del av lösningen för samhällets hållbarhetsutmaningar
    - Öppnar ledarskapets intresse för samverkan och att stimulera till ökad delaktighet

- **underlätta samverkan**
  - Hjälper de ingående parterna i en samverkansprocess att trots skilda uppdrag och intressen ändå bilda en sammanhängande gemensam uppfattning och kunskap.
  - Bidrar därmed till att skapa en vi-känsla som gör att viljan till samverkan/samarbete ökar.
  - Analys och inventering enligt ovan ger underlag till att finna gemensamma beröringsytor där ett samverkansutrymme finns
  - Stöder den kreativa processen och bidrar till en ny kunskapskombination inför framtiden.

- **underlätta delaktighet.**
  - Bidrar till ökad känsla av sammanhang inför frågan om hållbar utveckling.
  - Områdets abstrakta och komplexa karaktär blir mer hanterbar
  - Hållbar utveckling blir relevant ur vardagens, verksamheters och beslutsfattares perspektiv, samtidigt.
  - Hjälper till att föra in värdefull lokal kunskap och erfarenhet i de processer som formar samhället.
  - Ökar chansen för individen att få en upplevelse av att behärska och engageras av en aktivitet
  - Bidrar till ett erkännande av individens kompetenser som får komma till bruk för att uppnå mål som återfinns i organisationen/lokalsamhället som helhet.

Att verka för ökad känsla av sammanhang inför begreppet hållbar utveckling är i sig ett viktigt och underliggande syfte med denna guide och Landmärkesmodellen är framtagen för att bidra till det.

En ökad känsla av sammanhang är förenad med möjligheten att uppnå en självklar känsla av delaktighet. Med hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling blir frågan om hållbar utveckling mer tillgänglig, begriplig, hanterbar och meningsfull att engagera sig i för många fler (alla). Det är ett sätt att underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle. Det är ett sätt att kommunicera hållbar utveckling som underlättar framväxten av ett kompetent ledarskap, en välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet som därmed kan bidra till:

- en ökad acceptans för nödvändiga beslut som behöver tas för att nå en hållbar utveckling – politiska beslut kring lagstiftning, ekonomiska prioriteringar och förändrade konsumtionsmönster

- en ökad handlingskompetens i hela samhället på alla nivåer och som motverkar känslor av vanmakt och ger framtidstro

Guiden har skrivits med en medvetenhet om de svårigheter det innebär att, även delvis, förflytta fokus från avgränsade synliga problem och sektorsansvar till systemsyn, samverkan och integrering av flera olika samhällsmål. För att uppnå de nationella miljökvalitetsmålen är det dock, som generationsmålet säger, nödvändigt med en samhällsomställning. Till denna samhällsomställning hör även ett innovativt arbete som ”inte bara handlar om teknisk innovation utan också om innovativa sätt att tänka och förstå (kunskapsteoretiska och metodologiska innovationer) och kring hur vi agerar (sociala, beteendemässiga, organisatoriska, institutionella och politiska innovationer)” (EEA 2014).

Kapitel **1**

Svårt att nå de nationella miljömålen – kräver innovativa arbetssätt och helhetssyn i samhällsplaneringen

Naturvårdsverket har vid flera tillfällen gjort bedömningen att de nationella miljökvalitetsmålen blir svåra att nå inom utsatt tid. Behovet av nya och innovativa arbetssätt blir allt tydligare. Det traditionella miljöarbetet behöver kompletteras med nya strategier för ökad genomslagskraft och för ökad motivation till handling hos ledare på alla nivåer i alla sektorer och hos breda grupper i samhället. Den Europeiska Miljöbyrån, EEA, konstaterar (1) att det krävs ett innovativt arbete som ”inte bara handlar om teknisk innovation utan också om innovativa sätt att tänka och förstå (kunskapsteoretiska och metodologiska innovationer) och kring hur vi agerar (sociala, beteendemässiga, organisatoriska, institutionella och politiska innovationer)”.

Det svenska miljömålssystemet, som funnits sedan 1999, fick 2010 en ny målstruktur med bland annat ett generationsmål som ska vara vägledande för miljöarbetet på alla nivåer i samhället. Generationsmålets definition enligt Sveriges riksdag lyder: *Det övergripande målet för miljöpolitiken är att till nästa generation lämna över ett samhälle där de stora miljöproblemen är lösta, utan att orsaka ökade miljö- och hälsoproblem utanför Sveriges gränser.* Naturvårdsverket förklarar att generationsmålet anger inriktningen för den *samhällsomställning* som behöver ske inom en generation för att Sverige ska nå de 16 miljökvalitetsmålen, d.v.s. de tillstånd i den svenska miljön som miljöarbetet ska leda till.

Till det nya och innovativa hör bland annat ett brett och tydligt erkännande och bejakande av frågornas komplexitet. De miljöproblem som behöver lösas bör inte enbart ses som miljöproblem utan behöver placeras i ett större sammanhang. Såväl lokala som globala miljöproblem är konsekvenser av människors agerande, av människors sätt att fungera, tänka och känna. Miljöfrågorna behöver därför i högre grad än idag hanteras utifrån en förståelse av det specifikt mänskliga. Behovet av samhällsomställning handlar inte bara om en teknisk omställning för att nå vissa angelägna miljömål utan om en omställning genom vilken samhällets utformning i sin helhet möter människors behov. En sådan samhällsomställning baseras på en växande kunskapsmassa som talar för vikten av ökad helhetssyn i social och fysisk samhällsplanering och möjligheterna att därigenom integrera flera angelägna samhällsmål av såväl ekonomisk, social och ekologisk karaktär.

Denna rapport är en guide som belyser de möjligheter som finns till en sådan helhetssyn och integrering av angelägna samhällsmål genom att systematiskt stödja och stimulera de hälsofrämjande processer som också stödjer en hållbar samhällsutveckling såväl ekonomiskt, socialt och ekologiskt. Guiden presenterar *hälsofrämjande* som en universell och integrerande princip som bör ingå i alla strategier för hållbar utveckling.

Ett sådant perspektiv som inkluderar behovet av en samhällsomställning och ett bejakande av frågornas komplexitet ställer nya krav på samhällsstyrningen. Ledarskap, samverkan och delaktighet är tre centrala processer vars kvaliteter avgör möjligheterna till framgång i arbetet för ett hållbart samhälle.

Miljöpolitikens fokusområden efterlyser ledarskap, samverkan och delaktighet

Vid Naturvårdsverkets fördjupade utvärdering från 2012 (2) angavs tre fokusområden för svensk miljöpolitik. Det rörde sig om att:

- Säkerställa att redan fattade beslut genomförs
- Utveckla strategier för en hållbar konsumtion
- Kommunicera och informera mer om möjligheterna med miljöarbete

Även om Naturvårdsverket växlar till nya fokusområden i senare fördjupade utvärderingar är dessa tre fokusområden fortsatt aktuella, inte minst för att de tydliggör behovet av innovationer kring tänkande, förståelse och agerande för att nå framgång i miljömålsarbetet. Centrala utmaningar handlar om att bejaka och hantera det komplexa och utveckla strategier som integrerar flera angelägna samhällsmål. De tre fokusområdena speglar både var för sig och tillsammans behovet av att finna metoder för att underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i detta arbete för nationella miljömål och hållbar utveckling:

- Att ta viktiga beslut och se till att besluten genomförs är i första hand en fråga om ledning och styrning. En viktig komponent i nya strategier för hållbar utveckling bör alltså handla om att underlätta möjligheterna att utöva ett framgångsrikt ledarskap på detta område. Otillräcklig kunskap och bristande information kan leda till att miljöfrågor varken prioriteras eller synliggörs i styrning och planering av olika verksamheter. Det kan i sin tur leda till att upplevda konflikter mellan till synes motstridiga intressen, inte sällan miljömässiga och ekonomiska, grundas på felaktig information och leda till kontraproduktiva beslut och ineffektiva styrmedel. Bland annat har Riksrevisionen uppmärksammat detta i en analys från 2013 (3) och pekat på att klimatmålen bör samordnas bättre med andra övergripande samhällsmål för att arbetet ska bli effektivare och att målen ska kunna nås utan att kostnaden blir alltför hög. Ökad kunskap om synergieffekter ur ett arbete med helhetssyn på människa och samhälle är önskvärd.

- Samhällsmål som prioriteras i många kommuner idag handlar ofta om nya arbetstillfällen och stärkt skattebas för att klara välfärdsuppdraget. Andra mål som kopplar till detta rör till exempel infrastruktur, utbildningsnivå, rekrytering, säkerställd energiförsörjning, attraktionskraft, jämställdhet och miljö. Möjligheten att åstadkomma effektiva prioriteringar och bättre samordning mellan miljömål och andra samhällsmål är beroende av att samordningsvinsterna kan uppfattas på ett tydligt sätt. En orsak till att samordning är svår att uppnå är den långt gångna specialiseringen och sektoriseringen i samhället. Detta försvårar överblick och den samsyn som kan vara nödvändig för att samordning skall fungera och för att man ska kunna uppfatta hur olika sektorers verksamheter berör varandra. En viktig komponent som nya strategier för hållbar utveckling bör innehålla handlar således om att underlätta samverkan, samordning och samarbete för ett hållbart samhälle.

- Konsumtionsmönster, såväl på individnivå som på samhällsnivå, är starkt kopplade till samhällets ekonomiska utveckling och det utrymme som privatekonomi och offentlig ekonomi erbjuder. Ett växande ekonomiskt utrymme leder till högre konsumtionsnivå vilket i sin tur på kort till medellång sikt, enligt rådande modeller, stärker ekonomin med följden att konsumtionen ökar ytterligare och oftast i ett ohållbart mönster. Utan att här

diskutera ekonomisk utveckling kan man konstatera att konsumtionsmönstret behöver växla från att vara resurskrävande och miljöbelastande till att bli hållbart – ekonomiskt, ekologiskt och socialt. En sådan omfattande förändring av konsumtionsmönster kräver en bred acceptans hos befolkningen, om den ska ske frivilligt. Det är därför nödvändigt att arbetet för hållbar utveckling och nationella miljömål upplevs som relevant och meningsfullt även ur ett vardagsperspektiv. Förutom att underlätta ledarskap och samverkan är det alltså nödvändigt att nya strategier för hållbar utveckling innehåller komponenter som handlar om att underlätta känslan av delaktighet i byggandet av ett hållbart samhälle.

För att nå framgång i arbetet för miljömål och hållbar utveckling behövs således ett kompetent ledarskap som skapar förutsättningar för en välfungerande samverkan och tar ansvar för att känslan av delaktighet utvecklas brett och i alla samhällsgrupper. I det kommande kapitlet belyses innebörden av dessa tre avgörande villkor för framgång i arbetet för ett hållbart samhälle.

Kapitel 2

Om ledarskap, samverkan och delaktighet för hållbar utveckling

Svårigheterna att nå de nationella miljömålen förklaras således delvis av konflikter mellan å ena sidan relativt starka kortsiktiga ekonomiska intressen och å andra sidan för gemene man något svårgripbara miljöhänsyn. Det är en situation som effektivt hindrar en lösningsfokuserad process. De senaste åren har dock flera globala kommissioner utifrån vetenskapliga och ekonomiska argument kraftigt ifrågasatt undfallenheten till kortsiktiga ekonomiska intressen som står i vägen för den samhällsomställning som generationsmålet handlar om. Slutsatserna finns dokumenterade i flera rapporter t.ex. Sternrapporten (1), Stiglitzrapporten (2), Closing the gap in a generation (3) och The new climate economy (4). Det finns således många goda skäl att se bortom de kortsiktiga och inte sällan felaktiga ekonomiargumenten för en stund och undersöka vilka generella mekanismer som behöver vara närvarande för framgång i arbetet för att nå de nationella miljömålen och en hållbar utveckling.

Ett viktigt hinder att överbrygga är att det motsägelsefulla motstånd som finns till själva begreppet *hållbar utveckling* som ju i sak äger ett positivt anslag. Det ger sig i kast med framtiden med ambitionen att påverka densamma på ett för människor gynnsamt sätt. Men trots att det är fråga om angelägna och ytterst önskvärda målsättningar för både individer och samhälle är det inte självklart att temat landar i god jord när det kommer på tal. Hållbarhetstemat utmanar vår självbild och ifrågasätter våra vanor. Det väcker komplicerade känslor, allt från överdriven optimism till motsträvig skepticism och där emellan hämmande vanmakt och meningslöshet. Det är mot denna bakgrund som man behöver fråga sig hur ledarskap ska kunna utövas, hur en fungerande samverkan ska kunna utvecklas och hur allas delaktighet ska vara en självklarhet? Vad ryms i begreppen ledarskap, samverkan och delaktighet och vilka kvaliteter behöver de inbegripa i detta sammanhang? Det är frågor av särskilt intresse för denna guide som avser att fokusera på tillämpningen av hälsofrämjande processer som strategi för hållbar utveckling och visa hur en sådan tillämpning kan underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle.

Ett kompetent ledarskap

Ledarskap handlar om relationer och ”… den process genom vilken en person influerar andra att nå uppställda mål … en påverkansprocess i syfte att få andra människor att frivilligt, och helst engagerat, agera för att uppnå vissa mål” (5). Ledarskapet, på alla nivåer, har alltid betraktats som en avgörande faktor i arbetet för hållbar utveckling (6-8). Ledarskapet behöver vara kompetent för uppgiften. Några kompetenser som är särskilt betydelsefulla hos ledarskapet för ett hållbart samhälle (9,10) handlar om:

- **Kontexten** – En ledare för hållbar utveckling behöver äga en lyhördhet för förändringar i samhälle, miljö och agerande hos andra aktörer. Det krävs en acceptans av de hållbarhetsutmaningar samhället står inför och insikt om hur den egna verksamheten kan vara en del av lösningen att möta dessa utmaningar. Vidare behövs en förståelse för de risker och möjligheter för organisationen som samhällsutvecklingen innebär samt en förmåga att kombinera hållbarhetsarbete med ekonomiska målsättningar. Den egna organisationen bör betraktas som en del av ett större sammanhang. Hållbart ledarskap möjliggörs av gemensamma värderingar, visioner och en känsla av meningsfullhet. Det väcker engagemang och får människor att vilja arbeta tillsammans för en hållbar utveckling.

- **Komplexiteten** – Frågan om hållbar utveckling är komplex, inte minst när det gäller kunskapen om effektiva åtgärder. Ledarskapets förmåga att leda i komplexa och osäkra situationer sätts på prov. Förmågan att leda i förändring, att vara öppen för kreativitet och innovation, att tillåta misstag och ta lärdom av dessa, att balansera kortsiktiga och långsiktiga hänsyn är andra exempel på utmaningar. Beredskap för behov av etiska överväganden inför lokala beslut som riskerar ge globala konsekvenser är ett annat krav på ledarskap för hållbar utveckling.

  Det komplexa kännetecknas av att det kända och det okända är närvarande samtidigt. Det som är komplext är därmed per definition svårt för att inte säga omöjligt att förstå i sin helhet. Det viktiga är att det finns en rimlig förståelse för den komplexitet som vardagen innehåller. En sådan rimlig förståelse utvecklas genom att man bejakar det komplexa genom att acceptera samhällets hållbarhetsutmaningar och skaffar sig vanan att hantera det som är komplext däri.

- **Samverkan** – Ledaren behöver förstå de andra aktörernas drivkrafter och handlingsutrymmen och bygga relationer med nya typer av partners, det kan vara konkurrenter eller aktörer inom skilda samhällssektorer, icke-statliga organisationer eller lokalsamhällen. Det krävs en förståelse för hur olika aktörer påverkar organisationen och vice versa, samt förmåga att föra en dialog med dessa aktörer. För att lyckas med det behövs självkännedom, kommunikationsfärdigheter och intresse av att föra med sig lärdomar från dessa relationer till den egna organisationen. Alla dessa aspekter ryms i vad man kan kalla samverkanskompetens. Med en hög samverkanskompetens ökas hanterbarheten av de frågor som rör hållbar utveckling. För att nå en hög samverkanskompetens krävs insikten om att detta är en färdighet som aldrig kan tas för given utan behöver vinnas genom ständig övning.

En välfungerande samverkan

Med samverkan menas ramen eller de formella strukturella förutsättningarna som finns för själva samarbetet, d.v.s. det man faktiskt utför tillsammans. Syftet med samverkan är att åstadkomma något utöver vad som sker i befintliga organisationer/enheter.

Decennierna efter andra världskriget då bygget av välfärdssamhället pågick som mest var samverkan ingen central fråga. Behoven i samhället kunde mötas med tydliga insatser inom relativt avgränsade områden. Det rörde sig om bostadsbyggande, energiproduktion, utbyggnad av sjukvård, utveckling av social service, arbetsmarknad och sociala trygghetssystem. Idag är förutsättningarna för samhällsutvecklingen förändrade på många områden. Människors livsbetingelser påverkas allt mer av ett globaliserat ekonomiskt system, den demografiska utvecklingen, globala miljöförändringar och resurskriser samt en ökad integrering mellan länder genom internationella regelverk och lagar (t.ex. EU). Globaliseringsprocessen är komplex och en direkt återspegling av de globala hållbarhetsutmaningarna och ställer helt nya krav på samhällsstyrningen jämfört med efterkrigstiden. Till dessa krav hör att politiker och offentliga organisationer på global, regional och lokal nivå behöver samarbeta mer. Samverkan är ett av de viktigaste medel att tillgå för att kunna hantera de nya krav som ställs på samhället, på alla nivåer.

Det är lätt att inse nödvändigheten av samverkan och samarbete men desto svårare att förverkliga detsamma på ett framgångsrikt sätt. Samarbete är i sig en komplex aktivitet och man måste därför förstå de förutsättningar som krävs för att samverkan och samarbete skall fungera mellan olika aktörer i skilda sektorer i samhället. Eller med andra ord, det är viktigt att inte nonchalera de problem, de fallgropar och svårigheter som hör till samverkan och samarbete. Till svårigheterna hör sådant man får räkna med uppstår i ett samarbete mellan aktörer från skilda sammanhang. Dessa fenomen har beskrivits bland annat av Chris Huxham och Siv Vangen (11) och rör sig om:

- En ökad ogenomskinlighet (röra) och komplexitet
- Motsättningar, spänningar, dilemman och paradoxer som normala inslag
- Olika uppfattningar om sin egen och andras roller
- Samarbetets dynamik som innebär ständig rörelse och förändring
- Makt som en ofrånkomlig ingrediens i samarbetet
- Att intentionen med samverkan/samarbete ytterst sällan stämmer överens med dess slutliga resultat

Till framgångsfaktorerna hör att det finns tydliga och aktiva ledningsfunktioner som skapar bästa möjliga förutsättningar för samverkan. Samverkansprocessen behöver tas på allvar, planeras och ges det utrymme som krävs. Härigenom skapas en förståelse för de faktorer som skiljer de ingående samverkansparterna åt och en beredskap för att hantera de hinder som går att förutse genom en sådan planering. Samverkansforskare pekar ut tre grundläggande typer av faktorer som påverkar samverkansprocessen och som skapar den ram inom vilken samverkan ska pågå (12). Det handlar om:

- kunskaps- och förklaringsmodeller (synsätt),
- organisatoriska förhållanden samt
- de regelverk som styr verksamheten

För att uppnå en framgångsrik samverkan är det viktigt att beakta bland annat följande faktorer för respektive område (12):

Synsätt:

- Att det bakom vårt konkreta handlande finns en rad antaganden om verkligheten
- Att människan är en helhet och i arbetet med andra människor möts flera olika synsätt
- Att det är viktigt att synsätten klargörs och diskuteras
- Det ligger i sakens natur att synsätten skiljer sig åt
- Att visa respekt och lära av varandras synsätt
- Att tänka på hur man talar, språket kan utestänga och trycka ned

Organisation:

- Att klargöra de organisatoriska strukturerna de inblandade i samverkan kommer från
- Att reda ut var det beslutas och vem som har rätt att besluta om vad
- Att delegera de beslut som går och är lämpliga att delegera
- Att ge klara beslutsmandat och tillföra erforderliga resurser
- Att redogöra för skillnader i den politiska styrningen

Regelverk:

- Att regelsystem ibland ger en eller flera av de inblandade i samverkan stor makt över besluten
- Att denna makt ibland kan missbrukas
- Att behovet av att tydliggöra vad regelverket egentligen tillåter är stort
- Att det i ett tidigt skede är viktigt att gå igenom de skillnader som finns i formella och informella regelverk

Denna lista är förstås inte definitiv men speglar den typ av hänsyn som kan underlätta samverkansprocessen och gör att man undviker att frestas till att skylla på den ena eller andra partens oförmåga när hinder och problem uppstår. Med en ökad förståelse för samverkansprocessen blir det lättare att klargöra bakomliggande orsaker till de problem man hamnar i.

Gränssättande objekt – gör samverkan möjligare

Till dessa grundläggande faktorer som bör beaktas för en framgångsrik samverkan kan läggas ett hjälpmedel som samverkansforskningen identifierat. Man kallar det ”boundary objects” (13) eller på svenska ”gränssättande objekt”, en något abstrakt term som visar sig ha en intressant och viktig innebörd. I det svenska projektet FRUSAM (2011) har en värdefull sammanfattning av denna forskning redovisats i projektets slutrapport.

Med ett gränssättande objekt kan de ingående parterna i en samverkansprocess trots skilda uppfattningar och intressen ändå bilda en sammanhängande gemensam uppfattning. Härigenom kan aktörer från olika organisationer eller skilda enheter i samma organisation hantera sina olika intressen och syften för sitt deltagande samtidigt som alla parter upplever samarbetet som meningsfullt.

Ett enkelt men tydligt exempel på ett sådant gränssättande objekt är vägrondellen som skapar en välfungerande samverkan i vägkorsningen på ett sätt där samtliga parter går in i ett samarbete som känns meningsfullt, intressant och löser en gemensam utmaning. Ett gränssättande objekt är vanligen mer avancerat än så men forskningen har visat att om kunskapsinnehållet är stort i det som det ska

samarbetas kring krävs ett gränssättande objekt som i sig inte är allt för komplicerat.

Ett gränssättande objekt tydliggör i samma stund såväl åtskillnaden som beroendet mellan aktörerna. Gränssättande objekt blir på så sätt dubbeltydiga. Objektet ska leda gruppen framåt samtidigt som det ska ta hänsyn till enskilda personer och organisationer/enheters intressen och mål samt personers identitet. Ett gränssättande objekt behöver därtill vara robust över tid för att kunna upprätthålla en viss gemensam (kollektiv) identitet över tiden (13). Den gemensamma upplevelsen av kollektiv identitet förklarar en del av framgången för ett lyckat samarbete. Det gränssättande objektet skapar en sorts vi-känsla och gör att viljan till samverkan ökar.

Med det gränssättande objektet som stöd utvecklas för uppgiften rimliga gemensamma kunskaper som är möjliga att dela med varandra. Gränssättande objekt stödjer kommunikationen, interaktionen mellan medlemmarna under den kreativa processen och bidrar till en ny kunskapskombination inför framtiden. Här blir troligen kunskapen, i dess olika former, ett gränssättande objekt i sig själv.

När ett gränssättande objekt fungerar är det inga av dem som samarbetar som ifrågasätter arenan som den gemensamma. Det råder en ömsesidig tillit mellan personerna, de vågar uttrycka frågor utan risk för att hamna i en maktpositionering. Samarbete, när det är som bäst, kan beskrivas som arenor där identitet, roller, relationer och kommunikation stödjer gemensamt meningsskapande mot en framtid som till stora delar är okänd. Utgångsläget för samarbetet ska ge liv, riktning och skapa mening inför framtiden.

Gränssättande objekt leder förbi eller bortom behovet av exakta återgivningar eller abstrakta symboliska former av kommunikation. Det ger ett stöd för att många skilda intressen kan samarbeta och ändå tillgodose sina egna intressen. I denna guide föreslås *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* kunna fungera som ett gränssättande objekt. Läsaren föreslås därför att under läsningen återgå till denna textdel och fundera över om och i så fall på vilka sätt som *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* skulle kunna fungera som ett gränssättande objekt.

Slutligen, när det gäller samverkan finns inget knep eller enkel lösning som gör samverkan och samarbete enkelt. Samverkansprocessen kan underlättas men i de allra flesta fall kräver den en ihållande arbetsinsats. Samarbete är ett arbete i sig. Samverkanskompetens är viktigt och kan skaffas teoretiskt men uppnås främst genom ständig övning.

En självklar känsla av delaktighet

Delaktighet är ett mångfacetterat begrepp. Det är därför värdefullt att reflektera över dess olika betydelser och identifiera de processer som är aktuella och nödvändiga. Det handlar om a. förutsättningar för delaktighet, b. själva delaktigheten, c. känslan att vara delaktig och d. effekterna av att vara delaktig.

Demokrati förutsätter delaktighet. Hos samhällen som söker hållbarhet, i alla dess aspekter, är en levande demokrati både ett kännetecken och en central angelägenhet. Människors delaktighet och inflytande skapar legitimitet och acceptans för de beslut som behöver fattas för att bygga en framgångsrik organisation och ett hållbart samhälle (14,15). Människors delaktighet för in värdefull lokal kunskap och erfarenhet in i de processer som formar samhället.

Folkhälsomyndigheten konstaterar därtill att *Delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande förutsättningarna för folkhälsan.*

Men delaktighet är inte ett entydigt begrepp. Det kan användas utifrån olika perspektiv och med varierande innebörd i olika sammanhang (16). Ett perspektiv handlar om den delaktighet man har i rollen som medborgare dels genom inflytande i samhälleliga beslutsfattanden vilket egentligen mer handlar om deltagande och dels genom rättigheter till och tillgång till inflytande över beslut som påverkar det egna livet. Ett annat perspektiv handlar om social delaktighet där upplevelsen av tillhörighet och gemenskap är det centrala. Ett tredje perspektiv handlar om individuell delaktighet som ger en upplevelse av att behärska och engageras av en aktivitet. Dessa perspektiv rör sig över en skala av mer eller mindre formell delaktighet. I samtliga perspektiv kan även känslan av delaktighet vara mer eller mindre stark.

Hur uppstår känslan av delaktighet i arbetet?
Att tala om delaktighet som en känsla placerar begreppet i ett psykologiskt perspektiv. Att äga en känsla av delaktighet betraktas av behovsteoretikerna som ett mänskligt basbehov. Känslan av delaktighet ligger nära känslan av tillhörighet och känslan av sammanhang. Det har gjorts flera försök att beskriva hur dessa känslor uppstår. Inom arbetslivsforskningen (17) beskrivs hur känslan av delaktighet uppstår efter att följande tre villkor uppfylls:

1) Acceptans av målet. Kräver att den enskilde (medarbetaren) i ett tidigt skede ges relevant information om målet.
2) Motivation, ger ägarskap till målet och därmed inflytande. Målet bör vara tydligt, konkret, önskvärt och upplevas som möjligt att uppnå. Bakom motivationen finns emotionella, fysiska och kognitiva behov som bildar grund för prestation, utveckling och välbefinnande.
3) Ansvarstagande av målet. Ett erkännande av den egna kompetensen som tas i bruk i arbetsuppgifter med samma mål som återfinns i organisationen som helhet.

För att ansvarstagande av målet skall vara möjligt måste de krav som gäller för punkt 1 och 2 vara uppfyllda.

Barn och ungas känsla av delaktighet är grunden för en levande demokrati
Om människors delaktighet är en förutsättning för en välfungerande demokrati och ett hållbart samhälle återfinns en av framgångsfaktorerna till detta i barn och ungas upplevelser av delaktighet i det som pågår i och runt deras liv. Forskning visar att ungdomar som är delaktiga och har inflytande i samhället utvecklar som vuxna en moral som bidrar till att de vågar ta ställning och agera utifrån vad de tror på (18). Grunden för individens deltagande i samhället är att känna delaktighet. Delaktigheten är också betydelsefull för det sociala samspelet samt utvecklingen av individens välmående (18). För att ungdomar ska kunna känna delaktighet är det viktigt att redan i början av deras liv skapa miljöer som främjar detta. De miljöer det är fråga om är hemmet, skolan, föreningslivet, arbetsmarknaden

Studier visar att unga människors upplevelse av att känna delaktighet i samhället uppstår när de upplever att de blir lyssnade på och förstådda. Det bidrar till att ungdomarna känner delaktighet och att de faktiskt har inflytande (18). Ungdomar utvecklar på så sätt en förmåga och behov av att tillföra något till världen, men möjligheterna för att utveckla färdigheter att kunna spela en viktig roll i samhället är relativt få. Ungdomars möjlighet till delaktighet i samhället begränsas av vuxna. De vuxna styr i vilken utsträckning ungdomar har inflytande och hur deras röst räknas samt vilket stöd de får till att göra sin röst hörd i samhället (18).

För att unga ska känna sig berättigade att påverka i samhället behöver de kunskap och vissa färdigheter. För detta behöver vuxenvärlden förse ungdomar med erfarenhet och strukturer. Lika viktigt är de vuxnas tillit till och förväntningar på att barn och unga kan klara av olika saker med rätt stöd och handledning från vuxna. Det är de vuxnas ansvar att stötta unga till att utveckla en känsla av delaktighet i samhället samt stärka dem genom att skapa strukturer där ungdomar utvecklar färdigheter och möjligheter att använda dem (18,19).

Kapitel 3

Från Miljömål…

Det svenska miljömålssystemet kan ses som en innovation som är helt i linje med Europeiska miljöbyråns uppfattning om behovet av ett innovativt miljöarbete som ”inte bara handlar om teknisk innovation utan också om innovativa sätt att tänka och förstå (kunskapsteoretiska och metodologiska innovationer) och kring hur vi agerar (sociala, beteendemässiga, organisatoriska, institutionella och politiska innovationer)” (1).

I ett internationellt perspektiv är det svenska miljömålssystemet unikt. Arbetet involverar olika aktörer i hela samhället och har kallats för Sveriges största samarbetsprojekt. De sexton miljökvalitetsmålen ger en långsiktig signal till alla samhällets aktörer om vad regering och riksdag vill uppnå med miljöpolitiken och integreringen i andra politikområden. Miljömålssystemet rymmer ett helhetstänkande och en inkluderande attityd som kan samla en bredd av aktörer till gemensamma visioner om framtida miljötillstånd. Det sätt på vilket arbetet med de svenska miljökvalitetsmålen är upplagt ökar möjligheterna till att avgörande processer som ledarskap, samverkan och delaktighet ska fungera.

Som det visat sig uteblir dock de framgångar man på från början hoppats på i miljömålsarbetet. Det betyder inte att miljömålssystemet inte fungerar. Miljökvalitetsmålen skapar tydliga bilder om en önskvärd framtid och ger tillsammans med Generationsmålet en tydlig riktning för den samhällsomställning som krävs för att komma till rätta med de viktigaste miljöproblemen inom en generation. En skälig fråga är, vad ytterligare behövs för att dessa och andra samhällsmål ska bli en angelägenhet för de flesta och därmed bana väg för den nödvändiga samhällsomställningen som Generationsmålet talar om.

Utgångspunkten för det svenska miljömålssystemet är i huvudsak kunskapen om den rådande miljösituationen och de problem som uppstår ur den. De motiv till handling som finns rör sig främst om yttre sådana. Miljöförstöring bedöms av många vara ett hot mot människors hälsa, planetens ekosystem och samhällets bestånd vilket kan tyckas vara tillräckliga skäl för handling. Miljöfrågorna anses vanligen som viktiga, men för de allra flesta är miljöproblemen ännu inte en självupplevd realitet som ställer krav på förändring i vardagen eller skapar acceptans för nödvändiga politiska beslut. I de fall som lagstiftning och ekonomiska styrmedel inte är styrande nog dröjer nödvändiga beslut och förändringar. Det är andra intressen som allt för ofta vinner när miljöproblematiken ställs mot dessa. Därför behövs kompletterande strategier som på ett uthålligt sätt stödjer starka inre motiv till handling och väcker engagemang till politiska beslut för ett hållbart samhälle i alla politikområden.

I denna guide som guidar fram till en sådan kompletterande strategi för hållbar utveckling läggs fokus på miljömålen åt sidan något och miljömålsarbetet placeras i ett större sammanhang. Det sker alltså utan att ifrågasätta det svenska miljömålssystemet. Syftet är enbart att vidga förståelsen för problemens karaktär och peka på möjligheter till att bredda intresset för de processer som behöver stimuleras för att lättare nå nationella miljömål och en hållbar samhällsutveckling. Möjligheterna till en sådan breddning uppstår när komplexiteten hos frågorna bejakas vilket i sig erbjuder nya ingångar till området utifrån perspektiv som berör betydligt fler än de som vanligtvis engageras i det traditionella miljöarbetet. Förståelsen för hälsofrämjande processers betydelse för en hållbar samhällsutveckling är ett sådant perspektiv.

Kapitel 4

...till mänskliga behov som drivkraft för hållbar utveckling

För att få grepp om den potential som finns i hälsofrämjande processers bidrag till en hållbar samhällsutveckling behöver man för en stund reflektera över de drivkrafter som ligger bakom mänskligt agerande. Så här inledningsvis är det viktigt att konstatera att det inte finns någon enkel förklaring till vad som styr människors agerande. Kunskapsområdet har genererat en riklig teoribildning vilket speglar den mångfacetterade process som motivbildningen är. Människors agerande förklaras såväl av biologiskt betingade drifter och behov som av ett medvetet reflekterande över upplevelser i vardagen. Känsloreaktioner och omedvetna föreställningar har stor betydelse. Kulturella och socialt betingade attityder och värderingar påverkar agerandet liksom den anpassning människor utvecklar i förhållande till olika situationer man lever under där krav ställs som formar nya syften och mål.

Men ett grundantagande som inte får anses vara allt för djärvt och som här får gälla som en allmänmänsklig beskrivning är att människor i huvudsak dels söker sig mot en känsla av välbefinnande och dels har en naturlig ambition att undvika allt för mycket obehag. Människors förmåga att åstadkomma välbefinnande och att undvika obehag är väl utvecklad och helt integrerad med den mänskliga biologin. Hjärnans belöningssystem och påverkan från hormonella system som aktiveras av olika stimuli samspelar med de strategier individen utvecklar för att uppnå välbefinnande och för att undvika allt för mycket obehag. Människan är helt enkelt rätt bra på att må bra, åtminstone på kort sikt.

Det välbefinnande som eftersträvas uppnås vanligen då vissa essentiella behov, avgörande för hälsa och överlevnad, uppfylls. De teorier som presenterades av socialpsykologen Abraham Maslow (1) i mitten av 50-talet är väl kända. Han menade att individens mognad sker med en gradvis utveckling av olika behov som denne söker att tillfredsställa. I Maslows teori har behoven en viss rangordning. Maslows behovstrappa börjar med de grundläggande behoven av mat, vatten och tak över huvudet. Dessa följs av behovet av säkerhet och trygghet, tillhörighet eller kärlek, självkänsla, och slutligen självförverkligande. Våra behov driver vårt beteende och ger oss motiv för vårt handlande.

Forskningen är idag ense om att behovsteorier inte räcker helt som förklaring till mänskligt agerande eller hur välbefinnande uppnås men de bidrar ändå till en viktig grund i förståelsen av dessa processer. Det behovsteoretiska konceptet är en hjälp att förstå vad vi människor söker innerst inne och hur hjärnans kortsiktiga

belöningssystem driver oss till att finna ageranden, strategier, vanor och förhållningssätt som möter dessa behov på olika sätt.

Teorierna har vidareutvecklats av flera, bland annat konfliktforskaren John Burton (2) som beskriver människors grundläggande behov utan hierarkisk ordning. De ses istället som jämbördiga behov som är ständigt aktuella och helt avgörande för individens utveckling. Behoven är, enligt Burton, så viktiga för individen att få uppfyllda att denne på ett intensivt och obevekligt sätt kan vara beredd att göra vad som helst för att så ska ske. Det riskerar leda till konflikter vilka uppstår när den ena eller båda parterna i sin iver att tillgodose sina egna behov inte tar hänsyn till eller inte vill erkänna den andres essentiella behov. Med en sådan förståelse för drivkraften bakom människors agerande öppnar sig möjligheten till att förstå inte bara de konflikter som uppstår mellan folk och länder utan även de konflikter som uppstår människor emellan på närmare håll och de allvarliga konflikter som uppstår mellan människa och natur och till och med de konflikter som vi som individer ger upphov till inom oss själva.

Burtons forskning rör konflikter mellan stater och folk men kan appliceras på konflikter på alla områden. Hans slutsats är att om det vore så att konflikter uppstod på grund av inneboende mänsklig aggressivitet som en ofrånkomlig konsekvens av mänsklighetens utveckling genom årmiljonerna, då är våldsamma konflikter något vi måste leva med. För att minimera dem krävs omfattande kontroll med poliser och avskräckande strategier. Verklig konfliktlösning blir i så fall irrelevant eftersom källan är känd, nedlagd i generna och inte kan ändras.
Men om konflikter uppstår på grund av brister i vår sociala konstruktion av samhället och i våra normer så innebär det att situationen är påverkbar på ett annat mer djupgående sätt. Om sociala villkor är problemet blir konfliktlösning och förebyggande insatser till möjligheter att ta bort källor till konflikt (2). Samhällets institutioner och dess sociala normer kan utifrån kunskapen på området anpassas till människors verkliga behov så att dessa behov tillgodoses på sätt som främjar både människors välbefinnande, hälsa och en hållbar samhällsutveckling.

De behov som Burton och andra behovsteoretiker talar om är:
• **Trygghet och säkerhet** - behovet av struktur, förutsägbarhet, stabilitet och frihet från fruktan och ångest.
• **Tillhörighet och kärlek** – behovet av att accepteras av andra och att ha starka personliga band med en familj, vänner och identitet grupper.
• **Självkänsla** – behovet att erkännas av sig själv och andra som stark, kompetent och kapabel. Omfattar även behovet av att veta att man kan påverka den miljö man ingår i.
• **Självförverkligande** - behovet av att uppnå en potential på alla områden i livet.
• **Identitet** – mer omfattande än en psykologisk "självkänsla". Burton och andra behovsteoretiker definierar identitet som en självkänsla i förhållande till omvärlden. Identitet blir ett problem när en identitet inte uppfattas som legitim eller när den anses sämre eller hotas av andra med olika identifieringar.
• **Kulturell trygghet** - är kopplat till identitet, erkännande av språk, traditioner, religion, kulturella värderingar, idéer och begrepp.
• **Frihet** – förhållandet att inte ha några fysiska, politiska eller civila begränsningar. Äga möjligheten att utöva fria val i alla aspekter av ens liv.
• **Rättvisa** - behovet av en rättvis fördelning av resurser mellan alla medlemmar i en gemenskap.
• **Delaktighet** - behovet av att aktivt kunna delta i och påverka det civila samhället

Överfört på det resonemang som hela denna guide baserar sig på betyder det att individens strävan efter välbefinnande, efter att må bra, är så stark att denne kan

göra vad som helst för att få må bra. Människors grundläggande behov, som är lika för alla, driver olika slags agerande för att uppnå välbefinnande med eller utan medvetenhet om eventuellt ogynnsamma konsekvenser. Detta riskerar leda till en rad problem både lokalt och globalt. Ur ett hållbarhetsperspektiv ses det inte minst kopplat till mänsklighetens allt mer ohållbara konsumtionsmönster, till ökade klyftor mellan rika och fattiga i världen, till frågor som rör fred och säkerhet, till förbränningen av fossila bränslen, till ett instabilt klimat och en rad andra miljöproblem som har sin grund i mänskligt agerande.

Människans strävan efter att få må bra kan således se som ett bekymmer i sig. Men den är likafullt en central egenskap i vad det innebär att vara människa. Det är alltså helt nödvändigt att acceptera denna strävan efter välbefinnande som en av de starkare drivkrafterna för mänskligt agerande. Att acceptera den är inte detsamma som att resignera inför dess ohållbara konsekvenser såsom de uppträder idag, men helt nödvändigt för att kunna ta vara på den och bruka den till att vara den drivkraft för en hållbar samhällsutveckling den skulle kunna vara.

Det är ett perspektiv som öppnar upp för ett ökat intresse av hälsofrämjande processer och deras betydelse för hållbar utveckling, inklusive de nationella miljömålen.

Kapitel 5

Riskfaktorer för sjukdom och död

Om det är så att det som främjar hälsa – det som får människor att må bra i grunden och inte bara för stunden – i hög grad är detsamma som främjar en hållbar samhällsutveckling. Vad är det i så fall i den hälsofrämjande processen som kan leda till sådana effekter som främjar både hälsa, välbefinnande och ett hållbart samhälle? Frågan låter sig delvis besvaras genom att undersöka den ”från andra hållet” och titta närmare på vad det är som gör oss sjuka eller ännu hellre vad det är som får oss att må dåligt.

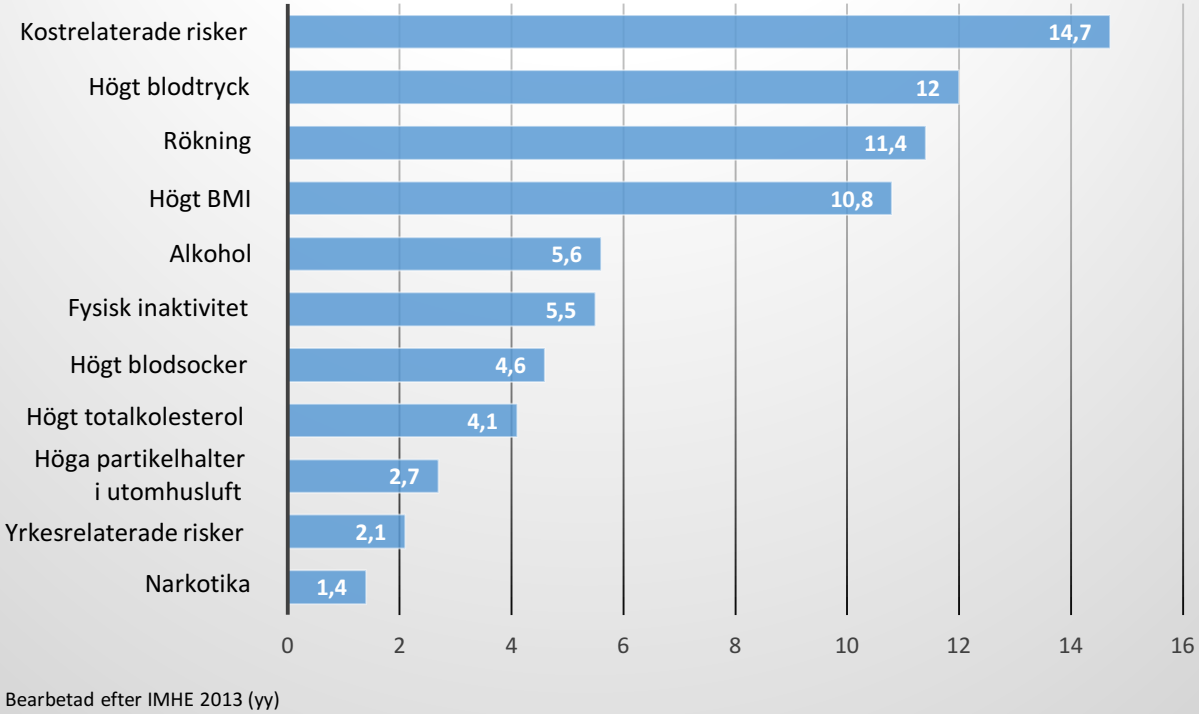
1990 inleddes projektet The Global Burden of Disease (1) för att mäta sjukdomsbördan för hela mänskligheten. Arbetet, som till stor del finansierats av Bill and Melinda Gates Foundation, utförs av ett hundratal forskare vid WHO, Världsbanken och några olika universitet. Rapporter som beskriver förekomsten av sjukdomar och dödsorsaker samt riskfaktorer till förtida död och sjukdom såväl globalt, regionalt och för världens länder började publiceras 1996. Sedan 2012 (2) har WHO:s beräkningar av den globala sjukdomsbördan blivit allt mer omfattande och en mängd olika rapporter har tagits fram. Från och med 2015 (3) publicerar WHO årliga uppdateringar av den globala sjukdomsbördan. Resultaten från dessa används dock inte i denna rapport. Hänvisningar till den globala sjukdomsbördan görs i första hand till GBD 2010 (2) om inget annat sägs.

Mänsklighetens sjukdomsbörda mäts bland annat med måttenheten DALY (Disability Adjusted Life Years) som speglar förekomsten av både för tidig död samt sjukdomar och skador av olika slag. En DALY motsvarar förlusten av ett år av full hälsa för en person (4). Summan av alla DALY hos en befolkning motsvarar befolkningens sjukdomsbörda. WHO har med DALY försökt åstadkomma en måttenhet som är så jämlik som möjligt. De enda personliga egenskaper som inkluderas i DALY-kalkylen är kön och ålder. Förlusten mäts utifrån ett idealstadium av ett liv vid full hälsa och en livslängd som motsvarar den japanska befolkningens som har världens högsta observerade medellivslängd.

De tre vanligaste dödsorsakerna vid för tidig död i Sverige är ischemisk hjärtsjukdom, stroke och lungcancer. Tillsammans står de för mer än 30 % av förlorade levnadsår hos den svenska befolkningen enligt WHO:s beräkningar.

För att ännu bättre kunna förstå och kommunicera behovet av åtgärder och för att påverka den globala sjukdomsbördan har WHO (5) utvecklat metoder för att också beräkna olika riskfaktorers betydelse för DALY. I GBD 2010 har världen delats in i 21 regioner för vilka förekomsten av 67 olika riskfaktorer för sjukdom och för tidig död har undersökts. För respektive region har de 67 riskfaktorerna rangordnats beroende på hur stor andel av det totala antalet DALY som kan hänföras till respektive riskfaktor.

Figur 10. De främsta riskfaktorerna för sjukdom och förtida död i EU och EFTA 2010 och andelen (%) DALY de står för, GBD 2010.



Figur 5.1. När riskfaktorerna för sjukdom och förtida död i vår del av världen rangordnas toppas de av faktorer som är starkt förknippade med levnadsvanor och strategier för att bemästra stress och belastning. Mer än 68 % av sjukdomsbördan förklaras av kostrelaterade risker, högt blodtryck, rökning, högt BMI, alkohol, fysisk inaktivitet, högt blodsocker och högt totalkolesterol (6)

Resultaten från GBD 2010 har sammanställts för EU och EFTA-länderna av Institute for Health Metrics and Evaluation (IMHE) (6) i en särskild rapport. Från denna har de riskfaktorer som förklarar mer än 1 % av regionens totala antal DALY plockats ut i figur 5.1. Här ses kostrelaterade risker som den ledande riskfaktorn för sjukdom och förtida död i vår region. Till kostrelaterade risker inkluderas i detta fall ett för högt intag av natrium (koksalt) samt för litet intag av frukt, nötter, frön, och fullkorn. Det är faktorer som kopplar till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom, cancer och diabetes.

Enligt dessa beräkningar förklarar kostrelaterade risker, högt blodtryck, rökning, högt BMI, alkohol, fysisk inaktivitet, högt blodsocker och högt totalkolesterol mer än 68 % av sjukdomsbördan inom EU och EFTA. Ett fåtal riskfaktorer kan således

förklara den större delen av sjukdomsbördan i vår del av världen. Dessa riskfaktorer är starkt förknippade med levnadsvanor och beteenden. Lika viktigt som att känna till dessa riskfaktorer är det att förstå varför och hur dessa riskfaktorer uppstår. Det är ofta komplexa samband där flera olika faktorer påverkar både beteende och risk för att utveckla de aktuella riskfaktorerna. Till de viktigaste faktorerna bakom utvecklande av sjukdom och risken att drabbas av för tidig död hör de socioekonomiska förhållandena. Låg eller ingen utbildning, låg inkomst, svagt utvecklat socialt nätverk är faktorer som kan vara avgörande för hur vår hälsa utvecklas. Detta är välkända samband som också betonas i denna rapport.

Men för att ytterligare fånga sambanden mellan hälsofrämjande processer och hållbar utveckling lämnas de socioekonomiska faktorerna för en stund. Istället kan det vara av intresse att betrakta riskfaktorerna för att utveckla sjukdom och förtida död utifrån ett allmänmänskligt perspektiv. Det kan vara av värde att förstå att även personer med till synes god socioekonomisk status kan vara utsatta för riskfaktorer med sjukdom och för tidig död som följd.

En viktig riskfaktor till förlust av friska levnadsår och för tidig död som utelämnats i GBD 2010 är psykosocial belastning. I GBD 2010 beskrivs den globala sjukdomsbördan även utifrån sjukdomsgrupper. Av dessa framgår tydligt att psykisk ohälsa är ett av de främsta hälsoproblemen som innebär förlust av friska levnadsår. Psykisk ohälsa är associerad med riskfaktorn psykosocial belastning. Psykisk ohälsa är också starkt kopplad till fysisk ohälsa och för tidig död, det är välkänt. Psykosocial belastning å sin sida är en subjektiv upplevelse. Olika personer har olika förmåga att hantera såväl allvarliga livshändelser som vardagens stress och upplever dessa på olika sätt. Det är därför rimligt att tala om välbefinnande och egenupplevd hälsa som en egen faktor som påverkar människors hälsoutveckling. Nästa kapitel ägnas helt åt den riskfaktor för sjukdom och död som är allt för lätt att bortse ifrån men som är ett av de största hoten mot vår hälsa – och mot vår planet - att inte må bra.

Kapitel 6

Att inte må bra – en påtaglig risk för sjukdom, förtida död och ogynnsamt agerande

Att må dåligt under längre perioder är en kraftfull riskfaktor för ohälsa. Perioder av sänkt subjektivt välbefinnande belastar individen dubbelt. Det sker dels direkt via en ökad sårbarhet och risk för sjukdom och dels indirekt via en ogynnsam respons i agerandet vilket ökar risken för individen att må ännu sämre på sikt och bli sjuk och dö i förtid. Men det är inte bara hälsa som riskeras. Det som får människor att må dåligt eller rubba den inre balansen, även litet, ökar risken att man ägnar sig åt tankar och agerar på sätt som medför negativa konsekvenser socialt, ekologiskt och ekonomiskt.

Stress och belastning

Bakomliggande orsaker till episoder av sänkt välbefinnande är oftast olika former av stress och belastning. Stress och belastning kan beskrivas på olika sätt. Förenklat kan man tala om akut stress och kronisk stress. Den akuta stressreaktionen är kortvarig och innebär vanligen ett adrenalin- och noradrenalinpåslag som ger höjd vakenhet, höjt blodtryck, hjärtpåverkan med höjd puls, muskelanspänning, frisättning av energi till blodet i form av fett och glukos mm. Den träder in vid behov av akuta försvars-, attack- eller flyktbeteenden när

man blir konfronterad, hotas till livet eller upplever andra starka affekter. Den snabba mobiliseringen av kroppens resurser kan då vara livräddande då en sekund i reaktionstid åt det ena eller andra hållet kan vara skillnaden mellan liv och död. I efterförloppet upplevs ofta svårigheter att varva ner och även sömnstörningar (1).

Det finns även en mildare form av akut stressreaktion, mer utdragen men mycket vanlig reaktion som föreligger när hjärnan engageras i något som t.ex. utmanar, irriterar, roar eller ökar spänningskänslan. Även detta är en för individen värdefull stressreaktion som ökar fokusering och främjar bland annat inlärning av nya färdigheter som för den oerfarne kan upplevas som svåra och utmanande.

Hjärnans och kroppens stressreaktion återfinns hos alla ryggradsdjur (2). Den har utvecklats under miljontals år till att vara ett skydd och hjälp för individens överlevnad. Detta är viktigt att förstå när man betraktar vilka konsekvenser stress och belastning kan ha för dagens människor och samhälle. Stressreaktionens värde för individens överlevnad och utveckling grumlas när den utlöses i de sammanhang som dominerar vardagen i modern tid. När kroppen mobiliserar sina resurser i samband med akut stress ges idag knappt någon möjlighet till direkt användning av t.ex. ökad muskelanspänning, blodtryckshöjning och ökad tillgång på energi i blodbanan. Man befinner sig sällan i situationer där den anspända muskulaturen kommer till användning för attack eller flykt. När muskel-ansträngningen uteblir förvärras dessutom blodtryckshöjningen då det inte sker någon lokal kärlvidgning som annars hade åtföljt muskelaktiveringen. Därtill kvarstår fett- och glukosnivåer i blodet under längre tid då muskulaturen inte behövde använda den tillförda extraenergin. Såväl den mentala avslappningen och den direkta dämpningen av stresspåslaget som skulle inträda efter en muskelansträngning uteblir.

Den känslomässiga responsen i stressreaktionen förbereder individen för kamp eller flykt. En adekvat känsla i ett sådant läge är ilska. Associerade känslor till ilska är aggressivitet, irritabilitet, frustration och fientlighet. Det är känslor som i varierande grad fyller sin funktion och underlättar hanteringen av en tillfälligt mer eller mindre hotfull situation. Men när situationen inte kan lösas direkt, när det moderna livets psykosociala stress ständigt återkommer eller uppträder konstant uppstår ett känslomässigt ogynnsamt läge med negativa konsekvenser för både individen och samhället i övrigt. Den uppdämda känslan av ilska håller dessutom igång den akuta stressreaktionen och den härtill kopplade fysiologiska responsen. Det uppstår en ond cirkel och stressen blir en allvarlig riskfaktor för sjukdom.

Den andra formen av stress, kronisk stress, innebär per definition att belastningen på individen kvarstår under mycket lång tid. Tillfällen för återhämtning och möjlighet till att återfå den inre balansen uteblir. Det hela riskerar leda till en utmattning av den stressreglerande funktionen i vilken framför allt stresshormonet kortisol är involverad. Kortisol bildas i binjurebarken. Frisättningen i blodet regleras genom ett samspel mellan hypothalamus, hypofysen och binjurebarken (HPA-axeln). Med en väl fungerande HPA-axel ingår frisättningen av kortisol i ett självreglerande system med tre skilda komponenter. Dels finns en dygnsrytm där kortisolnivåerna är som högst på morgonen då kroppen skall ”startas upp” och förberedas för uppvaknande och som lägst på kring midnatt efter att insomningen skett. Dels finns en stressinducerad kortisolsekretion. Vid aktivering av HPAaxeln frisätts corticotropin releasing hormone (CRH) från hypothalamus. I samspel med andra ämnen stimuleras hypofysen till frisättning av adrenokortikotropt hormon (ACTH) vilket i sin tur stimulerar binjurebarken till frisättning av kortisol vilket är positivt vid kortvarig stress. Kortisol har en inflammationsdämpande effekt och

mobiliserar energi genom att höja blodsockerhalten och öka tillgängligheten till fria fettsyror. Den tredje komponenten i styrningen av kortisolsekretionen är den negativa feedback som höjda kortisolnivåer har på hippocampus, hypothalamus och hypofys. Höjda nivåer av kortisol i blodbanan bromsar alltså t.ex. den aktivering som skett i HPA-axeln för att underlätta för individen att återställa den inre balansen, homeostasen, efter stress och åter komma till ro.

Kronisk stress leder till att den funktion som reglerar kortisolet i blodet utmattas. Den negativa feedbacken slutar fungera, nedregleringen upphör och kortisolnivåerna kvarstår höjda med negativa konsekvenser på hela organismen inte minst immunförsvar och fett- och blodsockerreglering. På längre sikt, om den kroniska stressen består under mycket lång tid, kan HPA-axeln skadas så illa att själva kortisolfrisättningen slutar fungera och kortisolnivåerna blir konstant låga, inklusive avsaknad av dygnsvariationen. I detta stadium kan man konstatera direkta skador på de celler och delar av hjärnan som är involverade i den stressreglerande funktionen. Skador som kan ta lång tid att läka.

Kronisk stress i form av en ständigt återkommande utsatthet för akut stress eller en kontinuerlig upplevelse av att livssituationen är övermäktig och hopplös kan utlösa en reaktion av uppgivenhet. Associerade känslor är uppgivenhet, maktlöshet, sorg och förtvivlan men också ångest, oro, dysterhet och depression. Rubbningar i HPA-axelns funktion har starka kopplingar till många av de sjukdomstillstånd som är en del av det moderna livets sjukdomsbörda. Sambanden är komplexa och svårstuderade men det är ett växande kunskapsområde som förtjänar särskild uppmärksamhet både när det gäller förståelsen för hur dessa sjukdomstillstånd kan förebyggas men också behandlas.

Stressande faktorer kan upplevas på olika sätt

När man talar om stress och belastning i vardagen menar man vanligen situationer eller händelser som ställer krav på individen och tvingar denne till anpassning i något avseende. Dessa krav kallas stressorer. Inte sällan är de sociala såsom betungande arbetsuppgifter på arbetet och/eller i hemmet eller störningar i relationer. De kan vara tvingande som hot, våld, sociala orättvisor, ekonomisk utsatthet, sjukdom eller svåra livsförändringar. De kan vara icke-tvingande såsom äktenskap, personlig vänskap, yrkesambitioner och skuldsättning inför större köp. Det kan även handla om att utsättas för stora mängder intryck och information, krav som splittrar möjligheten till fokusering och försvårar att lösa de uppgifter man står inför. Det kan också röra sig om för lite intryck och monotoni. Förutom yttre stressorer av detta slag är det också vanligt med inre stressorer i form av negativa tankar och känslor som till exempel uppgivenhet, oförutsägbarhet och låg egenkontroll.

Det finns inte någon bestämd form av stimuli eller stressor som i sig alltid utlöser stressreaktioner hos alla (3). Det är den enskilda individens värdering av påfrestningen som är den avgörande faktorn för vilken känsla som uppstår. En situation som hos de flesta kanske inte leder till några obehagliga känslor kan hos andra lätt utlösa stressrelaterade känslor. När så sker tyder det ofta på att en tidigare liknande situation har varit en obehaglig upplevelse som väckte oro. Den ursprungliga känslan av oro som väcktes i den speciella situationen förstärks av oron för den egna reaktionen. Den utlösande faktorn kan därmed vara något som har hänt eller något som kan hända. Oro för framtiden är en vanlig orsak till stress. Oro, rädsla och liknande negativa känslor är ytterligare exempel på inre stressorer.

Till de faktorer som påverkar upplevelsen av stressorn hör bland annat de genetiska. Det finns en medfödd faktor som gör att hjärnans stressreaktion aktiveras olika lätt hos olika personer.

Andra, kanske ännu viktigare faktorer som påverkar hur människor reagerar på situationer som skulle kunna utlösa en stressreaktion är de erfarenheter man samlar på sig under livet. Hjärnan lagrar information om samband mellan olika påverkansfaktorer (stimuli) eller reaktioner i olika situationer och hur dessa upplevs (vilka fungerar som nya stimuli). Tidigare upplevelser av obehag av vissa stimuli i vissa situationer kan med tiden ha betingat en reflex att reagera med obehag och därmed förstärka stressreaktionen, man talar här om en negativ stimulusförväntan (3,4). För andra som kanske haft samma obehagliga erfarenhet men kunnat hantera situationen med hjälp av en fungerande copingstrategi (se nedan), kanske tack vare ett välfungerande socialt stöd eller en stark känsla av sammanhang dämpas stressorns aktivering av stressreaktionen. Man är rustad av tidigare erfarenheter av framgång i svåra situationer. Här har vi vad man kallar en positiv responsförväntan (3,4).

En responsförväntan kan även vara bristfällig eller utebli. Ett sådant sammanhang som har destruktiva konsekvenser är där individen inte kan se något samband mellan sina handlingar och det händelseförlopp denne upplever t.ex. i arbetslivet eller i privatlivet. Man intar en offerroll och upplever sig som icke delaktigt i det som sker. Man hamnar i en känsla av hjälplöshet. Det finns även en risk för generalisering, känslan av hjälplöshet blir en inlärd förväntning som överförs till flera andra situationer. Situationer som framkallar en känsla av hjälplöshet leder till en förstärkt och utdragen aktivering av stressorn och blir lättare förknippade med ångest och depression (3,4).

Känslan av hopplöshet är en annan negativ konsekvens av en ogynnsam stressreaktion. Individen kan här mycket väl uppleva ett samband mellan vad denne gör och vad som sker. Men man har en genuin förväntan att det enbart kan resultera i ett negativt resultat. Avsaknad av hopp har en starkt negativ inverkan på hälsan och är ett av de främsta kännetecknen på en depression (4).

Strategierna för att bemästra stressen kan vara mer eller mindre lyckade

Stressupplevelsens innehåll varierar från person till person och kan i den mest extrema formen handla om att livet är hotat. Vanligare former av stressupplevelser handlar om förlorad kontroll över tillvaron, brister i förutsägbarhet eller hot mot ens status. Avgörande för hur den individuella stressupplevelsen tar form är individens bedömning av de resurser eller den copingförmåga denne förfogar över. Med coping menas den strategi som individen tillämpar för att bemästra stressupplevelsen (3,4). Man har i forskningen sett två huvudtyper av copingstrategier. Det handlar dels om problemlösande strategier där man försöker påverka den situationen man befinner sig och dels emotionella strategier där man försöker hantera de känslor som uppstår till följd av stressen (5). Vanligen används båda formerna samtidigt. I Ruta 6.1 ses exempel på några av de vanligaste strategierna. Just dessa återfinns även i testet COPE (6) som kan användas för att undersöka människors stresshantering.

- **Aktivitet** - aktivt undanröja eller kringgå stressorn.
- **Planering** - planering kring hur man ska övergå i aktiv coping.
- **Söka instrumentellt socialt stöd -** söka assistans, information eller råd.
- **Söka känslomässigt social stöd** - söka sympati från annan person.
- **Nedtryckning av konkurrerande aktiviteter** - minska uppmärksamhet och tid åt sådant som inte har med stressorn att göra.
- **Religion** - ökad aktivitet i religiösa aktiviteter.
- **Positiv omtolkning** - göra det bästa av situationen och betrakta den i ett nytt ljus.
- **Hålla tillbaka** - passiv coping genom att avvakta försök till coping.
- **Resignation/acceptans** - acceptera att den stressande händelsen är en realitet.
- **Fokus på att uttrycka känslor** - ökad medvetenhet om de egna känslorna och behov att uttrycka dem.
- **Förnekelse** - försök till att avvisa den stressande situationens realitet.
- **Mental lösgörning** - att genom sömn, dagdrömmar eller förströelse söka lösgöra sig från den ambition som har utlöst den stressande situationen.
- **Beteendemässig lösgörning** – ge upp eller dra tillbaka den ambition som utlöser den stressande situationen.
- **Alkohol/droger** - att med hjälp av alkohol eller droger lösgöra sig från den stressande situationen.
- **Humor** - skämta om den stressande situationen.

Ruta 6.1 Några av de vanligaste copingstrategierna vid stress (7).

Copingstrategierna kan även indelas i aktiva och passiva. Generellt gäller att aktiva copingstrategier är mer framgångsrika jämfört med passiva och undvikande copingstrategier. I en aktiv strategi tar man sig an att förändra den stressande faktorn genom ett adekvat agerande. Man kan också minska de negativa konsekvenserna av en stressande faktor genom att förändra sättet att tänka på den. Passiva copingstrategier som t.ex. undvikandebeteenden är att betrakta som en psykologisk riskfaktor. De markerar även att individen kan ha tagit skada från tidigare stressande livshändelser (7). Personer som oftare använder sig av passiva copingstrategier riskerar att hamna i ogynnsamma beteenden som kan leda till isolering, inaktivitet eller alkoholmissbruk.

När copingstrategierna är otillräckliga eller kanske till och med i vissa fall kontraproduktiva kan stressrelaterade symptom utvecklas. Det finns en rad olika stressyndrom beskrivna. De kan vara kognitiva, känslomässiga, fysiska och psykosociala. Till de kognitiva symtomen hör störd förmåga till att uppfatta vad som sker i omgivningen, störd koncentrationsförmåga, inlärning och minne. Till emotionella symtom kan räknas överkänslighet, irritabilitet, aggressivitet, ångest, depression och sömnstörning. Fysiska symtom på stress uppstår bl.a. i muskler och leder, hjärta och kärl, immunförsvaret och hormonsystemet. Även det psykosociala samspelet människor emellan påverkas av stress, det kan uppstå instabilitet i sociala relationer ibland till följd av försämrad copingförmåga.

Hjärnans belöningssystem spelar med i stressreaktionen

Stress och belastning väcker vanligen mer eller mindre obehagliga känslor och tankar. Det är naturligt för människan att söka välbefinnande och slippa ”må dåligt”. Att må dåligt under långa perioder är sällan särskilt framgångsrikt för individen. När stressreaktionen fungerar optimalt och utlöser ett ändamålsenligt agerande övergår den akuta reaktionen med olika obehagliga känslor snart till ett normaltillstånd av känslomässig balans och kanske till och med tillfredsställelse.

Som nämnts ovan utvecklar människor olika individuella strategier, vanligen under uppväxten, för att bemästra stress och belastning. Till viss del relaterar dessa copingstrategier till funktionen hos signalsubstansen dopamin. Det är väl belagt att stress via kortisolfrisättningen aktiverar frisättningen av dopamin i hjärnan (8). Dopaminets funktion vid stress är bland annat att hjälpa personen att vara alert, stimulerad, fokuserad och motiverad. Effekten uppstår endast vid den kortvariga stimulans som sker just när dopaminhalten stiger. Under långvarig stress sänks dopaminreceptorernas känslighet vilket ger motsatt effekt, personen blir dysforisk, dissociativ och deprimerad (9).

En annan särskilt uppmärksammad uppgift för signalsubstansen dopamin är dess betydelse för inlärningen av vilka situationer som skapar en belöningskänsla av lust och njutning hos individen. Denna funktion underlättar för individen att utveckla beteenden som säkrar både den egna överlevnaden och släktets fortbestånd. Genom att vara behagliga och ge en naturlig belöning motiveras individen till biologiskt fördelaktiga beteenden som matintag, sex och reproduktion. Dopaminet påverkar inte själva belöningsupplevelsen. Dopaminet påverkar viljan till lust och njutning och orsakar ett uppsökande beteende till sådant som skänker njutning och känslan av belöning samt gör individer mer njutningsbenägna (10).

Men hjärnans belöningssystem är inte specifikt för enbart fördelaktiga ageranden. Bland annat beskrivs i teorierna kring utveckling av spel- och drogmissbruk hur en stark aktivering av hjärnans belöningssystem som dessa aktiviteter kan ge skapar en sjuklig och förstärkt överinlärning av begäret att söka de kickar som spel och droger ger. Följden blir att intresset för naturligt belönande beteenden avtar (11).

Även i sådana fall där det belöningsskapande beteendet inte är direkt skadligt kan det ändå visa sig vara problematiskt för individen på längre sikt. Det kan vara fråga om överdriven materiell konsumtion, överdriven användning av internet, sociala medier och annan form av ständig ”uppkoppling”, sittande framför TV, spel om pengar, ”arbetsnarkomani”, överdrivet bruk av sex och överskridande av maktbefogenheter. Det kan även röra sig om intrigskapande, mobbing eller andra mindre gynnsamma försök att höja sin egen status för att på så sätt uppleva viss tillfredsställelse. Dessa inte helt ovanliga ageranden kan således både vara mer eller mindre utlösta och även vidmakthållna av stress och belastning i olika former och samtidigt eftersträvas som delar i ett mönster av stressreduktion för stunden.

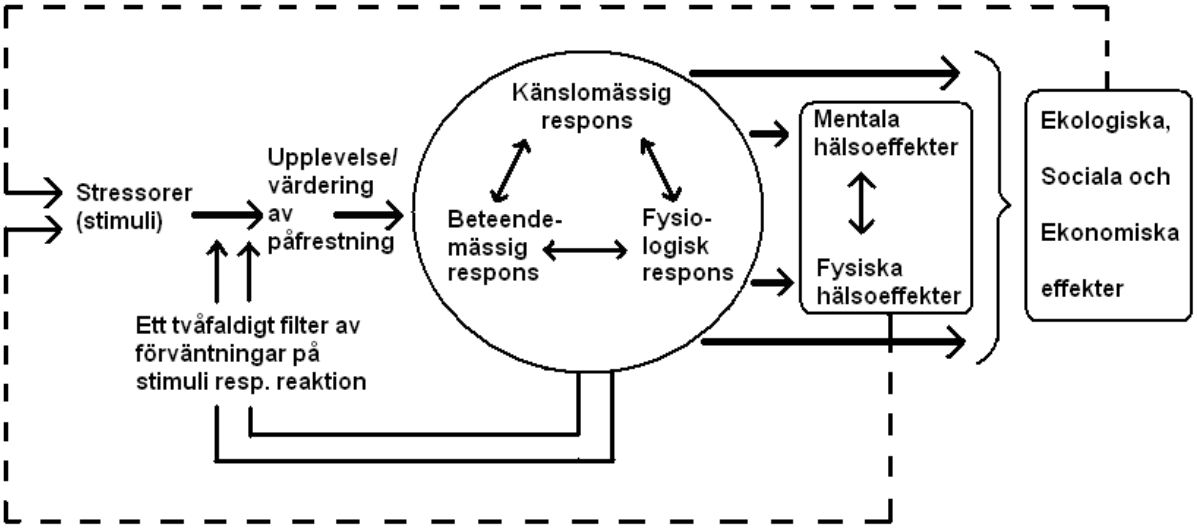
Samband mellan stress/belastning, nedsatt välbefinnande och en ohållbar samhällsutveckling.

Det är lätt att förstå att stress och belastning påverkar människors agerande på många olika sätt. Vare sig agerandet är en del i stressreaktionen, ett uttryck för en bristande copingstrategi eller på annat sätt en konsekvens av stress och belastning så är det i det subjektiva måendet som agerandet har sitt ursprung. Stressrelaterade sjukdomar är ett växande problem globalt och även i vårt land. Men det finns även skäl att uppmärksamma hur stressrelaterade ageranden riskerar att förvärra människors situation på flera andra sätt. Det gäller både för den enskilde individen som påverkas av sin egen stress och hur stressens konsekvenser sprids till omgivningen i en eller annan form. Tabell 6.1 presenterar några exempel på ogynnsam beteendemässig respons, bristande copingstrategier och andra negativa inslag i mänskligt agerande kopplat till stressreaktionen. De ageranden som listas skall ses som inslag i strategier som människor utvecklar med det främsta syftet att uppnå välbefinnande, att må bra. Dessa strategier är dock inte alltid helt lyckosamma utan slår tillbaka på individen och har negativa effekter på omgivningen och samhällets utveckling med avseende på dess

hållbarhet. Dessa samband mellan stress/belastning och negativa effekter på människors hälsa och samhällets hållbarhet kan även beskrivas som i figur 6.1.

Söka skaffa högre status	Undvikandebeteenden
Ökad materialistisk orientering	Stillasittande fritid
Överdriven konsumtion	Försämrade sovvanor
Frivilligt ökad arbetsmängd	Försämrade matvanor
Fientlighet, pessimism	Mat som tröst
Föraktfullhet	Tobak
Främlingsfientlighet/rädsla	Överdrivet spel om pengar
Cynism, vårdslöshet	Alkohol & droger
Minskat deltagande i civilsamhället	Osäker sex
Social isolering	Våld

Tabell 6.1 Olika exempel på ogynnsam beteendemässig respons, bristande copingstrategier och andra negativa inslag i beteenden kopplade till stressreaktionen.



Figur 6.1 Stressreaktionens koppling till hälsoeffekter och effekter på samhället i övrigt. Fritt efter Gilian et al. Measuring Stress in Humans: A Practical Guide for the Field, Cambridge University Press, 2006.

En ohållbar kultur formad av kronisk stress?

Det moderna samhället präglas av en snabb förändringstakt i flera avseenden inklusive ett högt informationsflöde såväl vad gäller omfattning och hastighet. I takt med en snabbt växande kunskapsmassa och en ökad individualisering blir människor även allt mer specialiserade i sina funktioner och intressen varvid den enskilde individens kompetens blir allt mer avsmalnad. Människors inflytande över sin egen vardag upplevs som begränsad då allt fler funktioner i samhället institutionaliseras. Vardagsmakten kan upplevas bli allt mer beskuren. Förändringsstress, informationsstress och stress till följd av en förlorad känsla av sammanhang är nya inslag i stresslandskapet. Mycket av den ohälsa som ses idag är stressrelaterad. Stress och belastning som en avgörande förklaring till nedsatt välbefinnande, sjukdom och för tidig död blir allt mer etablerad i takt med att orsaksmekanismerna klargörs med nya metoder inom forskningen.

Samtidigt som hela samhället präglas av kronisk stress såsom skissats tidigare utvecklas ett rikt utbud av möjligheter till snabb men tillfällig stressreduktion och känsla av välbefinnande. Då stressen blir en del av vardagen och inte möts på sätt

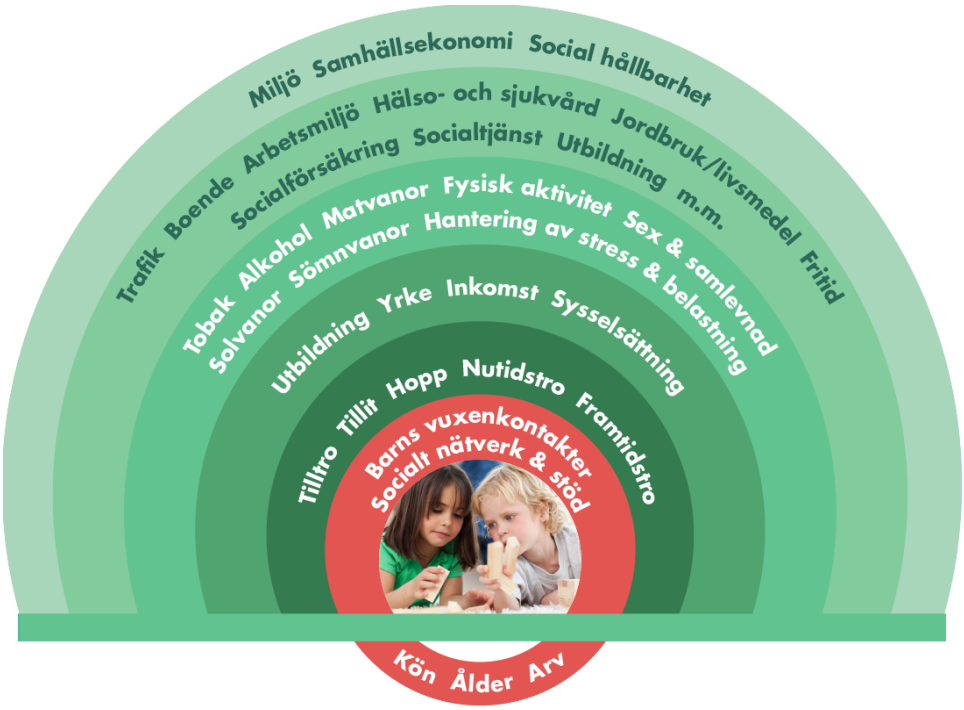
som bidrar till en förmåga till mer långsiktig stressreduktion eller minskar behovet av stressreduktion kommer de kortsiktiga strategierna att snart uppfattas som normalt beteende och normala vanor hos befolkningen. Och om utvecklingen fortsätter, formas så småningom en hel kultur som kännetecknas av enbart kortfristig och långsiktigt ineffektiv stressreduktion. Betraktat mot denna bakgrund finns det skäl att fundera över flera inslag i vår egen kultur som kanske inte bara är resultat av en framåtsyftande utveckling utan lika mycket följderna av en utbredd kronisk stress och strävan efter snabb (men endast tillfällig) stressreduktion. Hit hör bl.a. sådant som flygberoende massturism, massbilism, krav på billiga processade livsmedel för snabb tillagning, överdriven materiell konsumtion, ökat intresse för arenasporter och internetbaserad underhållning och minskat intresse för egen utövning av lek och idrott tillsammans med andra, ökade krav på och ifrågasättande av funktionen hos samhällets institutioner och minskat intresse för eget deltagande i civilsamhället.

Så, förutom att stressrelaterad sjukdom och ohälsa är ett problem i sig som kräver ökad uppmärksamhet finns anledning att uppmärksamma *stressrelaterade beteenden* med negativa konsekvenser för övriga samhället som ett särskilt problem. Det talar för att genom social och fysisk samhällsplanering söka möta människors grundläggande behov på sätt som genom olika hälsofrämjande processer både begränsar och balanserar den stress och belastning som människors tillvaro kan rymma mer eller mindre av, beroende på de olika förutsättningar människor lever under.

Kapitel 7

Hälsofrämjande processer – vad är det?

Människors hälsa bestäms av många olika individuella, sociala, ekonomiska och miljömässiga faktorer (1), figur 7.1. Dessa faktorer kan fungera som resurser för individen, såväl inre som yttre sådana, eller som risker. I de fall som dessa bestämningsfaktorer för hälsa fungerar som resurser som stödjer människors utveckling av hälsa och välbefinnande får de anses vara delar i en *hälsofrämjande process*.



Figur 7.1. Hälsans bestämningsfaktorer. Källa: Dahlgren & Whitehead (1991).

Kunskapsutvecklingen på det hälsofrämjande området har pågått länge. Den första internationella forskningskonferensen om hälsofrämjande hölls i Ottawa 1986 genom WHO:s värdskap. I den s.k. Ottawadeklarationen från samma år antogs en definition av begreppet hälsofrämjande som "den process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över, och förbättra sin hälsa och därmed leva ett aktivt och produktivt liv för att uppnå välbefinnande och livskvalitet" (2).

Hälsofrämjande processer förekommer i många olika sammanhang. Det är inte alltid medvetna processer utan ofta en naturlig del av det mänskliga livet, t.ex. vuxnas hälsofrämjande betydelse för barns uppväxt genom att skapa trygghet, vara förebilder och stödja barnets utveckling av olika färdigheter. Kunskap om hälsofrämjande processer och deras betydelse för samhällsutvecklingen behöver dock ges större utrymme i underlag för beslutsfattande och samhällsplanering i betydligt högre grad än idag.

En medveten tillämpning av detta kunskapsområde sker i det *hälsofrämjande arbetet*. Med hälsofrämjande arbete menas en övergripande ansats att arbeta för sociala förändringar med syfte att förbättra hälsa och välbefinnande. Ett centralt kunskapsområde i det hälsofrämjande arbetet handlar därför om hälsans bestämningsfaktorer, vilka de är och hur de kan påverkas. Ottawadeklarationens avsikt var bland annat att leda bort från ett allt för stort fokus på individuellt

hälsobeteende och ersätta det med en bred förståelse för vikten av att skapa samhälleliga förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Ottawadeklarationen pekar ut fem grundläggande strategier som bör genomsyra det hälsofrämjande arbetet såväl globalt som lokalt. Det rör sig om:

- att utveckla en hälsofrämjande samhällspolitik
- att skapa miljöer som understödjer hälsa
- att stärka insatser för hälsa och välbefinnande i lokalsamhället
- att utveckla människors personliga färdigheter när det gäller hälsa, samt
- att rikta hälso-och sjukvården mot förebyggande och hälsofrämjande arbete.

Till detta har forskningen om hälsofrämjande processer pekat ut sju grundläggande principer som det hälsofrämjande arbetet ska styras av. Det är:

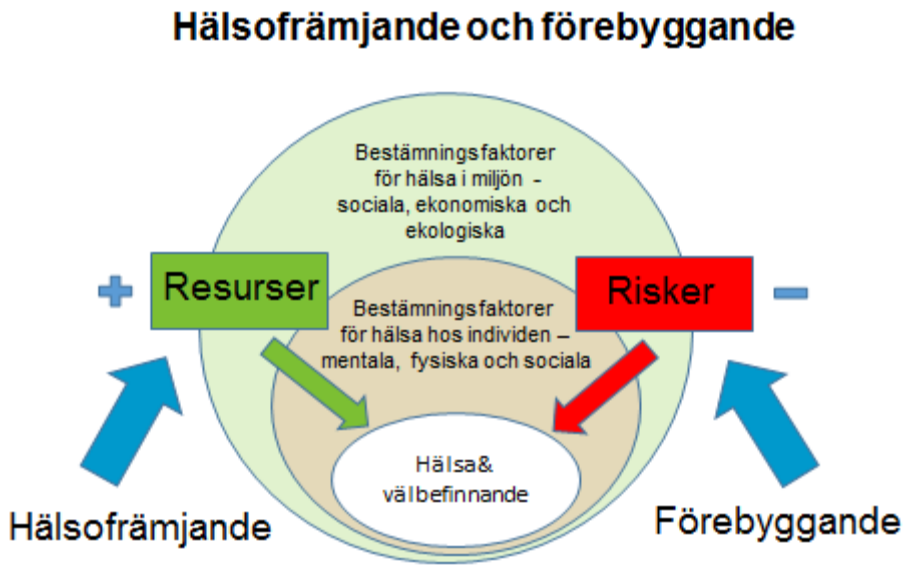
- **Empowerment** – göra det möjligt för individer och samhällen att vinna makt över hälsans bestämningsfaktorer, såväl individuella, socio-ekonomiska som miljömässiga faktorer
- **Delaktighet** – involvera de som berörs i alla stegen av planering, implementering och utvärdering av det hälsofrämjande arbetet
- **Helhetssyn på hälsa** – förstå att hälsa rymmer såväl fysiska, psykiska, sociala och existentiella dimensioner
- **Tvärsektoriellt arbete** – verka för ett effektivt samarbete mellan intressenter från alla relevanta sektorer
- **Jämlikhet** – förstå betydelsen av, och ledas av jämlikhet och social rättvisa
- **Vidmakthållande** – eftersträva förändringar hos individer, organisationer och samhällen som kan bibehållas när de inledande satsningarna är över
- **Multistrategiskt** – kombinera en variation av ansatser såsom policyarbete, organisationsutveckling, samhällsplanering, lagstiftning, opinionsbildning, utbildning och kommunikation.

Angeläget med tydligare fokus på hälsofrämjande

Det engelska begreppet health promotion har således i Sverige översatts till hälsofrämjande arbete. Omvänt översätts det svenska begreppet folkhälsoarbete ofta till health promotion i engelsk litteratur vilket kanske förvirrar något då folkhälsoarbete är ett vidare begrepp. I det svenska begreppet folkhälsoarbete inryms inte bara hälsofrämjande insatser utan också systematiska och målinriktade sjukdomsförebyggande och riskreducerande insatser.

För att tydliggöra de hälsofrämjande processerna som en särskild form av aktivitet i samhället och som en särskild del i människors liv kan det vara av värde att för en stund särskilja hälsofrämjande från förebyggande. Det finns alltså ett behov av att identifiera, stödja och sprida kunskap om hälsofrämjande processer som sådana för att deras strategiska betydelse för samhällsutvecklingen ska kunna tas till vara mer effektivt.

Skillnaden mellan hälsofrämjande och förebyggande arbete kan på ett schematiskt sätt åskådliggöras genom att ta fasta på de två huvudsakliga effekter som hälsans bestämningsfaktorer kan medföra, figur 7.2. I den mån de kan bryta ned hälsa och välbefinnande är de att betrakta som risker. I den mån de kan främja hälsa och välbefinnande är de att betrakta som resurser. Hälsofrämjande arbete handlar om att stärka och stödja utvecklingen av dessa inre och yttre resurser för människor. Förebyggande arbete handlar om att reducera de risker som hälsans bestämningsfaktorer, inre och yttre, kan utgöra.



Figur 7.2. Hälsans bestämningsfaktorer kan fungera som resurser eller risker för hälsa och välbefinnande. Hälsofrämjande arbete innebär att stärka eller mobilisera dessa resurser. Förebyggande arbete går ut på att reducera riskerna. Fritt efter Bauer et al, (3).

Titel för denna guide är *Hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling.* Dess fokus är att beskriva de hälsofrämjande processernas betydelse för ett hållbart samhälle inklusive möjligheterna att nå de nationella miljömålen. Detta material har således ingen avsikt att beskriva riskperspektivet och det förebyggande arbetet vad gäller hälsa eller miljö. Risker och förebyggande aspekter kan komma på tal i sammanhang där hälsofrämjande processer är involverade. För övrigt är guidens utgångspunkt för att beskriva möjligheterna att nå nationella miljömål och ett hållbart samhälle helt och hållet det hälsofrämjande perspektivet såsom det beskrivits i detta kapitel.

Kapitel 8

Hållbar utveckling - en vision som förenar, men helhetstänkande krävs.

Hållbar utveckling som begrepp definierades första gången 1987 (1) och beskrevs som en utveckling som *"... tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov"*. Trots sina begränsningar har definitionen stått sig genom åren och är den som vanligen används i officiella dokument. Idag finns en mångfald av alternativa definitioner och beskrivningar av begreppet där varje konstruktör sett som sin uppgift att förtydliga olika delar. Den omfattande floran av definitioner av begreppet hållbar utveckling är en naturlig konsekvens av att begreppet innehåller samma grad av komplexitet och mångfacetterade egenskaper som planetens mänskliga samhällen och ekologiska system gör i sig. Alla försök att definiera och följa upp i vilken mån det pågår en hållbar utveckling eller inte är också kopplad till mångfalden av syften att definiera

och mäta hållbar utveckling. Det handlar om situationer som beslutsfattande, förvaltning, främjande, delaktighet och konstruktion av konsensus samt forskning och analys.

Man får dock se upp med situationer där hållbarhetsbegreppet hanteras allt för anpassat till tveksamma syften och kan användas till att maskera aktiviteter med sannolikt negativa effekter på sociala och ekologiska system. En sådan användning av begreppet hållbar utveckling kan återfinnas i sammanhang som präglas av starka kommersiella intressen eller där snäva särintressen söker skapa stöd för sin sak.

Men med den varningen utfärdad bör man se mångfalden av försök att förklara begreppet hållbarhet som en rikedom att ösa ur och som vittnar om intresse, kreativitet och vilja till förändring. Begreppet hållbar utveckling rymmer en särskild styrka i dess förmåga att bestå som en öppen, dynamisk och utvecklingsvänlig idé som kan anpassas till att fungera i en mängd varierande situationer över tid och rum. Dess öppenhet till varierande tolkning möjliggör för människor i alla sammanhang att göra nya definitioner och nya tolkningar som passar in i deras egen situation. Trots denna öppenhet och variation har begreppet ändå bevarat några centrala principer och värden som baseras på Brundtlands-kommissionens definition från 1987. Det handlar om förmågan att möta grundläggande mänskliga behov nu och i framtiden. Det handlar om mänsklig, ekonomisk och social utveckling inom de ramar som sätts av planetens livsuppehållande system. Begreppet hållbar utveckling rymmer dessutom en annan styrka genom att de båda orden i frasen för de flesta människor har en positiv innebörd och att de tillsammans förstärker och sammanfattar ett mål för mänsklig verksamhet som det är lätt att komma överens om även i situationer där parterna kommer från skilda sociala sammanhang. I begreppet hållbar utveckling hittar vi alltså grunden för en vision om framtiden som kan delas av många (alla).

Holistisk kunskapssyn inom vetenskapen önskvärd

Oavsett hur begreppet hållbar utveckling definieras eller förklaras kvarstår uppgiften att göra frågan om hållbar utveckling hanterbar för så många som möjligt. Det som utmanar och försvårar detta är frågornas komplexitet och en allmän bristande erfarenhet i helhetstänkande och förmåga att hantera komplexa helheter.

En försvårande omständighet som länge hämmat förmågan att hantera komplexa helheter återfinns i ett atomistiskt, eller reduktionistiskt, tänkande. Reduktionismen har dominerat västerländskt tänkande vad gäller vetenskap, utbildningsväsende och det moderna samhällets framväxt under de senaste 200 åren. Reduktionismen delar upp tillvaron i delar och studerar detaljerna. Med den kunskap som vunnits på detta sätt har mänskligheten kunnat utveckla moderna samhällen och skaffa sig viktiga tekniska, medicinska och andra landvinningar som underlättat den mänskliga tillvaron radikalt. Dessa vetenskapliga framgångar är så stora att det anses vedertaget att tillämpa reduktionistiska principer inom naturvetenskaplig forskning.

Den reduktionistiska kunskapssynen medför dock en exkluderande effekt. I takt med att kunskapsmassan på ett område växer måste den delas upp på mängder av nya specialområden för att kunna hanteras utifrån samma kunskapssyn. Detta försvårar kommunikationen, och därmed förståelsen, av den större helheten. Specialiseringen, som är nödvändig, utestänger människor, såväl lekmän som specialister från kunskapen om helheten. Ett samhälle som ensidigt odlar sin

kunskap på detta sätt skapar inte bara stuprörsorganisationer och bristande samsyn utan även ett utbrett främlingskap inför samhället som helhet och inför dess framtid.

Det har uppstått ett behov av ett mer sammansatt sätt att studera och förstå verkligheten. Istället för att betona det mätbara, det kvantitativa, behövs relevanta bedömningsgrunder för de kvalitativa aspekterna av tillvaron. Redan hos Hippokrates (460 – 370 f.Kr) och dennes läkarskola fanns dessa insikter. Man betonade att man behandlade sjuka människor och inte sjukdomar. Utifrån en uttalat holistisk kunskapssyn kan helheten inte förstås ens genom de mest noggranna beskrivningar av de enskilda delarna. Allt hänger samman och helheten är mer och kanske t.o.m. något annat än summan av de ingående delarna. För att kunna förstå sammanhang där allt hänger samman behöver det utvecklas s.k. holistiska teorier som ger modeller som förklarar det komplexa.

Det holistiska synsättet återfinns idag hos en rad olika vetenskaper. Det ses framför allt inom sociologi, filosofi, pedagogik, ekonomi, teologi och andra samhälls- och humanvetenskaper men också till viss del hos naturvetenskapen, t.ex. inom kvantfysiken. Även inom medicinen står man idag som läkare inför en rad medicinska problem som inte låter sig förstås ur ett allt för snävt reduktionistiskt perspektiv utan kräver en öppenhet för ett mer holistiskt synsätt. Det handlar allt mindre om snabb diagnos och rätt medicinsk behandling. Allt oftare krävs att man utforskar t.ex. patientens sociala situation och patientens uppfattning om sina egna besvär. I behandlingen ingår mer än tidigare terapeutens förmåga att lotsa patienten till finna tilltro till sin egen förmåga till att förändra eller hantera sin situation. Reduktionism och holism ges här möjlighet till ett finstämt samspel som i detta sammanhang skulle kunna kallas för läkekonst. En motsvarande utveckling är önskvärd i arbetet för ett hållbart samhälle.

Det individuella paradigmet söker det holistiska

Men det räcker inte att enbart forskningen tar in mer av det holistiska perspektivet för att förmågan att hantera komplexa helheter ska utvecklas i samhället. Forskare och specialister bidrar bara till viss del till samhällets kunskapskulturer. Alla människor har egna unika erfarenheter och upplevelser som formar det individuella vetandet. Den enskilde individens uppfattning om hur världen fungerar kanske inte alls korresponderar med en mer allmän kunskapskultur och ännu mindre med den som råder i den vetenskapliga världen.

För att kunna lyckas i bygget av det hållbara samhället är det nödvändigt med en gemensam bild av vad som behöver ske. I likhet med att holismen som vetenskapligt perspektiv behöver få ett tydligare inslag i den vetenskapliga världsbilden behöver de holistiska principerna ta mer plats i kunskap och vetande i ett mer allmänmänskligt perspektiv. Genom att utveckla en holistisk kunskapskultur ges möjlighet att överbrygga de hinder till gemensam förståelse som annars skiljer olika sektorer i samhället åt.

Valerie A Brown, professor emerita, gör utifrån teser av vetenskapsteoretikern Thomas Kuhn (2) en sammanställning (se tabell 8.1) av de kunskapskulturer som har betydelse för utvecklingen av ett hållbart samhälle.

Dimensioner	Individuell	Lokal	Specialist	Strategisk	Holistisk
Innehåll	Egen erfarenhet	Delad erfarenhet	Vetenskap	Allianser	Metaforer, bilder
Verktyg	Reflektion	Dialog	Observation	Utvärdering	Inlevelse
Värdering av bevis	Egen referens	Minnet	Mätningar	Förstudier	Igenkännande
Förklarande grundstomme	Identitet	Kulturell förväntan	Orsak och verkan	Demokratiska principer	Kärnfrågan
Förebilder	Personlig hjälte	God granne	Uppfinnare, forskare	God medborgare	Poet, profet

Tabell 8.1. Tabellen visar fem kunskapskulturer som behöver vara aktiva i arbetet för hållbar utveckling**.** Det är önskvärt med större uppmärksamhet för den individuella och framför allt den holistiska kunskapskulturen i detta arbete. Fritt efter Thomas Kuhn och Valerie E Brown (2,3).

Brown konstaterar att det huvudsakliga initiativet till att forma ett hållbart samhälle idag ligger hos framför allt tre principiellt skilda kunskapskulturer. Det rör sig om den lokala kunskapskulturen som beskriver den erfarenhet vi delar med varandra inom familjen, i det lokala näringslivet eller lokalsamhället. Det rör sig om specialisternas kunskapskultur. Hit räknas förutom den rena forskarvärlden även praktiska verksamheter som sjukvård, bankväsende, teknisk verksamhet, rättssystem, utbildning m.fl. Den tredje kunskapskulturen är den strategiska. Det rör sig om styresskick, lagstiftning, utveckling av policydokument, regler för marknaden mm.

Utifrån dessa tre kunskapskulturer bygger vi som individer upp en bild av verkligheten som inlemmas i den fjärde kunskapskulturen, vår egen individuella. Vi bygger vår individuella kunskap och förståelse av världen utifrån våra direkta erfarenheter och de sociala regler för vad som är värt och inte värt att veta. Vår individuella kunskap är en social konstruktion liksom kunskapen hos lokal-samhället, hos specialisten och i samhällets styrande skikt. Det rör sig om skilda sociala system, med skilda språk och med olika sätt att tolka samma verklighet. De grupper som återfinns i de olika kunskapskulturerna har olika funktioner, olika värderingar och olika färdigheter. Varje grupp har sina egna språk, egna prioriteringar, egna källor ur vilka man hittar bevis för sin kunskap och olika sätt att testa sin kunskap. Sammantaget skapas vitt skilda sätt att bygga en kunskapsbas. *Detta är inte tillräckligt för att ett hållbart samhälle ska kunna komma till stånd.*

Brown beskriver fem olika kunskapskulturer varav den individuella och den holistiska kunskapskulturen bedöms vara de som får minst uppmärksamhet i den

offentliga diskussionen om vår gemensamma framtid (3). Den individuella och den holistiska kunskapskulturen förenas dessutom av den individuella kunskaps-kulturens behov av möjlighet till att kommunicera ett sådant komplext fenomen som hållbar utveckling. Sådan kommunikation underlättas i närvaro av en holistisk kunskapskultur. En holistisk kunskapskultur kännetecknas av att man intresserar sig för:

- **Syntes** - Istället för att dela upp världen i små bitar som gör att överblicken går förlorad sätts kunskap samman och leder till ny integrerad kunskap som berättar mer än varje del för sig.
- **Metaforer och bilder** – Här ryms information som vi kan ta till oss utan att behöva läsa omfattande texter eller i detalj studera det fenomen vi står inför. Vi förstår snabbt vad det handlar om och informationen är lätt att kommunicera. Reklambranschens förmåga att ladda varumärken med relativt komplicerad information om varors kvalitet och innehåll är ett exempel på holistisk kunskap i detta avseende.
- **Inlevelse** – Genom vår förmåga till inlevelse deltar vi i själva upptäckten eller undersökningen av det fenomen vi närmar oss.
- **Igenkännande** – I en holistisk kunskapskultur handlar kunskapen om det specifikt mänskliga. I bygget av ett hållbart samhälle är våra erfarenheter, våra svagheter och våra styrkor av betydande värde för att vi skall kunna hitta de verktyg vi behöver och för att öka känslan av delaktighet.
- **Kärnfrågan** – Vad handlar det om? Det finns alltid en mängd detaljer som vi i våra olika roller kan ägna oss åt att undersöka och verka för, men i den holistiska kunskapskulturen förenas vi i förståelsen av själva kärnfrågan.
- **Känsla av sammanhang** - Ett resultat av en utvecklad holistisk kunskapskultur är således en ökad möjlighet till kommunikation, inlevelse, igenkännande, förståelse av och delaktighet i de gemensamma uppgifter en befolkning står inför.

I en mer holistisk kunskapskultur ges möjlighet för alla oavsett vilken kunskaps-kultur man annars tillhör att lättare känna igen vad som är viktigt, att lättare samspela med andra från andra sektorer och kunskapskulturer, att utveckla en starkare känsla av sammanhang samt att tydligare se sin egen och andras betydelse för den större uppgiften vilket i detta fall är att verka för hållbar utveckling.

Kapitel 9

Hälsofrämjande processer för social hållbarhet

Med hälsofrämjande menas de processer som ”gör det möjligt för människor att öka kontrollen över sin hälsa, och förbättra den och därmed leva ett aktivt och produktivt liv för att uppnå välbefinnande och livskvalitet" (1). Hälsofrämjande fokuserar på resursmobilisering hos såväl individer, organisationer som samhälle.

De hälsofrämjande processerna har en stark koppling till den sociala dimensionen i ett hållbart samhälle. Dahlgren & Whiteheads sammanfattning av hälsans bestämningsfaktorer (figur 7.1) illustrerar tydligt hur dessa återfinns i flera dimensioner och i en rad sociala sammanhang.

Det finns idag ingen enhetlig och självklar definition för begreppet social hållbarhet. Ska man definiera begreppet ligger det närmast till hands att räkna upp olika

kvaliteter och viktiga förutsättningar för ett socialt hållbart samhälle. Det handlar om sådant som demokrati, jämlikhet, jämställdhet, delaktighet och inflytande, utbildning, tillgång till fri information, hälsa och livskvalitet, bra bostäder, möjlighet att utöva sin kultur, religions- och yttrandefrihet m.m.

Sveriges Kommuner och landsting (SKL) har sedan några år uppmärksammat social hållbarhet som ett angeläget område för offentliga aktörer, näringsliv och civilsamhälle att samlas kring och gemensamt verka för. Ett skäl är vikten av att långsiktigt säkerställa en mer samhällsekonomiskt effektiv användning av de gemensamma resurserna i förstärkningen av den generella välfärden. Därtill finns ett behov av att utjämna de hälsoskillnader som har ökat även i Sverige under lång tid. Trots att det genomsnittliga hälsoläget i Sverige har förbättrats sedan länge ses uteblivna förbättringar av hälsan för vissa grupper. Det gäller särskilt kvinnor med kort utbildning och skillnaderna i hälsa ökar. 1986 förväntades en 30-årig kvinna med lång utbildning leva två år längre än en kvinna i samma ålder med kort utbildning. År 2010 hade denna skillnad ökat till 4,5 år. För män med lång respektive kort utbildning var skillnaden 1986 3,4 år. 2010 var skillnaden nästan fem år (2)

Ökade skillnader i hälsa mellan olika grupper kan ses som en indikator på att samhällets förmåga att erbjuda alla medborgare goda förutsättningar för ett aktivt och produktivt liv i syfte att uppnå välbefinnande och livskvalitet sviktar. De hälsofrämjande processerna är närvarande i flera aspekter av social hållbarhet såsom demokrati, jämställdhet, delaktighet, utbildning, arbete och goda boendemiljöer. Ökade skillnader i hälsa kan därmed även ses som en indikator på bristande sociala hållbarhet.

SKL och Folkhälsomyndigheten (3) konstaterar att ansvaret för en socialt hållbar utveckling delas av många. Kommuner, landsting och stat bär genom sina offentliga åtaganden ett stort ansvar för samhällets utveckling. Men även näringsliv och idéburen sektor är viktiga. En förutsättning för social hållbarhet är att det råder en samsyn kring vad ett välfärdssamhälle ska erbjuda. I ett sådant samhälle karakteriseras välfärdstjänsterna av att:

- tillgodose alla människors grundläggande behov och att de mänskliga rättigheterna säkerställs i praktiken
- bidra till att alla människor är inkluderade – oavsett kön, utbildnings- och inkomstnivå, social status, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, bostadsort, sexuell läggning, könsöverskridande identitet och uttryck, ålder och funktionsnedsättning
- vara generella, men särskilt beakta de grupper som har störst behov

SKL och Folkhälsomyndigheten utvecklar tillsammans med landets enskilda kommuner, landsting och regioner en förståelse för vad social hållbarhet kan handla om och vad som främjar utvecklingen av densamma. Stödet för detta arbete kanaliseras via den mötesplats för social hållbarhet som skapats för att på olika sätt förmedla kunskap och erfarenheter.

Tre nyanser av social hållbarhet

Avsaknaden av en enhetlig definition av begreppet social hållbarhet behöver inte ses som en svaghet utan erbjuder precis som begreppet hållbar utveckling möjlighet att förstå saken utifrån olika aspekter. Olika forskare på området presenterar olika sätt att beskriva vad social hållbarhet är men i den internationella vetenskapliga litteraturen återkommer några nyanser av social hållbarhet som uttrycker dess innebörd (4). Det handlar om social inkludering, deltagande och

platsidentitet. Det är nyanser av social hållbarhet som i samtliga fall speglar den resursmobilisering som är aktuell i hälsofrämjande processer.

Social inkludering
Att känna sig inkluderad i den större gemenskap som samhället utgör är en grundläggande förutsättning för en gynnsam hälsoutveckling. Att ha ett arbete är den viktigaste förutsättningen för att känna sig inkluderad i samhället, det är forskarna eniga om (5). Förutom genom arbetet kan begreppet social inkludering preciseras via ytterligare fyra roller genom vilka människor kan bli inkluderade i samhället. Det sker genom tillgång på sociala tjänster, genom politiska rättigheter, genom att utveckla en viss livsstil som identitetsmarkör och genom att ingå i sociala nätverk. Den resursmobilisering från samhällets sida som är aktuell för att stärka grupper som hamnat i exkludering eller marginalisering kan till exempel handla om att skapa arbetstillfällen, undervisa i språk och samhällskunskap, tillgängliggöra olika former av socialt och juridiskt stöd, stimulera till involvering i föreningsliv och politik. Social inkludering skall ses som en förutsättning för ett deltagande i samhällslivet, för att kunna påverka sin vardagssituation och för att uppleva tillhörighet till platsen där man bor. Den socialt exkluderade kanske varken släpps in, har resurser eller ens vill delta i samhällslivet som en aktiv medborgare (4).

Social inkludering är starkt kopplat till begreppet delaktighet. Begreppet delaktighet togs upp tidigare där vi såg att begreppet rymmer flera dimensioner. Delaktighet och deltagande används ofta synonymt, men det kan vara av värde att försöka skilja dem åt. Den svenska Demokratiutredningen gör det med bestämdhet och talar om delaktighet som ”medborgarandans övergripande kännemärke” (6). Delaktighet en anda, en känsla alltså och medborgarens ”känsla av delaktighet – eller brist på delaktighet – är resultatet av de erfarenheter hon (och andra) haft av att delta och försöka att utöva politiskt inflytande”.

Själva deltagandet betraktas av Demokratiutredningen som ”individuella förpliktelser att vara engagerad, inblandad, inbegripen och intresserad. På detta sätt hålls samhällsorganisationen värdemässigt samman och den framväxande differentieringen och fragmentiseringen motverkas” (6).

Deltagande
Delaktigheten som en känsla av att man är med och räknas med och deltagandet som själva utförandet och att faktiskt vara med. Vad som kommer först går kanske inte att säga säkert men känslan och själva utförandet förstärker varandra. Deltagandet i samhället börjar i de flesta fall redan i hemmet när det lilla barnet blir lyssnat på och förstått och fortsätter under uppväxten på arenor utanför hemmet. Ur detta föds känslan av delaktighet och en vilja att delta ytterligare.

Deltagande i ett medborgarperspektiv eller utifrån ett demokratiteoretiskt perspektiv kan visualiseras med hjälp av delaktighetsstegen (7) som illustrerar olika grader av deltagande. Något modifierat utifrån Arnstein kan graderna av deltagande beskrivas som:

1. **Information** – för att kunna delta behöver man få information. Det ska vara information som är lättillgänglig och så objektiv som möjligt.
2. **Konsultation –** innebär att medborgare får återkoppling eller respons på olika förslag eller alternativ. Det kan också handla om att ta emot och behandla synpunkter eller klagomål från medborgare.

3. **Dialog –** betyder att människor ges möjlighet att möta andra för att föra samtal om olika frågor. Utgångspunkten är att alla ska ha möjlighet att föra fram sin åsikt och argumentera för sin syn på frågan.
4. **Inflytande –** handlar om att medborgare ges möjlighet att delta under en period t ex utifrån ett övergripande tema eller ämne och i den processen få inflytande både över identifiering av behov och val av lösningar.
5. **Medbestämmande –** innebär medverkan i beslut eller att beslut delegeras till t ex en grupp personer utanför den ordinarie nämnden eller styrelsen.

Dessa olika nivåer av deltagande belyser även eventuella skillnader mellan förutsättningarna till att delta och de förväntningar som kan finnas. Det räcker inte att bjuda in människor i en process om det inte tydligt framgår vilken form och/eller nivå av deltagande som avses och utlovas. Om syftet är otydligt finns en stor risk att människor får fel förväntningar, vilket i sin tur kan leda till besvikelse, en minskad känsla av delaktighet och ett minskat intresse att delta i framtiden.

Platsidentitet

Att få uppleva tillhörighet till platsen där man bor främjar både människors hälsa och social hållbarhet. En plats är mer än bara den fysiska miljön. Om platsen används av människor är den också ett socialt rum som upplevs och tolkas på olika sätt av de som använder sig av platsen. Det uppstår ett samspel mellan platsens fysiska utformning, vad den betyder för människor och människors agerande på platsen. Ur detta samspel skapas mängder av olika små delar till platsens identitet och ger slutligen platsen dess karaktär (8)

Människors relationer till en plats kan särskiljas mellan de som betraktar den inifrån och de som betraktar platsen utifrån, som besökare. Att vara på insidan innebär att identifiera sig med platsen, att uppleva och upptäcka platsen, vara omgiven av den och en del utav den. Känslor kring en plats är personliga men skapas inte enbart av en persons upplevelser. De uppstår även ur en process av andras berättelser om platsen, ett selektivt återskapande och tillbakablickar. Till detta kommer personens egna normer och värderingar kopplade till socioekonomi, ålder, kön, nationalitet, yrke.
Platsens identitet formas av hur människor talar med varandra om platsen. Det innebär att platsens identitet också kan förändras därefter. Platsens identitet varierar alltså beroende på personen, gruppen och den allmänna bilden av platsen (8,9). Småskalighet och trygghet bidrar till att stärka den lokala identiteten. I de fall som en plats tillskrivs goda egenskaper och förhållanden förstärks känslan av stolthet över platsen och den sociala konstruktionen av platsen, och tvärtom.

Identitetsskapande faktorer kan utgöras av:

- Speciella kvaliteter som särskiljer platsen från andra platser, exempelvis lokalisering, infrastruktur, kommunikation och arkitektur.
- Egenskaperna eller karaktären hos invånarna som särskiljer dem från andra invånare på andra platser exempelvis värderingar och hur befolkad platsen är.
- Den sociala kontakten och relationen mellan invånarna.
- Kulturen och/eller historien, den ses som en underliggande faktor som även den särskiljer invånarna från andra.

Det går alltså inte att styra över vilken identitet en plats kommer att få men det kan påverkas något genom att man vid planeringen eller utvecklingen av ett område tar hänsyn till egenskaper som identifierar bra platser ur identitetssynpunkt. Sådana

egenskaper är till exempel tillgänglighet, tydlighet, livlighet, variation och bekvämlighet (10). För de människor som identifierar sig med platsen bidrar den genom dessa och andra egenskaper både till att minska stress och belastning och till att vara en motkraft till den stress och belastning som tillvaron för övrigt för med sig.

Hälsofrämjande processer sannolikt främsta drivkraften för social hållbarhet

Hälsofrämjande processer har som framgått av kapitel 5 och detta kapitel en mycket stark koppling till social hållbarhet. Det är inte allt för vågat att hävda att hälsofrämjande processer är helt centrala i den sociala dimensionen av hållbar utveckling och kan ses som en drivkraft för social hållbarhet. Det är i sig ett incitament för beslutsfattare, policymakare och samhällsplanerare att rikta ett särskilt intresse mot hälsofrämjande processer. I nästa kapitel ska hälsofrämjande processer belysas utifrån deras samband till ekonomisk hållbarhet. Det ska visa sig att dessa samband är av liknande karaktär som de som belysts i detta kapitel.

Kapitel 10

Hälsofrämjande processer för ekonomisk hållbarhet

Med hälsofrämjande avses de processer som ”gör det möjligt för människor att öka kontrollen över sin hälsa, och förbättra den och därmed leva ett aktivt och produktivt liv för att uppnå välbefinnande och livskvalitet" (1). Hälsofrämjande fokuserar på resursmobilisering hos såväl individer, organisationer som samhälle.

Det förra kapitlets beskrivning av de hälsofrämjande processerna som en drivkraft för social hållbarhet ger en grund till att förstå att hälsofrämjande processer även är en drivkraft för ekonomisk hållbarhet. Tillgång till förskola och utbildning av god kvalitet, bra bostäder i en övrigt god bebyggd miljö, ett anständigt arbete med en inkomst som går att leva på är faktorer som alla bidrar till bättre hälsa. Den mobilisering av inre och yttre resurser som är aktuell i hälsofrämjande processer ökar den gemensamma förmågan till att skapa en gynnsam ekonomisk utveckling för hela samhället – på hållbar grund.

God hälsa är således inte enbart en mänsklig rättighet och en central komponent för mänskligt välbefinnande. God hälsa är inte bara en nyttighet för individen och något som tillhör samhällets moraliska ansvar att skapa förutsättningar för. God hälsa är även en nyttighet som ligger i samhällets intresse att sträva efter för att kunna nå framgång som samhälle. Utifrån dessa samband väcks även en insikt om vikten av social rättvisa och jämlikhet för att tillgången på denna nyttighet ska maximeras.

Ett tydliggörande av sambanden mellan den resursmobilisering som är aktuell i hälsofrämjande processer och den möjlighet till framgång det innebär för både individen och samhället kan skapa ett ökat engagemang för de hälsofrämjande processerna hos såväl beslutsfattare, näringsliv, lokalsamhällen som enskilda individer.

Den strategiska betydelsen av god och jämlik hälsa

Att verka för en god hälsa genom hela livet leder till en ökad livslängd med fler aktiva år och har även stor betydelse för samhällsutvecklingen och ekonomin. Det

är angeläget att effektiva hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande strategier riktar sig till alla delar av befolkningen under hela livscykeln. Hälsofrämjande insatser är särskilt viktiga tidigt i människors liv, i fosterlivet och den tidiga barndomen för att förbättra hälsa och motverka ojämlikhet i hälsa. Den strategiska betydelsen av befolkningens hälsoutveckling för en gynnsam samhällsutveckling gör sig tydlig på minst fyra områden som samtliga utgör centrala folkhälso-utmaningar för hela samhället att ta sig an, det handlar om:

- *Barn och ungas hälsa* – Våra uppväxtvillkor kan vara avgörande för vår hälsa som vuxna. Det finns kopplingar mellan barn och ungas mående och deras skolresultat. Allvarliga konsekvenser riskeras till exempel då elever inte uppnår behörighet till gymnasiet vilket innebär en kraftigt ökad risk att hamna i olika former av utanförskap. Som kontrast till detta gäller att i de fall tiden i skolan upplevs som positiv för den egna utvecklingen är det en av de viktigaste hälsofrämjande processerna i livet.

- *Hälsan hos de i yrkesverksam ålder* - Nybeviljade sjukersättningar och aktivitetsersättningar har minskat sedan 2003 men sedan 2010 ökar de åter i hela landet. De främsta orsakerna är psykisk ohälsa och besvär från rörelseapparaten (värk m.m.). I båda fallen är stressrelaterade riskfaktorer ett starkt inslag. Det är ogynnsamt för både den lokala och regionala utvecklingen att personer i yrkesverksam ålder hamnar i långa perioder av sjukdom som hindrar ett aktivt arbetsliv. Men då de som på grund av ohälsa hamnat utanför arbetsmarknaden kommer tillbaka i arbetslivet tillförs samhället större värden än om de som redan arbetar full tid ökar sin arbetstid. Hälsofrämjande processer såväl inom som utanför arbetslivet minskar belastningen och ökar motståndskraften mot stress.

- *Äldres hälsa* – Andelen äldre ökar snabbt i Sverige och de flesta europeiska länder. Med det nuvarande folkhälsoläget visar alla prognoser på kraftigt ökade kostnader för äldreomsorg samt hälso- och sjukvård samtidigt som en allvarlig arbetskraftsbrist inom sektorn vård och omsorg väntas. Det är dock inte antalet äldre som är den stora utmaningen för samhället utan en bristande hälsa hos den växande andelen äldre. Genom ett systematiskt folkhälsoarbete som berör hela samhället kan tiden med sjukdom hos en åldrande befolkning minimeras och komprimeras.

- Den fjärde utmaningen som går på tvären i hela samhället ligger i *hälsans ojämlika fördelning* hos befolkningen. Personer som lever i en socio-ekonomiskt utsatt situation har en ökad risk för sjukdom och för tidig död. Skillnaderna i hälsa har ökat mellan olika delar av befolkningen ända sedan mitten av 80-talet. Det gäller såväl kvinnor som män, men särskilt lågutbildade kvinnor för vilka till exempel en ökning av förväntad medellivslängd helt uteblivit till skillnad från andra grupper. Ojämlikhet i hälsa kan definieras som systematiska skillnader i hälsa som bedöms vara åtgärdbara genom rimliga samhällsåtgärder.

En generell stimulering av hälsofrämjande processer innebär således både en resursmobilisering hos individ och samhälle av betydelse för den ekonomiska utvecklingen och minskade kostnader för till exempel vård och omsorg. Men det gäller endast om dessa processer är universella samtidigt som de innebär en

utjämning av ojämlikheten längs den sociala gradienten och särskilt når de människor som är mest utsatta.

Investera i hälsa

Folkhälsans betydelse för samhällsutvecklingen har varit föremål för åtskilliga studier. Kunskapsområdet växer snabbt och utgör allt oftare en självklar del i strategier för nationell, regional och lokal utveckling. EU:s tioårsstrategi för tillväxt och jobb, EU 2020, fokuserar bland annat på vikten av att minska fattigdom och utanförskap för att EU:s medlemsländer skall vara framgångsrika samhällen. Alla behövs och befolkningens hälsoutveckling är starkt kopplad till denna strategi.

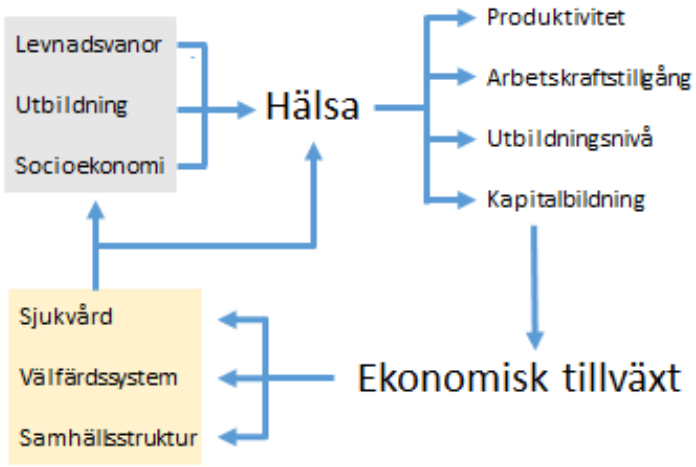
Det finns övertygande evidens för att beslutsfattare som är intresserade av att förbättra de ekonomiska resultaten bör satsa på investeringar som främjar befolkningens hälsa som en väg att nå sina ekonomiska mål. Det bästa är om dessa investeringar är universella samtidigt som de innebär en utjämning av ojämlikheten längs den sociala gradienten och stärker situationen för de mest utsatta människorna.

Sjukdomsbördan i vår del av världen bestäms framförallt av faktorer som relaterar till människors levnadsvanor. Människors levnadsvanor och därmed hälsa hänger intimt samman med utbildning, ekonomi och kultur. Det innebär att de flesta åtgärder som har påverkan på sjukdomsbördans utveckling ligger utom räckhåll för vanlig hälso- och sjukvård. Insatser för människors hälsa görs tvärsektoriellt, i alla politikområden.

Människors hälsa ska ses som en tillgång för samhället, en resurs och en viktig komponent i det som kallas humankapital. Den vetenskapliga litteraturen visar att god och jämlik hälsa är en förutsättning för en gynnsam samhällsutveckling, både ekonomiskt och socialt (2,3). Bristande och ojämlik hälsa innebär, förutom lidande hos de drabbade, en förlust av mänsklig potential, en dränering av resurser i alla sektorer och är hämmande för samhällsutvecklingen.

God och jämlik hälsa bidrar, å sin sida, till den ekonomiska tillväxten (4) genom:

- ökad produktivitet och en mer effektiv arbetsstyrka. Personer med god hälsa kommer bättre till sin rätt i sina arbetsuppgifter vare sig det innebär sociala eller tekniska färdigheter
- högre generell utbildningsnivå i samhället vilket ökar möjligheterna att möta behoven av kompetensförsörjning inom både näringslivet och offentlig sektor.
- ökat sparande vilket ökar tillgången på investerbart kapital för näringsliv och offentliga investeringar.



Figur 10.1 Relationsdiagram över hur hälsa kan påverka ekonomisk tillväxt. Efter Suhrcke, McKee, Arce, Tsolova and Mortensen 2005 (4).

Att göra det möjligt för människor att ha kontroll över sin hälsa och dess bestämningsfaktorer stärker våra samhällen och förbättrar våra liv. Ytterligare gynnsamma effekter på samhällsekonomin till följd av en positiv hälsoutveckling hos befolkningen uppstår till exempel genom:

- en dämpning av kostnaderna för sjuk- och socialförsäkring
- ett friskare åldrande som förutom en nedbromsning av kostnaderna för vård och omsorg även medför att fler kan arbeta längre upp i åren eller på andra sätt delta i samhällsutvecklingen
- minskad förlust av skatteintäkter
- minskad uppkomst av social oro och sociala risker såsom kriminalitet, våld, vandalisering, skol- och bilbränder, upplopp m.m

Ojämlikhet skapar ekonomisk, finansiell, politisk och social instabilitet. Det dämpar viljan till investeringar och den ekonomiska tillväxten.

Internationella valutafonden konstaterade i juni 2015 (5) att den rådande fördelningen av världens inkomster och kapital innebär en negativ påverkan på det ekonomiska systemet. Rapporten föreslår utifrån tidigare forskning och de nya analyser som utförts av rapportförfattarna att den globala tillväxten skulle gynnas om världens länder förde en politik som fokuserade på att öka inkomsterna för de 20 % i befolkningen som idag har de lägsta inkomsterna. Att ytterligare gynna de rikaste 20 % är skadligt för tillväxten och hjälper inte de fattigaste. ”Trickledown”-teorierna fungerar inte. IMF-ekonomerna menar att världens länder genom satsningar på utbildning, hälsovård, välriktad socialpolitik och att arbetsmarknadens institutioner verkar för bättre anställningsvillkor bidrar till att höja inkomstandelen för fattiga och medelklassen. Finanspolitikens betydelse som omfördelande kraft behöver också stärkas genom till exempel ökad beskattning av kapital och egendom, en mer progressiv inkomstskatt, utraderade möjligheter till skatteflykt och skattefusk, bättre precisering av sociala förmåner samtidigt som att incitament till arbete och sparande ökar.

Koncentrationen av kapital innebär ett ökat inflytande för de rika och stagnation av inkomstutvecklingen för de med låga och medelhöga inkomster. Flera studier har visat att detta förklarar utvecklingen av den globala finanskrisen som inleddes 2008. Kapitalstarka särintressen som verkar för finansiell avreglering och ett

överutnyttjande det finansiella systemet för att maximera kortsiktiga vinster har genom sitt starka inflytande skadat hela det ekonomiska systemet och försvårar möjligheterna till tillväxt på både kort och lång sikt. (6,7). Dessutom innebär koncentrationen av kapital och inkomster en minskad total efterfrågan och därmed en ytterligare underminering av den ekonomiska utvecklingen. De rika använder en mindre andel av sina pengar för konsumtion jämfört med de med låga och medelhöga inkomster

Koncentrationen av kapital i kombination med omfattande liberaliseringar av finansmarknaden är förknippad med kraftiga bytesbalansunderskott för hela länder (8,9). Flera länder brottas med att mer pengar lämnar landet än vad som kommer in. Det uppstår globala obalanser som är en utmaning för den makroekonomiska och/eller den finansiella stabiliteten, och därmed tillväxten (10).

IMF konstaterar att rättvisa och jämlikhet är centrala värden för de flesta människor. Extrem ojämlikhet skadar människors tillit till samhället och minskar den sociala sammanhållningen. Bristande jämlikhet är därför förknippat med ökad risk för sociala konflikter vilket både innebär kostnader för samhället, försvårar en gynnsam utveckling och motverkar investeringar. I en förlängning ses hur systematiska och bestående brister i den ekonomiska jämlikheten skapar frustrationer hos grupper som är mindre gynnade och hur det bland dessa kan uppstå en uppfattning om att kostnaderna för att gå in i våldsamma konflikter inte är så höga jämfört med att leva kvar i en ekonomisk utsatthet (11). Man ser kriminalitet med stark påverkan på lokalsamhället, upplopp och anlagda bränder, idrottsrelaterat våld, hatbrott, våldsbejakande politisk och religiös extremism och i slutänden terrorhandlingar (12).

Det sociala kapitalet och tillitens ekonomi

Människans sociala natur är själva grunden för vår existens som art. Det går inte att förstå mänskliga aktiviteter utan att förstå det sociala samspel som alla deltar i och formas av från födseln till livets slut. Insikter som dessa har skapat ett ökat intresse för forskning om det sociala samspelets betydelse för människors hälsa och samhällets utveckling. För att beskriva de värden som människors sociala nätverk tillför individen och samhället används begreppet socialt kapital.

Det sociala kapitalet kan beskrivas både som strukturellt och kognitivt, d.v.s. de faktiska kontakterna och nätverken respektive upplevelsen av tillit och ömsesidighet. Det kan förekomma både i en horisontal form och i en vertikal form.

Den horisontala formen handlar om de sociala nätverk och de normer som påverkar samhällets produktivitet och välbefinnande och kan sägas bestå av sociala band (bonding) och sociala bryggor (bridging) (13,14). Genom sociala band förenas människor med varandra. Men enbart förekomsten av sociala band avgör inte om det sociala kapitalet är en positiv resurs för samhället och individen. Det kan uppstå grupperingar med allt för snäva intressen, grupper som undanhåller information och resurser som skulle kunna vara till nytta för många fler i samhället. Det kan också vara fråga om socialt kapital som förekommer i vissa kriminella kretsar som har rakt motsatta intressen än det övriga samhället.

En beskrivning av det sociala kapitalets kvalitet behöver därför kompletteras med så kallade sociala bryggor. Dessa mer eller mindre starka band mellan grupper med t.ex. olika etnisk bakgrund och skilda socioekonomisk status överbryggar de avstånd som annars lätt kan uppstå mellan olika grupper. Med dessa sociala

bryggor kan skilda grupper i samhället ändå uppleva att man delar en gemensam identitet och äger en gemensam målsättning.

För en fullständig beskrivning av det sociala kapitalet bör man även räkna med en vertikal dimension som kan variera i kvalitet från samhälle till samhälle. Den vertikala dimensionen handlar om relationerna i hierarkier, t.ex. på ett företag eller mellan politiska beslutsfattare och allmänhet (13,14). I vilken mån ger makthavare, samhällsplanerare, företagsledare utrymme för befolkning och anställda att påverka utvecklingen?

Det sociala kapitalets betydelse för samhällsutvecklingen

Det sociala kapitalets betydelse för samhällsutvecklingen har uppmärksammats bland annat av Världsbanken som söker sprida resultat från forskning och praktiska erfarenheter på området (15). De beskriver det sociala kapitalet som att det *"…refers to the institutions, relationships, and norms that shape the quality and quantity of a society's social interactions. Increasing evidence shows that social cohesion is critical for societies to prosper economically and for development to be sustainable. Social capital is not just the sum of the institutions which underpin a society – it is the glue that holds them together."*

Världsbanken har bland annat tagit fram ett ramverk (the Social Capital Implementation Framework) med syfte att ge guide för hur teorierna om socialt kapital kan omsättas till praktisk handling. Begreppet socialt kapital bryts i denna ned till fem underkategorier som bör stimuleras för att det sociala kapitalet ska utvecklas positivt (15). Dessa underkategorier fångar både strukturella och kognitiva former av socialt kapital och rymmer i samtliga fall olika former av hälsofrämjande processer. De fem underkategorierna är:

Grupper och nätverk - Förekomsten av grupper och nätverk speglar människors förmåga att organisera sig och mobilisera resurser för att lösa problem av gemensamt intresse.

Tillit och solidaritet - När individer i ett samhälle känner tillit till varandra och de institutioner som är verksamma bland dem, underlättas möjligheterna att nå överenskommelser och genomföra transaktioner.

Samarbete och gemensamt agerande - God förmåga till samarbete och gemensamt agerande är avgörande för att förse invånarna med de samhälls-tjänster som kännetecknar ett hållbart samhälle

Social sammanhållning och integration - Den sociala sammanhållningen manifesteras i människor som tillsammans med andra arbetar för att tar itu med gemensamma behov, övervinna hinder, och ta hänsyn till olika intressen. Meningsskiljaktigheter löses på icke-konfronterande sätt. Integration främjar lika tillgång till möjligheter, och tar bort både formella och informella hinder för deltagande

Information och kommunikation - Information och kommunikation är kärnan i det sociala samspelet. Såväl vertikala som horisontella informationsflöden är viktiga komponenter i utvecklingsprocessen. Öppen dialog främjar en känsla av gemenskap, medan sekretess föder misstänksamhet och misstro. En välfungerande informationsspridning skapar tillit och sammanhållning.

Förklaringsmodell för lokal och regional hållbar tillväxt och utveckling

Förutsättningarna för en gynnsam ekonomisk utveckling varierar mellan olika bygder i landet, det står klart. Det handlar om sådant som storleken på

arbetsmarknaden i regionen, branschstruktur, tillgång på kapital, infrastruktur, geografiskt läge, befolkningsstruktur, varumärke och attraktivitet som boendeort. Att ha goda förutsättningar är förstås en fördel men inte helt avgörande. Det kan till och med vara så att en kommun eller region trots goda förutsättningar ändå gå miste om en gynnsam utveckling om man inte klarar av att hantera sina fördelar på ett hållbart sätt. Även det omvända kan vara aktuellt, förhållandevis blygsamma förutsättningar kan förvaltas på ett framgångsrikt sätt.

Figur 10.2 Förklaringsmodell för lokal och regional utveckling, SKL 2005 (16).

SKL presenterade 2005 en modell för lokal och regional utveckling som återspeglar mycket av den forskning och erfarenhet som finns kring betydelsen av socialt kapital och som även ses i Världsbankens guide för detta arbete. De hälsofrämjande processerna är ständigt närvarande och genomsyrar det handlag som krävs för att givna förutsättningar ska bringa en gynnsam utveckling till bygden.

Detta handlag baseras på förmågan till samverkan och förnyelse. Grunden för en sådan förmåga är människors tillit till varandra. Social tillit, välutvecklade sociala nätverk och ett högt socialt kapital kan förklara varför kommuner eller regioner med sämre förutsättningar i övrigt ändå kan lyckas förhållandevis bra.

God grund för lärande och kompetensutveckling är en annan viktig faktor. Utveckling och förnyelse på lokal och regional nivå förutsätter ett kontinuerligt lärande samt en förmåga att omätta och förmedla kunskap till varandra. Det börjar redan i förskolan.

En tredje faktor handlar om det goda ledarskapet som tagits upp tidigare i denna rapport. Det krävs ledare som kan och vågar vara gränsöverskridande, gå utanför sin invanda roller och som har förmåga att få olika aktörer att agera för gemensamma mål.

Den fjärde faktorn handlar om en positiv syn på entreprenörskap. Det behövs entreprenörer som är kapabla och vågar omvandla eller kommersialisera egna eller andras idéer och som kan skapa framgångsrika företag. Det mod och den kreativitet som krävs för detta främjas av tillit och tolerans. Tilliten gör att människor upplever omgivningen som stödjande. Man vågar utveckla idéer och verksamheter, skapa företag och låta dem växa. Toleransen innebär en öppenhet

för nytänkande och ger utrymme för människors olikheter (17). Tolerans främjar mångfald vilket främjar företagande.

Alla dessa faktorer är direkt eller indirekt konsekvenser av hälsofrämjande processer. De relaterar till hur vi fungerar som människor, hur vi samspelar och fungerar socialt, hur vi tänker och gör saker och hur detta påverkar våra gemensamma värderingar, attityder och vår kultur (16).

Kapitel 11

Hälsofrämjande processer för ekologisk hållbarhet och hållbara konsumtionsmönster

Med hälsofrämjande avses de processer som ”gör det möjligt för människor att öka kontrollen över sin hälsa, och förbättra den och därmed leva ett aktivt och produktivt liv för att uppnå välbefinnande och livskvalitet" (1). Hälsofrämjande processer innebär en mobilisering av resurser hos såväl individer, organisationer som samhälle.

De två föregående kapitlen har visat hur hälsofrämjande processer inte enbart främjar hälsa utan också är en central drivkraft för social hållbarhet samt en viktig förutsättning för ekonomisk hållbarhet både direkt och indirekt. Hälsofrämjande processer som drivkraft för ekologisk hållbarhet är inte lika självklar. I vissa fall är sambanden direkta och uppenbara. Så är det till exempel när det gäller människors matvanor och transportvanor. Med en ökad andel vegetariska livsmedel och minskad köttkonsumtion respektive mer av aktiv transport i vardagen, såsom gående och cyklande, främjas människors välbefinnande, hälsa och utvecklingen av ett hållbart samhälle.

De stora miljöproblemen härrör i hög grad ur de produktions- och konsumtionsmönster som råder globalt. Den tekniska utvecklingen kan självklart bidra till ökad hållbarhet. Ny teknik som stöder en mer hållbar användning av jordens resurser är i många fall redo att användas. Frågan för denna rapport är hur hälsofrämjande processer kan vara värdefulla bidrag till en hållbar samhällsutveckling. För att närmare förstå olika hälsofrämjande processers koppling till den ekologiska dimensionen av hållbar utveckling skall därför begrepp som ekosystemtjänster och planetära gränser belysas i detta kapitel.

Ekosystemtjänsterna bäddar för mänskligt liv och välbefinnande

Med ekosystem menas de dynamiska och komplexa system där växter, djur, mikroorganismer och den icke-biologiska miljön *samverkar som en fungerande enhet*. Även vi människor är integrerade i ekosystemen. Ekosystemen kan vara mer eller mindre välavgränsade. Hos ett tydligt ekosystem är samspelet starkt mellan dess olika delar och svagt gentemot dess omgivande miljöer. Ekosystemens avgränsningar återfinns vanligen där deras grundläggande karakteristika upphör. Ett ekosystem kan t.ex. vara ett område med en särskild jordtyp, ett våtmarksområde eller ett visst djup i havet. Enligt konventionen för biologisk mångfald kan termen ekosystem användas för varje fungerande enhet längs hela skalan, från vattenpölen och ett enskilt träd till världens hav och de stora skogarna (2).

Insikter om de dynamiska och komplexa förhållanden som råder på ekosystemnivå är avgörande kunskaper för ett hållbart nyttjande av den biologiska mångfalden. Sådan kunskap gör att politiska och ekonomiska beslut kan tas med större säkerhet för att undvika både kortsiktigt och långsiktigt oönskade effekter. Centralt

för denna förståelse är begreppet ekosystemtjänster och de värden dessa tjänster rymmer. Med ekosystemtjänster menas de fördelar som människor och annat levande får från ekosystemen. Dessa tjänster kan delas in i producerande, reglerande och kulturella tjänster. Därtill ingår understödjande tjänster som behövs för att bibehålla de övriga, se tabell 11.1. Ekosystemtjänster kan sägas vara naturens inneboende förmåga att bygga värden som människors hälsa, välbefinnande och fungerande samhällen och välfärd är beroende av.

Ekosystemtjänster (2)		
Producerande tjänster	**Reglerande tjänster**	**Kulturella tjänster**
Mat	Reglerar klimat	Andliga värden
Sötvatten	Reglerar sjukdomar	Rekreation
Brännved och trävaror	Reglerar vattenflöden	Estetiska värden
Fibrer	Renar vatten	Inspiration
Biologiska kemikalier	Erosionskontroll	Utbildande
Genetiska resurser	Skydd mot oväder	Ger känslan av plats
		Skapar kulturarv
		Främjar socialt liv
Understödjande tjänster		
Primärproduktion	Vattenkretsloppet	Kretslopp av näring
Syrgasproduktion	Bildar matjord	Tillhandahåller habitat

Tabell 11.1 Ekosystemtjänster är de produkter och tjänster som naturens ekosystem ger oss människor och som bidrar till vårt välbefinnande. Många av dessa värden reflekteras inte i marknadspriser vilket leder till att vi sällan beräknar värdena när vi fattar beslut. Till exempel kan den kyleffekt som vegetation har på omgivande luft inte köpas eller säljas på en marknad. När vi inte ser ekosystemens tjänster riskerar vi att omedvetet påverka dem negativt - till den dag då vi märker att tjänsterna störs eller uteblir. Att värdera ekosystemtjänster är inget särintresse utan angår de flesta. Med hjälp av kunskapen kan politiker, organisationer och individer fatta mer medvetna beslut som påverkar vår framtida livskvalitet i en positiv riktning (2).

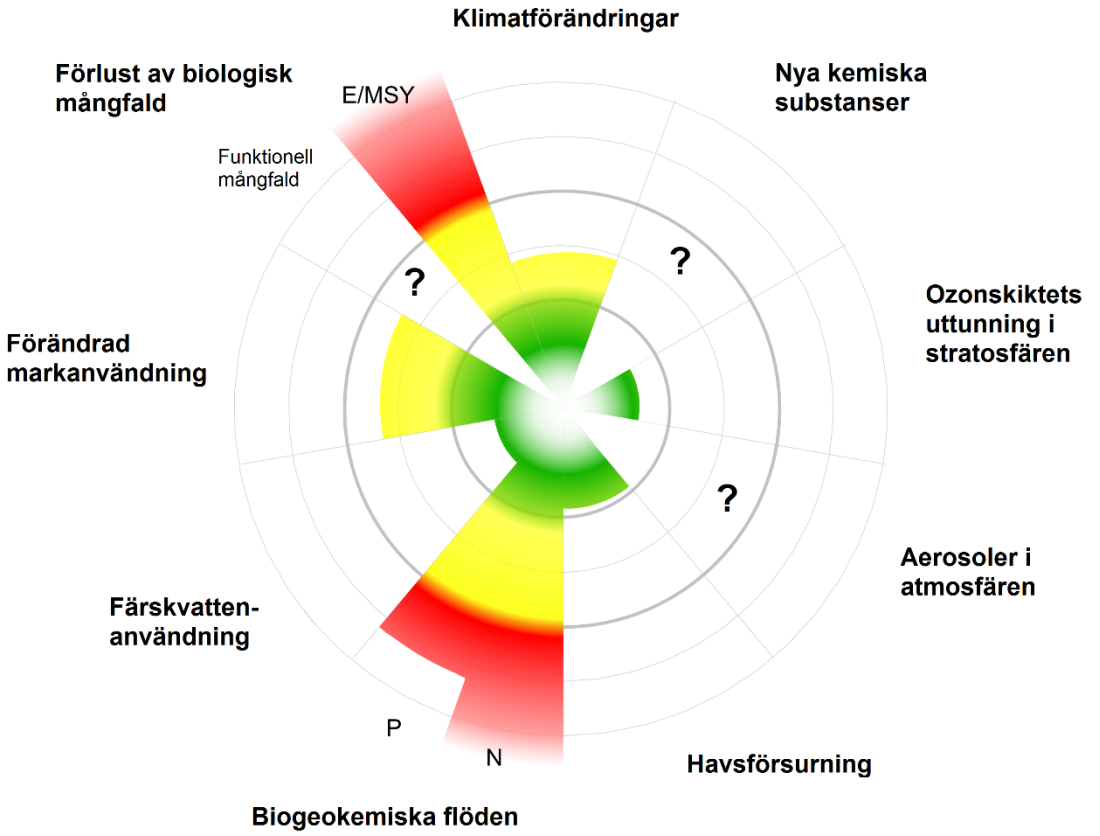
Planetära gränser för hållbar utveckling

Den ekologiska dimensionen av hållbar utveckling signalerar att det finns begränsningar för de aktiviteter mänskligheten kan ägna sig åt. Dessa begränsningar, eller ramar, definieras av de villkor som gäller för att ekosystemen ska kunna leverera sina tjänster. Genom att acceptera dessa ramar och hålla sig innanför dem uppnås bästa möjliga förutsättningar för en hållbar samhälls-utveckling såväl globalt som lokalt. Genom att negligera och kontinuerligt överträda de ramar som föreligger försvåras möjligheterna till en hållbar samhällsutveckling avsevärt, den omöjliggörs. Vi ser idag hur ekosystemens dynamik allvarligt störs av mänskliga aktiviteter, från lokal nivå till hela planeten. Många ekosystem har på grund av denna påverkan övergått till mindre produktiva tillstånd med reducerad förmåga att generera ekosystemtjänster. Den globala studien Millennium ecosystem assessment har visat att världens ekosystem förlorat ungefär 60 procent av sin kapacitet att leverera ekosystemtjänster, som vi människor är beroende av för vår välfärd och hälsa (3).

Stockholm Resilience Centre (SRC) vid Stockholms universitet har sedan 2007 studerat dessa ramar för våra aktiviteter och är numera världsledande inom denna tvärvetenskapliga forskning som integrerar samhällsvetenskap, humaniora och naturvetenskap. De har lanserat begreppet Planetära gränser (4) som bildar ett ramverk för beslutsfattare på alla nivåer att arbeta utifrån och ta fram nya principer och metoder för förvaltning av naturresurser och miljö. SRC har kunnat identifiera nio globala miljöprocesser som är avgörande för att säkerställa stabila

förhållanden på jorden till stöd för mänsklig välfärd. För sju av dessa miljöprocesser har också gränsvärden föreslagits, figur 11.1.

I tabell 11.2 presenteras de nio planetära gränserna såsom de beskrivs av SRC i deras senaste uppdatering av forskningsläget (5). Förutom en kort sammanfattande text om de aktuella mekanismerna redovisar tabellen definitioner av de aktuella gränserna, hur det planetära tillståndet ligger till i förhållande till dessa samt en enkel beskrivning av de huvudsakliga bakomliggande orsakerna till att de planetära gränserna utmanas.



Figur 11.1 Planetära gränser. Den gröna zonen innebär säkert manöverutrymme för mänskligheten. Den gula zonen representerar osäkerhet (ökad risk), och den röda är en högriskzonen. Planetens hållbara gräns för fortsatt mänsklig utveckling ligger i övergången mellan grön och gul zon. För tre av de nio områdena har de hållbara gränserna sannolikt redan passerats: klimatpåverkan, tillförseln av gödande kväve till land och vatten och hastigheten i förlust av olika växt- och djurarter (biologisk mångfald). För koncentrationen av luftpartiklar (aerosoler) i atmosfären och kemiska föroreningar har ännu inga gränsvärden kunnat identifieras.

Tabell 11.2			
Planetära gränser	**Definition av gränsen**	**Läget**	**Bakomliggande orsaker**
Klimatförändring	Koncentrationen av koldioxid i atmosfären får inte överstiga 350 ppm i atmosfären	398.5 ppm CO2 (350–450 ppm)	Förbränning av fossila bränslen
Klimatförändringarna har passerat den punkt där förlusten av sommarens polaris i norr sannolikt är oåterkallelig. Det komplexa system som reglerar klimatet riskerar passera en tröskel bortanför vilken kraftiga återkopplingsmekanismer driver planeten mot ett mycket varmare klimat med bland annat kraftigt höjda havsvattennivåer som följd. Den nuvarande koncentrationen av koldioxid i atmosfären talar för att vi kan närma oss dessa tröskeleffekter under kommande decennierna. Nivån 350 ppm markerar den övre gränsen för driftsäkerhet för det planetära klimatsystemet.			
Förlust av biologisk mångfald	**Genetisk mångfald** Antalet arter som människan utrotar från planeten får inte vara mer än 10 djur- eller växtarter per miljon arter om året (10 E/MSY). **Funktionell mångfald** Biologisk mångfald relaterad till region och/eller ekosystem.	100–1000 E/MSY	Växande efterfrågan på livsmedel, vatten och naturresurser orsakar allvarliga förluster av biologisk mångfald och förändrade ekosystem.
I Millennium Ecosystem Assessment (3), den av FN initierade undersökningen av Jordens ekosystem, drog man år 2005 slutsatsen att förändringar av den biologiska mångfalden, på grund av mänsklig verksamhet, varit snabbare de senaste 50 åren än någonsin tidigare i mänsklighetens historia. De krafter som driver utvecklingen mot en förlust av biologisk mångfald och därmed förändringar av ekosystemtjänsternas kvalitet är stadiga. Antingen visar de inga tecken på att minska över tiden eller så ökar de i omfattning. Denna snabba utrotningstakt kan bromsas av till exempel satsningar på återskogning, återskapade våtmarker och andra åtgärder som förbättrar de hotade arternas livsmiljöer. Satsning på mosaiklandskap och vegetationskorridorer som länkar samman olika mindre populationer av en art underlättar dess fortsatta fortplantning och överlevnad samtidigt som odling och annan mänsklig markanvändning ges utrymme.			
Biogeokemiska flöden	**Kvävecykeln** Industriell och annan avsiktlig fixering av dikväve till reaktivt kväve bör inte överstiga 62 miljoner ton per år **Fosforcykeln** Fosfor som p.g.a. mänsklig aktivitet förs med floderna ut i havet bör inte överstiga 11 miljoner ton per år	**Kväve:** Den årliga tillförseln av reaktivt kväve till naturen är 150 miljoner ton. (62-82 miljoner ton per år) **Fosfor:** 22 miljoner ton förs ut i haven varje år. (11-100 miljoner ton per år)	Produktion och ineffektiv användning av konstgödsel för växtodling

Människans påverkan av kvävets kretslopp på planeten har överträffat vår förändring av kolets kretslopp. Konstgödningsindustrin står idag för en större omvandling av dikväve från atmosfären till reaktiva former av kväve än vad alla naturliga markbundna processer gör sammantaget. Mycket av detta nya reaktiva kväve liksom det fosfor som är en viktig del i konstgödningen förorenar vattendrag och kustområden. Det sprids i atmosfären i olika former eller anrikas i terrestra biosfären. Av det kväve och fosfor som används som gödselmedel tas endast en relativt liten del upp av de växter det är avsett för vilket understryker behovet av effektivare och säkrare sätt att använda konstgödsel.			
Atmosfäriskt ozon	<5% reduktion jämfört med preindustriell nivå	Överskrids idag endast över Antarktis på våren	Utsläpp av ozonnedbrytande gaser, särskilt freon.
Ozonskiktet i stratosfären filtrerar bort ultraviolett strålning från solen. En uttunning av ozonskiktet ger en ökning av ultraviolett strålning som når marknivån vilket ökar riskerna för hudcancer hos människor samt skador på biologiska system på land och till havs. Tack vare åtgärder som vidtagits för att minska utsläppen av ozonlagerförstörande ämnen sedan undertecknandet av Montrealprotokollet 1987 verkar utvecklingen gå i en positiv riktning. Det gör det möjligt att ozonskiktet håller sig innan för denna gräns.			
Havsförsurning	Världshavens ytvattenkoncentration av karbonatjoner mäts och speglar dess tillgänglighet för kalkskalsbildande (aragonitbildande) organismer. Jämvikten för mättnad/löslighet av aragonit får inte sjunka under 80 % av förindustriell nivå.	Jämvikten för mättnad/löslighet av aragonit i världshaven ligger på cirka 84 % av den förindustriella nivån.	Förbränning av fossila bränslen
Cirka en fjärdedel av den koldioxid mänskligheten producerar är lösta i haven. Koldioxiden omvandlas där till kolsyra som påverkar havets kemi och sänker pH-värdet i ytvattnet. Ökad surhetsgrad minskar mängden av tillgängliga karbonatjoner som är en viktig byggsten för skal och skelett hos organismer såsom skaldjur, plankton och koraller. Detta riskerar att på allvar ändra havets ekologi och leda till drastiska minskningar av fiskbestånden. Sedan förindustriell tid har världshavens pH-värde i genomsnitt sjunkit med 0,1 enheter. Till år 2100 kan det ha fallit med ytterligare 0,5 pH-enheter (pH-skalan är logaritmisk - en enhet återspeglar en förändring med faktor 10).			
Färskvattens-användning	Den globala användningen av färskvatten får inte överstiga 4000 km3 per år Avledning av flodernas vatten begränsas i förhållande till det månatliga medelflödet	Idag används 2600 km3 per år (4000-6000 km3 per år)	Omfattande vatten-användning i en rad industriella processer, vid odling och produktion av livsmedel samt direktkonsumtion.
Sötvattnets kretslopp har en stark koppling till de förändringar som det globala klimatsystemet befinner sig i. Den mänskliga konsumtionen av sötvatten är idag den främsta faktorn som avgör funktion och distribution av det globala sötvattensystemet. Effekterna riskerar bli dramatiska. Det gäller såväl förändringar av flodernas vattenflöden på global nivå samt växlingar i vattenavdunstningen på grund av förändrad markanvändning. Vatten blir allt knappare och 2050 beräknas en halv miljard människor att leva med vattenbrist vilket ytterligare ökar trycket och på kvarvarande regionala vattensystem. Risken för allvarliga konflikter ökar.			

Markanvändning	Andelen skogsmark på planeten får inte understiga 75 % av mängden ursprunglig skogsmark.	Andelen skogsmark utgör idag 62 % av mängden ursprunglig skogsmark. (75-54%)	Naturmark omvandlas för att användas till agrar produktion för olika syften.
Mänskliga aktiviteter förvandlar marken över hela planeten. Skogar, våtmarker och andra vegetationstyper omvandlas mestadels till jordbruksmark. Denna förändrade markanvändning är en drivande kraft bakom förlusten av biologisk mångfald. Den påverkar också vattenflöden, kolets kretslopp och andra cykler i naturen. Negativa effekter till följd av förändringar av den gröna marktäckningen sker först på lokal och regional nivå men när dessa aggregeras tycks de ha global påverkan.			
Nya kemiska substanser	Lämplig variabel ännu inte definierad	Planetär gräns ännu inte identifierad	Spridning vid produktion, konsumtion och bristande avfallshantering
Utsläpp av svårnedbrytbara giftiga föreningar, såsom tungmetallföreningar, syntetiska organiska föreningar och radioaktiva ämnen är några av de viktigaste mänskligt drivna förändringarna av miljön. Dessa föreningar ligger bakom mängder av olika direkteffekter och samverkanseffekter på levande organismer, effekter som kan vara oåterkalleliga. Till de mest oroväckande effekterna hör minskad fertilitet och riskerna för permanenta genetiska skador. När dessa svårnedbrytbara ämnen dessutom tas upp och ackumuleras i näringskedjan orsakas dramatiska nedgångar av marina däggdjur och fågelpopulationer.			
Atmosfäriska aerosoler	Aerosolernas optiska djup (AOD) i atmosfären bör inte överstiga värdet 0,25	Årsmedelvärdet över södra Asien är 0,30 AOD (0.25–0.50)	Luftföroreningar och förändrad markanvändning
Aerosoler interagerar med vattenånga och har därmed stor betydelse för vattnets kretslopp genom att påverka molnbildning och atmosfärens vattencirkulation som till exempel tropikernas monsunsystem. Aerosoler påverkar även hur mycket av solstrålningen som reflekteras eller absorberas i atmosfären vilket för med sig effekter på klimatet. Aerosolbildning kopplad till de luftföroreningar som uppstår i städer innebär en påtaglig hälsorisk och orsakar att ungefär 800 000 människor dör i förtid varje år.			

Produktions- och konsumtionsmönster orsak till att ekosystemen stressas

SRC:s beskrivning av de bakomliggande orsakerna till att de planetära gränserna hotas att överskridas visar att de mestadels är direkt kopplade till de produktions- och konsumtionsmönster som mänskligheten förnärvarande utövar. Samma slutsats görs av Naturvårdsverket som konstaterar att om vi skall kunna nå generationsmålet och miljökvalitetsmålen behöver både våra konsumtionsmönster och den underliggande produktionen av varor och tjänster förändras. I uppföljningen av miljömålen konstateras att klimatpåverkan från den svenska privatkonsumtionen ökar över tid och att det behövs kraftfulla åtgärder för att vända denna utveckling (6). Även det ekologiska fotavtrycket från svenskarnas konsumtion ökar och ligger idag på en nivå som inte är förenlig med en global utveckling som är långsiktigt hållbar (7).

Livsmedelsproduktion, energi- och transportsystem är viktiga områden att utveckla till att bli långsiktigt hållbara. Människors matvanor och de sätt man transporterar sig på är välkända faktorer som också är starkt kopplade till befolkningens hälsoutveckling, Det är också förhållandevis enkelt, rent teoretiskt, att påverka dessa faktorer genom ekonomiska styrmedel och en medveten samhällsplanering som prioriterar aktiv transport i tätorterna. Dessa och andra konsumtionsvanor ingår dock i ett större mönster i vilket all typ av konsumtion ingår och som är

svårare att påverka. Det handlar om hur konsumtion som livsstil, ett sätt att söka identitet, bekräftelse och välbefinnande är en viktig del av livet. Det är därför av intresse att belysa utvecklingen av de ohållbara konsumtionsmönstren från ett psykologiskt perspektiv för att finna strategier där de hälsofrämjande processerna kan vara avgörande för att utvecklingen mot mer hållbara konsumtionsmönster ska ta fart.

Materialistisk orientering föröder planeten och sänker livskvaliteten

Materiell konsumtion är inte sällan en källa till glädje och välbefinnande för individen. Effekten är vanligen kortvarig varför ytterligare materiell konsumtion krävs för att behålla eller återfå den känsla av välbefinnande som konsumtionen skänker. Beteendet är inte olikt det som utvecklas vid beroenden av alkohol, droger och spel om pengar. I samspel med hjärnans belöningssystem utvecklas materiell konsumtion som en väg till välbefinnande under uppväxten och etableras som individens strategi för att bemästra stress och belastning. Härur uppstår inte enbart komplikationer som belastar miljön, man kan även förvänta sig effekter som är ogynnsamma för människors hälsa och välbefinnande och i slutändan hela samhället.

Risken att forma tankemönster och drivkrafter utifrån materialistiska värderingar är stor för alla (8). Forskningen talar för att en sådan utveckling förstärks av brister i hur grundläggande behov som t.ex. trygghet, säkerhet, självkänsla, närhet och självständighet har blivit tillgodosedda under uppväxten (9). Det visar sig att människor som är starkt orienterade att uttrycka materialistiska värderingar som pengar, ägodelar, image och status samt rangordnar yttre materialistiska värden minst lika mycket som t.ex. anknytning, lokal samhörighet och självkänsla rapporterar sänkt livskvalitet oftare än andra (9). Metaanalyser av studier om sambanden mellan materialistiska värderingar och lycka och tillfredsställelse i livet påvisar negativ korrelation däremellan (10). Personlig lycka korrelerar alltså inte med inkomst och materiellt ägande utan med goda relationer, med vänner och familj, med ett meningsfullt arbete och med tillräckligt med fritid för att kunna ha nöje av sina relationer (9).

Bland ytterligare orsaker till varför materiell konsumtion leder till sänkt subjektivt välbefinnande ses bl.a. att själva strävandet efter materiella mål upplevs som mindre belönande än andra mål såsom att odla goda personliga relationer. Att lägga ned tid och kraft på att skaffa mer materiella ägodelar tar också tid och kraft från att engagera sig i mänskliga relationer. En annan är att gapet mellan vad människor har och vill ha är som störst när det gäller materiellt ägande och att lägga för stort värde på materiella värden leder då till ett ständigt missnöje med nedbrytande effekter på det subjektiva välbefinnandet (11).

De som har en stark materialistisk orientering får vanligtvis svårt med relationer. Deras kärleks- och vänskapsrelationer präglas mer av att vara kortvariga och konfliktfyllda än fyllda av tillit och glädje jämfört med andra (12). Personer med starka materiella intressen är mindre intresserade av värden som samarbete och välvilja (9) vilket minskar sannolikheten att de får erfara mänsklig närhet. Därtill tycks man överföra sin relation till materiella ting till människor som objektiveras. Den materiellt inriktade uppvisar oftare en lägre förmåga till empati och medger oftare att de använder sina vänner för att vinna egna fördelar i livet (13,14). De är också mer inställda på konkurrens än samarbete gentemot sina vänner (15,16). Inget av dessa sätt att relatera till andra bidrar till en nära, tillitsfull och varm relation som är nödvändig för att i grunden tillfredsställa de behov som rör närhet, tillhörighet och sammanhang.

Personer med starka materialistiska värderingar har även en större känslighet för reklam. De styrs lättare av reklambudskap och påverkas dessutom lätt av jämförelser med vad andra personer äger. Denna strävan efter materiella mål gör det dessutom än svårare att tillfredsställa de känslomässiga behoven vilket leder till att behovet att kompensera med välstånd, ägande, image och popularitet stärks ytterligare.

Den konsumtionskultur som präglar samhället och får människor att orientera sig mot materialistiska värderingar medverkar inte bara till att människor mår sämre utan utgör dessutom ett hot mot sin egen existens. Materialistiska värderingar står i konflikt med värden som handlar om miljöskydd och hållbar utveckling (8). Men materialistiska värderingar ökar inte bara vår sårbarhet inför allvarliga sociala och ekologiska problem utan försvårar också vår förmåga att samarbeta för att kunna finna lösningar på dessa problem (17).

Hälsofrämjande processer för hållbar konsumtion

I takt med en växande kunskap om materialistiska värderingars negativa konsekvenser ges allt fler skäl till att från samhällets sida verka för en större balans mellan kommersiella intressen och människors intresse för sitt eget välbefinnande och samhällets hållbarhet. Privatkonsumtion kan betraktas som ett naturligt agerande, i många stycken eftertraktat, men den äger potential att övergå till ett i flera avseenden destruktivt beteende med negativa effekter på hälsa, sociala förhållanden och ekologiska värden.

Den samhällsomställning som är aktuell handlar delvis om att underlätta övergången från ett starkt materialistiskt fokus till ett ur både individ- och samhällsperspektiv starkare intresse för en mer hälsofrämjande orientering av värderingar som tillgodoser mänskliga behov samtidigt som de stöder hållbar utveckling. En aktuell process i ett sådant omställningsarbete handlar om att integrera ett hälsofrämjande perspektiv i social och fysisk samhällsplanering för att stärka individens motståndskraft mot materialistiska budskap och värderingar.

Människors motståndskraft mot materialistiska budskap kan stärkas genom stimulans av intresset för mer hälsofrämjande värden som inte bara stärker det personliga välbefinnandet utan också det sociala och det ekologiska. Forskning om inre värden med sådana egenskaper talar om tre huvudtyper:

- **Personlig utveckling** – som rör individens vilja att förstå sin egen begåvning, sina intressen och nyfikenhet och följa dit de leder.
- **Anknytning** – som rör individens vilja att ingå engagerade och förtroliga relationer.
- **Känsla av gemenskap** – som rör individens vilja att bidra till att världen blir en bättre plats.

Studier av denna form av inre värden visar att de skapar ett motstånd mot yttre värden och materialistiska mål (18). Människor som värderar sina inre målsättningar högt når ett högre psykiskt välbefinnande och deras agerande främjar både social och ekologisk hållbarhet (9). Arenor för denna typ av stimulans är framför allt familjen, skolan, föreningslivet, arbetsplatsen, samhällets servicefunktioner samt den offentliga fysiska miljön (19).

Hälsofrämjande processer behöver således i betydligt större omfattning än idag ses som en självklar del i arbetet för miljömål och ekologisk hållbarhet. De processer som mobiliserar inre och yttre resurser och främjar hälsa och välbefinnande skapar en motkraft till ett oreflekterat och ohållbart

konsumtionsmönster. Därtill bidrar de, som visats i detta och de två föregående kapitlen, till hållbarhetseffekter som rör såväl den sociala, den ekonomiska och den ekologiska dimensionen av hållbar utveckling.

Kapitel 12

Hälsofrämjande processer som strategi för hållbar utveckling

Huvudsyftet med denna guide är att presentera möjligheterna att använda hälsofrämjande processer i strategier för hållbar utveckling – socialt, ekonomiskt och ekologiskt. Att tydliggöra sambanden mellan hälsofrämjande processer och en hållbar samhällsutveckling är en väg till ökad motivation för förändring samt ökad vilja till samverkan och delaktighet. Om styrning för ett hållbart samhälle på detta sätt kan orienteras mot en styrning som utgår från möjligheterna som finns i hälsofrämjande processer uppstår ett läge där styrning för hållbar utveckling kan förenas med styrning för hälsa. WHO har de senaste åren, i flera vetenskapliga rapporter, redogjort för vad styrning för hälsa innebär och leder till.

Styrning för hälsa

God och jämlik hälsa är en förutsättning för en gynnsam samhällsutveckling, både ekonomiskt och socialt (1). Bristande och ojämlik hälsa i befolkningen innebär, förutom lidande hos de drabbade, en förlust av mänsklig potential, en dränering av resurser i alla sektorer och är hämmande för utvecklingen. God och jämlik hälsa bidrar, å sin sida, till ökad produktivitet, en mer effektiv arbetsstyrka, högre utbildningsnivå, ökat sparande, friskare åldrande, mindre utgifter för sjuk- och socialförsäkring, mindre av förlorade skatteintäkter samt minskad förekomst av sociala risker.

Skillnader i hälsa mellan olika befolkningsgrupper speglar brister i den sociala hållbarheten hos ett samhälle och medverkar även till förlorad ekonomisk och ekologisk hållbarhet. Att minska skillnader i hälsa är därmed både ett mål i sig och ett medel för utvecklingen av ett hållbart samhälle. Det betyder att förmågan att styra och leda för hälsa är avgörande för möjligheten att bygga ett samhälle som ska klara de utmaningar som inte minst landets kommuner möter idag.

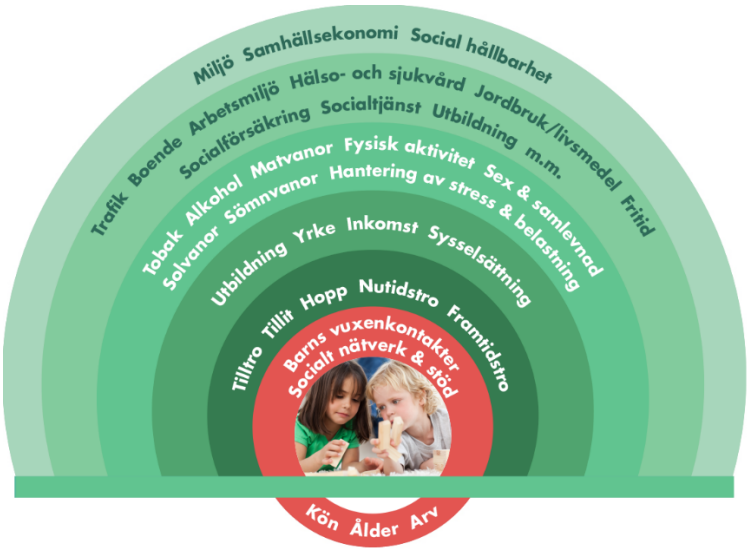
God hälsa är således inte endast att betraktas som en mänsklig rättighet och en central komponent för välbefinnande. God hälsa är även en nyttighet för hela samhället och en fråga som rör social rättvisa och jämlikhet. Häri ligger potentialen till ett ökat engagemang hos beslutsfattare, näringsliv, lokalsamhällen och enskilda individer för befolkningens hälsoutveckling och de processer som främjar hälsa hos hela befolkningen.

Att styra och leda för hälsa innebär i hög grad att stödja hälsofrämjande processer som ger möjlighet för människor att ha kontroll över sin hälsa och dess bestämningsfaktorer. Det handlar också om att ta vara på en drivkraft som kan förena människors strävan efter välbefinnande och arbetet för ett hållbart samhälle. Människors hälsa och välbefinnande är centralt i flera olika system såsom samhällsekonomi, arbetsmarknad, samhällsservice, miljö, boende, utbildning samt transport- och livsmedelssystem. Forskningen visar att god och jämlik hälsa hos befolkningen bäst uppnås om alla sektorer i samhället och på alla nivåer samverkar för att ta itu med de faktorer som påverkar hälsan. Den komplexitet som speglas i detta förhållande ställer krav på nya former av ledarskap

där systemtänkande, nätverksbildning och tillvaratagande av synergieffekter är avgörande faktorer.

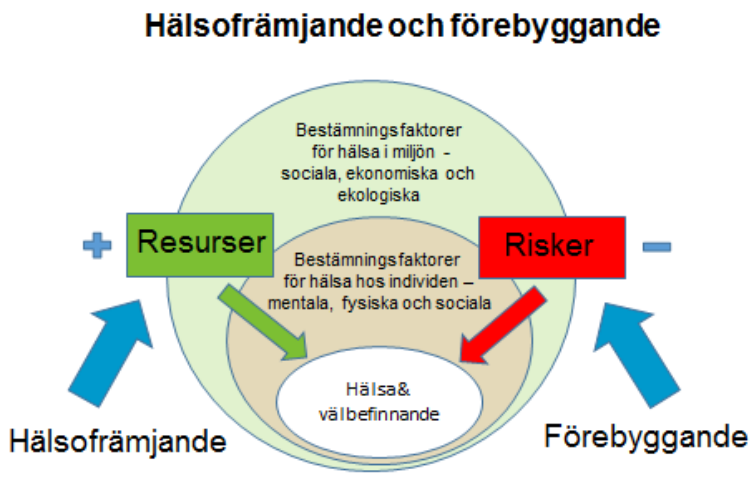
Den nya dynamik som härmed uppstår för samhällets ledning och styrning kännetecknas av att de lokala och regionala nivåerna får en ökad relevans i sitt samspel med statliga och överstatliga institutioner. Likaså tydliggörs behovet av en spridning av ansvar till civilsamhälle, näringsliv, media och andra som bör delta i detta samspel. Genom ökad delaktighet och därmed en spridning av förståelsen av att samhällets mål rymmer värden som delas av alla grupper uppnås även ökad acceptans för viktiga beslut på alla nivåer. Forskningen på området talar för att ledning och styrning som på detta sätt kan ske på flera nivåer och i tvärsektoriell samverkan och med välfungerande delaktighet är betydligt effektivare än en stark centralstyrning. Utvecklingen påverkas totalt sett mer gynnsamt genom att samhällsstyrningen därmed når in på nya områden (1).

Behovet av systemtänkande, nätverksbildning och tillvaratagande av synergi-effekter i samhällsstyrningen tydliggörs inte minst av förståelsen av innebörden i begreppet *hälsans sociala bestämningsfaktorer* som belysts tidigare i denna guide. Befolkningens hälsoutveckling, d.v.s. summan av de förändringar i hälsa som ses hos samtliga individer i en population, bestäms av en mängd olika individuella, sociala, ekonomiska och miljömässiga faktorer (2), figur 12.1. Dahlgren och Whiteheads bild åskådliggör olika typer av bestämningsfaktorer för hälsa och ger ökad förståelse för den komplexitet som ryms i ett framgångsrikt samhällsbygge.



Figur 12.1 Hälsans bestämningsfaktorer. Dahlgren & Whitehead (1991).

Forskningen visar att god och jämlik hälsa hos befolkningen bäst uppnås om alla sektorer i samhället och på alla nivåer samverkar för att ta i tu med de faktorer som påverkar hälsan. I den tidigare genomgången av hur hälsofrämjande processer stödjer de tre dimensionerna i hållbar utveckling - socialt, ekonomiskt och ekologiskt – återfinns flera av hälsans sociala bestämningsfaktorer.



Figur 12.2. Hälsans bestämningsfaktorer kan fungera som resurser eller risker för hälsa och välbefinnande. Hälsofrämjande arbete innebär att stärka eller mobilisera dessa resurser. Förebyggande arbete går ut på att reducera riskerna. Fritt efter Bauer et al. (3).

Dessa hälsans sociala bestämningsfaktorer kan fungera som resurser för individen, såväl inre som yttre sådana, eller som risker. I de fall som bestämningsfaktorerna för hälsa fungerar som resurser som stödjer människors utveckling av hälsa och välbefinnande får de anses vara delar av en hälsofrämjande process, figur 12.2.

För att nå framgång som samhälle är det avgörande att den politik som förs syftar till att stödja och stimulera dessa hälsofrämjande processer genom att skapa de samhälleliga förutsättningar som gör att dessa bestämningsfaktorer för hälsa kan fungera som resurser för individen och får en jämn fördelning i hela befolkningen. Dessa resurser kan grovt sorteras i tre grupper:

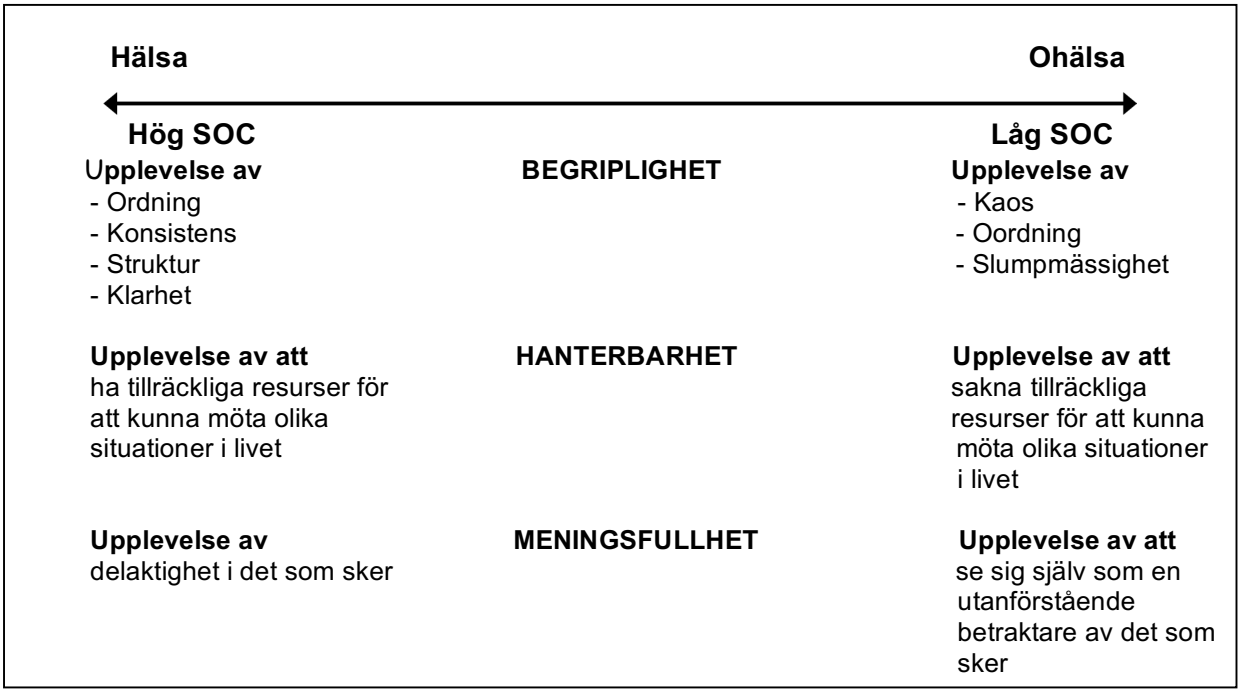
- **Yttre resurser** – Det rör sig i hög grad om vad som kallas stödjande miljöer. Hur är samhället arrangerat och vad är dess kvaliteter. Bostad, grannskap, skola, arbete, transportsystem, hälso- och sjukvård, samhällsservice, livsmedelsförsörjning, luft- och vattenkvalitet och annat.

- **Inre resurser** – Det rör sig i hög grad om psykosociala faktorer som skyddar mot stress. Det handlar om sätt att tänka, känna, reagera och bemästra stress och olika färdigheter som gagnar individens hantering av vardagens krav. Känslor av tillit, tillhörighet, känsla av kontroll, meningsfullhet, framtidstro och annat.

- **Etablerad livsföring** – Det rör sig om hur de faktiska konkreta vardagsvanorna ser ut. Dessa är i högre grad ett resultat av hur förutsättningarna för utvecklingen av inre och yttre resurser ser ut. Om dessa vardagsvanor främjar hälsa och välbefinnande finns stor chans att de även främjar utvecklingen av ett hållbart samhälle.

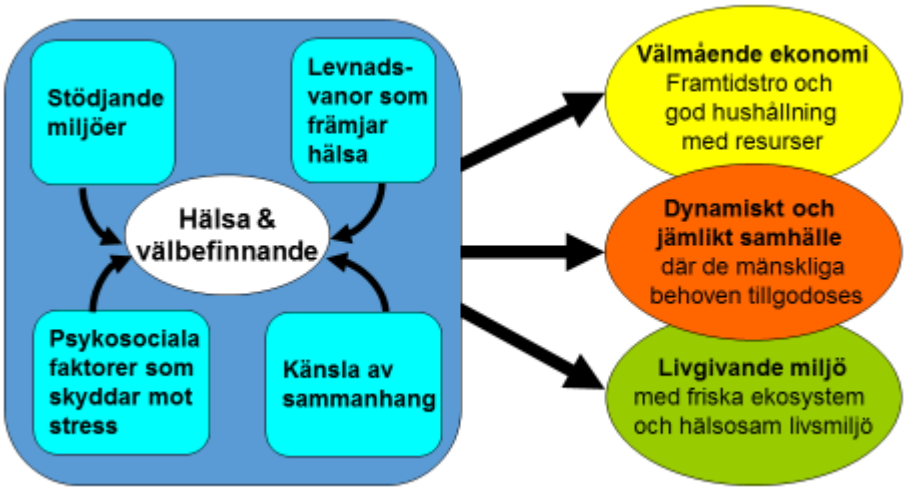
Till gruppen *inre resurser och psykosociala faktorer som skyddar mot stress* räknas även bestämningsfaktorn *känsla av sammanhang*. I figur 12.4 har denna faktor lyfts ut och givits en särställning i detta sammanhang. Begreppet *känsla av sammanhang* togs fram av den israeliska Aaron Antonovsky som studerade personer som trots svåra påfrestningar i livet ändå bevarar sin hälsa och ”envist mår bra”. Han drog slutsatsen att dessa individer karaktäriserades av att ha en stark *känsla av sammanhang* (4). Antonovsky fann denna egenskap som en av de

främsta källorna till god hälsa. Känslan av sammanhang benämns ofta som KASAM i svensk litteratur eller SOC, sense of coherence, som är den internationella benämningen och som kommer att användas här. SOC rymmer tre delar. Det handlar om en grundläggande upplevelse av att det som sker i och utanför individen är förutsägbart, begripligt och strukturerat (*begriplighet*), att de inre och yttre resurser som dessa skeenden kräver finns tillgängliga (*hanterbarhet*) och att de utmaningar livet för med sig är värda att engagera sig i (*meningsfullhet*) (4). Graden av SOC har i flera studier visat sig ha starka samband till hälsoläget hos såväl unga som gamla och antyder även individens framtida hälsoutveckling (5). Det är en faktor som har en skyddande effekt för individen i risksituationer t.ex. hög stressbelastning. SOC är inte genetisk utan beroende av omgivningen och kan därmed förändras. Spännvidden i de tre dimensionerna hos SOC och sambanden mellan låg och hög SOC och spannet mellan hälsans och ohälsans ytterlägen beskrivs i figur 12.3, här nedan.



Figur 12.3 Känslan av sammanhang (Sense of coherence, SOC) är enligt Aron Antonovsky associerad till människors hälsoläge och hälsoutveckling och består av tre dimensioner. Efter www.salutogenes.com

Befolkningens hälsa och välbefinnande kan främjas genom att hela samhället synkroniserar sina gemensamma resurser till att verka för stödjande miljöer, psykosociala faktorer som skyddar mot stress, levnadsvanor som främjar hälsa och för en spridd och stark känsla av sammanhang. Genom att på detta sätt använda hälsofrämjande som strategi för en hållbar samhällsutveckling med angelägna samhällsmål såsom miljömål, folkhälsomål och hållbar ekonomisk utveckling görs samhällsfrågorna tillgängliga för alla. Utifrån detta perspektiv blir varje enskild individ betydelsefull för utvecklingen. Vissa effekter kommer omgående och ger en direkt feedback t.ex. subjektivt välbefinnande, ökat socialt kapital och minskad miljöbelastning samtidigt som de långsiktigt önskvärda effekterna kommer inom räckhåll när stödjandet av hälsofrämjande processer blir en generell strategi för hela samhället, figur 12.4. Det ska återigen understrykas att den individcentrerade utgångspunkten enbart gäller i förståelsen av människors inre drivkrafter som utgår från basala mänskliga behov och hur dessa kan mötas på sätt som endera främjar eller motverkar hållbar utveckling.



Figur 12.4 När hälsa främjas genom flera olika strategier uppnås hållbarhetseffekter i omgivningen Hallberg 2010 (6).

Genom en systematisk användning av hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling kan detta perspektiv skalas upp i olika samhällsfunktioner. På så sätt uppnås en generell spridning och förstärkning av hälsofrämjande processer varvid betydande hållbarhetseffekter i samhället kan förväntas. Redan idag pågår ett arbete att utveckla de hälsofrämjande dimensionerna inom flera olika områden och verksamheter, ofta med syftet att öka den egna effektiviteten och kvaliteten. Det är säkerligen också så att det finns områden där hälsofrämjande som strategi är särskilt lämpligt och naturligt att börja med. Områden där det redan idag finns intresse för det hälsofrämjande perspektivet är:

- Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
- Hälsofrämjande socialtjänst
- Hälsofrämjande skolutveckling
- Hälsofrämjande samhällsplanering
- Hälsofrämjande organisation
- Hälsofrämjande arbetsplats
- Hälsofrämjande ledarskap
- Hälsofrämjande integration/etablering
- Hälsofrämjande turism/besöksnäring
- Hälsofrämjande boendemiljö
- Hälsofrämjande transportsystem
- Hälsofrämjande skogslandskap
- Hälsofrämjande odlingslandskap
- Hälsofrämjande naturvård
- Hälsofrämjande kulturmiljö

Att förstärka de hälsofrämjande processerna hos en verksamhet blir inte bara ett sätt att uppnå ökad effektivitet och kvalitet i själva verksamheten utan innebär även att verksamheten som sådan blir en aktör för hållbar utveckling. Huvudmän och andra med ansvar inom de olika verksamhetsområdena här ovan har därmed flera anledningar att vidare undersöka hur dessa möjligheter kan förverkligas. Viktiga inslag i en sådan process är kompetent ledarskap, fungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet. Utifrån samhällets intresse är det därför angeläget att verka för:

- Samordnad styrning för folkhälsa och hållbar utveckling

- Generell kunskapsspridning om hälsofrämjande och dess koppling till hållbar utveckling
- Stimulans till offentliga (och andra) verksamheter att utveckla den hälsofrämjande dimensionen, i första han som strategi för ökad effektivitet och kvalitet, men även för att vara aktörer för hållbar utveckling
- Ytterligare forskning av de hälsofrämjande processernas dolda drivkrafter för hållbar utveckling
- Utveckling av metoder för att underlätta kommunikationen av denna form av kunskap

En modell som kan fungera som en hjälp att kommunicera den form av kunskap som behandlas här och därigenom underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle är *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling*. I de resterande delarna av rapporten beskrivs denna modell och dess bakgrund.

Kapitel 13

Hållbar utveckling har sitt ursprung inom ett fåtal basala livsområden

Utmaningar relaterade till en hållbar samhällsutveckling återfinns i flera av de målsättningar som ställs upp av politiska ledare lokalt, regionalt och nationellt. Sveriges strategi för en ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbar utveckling från 2004 (1) placerar fyra strategiska utmaningar i fokus. Det handlar om:

- Bygga samhället hållbart
- Stimulera en god hälsa på lika villkor
- Möta den demografiska utmaningen
- Främja en hållbar tillväxt

Mycket talar för att en avgörande framgångsfaktor för ett lyckat hållbarhetsarbete är vår (samhällets) gemensamma förmåga att kunna möta människors verkliga behov. Det bör därtill ske på sätt som optimerar de gynnsamma konsekvenserna för välbefinnande och hållbar utveckling. Ett systematiskt och strategiskt hälsofrämjande arbete i alla sektorer och på alla nivåer i hela samhället innebär en optimerad resursmobilisering hos individer, organisationer och samhälle och bör vara av högsta intresse inom all offentlig förvaltning.

De behov som människor dagligen söker tillfredsställa mer eller mindre gynnsamt bör betraktas som en självklar utgångspunkt i arbetet för ett hållbart samhälle. Drivkraften i människors strävan efter välbefinnande bör alltså även ses som en viktig drivkraft för hållbar utveckling och tas till vara som en sådan. Häri återfinns ett vardagsperspektiv som är angeläget att föra in i hållbarhetsarbetet vare sig det gäller miljömål, sociala mål, folkhälsomål eller hållbar ekonomisk utveckling. Att diskutera hållbar utveckling på ett sätt där individens vardagsperspektiv och direkta intresse är involverat gör det möjligt för betydligt fler att engagera sig i hållbarhetsfrågor. Med andra ord, genom att bryta ned frågorna om hållbar utveckling till den nivå där samhällets minsta beståndsdel, individen, kan känna igen sig och engageras utifrån sina direkta intressen kan frågorna göras tillgängliga på ett individuellt plan. En sådan analys är också nödvändig för att sambanden mellan hälsofrämjande och hållbar utveckling skall bli tydliga och användbara i en vidare strategi vilket denna rapport avser belysa.

Kunskapsområdet om hälsofrämjande processers betydelse för hållbar utveckling är omfattande, komplext och i många fall abstrakt. Ett syfte med denna skrift är bland annat att leda läsaren genom detta kunskapsområde och samtidigt omvandla denna kunskap till ett hanterbart och begripligt format som är meningsfullt och giltigt trots de förenklingar som det kan innebära. I detta kapitel görs därför ett försök att beskriva de sammanhang i vilka dessa processer som främjar både hälsa och hållbar utveckling är aktuella. Det hela kommer att i nästa kapitel leda fram till en introduktion av *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* som är en modell eller ett hjälpmedel som avser att göra frågan om hållbar utveckling mer gripbar och placerad i en vardagsrealitet som delas av de flesta (alla). Syftet är att göra frågan om hållbar utveckling mer hanterbar för att underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle.

Basala livsområden

De sammanhang i vilka de processer som främjar både hälsa och hållbarhet uppträder i kommer här att kallas *basala livsområden*. De kallas basala eftersom det rör sig om sådana livsområden som svarar för att tillgodose grundläggande fysiska och psykiska behov. Behoven kan tillgodoses på olika sätt. Beroende på hur de tillgodoses uppstår olika konsekvenser. Behoven och de basala livsområdena är dock desamma för alla människor oavsett livsbetingelser. Identifieringen av dessa basala livsområden som är aktuella i detta sammanhang sker dels genom en analys av de riskfaktorer som ökar risken för sjukdom och förtida död inom EU och EFTA och dels genom en analys av två olika dokument som redovisar förhållanden som rör hållbar utveckling. De två dokumenten är den trendanalys som gjordes med avseende på hållbar utveckling av Hållbarhetsrådet från 2006 (2) och FN:s nya globala mål för hållbar utveckling, antagna september 2015 (3).

Basala livsområden och riskfaktorerna för sjukdom och förtida död.

Analysen av de viktigaste riskfaktorerna för sjukdom och förtida död och deras samband med olika basala livsområden utgår från sjukdomsbördan såsom den såg ut inom EU och EFTA år 2010 (4). För respektive riskfaktor sammanställs i tabell 13.1 olika bakomliggande orsaker och en enkel analys av vilka basala livsområden dessa berör.

Tabell 13.1 De främsta riskfaktorerna för sjukdom och förtida död inom EU och EFTA, bakomliggande orsaker och associerade basala livsområden.

Dominerande riskfaktorer i EU och EFTA	Vanliga orsaker bakom respektive riskfaktor.	Konklusion angående associerade basala livsområden
Kostrelaterade orsaker	Frukt och grönsaker svagare status än animaliska livsmedel? Brister i kunskap? För dyrt? Säsongsvariationen försvårar att upprätthålla konsumtionsvanor. Smakförstärkning med socker och salt för ökad försäljning. Stort utbud av mindre nyttiga livsmedel. Vardagsstress.	Av betydelse: vad man äter och hur maten tillreds, hantering och begränsning av stress.
Högt blodtryck	Ärftlighet, övervikt, högt saltintag, fysisk inaktivitet, kronisk stress	Av betydelse: vad man äter, transport- och rörelsevanor, hantering och begränsning av stress.
Tobak	8 av 10 debuterar före 18 års ålder. Ungas frigörelseprocess, sökande av identitet och tillhörighet bidrar till nikotinberoende. Nikotin är starkt beroendeframkallande.	Av betydelse: ungas relation till vuxna och kamrater i samma ålder. Hantering och begränsning av stress.
Övervikt (Högt BMI)	Ogynnsam kost och fysisk inaktivitet. Särskilt oroande med allt mer stillasittande hos barn. Kronisk stress.	Av betydelse: vad man äter, transport- och rörelsevanor, konsumtionsmönster. Hantering och begränsning av stress. Ungas relation till vuxna.

Alkohol	Alkohol starkt ångestlindrande samt starkt beroendeframkallande. Socialt och ekonomiskt utsatta har riskablare alkoholvanor. Unga vuxna främsta riskkonsumenterna. Kronisk stress.	Av betydelse: Hantering och begränsning av stress. Ungas relation till vuxna och mellanmänskliga relationer i övrigt
Fysisk inaktivitet	Allt mer av stillasittande arbeten, stillasittande fritidsvanor och motordrivna persontransporter. Särskilt oroande med allt mer stillasittande hos barn. Kronisk stress.	Av betydelse: Transport- och rörelsevanor, boende. Hantering och begränsning av stress, konsumtionsmönster
Högt blodsocker	Ärftlighet, ogynnsam kost och fysisk inaktivitet, kronisk stress.	Av betydelse: vad man äter, transport – och rörelsevanor, konsumtionsmönster. Hantering och begränsning av stress
Högt kolesterol	Ärftlighet, ogynnsam kost och fysisk inaktivitet, kronisk stress	Av betydelse: vad man äter, transport – och rörelsevanor, konsumtionsmönster. Hantering och begränsning av stress
Höga partikelhalter i utomhusluft	Vägtrafik, dieseldrivna fordon, dubbdäck i städerna och vedeldning främsta källorna till partiklar i utomhusluft	Av betydelse: transport- och rörelsevanor, uppvärmningsmetoder och konsumtionsmönster
Yrkesrelaterade risker	Brister i både säkerhetsarbete och följsamhet till säkerhetsförordningar. Kompetensbrist. Försämrad psykosocial arbetsmiljö, kronisk stress.	Av betydelse: Hantering- och begränsning av stress, mellanmänskliga relationer, stöd.
Narkotika	Narkotika starkt ångestlindrande och beroende-framkallande. Vanligast hos unga. Arbetslöshet, låg utbildning och splittrade hem ökar risken för narkotikaberoende. Psykosocial stress och ärftliga faktorer i kombination en särskild risk.	Av betydelse: Stresshantering. Ungas relation till vuxna och mellanmänskliga stödet i samhället.

Analysen av de främsta riskfaktorerna för sjukdom och förtida död inom EU och EFTA med avseende på bakomliggande orsaker och associerade basala livsområden ger en bild som talar om ett fåtal s.k. basala livsområden inom vilka dessa riskfaktorer uppstår och kan påverkas. Det rör sig om sådant som vad man äter och hur maten tillreds, transport- och rörelsevanor, hantering och begränsning av stress, ungas relation till vuxna och kamrater i samma ålder, mellanmänskliga relationer i övrigt inklusive stödet från det omgivande samhället samt konsumtionsmönster inklusive boendeformer. Nedan följer en liknande analys av Hållbarhetsrådets trendspaning (2).

Basala livsområden i Hållbarhetsrådets trendspaning

Syftet bakom Hållbarhetsrådets trendspaning som gjordes våren 2006 (2) var att identifiera och beskriva viktiga samhällstrender som påverkar arbetet för en hållbar utveckling. Trendspaningen är trots sin ålder fortfarande aktuell. I tabell 13.2 görs en analys av det 40-tal olika utvecklingstrender som Hållbarhetsrådet tog fram med avseende på basala livsområden av betydelse. I kolumn ett har de av Hållbarhetsrådet både prioriterade och oprioriterade trenderna förts samman och grupperats i totalt 9 grupper. I kolumn två görs en enkel beskrivning av några icke hållbara konsekvenser och krav på anpassning som kan uppträda på individnivå. I tredje kolumnen görs slutligen en sammanfattning av associerade basala livsområden.

Tabell 13.2 Trender som påverkar arbetet för hållbar utveckling enligt Hållbarhetsrådet (2006) och deras koppling till basala livsområden på individnivå (2).

Utvecklingstrender som påverkar arbetet för hållbar utveckling	**Exempel på icke hållbara konsekvenser eller krav på anpassning**	**Basala livsområden av betydelse för utvecklingstrenderna**
Energiomställningen ökar Ökad förtätning och urbanisering Resandet ökar Konsumtions- och produktionstakten ökar Minskad fysisk aktivitet	Transportsystemen största energiförbrukaren. Ökade kostnader för energiproduktion påverkar möjligheter till transporter och konsumtion. Anpassning av vanor och attityder nödvändig.	Av betydelse: vad man äter, transport- och rörelsevanor, bostadsförhållanden, konsumtionsmönster i övrigt.

Tuffare krav på familjer Individualiseringen ökar Valmöjligheterna ökar Ökad kontroll över individer Ökade krav på beteendeförändringar Större mångfald i hushållstyper Ökade skillnader mellan ungdomars kunskap Unga får svårare att ta sig in på arbetsmarknaden Familjebildningen sker allt senare	Tidspress stark drivkraft till ohållbara beteenden. Ökad bilanvändning och sämre matvanor. Barn och föräldrar isoleras från varandra. Kompensation av negativ situation med materiell konsumtion. Förlust av kvalitet i mänskliga möten. Stress bl.a.till följd av social isolering och utanförskap ger en rad olika sociala problem.	Av betydelse: hantering och begränsning av stress, mellanmänskliga relationer, relationer mellan generationer, transport- och rörelsevanor, vad man äter, konsumtionsmönster i övrigt
Ökade krav på vård, omsorg och hälsofrämjande insatser Ökad psykisk ohälsa bland unga Ökad fysisk ohälsa bland unga Välfärdssjukdomar ökar Vi lever längre men mår sämre Andelen äldre ökar	WHO bedömer att 86 % av sjukdomsbördan i Europa är onödig och möjlig att påverka genom förändrade levnadsvanor.	Av betydelse: vad man äter, transport- och rörelsevanor, hantering och begränsning av stress, mellanmänskliga relationer inklusive relationer mellan generationer
Mångkulturen i samhället ökar Segregationen i samhället ökar Ökad polarisering mellan världens kulturer	Segregering leder till motsättningar och intolerans, som i sin tur ökar segregering, fördomar och diskriminering. Kulturella motsättningar kan leda till både lokala och internationella konflikter.	Av betydelse: mellanmänskliga relationer inklusive relationer mellan generationer. Förhållande till kulturen både den egna och andras.
Unga ställer krav på hållbar utveckling hos arbetsgivare Hållbar tillväxt blir viktigare för svensk industri Exportdriven tillväxt blir viktigare för Sverige Investeringar i miljöteknik ökar	Hållbar produktion allt viktigare konkurrensfaktor. Näringar som inte går över till produktion av varor och tjänster som stödjer hållbar utveckling får allt svårare att klara sig. Bilindustrin aktuellt exempel. Utbildning och innovation allt viktigare.	Av betydelse: transport- och rörelsevanor, konsumtionsmönster, mellanmänskliga relationer och relationer mellan generationer. Förhållande till kulturen och naturen.
Förbättrad global folkhälsa Allt blir större Framtiden mer komplex Vi tänker mer kortsiktigt	Förbättrad global folkhälsa kopplar till förbättrad ekonomi som ger ökad global konsumtion. Det ställer krav på en anpassning av den rika världens konsumtion till en hållbar nivå.	Av betydelse: Hantering och begränsning av stress, transport- och rörelsevanor, vad man äter och konsumtionsmönster i övrigt. Förhållande till fattigare länders möjlighet till utveckling.
Konkurrensen om naturresurser skapar fler konflikter i världen Kommersialisering av sådant som idag är gratis Stigande priser på olje- och gruvmarknaden Vattnets betydelse som handelsvara ökar	Kraftigt ökad efterfrågan av begränsade resurser i världen tvingar fram nya konsumtions- och produktionsmönster bl. a. för att minska risken för allvarliga konflikter. Konflikter baserade på resursbrist kopplat till globala miljöförändringar leder till ökade flyktingströmmar i världen.	Av betydelse: Hantering och begränsning av stress, transport- och rörelsevanor, vad man äter och konsumtionsmönster i övrigt. Förhållande till fattigare länders möjlighet till utveckling. Mellanmänskliga relationer avgörande.
Den globala maktbalansen förskjuts från USA till Kina/Asien Kinas expansion får större betydelse för en hållbar utveckling Utvecklingsländerna industrialiseras EU-utvidgningen fortsätter Nationalstaten får minskad betydelse Fler internationella storbolag styr världen. Världen blir mindre och präglas allt mer av samma influenser. Industrinationer övergår till tjänsteföretagande. Ökad rörlighet för företag och arbetskraft. Lagstiftningen (miljö) blir mer detaljstyrd inom EU.	En kraftigt ökad efterfrågan av begränsade resurser i världen tvingar fram nya konsumtions- och produktionsmönster bl. a. för att minska risken för allvarliga konflikter, för en global ekonomisk kollaps, för svåra miljömässiga och sociala konsekvenser. Konflikter baserade på resursbrist kopplat till globala miljöförändringar leder till ökade flyktingströmmar i världen.	Av betydelse: Hantering och begränsning av stress, mellanmänskliga relationer inklusive relationer generationer Emellan. Förhållande till naturen och kulturen. Transport- och rörelsevanor, vad man äter och konsumtionsmönster i övrigt.
Klimatförändringen fortsätter. Samhällsplaneringen styrs mer av hot (klimat) och leder till förebyggande och skyddande åtgärder.	De pågående klimatförändringarna är mer eller mindre ett resultat av mänskliga aktiviteter. En anpassning av global konsumtion och produktion är nödvändig för att begränsa skadeverkningarna på sikt.	Av betydelse: Förhållande till naturen och kulturen. Transport- och rörelsevanor, vad man äter samt konsumtionsmönster i övrigt. Hantering och begränsning av stress, mellanmänskliga relationer inklusive relationer generationer emellan.

Bilden av basala livsområden med betydelse för de utvecklingstrender som är kopplade till hållbar utveckling liknar resultatet från analysen av riskfaktorer för sjukdom och förtida död. I denna analys framträder sådana basala livsområden som vad man äter, transport- och rörelsevanor, bostadsförhållanden, konsumtionsmönster i övrigt, hantering och begränsning av stress, mellanmänskliga relationer, relationer mellan generationer, förhållandet till naturen samt förhållandet till kulturen, både den egna och andras. Därtill ses ett särskilt område som handlar om mänskliga relationer men på större avstånd och som rör förhållandet till fattigare länders möjlighet till utveckling.

Innan en slutsats dras av dessa två analyser här ovan skall en tredje analys göras i nästa kapitel där de globala hållbarhetsmålen ska studeras lite närmare på samma sätt som ovan. Därefter följer en summering och en del slutsatser.

Kapitel 14

Basala livsområden i FN:s nya mål för hållbar utveckling

2015 beslutade världens länder om en global agenda för hållbar utveckling till 2030. Denna handlingsplan för planeten, världens alla människor och deras möjligheter till att leva goda liv har tagits fram under en flerårig process och bygger vidare på FN:s tidigare aktuella millenniemål. Förverkligandet av planen baseras på ett globalt partnerskap kring de angelägna och transformativa åtgärder som krävs för att föra in världen på en hållbar väg. De 17 hållbarhetsmål som antagits rymmer i sin tur 169 delmål och speglar en ambitiös och omfattande dagordning för världens länder. De mest centrala ambitionerna är att förverkliga de mänskliga rättigheterna för alla och uppnå jämställdhet och egenmakt för alla kvinnor och flickor. FN:s hållbarhetsmål är integrerade och odelbara och balanserar de tre dimensionerna av hållbar utveckling: den ekonomiska, sociala och miljömässiga.

FN:s nya hållbarhetsmål är inte endast relevanta för de fattigare delarna av världen utan även för de mest välbeställda delarna där Sverige och svenska kommuner ingår. De nya målen är inte bara integrerade i varandra och de olika hållbarhetsdimensionerna, de integrerar även den lokala, den regionala och den globala nivån i arbetet för hållbar utveckling med varandra.
Det gör att de nya hållbarhetsmålen blir intressanta även för det tema som denna guide tar upp, hälsofrämjande processer som strategi för hållbar utveckling. Här nedan görs därför en liknande analys av de 17 hållbarhetsmålen som gjordes här ovan med Hållbarhetsrådets trendspaning. I den följande analysen görs först en reflektion kring vilka orsaker som ligger bakom en icke hållbar utveckling för respektive område i de olika målen. Därefter i den tredje kolumnen presenteras olika exempel på nödvändiga processer för att nå målen. Slutligen, i den fjärde kolumnen, dras en slutsats om vilka centrala hänsyn som krävs på individnivå för att möta upp mot de mål som är satta för att främja de nödvändiga processerna samt vilka basala livsområden som är av betydelse för att målen ska kunna nås.

Målnummer & formulering	Orsaker bakom en icke hållbar utveckling för respektive ämne (1,2).	Exempel på nödvändiga processer för att nå målen	Centrala hänsyn att ta på individnivå och basala livsområden av betydelse för att nå målen
 Ingen fattigdom	Vattenbrist, befolkningsökning, degradering av ekosystem, klimatförändringar, bristande infrastruktur och avsaknad av utbildning, säkerhet, hälsovård och handelsmöjligheter. Människor lever i sammanhang där man berövats rätten att göra val som kan förbättra ens eget liv.	Fattigdomsbekämpning är grundläggande i allt utvecklingsarbete och bör ha lokala kunskaper och behov som utgångspunkt. Ge möjlighet till ekonomisk utveckling för alla. Lika rätt till ekonomiska resurser och tillgång till grundläggande ekonomiska tjänster.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Acceptera att ekonomisk utveckling i rikare länder sker på sätt som inte hindrar fattigare ländernas utveckling. Av betydelse: Vad man äter, transport- och rörelsevanor och konsumtionsmönster och i vilken mån man bidrar till rättvis handel och därigenom bidrar till landsbygdsutveckling i utvecklingsländerna.
 Ingen hunger	Världens fattigaste lever till största delen på landsbygden. Jordflykt, torka, vattenbrist, befolkningsökning, degradering av ekosystem, klimatförändringar, bristande infrastruktur och avsaknad av handelsmöjligheter.	Öka investeringar i effektivare jordbruksmetoder i de fattigaste länderna. Avskaffa alla former av exportsubventioner och olika handelsrestriktioner på världens jordbruksmarknader.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Grönare matvanor. Acceptera att ekonomisk utveckling i rikare länder sker på sätt som inte hindrar fattigare ländernas utveckling. Av betydelse: vad man äter, transport- och rörelsevanor och konsumtionsmönster och i vilken mån vi bidrar till rättvis handel och därigenom bidrar till landsbygdsutveckling i utvecklingsländerna.
 Hälsa och väl-befinnande	Otillräcklig utveckling som skapar fattigdom och felaktig utveckling som skapar överkonsumtion leder i båda fallen till negativa hälso- och miljöeffekter.	Satsa på barn- och mödrahälsovård. Ökad trafiksäkerhet. Förebygg NCD. Främja psykisk hälsa och välbefinnande. Minska användning av alkohol, droger och tobak. Minska hälsofarliga kemikalier och föroreningar till luft, vatten och mark. Fungerande utbildningssystem.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Acceptera att ekonomisk utveckling sker på sätt som inte skadar miljö och människors hälsa. De samband som finns mellan hälsa, miljö och teknisk och socioekonomisk utveckling kräver tvärsektoriella insatser. Nödvändigt med mänskliga möten på professionell nivå. Av betydelse: Bejaka hälsofrämjande processer – särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer, grönare matvanor, aktiv transport, närhet till natur och kultur.
 God utbildning för alla	Av de 58 miljoner barn (2012) som står utanför skolsystemen bor ungefär hälften i konfliktdrabbade områden. 126 miljoner unga kan varken läsa eller skriva. I utvecklings-regioner avslutar drygt en av fyra elever i grundskolan sin utbildning i förtid. I Sverige ökar andelen som saknar behörighet till gymnasiet.	Skapa jämställda och jämlika förutsättningar till utbildning från förskola till högre studier. Fungerande utbildningssystem.	Bidra till att skolans betydelse för hälsa och välbefinnande förstärks. Av betydelse: Bejaka hälsofrämjande processer - särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer

 Jämställdhet	Strukturellt inbäddad diskriminering hindrar män och kvinnor att skapa maximal vitalitet i en ekologiskt, ekonomiskt och socialt hållbar utveckling.	Eliminera alla former av diskriminering och våld mot kvinnor inkl sexuell exploatering. Säkerställ allas tillgång till sexuell och reproduktiv hälsa. Ge kvinnor lika rätt till ekonomiska resurser och tillgång till grundläggande ekonomiska tjänster som män. Fungerande utbildningssystem.	Erkänna andra människors behov. Mänskliga möten är en förutsättning för jämställdhet. Dialog och genuina möten män och kvinnor emellan utvecklar en förståelse för varandras villkor. Av betydelse: Bejaka hälsofrämjande processer - särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer
 Rent vatten och sanitet	Det sker ett överuttag av grund- och ytvatten, 70-80 % används till bevattning, 20 % till industrin och 6 % till hushållen. Ökenspridning drivs av överbetning i torra marker, överuttag av vatten, fattigdom, uttag av ved samt klimatförändringar. Föroreningar hindar tillgång till rent vatten.	Stärk internationella samarbetet och lokalsamhällenas förmåga att hantera vatten- och sanitet. Reducera föroreningar och restaurera vattenrelaterade ekosystem.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Acceptera att ekonomisk utveckling sker på sätt som inte skadar miljö och människors hälsa. Av betydelse: Vad man äter, transport- och rörelsevanor, konsumtionsmönster i övrigt och i vilken mån man bidrar till en rättvis handel.
 Hållbar energi för alla	Nödvändigt för utveckling, men dagens system är inte hållbara. Skadar atmosfären och miljön, hotar hälsan. Transportsystemen största energiförbrukaren, kräver ständigt ny mark, hindrar utveckling.	Underlätta tillgången till ren energi, forskning och teknik för alla.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Acceptera att ekonomisk utveckling i rikare länder sker på sätt som inte hindrar fattigare ländernas utveckling. Av betydelse: boendeförhållanden, transport- och rörelsevanor, vad man äter och konsumtionsmönster i övrigt.
 Anständiga anställnings-villkor och ekonomisk tillväxt	Kapitalstarka särintressen som verkar för finansiell avreglering och ett överutnyttjande av det finansiella systemet för att maximera kortsiktiga vinster har genom sitt starka inflytande skadat hela det ekonomiska systemet och försvårar möjligheterna till tillväxt på både kort och lång sikt. Det uppstår globala obalanser som utmanar den makroekonomiska och/eller den finansiella stabiliteten, och därmed tillväxten.	Stimulera till anständiga arbeten för alla, kreativitet och innovation och öka finansiellt stöd till mikro, små och medelstora företag. Verka för global resurseffektivitet i konsumtion och produktion och bryt sambandet mellan ekonomisk tillväxt och miljöförstöring. Fungerande utbildningssystem.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Acceptera att ekonomisk utveckling i rikare länder sker på sätt som inte hindrar fattigare ländernas utveckling.

 Hållbar industri, innovationer och infrastruktur	Den starka tillväxten före finanskrisen innebar att världens industrier och infrastruktur kraftigt ökade energiförbrukningen och utsläppen av växthusgaser. En fortsättning på detta enligt ”buisness as usual” innebär svåra konsekvenser för klimat, ekologiska system och mänsklighetens möjligheter att skapa välfungerande samhällen i framtiden.	Öka investeringar i prisvärd tillförlitlig, hållbar, resilient infrastruktur med hög kvalitet, tillgänglig för alla för att stödja ekonomisk utveckling och människors välbefinnande. Fungerande utbildnings-system. Satsa på forskning och att främja inkluderande och hållbar industrialisering. Höj industrins andel av sysselsättning och BNP, mest i de minst utvecklade länderna.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Acceptera att ekonomisk utveckling i rikare länder sker på sätt som inte hindrar fattigare ländernas utveckling. Av betydelse: bejaka hälsofrämjande processer
 Minskad ojämlikhet	Koncentrationen av kapital i kombination med omfattande liberaliseringar av finansmarknaden är förknippad med kraftiga bytesbalansunderskott för hela länder. Flera länder brottas med att mer pengar lämnar landet än vad som kommer in. Kapitalkoncentration skapar skillnader mellan olika grupper i samhället. Skillnader i möjligheter till delaktighet och inflytande påverkas av utbildnings- och inkomstnivå samt anknytning till arbetsmarknaden och ger ökade skillnader i hälsa.	Verka för att de 40 % med lägst inkomst har en snabbare inkomstökning än det nationella genomsnittet. Följ WTO:s avtal om särskild behandling av de fattigaste länderna. Främja social, ekonomisk och politisk integrationen av alla, oavsett ålder, kön, funktionshinder, ras, etnicitet, ursprung, religion eller ekonomisk eller annan status. Fungerande utbildningssystem.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Acceptera att ekonomisk utveckling i rikare länder sker på sätt som inte hindrar fattigare ländernas utveckling. Av betydelse: Bejaka hälsofrämjande processer - särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer.
 Hållbara städer och samhällen	Hållbar utveckling hindras på grund av brist på tolerans och interkulturell förståelse på vilket fred är och samförstånd är grundat. Ökad brottslighet, olaglig droghantering och ökat våld ses när samhällen genomgår skeden av snabb ekonomisk och social förändring. Social upplösning. Segregering.	Säkerställ tillgång till goda boendemiljöer och välfungerande transportsystem för alla. Verka för en socialt hållbar urbanisering och reducera städers negativa miljöpåverkan. Öka tillgång till grönområden för alla. Fungerande utbildningssystem.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Socialt kapital, tolerans och tillit till andra centralt. För att förstå andra behöver man förstå sig själv, sin egen historia, den lokala kulturhistorien, språkets ursprung mm. Viktigt inse betydelsen av influenser genom tiderna och att kulturen inte är statisk. Av betydelse: bejaka hälsofrämjande processer – särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer, grönare matvanor, aktiv transport, närhet till natur och kultur.
 Hållbar konsumtion och produktion	Överkonsumtion av energi och naturresurser. Transporter och avfall skapar miljöproblem. Den industrialiserade världens konsumtionsmönster är den huvudsakliga orsaken till den globala miljöförstöringen.	Ta fasta på möjligheten att utveckla offentlig upphandling till ett verktyg för hållbar utveckling. Upphör med subventioner till fossila bränslen. Verka för en bred medvetenhet hos befolkningen om betydelsen av hållbar utveckling.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Av betydelse: Bejaka hälsofrämjande processer – särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer, grönare matvanor, aktiv transport, närhet till natur och kultur. Konsumtionsmönster i övrigt.

 Bekämpa klimat-förändringen	De främsta källorna till klimatpåverkande utsläpp kommer från: 1. Förbränningen av fossila bränslen för att få energi till industrier, el och transporter. 2: Avskogning och 3: Dagens industriella jordbruksformer	Integrera åtgärder rörande klimatförändringarna i nationell politik, strategi och planering. Förbättra utbildningen, öka medvetenheten och samhällets kapacitet rörande klimatförändringarna och åtgärder kring dessa.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Av betydelse: Bejaka hälsofrämjande processer – särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer, grönare matvanor, aktiv transport, närhet till natur och kultur.
 Hav och marina resurser	Världens fiskbestånd utsätts för en kraftig överfiskning. Även i svenska hav är fisket den helt dominerande orsaken till att bestånden utarmas. Denna storskaliga förändring har orsakat både direkta och indirekta negativa effekter på en lång rad organismer och ekosystem. Det gör överfisket till ett av de allvarligaste hoten mot den marina miljön i dagsläget.	Förhindra alla former av föroreningar av haven. Utöva hållbar förvaltning av havens ekosystem inkl. effektiv reglering av fisket. Öka de små ö-nationernas och de fattigaste ländernas möjligheter till ekonomisk utveckling utifrån marina resurser.	Erkänna andra människors behov. Hållbar & rättvis konsumtion. Av betydelse: Bejaka hälsofrämjande processer – särskilt grönare matvanor, aktiv transport, närhet till natur och kultur.
 Ekosystem och biologisk mångfald	Förstörelse av biotoper. Utbredning av monokulturer i skogs- och jordbruk, överuttag av naturliga bestånd, föroreningar, spridning av främmande arter, befolkningsökning och städernas utbredning tränger bort livsrum för andra arter. Hindrar utveckling	Mobilisera och öka finansiella resurser från alla källor och på alla nivåer för att bevara och hållbart nyttja biologisk mångfald och ekosystem. Integrera värden hos ekosystemtjänster och biologisk mångfald i nationell och lokal planering. Säkerställ bevarande, restaurering och hållbart nyttjande av mark och sötvattensekosystem. Bekämpa ökenspridning och återställa förstörd mark. Skapa lokala försörjningsmöjligheter som leder till att tjuvjakt och illegal handel med djur och djurdelar upphör.	Erkänna andra människors behov. Ökad kunskap nödvändig för att erkänna värdet av naturmiljöer och biologisk mångfald för samhällsutvecklingen. Av betydelse: Bejaka hälsofrämjande processer – särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer, grönare matvanor, aktiv transport, närhet till natur och kultur.
 Fredliga och inkluderande samhälle	Bristande jämlikhet, som delvis har sitt ursprung i samma mekanismer som skapat en extrem koncentration av kapital till ett litet inflytelserikt skikt av befolkningen, skapar ökade skillnader i hälsa och välbefinnande som i sin tur leder till ökad social oro, konflikter, utanförskap och leder även till negativ påverkan på miljö, klimat och samhällsekonomi.	Stärk relevanta nationella institutioner, bl.a. genom internationellt samarbete, för kapacitetsuppbyggnad på alla nivåer, särskilt i utvecklingsländerna, för att förebygga våld och bekämpa terrorism och brottslighet. Främja rättsstatsprincipen på nationell och internationell nivå och garantera lika tillgång till rättvisa för alla. Utveckla effektiva, ansvarsfulla och öppna institutioner på alla nivåer. Säkerställ lyhört, inkluderande, demokratiskt och representativ beslutsfattande på alla nivåer som utgår från människors behov och förutsättningar. Fungerande utbildningssystem.	Erkänna andra människors behov. Socialt kapital, tolerans och tillit till andra är centrala värden hos ett socialt hållbart samhälle. För att förstå andra behöver man förstå sig själv, sin egen historia, den lokala kulturhistorien, språkets ursprung mm. Viktigt inse betydelsen av influenser genom tiderna och att kulturen inte är statisk. Segregering motverkas med samhällsplanering som blandar befolkningskategorier. Socioekonomisk utsatthet behöver balanseras. Bejaka hälsofrämjande processer – särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer. Närhet till kultur.

 Genom-förande och globalt partnerskap	Ett globalt partnerskap baseras på en acceptans av de hållbarhetsutmaningar samhället står inför och insikt om hur det egna landet kan vara en del av lösningen att möta dessa utmaningar. Detta har saknats under lång tid. Likaså förmågan att leda i komplexa och osäkra situationer.	Förbättra det globala partnerskapet för hållbar utveckling, kompletteras med flerparts partnerskap som mobiliserar och dela kunskap, kompetens, teknik och finansiella resurser, för att stödja uppnåendet av målen för hållbar utveckling i alla länder, särskilt utvecklingsländerna. Hållbart ledarskap, som är grunden för ett globalt partnerskap, möjliggörs av gemensamma värderingar, visioner och en känsla av meningsfullhet.	Erkänna andra människors behov. Bejaka hållbar & rättvis konsumtion. Av betydelse: Bejaka hälsofrämjande processer – särskilt förmåga till att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer.

Sammanfattande analys

Analysen av de globala hållbarhetsmålen med avseende på centrala hänsyn som finns att ta på individnivå och basala livsområden av betydelse för att nå målen ger ett något mer utvidgat resultat jämfört med de två föregående analyserna. En återkommande faktor är det nödvändiga i att erkänna andra människors behov. Kopplat till detta ses vikten av att acceptera att ekonomisk utveckling i rikare länder sker på sätt som inte hindrar fattigare ländernas utveckling. Hållbar & rättvis konsumtion blir ett viktigt område och till detta hör att acceptera att ekonomisk utveckling sker på sätt som inte skadar miljö och människors hälsa. Centrala värden i ett hållbart samhälle är tolerans och tillit till andra vilket bygger upp det sociala kapital som är en förutsättning för framgång. För att förstå andra behöver man förstå sig själv, sin egen historia, den lokala kulturhistorien, språkets ursprung mm. Det är viktigt att inse betydelsen av influenser genom tiderna och att kulturen inte är statisk. Hit hör även vikten av att motverka segregering med hjälp av samhällsplanering som blandar befolkningskategorier och därigenom underlättar mänskliga möten. Socioekonomisk utsatthet måste både förebyggas och balanseras med hjälp av social och fysisk samhällsplanering.

Som i de två tidigare analyserna är det av betydelse vad man äter, vilka transport- och rörelsevanor och konsumtionsmönster man har och i vilken mån man bidrar till rättvis handel och därigenom bidrar till landsbygdsutveckling i utvecklingsländerna. De samband som finns mellan hälsa, miljö och teknisk och socioekonomisk utveckling kräver tvärsektoriella insatser. Det är därför nödvändigt med mänskliga möten - samverkanskompetens - på professionell nivå. Det är angeläget att bejaka de hälsofrämjande processerna – särskilt förmågan att hantera och begränsa stress och belastning, till goda relationer och möten med andra och mellan generationer, grönare matvanor, aktiv transport, närhet till natur och kultur.

Skolans betydelse för hälsa och välbefinnande kan förstärkas. Där har föräldrar och lokalsamhälle en viktig betydelse. Slutligen talar analysen av de globala hållbarhetsmålen för att mänskliga möten är en förutsättning för jämställdhet. Dialog och genuina möten män och kvinnor emellan utvecklar en förståelse för varandras villkor.

Begreppet basala livsområden gör frågan om hållbar utveckling hanterbar

De tre analyserna av: a) riskfaktorerna för sjukdom och förtida död inom EU och EFTA, b) de trender som påverkar arbetet för hållbar utveckling och c) FN:s globala hållbarhetsmål landar i en slutsats om att det är några få basala livsområden inom vilka en stor del av samhällsutvecklingen och utvecklingen av människors hälsa avgörs. Analysen söker inte de olika former av mänskligt

agerande som utgör symtomen på en icke hållbar utveckling eller på en ogynnsam socioekonomisk situation. Våldsbenägenhet är ett sådant symtom likaså drog-missbruk, kriminalitet, våldsamma konflikter, bristande jämställdhet, diskriminering, överdriven materiell konsumtion, segregation, ensamhetsproblematik och utanförskap. Det är inom de basala livsområdena som det avgörs om dessa och andra symtom utvecklas eller uteblir och i förlängningen hur samhället i övrigt utvecklas med avseende på graden av hållbarhet. De basala livsområdena är områden i livet som återfinns hos alla människor, inom alla kulturer, över hela världen, i alla tider och oavsett ekonomiska förhållanden. Det som skiljer människor åt är de olika former av agerande som utvecklats på respektive område och de olika konsekvenser det får för hälsa och hållbarhet. De basala livsområden som i dessa analyser visar sig vara associerade *både* till människors hälso-utveckling och arbetet för hållbar utveckling och därmed bildar grunden i rapportens fortsatta resonemang och analyser sammanfattas i:

- Transport- och rörelsevanor
- Vad man äter
- Konsumtionsmönster i övrigt
- Mänskliga relationer och möten människor emellan
- Förhållandet mellan generationer
- Förmågan att hantera och begränsa stress
- Förhållandet till naturen
- Förhållandet till kulturen

Begreppet basala livsområden saknar vetenskaplig förankring och har inte använts i andra sammanhang. Begreppet tjänar dock tillfälligt ett syfte att utifrån ett individperspektiv sammanfatta ett omfattande kunskapsunderlag som därmed görs både hanterbart och mer begripligt både ur den enskilda individens perspektiv och ur ett samhällsperspektiv. Detta öppnar upp för ett brett närmande av frågan hållbar utveckling på samtliga nivåer och sektorer i samhället och gör frågorna relevanta ur ett vardagsperspektiv, ur olika professioners och ur beslutfattares perspektiv *samtidigt*. Den genomförda analysen med användningen av begreppet basala livsområden visar att det rör sig om ett begränsat antal områden i livet där mänskligt beteende påverkar utvecklingen och att dessa faktorer är påverkbara.

Kapitel 15

Åtta basala livsområden blir Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling

Det är alltså ett förhållandevis fåtal områden i livet, där det mesta utspelar sig, och där människors grundläggande behov tillgodoses. Det rör sig om behov som är avgörande för vår utveckling som individer och som kan tillgodoses på bra sätt, på mindre bra sätt eller inte alls. Att få dessa basala behov tillfredsställda på sätt som främjar hälsa är självklart positivt för individens hälsoutveckling men också för hur denne kommer att fungera socialt och i vilken mån dennes agerande stöder en hållbar utveckling i övrigt.

I detta kapitel ska de åtta basala livsområdena omvandlas till sju basala hänsynstaganden genom vilka essentiella behov av olika slag kan tillgodoses efter att de mest livsuppehållande behoven ombesörjts. Dessa sju basala hänsynstaganden kallas i detta sammanhang landmärken då deras funktion är av en orienterande karaktär men ändå signalerar angelägenhet och tydlighet om

grundläggande processer som främjar såväl människors hälsa och välbefinnande som samhällets hållbarhet.

Genom att tydliggöra hälsofrämjande processers betydelse för ett hållbart samhälle och genom att stödja och stimulera hälsofrämjande processer underlättas ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle. I detta kapitel introduceras en holistisk modell för tanke och handling, som syftar till att kommunicera dessa samband, att göra det komplexa hanterbart och stimulera utvecklingen av en holistisk kunskapskultur. Dessa sju landmärken utgör igenkännbara teman som underlättar orienteringen i informationsflödet. Det är en modell som kan användas för att göra strävandena för ett hållbart samhälle mer synliga för alla, på alla nivåer och i alla sektorer. Modellen sammanfattar stora delar av den forskning och kunskap som talar om var hälsa och välbefinnande har sitt ursprung och var det hållbara samhället börjar. Modellen har fått namnet *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* och kan utkristalliseras på följande sätt:

Transport- och rörelsevanor
Våra rörelsevanor är ett av de basala livsområden som kanske förändrats allra mest under det senaste århundradet. Den tekniska utvecklingen har möjliggjort att kroppens behov av rörelse har kunnat åsidosättas. Intresset för bekvämlighet har fört mänskligheten till en situation där både folkhälsa och samhällets hållbarhet stressas. Att tillgodose kroppens rörelsebehov är centralt och avgörande för hälsa och välbefinnande. *Mer kroppsrörelse i vardagen* är därför det första landmärket som ställs upp i den modell som här skall tas fram.

Vad man äter
Vi måste äta. Ätandet är inte bara vad man äter, utan också när, hur och varför. Därtill uppstår frågor kring hur maten produceras och transporteras. De flesta är eniga om att frukt och grönsaker bör ha en större plats i kosten än vad de har idag för att uppnå det skydd för hälsan som dessa livsmedel ger. Ett ökat intag av frukt och grönsaker och minskat intag av kött behövs för att minska de negativa miljöeffekter som de flesta av dagens metoder för köttproduktion leder till. Den fortsatta produktionen av animaliskt protein avsett för människoföda behöver samtidigt vara hållbar. Det andra landmärket är därför *Grönare mat på tallriken.*

Konsumtionsmönster i övrigt
Att vara konsument utöver vad som krävs för att hålla sig vid liv tillhör också gruppen basala livsområden med betydelse för både hälsa och hållbarhet. Materiell konsumtion i en eller annan form är ett viktigt behov men t.ex. de former av överdriven materiell konsumtion som sker är inte ett grundläggande behov, se kapitel 11. Förhållandet till materiell konsumtion är mer att betrakta som en konsekvens av hur andra mer grundläggande behov har blivit tillfredsställda. Utveckling av starka materialistiska värderingar kan till exempel ha att göra med hur behov av trygghet och självständighet tillgodosetts under uppväxten d.v.s. hur förhållandet till föräldrar och andra vuxna varit eller i vilken mån det ges utrymme för sociala relationer i vuxen ålder. Konsumtionsmönster i övrigt ges här därför ingen status som eget landmärke.

Mänskliga relationer och möten människor emellan
Av gruppen basala livsområden är nog detta det område i livet som skänker både den största glädjen och de största bekymren. Det är i mötet med andra människor som man lär känna sig själv och världen. De flesta behov som behovsteoretikerna talar om kan bara tillfredsställas i relation till andra människor. Människan är en social varelse, beroende av andra både för sitt eget välbefinnande och för att

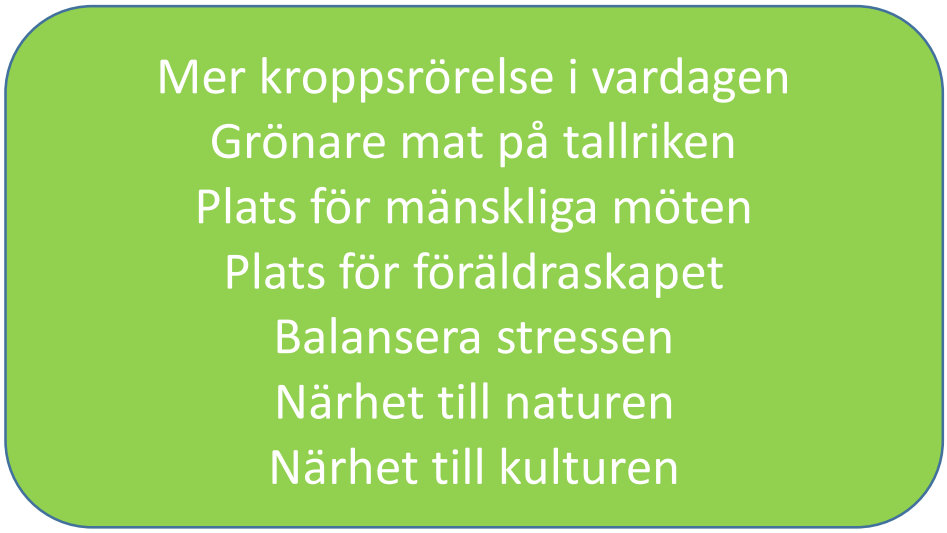
tillsammans med andra bygga de samhällen som tjänar till att underlätta livet och säkra överlevnaden på kort och lång sikt. *Plats för mänskliga möten* är det fjärde landmärket.

Förhållandet mellan generationer
Barns kontakt med vuxna är av största betydelse för den unga individens utveckling och hälsa. Tiden medan människobarnet är beroende av de vuxna i dess omgivning är den längsta bland alla däggdjur på planeten. Det är rimligt att utgå ifrån att de erfarenheter som det uppväxande barnet har i kontakten med de vuxna får viktiga konsekvenser senare i livet. Barnet behöver de vuxna, och de vuxna har uppgiften att bidra till att de uppväxande individerna ingår i en socialiseringsprocess som främjar en hållbar samhällsutveckling. Det tredje landmärket skulle kunna heta Plats för vuxenheten men för att förtydliga att det handlar om en relation mellan generationer, där den närmaste och viktigaste relationen vanligen är den mellan föräldrar och barn blir det *Plats för föräldraskapet*.

Förmågan att hantera och begränsa stress
Att etablera hållbara strategier för att hantera stress och belastning tillhör de viktigare processerna i livet. En ogynnsam obalans mellan stress och återhämtning är en säker väg till ohälsa. Människans psykoneurologiska funktioner har mekanismer som skall vara ett stöd för stressreduktion men systemets funktion är inte enbart till fördel i det moderna samhället. De strategier som lärs in under uppväxten och etableras för att bemästra stress och belastning påverkar individens hälsoutveckling och hur vanor och agerande i olika situationer formas. Stress och belastning är en del av livet och sannolikt nödvändigt för att kunna utveckla förmågor och inre resurser för att kunna må bra oavsett omständigheter, men är också i många fall ett reellt hinder för att kunna utvecklas hållbart både som individer och samhälle. *Balansera stressen* är det femte landmärket.

Förhållandet till naturen
Detta område har liksom övriga basala livsområden tydliga kopplingar till människans ursprung och evolutionära process. I detta fall är kopplingen kanske extra tydlig, eller borde vara. Människan *är* natur och naturmiljön är den miljö i vilken hon formats till den hon är. Människors förhållande till naturen är dessutom avgörande för hur naturmiljön hanteras. Människans beroende av naturen och de tjänster den erbjuder kan lätt förbises, särskilt om det brister i förståelse och kunskap om de processer som pågår i naturmiljön.
Närhet till naturen såväl i fysisk mening som i betydelsen hänsyn och respekt till dess tjänster är av största betydelse för både hälsa och hållbarhet och således det sjätte landmärket i modellen.

Förhållandet till kulturen,
Raden av basala livsområden avslutas med människans behov av att skapa och uttrycka sig. Utan sin kreativitet förlorar människan sin mänsklighet och källan till obegränsad glädje och tillfredsställelse. Skapandet som sker i konsten ligger nära skapandet och lösandet av problem av mer vardaglig karaktär som matlagning, inredning av bostaden eller utvecklingen av en affärsidé. Kreativiteten är också källan för drömmar, meningsskapande, symbolförståelse och en hjälp att tolka känslor och kommunicera. I kulturen i betydelsen konsten finns i princip utrymme för en obegränsad konsumtion utan negativa effekter på planeten. Närhet till kulturen är således det sjunde och sista landmärket i modellen *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling.*



Ruta 15.1 *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* sammanfattar kunskapsläget om några grundläggande hänsynstaganden som tydliggör var hälsa och välbefinnande har sitt ursprung och var en hållbar samhällsutveckling har sin början.

De tre analyserna av: a) riskfaktorerna för sjukdom och förtida död inom EU och EFTA, b) de trender som påverkar arbetet för hållbar utveckling och c) FN:s globala hållbarhetsmål ledde alltså till att identifiera åtta basala livsområden inom vilka viktiga hänsyn behöver tas för att främja både människors välbefinnande och en hållbar samhällsutveckling. Med utgångspunkt från de åtta basala livsområdena definierades sju grundläggande hänsynstaganden som tydliggör var hälsa och välbefinnande har sitt ursprung och var en hållbar samhällsutveckling har sin början. I det följande kapitlet görs en djupare presentation av dessa grundläggande hänsynstaganden som ingår i respektive landmärke och deras betydelse för hälsa, välbefinnande och ett hållbart samhälle.

Kapitel 16

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling

Med *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* (Landmärkesmodellen) görs en ansats i frågan om hållbar utveckling med syfte att göra den mer tillgänglig och hanterbar i många fler sammanhang än vad som kan upplevas av många idag. Det är nödvändigt av många skäl, inte minst på grund av behoven av en integrering av arbetet för angelägna samhällsmål och den samverkan som då krävs. De kunskapsområden och perspektiv som ligger till grund för denna ansats och gör den meningsfull att utveckla vidare är bland andra:

- **Det salutogena perspektivet** – kunskapsområdet om hälsans ursprung och de processer som främjar hälsa och välbefinnande växer snabbt. Inte sällan landar forskningresultat i kunskap som känns välbekant och självklar för de flesta. Det är hoppingivande i sig och talar för ökad acceptans för de politiska beslut som är nödvändiga för en hållbar samhällsutveckling.

- **Det evolutionära perspektiv** – förståelsen för de förutsättningar som ligger bakom människans utveckling till den varelse hon är idag hjälper till att placera många delar i det moderna samhällets utformning och de vanor

som utvecklats i kritisk belysning. Att främja möjligheterna till att bemästra och begränsa stress och belastning på hållbar grund bör vara självklara mål för hela samhället.

- **Behovsteoretiskt perspektiv** – forskningen på området ökar förståelsen för människors agerande. Samma grundläggande behov kan mötas på olika sätt – det kan ske på sätt som är gynnsamma för den enskilda individen och för samhället i övrigt eller på sätt som inte är det. Med ökad medvetenhet om dessa förhållanden kan kvaliteten i de flesta samhällsfunktioner öka på sätt som främjar både hälsa och hållbarhet.

- **Humanistiskt perspektiv på hållbar utveckling** – landmärkesmodellen beskriver grundläggande hänsyn som främjar hälsa, välbefinnande och hållbar utveckling utifrån ett mänskligt perspektiv på de stora framtidsfrågorna. Landmärkesmodellen syftar till att sprida en förståelse för hur de har sin början i det som ligger väldigt nära oss själva, till och med inom oss själva och hänger ihop med hur man besvarar frågan – Vad är en människa?

- **Gemensamt ursprung för hälsa och hållbar utveckling** – insikten om att en hållbar framtid för mänskligheten börjar i att erkänna att alla människor har samma grundläggande behov och att möjligheten till hållbar utveckling ligger i att dessa behov får tillgodoses hos alla bör påverka agendan för alla politiska, ekonomiska och sociala system världen över.

Det är med dessa olika perspektiv i bakhuvudet som de följande sidornas beskrivningar av de sju landmärkena ska läsas. Det är också viktigt att förstå att även om det rör sig om sju basala hänsynstaganden så ska de ses som en integrerad helhet. I viss mån kan man hävda att vart och ett av dem i olika avseenden även rymmer de övriga sex.

Mer kroppsrörelse i vardagen

Fysisk inaktivitet är en av de viktigaste riskfaktorerna för sjukdom och för tidig död. Personer med stillasittande livsstil har t.ex. en fördubblad risk att dö i hjärt-kärlsjukdom jämfört med fysiskt aktiva i samma ålder. Fysik aktivitet handlar om att förbruka energi. Själva definitionen av fysisk aktivitet är all typ av kroppsrörelse som ger ökad energiförbrukning. Det är i vardagsaktiviteterna som den största delen av det totala rörelsearbetets energiförbrukning sker under en vecka. Därtill visar det sig att när det gäller att t.ex. förbättra konditionen och sänka blodtrycket har den fysiska aktivitet som finns i vardagens göromål lika god effekt som strukturerad motion (1,2). Fördelen med vardagsaktiviteter är att de är lättare att påbörja, att göra till en vana och fortsätta med på längre sikt (1,2). De som har störst nytta av att öka sin fysiska aktivitet är de som är minst fysiskt aktiva, de som har en stillasittande livsstil. För dessa (och de flesta andra) är det enklare att förändra sina levnadsvanor genom att komma igång med lättillgängliga

vardagsaktiviteter som innebär en måttligt intensiv aktivitet som dessutom inte kostar pengar (3). Det står klart att den typ av fysisk aktivitet som har störst betydelse för hälsan inte alls handlar om idrott eller träning. Det är den dagliga användningen av kroppen i vardagens göromål som ger det största bidraget till folkhälsan.

Mer kroppsrörelse i vardagen – betydelse för hälsan

Ett viktigt tillfälle för fysisk aktivitet är inslaget av aktiv transport i vardagen framför allt raska promenader och cykling till och från arbete, skola och kollektivtrafik-anslutningar. Det kan också handla om aktivitet i arbetet eller i hemmet, trädgårdsarbete och fritidsaktiviteter såsom friluftsliv. Det kan givetvis även handla om motion/fysisk träning och idrott. Den svenska rekommendationen för fysisk aktivitet för vuxna (4) säger att för att främja hälsa, minska risk för kroniska sjukdomar, förebygga förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet rekommenderas att:

Alla vuxna från 18 år och uppåt, rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.

Rekommendationen säger att ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man utöver detta ökar mängden fysisk aktivitet. Det kan ske genom att öka intensiteten eller antal minuter per vecka eller bådadera. Det är även viktigt att utföra muskel-stärkande fysisk aktivitet minst 2 gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper. De som blivit äldre, över 65 år, bör även träna balans.

Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser (bensträckare) med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet ovan.

För barn och unga finns den nordiska rekommendationen (5):

Minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag rekommenderas. Aktiviteten bör inkludera både måttlig och hård aktivitet.

Barns aktiviteter bör vara så allsidiga som möjligt för att ge kondition, muskel-styrka, rörlighet, snabbhet, kortare reaktionstid samt koordination.

Regelbunden fysisk aktivitet påverkar de flesta organ och vävnader och leder till förbättrad hälsa och funktion. Ett enstaka pass med fysisk aktivitet kan ha mätbara effekter på stämningsläge, kognition, blodtryck och blodsockerkontroll.
Levnadsvanor som motsvarar kroppens minimibehov av rörelse såsom de beskrivs i den svenska rekommendationen för fysisk aktivitet minskar risken för förtida död, oavsett orsak. Det förbättrar livskvalitet, stämningsläge, kognition och fysisk kapacitet. Det förebygger en rad sjukdomstillstånd såsom hjärt–kärlsjukdom, typ 2-diabetes, fetma, cancer, fall och benbrott, depression och demens.
Dessa gynnsamma konsekvenser hänger ihop med den anpassning kroppen genomgår då den fysiska aktiviteten når upp till den nivå som människokroppen har utvecklats för utföra. Fysisk aktivitet får hjärta, kärl, skelettmuskulatur, fettväv, hjärna, benvävnad, endokrina körtlar och immunsystem att anpassa sig till sin optimala funktionsnivå.

Fysisk aktivitet - lika viktigt hela livet. I den övre medelåldern börjar kroppens prestationsförmåga att avta. En frisk och normalaktiv 85-åring har förlorat ungefär hälften av den muskelstyrka den hade som 30-åring. Men så behöver det inte vara, en fysiskt aktiv 65-åring kan ha lika bra kondition som en 45-åring som inte motionerar. Rörelse- och cirkulationsorganens kapacitet minskar stadigt om de inte belastas regelbundet. Förutom risken att insjukna i hjärtkärlsjukdom och diabetes kan förlusten av funktion vara lika allvarlig för hälsan. Att långt upp i åren kunna behålla en hygglig kondition och muskulatur i gott skick gör att man orkar med att leva ett socialt aktivt liv. Den fysiska förmågan möjliggör ökad rörelsefrihet och förmåga till att odla intressen. Man behåller sin självständighet och behöver inte vara fysiskt beroende av andra för att hantera sin vardag – äta, klä sig, handla, sköta hygienen och umgås med vänner. Att behålla funktion och autonomi skyddar därmed mot psykisk ohälsa och har en förebyggande effekt på demenssjukdom. Muskulaturen är vidare avgörande för att kunna hålla sig uppe, för att klara olika reaktions och rörelsemönster och hålla balansen. Fall och frakturer kan påskynda funktionsförluster och för tidig död. Att regelbundet träna sin muskelstyrka blir således viktigare ju äldre man blir och det har visat sig att systematisk träning av styrka, balans, smidighet och koordination har positiv effekt även i de högsta åldersklasserna (6).

Med de potentialer som finns för ett ökat cyklande och gående i tätorterna i kombination med effektiv och miljövänlig kollektivtrafik kan man vänta sig en rad positiva miljöeffekter till gagn för människors hälsa, särskilt i tätorterna. De luftföroreningar som den svenska fordonstrafiken står för idag ligger bakom flera tusen för tidiga dödsfall i hjärt- kärlsjukdom. Luftföroreningarna står alltså bakom ett högre dödstal än trafikolyckorna. Biltrafikens negativa påverkan av luften i tätorterna ger även flera hundra cancerfall årligen och orsakar även sjukdomar i lungor och luftvägar. En minskning av biltrafiken inom tätorterna innebär förstås mindre avgaser. En särskilt viktig mekanism som förklarar hälsonyttan av minskad biltrafik inom tätorterna är effekten av färre kallstarter. Förbränningen i bilmotorn är alltid ofullständig och den är särskilt ineffektiv de första kilometerna, då bildas extra mycket av de mest hälsofarliga luftföroreningarna. En minskning av de riktigt korta bilresorna upp till 1 km är alltså önskvärd.

Mer kroppsrörelse i vardagen – betydelse för hållbar utveckling

Idag sker ungefär 10 procent av alla resor i Sverige på cykel (7). Det är mindre än en femtedel av hur det såg ut på 50-talet, samtidigt har bilåkandet haft en dramatisk ökning. Cykeln har successivt marginaliserats från att vara ett självklart transportmedel till att ses som ett redskap för sport, motion och rekreation för vuxna och som ett lekredskap för barn (8). Den kraftigt ökade bilanvändningen har medfört omfattande problem med bland annat buller, luftföroreningar och andra miljöskadliga utsläpp, samt skador och dödsfall i trafiken. Biltrafikens krav på ytkrävande infrastruktur har i sin tur försvårat möjligheterna till fysisk aktivitet i vardagen, till exempel när det gäller barns, äldres och funktionsnedsattas rörelsefrihet samt gående och cykling till och från arbetet för vuxna. Enligt alla prognoser kommer biltrafiken att fortsätta öka kraftigt de närmaste årtiondena samtidigt som människor blir allt mer stillasittande.

För att vända utvecklingen av en allt mer stillasittande tillvaro för allt fler människor räcker det inte att försöka påverka människors beteenden med informations-baserade insatser, det ger ingen ihållande effekt (9-13). Människors levnadsvanor är starkt påverkade av omgivningen (14) och det är inte realistiskt att förvänta sig att någon större andel av befolkningen skall bli regelbundet fysiskt aktiva när utformningen av samhället och de rådande normerna ofta uppmuntrat till en stillasittande livsstil (15). Insatser som enbart är inriktade på individens beteende

kan ha en positiv effekt till att börja med, men det troliga är att sociala och miljömässiga faktorer trycker tillbaka individens beteende mot mer stillasittande vanor igen när insatsen är över (7,8). Det finns även en påtaglig risk denna typ av insatser ökar skillnaderna i hälsa mellan socioekonomiskt starka grupper och socioekonomiskt svaga grupper som kan sakna resurser och förutsättningar att förändra sin egen livssituation. Betydelsen av stödjande miljöer blir särskilt tydlig när det gäller möjligheterna till aktiv transport.

Ansträngningar för att minska och helst undanröja miljömässiga hinder till fysisk aktivitet är således effektivare än åtgärder som riktar in sig på individen (16,17). Ett ökat fokus på sociala, ekonomiska och fysiska faktorer rymmer en större potential att främja folkhälsa och fysisk aktivitet (16-18). När samhällsplaneringen genomförs med hänsyn till människors behov till rörelse underlättas möjligheten till integrering av åtgärder och ett långsiktigt upprätthållande av dessa hänsyn i samhällsstrukturen, policys och sociokulturella normer (19). Det tycks dessutom vara så att sådana åtgärder har bättre förutsättningar att nå stillasittande och socioekonomiskt svaga grupper (20) men även övriga befolkningen (21).

Det är därför avgörande att man i samhällsplaneringen kan lösgöra sig från det traditionella mönstret av att förutspå ett ständigt ökat behov av motortrafikleder. En större förmåga till helhetssyn är nödvändig. Förutom direkta folkhälsoeffekter av ett ökat inslag av fysiskt aktiv transport behöver man också räkna in betydelsen av effektivare transportsystem, minskade kostnader för olika negativa miljö- och hälsokonsekvenser av luftföroreningar inklusive klimatpåverkan, minskat buller, tryggare trafikmiljöer med färre allvarliga olyckor till följd av större andel cyklister och gående samt ett förbättrat socialt samspel som uppstår i samhällen där aktiv transport utgör normen för persontransporter och bilåkandet ett komplement.

Cykel – och promenadvänlighet främjar trivsel och social hållbarhet. Städer med en stor andel gång- och cykeltrafik har ofta en attraktiv och livaktig stadsmiljö, särskilt i centrumområdena. Biltrafiken kräver ytor i stadsrummet i form av gator och parkeringsplatser. Dessa ytor kan i en gång- och cykelvänlig stad istället användas till torg, parker, gågator och uteserveringar. På samma yta som krävs för att parkera en bil finns plats att parkera 18 cyklar. I ett räkneexempel från Oslo-området har man konstaterat att om 30 % av de korta bilresorna till och från centrum skulle överföras från bil till cykel skulle en yta på ca 27 ha eller 45 fotbollsplaner frigöras från att vara parkeringsplatser i centrum till att öka stadsmiljöns attraktivitet och tillgänglighet (22).

Promenadvänliga städer och bostadsområden främjar dessutom utvecklingen av sociala band. Jämfört med boende i mer promenadfientliga bostadsområden är personer i promenadvänliga områden mer benägna att lära känna sina grannar, att lita på andra som bor i området och engagera sig politiskt och socialt (23). Det finns ett samband mellan människors sociala kapital och deras hälsa och livslängd. Allt från banala förkylningar till depression, hjärt-kärlsjukdom och cancer och för tidig död oavsett orsak har en koppling till hur väl inlemmade vi är i det bostadsområde eller lokalsamhälle vi lever i. Flera studier har visat att människor som lever i social isolering har en 2 till 5 gånger så hög risk att dö i förtid jämfört med dem som har en god social kontakt med familj, vänner, grannar och andra bekanta i bostadsområdet (24). En klassisk studie från San Fransisco, USA (25) visade att de som bor på gator med lite trafik har tre gånger så många vänner och dubbelt så många bekanta på samma gata jämfört med de som bor längs hårt trafikerade gator.

Gå och cykla - energieffektiva och lönsamma transportslag. Att gå eller cykla är mycket energieffektiva sätt att transportera sig. Den som tar sig fram till fots förbrukar ca 5% av den mängd energi som krävs att förflytta en person med bil räknat per personkilometer. Den som cyklar är ännu mer energieffektiv och använder bara ca 3 % av den energi som en ensam bilist förbrukar per kilometer, se figur 10.2 (26). En personbil skulle behöva minska sin bränsleförbrukning till ungefär 0,02 liter per mil för att vara lika effektiv som cykeln. Korta bilresor, de under 5 km står idag för 3 % av biltrafikens totala körsträcka men 26% av utsläppen (27). Att överföra dessa korta resor till cykel eller gående skulle ge betydande miljövinster. Människors behov av resande varierar beroende på tätortsstorlek. De orter som är mest hållbara ur energihushållningsperspektiv är de mellanstora tätorterna mellan 25–80 000 invånare. Resandet är där i snitt 20–25 procent lägre än i övriga regiontyper (27).

En satsning på väl utbyggda gång- och cykelvägar som nyttjas av befolkningen är en reell vinst för samhället. Även i de trafikmiljöer som gående och cyklister idag vistas i med inslag av riskfyllda kontakter med en livlig biltrafik övervinner hälsonyttan av ett ökat cyklande (22). I de fall investeringar görs för ökat cyklande betalar de sig tillbaka mellan 3-14 gånger (28). Man beräknar att 50-75 % av nyttan kommer av de besparingar som fås av bättre folkhälsa, enbart till följd av ökad fysisk aktivitet.

Grönare mat på tallriken

I vår del av världen är det *kostrelaterade risker* som toppar listan av riskfaktorer för sjukdom eller för tidig död. Hit räknas för litet intag av grönsaker, frukt, nötter, frön, och fullkorn samt för högt intag av koksalt (29). Globalt sett beräknar WHO att otillräckligt intag av frukt och grönsaker bland annat orsakar ungefär 14 % av dödsfallen i cancer i mag-tarmkanalen, cirka 11 % av dödsfallen i hjärt-kärlsjukdom och 9 % av dödsfallen i stroke (30). Andra inslag i kosten som ökar risken för kostrelaterade sjukdomar relaterar till bl.a. intaget av socker, olika fetter, rött kött, charkuterivaror och vissa andra former av processade och energitäta livsmedel. Det röda köttets och charkuterivarornas negativa betydelse för människors hälsa har uppmärksammats under 2015 då WHO klassat charkvaror som cancer-framkallande och rött kött som troligen cancerframkallande (31).

Enligt Riksmaten – Vuxna 2010-11 äter kvinnorna i Sverige i snitt runt 350 gram frukt och grönt per dag, medan män får i sig 300 gram per dag (32). Bara 17 procent av befolkningen äter den rekommenderade mängden på 500 gram om dagen (21 procent av kvinnorna och 13 procent av männen). Det genomsnittliga intaget av fullkorn är 42 gram per dag, vilket är ungefär hälften av den rekommenderade mängden. Konsumtionen av tillagat rött kött och charkuteriprodukter ligger på drygt 600 gram i veckan. Män äter i snitt ca 800 gram i veckan och kvinnor knappt 500 gram. 42 procent av svenska kvinnor och 72 procent av svenska män konsumerar mer än den rekommenderade maxkonsumtionen av rött kött och charkuteriprodukter på 500 gram i veckan.

Matvanorna hos de svenska kvinnorna kan tyckas vara relativt hyfsade, men Livsmedelsverket har liksom många andra som arbetar med frågorna dragit slutsatsen att befolkningens matvanor kan utvecklas ytterligare med betydande vinster för såväl hälsa som miljö (33). I stort sett handlar det om att basera kosten på vegetabilier, fullkorn, magra mejeriprodukter, fisk och olja för att minska förekomsten av de stora folksjukdomarna i Sverige. Kålväxter, lök, baljväxter och rotfrukter lyfts fram som särskilt betydelsefulla för bra matvanor (34,35). Att minska mängden animaliska livsmedel och basera kosten på vegetabiliska livsmedel innebär också en minskad miljöbelastning. Livsmedelsverkets nationella matråd (33), som läsaren i första hand hänvisas till om mer fullständiga kostråd önskas, baseras på de Nordiska näringsrekommendationerna (35) . Landmärket *Grönare mat på tallriken* har samma vetenskapliga grund men ska alltså i detta sammanhang inte ses som en kostrekommendation eller förespråkande någon särskild diet. *Grönare mat på tallriken* syftar enbart till att belysa vissa hälsoeffekter av ett större inslag av grönsaker och frukt i kosten och minskad mängd kött samt hållbarhetsaspekterna i detta.

Grönare mat på tallriken – betydelsen för hälsa och välbefinnande

Inledningsvis är det viktigt att konstatera att kostens betydelse för hälsan är ett svårstuderat område. Att studera det direkta orsakssambandet mellan kostens innehåll och olika effekter på människors hälsa är i princip ogörligt. Det krävs allt för stora undersökningsgrupper och tar allt för lång tid. Det mesta av kunskapen om kostens betydelse för hälsan kommer därför från s.k. epidemiologiska studier. Vanligen låter man den befolkningsgrupp man vill undersöka först, vanligen genom enkäter, genomgå en kartläggning av matvanor och andra livsstilsfaktorer. Därefter följer man upp de undersökta grupperna under några år under det att utfallet av sjukdomsmönster och dödlighet mäts. Vid epidemiologiska undersökningar får man fram statistiska samband som kan visa sig mer eller mindre starka. Ju större studien är och ju fler undersökningar som visar likartade resultat desto mer ökar tillförlitligheten på resultaten. I de fall som de epidemiologiska metoderna innehåller svagheter i design sjunker bevisstyrkan. Detta är en av orsakerna till att det florerar många olika uppfattningar om vilken kost som är bra att äta. NNR och liknande stora sammanställningar av det vetenskapliga underlag som finns har tagits fram genom kontinuerlig och noggrann granskning av befintliga studiers kvalitet och pålitlighet varför resultaten i NNR tillhör den bästa kunskapen idag. Men, man är alltså inte helt på det klara över *varför* t.ex. frukt och grönsaker har de hälsofördelar de har. Här nedan belyses ett par principer som tycks ligga bakom de hälsoskyddande effekterna hos frukt och grönsaker.

Förutom energi och byggstenar för tillväxt eller för att hålla i gång kroppens olika cellsystem rymmer grönsaker, frukt, bär, rotfrukter och baljväxter en rad olika ämnen och egenskaper som utgör ett direkt skydd för människors hälsa. De innehåller de flesta vitaminer och viktiga mineraler såsom mangan, järn och koppar. Frukt och grönsaker har oftast ett högt näringsinnehåll och samtidigt en låg energitäthet. Genom att öka mängden frukt och grönt i kosten kan man byta ut en del av den mindre hälsosamma energitäta maten som t.ex. innehåller mer av socker, salt och mättade fettsyror. Ett högt intag av frukt och grönt korrelerar till mer hälsosamma kostvanor i allmänhet, t.ex. ett mindre intag av mättat fett och kött (36-38). Som proteinkälla, som alternativ eller komplement till kött, fungerar baljväxter bra. De hälsoeffekter som associerats med de flesta grönsaker och frukter kan bero på en gynnsam kombination av näringsämnen och bioaktiva ämnen. Gemensamt för frukt, bär, grönsaker, baljväxter och flera rotfrukter är att de innehåller mycket fibrer och samt ämnen med antioxiderande effekter.

Kostfibrer finns bara hos växtriket. Till skillnad från djurcellerna omges varje växtcell av ett extra hölje, en s.k. cellvägg. Cellväggen är uppbyggd av en fiberstruktur där olika fibertyper har skilda uppgifter för att ge cellväggen stadga och flexibilitet. Det finns lösliga fibrer som är gelbildande och olösliga fibrer. Hälsoeffekterna varierar mellan olika fibertyper.

Allt fler studier talar för ett samband mellan ett högt intag av kostfibrer och positiva hälsoeffekter. En effekt som de flesta kan uppleva är kostfibrernas positiva betydelse för tarmfunktionen. Många av kostfibrerna binder vatten vilket för med sig att avföringen blir mjuk och dessutom ökar i volym. Kopplingen mellan ett högt fiberintag och viktnedgång finns visad i flera studier (39). Kostfibrerna såväl de lösliga som de olösliga har dessutom egenskapen att binda olika substanser som finns i tarminnehållet. Kostfibrernas förmåga att binda kolesterol, andra fetter samt gallsyror är välstuderat. Kostfibrernas förmåga att sänka nivån av blodfetter har visat sig vara signifikant i de flesta studier som gjorts både på djur och på människa (40,41). Fiberrik mat innehåller i allmänhet också mindre fett än fiberfattig, vilket bidrar till att hålla nivåerna av blodfetter låga. Höga blodfetter och bukfetma är två av de viktigaste orsakerna till hjärt-kärlsjukdom. I flera epidemiologiska studier har man kunnat visa att en kost rik på fibrer minskar risken för både hjärtkärlsjukdom (42-46) och diabetes typ 2 (47-49). En stor europeisk studie (EPIC) där man följde över 520 000 människor från 10 olika länder kunde visa ett övertygande samband mellan intag av kostfibrer och risken för cancer. Man fann att risken för tarmcancer var ca 40 procent lägre hos de 20 % av den undersökta populationen som hade det högsta intaget av kostfibrer (33 gram per dag) jämfört med de 20 % som hade det lägsta intaget (13 gram per dag) (22).

Fullkornsprodukter är fiberrika. Fullkorn utgör, tillsammans med andra vegetabilier, en stor del av kosten i de kostmönster som förknippas med minskad risk för kostrelaterade sjukdomar. Detsamma gäller för att hålla en låg konsumtion av raffinerat spannmål, det vill säga vitt eller siktat mjöl (51). Fullkornsprodukter ger inte bara viktig tillgång till fibrer utan även till näringsämnen som kan vara svåra att få i sig nog av, t.ex. exempel järn och folsyra, men även tiamin, niacin, fosfor, kalium, koppar, magnesium, mangan, molybden och zink samt antioxidanter och andra bioaktiva ämnen. Spannmålsprodukter som är raffinerade så att de innehåller mindre mängd av grodd och kli innehåller mindre näringsämnen än fullkornsprodukter. Till exempel är järnhalten i grahamsmjöl (fullkornsvete) fyra till sex gånger högre än i siktat, vitt vetemjöl.

Fria radikaler, oxidativ stress och antioxidanter. Den energi som kroppens celler behöver till exempel för muskelarbete kommer främst från fett och socker som förbränns i cellens inre. Till förbränningen behövs syre och som en biprodukt bildas s.k. fria radikaler d.v.s. syremolekyler som saknar en elektron i det yttersta elektronskalet. Dessa strävar efter att fylla upp det yttersta skalet med en ny elektron och reagerar därför lätt med andra ämnen och plockar elektroner från dessa. Det innebär att en annan molekyl i kroppens vävnad omvandlas till en fri radikal. På detta sätt fortsätter kedjereaktionen vilket kan leda till en nedbrytande process i vävnaderna. Särskilt känsliga för dessa fria radikaler är de fleromättade fettsyrorna som bildar huvudstrukturen i cellmembranen. Om en skada uppstår i cellmembranet uppstår ett läckage som dels kan medföra uppkomsten av en inflammatorisk process i området och dels kan medföra att fria radikaler kommer in i cellen och skadar DNA. Denna mer eller mindre konstanta belastning som fria radikaler innebär för kroppens celler är både naturlig och nödvändig och kallas för oxidativ stress (243). Det finns en rad försvarsmekanismer som dels kan neutralisera de fria radikalerna och dels reparera de skador som uppstår. När försvaret inte räcker fullt ut leder den oxidativa stressen till ökad risk för

permanenta skador och utveckling av sjukdom. Denna typ av negativa konsekvenser kan sannolikt delvis förklara uppkomsten av kärlsjukdomar där en inflammatorisk process tycks ha betydelse. Skador på DNA på grund av den oxidativa stressen kan även vara det initierande stadiet i utveckling av cancer.

Den största källan till bildandet av fria radikaler är den normala energiutvinningen som sker i cellernas mitokondrier (243). Andra faktorer som ökar bildningen av fria radikaler är rökning, exponering för bilavgaser, hög alkoholkonsumtion, joniserande strålning och infektioner. En viktig del i försvaret mot de fria radikalerna är ämnen som kan neutralisera dessa lättreaktiva molekyler. Där kommer antioxidanterna in i bilden. Antioxidanter är kroppsegna ämnen eller ämnen som tillförs via kosten och fungerar som skydd mot bildning eller effekter av fria syreradikaler. De viktigaste antioxidanterna som vi tillför utifrån via födan är vitamin E, vitamin C och betakaroten, selen och s.k. flavonider. Ämnen som zink, mangan och koppar är också viktiga och ingår i enzymer som har antioxidativa funktioner. Dessa antioxidanter tycks alltså kunna skydda mot bildning av fria radikaler (52). Svenska SBU har gjort en genomgång av 1300 vetenskapliga artiklar om antioxidanter och deras betydelse för hjärtkärlsjukdom, cancer och diabetes. En kost med ett högt innehåll av antioxidanter, främst från frukt och grönsaker, kan ha en förebyggande effekt för dessa sjukdomar. Antioxidanter som intas genom kosttillskott har inte visat denna gynnsamma effekt utan kan till och med vara skadliga. Det är heller inte utrett i hur stor grad antioxidanterna från kosten bidrar till de positiva effekterna och det finns inte vetenskapligt stöd för att rekommendera vissa grönsaker eller frukter med högt antioxidantinnehåll framför andra (53). Mer forskning krävs.

Grönare mat på tallriken – betydelse för hållbar utveckling

Att minska köttkonsumtionen, och ersätta den med en ökad konsumtion av vegetabilier, är den enskilt viktigaste åtgärden för att minska livsmedels-konsumtionens miljöpåverkan (33). Därför fokuserar detta avsnitt på de ohållbara konsekvenserna av den animaliska livsmedelsproduktionen som därmed får spegla de omvänt gynnsamma effekter som ett matmönster baserat på vegetabiliska livsmedel får. Ta till exempel det här med energiförbrukningen.

För en svensk normalfamilj är den matrelaterade energiförbrukningen dubbelt så hög som för uppvärmning och el till hushållet och en och en halv gång så mycket som åtgår till hushållets transporter (54). Det mesta av energiåtgången i livsmedelskedjan sker i jordbrukets primärproduktion av livsmedlet, i livsmedels-industrins förädling och i hushållets hantering av livsmedlet (55). Olika livsmedel kräver olika mängder energi beroende på om det rör sig om livsmedel med animaliskt eller vegetabiliskt ursprung, graden av förädling och val av teknologi för beredning och transport samt transportavstånd. Om man räknar med hela kedjan från jordbruk och fiske, förädling, förpackning, transport, försäljning och tillagning står livsmedelssektorn för ungefär 20 % av den totala energiförbrukningen i Sverige (54).

Kött och andra animaliska livsmedel, särskilt från intensiv produktion, kräver en högre insats energi än produktion av vegetabiliska livsmedel. Främsta orsaken är åtgången av energi i odlingen av djurens foder. Att minska den höga konsumtionen av kött och mjölkprodukter som idag ses hos en växande global medelklass och istället öka andelen cerealier, grönsaker och frukt är ett betydande bidrag till en minskad energiförbrukning.

Dagens produktion av animaliska livsmedel är en ohållbar verksamhet

Med rapporten *Livestock´s long shadow* från 2006 (56) gör FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation, FAO, en genomgripande beskrivning av den animaliska livsmedelsproduktionens påverkan på planetens ekosystem. Rapportens sammanfattande budskap är att: *Tamboskapssektorn tillhör den topptrio av sektorer som bidrar till de största och allvarligaste miljöproblemen vi ser på alla nivåer, från lokal till global nivå. Rapportens slutsatser pekar på vikten av att dessa frågor får en större uppmärksamhet i framtagandet av policys som hanterar problem som jordförstöring, klimatförändringar och luftföroreningar, vattenbrist och vattenföroreningar samt förlusten av biologisk mångfald (56).*

FAO beräknar att den globala köttkonsumtionen som år 2000 var 229 miljoner ton kommer att mer än fördubblas till år 2050 och då vara 465 miljoner ton. Det betyder att den miljöpåverkan som varje enskilt djur medförde i tamdjurs-hanteringen år 2000 måste mer än halveras för att den negativa påverkan på miljön som tamdjurssektorn ska minska. Ohållbara konsekvenser som ses till följd av dagens utformning av tamdjurssektorn är främst (56):

Förlust av energi när vegetabilier blir animalier. Traditionellt har tamboskap konsumerat sådant som människor vanligen inte ätit t.ex. gräs. Detta gäller allt mindre, animaliska livsmedel kommer allt mer från djur som äter detsamma som människor. År 2006 konsumerade tamdjuren i livsmedelsproduktionen 77 miljoner ton av proteiner som människor skulle kunna tillgodogöra sig direkt. Produkterna från animalieproduktionen innehöll bara 58 miljoner ton protein. Energiförlusten som sker när vegetabilier lämpliga som människoföda omvandlas till animalieprodukter är procentuellt sett ännu större.

Förändrad användning av mark och markförstöring. Cirka 30 procent av all isfri landyta används för produktion av animaliska livsmedel och är den mänskliga aktivitet som kräver mest land. Det mesta av denna mark är betesmark olämplig för odling. Samtidigt pågår en markförstöring i form av jorderosion och förorenade vattentillgångar p.g.a. ett hårt betestryck och intensiv odling. Cirka 20 procent av världens betesmarker har mer eller mindre förstörts. För att kunna öka produktion av t.ex. nötkött behövs nya betesmarker. I Latinamerika sker det genom nedhuggning av regnskog. Förvandlingen av regnskog till betesmark pågår idag i en takt med 0,3-0,4 procent per år. I Amazonas är utbredningen av boskaps-rancher den främsta orsaken till områdets avskogning.

En av de främsta orsakerna till klimatförändringen. Tamdjurssektorns aktiviteter förklarar 15-18 procent av de globala klimatförändringarna (57,58). Koldioxidtillskottet i atmosfären uppstår då regnskogar omvandlas till gräsmarker och då gräs- och buskmarker omvandlas till öken eller halvöken p.g.a. ett högt betestryck. Via förbränning av fossila bränslen bildas koldioxid bildas vid produktion av fodergrödor. Där behövs drivmedel till traktorer, likaså energi för produktion av gödningsmedel, torkning, bearbetning och transporter. Nästan hälften av världens spannmålsproduktion går till foder i animalieproduktion (59). Ökad efterfrågan på animaliska livsmedel från idisslande djur ger ökade utsläpp av metangas.

Vattenbrist. Tamdjursskötseln står för 8 procent av hela mänskligheten vatten-användning. Det mesta (7 procent av den globala användningen) går till odling av fodergrödor. Markförstöring av betestrycket försämrar markens vatten-magasinerande förmåga. Landerosion uppstår, grundvattennivåerna sjunker och risken för översvämning i dalgångarna ökar under regnperioder. Intensiv animalieproduktion leder ofta till ökade utsläpp av näringsämnen, sjukdoms-

alstrande mikroorganismer och andra ämnen i närliggande vattendrag. Det uppstår övergödning av kustnära hav med syrebrist och döda havsbottnar som följd.

En nyckelfaktor bakom förlusten av biologisk mångfald. Tamboskap utgör cirka 20 procent av biomassan av planetens landdjur. Tamdjurssektorn tränger samtidigt undan vild natur och artrika ekosystem. Den snabbaste förlusten av arter sker för närvarande genom avskogningen av Latinamerika. Under åren 2000-2010 förvandlades 24 miljoner hektar av Latinamerikas tropiska skogar till betesmark. Cirka två tredjedelar av den mark där skogarna har försvunnit är idag betesmark, den resterande delen används till odling av fodergrödor, vanligen sojabönor. Förlusten av växt- och djurarter är som störst där artrikedomen är som störst t.ex. i Amazonas, i de tropiska Anderna, den tropiska savannen i Brasilien och Argentina, Brasiliens atlantiska skogsbälte och Centralamerikas tall och ekskogar. Skogar av mangrove går förlorade till följd av utbredning av räkodlingar i Sydostasien. Förlusten av djur- och växtarter pågår över hela planeten. Det gäller den vilda naturen när den tas i anspråk för bete och odling men också själva jordbruks-landskapet som förlorar sin artrikedom när jordbruksmetoderna blir allt mer ensidiga och intensiva och användningen av växtskydds-medel ökar (60). Antalet raser som används inom djurindustrin blir färre och genetiska egenskaper går förlorade

Överfiskning. Den intensiva tamdjursuppfödningen använder stora mängder fiskolja och fiskmjöl till djurfoder och medverkar till att världens fiskbestånd utsätts för ett hårt fisketryck. 2011 beräknade FAO att 28 % av världens fiskbestånd var överfiskade och att över 60 % var utnyttjade till gränsen (61) för deras förmåga till reproduktion. Detta hårda fiske leder till minskande bestånd både räknat i antal ton och i fiskstorlek. De överfiskade arternas genetik utarmas, förmågan till återväxt försämras. Näringskedjan rubbas i ekosystemen vilket leder till att flera arter påverkas och hela ekosystemet förändras. År 2012 beräknades 14 procent (21,7 miljoner ton) av den globala fiskfångsten gå till produktion av fiskmjöl och fiskolja för användning i djurfoder. 65 procent av detta var direkta fångster avsedda för djurindustrin.

Plats för föräldraskapet

Barnets vuxenkontakt i de tidiga uppväxtåren tillhör de mest betydelsefulla bestämningsfaktorerna för individens hälsoutveckling (62). Hur kommer det sig? Vad är det i det lilla barnets vuxenrelationer som kan ha så stor betydelse? Mycket talar för att de två värdefullaste komponenterna i kontakten mellan förälder och barn skulle kunna beskrivas som ”kramar och ramar”. Dels handlar det om förälderns förmåga att vara ett stöd i barnets utveckling genom en kontakt som präglas av värme och kärlek. Dels handlar det om förälderns förmåga till att vara tydlig i de förväntningar som är rimliga att ha på barnets beteende (63). Att visa värme och omsorg är också den egenskap hos föräldrarna som barnen värderar högst (64). Förälderns förmåga att visa värme i sin relation till barnet har visat sig vara viktigare än familjens ekonomiska och materiella situation.

I begreppet värme ligger en kärleksfull respekt för barnet som en egen individ och ett intresse att vilja förstå barnets tankar och känslor. Det rör sig om ett samspel mellan förälder och barn som börjar i förälderns tolkning av barnets uttryck. Tolkningen utlöser en reaktion hos föräldern vilken avgör hur föräldern hanterar situationen. Möjligheten att tolka barnets signaler är beroende av hur väl föräldern känner sitt barns sätt att tänka och bete sig i olika situationer. Denna förmåga tränas upp från barnets födsel och vidare under uppväxten. När barnet blir äldre utvecklas samspelet ytterligare då barnet kan börja berätta vad han eller hon känner, tänker och gör. För att barnet skall berätta sådana saker krävs att barnet har förtroende för sina föräldrar. Ett sådant förtroende utvecklas under barnets uppväxt då föräldrarna visar att de vill förstå barnet (65). Om föräldern inte förstår barnets signaler ökar risken att barnet reagerar negativt vilket kan påverka föräldern och göra det svårare för denne att mobilisera den värme som behövs i kontakten för att rätt kunna uppfatta vad som gick snett. Troligen är föräldrarnas tolkning av barnet den mest avgörande delen i samspelet.

På tolkningen följer förälderns reaktion på situationen. Om det finns ett tydligt önskemål från förälderns sida om vilket beteende som är önskvärt bör budskapet också vara tydligt. Tydliga budskap underlättar samspelet och minskar risken för senare problem (66). Konsekventa budskap, som både är rimliga och begripliga och inte kombineras med våld är särskilt viktiga (67). Därmed finns förutsättningarna för det förtroende som utvecklas i en relation som präglas av värme och stöd till självständighet. Under det att åren går är detta förtroende utgångspunkten i det samspel mellan barn och förälder där den unga individen söker sin frihet och ett ökat eget ansvar som växer i samma takt som förälderns direkta inflytande och önskemål om hur den unga individen skall bete sig minskar i omfattning.

Plats för föräldraskapet – för hälsa och välbefinnande

Samspelets kvalitet har inte bara betydelse för relationen mellan förälder och barn utan även för barnets fortsatta psykosociala utveckling, detta är visat i flera studier (68). Det tidiga samspelet handlar om spädbarnets utveckling av sina egna förväntningar på sin/sina omsorgsgivare. Barnet utvecklar en inre arbetsmodell för att förstå det sociala beteendet hos sig själv och andra. Denna tidiga grundläggande process, anknytningen, pågår under barnets första tre levnadsår och är särskilt viktig under de första levnadsmånaderna. Om samspelet fungerat bra och föräldern varit lyhörd och besvarat spädbarnets behov ökar det sannolikheten för att barnet ska utveckla en s.k. trygg anknytning. Om den vuxne av olika skäl inte lyckas att möta barnets behov den första tiden, t.ex. om vårdnadshavaren inte varit tillgänglig eller om denne besvarat barnets signaler på ett oförutsägbart sätt, ökar risken för att en otrygg anknytning av någon form utvecklas (69). Vanliga anledningar bakom sådana störningar är sociala och psykologiska påfrestningar i familjesituationen. Problem såsom ekonomiska svårigheter, sjukdomar, missbruk, konflikter eller skilsmässor under anknytningstiden tiodubblar risken för otrygg anknytning (70).

Det finns inga kulturella skillnader i hur väl anknytningen lyckas. Andelen barn med trygg anknytning tycks vara densamma världen över och ligger i spannet 60-75 % (68). I den enda svenska undersökning som gjorts fann man att 62 procent av barnen var tryggt anknutna till modern och att således 38 procent visade någon form av otrygg anknytning vid 15 månaders ålder (71). Den som utvecklar en trygg anknytning under spädbarnstiden behåller denna trygghet livet igenom (72). Redan vid två års ålder ses barnet med en trygg anknytning som mer socialt, mer uppmärksamt och ha lättare att engagera sig i samspelet med andra barn jämfört

med barn som inte nått en trygg anknytning. Med en trygg anknytning ökar motståndskraften för psykosociala påfrestningar och risken för psykisk ohälsa minskar. I en kontakt mellan förälder och barn som kännetecknas av värme utvecklar barnet en uppfattning om sig själv som en värdefull person och om omvärlden som förutsägbar, två viktiga inslag i den sociala kompetensen, inte minst i hanteringen av stress.

Plats för föräldraskapet - för hållbar utveckling
Föräldraskapets avgörande betydelse för den uppväxande individens hälsoutveckling föranleder varje samhälle att skapa bästa möjliga förutsättningar för alla föräldrar och vuxna att utveckla dessa hälsofrämjande samspel. Det är på kvaliteten i dessa relationer som samhällsutvecklingen har sin grund. Det är inte minst tydligt när det gäller föräldrars betydelse för hur barnen klarar den färdighetsutveckling som sker under skolåren.

När föräldrar känner sig trygga i sin kontakt med skolan är det vanligare att de också uppmuntrar och stöttar barnens skolarbete på flera sätt (73,74). Det kan röra sig om att prata om vad som sker i skolan, att stötta barnets i de hemuppgifter det får, stimulera till läsning genom högläsning och vara tydlig med de förväntningar man som förälder har på barnets skolarbete. Genom ett positivt förhållningssätt till skolan från föräldrarnas sida gynnas elevernas skolprestation (74). Föräldrars engagemang i det egna barnet får inte bara effekter för det enskilda barnet. Där skola och föräldragrupp når ett gott samarbete påverkas arbetsron i klassrummet fördelaktigt och förbättrar skolklimatet i sin helhet. Där detta sker ser man, oavsett föräldrarnas sociala bakgrund, en rad positiva effekter i form av att barnen trivs bättre i skolan, skolkar mindre, får bättre betyg och i större utsträckning fortsätter med högre studier. Barnens hälsa, utveckling och välfärd och därmed deras möjligheter att bidra till en gynnsam samhällsutveckling främjas således av att föräldrars engagemang i det egna barnets skolgång. Att stödja, öka och att fortsätta utveckla olika former av föräldraengagemang i skolan är därför önskvärt (73) och en viktig komponent i hållbarhetsarbetet.

Barn som får växa upp i hem där föräldraskapet kunnat utövas såsom det som beskrivits här får som vuxna lättare att engagera sig i andra människor och att ta ansvar för sina handlingar. De är bättre rustade för att möta situationer av stress och kan genom en bättre självkänsla och med bättre förmåga till att utöva inre kontroll hantera stress på sätt som inte bryter ned. Detta är egenskaper som är gynnsamma ur ett hållbarhetsperspektiv. Att växa upp i hem som inte kunnat möta de mest grundläggande behoven tycks leda till att barnet som vuxen i högre grad än andra uppvisar personlighetsdrag med starkt materialistiska värderingar. Man förklarar detta intresse för materiella ägodelar och status som ett sätt för individen att kompensera för en inre osäkerhet (46). De behov som inte har fyllts handlar om känslomässiga behov som; känslan av trygghet och säkerhet; självkänsla och känsla av duglighet och förmåga; känslan av tillhörighet och känslan av sammanhang; samt känslan av att vara en självständig individ. Denna brist uppstår delvis under uppväxtårens vuxenkontakter som inneburit brister i känslomässigt engagemang, mindre utrymme för barnets röst och ett större inslag av kontroll av barnet (47). Personer med starka materialistiska värderingar uppvisar även en större känslighet för reklam. De styrs lättare av reklambudskap och påverkas dessutom lätt av jämförelser med vad andra personer äger. Denna strävan efter materiella mål gör det dessutom än svårare att tillfredsställa de känslomässiga behoven vilket leder till att behovet att kompensera med välstånd, ägande, image och popularitet stärks ytterligare. Till detta kommer att ett beteende som riktas in på hög materiell konsumtion i sig leder till sänkt subjektivt välbefinnande. Den materiellt inriktade hamnar i en ond cirkel.

Ett engagerat föräldraskap som förmår möta barns behov handlar till viss del om att prioritera relationen till barnen. Det är många föräldrar som känner sig tvingade att prioritera bort tillgängligheten till det egna barnet. Långa arbetstider, pendelavstånd mellan hem och arbete, trötthet och utmattning efter arbetsdagen, åtaganden på fritiden, separationer och hushåll med en ensam förälder är exempel på situationer där många föräldrar känner sig otillräckliga att ge barnen den uppmärksamhet de helst vill. För andra föräldrar som lever i en socioekonomisk utsatt situation innebär det i sig en stress som lätt dränerar den kraft som behövs för att utöva det föräldraskap man önskar, särskilt om man känner sig otillräcklig på det ekonomiska området och inte kan köpa sådant som andra familjer med bättre ekonomi kan skaffa till sina barn i enlighet med rådande konsumtions-normer. I fall där föräldrarna tillhör mer välbeställda grupper prioriteras inte sällan en viss status, livsstil, bostadsort eller bostad som kräver att man lägger ned mycket tid på arbeta för att inbringa en tillräcklig inkomst vilket leder till en begränsning i tillgänglighet för barnen.

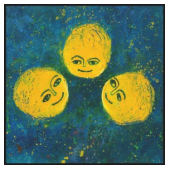
Alla dessa skilda förutsättningar för föräldraskap speglar i kombination med konsumtionsnormen en mer eller mindre stark upplevelse av strukturellt tvång. Det upplevs svårt att prioritera det som man kanske önskar mest, att vara tillgänglig för sina barn. De samhälleliga förutsättningarna med föräldraförsäkring, barnbidrag, tillgång till förskola, semesterlagstiftning och andra välfärdslösningar som kan möta barns behov får anses vara så pass goda att de flesta föräldrar i Sverige har ett gott stöd till att utöva det föräldraskap de önskar. Men den allt mer utbredda upplevelsen av ökad tidspress hos barnfamiljer, att inte hinna med det man ska och att ha för lite av tid för egen återhämtning och av tid tillsammans med barnen, baseras på reella förändringar i samhället vilket talar för behov av åtgärder på området.

De främsta förklaringarna till ökad tidspress handlar om arbetstidsförlängning och ökad konsumtion (77). De senaste decennierna har mödrars förvärvsarbetstid ökat utan att det kompenserats av att fäders arbetstid förkortats. Den sammanlagda arbetstiden för en småbarnsmamma och en småbarnspappa har ökat med cirka tio timmar per vecka de senaste trettio åren (77). Till detta kommer att den fritid som man har till förfogande har blivit allt mer varuintensiv. Med ökade inkomster följer ökad varukonsumtion. Konsumtionsvanorna som utvecklats under samma trettio-årsperiod innebär att allt mer tid ägnas åt materiella ägodelar som skall köpas, användas, förvaras, underhållas m.m. Detta riskerar konkurrera ut tid för umgänge och samspel med andra, inte minst barn.

Behovet av att utveckla hållbara konsumtionsmönster går här hand i hand med barns behov av tillgängliga och samspelande föräldrar och andra vuxna. Till de viktigaste åtgärderna för att minska föräldrars upplevelse av tidspress och öka möjligheterna till det samspel som beskrivits här ovan är att föräldrar arbetar mindre, särskilt fäder (77). Svenska fäders lagstadgade rätt till att arbeta deltid under barnens första 8 år utnyttjas ytterst lite vilket endast delvis förklaras av ekonomiska incitament. För att påverka särskilt hushållens konsumtionsbeteenden i en mer resurseffektiv eller hållbar riktning krävs statliga initiativ med ekonomiska styrmedel konstaterar Naturvårdsverket (78). Sådana åtgärder kan utformas så att resurskrävande konsumtionsvanor bromsas och incitament för t.ex. sociala aktiviteter ökar. Centrala ambitioner bör vara att särskilt underlätta dessa steg hos barnfamiljer och skapa incitament för att bryta mot genusstrukturer, öka acceptansen för pappaledighet hos arbetsgivare och skapa bättre möjligheter för pappadeltid hos låginkomsttagare. För politiker och beslutsfattare är det viktigt att skapa en generell acceptans för en politik som syftar till att skapa bästa möjliga

förutsättningar för det samspel mellan föräldrar och barn på vilket samhällsutvecklingen vilar.

Plats för mänskliga möten



Att kommunicera på det ena eller andra sättet tycks vara ett av människans specialintressen. Ur ett evolutionärt perspektiv är det inte allt för djärvt att anta att hjärnans belöningssystem svarar upp mot välfungerande kommunikation människor emellan på liknande sätt som vid intagandet av en måltid, ett fungerande sexualliv eller trygghetskänslan i det egna boet. Människor är som gjorda för att ta del av budskap och signaler från varandra, vare sig det sker medvetet eller inte. Men trots årmiljoner av utveckling för att dessa förmågor skall tjäna vår arts framgång och överlevnad är de inte helt fulländade. Det finns utrymme för missförstånd i kommunikationen människor emellan.

Denna risk för missförstånd, bekant för de flesta, sätter fokus på hur avgörande det är att uppnå en hög kvalitet i själva mötet i vilket kommunikationen sker. Ett möte som inte når upp till den kvalitet som krävs för en fungerande kommunikation blir mer att likna vid ett icke-möte eller rent av ett anti-möte. I det sociala samspelet utgör förmågan att göra sig förstådd och förmågan att förstå de mest centrala komponenterna. När det finns en ömsesidig förståelse, inte bara för vad man avser med det man vill ha sagt utan också en ömsesidig förståelse för bakomliggande faktorer för en viss åsikt, då upplevs kontakten oftast som positiv även om det förekommer skilda uppfattningar. Man har uppnått ett möte. När kommunikationen misslyckas, när man inte lyssnar in varandra ömsesidigt uppstår oftast komplikationer i kontakten. Kontakterna mellan människor bär således både på möjligheter och risker. I de fall konflikter uppstår finns dock bara ett sätt att lösa situationen nämligen att åstadkomma ett nytt möte av hög kvalitet, ett mänskligt möte.

Ett möte av god kvalitet, ett mänskligt möte, kännetecknas av ömsesidig förståelse och bekräftelse. Att bli förstådd och bekräftad främjar hälsa och välbefinnande. Man ska heller inte bortse från behovet att få vara den som bekräftar den andre, ett behov som sällan belyses. Sannolikt finns en källa till tillfredsställelse också i det.

Det sociala kapitalet. Människans sociala natur är själva grunden för vår existens som art. Människobarnets långa socialiseringsprocess är avgörande för individens förmåga att i relationer till andra människor hantera livets påfrestningar. Mänsklighetens historia är därtill en direkt avspegling av det sociala samspel som alla deltar i. Insikter som dessa gör att forskning om det sociala samspelets betydelse för såväl människors hälsa som för samhällets utveckling blivit allt mer intressant med åren. För att beskriva människors sociala nätverk och deras betydelse för individ och samhälle har man inom den samhällsvetenskapliga forskningen tagit fram begreppet socialt kapital. Begreppet saknar dock ännu en självklar definition som klargör hur det ska mätas.

Begreppet socialt kapital fick sitt genombrott via statsvetaren Robert Putnams arbeten som bland annat visar att ju mer människor engagerar sig i organisationer och föreningar desto bättre fungerar demokratin. Putnam definierar begreppet socialt kapital som *"..inslag i samhällsorganisationen, till exempel förtroende, normer och nätverk, som kan förbättra samhällseffektiviteten genom att underlätta samordnande operationer"* (79).
Putnam beskriver det sociala kapitalet som både strukturellt och kognitivt, d.v.s. de faktiska kontakterna och nätverken respektive upplevelsen av tillit och ömsesidighet. Han pekar på socialt kapital i en horisontal form och i en vertikal form. Den horisontala formen handlar om de sociala nätverk och de normer som påverkar samhällets produktivitet och välbefinnande.
Denna horisontella dimension av det sociala kapitalet byggs upp av vad Putnam kallar sociala band (bonding). Dessa sociala band binder människor samman men är i sig inte tillräckliga för att det sociala kapitalet enbart skall utvecklas till en positiv resurs för samhället och individen. Det kan uppstå grupperingar med allt för snäva intressen, grupper som undanhåller information och resurser som skulle kunna vara till nytta för många fler i samhället. Det kan också vara fråga socialt kapital som förekommer i vissa kriminella kretsar som har rakt motsatta intressen än det övriga samhället. En mer komplett beskrivning av det sociala kapitalets kvalitet innehåller därför vad Putnam kallar för sociala bryggor (bridging). Dessa mer eller mindre starka band mellan grupper med t.ex. olika etnisk bakgrund och skilda socioekonomisk status överbryggar de avstånd som annars lätt kan uppstå mellan olika grupper. Med dessa sociala bryggor kan skilda grupper i samhället ändå uppleva att man delar en gemensam identitet och äger en gemensam målsättning.
För en fullständig beskrivning av kapaciteten hos det sociala kapitalet bör man räkna med vad Putnam kallar för den vertikala dimensionen som kan variera i kvalitet från samhälle till samhälle. Den vertikala dimensionen handlar om relationerna i hierarkier, t.ex. på ett företag eller mellan politiska beslutsfattare och allmänhet. I vilken mån ger makthavare, samhällsplanerare, företagsledare utrymme för befolkning och anställda att påverka utvecklingen?

Plats för mänskliga möten – betydelse för hälsa och välbefinnande

Ensamhet är ett vanligt problem, inte minst hos äldre och bör tas på allvar. Människors möjligheter till mänskliga möten i sina liv har betydelse för överlevnaden. Ett svagt socialt stöd ökar risken för hjärt-kärlsjukdom 1,5 till 2 gånger såväl för personer som är hjärtfriska som för personer som har en etablerad hjärt-kärlsjukdom (80). Låg social delaktighet kvarstår som en riskfaktor för att drabbas av hjärtinfarkt efter att man kontrollerat för kön, ålder, utbildning, besittningsrätt på bostaden och rökning (80).

En australisk undersökning från 2005 där man under en tioårsperiod hade följt 1477 personer, 70 år och äldre visade en tydlig effekt på överlevnaden hos de som hade ett rikt nätverk av vänner. Det visade sig att det var den rika förekomsten av mänskliga möten som var avgörande för överlevnaden och inte i första hand kvaliteten. Relationer som präglades av stark förtrolighet hade visserligen en betydelse för överlevnaden men den var mindre än betydelsen av ett rikt nätverk. Dessutom visade studien ingen effekt på överlevnaden av den delen av det sociala nätverket som bestod av barn och släktingar (81).

I Finland uppmärksammades redan på 70-talet stora skillnader i livslängd och sjukdomsförekomst mellan de svenskspråkiga kustborna och den finskspråkiga delen av samma befolkning. Man har försökt förklara dessa folkhälso- och mortalitetsskillnader med hjälp av konventionella riskfaktorer utan att lyckas (82,83). Skillnaden är oberoende av social ställning och bostadsort (84). Skillnader

i dödlighet ses både p.g.a. hjärtkärlsjukdom och till följd av olycksfall och våld. Förutom betydligt längre livslängd hos de svenskspråkiga har man även funnit minskad sjuklighet i hjärtinfarkter, slaganfall, sjukdomar i rörelseapparaten, depressioner, självmord och olycksfall hos denna grupp. Skillnaderna är också tydliga till den svenskspråkiga befolkningens fördel vad gällde förtida pensioneringar pga. arbetsoförmåga, fler arbetsföra år (mellan 16 och 64), mindre rehabiliteringsbehov samt bättre sömn (85,86).
Undersökningar visar att det sociala kapitalet var signifikant större hos den svenskspråkiga delen av befolkningen jämfört med den finskspråkiga. De svenskspråkiga hade ett större inslag av tillitsfulla vänrelationer, av deltagande i gruppvisa fritidssysselsättningar och religiöst engagemang (87). De som deltog i frivilliga sociala fritidsaktiviteter sågs leva flera år längre än de som var socialt passiva (88). Tillit inom vänkretsen hade ett signifikant samband både till den totala dödligheten och risken att dö i hjärt-kärlsjukdom. Den minskade risken var oberoende av demografiska, sociala, ekonomiska, biologiska och mentala faktorer men även av hälsobeteende och allmän hälsotillstånd (83, 87). Man såg även en ökad allmän känsla av tillit samt mer av god självskattad hälsa i den en svenskspråkiga populationen (89).

Plats för mänskliga möten – betydelse för hållbar utveckling

Även om begreppet socialt kapital är populärt och används flitigt i flera sammanhang är det fortfarande svårt att definiera i vetenskapliga termer och även svårt att mäta. Det tycks dock som att de flesta forskare på området är eniga om att ett aktivt deltagande i frivilliga organisationer är en viktig del av det sociala kapitalet. Detta deltagande bedöms vara direkt kopplat till samhällsanda och människors känsla av vardagsmakt (empowerment) (90,91). Den traditionella uppfattningen är att medlemskap i frivilliga organisationer präglar beteenden som i sin tur formar det demokratiska samhället. Hit räknas samspelet medborgarna emellan, byggandet av mellanmänsklig tillit samt gruppens gemensamma ansvar gentemot den enskilda individen (92).

Förutom den sociala gemenskap och ökade välbefinnande som kan upplevas i ett arbete där man deltar för ett gemensamt mål visar studier att frivilligarbete förskjuter intresset från det vi saknar till det vi faktiskt har (93). I ett samhälle där människor är mer eller mindre rangordnade efter position och inkomster leder våra jämförelser med varandra till negativa hälsokonsekvenser. Dessa förhållanden har beskrivits bland annat av Marmot (94) som visar hur ett fokus på det man saknar leder till nedsatt subjektivt välbefinnande medan en strävan att göra tillvaron drägligare för de som har det sämre än en själv visade sig leda till ökat välbefinnande (93). Graden av tillfredställelse i livet var lika hög oavsett om frivilliginsatserna utfördes av personer med hög eller låg socioekonomisk status. En kultur som förstärker människors upptagenhet av jämförelser mellan människors status skapar såväl ökad ohälsa som överdriven konsumtion. Att istället verka för värderingar som visar mindre intresse för jämförelser av materiellt ägande och därtill stimulerar och ökar möjligheterna för människor att möta upp inför varandras behov av hjälp och stöd medför en rad positiva hållbarhetseffekter på samhällsnivå. I kapitlet om Hälsofrämjande som strategi för ekologisk hållbarhet beskrivs hur ett ökat fokus på goda relationer, mänskliga möten, kan ses som en del i den omställning av samhället som krävs för att bromsa och styra bort från den överdrivna materiella konsumtion som är ett av de främsta ohållbara inslagen i dagens samhällsutveckling.

Mänskliga möten för ökad jämställdhet. Jämställdhet mellan könen är en förutsättning för demokrati och hållbar ekonomisk utveckling. Möjligheterna att uppnå ökad jämställdhet underlättas av att män och kvinnor möts och tar del av

varandras villkor och förutsättningar för sina liv. Med jämställda villkor och möjlighet för alla att, oavsett kön, kunna använda sin kapacitet, kreativitet och kompetens förhindras den förlust av mänsklig potential som annars drabbar de samhällen som brister i jämställdhet. Ett jämställt samhälle med inriktning på att möta människors grundläggande behov medför en fördel för alla som bebor det. Såväl studier som praktisk erfarenhet visar att jämställdhet har en gynnsam effekt på den ekonomiska utvecklingen (95) eftersom:

- jämställdhet gör att humankapitalet används effektivare
- jämställdhet fördjupar demokratin och ökar det sociala kapitalet
- jämställdhet ökar den regionala attraktiviteten
- jämställdhet förbättrar innovationsförmågan
- jämställda företag utvecklas bättre

Mänskliga möten för fungerande integration/etablering. Flyktingsituationen i världen för med sig att länder som Sverige står inför en del problem och utmaningar. På kort sikt handlar det bl.a. om att få systemet för mottagandet av asylsökande att fungera, om tillgång till bostäder och kommunplaceringar. På längre sikt handlar det om de nyanländas inkludering på arbetsmarknaden och övriga samhället. För att kunna lösa de problem som finns är det viktigt att inte förminska problemen med inte heller förstora dem. Problem är till för att lösas och det görs bäst med hjälp av kunskap. En viktig utgångspunkt i förståelsen av de utmaningar som flyktingsituationen skapar i vår del av världen är att invandring på sikt bidrar till att stärka länder som Sverige men att det hänger på hur väl vi som redan finns här verkar för en fungerande etableringsprocess. Ju bättre etableringen fungerar, desto större fördelar för alla. När etableringen av personer med utländsk bakgrund inte fungerar medför det kostnader för samhället på flera sätt. Inkomstöverföringar från de med arbete till de arbetslösa är extra kostsamt när det samtidigt är brist på arbetskraft. På sikt leder det till lägre tillväxt. Förutom dessa kostnader uppstår sociala kostnader till följd av problem kopplade till utanförskap och segregation. En starkt bidragande orsak till arbetslösheten hos de med utländsk bakgrund är bristen på mänskliga möten till följd av segregation och därtill kopplad diskriminering. Härur uppstår politiska kostnader där en negativ särbehandling av en viss grupp i samhället riskerar bli politiskt accepterat eller där politisk främlingsfientlighet blir accepterad i olika former. En misslyckad inkluderingsprocess är således en ren förlustaffär för alla på alla tänkbara sätt.

Forskning på området visar att invandringens fördelar hos samhällen, som det svenska, bland annat uppstår genom att nyanlända (96):

- föryngrar befolkningen och sänker den demografiska försörjningskvoten.
- bidrar till ökad import och export av såväl varor som tjänster
- bidrar till ökad mångfald, kreativitet och innovationsförmåga.
- bidrar till ökad *brain circulation*, utbytet av idéer, erfarenheter och perspektiv.
- bidrar till ökat företagande och ökad tillväxtkraft hos små och medelstora företag.
- bidrar till ett större utbud av varor och tjänster
- bidrar till kompetensförsörjningen på arbetsmarknaden
- bidrar till ökad flexibilitet och specialisering på arbetsmarknaden
- bidrar till ökad produktivitet
- bidrar till högre ekonomiskt välstånd och den ekonomiska tillväxten

För att inte dessa och andra gynnsamma effekter ska bromsas är det nödvändigt att ge plats för mänskliga möten och skapa de nätverk som överbryggar den distans som finns mellan etablerade respektive icke-etablerade på arbetsmarknaden och i samhället. Det krävs mer av mänskliga möten i alla sammanhang för att samhället som helhet ska komma till rätta med rädslor, fientlighet, diskriminering, segregering och en bristande förmåga att ta tillvara den resurs som invandrade personer innebär.

Genom mänskliga möten byggs det upp ett socialt kapital som underlättar möjligheten till egen försörjning för de som invandrar till Sverige. Med egen försörjning ökar vinsterna av invandringen, de invandrades möjligheter att förverkliga sina livsplaner stärks och hela befolkningen gynnas av det sociala kapital som skapats och legat till grund för utvecklingen.

Balansera stressen

Stressrelaterad ohälsa, inte sällan i form av sömnstörningar, kronisk trötthet, nedstämdhet och ångest, ökar i Sverige. De som behöver sjukskrivning kan sägas utgöra den del av befolkningen som är mest drabbad av dessa problem. Samtidigt är det rimligt att anta att en betydligt större andel av befolkningen har liknande problem men inte så grava att det leder till sjukdom eller sjukskrivning. Mot denna bakgrund får stressrelaterad ohälsa som ännu inte utvecklats till sjukdom ses är ett omfattande problem vars storlek är okänd men vars konsekvenser samhället ändå får bära bland annat i form av sociala problem, olyckor, försummelser och andra produktionsstörningar i arbetet, onödiga konflikter, tillitsbrist, samarbetssvårigheter samt förlust av människors verkliga potential och kreativitet. Om denna form av ohälsa ses som symtom på ett samhällssyndrom som handlar om ogynnsam exponering för stress och bristande möjligheter till återhämtning framstår behovet av gemensamma insatser för att balansera stressen som mer än angelägna.

Det femte landmärket *Balansera stressen* har en särställning bland de sju landmärkena då det i grund och botten är detta som allt hälsofrämjande handlar om, resursmobilisering som balanserar stress och belastning. I en utvidgad definition av stressbegreppet kan man tala om åtminstone fyra olika typer av påfrestningar eller stressorer; fysikaliska, biologiska, sociala och inre (mentala/ känslomässiga) stressorer. Att balansera stressen är en dimension som ryms i samtliga sju landmärken. Det sker genom regelbunden fysisk aktivitet som balanserar såväl kroppsliga som mentala konsekvenser av stress. Innehållet av antioxidanter hos frukt och grönsaker balanserar den oxidativa stress som kroppens celler utsätts för i kontakten med fria syreradikaler. Föräldraskapets grundfunktion är att möta barnets grundläggande behov så att det rustas till att kunna balansera de krav livet ställer. I mänskliga möten och de sociala band som odlas i dessa hittar vi en av de viktigaste skyddsfaktorerna mot stress. Närhet till naturen skänker som vi skall se en viktig källa till stressreduktion och närhet till

kulturen ger bland annat utlopp för människans behov av skapande, lek och kommunicerande av känslor vilket befriar oss från stressens negativa effekter.

Även om man begränsar stressbegreppet till den traditionella synen på stress som en reaktion på mentala, sociala och/eller fysiska krav talar senare forskning för att kroppens stresshantering är en mer eller mindre ständigt pågående process. Hjärnan och kroppen i övrigt står i en ständig beredskap att reagera på olika stressorer för att behålla de kroppsliga funktionerna i (eller så nära det går) det jämviktsläge som främjar välbefinnande och överlevnad. Med en sådan psykofysiologisk funktionsmodell ses hela stressbegreppet som en fysiologisk grundfunktion som handlar om ett samspel mellan kropp och psyke i den ständiga anpassningen till våra upplevelser.

Tidigare forskning har i hög grad intresserat sig för vad som händer vid kroniska erfarenheter av stress eller när stressreaktionen slår till med kraft. Detta forskningsintresse har också påverkat synen på stress som något i sig negativt som bör minimeras t.ex. genom att minska arbetsbördan. Men för att minska stressens negativa sidor räcker det inte att bara att minska på stressen, särskilt inte som den kanske har en viktig funktion. Även påtaglig stress kan vara ett nödvändigt inslag i livet för att man ska kunna utveckla de egenskaper och färdigheter som behövs för att uppnå den känsla av kontroll som är viktig för att man ska må bra. Stress balanseras inte i första hand av frånvaro av aktivitet som leder till stress utan av närvaron av aktivitet som leder till återhämtning och uppbyggnad. Genom att betrakta stressreaktionen som en ständigt närvarande process som balanseras av en motsvarande återhämtningsprocess uppnås en helhetssyn som underlättar för val och prioriteringar.

Det är vanligt att vila och återhämtning betraktas som frånvaro av aktivitet. Men då kroppens vilo- och återhämtningsprocesser stimuleras påbörjas en intensiv aktivitet. På samma sätt som en stressupplevelse ökar insöndringen av stresshormoner i kroppen leder ett beteende eller stimuli som skyddar mot stress till ökad insöndring av hormoner som skyddar kroppens organ samt ökar välbefinnandet och känslan av lugn och ro. Oxytocin och tillväxthormon är exempel på två sådana hormoner som tillsammans med delar av nervsystemet (parasympatikus) skapar vila, återhämtning och återuppbyggnad. Energiförråden byggs upp i cellerna, småskador repareras etc. Med landmärket Balansera stressen markeras behovet av att mer medvetet och aktivt ta till vara kroppens inneboende återhämtningssystem. Det är kunskap som behöver komma till användning i hela samhället i alla sektorer på alla nivåer och bör ses som avgörande för möjligheterna att uppnå en hållbar samhällsutveckling – socialt, ekologiskt och ekonomiskt.

I detta landmärkesavsnitt – Balansera stressen – uppmärksammas några av de främsta områdena i livet som balanserar stress och främjar människor välbefinnande och samhällets hållbarhet – sömnen, vilan, leken och kärleken.

Sömnen. Det finns flera skäl till att sömn är viktigt. Det främsta skälet handlar om sömnen som en möjlighet för återhämtning efter dagens belastning framför allt för det centrala nervsystemet. I tidigare kapitel beskrivs hur stressreaktionen sätter igång hela organismen. Med sömnen är det likadant, fast tvärtom. Hela det centrala nervsystemet och kroppens hela fysiologi påverkas på ett dramatiskt sätt. Blodflöde och ämnesomsättning i hjärnan och kroppen i övrigt sjunker, blodtryck, andningsfrekvens, kroppstemperatur och muskelspänning likaså (97) och ger kroppens organsystem en chans att vila. Slitaget minskar och chansen för överlevnad ökar.

Men sömn innebär inte bara vila. Under sömnen sker det mesta av återuppbyggnad och tillväxt. Barns och ungdomars sömnbehov är en direkt avspegling av den tillväxt de befinner sig i. För alla gäller att påfrestningarna under dagens aktiviteter har förbrukat energi i kroppens alla celler och kroppsarbetet har slitit på muskelcellerna. Under sömnen ökar insöndring av hormoner som står för uppbyggnad av kroppens celler t.ex. tillväxthormon och testosteron (97). Muskelceller tillväxer och repareras, cellernas energiförråd i form av ATP fylls på. Immunförsvaret aktiveras och tar itu med de smittämnen som angripit kroppen under dagen. Sömnens positiva betydelse för immunregleringen anses vara en av dess huvudfunktioner (98). Insöndringen av hormoner som ökar ämnesomsättningen såsom kortisol och sköldkörtelhormon minskar.
Återhämtningen av det centrala nervsystemet och övriga kroppen är en mycket snabb process och pågår som mest under de första timmarna av nattens sömn för att avta kraftigt i den senare halvan av natten (97).
Sömnen är även en viktig del i inlärningsmekanismen bland annat genom att ”arbetsminnet” förbättras av sömn som underlättar bildningen av nya kopplingar mellan hjärnans celler. Ju fler kopplingar (synapser) desto större associationsförmåga förfogar individen över och desto större är förmågan till analys och hantering av samtidig information. Även hjärnans lagringsminne förbättras av sömn.

Sömnbehovet uppfylls när individen får en tillräcklig mängd sömn av god kvalitet. Dels behövs ett visst antal timmar sömn. För vuxna verkar 7- 8 timmars sömn vara ett bra riktmärke men många kan klara sig med 6-7 timmars sömn under långa perioder (97). Dels skall sömnen innehålla de olika sömnstadierna, det är särskilt viktigt att vi får tillräckligt med djupsömn. Dels bör sömnen inte utsättas för allt för många avbrott. Kortare störningar en gång var 15:e minut eller glesare kan man klara, men med tätare störningar försvåras återhämtningen allt mer (97). Problem med insomningen och tidiga uppvaknanden är ett tillstånd orsakat av förhöjd fysiologisk aktivering, sannolikt till följd av upprepad eller kronisk stress (99). Ogynnsam stress, som kommer tätt eller uppträder ihängande, hindrar en normal utveckling av sömnen.

Att inte få sitt sömnbehov tillgodosett leder till sjukdom och för tidig död. En kroniskt förkortad sömnlängd (mindre är 7 timmar) är förknippad med ökad dödlighet (100). I undersökningar av dödsfall i arbetet ses även där en koppling till störd sömn (97). De som lider av sömnstörningar såväl kroniska som tillfälliga samt de med sömnapné är kraftigt överrepresenterade i olycksstatistiken på vägarna (97). Både risken för hjärt– kärlsjukdom och diabetes typ II är förhöjd för individer som upplever sin sömn som störd eller för kort (97). Mekanismer som delvis förklarar detta är störningar i ämnesomsättningen orsakade av störd eller för kort sömn. Sömnbrist leder också till att immunsystemet fungerar sämre, bland annat blir vi mer mottagliga för infektion av influensavirus. Problemet med utbrändhet eller utmattningsdepression är nära kopplad till störd sömn (97).

Bara vila. Torbjörn Åkerstedt, en av Sveriges främsta sömn- och stressforskare talar om att konsten att göra ingenting behöver få en renässans (101). Att titta på TV, bläddra i en tidning och slöa på soffan är bättre sätt att återhämta sig mot stress än man tidigare trott. Slöande måste ses som en fullt legitim sysselsättning. Möjligen är det en fördel om den slappa vilan övergår i fysisk eller social aktivitet efter ett tag. Alla människor borde ha rätt att avsätta egen tid varje dag då ingen får störa med krav på redovisning eller anspråk på socialt umgänge, menar Åkerstedt. Att slöa och inte göra någonting är värdefull återhämtning för den som har använt hjärnan under en hel arbetsdag (102). Den som istället har ett fysiskt

tungt arbete kanske mår bättre av att stimulera hjärnan med umgänge, läsa böcker eller gå på kurser efter jobbet. Det viktiga med återhämtning är att man avviker från det man gjort under dagen, identifierar vad som tröttar ut och gör något annat. Det är viktigt att det man gör är distraherande och inte kräver ansträngande tankearbete. Det låter kanske enklare än det är. Människor som känner sig konstant uppvarvade inser inte riktigt hur trötta de är.

Leken. Att få leka är ett grundläggande behov för människans fysiska, intellektuella och sociala utveckling (103). Tid för lek är sannolikt ett av de effektivaste sätten att balansera stress. Leken innebär inte bara avkoppling och distraktion från vardagens krav. I leken utvecklas nya färdigheter som skänker självförtroende och självkänsla. Tillvaron ges struktur och ordning. Leken är basen för den kreativa process som är en förutsättning för alla skapande aktiviteter. Leken sker för dess egen skull och är ett mål i sig (104). Leken är nära besläktad med fritiden och i de följande styckena tas en närmare titt på fritidens betydelse för hälsan.

Om fritiden inte ger utrymme för sådant som upplevs utvecklande och meningsfullt på ett personligt plan går man miste om viktig stressreduktion i vardagen. Om man inte orkar med något annat förutom arbete och andra yttre krav riskerar balansen mellan stress och återhämtning snart går förlorad. Denna konflikt mellan möjligheten till en bra fritid och yttre krav från yrkesarbete och annat är inte ovanlig, särskilt bland kvinnor (105).

Ett forskningsområde som ännu inte etablerats i Sverige är fritidsforskningen eller *leasuretime-science* som är det kallas internationellt. Enligt fritidsforskningen står det moderna fritidsbegreppet för en icke-materiell livskvalitet och välbefinnande och är därför mer en kvalitet än en viss kvantitet tid. Därmed ställs fritidens innehåll på egna ben och man behöver inte längre, såsom man ofta gjort tidigare, se fritiden i kontrast eller konflikt gentemot arbetet (106). Det innebär att förutom vikten av att kunna ha utrymme till meningsfulla fritidsaktiviteter kan även arbetslivets innehåll utvecklas till att ge de kvalitativa upplevelser som ingår i det moderna fritidsbegreppet.

Fritidsforskningen talar för att meningsfulla fritidsaktiviteter reducerar stress och främjar både fysisk och mental hälsa och fungerar som en buffert mot stressande livshändelser (107).
Fritidsaktiviteter som skyddar människors hälsa på detta sätt kännetecknas av att de (108):

- ger en personlig känsla av meningsfullhet och/eller utlopp för ett inneboende intresse,
- tillfredsställer ett behov av socialt stöd, vänskap och social acceptans,
- ger en känsla av kompetens och kan försätta personen i en känsla av flow,
- ger en känsla av självbestämmande och kontroll,
- ger en känsla av avslappning, frigörelse från stress, distraktion från negativa livshändelser
- kan skapa kontinuitet i livet även efter erfarenhet av funktionsnedsättning

Detta är faktorer som även kan integreras i arbetslivet. Det gäller inte minst betydelsen av flow. Med flow menas känslan av att vara ett med den aktivitet som man är sysselsatt av. Man blir som uppslukad av aktiviteten och omedveten av hur tiden går. Det är en positiv känsla relaterad till en tydlig återkoppling av den egna prestationen i en aktivitet med viss struktur, då ens färdigheter motsvaras av den

utmaning man står inför (109). Flow leder till glädje, välbefinnande och relaterar till främjande av hälsa (110). Flow är särskilt vanligt i yrken som har ett innehåll av kreativitet (109). Härur uppstår möjligheten att förstå lekens och fritidens innehåll som en kvalitetstid som även kan tillägnas under lönearbete (111). Därmed skapas en förutsättning för att kunna anlägga ett perspektiv av fritid – och lek - även på det vanliga lönearbetet.

Kärleken. När människor utsätts för olika stressfaktorer triggas ett sökande efter välbehag och närhet, d.v.s. beteenden som stimulerar till social anknytning. På detta sätt främjas ett återställande av balansen efter att individens fysiologiska och psykologiska status rubbats (112, 113). Man antar t.o.m. att en viss grad av påtaglig men ändå hanterbar stress kan vara nödvändig för att det skall bildas starka band mellan människor (113). Men om denna socialisering skulle utebli när man utsatts för en sådan stressituation går den stressreducerande effekten förlorad och sjukdom riskerar uppträda (114-118).

Välfungerande sociala kontakter skapar en känsla av välbehag och är av betydelse för hälsa och överlevnad (119-121). Denna känsla av välbehag är en viktig del i den anknytningsprocess genom vilken människor utvecklar sina sociala band och kan förenklat beskrivas som kärlek. Kärlek och beteenden kopplade till anknytningsprocesser minskar aktiviteten i de områden i hjärnan som förmedlar negativa känslor, undvikandebeteenden och kritiska bedömningar av sociala kontakter samt fysiologisk och psykisk stress. Samtidigt triggas mekanismer som skapar njutning, belöning och positiv motivation (112,122,123). Ett engagemang i glädjefyllda aktiviteter såsom kärlek stimulerar de områden i hjärnan som är ansvariga för känslor, uppmärksamhet, motivation och minne. Kärlek bidrar till stressreduktion genom att påverka såväl det autonoma nervsystemet, aktiviteten i HPA-axeln och i det Limbiska systemet. (112,116 -119,123 -129). Dessa specifika aktiviteter i det centrala nervsystemet har även skyddande effekter på själva hjärnan (119,124).

Glädje, njutning och välbefinnande liksom beröring, sociala kontakter och socialt stöd är i samtliga fall relaterade till kärlek och representerar via deras förmåga till stressreduktion och generella skydd mot stress distinkta och viktiga evolutionära faktorer (130-132). Detta kan vara orsaken till att högre biologiska organismer tenderar att vara njutningssökare (112,131-133). Trots allt så matchas dessa psykologiska fenomen av biologiska mekanismer inbäddade i det centrala nervsystemets strukturer och banor d.v.s. det neurobiologiska belöningssystemet (112,134).

Kärlek underlättar även etableringen av långlivade relationer som bygger på tillit och förtroende och tillförsäkrar stöd och skydd när omständigheterna är utmanande (135-138). Känslor av trygghet och stöd ger möjlighet till att utveckla tillit och tro, inklusive kvaliteter som ”känsla av mening”, och därigenom framkalla positiv motivation och positiva beteenden (112,138,139). Olika positiva känslor som medkänsla och lycka får oss att må bättre. Det blir extra tydligt om vi i anslutning till dessa känslor samtidigt befunnit oss i en stressfylld situation. Dessutom visar forskningen att dessa känslor förbättrar kroppens funktion. Kärlek, medkänsla och glädje förbättrar immunförsvarets funktion och blir därmed ett särskilt inslag i kroppens försvar mot sjukdom (112, 119, 124, 140-142).

Kärlek och njutning är inte bara en del i motståndskraften mot sjukdomar och främjande av hälsa utan stärker även tilliten och tron på att den egna kroppens förmåga att återställa och bibehålla hälsa (139,143).

Kärleksbegreppet innehåller både en selektiv social anknytningsprocess och en generell benägenhet att utveckla sociala band (114). Sexuell kärlek, romantisk kärlek, föräldrakärlek, vänskap och social anknytning överlappar varandra. Såväl anknytningsprocessen och utvecklingen av sociala band samt den sexuella/romantiska kärleken och familje- och föräldrakärleken skapar en känsla av trygghet och är stress- och ångestreducerande, faktorer som är avgörande för ett hälsosamt liv och underlättar kloka beslut (114,144).
Sexuella beteenden är nära relaterade till anknytningsprocessen men de är inte synonyma (114). Sexuellt beteende kan uppträda i frånvaron av social anknytning och en rad olika former av anknytning förekommer utan att innehålla sexuella beteenden (114). Men för människor gäller ofta att den mest åtrådda sexuella partnern också är föremål för känslor av tillgivenhet och anknytning (114).

Sammanfattningsvis gäller att socialt samspel och anknytningsprocesser aktiverar endokrina och autoreglerande signalsystem som reducerar stress. Upplevelser av kärlek är associerade med aktivitet i det centrala nervsystemets belönings- och motivationssystem. Positiva reglerande känslor som njutning och välbefinnande svarar därmed för hälsovinster som hör ihop med kärleksfulla relationer, anknytning och sociala band men också med mer generella situationer som involverar högre nivåer av socialt stöd och närhet (140) d.v.s. den form av samhörighet som håller samman ett samhälle.

Det är därför rimligt att man i högre grad än idag beaktar vad som skapar välbefinnande och använder resurser, tid och uppmärksamhet åt sådant som skapar detta (112,140, 145-148). Ju mer man förstår av kärlekens neurobiologiska processer och dess betydelse för både fysisk och psykisk hälsa desto större anledning finns att använda och lära av denna kunskap. Forskningen talar för att det helt enkelt är dags att planera och utforma våra samhällen för att ge kärleken ett större utrymme.

Närhet till naturen

Att kontakt med växter, djur och natur i olika former är positivt för välbefinnandet är en uppfattning som finns spridd hos mänskligheten i alla kulturer och långt tillbaka i historien. Men som forskningsområde är naturens betydelse för människors hälsa fortfarande relativt nytt. Det finns många frågor kvar att besvara och resultaten som tas fram är inte alltid konsekventa. Det förklaras delvis av att forsknings-området är komplext och att de forskningsmetoder som används inte alltid klarar av att urskilja naturens specifika påverkansmekanismer på människors hälsa.

Den kunskap som finns är dock tillräckligt stabil för att man ska kunna tala om naturkontakt som en hälsofrämjande process av betydelse. Dessa processer kan betraktas utifrån åtminstone två olika perspektiv. Det ena perspektivet handlar om positiva psykologiska och fysiologiska effekter av naturkontakt. Det andra perspektivet handlar om de värden som levereras genom ekosystemtjänsterna och som bildar grunden för mänsklig existens och välfärd överhuvudtaget. I detta

avsnitt belyses båda perspektiven, där det förra kopplas till hälsa och välbefinnande och det senare till hållbar utveckling.

Närhet till naturen - landmärkets betydelse för hälsa och välbefinnande

Närkontakt med natur bidrar till vår hälsa och kan ske på olika sätt och med olika grader av engagemang. Det kan handla om att:

- Bara titta på natur – genom ett fönster eller på en bild eller målning (149-155).
- Vara i eller nära naturen i samband med annan aktivitet såsom en promenad eller cykelfärd på väg till skola eller arbete, sitta och läsa i en trädgård eller umgås med vänner i en park (156-159).
- Aktivt engagemang i naturen såsom trädgårdsarbete, natur- och landskapsvård, vandring eller tältning i naturen, terränglöpning eller ridning (160-166).

Naturkontakt ger en viktig möjlighet till vila och återhämtning men på ett sätt som är mer potent än den vila och återhämtning som t.ex. sker vid en vanlig paus från arbetet. Det finns naturmiljöer som tycks ha en inneboende egenskap att främja och förstärka återhämtningen – en s.k. restorativ effekt. Naturen är en restorativ miljö (167). Den restorativa effekten blir särskilt tydlig för människor som lever i urbana miljöer där naturkontakten är liten.

Svenska undersökningar visar att ju närmare man har till naturmiljöer desto oftare söker man upp dessa miljöer och tillbringar din fritid där (168,169). Ju oftare människor besöker sådana platser desto mindre känner de sig stressade, irriterade och utmattade (169, 170). Vid avstånd på över 300 meter till grönskande natur sjunker antalet besök till dessa platser snabbt varvid man ser att de positiva effekterna på välbefinnandet som vistelse i gröna miljöer ger upphör. Men redan avstånd på 50 meter mellan hem och grönområde uppvisar minskade besök och ökade nivåer av stress. Promenader i naturmiljö ger signifikant bättre restorativa effekter jämfört med promenader i stadsmiljö (161,162). Att ha tillgång till en egen trädgård i direkt anslutning till bostaden har en signifikant stressreducerande effekt (170). Med avseende på den stressreducerande effekten tycks innehavet av en grönskande trädgård ha en större betydelse än att vistas i andra gröna miljöer i stadsmiljön. En undersökning om betydelsen av den gröna miljön i direkt anslutning till arbetsplatsen visade liknande resultat (171).
Natur har en stressreducerande effekt på människor, särskilt i kontrast till urbana miljöer (172-174). Grönområden i stadsmiljöer främjar dessutom den sociala sammanhållningen (175) samt minskar förekomst av kriminalitet och våld (176-178). Trädtätheten i en stad uppvisar ett starkt omvänt samband med förekomst av depression, ångest och stress hos befolkningen (179).

Dessa effekter i kombination med att närhet till natur även stimulerar till fysisk aktivitet (180-181) ger skäl att tro att närhet till natur bör ha betydelse för risken att utveckla den typ av sjukdomar som är kopplade till stress och fysisk inaktivitet. Det visar sig också att så är fallet för t.ex. stroke och hjärtkärlsjukdomar (182-187). Holländska studier visar dessutom att de starkaste sambanden mellan närhet till natur och hälsa ses hos socioekonomiskt svaga grupper (188-189). Brittiska studier visar en lägre förekomst av sjuklighet som relaterar till socioekonomi (total dödlighet och hjärt- kärlsjukdomar) hos de ur dessa grupper som bor i de ”grönaste” områdena (187). Det är alltså inte ”mängden” grönytor som har betydelse utan kvaliteten på grönområdena (186). Det är vanligt att grönområden i låginkomstområden har sämre kvalitet, mindre variation och färre arter, jämfört

med höginkomstområden (190,192). I sådana bostadsområden med torftigare grönområden ses inte samma hälsofördelar trots närhet till den gröna ytan. Det tycks som att närhet till attraktiva, högkvalitativ naturliga miljöer bidrar till att dämpa de negativa hälsoeffekterna som annars ses av låg socioekonomiskt status (193).

Närhet till naturen – landmärkets betydelse för hållbar utveckling

De gynnsamma hälsoeffekter som attraktiva naturmiljöer har hos grupper med svag socioekonomi aktualiserar frågan hållbar utveckling och dess komplexitet. Den positiva upplevelsen av naturmiljön speglar i detta sammanhang naturens variation, biologiska komplexitet, artsammansättning och artrikedom. En satsning på närnaturens kvalitet och tillgänglighet i de socioekonomiskt svagaste bostadsområdena bidrar till att minska skillnader i hälsa mellan grupper och främjar social hållbarhet. Ekologiska mål som rör biologisk mångfald och funktionella ekosystem förenas på detta sätt med sociala hållbarhetsmål vilket i sin tur möjliggör att uppnå ekonomiska mål för samhället såsom beskrivits tidigare.

Detta är också ett exempel på de tjänster som levereras av ekosystemen. Ekosystemen skapar inte bara optimala livsbetingelser biologiskt, socialt och kulturellt. De skapar även värden som bildar grunden för det ekonomiska systemet och ett hållbart näringsliv. Livskraftiga ekosystem har en avgörande betydelse för den ekonomiska utvecklingen. Kunskapsläget talar för att de villkor som gäller för att ekosystemen ska kunna leverera sina tjänster i framtiden mer än något annat definierar ramarna för mänsklig företagsamhet. Ekosystemtjänster behöver integreras i flera politikområden och samhällssektorer. På så sätt kan ekosystemens kapacitet att generera viktiga ekosystemtjänster säkerställas och möjligheterna att nå en hållbar samhällsutveckling förbättras.

Ekosystemens produktionsförmåga är bl.a. beroende av valet av policys för investeringar, handel, subventioner, skatter och regleringar. För att kunna sköta detta hållbart krävs en ökad medvetenhet om biologisk mångfald, ekosystem-tjänster och deras betydelse för välfärden och en hållbar samhällsutveckling. Ett av det svenska miljömålssystemets etappmål är att senast år 2018 ska betydelsen av biologisk mångfald och värdet av ekosystemtjänster vara allmänt kända och integreras i ekonomiska ställningstaganden, politiska avväganden och andra beslut i samhället där så är relevant och skäligt.
En sådan medvetenhet främjas ytterligare genom att människor involveras i förvaltningen av naturresurserna och på ett konkret och hållbart sätt tar del av de värden som finns i det naturliga kapitalet lokalt. Förståelsen av naturens betydelse för det sociala och ekonomiska välbefinnande och ett hållbart samhälle är direkt kopplad till människors relation till naturen. Med allmänt ökade insikter om ekosystemtjänsternas betydelse blir ett liv i *närhet till naturen* en självklarhet.

Närhet till kulturen

Kulturbegreppet är mångfacetterat och rymmer aspekter som inte bara upplevs som positiva. Kultur i betydelsen utvecklade vanor hos en population kan till

exempel vara lika med mobbingkultur, konsumtionskultur, sprit- och våldskultur. Men till kulturen hör även sådant som traditioner, språk, arkitektur och trosuppfattningar. Vanligtvis, när man talar om kultur, menar man sådant som har med människans förmåga till att uttrycka sig kanske framför allt i olika konstformer. Kultur är i samtliga avseenden en central komponent i den mänskliga existensen med avgörande betydelse för såväl människors välbefinnande som för samhällets hållbarhet.

Närhet till kulturen – betydelse för hälsa och välbefinnande

Människan kan förhålla sig till kulturen, i betydelsen mänskliga uttrycksformer, både som producent och som konsument. I bägge fallen kan man vänta sig positiva effekter på välbefinnandet. Kulturellt aktiva lever längre. En svensk studie har visat att risken att dö i förtid ökar med 57 % om man tillhör gruppen som sällan deltar i kulturaktiviteter som att gå på bio, teater, konsert, konst- och andra utställningar, besöka museer, kyrkan eller sportarrangemang, läsning av böcker eller tidskrifter, musicerande eller körsång. Det gäller oavsett ålder, kön och sjuklighet och oavsett fysisk aktivitet, rökning, socialt nätverk, utbildning och inkomst (194,195).

Musik, sång och dans. Musik förekommer i alla kulturer. Musik i olika former ackompanjerar de flesta situationer och stämningar i livet. Musik tycks underlätta förmågan till att reagera tankemässigt, fysiologiskt och känslomässigt på de händelser som livet för med sig (196-198). Musik äger även egenskapen att främja hälsa, lindra sjukdom och påskynda läkning. Det handlar t.ex. om att minska stress och oro, motverka depression, känsla av hjälplöshet och låg självkänsla (199-203). Med musikens hjälp underlättas ett engagemang i sociala aktiviteter generellt (204). Vänskapsband och sociala nätverk utvecklas lättare med musik (205) och musik kan få människor att känna sig accepterade, värdefulla och behövda (206). Musiken skänker begrepp och symboler som ger möjlighet att utforska och förstå den egna identiteten och finna en känsla av självet (207). Genom musiken kan individen uttrycka sig själv, framkalla en förstärkning eller förändring av stämningar samt uttrycka sin andlighet (208-210). Härigenom bidrar musiken till att individen lär känna och skapa mening i tillvaron (211) och underlätta möjligheten att skapa en egen inre virtuell värld (212). Musiken kan ses som en metafor och en hjälp till tolk som bidrar till en ökad livskvalitet när den försätter lyssnaren i kontakt med sitt känsloliv (213). Musiken erbjuder ett närmande till existentiella frågor.

Att sjunga för med sig direkta fysiologiska effekter som t.ex. ökad utsöndring av oxytocin (214, 215), känt som det s.k. ”må bra-hormonet”, och en gynnsam synkroniserande påverkan på hjärtrytm och andning som skyddar mot olika hjärtproblem (216).

Dans har en särställning i kulturen. Genom dans tillgodoses människors behov av att samspela med andra men också behov av beröring och fysisk närhet. Att röra sig tillsammans i det samspel som dansen innebär skapar sociala band om motverkar känslor av isolering och utanförskap (217). Genom dans uppnås en förbättrad kroppsuppfattning som i sin tur har en positiv effekt på självkänslan (199). En positiv inställning till den egna kroppen, vilket kan uppnås genom dans, främjar såväl psykisk hälsa och en mer fysiskt aktiv livsstil (199).

Berätta och läsa. Under de första levnadsåren är den språkliga stimulering som barnen kan få av en helt avgörande betydelse för språkutvecklingen. Barn som får uppleva högläsning utvecklar sin språkliga uppmärksamhet och får ett bättre utgångsläge för sin språkutveckling än barn i hem som saknar sådana vanor. Ordförrådet berikas och får en nyckelroll i den fortsatta utvecklingen av

läsförmågan (218). Främjande av läsförmågan främjar inte bara hälsa utan minskar därtill risken för skolmisslyckande som kraftigt ökar risken för psykisk ohälsa samt svårigheter på arbetsmarknaden och i sociala relationer (219).

Närhet till kulturen – betydelse för hållbar utveckling

Att ta del av andras uttrycksformer eller att själv ägna sig åt t.ex. sång- och musikutövning är sällan särskilt resurskrävande. Kulturaktiviteter är alltså förhållandevis resurseffektiva sätt att uppnå tillfredsställelse med tillvaron. Därtill ger kulturaktiviteter ytterligare en rad sociala effekter, många av dem är i grunden förutsättningar för social hållbar utveckling. Att närma sig andra gruppers kulturyttringar är en förutsättning för att fördomar skall övervinnas, för att segregering och konflikter skall undvikas. Kulturen rymmer dessutom enligt många en stor potential till att stärka den ekonomiska utvecklingen på ett mer hållbart sätt, såväl lokalt som globalt. Det sker genom de ekonomiska värden som uppstår dels av människors intresse för att ta del av kunskap och olika kulturyttringar, dels genom de möjligheter till spridning som finns i den moderna informationsteknologin och dels genom de samband som finns mellan ett rikt kulturliv, människors kreativitet och ett framgångsrikt näringsliv.

Personliga och samhälleliga effekter. Att delta i kulturaktiviteter leder till att man erövrar nya färdigheter, förbättrar sin förmåga till både informellt och formellt lärande, ökar självförtroendet, självkänslan och en känsla av egenvärde. Att vara kulturellt aktiv påverkar det sociala nätverket på ett positivt sätt och ökar livskvaliteten. På samhällsnivå främjas den sociala sammanhållningen, förutom att man på ett personligt plan ökar sin egenmakt får man även en stärkt egenmakts-känsla på samhällsnivå. Självbild, identitet och välbefinnande förbättras både på individuell nivå och på lokalsamhällesnivå (220).

Hos ungdomar med sociala problem har man sett en rad positiva effekter till följd av ett deltagande i kulturaktiviteter. Det minskar skolket och andra destruktiva beteenden i skolan, benägenheten till aggressivt beteende minskar och förutsättningarna till goda utsikter i studier och arbete förbättras (220). För etniska minoriteter ses samma positiva effekter som ovan. Dessutom får kulturella aktiviteter som knyter an till den egna kulturella bakgrunden resultat som ökad känsla av stolthet för sin bakgrund och stärkt empowerment (220). För personer med funktionshinder bidrar deltagandet i kulturaktiviteter till minskad isolering, förstärkning av det sociala nätverket och ökad livskvalitet (220).

Kultur och utbildning. Det finns ett starkt samband mellan barns vanor av delta i kulturaktiviteter på fritiden eller i hemmet och deras prestationer i skolan (221). Skolor som utvecklar en tydlig kulturprofil uppvisar med tiden bättre resultat hos eleverna än skolor som behåller ett allmänt program (222,223). Utbildning med inslag från de olika konstformerna leder inte bara till att utveckla färdigheter som används i själva utövandet. Med t.ex. musik, teater, konst och skrivande som en del i skolarbetet stärks självförtroendet och förmågan till kommunikation. Man förbättrar förståelsen för samhällets mångfald och skaffar sig färdigheter av betydelse för framtida yrkesliv.

En stor undersökning från Chicago följde 25 000 elever, i åldrarna 5 till 17 år, som frivilligt fick ta fick ta del av ett kulturprogram som infördes i deras skolor (224). Efter kontroll för elevernas socioekonomiska situation sågs betydligt högre studieresultat för de elever som valt att delta i kulturprogrammet jämfört med de som inte deltagit. Analysen av resultaten visade dessutom att det var de elever som kom från låginkomstområden som uppvisade de största skillnaderna i resultat beroende på om man deltagit i skolans kulturprogram eller inte.

Kulturen och socialt deltagande. Olika former av kulturprojekt används ofta som medel för att åstadkomma möjlighet till ett socialt deltagande för grupper som lever i olika former av utanförskap. Det kan t.ex. handla om etniska minoriteter, personer med olika funktionshinder eller ungdomar med socialt problematik. De flesta studier som gjorts på kulturprojekts inkluderande effekter är små men i en systematisk genomgång av denna typ av forskning har man kunnat konstateras att resultaten är konsekventa i positiv bemärkelse (225).

Det är vanligtvis de mest missgynnade i samhället som inte besöker kulturinstitutionerna och som minst troligt ägnar sig åt kulturella aktiviteter. Men det är också hos dessa grupper som man har den största personliga vinsten av att delta i kulturella aktiviteter. Undersökningarna visar hur medverkan i kulturaktiviteter ger möjlighet till att utveckla nya färdigheter, öka självkänsla och självförtroende, förbättra det sociala nätverket och öka chans till arbete och anställning (226). I arbetet med kulturprojekt som vill nå grupper som är missgynnade i samhället eller lever i någon form av utanförskap är det av vikt att man inser dessa gruppers särskilda behov av bekräftelse och deras kulturella sammanhang. Likaså är det viktigt att ta hänsyn till hur man prissätter aktiviteterna och utbildar den egna personalen som dessutom bör spegla den kulturella mångfald som förekommer bland besökarna (220).

Bibliotek. Bibliotekens funktion är både social mötesplats och en plats för främjandet av kunskap i samhället. Deras verksamhet bidrar till människors personliga utveckling och till att stärka den sociala sammanhållningen. Biblioteket i ett lokalsamhälle bidrar till en utveckling av hela samhällets förmåga att förverkliga sin inneboende potential. Biblioteket har betydelse för lokalsamhällets framtoning, identitet och välbefinnande (227- 233). Genom att ge tillgång till ny teknik t.ex. datorer och internet på biblioteken attraheras nya grupper, tidigare ovana vid bibliotekens utbud och möjligheter, till att hitta till och använda biblioteken för sin egen utveckling (234).

Kultur och utveckling av lokalsamhället. Idag saknas ännu en gemensam metodologi för att bestämma effekterna av kulturella aktiviteter på lokalsamhällets utveckling med avseende på miljö, ekonomi och sociala förhållanden. De metoder som används för att mäta effekterna tas oftast fram i direkt anslutning till de olika sammanhang där utvärderingen sker. Det görs trots allt många välstrukturerade och ambitiösa försök att kartlägga förändringar i en extremt komplex situation. Det finns således ett brett underlag av resultat som har potential att tjäna som intressanta och robusta data vid utvärderingar i framtiden (235-237). Fynd som ger indikationer på att kulturaktiviteter påverkar samhällets utveckling kan grupperas i åtminstone tre kategorier:

- *Personliga effekter* – På ett personligt plan rapporteras ofta om ökad vänkrets, upplevelse av mer glädje, kreativitet och självförtroende. Minskad känsla av isolering och ett större intresse för sin egen utveckling, ökade ambitioner, ett större intresse för konst och kultur och förbättrade sociala färdigheter som kommunikation, flexibilitet och egen motivation. Tydligare uttryck av idéer och behov. Förbättrade skolprestationer

- *Sociala effekter* – I det mänskliga samspelet noteras en ökad tvärkulturell förståelse och en förändring av de boendes uppfattning av den plats man bor på. Tillsammans med en starkare känsla för lokalsamhället leder det till en större känsla av samhörighet mellan olika grupper. Ett ökat inslag av frivillighet och

ökad förmåga att organisera sig och arbeta med gemensamma projekt utvecklas. En större känsla av trygghet och mindre rädsla för brott. Totalt ses ett ökat socialt kapital och en förändring av områdets framtoning och rykte. Minskat skolk och störande beteende på skolorna.

- *Ekonomiska effekter* – Nya arbetstillfällen och lättare för människor att finna arbete. Samhällets förmåga att investera i själsliga resurser förbättrades. Ökad försäljning av konst och konsthantverk och ökade investeringar i kulturprogram. Starkare partnerskap mellan offentlig – privat - civil sektor.

Körsång och utveckling i glesbygd. En svensk studie presenterad 2005 sökte utreda hur det kommer sig att det finns flera trakter på den svenska landsbygden som ökar sin befolkning trots att befolkningen på kommun- och länsnivå minskar. Man undersökte olika faktorer som belyste det sociala kapitalet. Man fann då att den faktor som visade störst samband med en bättre utveckling än förväntat var förekomsten av en hög andel körsångare. Ju fler körsångare en bygd har, desto bättre blir utvecklingen i den bygden. Förutsatt att det är en glesbygd (238).

Kreativitet och ekonomisk utveckling. Människors kreativitet är en viktig kraft i samhällets ekonomiska utveckling och bör uppmuntras var den än uppträder. Den kreativa sektorn tillskrivs en allt större betydelse för regional tillväxt och utveckling (239). Sambanden mellan kultur och ekonomisk utveckling stannar inte vid att kultursektorn är en växande näringsgren de ses även i att:

- **En kulturellt aktiv och attraktiv region attraherar resurser** i form av produktionsresurser, företag, turister och inflyttare.
- **Ett rikt kulturliv stimulerar till innovationer, förnyelse och kreativitet** som i sin tur leder till ekonomisk utveckling.
- **I ett kreativt klimat utvecklas värderingar, attityder och normer** som uppmuntrar och välkomnar exempelvis samarbeten, innovationer, oliktänkande, risktagande och utveckling.

Kultur och turism är ofta förenade på ett oupplösligt sätt. Kulturturism kan definieras som en verksamhet som *är baserad på den mosaik av plaster, traditioner, konstformer, festligheter och erfarenheter som beskriver en region (eller ett land) och dess befolkning som speglar dess mångfald och karaktär* (240). Kulturturism är en växande näring runt om i världen. Kulturmiljöer och kulturella evenemang har redan idag betydelse för ekonomisk och social utveckling av ett samhälle men bedöms framförallt utgöra en betydande utvecklingspotential för framtida turism (220, 241).

Det saknas dock bra metoder att beräkna den totala ekonomiska effekten av kulturaktiviteter, ett kulturevenemang eller en kulturell turistattraktion? Vanligen mäter man de ekonomiska effekterna i form av nya arbetstillfällen eller nya intäkter och kostnader kopplade till den enskilda verksamheten, det är enklast så. Det är dock inte tillräckligt för att ge en korrekt bild av den totala effekten. Alla poster bör räknas, alla kostnader och alla ekonomiska fördelar som uppstår till följd av en ny verksamhet. Det handlar om ekonomiska, sociala, miljömässiga och samhällsutvecklande effekter (220). Vissa undersökningar talar för att kulturprojekt tillhör de mest kraftfulla metoder att underbygga den lokala och regionala identiteten (242). Vad är värdet av ökad livskvalitet, förstärkt platskänsla och regional identitet? Hur beräknas betydelsen av en mer positiv bild av ett område och dess möjlighet att dra till sig nya investeringar och arbetstillfällen?

Kapitel 17

..och erkännandet av den andres behov

Förutom vikten av att verka för frihet, fred och säkerhet och full respekt för folkrätten och dess principer bekräftar FN:s nya mål för hållbar utveckling respekten för samtliga mänskliga rättigheter. Det inkluderar bland annat att rätten till utveckling och rätten till en tillfredsställande levnadsstandard, däribland rätten till mat och vatten, rättsstatsprincipen, god samhällsstyrning, jämställdhet, kvinnors egenmakt och ett övergripande engagemang för rättvisa och demokratiska samhällen för en gynnsam utveckling. FN:s nya mål för hållbar utveckling bekräftar FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna.

FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna
(ur de inledande delarna samt artikel 1, artikel 2,artikel 3 samt artikel 30)

Eftersom erkännandet av det inneboende värdet hos alla som tillhör människosläktet och av deras lika och obestridliga rättigheter är grundvalen för frihet, rättvisa och fred i världen,

[….]

tillkännager generalförsamlingen denna allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna som en gemensam norm för alla folk och nationer i syfte att alla människor och samhällsorgan med denna förklaring i ständig åtanke skall sträva efter att genom undervisning och utbildning främja respekten för dessa rättigheter och friheter samt genom progressiva åtgärder, både nationellt och internationellt, se till att de erkänns och tillämpas allmänt och effektivt både bland folken i medlemsstaterna och bland folken i områden som står under deras jurisdiktion.

Artikel 1

Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. De har utrustats med förnuft och samvete och bör handla gentemot varandra i en anda av gemenskap.

Artikel 2

Var och en är berättigad till alla de rättigheter och friheter som uttalas i denna förklaring utan åtskillnad av något slag, såsom på grund av ras, hudfärg, kön, språk, religion, politisk eller annan uppfattning, nationellt eller socialt ursprung, egendom, börd eller ställning i övrigt. Ingen åtskillnad får heller göras på grund av den politiska, rättsliga eller internationella status som råder i det land eller det område som en person tillhör, vare sig detta land eller område är oberoende, står under förvaltarskap, är icke-självstyrande eller är underkastat någon annan begränsning av sin suveränitet.

Artikel 3

Var och en har rätt till liv, frihet och personlig säkerhet.

[….]

Artikel 30

Ingenting i denna förklaring får tolkas som att det innebär en rätt för en stat, en grupp eller en enskild person att ägna sig åt en verksamhet eller att utföra en handling som syftar till att omintetgöra någon av de rättigheter eller friheter som anges i förklaringen.

Ruta 16.1 Förenta nationernas generalförsamling antog FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna den 10 december 1948.

FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna har en särställning i mänsklighetens historia. Efter andra världskriget och då nazisternas övergrepp och brott mot mänskligheten blev allmänt kända enades världssamfundet om att de mänskliga rättigheterna inte formulerades tydligt nog i den dåvarande FN-stadgan. Det var nödvändigt att specificera vilka rättigheter varje enskild människa faktiskt hade (1). Så gjordes och den 10 december 1948 antog Förenta nationernas

generalförsamling FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna. Förklaringen innehåller en inledande del som i flera satser förklarar varför generalförsamlingen gör detta varefter de 30 artiklarna anger rättigheternas innehåll. Delar av förklaringen med svenska UD:s översättning ses i ruta 16.1

Med FN:s nya globala mål för hållbar utveckling tydliggörs en dimension i hållbarhetsarbetet som inte alltid varit så självklar. Genom att med de nya globala målen för hållbar utveckling bekräfta FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna understryker FN vad hållbar utveckling till syvende och sist handlar om. Ett erkännande av de mänskliga rättigheterna handlar ytterst om att erkänna alla människors lika värde och rätt att få sina grundläggande behov tillgodosedda. Härigenom blir ett erkännande av den andres behov själva kärnan i förståelsen av hållbar utveckling eller som det också står i FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna, själva *grundvalen för frihet, rättvisa och fred i världen*.

FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna grundades på värderingar men också mänskliga erfarenheter om vad som främjar utvecklingen av fungerande länder och samhällen. De senaste decenniernas forskning kring vilka processer som främjar hållbar utveckling och vad som kännetecknar framgångsrika samhällen bekräftar innehållet i FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna från 1948.

Att erkänna den andres behov framstår som en nyckel till hållbar utveckling. Att erkänna den andres behov och medverka till (acceptera) att den andre får sina rättmätiga behov tillgodosedda behöver vara en allmänmänsklig hållning. Det finns ingen annan väg till hållbarhet. Det är också denna kunskap som denna guide presenterar utifrån det hälsofrämjande perspektivet.

Människors inneboende drivkrafter att uppfylla essentiella behov är så starka att de blir en källa till konflikter när den ena eller båda parterna i sin iver att tillgodose sina egna behov inte tar hänsyn till eller inte vill erkänna den andres essentiella behov. Om dessa drivkrafter baseras på en mänsklig egenskap vars negativa konsekvenser är ofrånkomliga och inte kan undvikas så är utsikterna till en hållbar samhällsutveckling tämligen mörka. Allvarliga konflikter riskerar att föröda alla möjligheter till en hållbar samhällsutveckling lokalt, regionalt och globalt.

Men om konflikter uppstår på grund av brister i vår sociala konstruktion av samhället och i våra normer så innebär det att situationen är påverkbar på ett annat mer djupgående sätt. Om sociala villkor är problemet blir konfliktlösning och förebyggande insatser till möjligheter att ta bort källor till konflikt (2). Samhällets institutioner och dess sociala normer kan utifrån kunskapen på området anpassas till människors verkliga behov så att dessa behov tillgodoses på sätt som främjar både människors välbefinnande, hälsa och en hållbar samhällsutveckling.

För att detta ska ske krävs en acceptans hos ledare och befolkning för de beslut som behöver tas för att uppnå att alla människors verkliga behov tillgodoses. Ett avgörande steg är den enskilde individens förståelse för att ett erkännande av den andres behov i sin tur är avgörande för att den enskilde individen själv och dennes barn och barnbarn får leva i ett samhälle och en värld som har framtiden för sig. Att erkänna den andres behov är själva grundvalen för frihet, rättvisa och fred i världen.

Kapitel 18

Landmärkesmodellen - för ledarskap, samverkan och delaktighet för miljömål och ett hållbart samhälle

Att verka för ett hållbart samhälle ställer, som visats, helt nya krav på samhällsstyrningen i en historisk jämförelse. Kraven på ledarskapets kompetens och förmåga att skapa bästa möjliga förutsättningar för samverkan och delaktighet är höga. Att bejaka det komplexa och finna former för att kommunicera de svåröverskådliga frågor som hållbar utveckling handlar om är viktiga delar i detta ledarskap.

De 16 svenska miljökvalitetsmålen och de 11 målområdena för svensk folkhälsopolitik bidrar till detta genom att vara en viktig kunskapsgrund för hela samhället. De båda målstrukturerna pekar ut angelägna samhällsmål som skapar förutsättningar för prioriteringar och ringar in samverkansområden i arbetet för hållbar utveckling i Sverige.

I båda fallen understryks dessutom vikten av en helhetssyn i samhällsplaneringen genom de övergripande mål som anges och som bildar bakgrund till båda målstrukturerna. I miljömålssystemet ingår det så kallade Generationsmålet som ska vara vägledande för miljöarbetet på alla nivåer i samhället. Det anger att:

- *det övergripande målet för miljöpolitiken är att till nästa generation lämna över ett samhälle där de stora miljöproblemen är lösta, utan att orsaka ökade miljö- och hälsoproblem utanför Sveriges gränser.*

Det övergripande folkhälsomålet för ett långsiktigt, målinriktat och sektorsövergripande arbete för att påverka befolkningens hälsoutveckling är:

- *att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.*

16 miljökvalitetsmål för Sverige

1. Begränsad klimatpåverkan
2. Frisk luft
3. Bara naturlig försurning
4. Giftfri miljö
5. Skyddande ozonskikt
6. Säker strålmiljö
7. Ingen övergödning
8. Levande sjöar och vattendrag
9. Grundvatten av god kvalitet
10. Hav i balans samt levande kust och skärgård
11. Myllrande våtmarker
12. Levande skogar
13. Ett rikt odlingslandskap
14. Storslagen fjällmiljö
15. God bebyggd miljö
16. Ett rikt växt- och djurliv

www.miljomal.se

11 målområden för svensk folkhälsopolitik

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
3. Barns och ungas uppväxtvillkor
4. Hälsa i arbetslivet
5. Miljöer och produkter
6. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård
7. Skydd mot smittspridning
8. Sexualitet och reproduktiv hälsa
9. Fysisk aktivitet
10. Matvanor och livsmedel
11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel.

www.folkhalsomyndigheten.se

När världens länder enades i FN om nya globala hållbarhetsmål, i september 2015, var det ytterligare ett starkt uttryck för viljan hos världens ledare att hantera det oöverskådliga, att bejaka det komplexa samt finna vägar till samverkan och ökad delaktighet i arbetet för en hållbar framtid.

17 globala mål för hållbar utveckling

1. Ingen fattigdom
2. Ingen hunger
3. Hälsa och välbefinnande
4. God utbildning för alla
5. Jämställdhet
6. Rent vatten och sanitet
7. Hållbar energi för alla
8. Anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt
9. Hållbar industri, innovationer och infrastruktur
10. Minskad ojämlikhet
11. Hållbara städer och samhällen
12. Hållbar konsumtion och produktion
13. Bekämpa klimatförändringen
14. Hav och marina resurser
15. Ekosystem och biologisk mångfald
16. Fredliga och inkluderande samhällen
17. Genomförande och globalt partnerskap

www.globalamalen.se

Den ekonomiska dimensionen i hållbar utveckling är lika viktig att ta på allvar i hållbarhetsarbetet som de ekologiska och sociala dimensionerna och FN sätter också upp ekonomisk tillväxt som ett av de 17 globala hållbarhetsmålen. Tillväxtbegreppet är kontroversiellt och väcker vanligen, utifrån skilda tolkningar, en oförsonlig debatt mellan olika ståndpunkter i arbetet för hållbar utveckling. Det är inte heller sannolikt att beslutsfattare, företagsledare och andra inflytelserika samhällsaktörer som idag prioriterar ekonomisk tillväxt som ett av de högsta samhällsmålen kommer att överge sin syn på detta i brådrasket. Men dessa aktörer har en avgörande betydelse för den genomgripande samhällsomställning som måste ske och som återspeglas i FN:s 17 globala mål för hållbar utveckling samt i de svenska miljö- och folkhälsomålen.

Tillämpningen av BNP som enda mått för ekonomisk utveckling är en allt för bristfällig grund för att beskriva samhällets framåtskridande. Nya mer relevanta mått på ekonomisk utveckling behövs, och är på gång. Därför kan man tills vidare, som Tillväxtverket gör, beskriva vad en tillväxt som är hållbar handlar om. Vad ska

kännetecknа en ekonomisk utveckling som har framtiden för sig? Genom att besvara den frågan och komma överens om det kan aktörer med olika synsätt på ekonomibegreppet förenas i en gemensam grundsyn på tillväxtens innehåll redan nu, figur 17.1.

Figur 17.1

Tillväxtverkets definition av hållbar tillväxt: *Tillväxten är hållbar när vi kan tillfredsställa våra behov idag - ekonomiskt, miljömässigt och socialt - samtidigt som vi ger förutsättningar för kommande generationer att tillgodose sina behov. En* ***inkluderande tillväxt*** *motverkar ojämlikhet och utanförskap och möter sociala utmaningar med nya lösningar och entreprenörskapet som verktyg. En* ***grön tillväxt*** *ser nya förutsättningar för näringslivet och möter samtidigt miljöutmaningar genom smarta lösningar som stärker både miljö och ekonomi. Om livskvalitet kan sägas vara det övergripande syftet för tillväxtarbetet sätter miljön gränser för resursuttag och utsläpp. Tillsammans skapar de ett avgränsat* ***handlingsutrymme****.*
www.tillvaxtverket.se

De globala och nationella hållbarhetsmålen är viktiga för att höja och bredda kunskapsbasen i samhällets alla sektorer och på alla nivåer. De bildar en gemensam grund för prioriteringar och samverkansinsatser såsom nämndes inledningsvis i detta kapitel.

Ökad handlingskompetens och ökad acceptans för nödvändiga beslut

För att ytterligare underlätta utvecklingen av det ledarskap, den samverkan och den delaktighet, figur 17.2, som krävs för att uppnå dessa angelägna samhällsmål har denna guide presenterat möjligheterna med att bruka hälsofrämjande processer som en generell strategi. Med en utgångspunkt i förståelsen för att hälsofrämjande processer även främjar hållbar utveckling – socialt, ekonomiskt och ekologiskt - kan en rad processer som främjar ledarskap, samverkan och delaktighet förstärkas och därmed bidra till framgång i arbetet för ett hållbart samhälle.

Förutom det hälsofrämjande perspektivet presenterar denna guide ett hjälpmedel - *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* (landmärkesmodellen). Med hjälp av landmärkesmodellen placeras begreppet hållbar utveckling in i ett humanistiskt perspektiv. Landmärkesmodellen pekar på hur ett fåtal basala livsområden relaterar till och i hög grad förklarar flera av de förlopp som samhällsutvecklingen har tagit och kommer att ta i framtiden. Samhällsutvecklingen kan, utifrån ett sådant humanistiskt perspektiv, ses som en konsekvens av människors agerande och av människors sätt att fungera, tänka och känna.

Samhällets sociala, ekonomiska och miljömässiga utmaningar behöver därför, mer än hittills, hanteras utifrån en förståelse av det specifikt mänskliga. Det behov av samhällsomställning som Miljömålssystemets generationsmål talar om handlar inte enbart om en teknisk omställning för att nå vissa angelägna miljömål utan om en omställning genom vilken samhällets utformning och funktion i sin helhet möter människors behov. På så sätt blir det samtliga

offentliga, privata och civila samhällsaktörers gemensamma förmåga att tillgodose mänskliga basala behov som avgör möjligheterna att uppnå en hållbar samhälls-utveckling.

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling är en holistisk modell. Genom en syntes av olika kunskapsområden som söker besvara kärnfrågan om vad som egentligen främjar människors hälsa och en hållbar samhällsutveckling blir landmärkesmodellen ett hjälpmedel till att hantera den komplexa helheten. Frågan om hållbar utveckling kan härigenom bli mer hanterbar och begriplig oavsett kontext. Att delta i mänsklighetens gemensamma uppgift att verka för en hållbar framtid ska kunna upplevas som ett stimulerande uppdrag. Den känsla av vanmakt som gärna infinner sig när framtidens stora utmaningar utmålas ska kunna bytas ut till en känsla av meningsfullhet.

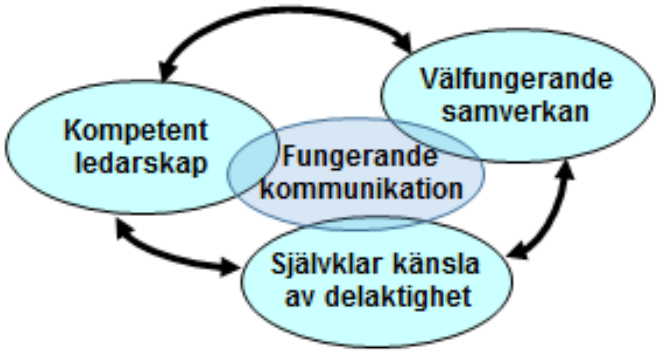


Fig 17.2 Att verka för ett hållbart samhälle ställer nya krav på samhällsstyrningen där ett kompetent ledarskap skapar förutsättningar för välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet genom att framgångsrikt kommunicera frågan om hållbar utveckling. Med hjälp av ett hälsofrämjande perspektiv på samhällsstyrningen kan detta bli möjligt.

Att verka för ökad känsla av sammanhang inför begreppet hållbar utveckling är i sig ett viktigt och underliggande syfte med denna rapport och Landmärkesmodellen är framtagen för att bidra till det. En ökad känsla av sammanhang är förenad med möjligheten att uppnå en självklar känsla av delaktighet. Att använda hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling är ett sätt att göra frågan om hållbar utveckling mer tillgänglig, begriplig, hanterbar och meningsfull att engagera sig i för många fler (alla). Det är ett sätt att underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle. Det är ett sätt att kommunicera hållbar utveckling som underlättar för ett kompetent ledarskap, en välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet att bidra till:

- en ökad acceptans för nödvändiga beslut som behöver tas för att nå en hållbar utveckling – politiska beslut kring lagstiftning, ekonomiska prioriteringar och förändrade konsumtionsmönster

- en ökad handlingskompetens i hela samhället på alla nivåer och som motverkar känslor av vanmakt och ger framtidstro

Landmärkesmodellens främsta användningsområden är ett hjälpmedel:

- **för analys av befintlig verksamhet** t.ex. på en arbetsplats, en kommunal förvaltning eller ett företag. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i respektive landmärke? Hur relaterar verksamheten idag till respektive landmärke? På vilka sätt tar verksamheten idag de hänsyn som ryms i respektive landmärke?

- **för inventering av utvecklingsområden.** På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i respektive landmärke? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?

som ett kommunikationsverktyg för att

- underlätta ledarskap
  - Sätter fokus på viktiga kärnfrågor som bidrar till insikter om hur den egna verksamheten kan vara en del av lösningen för samhällets hållbarhetsutmaningar
  - Öppnar ledarskapets intresse för samverkan och att stimulera till ökad delaktighet

- underlätta samverkan
  - Hjälper de ingående parterna i en samverkansprocess att trots skilda uppdrag och intressen ändå bilda en sammanhängande gemensam uppfattning och kunskap.
  - Bidrar därmed till att skapa en vi-känsla som gör att viljan till samverkan ökar.
  - Analys och inventering enligt ovan ger underlag till att finna gemensamma beröringsytor där ett samverkansutrymme finns
  - Stöder den kreativa processen och bidrar till en ny kunskapskombination inför framtiden.

- underlätta delaktighet.
  - Bidrar till ökad känsla av sammanhang inför frågan om hållbar utveckling.
  - Områdets abstrakta och komplexa karaktär blir mer hanterbar
  - Hållbar utveckling blir relevant ur vardagens, verksamheters och beslutsfattares perspektiv, samtidigt.
  - Hjälper till att föra in värdefull lokal kunskap och erfarenhet i de processer som formar samhället.
  - Ökar chansen för individen att få en upplevelse av att behärska och engageras av en aktivitet
  - Bidrar till ett erkännande av individens kompetenser som får komma till bruk för att uppnå mål som återfinns i organisationen/lokalsamhället som helhet.

Ord på vägen

Guiden har skrivits med en medvetenhet om de svårigheter det innebär att, även delvis, förflytta fokus från avgränsade synliga problem och sektorsansvar till systemsyn, samverkan och integrering av flera olika samhällsmål. För att uppnå de nationella miljökvalitetsmålen är det dock, som generationsmålet säger, nödvändigt med en samhällsomställning. Transformation och integrering av mål är även temat för FN:s nya globala hållbarhetsmål.

För att åstadkomma dessa samhällsomställningar krävs ett innovativt arbete som ”inte bara handlar om teknisk innovation utan också om innovativa sätt att tänka och förstå (kunskapsteoretiska och metodologiska innovationer) och kring hur vi agerar (sociala, beteendemässiga, organisatoriska, institutionella och politiska innovationer)” (EEA 2014).

Landmärkesmodellen är inte bara en sådan innovation som syftar till att underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle. Landmärkesmodellen är ett hjälpmedel som syftar till att tydliggöra de hälsofrämjande processer som förutom hälsa och välbefinnande också samtidigt främjar en hållbar samhällsutveckling som rymmer såväl ekologiska, sociala och ekonomiska mål.

Hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling är ett nytt kunskapsområde som uppmärksammas allt mer i både nationella och internationella sammanhang. Det är positivt, men det hälsofrämjande perspektivet i samhällsplaneringen behöver förstärkas ytterligare och bli en självklar del i förståelsen om hur framgångsrika samhällen skapas. Förutom ytterligare forskning behöver erfarenheter av det nya kunskapsområdet spridas och stöd för implementering och praktisk tillämpning av denna kunskap tas fram.

Referenser

Kapitel 1

1. Report of the EEA Scientific Committee Seminar on Environment, Human Health and Well-Being. Advancing the Knowledge Base. EEA, Copenhagen, 12 February, 2014
2. Steg på vägen. Fördjupad utvärdering av miljömålen 2012. Naturvårdsverket.
3. Klimat för pengarna? Granskningar inom klimatområdet 2009–2013. RiR 2013:19. Bilaga till Regeringens skrivelse Riksrevisionens rapport om klimat för pengarna Skr. 2013/14:209.

Kapitel 2

1. Bruzelius, L H. & Skärvad, P. (1995). Integrerad organisationslära. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-40467-0
2. Franzén, C., Sjölander, S. och Borgström, J. (2009). Jämställdhet – människovärde och mänskliga rättigheter. Näringslivets ledarskapsakademi. ISBN 978-91-977277-1-6
3. D'Amato, A., Henderson, S. och Florence, S (2009). Corporate social responsibility and sustainable business – a guide to leadership tasks and functions. North Carolina: Center for creative leadership
4. Carstedt, G. (2011). Att skapa en Hållbar Framtid - vår tids stora ledarskapsutmaning. Föredrag under Dalarnas Regionala Energi- och klimatseminarium, Falun.
5. Lagrell, E. (2010). Hållbart ledarskap, Att leda för hållbar utveckling – en förstudie.CSR VÄSTSVERIGE. http://csrvastsverige.se/download/hllbartledarskapappdel100130.pdf
6. Gitsham, M et al. Developing the global leader of tomorrow. Ashridge Business school, 2008. ISBN 978-0-903542-72-2
7. Vangen, S. and Huxham, C (2010) 'Introducing the theory of collaborative advantage', In: Osborne, S (ed.) The New Public Governance? Emerging perspectives on the theory and practice of public governance. London, Routledge, pp 163-164.
8. Danermark, B. Samverkan - Himmel Eller Helvete? En bok om den svåra konsten att samverka. Gleerups förlag, 2000.
9. Star, Susan; Griesemer, James (1989). "Institutional Ecology, 'Translations' and Boundary Objects: Amateurs and Professionals in Berkeley's Museum of Vertebrate Zoology, 1907-39". Social Studies of Science 19 (3): 387–420
10. Trollestad C.: Etik & Organisationskulturer – att skapa en gemensam värdegrund, Svenska förlaget, 2000
11. Sidaway, R.. Resolving Environmental Disputes. From Conflict to Consensus. London: Earthscan, 2005.
12. Melin, E. Social delaktighet i teori och praktik. Om barns sociala delaktighet i förskolans verksamhet. Stockholms universitet 2013
13. Ekman Philips, M. (1990) Aktionsforskning för förändring och demokratisering av arbetslivet. (Action Research for Change and Democratization of Work Life) Stockholm: Arbetslivscentrum. (The Swedish Centre for Working Life)
14. Evans S D. Youth sense of community: Voice and power in community contexts, Wilfrid Laurier University. Journal of Community Psychology (Impact Factor: 0.99). 08/2007; 35(6):693 – 709
15. Lindahl, M. Vårda - vägleda - lära: effektstudie av ett interventionsprogram för pedagogers lärande i förskolemiljön. Acta Universitatis Gothoburgensis, 2002

Kapitel 3

1. Report of the EEA Scientific Committee Seminar on Environment, Human Health and Well-Being. Advancing the Knowledge Base. EEA, Copenhagen, 12 February, 2014

Kapitel 4

1. Maslow, A., Motivation and personality. New York: Harper, 1954.
2. Burton, J. W. "Conflict Resolution: The Human Dimension." International Journal of Peace Studies, Vol. 3, No. 1 , 1998. Tillgänglig på: www.gmu.edu/academic/ijps/vol3_1/burton.htm.

Kapitel 5

1. The Gloabl Burden of Diseaese. Från WHO:s webbsida; www.who.int
2. Lim SS, Vos T, Flaxman AD, et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet 2012; 380: 2224–60.
3. GBD 2013 Risk Factors Collaborators. Lancet. Epub 11 sep 2015. doi: 10.1016/S0140-6736(15)00128-2
4. Murray, C.J.L. and A.D. Lopez, eds. The global burden of disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020. Global Burden of Disease and Injury Series, Vol. 1. 1996.
5. World Health Organization: Geneva. World Health Report 2002. Reducing Risks, Promoting Healthy Life. 2002, Geneva: World Health Organization
6. Institute for Health Metrics and Evaluation. The Global Burden of Disease: Generating Evidence, Guiding Policy – European Union and European Free Trade Association Regional Edition. Seattle, WA: IHME, 2013.

Kapitel 6

1. Ljung,T och Friberg, P. Stressreaktionernas biologi. Läkartidningen, nr 12, Volym 101, 2004.
2. Øverli, Ø, Sørensen, C, Pulman, KGT , Pottinger TG. Evolutionary background for stress-coping styles: relationships between physiological, behavioral, and cognitive traits in non-mammalian vertebrates. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2007
3. Gilian et al. Measuring Stress in Humans: A Practical Guide for the Field, Cambridge University Press, 2006

4. Eriksen, H R & Ursin, H. Kognitiv stressteori. R. Ekman & B. Arnetz (Red.) Stress. Molekylerna – individen – organisationen - samhället. Liber, 2002.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
6. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.
7. Holahan, C. J., Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. Journal of personality and social psychology, 52, 946-955.
8. Söderpalm B, Engel J A, Stressas vi till missbruk? Ekman R och Arnetz B (red) Stress. Molekylerna – individen – organisationen – samhället. Liber, 2002.
9. Snodgrass, J G. et al Magical Flight and Monstrous Stress: Technologies of Absorption and Mental Wellness in Azeroth. Culture, Medicine, and Psychiatry, 2011, Volume 35, Issue 1, pp 26-62
10. Robinson, S et al. Distinguishing Whether Dopamine Regulates Liking, Wanting, and/or Learning About Rewards. Behavioral Neuroscience 119 (1), Feb 2005, 5-15
11. Brené S, Underliggande biologiska orsaker till spelberoende – en kunskapsöversikt. Statens folkhälsoinstitut r 2007:02.

Kapitel 7

1. Dahlgren & Whitehead (1991)
2. WHO, The Ottawa Charter for Health Promotion, First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986
3. Bauer, G et al. The EUHPID Health Development Model for the classification of public health indicators. Health Promot. Int. (2006) 21 (2): 153-159.

Kapitel 8

1. Our Common Future , Oxford: Oxford University Press, 1987.
2. Kuhn, T S; The Structure of Scientific Revolutions, 2nd Ed., Univ. of Chicago Press, Chicago & London, 1970, p.175.
3. Brown V A et al, Sustainability and Health: supporting global ecological integrity in public health. Earthscan. London, 2005.

Kapitel 9

1. WHO, The Ottawa Charter for Health Promotion, First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986
2. Folkhälsan i Sverige. Årsrapport 2014. Folkhälsomyndigheten 2014.
3. Mötesplats för social hållbarhet. Folkhälsomyndigheten. www.folkhalsomyndigheten.se/motesplats-social-hallbarhet/
4. Gustavsson, E & Elander, I. Social hållbarhet inte bara ”sustainababble”? Från mångtydig vision till analytiskt redskap vid uppföljning av stadsbyggnadsprojekt. Örebro universitet, HUMUS, Centrum för urbana och regionala studier December 2013.
5. Vranken, Jan, De Decker, Pascal & Nieuwenhuyze (2003) Social Inclusion, Urban Governance and Sustainability. UGIS Collection 1. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.
6. SOU 2000:1 (2000) En uthållig demokrati! Politik för folkstyrelse på 2000-talet. Demokratiut-redningens betänkande.
7. Arnstein, S. R. (1969). A ladder of citizen participation. Journal of the American Institute of Planners, 35, 216–224.
8. Relph, Edward (1976) Place and placelessness. London: Pion Limited
9. Hague, Cliff & Jenkins, Paul (2005) Place identity, participation and planning. Oxfordshire: Routledge.
10. Shamsuddin, Shuhana & Ujang, Norsidah (2008) Making places: The role of attachment in creating the sense of place for traditional streets in Malaysia. (September 2008, volym 32) Habitat International, sid. 399-409

Kapitel 10

1. WHO, The Ottawa Charter for Health Promotion, First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986
2. WHO, CSDH (2008). Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. Final report of the Commission on Social Determinants of Health. Geneva: World Health Organization.
3. Governance for health in the 21st century, WHO 2012.
4. Suhrcke, M., McKee, M., Sauto Arce, R., Tsolova, S. & Mortensen, J. (2005). The contribution of health to the economy in the European Union. Luxembourg: European Commission, Health and Consumer Protection Directorate-Genereal.
5. Era Dabla-Norris, Kalpana Kochhar, Nujin Suphaphiphat, Frantisek Ricka, Evridiki Tsounta. Causes and Consequences of Income Inequality: A Global Perspective, IMF 2015.
6. Rajan, R.G. 2010. Fault Lines. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
7. Acemoglu, D. 2011. “Thoughts on Inequality and the Financial Crisis.” Presentation at the American Economic Association Annual Meeting, January 7.
8. Kumhof, M., and R. Rancière. 2010. “Inequality, Leverage, and Crises.” IMF Working Paper 10/268, International Monetary Fund, Washington.
9. Kumhof, M., C. Lebarz, R. Rancière, A.W. Richter, and N.A. Throckmorton. 2012. “Income Inequality and Current Account Imbalances.” IMF Working Paper 12/08 International Monetary Fund, Washington.
10. Bernanke, B. S., 2011, “Global Imbalances: Links to Economic and Financial Stability,” Speech at the Banque de France Financial Stability Review Launch Event, Paris, France, February 18.
11. Lichbach, M. I. 1989. “An Evaluation of ‘Does Economic Inequality Breed Political Conflict?’ Studies.” World Politics 41 (4): 431–70.
12. Per-Olof Hallin P-O. Sociala risker – ett hot mot samhället? MSB 22 april 2015. Urbana studier, Malmö högskola.
13. Putnam, R. D., 2000. Den ensamme bowlaren. Den amerikanska medborgarandans upplösning och förnyelse. Stockholm: SNS Förlag.

14. Putnam, R. D., 1993. Den fungerande demokratin. Medborgarandans rötter i Italien. Stockholm: SNS förlag.
15. World bank. Social capital. www.worldbank.org
16. Torége,J, Norberg, M och Lexén, R. Spela roll. En bok om lokal och regional utveckling. Sveriges kommuner och landsting 2005
17. Niclas Berggren och Henrik Jordahl, Tillitens ekonomi. Ekonomisk debatt nr 3 2006 årgång 34

Kapitel 11

1. WHO, The Ottawa Charter for Health Promotion, First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986
2. Ekosystemtjänster. Naturvårdsverket, 2016. www.naturvardsverket.se/ekosystemtjanster
3. The Millennium Ecosystem Assessment, UN 2005. Tillgänglig på www.maweb.org
4. Rockström, J et al. Planetary Boundaries: Exploring the Safe Operating Space for Humanity. Ecology and Society, 2009, 14(2): 32.
5. Steffen et al. 2015. Planetary Boundaries: Guiding human development on a changing planet. Science Vol. 347 no. 6223
6. Naturvårdsverket (2015). Miljömålen Årlig uppföljning av Sveriges miljökvalitetsmål och etappmål 2015. Rapport 6661.
7. WWF (2014). Living Planet Report 2014 - Så mår planeten jorden.
8. Hallberg, J. Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling, Landstinget Dalarna, 2010.
9. Kasser T. The high prize of materialism. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.
10. Diener, E, and Diener, M. 1995. Cross-cultural correlates of life-satisfaction and selfesteem. Journal of Personality and Social Psychology 68:653-63.
11. Kasser T, Kanner AD (red). Psychology and Consumer Culture. American Psychological association; 2003.
12. Kasser T. Materialism and its alternatives. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.) A life worth living. Contributions to positive psychology. Oxford 2006 University Press, 2006.
13. Sheldon K M & Kasser T. Coherence and congruence: two aspects of personality integration. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, 68, 531-543.
14. Kasser T, Frugality, generosity and materialism in children and adolescents. In K A Moore & L H Lippman (Eds.), what do children need to flourish? Conceptualizing and measuring indicators of positive development, pp. 357-373. New York 2005: Kluwer/Plenum.
15. Richins M L & Dawson S. A consumer values orientation for materialism and its measurement: scale development and validation. Journal of Consumer Research, 1992, 19, 303-316.
16. McHoskey J W. Machiavellianism, intrinsic vesus extrinsic goals and social interest: A self-determination theory analysis. Motivation and Emotion, 1999, 23, 267-283.
17. Kasser, T, Ryan, R M, Couchman,C E & Sheldon, K M. Materialistic values their causes and consequences. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.) Psychology and Consumer Culture. American Psychological association, Washington, DC; 2003.
18. Grouzet F M E, Kasser T, Ahuvia A, Fernandez-Dols J M, kim Y, Lau S, Ryan R M, Saunders S, Schmuck P & Sheldon K M. The structure of goal contents across 15 cultures. Journal of Personality and Social Psychology. 2005, Vol. 89, No. 5, 800– 816
19. Mått på livskvalitet, Finansdepartementet, Kommittédirektiv Dir. 2014:68

Kapitel 12

1. Governance for health in the 21st century, WHO 2012.
2. Dahlgren & Whitehead (1991)
3. Bauer, G et al. The EUHPID Health Development Model for the classification of public health indicators. Health Promot. Int. (2006) 21 (2): 153-159.
4. Antonovsky, A. Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och kultur, 2005.
5. Eriksson, M. Unravelling the mystery of salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky´s Sense of Coherencs Scale. Folkhälsan Research Centre, Health Promotion Research Programme, Research Report 2007:1. Turku 2007.
6. Hallberg, J. Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling, Landstinget Dalarna, 2010.

Kapitel 13

1. Regeringens skrivelse 2003/04:129. En svensk strategi för hållbar utveckling – ekonomisk, social och miljömässig.
2. Hållbarhetsrådets trendanalys, Hållbarhetsrådet, 2006.(Arkiverat hos Boverket)
3. Globala målen för hållbar utveckling, UNDP 2015. www.globalamalen.se
4. Lim SS, Vos T, Flaxman AD, et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet 2012; 380: 2224–60.

Kapitel 14

1. www.un.org/sustainabledevelopment/
2. Sustainable Development Topics, UN Department of Economic and Social Affairs, Division for Sustainable Development, 2009. www.un.org/esa/dsd/susdevtopics/sdt_index.shtml

Kapitel 16

Mer kroppsrörelse i vardagen

1. Dunn, A.L., et al., Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial. Jama, 1999. 281(4): p. 327-34.
2. Dunn, A.L., R.E. Andersen, and J.M. Jakicic, Lifestyle physical activity interventions. History, short- and long-term effects, and recommendations. Am J Prev Med, 1998. 15(4): p. 398-412.

3. Shephard, R.J., What is the optimal type of physical activity to enhance health? Br J Sports Med, 1997. 31(4): p. 277-84.
4. Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna. Stockholm: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA), Svenska Läkaresällskapet; 2011. http://www.yfa.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet
5. Nordiska Rådet. Nordic Nutrition Recommendations. 4. uppl. Integrating nutrition and physical activity. Rapport Nord 2004:13. Köpenhamn: Nordiska Rådet; 2004.
6. Physical Activity Guidelines for Adults Tillgänglig på www.health.gov.au
7. Gauvin, L., L. Levesque, and L. Richard, Helping people initiate and maintain a more active lifestyle: A public health framework for physical activity promotion research, in Handbook of sport psychology, H.A.H.C.N.J. R N Singer, Editor. 2001, Wiley: New York, USA. p. 718-739.
8. Laitakari, J., I. Vuori, and P. Oja, Is long-term maintenance of health-related physical activity possible? An analysis of concepts and evidence. Health Educ Res, 1996. 11(4): p. 463-77.
9. Shephard, R.J., What is the optimal type of physical activity to enhance health? Br J Sports Med, 1997. 31(4): p. 277-84.
10. Trost, S.G., et al., Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. Med Sci Sports Exerc, 2002. 34(12): p. 1996-2001.
11. Sallis, J. and N. Owen, Physical Activity & Behavioral Medicine. 1999, Thousand Oaks, USA: Sage Publications.
12. Dishman, R.K. and J. Buckworth, Increasing physical activity: a quantitative synthesis. Med Sci Sports Exerc, 1996. 28(6): p. 706-19.
13. Marcus, B.H. and L.H. Forsyth, How are we doing with physical activity? Am J Health Promot, 1999. 14(2): p. 118-24.
14. Breslow, L., Social ecological strategies for promoting healthy lifestyles. Am J Health Promot, 1996. 10(4): p. 253-7.
15. Schmid, T.L., M. Pratt, and E. Howze, Policy as intervention: environmental and policy approaches to the prevention of cardiovascular disease. Am J Public Health, 1995. 85(9): p. 1207-11.
16. Frank, L.D., P.O. Engelke, and T.L. Schmid, Health and community design: the impact of the build environment on physical activity. 2003, Washington: Island Press.
17. Powell, K., S. Bricker, and S.N. Blair, Treating inactivity. American Journal of Preventive Medicine, 2002. 23(2S): p. 1-4.
18. Nutbeam, D. and E. Harris, Theory in a Nutshell: A practitioner's guide to commonly used theories and models in health promotion. 1999, Sydney, Australia: McGraw Hill.
19. Swinburn, B., G. Egger, and F. Raza, Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. Prev Med, 1999. 29(6 Pt 1): p. 563-70.
20. Sallis, J.F., A. Bauman, and M. Pratt, Environmental and policy interventions to promote physical activity. Am J Prev Med, 1998. 15(4): p. 379-97.
21. Spence, J.C. and R.E. Lee, Toward a comprehensive model of physical activity. Psychology of Sport and Exercise, 2003. 4: p. 7-24.
22. Miljøverndepartementet et al, 1996, Utvikling av sykkelbyer, Oslo.
23. Leyden, K.M., Social capital and the built environment: the importance of walkable neighbourhoods. Am J Public Health, 2003. 93(9): p. 1546-51.
24. Putnam, R.D., Bowling alone: The collapse and revival of American community. 2000, New York, USA: Simon & Schuster.
25. Appleyard, D. and M. Lintell, The environmental quality of city streets: the resident's viewpoint. Journal of the American Institute of Planners, 1972. 38: p. 84-101.
26. SIKA, RES 2001.
27. Trafik för en Attraktiv Stad, Underlag, Utgåva 2. Vägverket, Sveriges kommuner och landsting samt Boverket och Banverket, 2007, (tillgänglig på www.vv.se/vgu-trast).
28. TØI, 2002, Gang- og sykkelvegnett i norske byer – Nytte-kostnadsanalyser inkludert helseeffekter og externe kostnader av motorisert vegtrafikk,TOI rapport 567/2002.

Grönare mat på tallriken

29. Institute for Health Metrics and Evaluation. The Global Burden of Disease: Generating Evidence, Guiding Policy – European Union and European Free Trade Association Regional Edition. Seattle, WA: IHME, 2013.
30. Fruit and vegetables for health : Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1-3 September, 2004, Kobe, Japan.
31. Bouvard, V et al. on behalf of the International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. www.thelancet.com/oncology Vol 16 December 2015.'
32. Livsmedelsverket, Riksmaten vuxna 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. 2012, Livsmedelsverket: Uppsala.
33. Livsmedelsverket, Råd om bra matvanor - risk- och nyttohanteringsrapport. Rapport nr 5/2015, Livsmedelsverket: Uppsala
34. Wirfalt, E., I. Drake, and P. Wallstrom, What do review papers conclude about food and dietary patterns? Food Nutr Res, 2013. 57.
35. NNR 2012, Food, food patterns and health outcomes Guidelines for a healthy diet, in Nordic Nutrition Recommendations 2012. 2014, Nordic Council of Ministers: Copenhagen. p. 103-136.
36. Becker W. Konsumtion av frukt, grönsaker, fett och kostfiber. Kostfaktorers samband med kostsammansättning och näringsintag. SLV Rapport nr 11,1995
37. Valsta LM. Food-based dietary guidelines for Finland – a staged approach. Br J Nutr 1999;81 (Suppl 2): S 49-55.
38. Wallström P, Wirfält E, Janzon L, Mattisson I, Elmståhl S, Johansson U, Berglund G. Fruit

and vegetable consumtion in relation to risk factors for cancer: a report from the Malmö Diet and Cancer Study. Public Health Nutr 2000;3:263-71.
39. Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fibre and weight regulation. Nutr Rev 2001; 59: 129–139.
40. Anderson JW, Hanna TJ. Impact of nondigestible carbohydrates on serum lipoproteins and risk for cardiovascular disease. Journal of Nutrition, 1999, 129:1457--1466.
41. Brown, L., Rosner, B., Willett, W.W., and Sacks, F.M. 1999. Cholesterollowering effects of dietary fibre: a meta-analysis. Am J Clin Nutr 69:30-42.
42. Khaw, K.T., and Barrett-Connor, E.T. 1987. Dietary fibre and reduced ischemic heart disease mortality rates in men and women: a 12-year prospective study. Am J Epidemiol 126:1093-1102.
43. Truswell AS. Cereal grains and coronary heart disease. European Journal of Clinical Nutrition, 2002, 56:1--14.
44. Liu S et al. Whole-grain consumption and risk of coronary heart disease: results from the Nurses' Health Study. American Journal of Clinical Nutrition, 1999, 70:412—419
45. Pietinen P et al. Intake of dietary fibre and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men. The Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention Study. Circulation, 1996, 94:2720--2727.
46. Rimm EB et al. Vegetable, fruit, and cereal fibre intake and risk of coronary heart disease among men. Journal of the American Medical Association, 1996, 275:447-451.
47. Salmeron J et al. Dietary fibre, glycemic load and risk of NIDDM in men. Diabetes Care, 1997, 20:545--550.
48. Salmeron J et al. Dietary fibre, glycemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. Journal of the American Medical Association, 1997, 277:472--477.
49. Meyer KA et al. Carbohydrates, dietary fibre, and incident type 2 diabetes in older women. American Journal of Clinical Nutrition, 2000, 71:921--930.
50. Bingham SA et al. Dietary fibre in food and protection against colorectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): an observational study. Lancet 2003;361:1496-501.
51. Wirfalt, E., I. Drake, and P. Wallstrom, What do review papers conclude about food and dietary patterns? Food Nutr Res, 2013. 57.
52. Lampe JW. Health effects of vegetables and fruit: Assessing mechanisms of action in human experimental studies. Am J Clin Nutr 1999;70: 475S-490S.
53. NNR 2012, Dietary Antioxidants, in Nordic Nutrition Recommendations 2012. 2014, Nordic Council of Ministers: Copenhagen. p. 323-334.
54. Bilen, biffen, bostaden. Hållbara laster – smartare konsumtion. SOU 2005:51.
55. Att äta för en bättre miljö. Slutrapport från systemstudie Livsmedel (rapport 4830), Naturvårdsverket, 1997.
56. H. Steinfeld, P. Gerber, T. Wassenaar, V. Castel, M. Rosales, C. de Haan. Livestock´s long shadow – environmental issues and options. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome 2006.
57. Wallman, M., M. Berglund, and C. Cederberg, Miljöpåverkan från animalieprodukter kött, mjölk och ägg, in Rapport, I.f.L.o.B. (SIK), Editor. 2013, Livsmedelsverket: Uppsala.
58. H. Steinfeld, P. Gerber, T. Wassenaar, V. Castel, M. Rosales, C. de Haan. Livestock´s long shadow – environmental issues and options. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome 2006.
59. Rapport 2004:16, sid. 31, tabell 3.3, Jordbruksverket
60. K. Nilsson, Jämförande studie på miljöverkan från ekologiskt och konventionellt producerade livsmedel med avseende på växthuseffekt och övergödning, The Swedish Institutefor Food and Biotechnology (SIK), Konsumentföreningen Stockholm, 2006.
61. The State of World Fisheries and Aquaculture. FAO 2014.

Plats för föräldraskapet

62. Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder, SOU 2006:77.
63. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent– child interaction. In P. H. Mussen (Ed.) & E. M. Hetherington (Vol. Ed.), Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development (4th ed., pp. 1-101). New York: Wiley.
64. Backett-Milburn K, Cunningham-Burley S, Davis J. Contrasting lives, contrasting views? Understandings of health inequalities from children in differing social circumstances. Soc Sci Med 2003;57(4):613-23.
65. Stattin H, Kerr M. Parental monitoring: A reinterpretation. Child Development 2003.
66. Forehand R, Rogers T, McMahon RJ, Wells KC, Griest DL. Teaching parents to modify child behavior problems: an examination of some follow-up data. J Pediatr Psychol 1981;6(3):313-22.
67. Patterson GR, Reid JB, Dishion TJ. Antisocial boys. I: Jenkins J, Oatley K, et al., red. Human emotions: A reader. Malden, MA: Blackwell Publishers; 1998, s. 330-6.
68. A. Broberg, Anknytningsteori: betydelsen av nära känslomässiga relationer. Stockholm: Natur och kultur, 2006.
69. Mary D. Salter Ainsworth, Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum, 1978.
70. M Lewis, C Feiring, C McGuffog, J Jaskir. Predicting psychopathology in six-yearolds from early social relations. Child Dev. 1984 feb; 55(1):123-36.
71. Bohlin G. Hagekull B.Rydell A-M. Attachment and Social Functioning: A Longitudinal Study from Infancy to Middle Childhood. Social Development, Volume 9, Number 1, January 2000, pp. 24-39(16).
72. Fonagy P. (1996) Patterns of attachment, interpersonal relationships and Health. Chapter 8 in D. Blane, E. Brunner, R. Wilkinson (eds.) Health and Social Organization. Toward a Health Policy for the Twenty-first Century. New York. Routledge.
73. P, Wennerhom Juslin och S, Bremberg. Bättre skolprestationer med ökat föräldrainflytande - en systematisk forskningsöversikt, Statens folkhälsoinstitut, rapport 2005:30.
74. B, Kimber. Möten med föräldrar - om föräldrasamarbetets möjligheter, Statens

folkhälsoinstitut, Östersund. Återfinns på www.fhi.se
75. Kasser T, Kanner AD (red). Psychology and Consumer Culture. American Psychological association; 2003.
76. Kasser T. The High Price of Materialism; 2002.
77. Larsson, J. Studier i tidsmässig välfärd - med fokus på tidsstrategier och tidspolitik för småbarnsfamiljer. Sociologiska institutionen, Göteborgs universitet, 2012.
78. Hennlock, M. Styrmedel för hållbar konsumtion. Rapport 6658. Naturvårdsverket, 2015

Plats för mänskliga möten

79. Putnam, R. D., 1993. Den fungerande demokratin. Medborgarandans rötter i Italien. Stockholm: SNS förlag.
80. Sundquist K, Lindström M, Malmström M, Johansson SE, Sundquist J. Social participation and coronary heat disease: a follow-up study of 6 900 women and men in Sweden. Soc Sci Med 2004; 58:615–22
81. Lynne C Giles et al. effect of social networks on 10 year survival in very old Autralians: the Australian longitudinal study of aging. Journal of Epidemiology and Community Health 2005;59:574-579.
82. Hyyppä MT and Mäki J. Why do swedish-speaking finns have longer active life? An area for social capital research. Health Promotion International, 2001;16: 55-64
83. Hyyppä MT Sambandet mellan socialt kapital och kardiovaskulära sjukdomar. Finska Läkaresällskapets Handlingar, Årgång 167 Nr 1, 2007
84. Koskinen S, Martelin T. Why is mortality low among the Swedish-speaking minority in Finland? Yearbook Popul Res Finland 2003;39:15–31
85. Hyyppä MT. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PSkustannus, 2002.
86. Hyyppä MT. Friskare i Mumindalen. Forskning & Framsteg 2003;(5):53–5.
87. Markku T. Hyyppä and Juhani Mäki. Social participation and health in a community rich in stock of social capital. Health Education Research Vol.18 2003 no.6:770-779
88. Hyyppä MT, Mäki J, Impivaara O, Aromaa A. Leisure participation predicts survival: a population-based study in Finland. Health Promotion International 2006;21:5–12.
89. Stolle, D. Bowling together, bowling alone: the development of generalized trust in voluntary associations. Political Psychology 1998; 19:497-525.
90. Berkman, L.F., Glass, T., Brissette, I. and Seeman, T.E. (2000) From social integration to health: Durkheim in the new millennium. Social Science and Medicine, 51, 843 - 857.
91. Stone, W. (2001) Measuring Social Capital. Towards a Theoretically Informed Measurement Framework for Researching Social Capital in Family and Community Life. Research paper 24. Australian Institute of Family Studies, Melbourne
92. Paxton, P. Social capital and democracy: An interdependent relationship. American Sociological Review, Vol. 67, No. 2, April 2002
93. Borgonovi, F. Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. Soc Sci Med. 2008 Mar 3.
94. Marmot, M. Statussyndromet. Hur vår sociala position påverkar hälsan och livslängden. Natur och kultur, Stockholm, 2006.
95. Sjövall, M. Jämställdhet gör skillnad. Enheten för näringslivsutveckling. Västra Götalandsregionen, 2012.
96. Strömbäck, J. I nationens intresse – en översikt av hur invandring bidrar till Sverige. Reforminstitutet, Stockholm, 2014.

Balansera stressen

97. Åkerstedt, T. Sömn som återhämtning efter stress. Läkartidningen 2004; Nr 17, Volym 101.
98. Dickstein, J.B. & Moldofsky, H. Sleep, cytokines and immune function. Sleep Medicine Reviews 1999; 3:219-228.
99. Bonnet MH, Arand DL. Hyperarousal and insomnia. Sleep Medicine Reviews 1997;1:97-108.
100. Kripke DF, Garfinkel L, Wingard DL, Klauber MR, Marler MR. Mortality associated with sleep duration and insomnia. Arch Gen Psychiatry 2002;59:131-6.
101. Åkerstedt, T. Sömn & återhämtning. Föreläsning Institutet för Psykosocial Medicin/ Karolinska Institutet tillgänglig på http://w1.112.telia.com/~u11209804/doc/skift/4.pdf
102. Åkerstedt, T. Att bara vara ledig. Om trötthet. Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap, 2004.
103. Harvard, Å., Lek, lärande och motorik. Delrapport till "The learning brain, the learning individual, the learning organisation", Lunds University Cognitive Studies, 2004. Tillgänglig på www.lucs.lu.se/LUCS/115/LUCS.115.pdf
104. Huizinga J. Den lekande människan (Homo Ludens). Stockholm; 1945.
105. Frankenhaeuser, M och Lindén, E (1997) Kvinnligt, manligt, stressigt. Stockholm: Bromberg
106. Olson, H-E. Den lekande arbetaren, Från hälsosamma till kreativa arbetsplatser – ett fritidsperspektiv på det goda arbetet, r 2004:38, Statens folkhälsoinstitut, 2004.
107. Health Benefits of Leisure. Research Update.Siegenthaler, K. L.Parks and Recreation, Vol 32 No1 p24,26,28,30-31 Jan 1997.
108. Kleiber D A. Leisure Experience and Human Development: a Dialectical Interpretation . New York: Basic Books, 1999.
109. Csíkszentmihályi M. Finna Flow. Den vardagliga entusiasmens psykologi. Falun; 1999.
110. Wankel, "The Importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity", International Journal of Sport Psychology 1993;24:151-69, 154f.
111. Reid DG. Work and leisure in the 21st Century. From production to citizenship. Toronto: Wall and Emerson; 1995.
112. Esch T, Stefano GB. The neurobiology of pleasure, reward processes, addiction and their health implications. Neuro endocrinology Letters No.4 August Vol.25, 2004 .
113. Simpson JA, Rholes WS. Stress and secure base relationships in adulthood. In:Bartholomew K, Perlman D, editors. Advances in personal

relationships (Vol.5) : Attachment processes in adulthood. London: Kingsley; 1994 p.181-204.
114. Carter CS. Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. Psychoneuroendocrinology 1998;23:779-818.
115. Esch T, Stefano GB. An overview of stress and its impact in immunological diseases. Modern Aspects of Immunobiology2002;2:187-92.
116. Esch T, Stefano GB, Fricchione GL, Benson H. Stress in cardiovascular diseases. Medical Science Monitor 2002;8:RA93-RA101.
117. Esch T, Stefano GB, Fricchione GL, Benson H. The role of stress in neurodegenerative diseases and mental disorders. Neuroendocrinology Letters 2002;23:199-208.
118. Esch T, Stefano GB, Fricchione GL, Benson H. Stress-related diseases: A potential role for nitric oxide. Medical Science Monitor 2002;8:RA103–RA118
119. Esch T, Fricchione GL, Stefano GB. The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases. Medical Science Monitor 2003; 9:RA23-RA34.
120. Esch T. Stress, adaptation, and self-organization: balancing processes facilitate health and survival. Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd 2003; 10:330-41.
121. Esch T. Health in stress: Change in the stress concept and its significance for prevention, health and life style. Gesundheitswesen 2002; 64:73-81
122. Bartels A, Zeki S. The neural correlates of maternal and romantic love. Neuroimage 2004;21:1155-66.
123. Stefano GB, Benson H, Fricchione GL, Esch T. The Stress Response: Always good and when it is bad. New York: Medical Science International; 2005.
124. Esch T, Guarna M, Bianchi E, Zhu W, Stefano GB. Commonalities in the central nervous system's involvement with complementary medical therapies: Limbic morphinergic processes. Medical Science Monitor 2004; 10:MS6-MS17.
125. Esch T, Guarna M, Bianchi E, Stefano GB. Meditation and limbic processes. Biofeedback 2004; 32:22-7.
126. Esch T, Stefano GB. An overview of stress and its impact in immunological diseases. Modern Aspects of Immunobiology 2002; 2:187-92.
127. Esch T, Stefano GB. Proinflammation: A common denominator or initiator of different pathophysiological disease processes. Medical Science Monitor 2002; 8:1-9.
128. Stefano GB, Esch T, Cadet P, Zhu W, Mantione K, Benson H. Endocannabinoids as autoregulatory signaling molecules: coupling to nitric oxide and a possible association with the relaxation response. Med Sci Monit 2003; 9:RA63-RA75.
129. Stefano GB, Fricchione GL, Goumon Y, Esch T. Pain, immunity, opiate and opioid compounds and health. Medical Science Monitor 2005; 11:MS47-MS53.
130. Harlow CM. Learning to Love: The selected papers of HF Harlow. New York: Praeger;1986.
131. Eibl K. Adaptationen im Lustmodus: Ein uebersehener Evolutionsfaktor. In: Zymner R, Engel M, editors. Anthropologie der Literatur. Poetogene Strukturen und aesthetisch-soziale Handlungsfelder. Paderborn: Mentis; 2003.
132. Keverne EB, Martensz ND, Tuite B. Beta-endorphin concentrations in cerebrospinal fluid of monkeys are influenced by grooming relationships. Psychoneuroendocrinology 1989;14:155-61.
133. Reite M, Boccia ML. Physiological aspects of adult attachment. In: Sperling MB, Bermann WH, editors. Attachment in Adults.New York: Guilford Press; 1994.
134. Esch T, Guarna M, Bianchi E, Zhu W, Stefano GB. Commonalities in the central nervous system's involvement with complementary medical therapies: Limbic morphinergic processes. Medical Science Monitor 2004;10::MS6–MS17.
135. Marazziti D, Canale D. Hormonal changes when falling in love. Psychoneuroendocrinology 2004;29:931-6.
136. Esch T. Health in stress: Change in the stress concept and its significance for prevention, health and life style. Gesundheitswesen 2002;64:73-81.
137. Esch T.Stress, adaptation, and self-organization: balancing processes facilitate health and survival. Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd 2003;10:330-41.
138. Slingsby BT, Stefano GB. The active ingredients in the sugar pill: Trust and belief. Placebo2001;3:33-8.
139. Slingsby BT, Stefano GB. Placebo: Harnessing the power within. Modern Aspects of Immunobiology 2000;1:144-6.
140. Esch, T. and Stefano, G.B. Love Promotes Health, Neuroendocrinology Letters No.3 June Vol.26, 2005.
141. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosom Med 2003; 65: 564–70.
142. Esch T. The significance of stress for the cardiovascular system: Stress-associated cardiovascular diseases and non-pharmaceutical therapy options. Apothekenmagazin 2003; 21:8-15.
143. Stefano GB, Fricchione GL, Slingsby BT, Benson H. The placebo effect and relaxation response: Neural processes and their coupling to constitutive nitric oxide. Brain Research: Brain Research Reviews 2001; 35:1-19.
144. Carter CS, Altemus M. Integrative functions of lactational hormones in social behaviour and stress management. Ann N Y Acad Sci 1997;807:164-174.
145. Kahneman D, Krueger AB, Schkade DA, Schwarz N, Stone AA. A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. Science 2004; 306:1776-80.
146. Keltner D. Expression and the course of life: studies of emotion, personality, and psychopathology from a social-functional perspective. Ann N Y Acad Sci 2003; 1000:222-43.
147. Sapolsky RM. The physiology and pathophysiology of unhappiness. In: Kahneman D, Diener E, Schwarz N, editors. Well-Being: The foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation; 1999.
148. Wilson TD, Centerbar DB, Kermer DA, Gilbert DT. The pleasures of uncertainty: prolonging positive moods in ways people do not anticipate. J Pers Soc Psychol 2005; 88:5-21.

149. Moore EO. 1981. A prison environment's effect on health care service demands. J Environ Systems 11:17 – 34.
150. Ulrich RS. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. Science 224:420 – 421.
151. Tennessen CM, Cimprich B. 1995. Views to nature: effects on attention. J Environ Psychol 15:77 – 85.
152. Leather P, Pyrgas M, Beale B, Kweon B, Tyler E. 1998. Plants in the workplace: the effects of plant density on productivity, attitudes and perceptions. Environ Behav 30:261 – 282.
153. Kaplan R. 2001. The nature of the view from home: psychological benefits. Environ Behav 33:507 – 542.
154. Kuo FE, Bacaicoa M, Sullivan WS. 1998. Transforming inner-city landscapes: trees, sense of safety and preference. Environ Behav 30:28 – 59.
155. Diette GB, Lechtzin N, Haponil E, Devrotes A, Rubin HR. 2003. Distraction theory with nature sights and sounds reduces pain during flexible bronchoscopy. Chest 123:941 – 948.
156. Cooper-Marcus C, Barnes M. 1999. Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations. New York: John Wiley and Sons
157. Hayashi T, Tsumura K, Suematsu C, Okada K, Fujii S, Endo G. 1999. Walking to work and the risk for hypertension in men: The Osaka Health Survey. Ann Intern Med 130:21 – 26.
158. Ulrich RS. 1999. Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. In: Cooper Marcus C, Marni B, editors. Healing Gardens. Therapeutic Benefits and Design Recommendations. New York: John Wiley & Sons. pp 27 – 86
159. Whitehouse S, Varni JW, Seid M, Cooper-Marcus C, Ensberg MJ, Jacobs JR, Mehlenbeck RS. 2001. Evaluating a children's hospital garden environment: utilisation and consumer satisfaction. J Environ Psych 21:301 – 314.
160. Rossman BB, Ulehla ZJ. 1977. Psychological reward values associated with wilderness use. Environ Behav 9:41 – 66.
161. Hartig T, Mang M, Evans GW. 1991. Restorative effects of natural environment experiences. Environ Behav 23:3 – 26.
162. Hartig T, Evans GW, Jamner LD, Davis DS, Garling T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. J Environ Psychol 23:109 – 123.
163. Fredrickson LM, Anderson DH. 1999. A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. J Environ Psychol 19:21 – 39.
164. Frumkin H. 2001. Beyond toxicity. Human health and the natural environment. Am J Prev Med 20(3):47 – 53.
165. Williams K, Harvey D. 2001. Transcendent experience in forest environments. J Environ Psychol 21:249 – 260.
166. Herzog T, Chen HC, Primeau JS. 2002. Perception of the restorative potential of natural and other settings. J Environ Psychol 22:295 – 306.
167. R. Kaplan and S. Kaplan. The experience of nature: A psychological perspective. New York: Cambridge University Press,1989.
168. De Vries, S., 2002. The effect of greenspace in the living environment on recreation (and health). In: Barros, S. ed. Proceedings of the All division 6 IUFRO-meeting "Collaboration and partnership in forestry", Valdivia (Chile), November 11-17, 2002. 192-207.
169. Grahn, P. and Stigsdotter, U.A., 2003. Landscape planning and stress. Urban Forestry and Urban Greening, 2 (1), 1-18.
170. Stigsdotter, U.A. & Patrik Grahn, 2004. A Garden at Your Doorstep May Reduce Stress – Private Gardens as Restorative Environments in the City. Department of Landscape Planning Alnarp. Swedish University of Agricultural Sciences SLU.
171. Stigsdotter, U A & Grahn, P, 2004. A Garden at your Workplace May Reduce Stress, pp 147-157 in Dilani A (ed) Design & Health III - Health Promotion through Environmental Design, International Academy for Design and Health, Stockholm
172. Roe J, Ward Thompson C, Aspinall PA, Brewer MJ, Duff E, Miller D, Mitchell R, Angela Clow (2013), Green Space and Stress: Evidence from Cortisol Measures in Deprived Urban Communities, International Journal of Environmental Research and Public Health, 10(9): 4086–4103.
173. Aspinall, P. A., Mavros, P., Coyne, R., Roe, J. J., (2013) Urban Brain: Analyzing outdoor physical activity with mobile EEG, British Journal of Sports Medicine, 06.03.2013, p. 1–7.
174. Thompson, C. W., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A., & Miller, D. (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. Landscape and Urban Planning, 105(3), 221–229. oi:10.1016/j.landurbplan.2011.12.015
175. Maas, J., Dillen, S.M.E. van, Verheij, R.A., Groenewegen, P.P. Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. Health and Place: 2009, 15(2), 586-595
176. Branas C.C., Cheney, R., MacDonald, J.M., Tam, V.M., Jackson, T.D. and Ten Have, T.R. (2011). A Difference-in- Differences Analysis of Health, Safety, and Greening Vacant Urban Space. Am. J. Epidemiol. 174:1296–1306.
177. Kuo, F.E. and Sullivan, W.C. (2001). Aggression and violence in the inner city. Effects of environment via mental fatigue. Environment and Behaviour 33: 543–571.
178. Garvin, E.C., Cannuscio, C.C., and Branas, C.C. (2013). Greening vacant lots to reduce violent crime: a randomized controlled trial. Injury Prevention 19(3): 198–203.
179. Beyer,K.M.M, Kaltenbach, A , Szabo,A, Bogar,S, Nieto,F,J and Malecki, K, M. Exposure to Neighborhood Green Space and Mental Health: Evidence from the Survey of the Health of Wisconsin. Int J Environ Res Public Health. 2014 Mar; 11(3): 3453–3472
180. Giles-Corti, B., Broomhall, M. H., Knuiman, M., Collins, C., Douglas, K., Ng, K., Lange, A. & Donovan, R. J.(2005). Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space?. American journal of preventive medicine, 28(2), 169–176.
181. Sugiyama, T., Leslie, E., Giles-Corti, B., & Owen, N. (2008). Associations of neighbourhood greenness

with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? Journal of Epidemiology and Community Health, 62, 9.
182. Carter M, Horwitz P (2014) Beyond Proximity: The Importance of Green Space Useability to Self-Reported Health. EcoHealth. DOI: 10.1007/s10393–014–0952–9
183. Bowler, D.E., Buyung-Ali, L.M., Knight, T.M., Pullin, A.S., (2010) A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. BMC Public Health 10, 456, doi: 10.1186/1471–2458–10–456
184. Lachowycz K, Jones AP (2011) Green space and obesity: A systematic review of the evidence. Obesity Rev. 12: e183–e189.
185. Lee ACK, Maheswaran R (2010) The health benefits of urban green spaces: A review of the evidence. J. Public Health 33: 212–222.
186. Mitchell, R., Popham, F. (2007) Green space, urbanity and health: Relationships in England. J. Epidemiol. Commun. Health 61: 681–683.
187. Mitchell, R., Popham, F. (2008) Effect of exposure to natural environment on health inequalities: An observational population study. The Lancet 372: 1655–1660.
188. Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., De Vries, S., & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation?. Journal of epidemiology and community health, 60(7), 587–592.
189. de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P. and Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. Environment and Planning A 35:1717–1731.
190. Coen, S.E., & Ross, N.A. (2006). Exploring the material basis for health: Characteristics of parks in Montreal neighbourhoods with contrasting health outcomes. Health & Place, 12(4), 361–371.
191. Astell-Burt, T., X. Feng, S. Mavoa, H. M. Badland, and B. Giles-Corti. 2014. Do low-income neighbourhoods have the least green space? A cross-sectional study of Australia's most populous cities. BMC Public Health 14:292.
192. Ernstson, H. (2013). The social production of ecosystem services: A framework for studying environmental justice and ecological complexity in urbanized landscapes. Landscape and Urban Planning 109:7–17.
193. Cairns-Nagi, J. M., and C. Bambra. (2013). Defying the odds: A mixed-methods study of health resilience in deprived areas of England. Social Science & Medicine 91:229–237.

Närhet till kulturen

194. Bygren LO, Konlaan BB, Johansson SE. Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival. Swedish interview survey of living conditions. BMJ 1996;313(7072): 1577–80.
195. Konlaan BB, Bygren LO, Johansson SE. Visiting the cinema, concerts, museums or art exhibitions as determinant of survival. A Swedish fourteen-year cohort followup. Scand J Public Health 2000;28(3):174–8.
196. Bright, R. 1995. Music therapy as a factor in grief counselling. In T. Wigram, B. Saperston and R. West (eds), The Art and Science of Music Therapy: A Handbook. Harwood Academic Publishers, Chur, Switzerland, 309–23.
197. McCraty, R., Atkinson, M., Rein, G. and Watkins, A. 1996. Music enhances the effect of positive emotional states on salivary IgA. Stress Medicine, 12, 167–75.
198. Tomatis, A. 1991. The Conscious Ear. Station Hill Press, New York.
199. Aldridge, D. 1996. Music Therapy Research and Practice in Medicine : From Out of the Silence. Jessica Kingsley, London.
200. Maranto, C. 1993. Applications of music in medicine. In Heal, M. and Wigram, T. (eds), Music Therapy in Health Education. Jessica Kingsley, London, 153–74.
201. Ragneskog, H., Kihlgren, M., Karlsson, I. and Norberg, A. 1996. Dinner music for demented patients : analysis of video-recorded observations. Clinical Nursing Research, 5, 3, 262–8.
202. White, J. 1992. Music therapy: an intervention to reduce anxiety in the myocardial infarction patient. Clinical Nurse Specialist, 6, 2, 58–63.
203. Winter, M., Paskin, S. and Baker, T. 1994. Music reduces stress and anxiety of patients in the surgical holding area. Journal of Post Anaesthesia Nursing, 9, 6, 340–3.
204. Davis, W. 1999. Music therapy for mentally retarded children and adults. In Davis, W.,Gfeller, K. and Thout, M. (eds), An Introduction to Music Therapy : Theory and Practice. W.C. Brown, Dubuque, Iowa, 133–63.
205. Blacking, J. 1995. Music, Culture, and Experience : Selected Papers of John Blacking.Edited by R. Byron. University of Chicago Press, Chicago.
206. Kahn, A. 2001. Keeping the Beat. Wordscope Associates, Evanston, Illinois.
207. DeNora, T. 1999. Music as technology of the self. Poetics, 27, 31–56.
208. Sloboda, J. 1991. Music structure and emotional response: some empirical findings. Psychology of Music, 19, 2, 110–20.
209. Sloboda, J. 1999. Everyday uses of music listening : a preliminary study. In Suk Won Yi (ed.), Music, Mind and Science. Western Music Institute, Seoul, South Korea,354–69.
210. Sloboda, J. and O'Neill, S. 2001. Music and Emotion: Theory and Research. Oxford University Press, Oxford.
211. DeNora, T. 2000. Music in Everyday Life. Cambridge University Press, Cambridge.
212. Blacking, J. 1995. Music, Culture, and Experience : Selected Papers of John Blacking.Edited by R. Byron. University of Chicago Press, Chicago.
213. Storr, A. 1992. Music and the Mind. Free Press, New York.
214. Grape C, Sandgren M, Hansson L-O, Ericson M, Theorell T. Does singing promote wellbeing? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. Integrative Physiological & Behavioural Science January–March 2003;38(1):65–74.

215. Grape C, Sandgren M, Hansson L-O, Ericson M, Theorell T. Does singing promote well-being? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. Integrative Physiological & Behavioural Science January–March 2003;38(1):65–74.
216. Vickhoff B et al . Music structure determines heart rate vaiability of singers. Front. Psychol., 2013 doi:10.3389/fpsyg.2013.00334.
217. Conrad, C et al. Overture for growth hormone: Requiem for interleukin-6? Crit Care Med, 2007, Oct 23.
218. Myrberg M. Läs- och skrivkompetens är A och O. Locus – tidskrift för forskning om barn och ungdomar. Stockholm:Lärarhögskolan; 2004(4).
219. Gustafsson, J.-E. et al School, Learning and Mental Health - A systematic review, Kungl. Vetenskapsakademien, 2010.
220. Ruiz, J. A literature review of the evidence base for culture, the arts and sport policy. Social Research. Research and Economic Unit. Scottish Executive Education Department, february 2004.
221. Knowledge and Skills for Life, First Results from PISA 2000, OECD in 'Evidence on Cultural/Creative/Sporting Effects', Economics Branch, Analytical Services Division, DCMS, 2000
222. Educational Outcomes and Value Added Analysis of Specialist Schools for the year 2000, Jesson and Taylor, 2001
223. Value Added and the Benefits of Specialism, Jesson and Taylor, 2002
224. Fiske, E, B (ed) 2000, Champions of Change: The Impact of Arts on Learning.
225. The Arts and Social Exclusion: a review prepared for the Arts Council of England, H Jermyn, 2001.
226. Goodlad, R, Hamilton, C and Taylor, P D. Not Just a Treat: Arts and Social Inclusion, University of Glasgow Centre for Cultural Policy Research and Department of Urban Studies, 2002
227. Black, A and Muddiman, D. Understanding community librarianship, , 1997
228. McKrell, L et al, Libraries and community development national survey: a report on the national survey of public library authorities, British Library Research and Innovation Centre, 1997
229. Muddiman, D et al, Open to all? The public library and social exclusion, Library and Information Commission, 2000
230. Survey of Visitors to British Archives 2002 Single Archive Report' for NLS Manuscripts Section, Public Services Quality Group of the National Council on Archives, 2002
231. Building Better Library Services: learning from audit, inspection and research, Audit Commission, 2002
232. New measures for the new library: a social audit of public libraries, R Linley and B Usherwood, British.Library Research and Innovation centre, 1998
233. Access to public libraries: the impact of opening hours reductions and closures 1986- 1997, R Lee et al, British Library Research and Innovation Centre, 1998
234. The People's Network: A turning point for public libraries, Professor Peter Brophy, Resource, 2003
235. The Contribution of Culture to Regeneration in the UK, E Evans, P Shaw, K Allen, London Metropolitan University, 2003 (unpublished)
236. Do community-based arts projects result in social gains? A review of literature, T Newman, K Curtis and J Stephens, 2001.
237. Shaw, P. What's art got to do with it? Briefing paper on the role of the arts in neighbourhood renewal, 2003.
238. Westlund, H, Pichler, W. Settlement patterns on the Swedish countryside in the emerging knowledge society. Paper presented at the 2nd workshop on Social Capital and Development Trends in Japan's and Sweden's Countryside 24, 25 October 2005, Nichinan, Japan (draftversion).
239. Florida, R. Den kreativa klassens framväxt. Bokförlaget Daidalos, 2006.
240. The Economic and Social Impact of the Arts in the Highlands and Islands, p 79
241. Star Trek: The Exhibition: Visitor Survey and Economic Impact Assessment, Scotinform Ltd, Jones Economics, 1995
242. Issue Brief: How States are Using Arts and Culture to Strengthen Their Global Trade Development, Economic & Technology Policy Studies, NGA Centre for Best Practices, 2003.
243. Pham-Huy, LA, He, H and Pham-Huy, C. Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health. Int J Biomed Sci. 2008 Jun; 4(2): 89–96.

Kapitel 17

1. Rayner, M History of universal human rights – up to ww2. http://www.universalrights.net/
2. Burton, J. W. "Conflict Resolution: The Human Dimension." International Journal of Peace Studies, Vol. 3, No. 1 , 1998. Tillgänglig på: www.gmu.edu/academic/ijps/vol3_1/burton.htm.

Ställ om för framgång utgår från att miljöfrågorna, betydligt mer än idag, behöver hanteras utifrån en förståelse av det specifikt mänskliga och kopplar det till samhällets förmåga att kunna möta mänskliga basala behov på hållbar grund. Ställ om för framgång placerar därför de nationella miljömålen i ett större sammanhang där de förenas med en rad andra angelägna samhällsmål.

Materialet består av tre delar som på olika sätt lotsar läsarna till ett nytt förhållningssätt och ett nytt perspektiv i arbetet för en hållbar samhällsutveckling.

FN:s Agenda 2030 med de 17 hållbarhetsmålen gör tydligt att våra samhällen i alla delar av världen behöver transformeras – ställas om – för att vara hållbara. Ställ om för framgång presenterar värdefulla perspektiv på hur en sådan omställning kan underlättas genom ett större fokus på övergripande processer på samhällsnivå som främjar hälsa och välbefinnande. Materialet ger en god grund för ett sådant utvecklingsarbete hos de flesta verksamheter inom alla sektorer.

John Holmberg, Professor vid Chalmers Tekniska Högskola och innehavare av Sveriges första UNESCO-professur inom hållbar utveckling.

Arbetet för jämlik hälsa, jämställdhet, mänskliga rättigheter och hållbar utveckling är i samtliga fall beroende av aktiv medverkan i breda tvärsektoriella ansatser. De olika perspektiven behöver samverka och komplettera varandra, inte konkurrera eller blockera varandra. Ställ om för framgång lyfter detta behov av samordning och tar hälsofrämjande processer som en utgångspunkt. Centrala aspekter av människors liv som uppväxt, utbildning, arbete, försörjning och hälsa är länkade i dynamiska samspel över livet. Därmed bör även samhällets olika verksamheter vara sammanlänkade i en gemensam förståelse för mänskliga basala behov och i gemensamma mål.

Olle Lundberg, professor och ordförande för Kommissionen för jämlik hälsa

Alla samhällsarenor påverkar hälsan; boende, närmiljö, fritid, kultur- och föreningsliv, skola, utbildning, arbete, hälso- och sjukvård, omsorg, socialt arbete. Hälsofrämjande processer, som ger människor möjlighet att påverka sin tillvaro, och leva i sociala sammanhang där de kan känna tilltro till sin egen förmåga, tillit till andra, hopp och framtidstro, är därför viktiga i alla dessa arenor och behöver utvecklas integrerat i verksamhetens strukturer och processer.

Ställ om för framgång belyser vikten av att systematiskt identifiera, förstå, stärka och utveckla hälsofrämjande processer i alla sektorer och samhällsarenor. Förutom att det bidrar till en god och jämlik hälsa uppnås synergier på samhällsnivå i form av sociala, ekonomiska och ekologiska hållbarhetseffekter. Ett hisnande perspektiv.

Margareta Kristenson, Professor och överläkare i socialmedicin och folkhälsovetenskap vid Linköpings universitet och Region Östergötland

Det är med glädje vi på CSS tar del av materialet i Ställ om för framgång. Vid CSS studeras vad som ökar människors förmåga att samverka och hur mänskliga relationer påverkar samhällets hållbarhet. Processer av centralt intresse är empati, medkänsla, tillit och altruism. Hur kan vi utveckla visdom och hur kan träning i medkänsla både med sig själv och andra påverka hälsa, välbefinnande, social hållbarhet och transformera hela samhället? Ställ om för framgång integrerar denna kunskap och ger en referensram när olika aktörer ska mötas och samverka. Det bjuder in alla människor, på alla samhällsnivåer, till att vara samskapande i arbetet för en hållbar framtid.

Stefan Einhorn, Professor vid Karolinska Institutet & styrelseordförande för Center for Social Sustainability
Walter Osika, Docent vid Karolinska Institutet & föreståndare för Center for Social Sustainability

Landstinget DALARNA

rus Länsstyrelserna
Regional Utveckling & Samverkan i miljömålssystemet

Länsstyrelserna

RUS–regional utveckling och samverkan i miljömålssystemet & Landstinget Dalarna

Johan Hallberg

Ställ om för framgång

– *med hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling*

Kortversion med reflektionsfrågor

Denna kortversion av *Ställ om för framgång* orienterar läsaren i ämnet men rymmer även frågor att reflektera över. I presentationen av *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* följer dessutom en del arbetsfrågor med som gör att materialet är lämpligt att använda för t.ex. verksamhetsutveckling.

Om RUS

RUS står för Regional Utveckling och Samverkan i miljömålssystemet och svarar för gemensamma uppgifter och samordning i det regionala miljömålsarbetet, särskilt mellan länsstyrelserna och Skogsstyrelsen på regional nivå, men också andra berörda parter, framför allt nationella myndigheter och kommuner samt SKL.

Viktiga delar av arbetet är:

- miljömålens integrering och användning i åtgärdsarbetet,
- regional årlig uppföljning, indikatoruppdateringar och fördjupad utvärdering,
- utveckling av miljömålsuppföljning och miljöinformationsförsörjning,
- revidering av regionala mål,
- information, kommunikation och gemensamma arrangemang.

RUS finansieras av anslag via Naturvårdsverket.
För mer information om RUS hänvisas till

www.rus.lst.se.

Titel: *Ställ om för framgång – med hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling*
(består av del 1 En guide, del 2 En fördjupning och Kortversion)

Utgivare: RUS (Länsstyrelserna i samverkan) och Landstinget Dalarna, mars 2017

Författare: Johan Hallberg, Landstinget Dalarna

Layout: Mimmi Fhors

Omslag: Illustrationer av Sveriges miljömål (ill. Tobias Flygar), Folkhälsopolitikens målområden, FN:s globala hållbarhetsmål och Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling (ill. Ania Witwitzka).

Rapporten kan laddas ner från Länsstyrelsen Dalarnas webbplats: www.lansstyrelsen.se/dalarna/publikationer.
Eller från RUS webbplats: www.rus.lst.se
Den kan även beställas från Länsstyrelsen Dalarna, telefon 010 22 50 000.

Rapportnummer: 2017:04

Ingår i serien Rapporter från Länsstyrelsen i Dalarnas län, ISSN: 1654-7691.

Ställ om för framgång –

med hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling

Materialet består av tre separata delar:

Del 1. En guide

Del 2. En fördjupning

Kortversion med reflektionsfrågor

Projektägare:

Magnus Eriksson, RUS

Projektledare och författare:

Johan Hallberg, Landstinget Dalarna

Deltagare i projektgruppen:

Ann-Margrethe Iseklint, Umeå kommun

Per Hänström, Umeå kommun

Maria Nilsson, Landstinget Västerbotten

Ursula Furtig, Ludvika kommun

Bo Staaf, Ludvika kommun

Margareta Bolmgren, Borlänge kommun

Per-Albin Dahlström, Borlänge kommun

Eva Mikaelsson, Länsstyrelsen i Västerbotten

Marie Vallin, Länsstyrelsen i Västerbotten

FÖRORD

Våra samhällen befinner sig, som alltid, i förändring. Stora processer som globalisering, migration och urbanisering omformar hela vår värld. Samtidigt som väldigt många får det bättre pågår förändringar som varnar om allvarliga konsekvenser av den pågående utvecklingen. Problemen är globala, intimt sammankopplade och rör sådant som miljö och klimat, människors livsvillkor och det ekonomiska systemet.

Det blir allt mer angeläget att skapa en bred förankring av innebörden i begreppet hållbar utveckling och att finna vägar genom vilka arbetet för ett hållbart samhälle kan fördjupas och omfatta hela samhället och alla sektorer för att påverka utvecklingen i en mer hållbar riktning.

I detta material lyfter författaren fram ett perspektiv som vi finner är värt att uppmärksamma. Att ta fasta på den kraft som finns i människors vilja att leva bra liv och låta den kraften få komma till sin rätt i det gemensamma bygget av vår gemensamma framtid borde vara en självklarhet. Ett framgångsrikt ledarskap äger förmåga att skapa förutsättningar för välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet. Med ett sådant ledarskap ökar förutsättningarna för den sociala sammanhållning som krävs, lokalt och globalt, för att utveckla den gemensamma förmågan att hantera de utmaningar vi står inför tillsammans, lokalt och globalt.

Guiden är ett resultat av projektet *Hälsofrämjande processer som drivkraft för miljömål och hållbar utveckling*. Initiativtagare är RUS, länsstyrelsernas samverkansorgan i det regionala miljömålsarbetet. RUS bidrar med detta projekt till att tydliggöra vikten av helhetssyn – systemsyn – i social och fysisk samhällsplanering för att möjliggöra en integrering av miljömål, folkhälsomål, ekonomiska mål och andra angelägna samhällsmål. Materialet har tagits fram i Dalarna i samarbete med projektdeltagare från Västerbotten och vissa nationella nätverk.

Det är inte vår roll att stå bakom alla förda resonemang och slutsatser i detta material men vi finner resultatet mycket intressant. Det ger verktyg till det praktiska arbetet och inspirerar till handling samtidigt som vi behöver respektera att det representerar ett kunskapsområde som är under utveckling.

Vi vill ändå uppmuntra läsaren av detta material att föra in eller vidare utveckla det presenterade perspektivet i sitt eget arbete och sin egen verksamhet för att på så sätt bli en del av kunskapsutvecklingen och kunskapsspridningen av förståelsen av hälsofrämjande processer och vad de kan betyda för en hållbar samhällsutveckling.

Ylva Thörn
Landshövding
Dalarnas Län

Gunnar Barke
Landstingsstyrelsens ordförande
Landstinget Dalarna

INNEHÅLL

Inledning	4
Ett framgångsrikt samhälle	5
Det hållbara samhället är det framgångsrika samhället	6
Hållbar utveckling är komplext – bejaka det komplexa!	8
Strävan efter välbefinnande är stark – bejaka kraften!	9
Att erkänna den andres behov	10
Ett fåtal basala livsområden förklarar både människors hälsa och samhällets hållbarhet	12
Hälsofrämjande arbete och hälsofrämjande processer	14
Hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling	16
Hälsofrämjande som strategi för styrning och ledning	17
Utifrån samhällets intresse är det därför angeläget att verka för:	18
Framgångsrika samhällen har hög samverkanskompetens	19
Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling	20
Mer kroppsrörelse i vardagen	21
Grönare mat på tallriken	22
Plats för föräldraskapet	23
Plats för mänskliga möten	24
Balansera stressen	25
Närhet till naturen	26
Närhet till kulturen	27
Landmärkesmodellen är ett hjälpmedel	28
Ökad handlingskompetens och ökad acceptans för nödvändiga beslut	29
Litteratur som visar vägen	30
Hållbarhetsfiltret och Hälsosamma livsstilar – två bonusverktyg	31

Ett nytt förhållningssätt

Ställ om för framgång består av tre delar som på olika sätt lotsar läsarna till ett nytt förhållningssätt och ett nytt perspektiv i arbetet för en hållbar samhällsutveckling. Det tar sin utgångspunkt i mänskliga basala behov och vikten av att möta dessa för att kunna bygga ett hållbart samhälle – de hälsofrämjande processerna är centrala.

som omvandlar,

Materialets främsta syfte är att göra arbetet för ett hållbart samhälle mer tillgängligt för många fler (alla). Det sker genom att omvandla det komplexa och abstrakta begreppet hållbar utveckling till något vardagsnära, relevant och universellt. Detta erbjuds via det hälsofrämjande perspektivet.

som öppnar upp,

Ställ om för framgång beskriver det hälsofrämjande perspektivet som en ingång till frågan om hållbar utveckling och hur det möjliggör en integrering av hållbarhetsbegreppets sociala, ekologiska och ekonomiska dimensioner. Det öppnar upp för en bred uppslutning kring viktiga samhällsfrågor.

som förenar flera angelägna mål,

Med hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling kan FN:s hållbarhetsmål i Agenda 2030, de nationella miljömålen, folkhälsopolitikens målområden och frågan om hållbar tillväxt förenas i ett perspektiv som är allmänt gångbart. Det möjliggör ett inkluderande förhållningssätt som gör att arbetet för en rad angelägna samhällsmål blir tillgängligt på ett helt nytt sätt.

som utvecklar

Hälsofrämjande processer som även främjar miljömål och hållbar utveckling förekommer redan idag i de flesta samhällsfunktioner och sociala sammanhang. Med ökad medvetenhet kring hälsofrämjande processers betydelse för ett hållbart samhälle är det rimligt att vänta sig ökat intresset för att identifiera, förstärka och utveckla dessa processer ytterligare. På detta sätt skapas en god spiral i arbetet för ett hållbart samhälle.

och underlättar arbetet för ett framgångsrikt samhälle.

Hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling underlättar för framtidens ledarskap, för samling kring gemensamma mål och för en självklar känsla av delaktighet i arbetet för ett framgångsrikt samhälle.

Ett framgångsrikt samhälle

Människan bygger samhällen för att göra livet enklare att leva. Det är rimligt att som samhällsbyggare eftersträva framgång. Frågan är hur framgång ska definieras utan att landa i subjektiva uppfattningar och olika särintressens syn på framgång? Att samhällen kan vara mer eller mindre framgångsrika i sin konstruktion och i vad de åstadkommer står i alla fall helt klart. Vägen till ett framgångsrikt samhälle kan också se väldigt olika ut i olika delar av världen. Det kan finnas flera sätt att lösa samma problem.

Utifrån själva syftet med samhällsbygget kan man säga att ett framgångsrikt samhälle förstärker förmågan hos hela dess befolkning att, genom både individuella och kollektiva ageranden, sträva mot mål som är viktiga i livet. Mot denna bakgrund är befolkningens hälsoutveckling en indikator på kvaliteten i dessa förmågor. Sjukdomsbörda och förväntad livslängd är mått som avspeglar de samhälleliga förutsättningarna för hälsa och välbefinnande hos en befolkning. Det är också mått som dels låter sig mätas och följas förhållandevis enkelt och dels är relativt neutrala och okontroversiella att använda för att jämföra olika samhällens grad av framgång.

reflektion

Ett framgångsrikt samhälle förstärker förmågan hos hela dess befolkning att, genom både individuella och kollektiva ageranden, sträva mot mål som är viktiga i livet.

Vilka mål är viktiga i livet?

Det hållbara samhället är det framgångsrika samhället

Samhällets förmåga att stärka sin befolkning att sträva mot mål som är viktiga i livet speglas inte minst i hälsans fördelning i samhället. Är den jämlik eller ojämlik? Internationella organisationer som WHO, IMF, FN och EU konstaterar att skillnader i hälsa mellan grupper är skadliga för samhället och beror på ojämlika men åtgärdbara förhållanden i fördelningen av pengar, makt och andra resurser. Det handlar om resurser som möter upp mänskliga basala behov och som själva samhällsbygget är till för att tillgodose. Det är dels yttre resurser såsom friska ekosystem, en hälsosam livsmiljö, stödjande miljöer, socialt kapital och ekonomiska resurser dels inre resurser som tillit, kompetens, framtidstro, känsla av delaktighet, meningsfullhet och gemenskap. En ojämlik fördelning av dessa och andra resurser ger en ojämlikt fördelad hälsa. Det underminerar det sociala kontraktet – ”jag ställer upp för samhället och samhället ställer upp för mig” – och tär på den sociala hållbarheten. Ett framgångsrikt samhälle har förmåga att uppnå en jämlik fördelning av dessa resurser. Ett framgångsrikt samhälle är ett hållbart samhälle.

reflektion

En ojämlik fördelning av de resurser som ska möta upp mänskliga basala behov och som själva samhällsbygget är till för att tillgodose leder till en ojämlikt fördelad hälsa. Det underminerar det sociala kontraktet och tär på den sociala hållbarheten.

Varför bör ökad jämlikhet ses som ett angeläget samhällsmål?

Ekologisk hållbarhet

Friska ekosystem & hälsosam livsmiljö

Planeten har gränser som bör respekteras för att den mänskliga tillvaron inte ska försvåras av en människofientlig livsmiljö. Naturen sätter ramar för vad som är ett säkert handlingsutrymme för mänskliga aktiviteter.

Ekonomisk hållbarhet

God hushållning av resurser Framtidstro & Sund företagsamhet

Det ekonomiska systemet hanterar de medel, resurser och kapital som brukas för att driva samhällen som respekterar naturens ramvillkor och möter mänskliga basala behov.

Social hållbarhet

Utvecklingsvänligt och jämlikt samhälle där de mänskliga behoven uppfylls

Det framgångsrika samhället, som de allra flesta önskar leva i, kännetecknas av att det förstärker förmågan hos dess befolkning att, genom både individuella och kollektiva ageranden, sträva mot mål som är viktiga i livet. Den sociala dimensionen av hållbar utveckling är en nyckelkomponent i bygget av det hållbara samhället och involverar alla människor och hela samhället.

Figur 1. Hållbar utveckling i tre oskiljaktiga dimensioner integrerade i varandra. Johan Hallberg, 2010

Hållbar utveckling är komplext – bejaka det komplexa!

Hållbar utveckling är komplext. Det komplexa kännetecknas av att det kända och det okända är närvarande samtidigt. Det som är komplext är därmed omöjligt att förstå i sin helhet. Det är ändå viktigt att äga en rimlig förståelse för tillvarons komplexitet. En sådan rimlig förståelse utvecklas genom att man till att börja med bejakar det komplexa. När det gäller hållbar utveckling sker det genom att acceptera samhällets hållbarhetsutmaningar och skaffa sig en vana och olika hjälpmedel för att försöka förstå och hantera den komplexa helheten.

Så sker i FN:s Agenda 2030 och de globala målen för hållbar utveckling som antogs 2015. Agenda 2030 syftar till en samhällsomvandling – en transformation. Den kan endast förverkligas med en helhetssyn – systemsyn – på samhällsutvecklingen och genom en integrering av angelägna samhällsmål. Samma sak sker i det svenska miljömålssystemet och understryks i dess Generationsmål som för fram behovet av en samhällsomställning. Detsamma gäller för de svenska målområdena för svensk folkhälsopolitik vars övergripande mål är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Strävan efter välbefinnande är stark – bejaka kraften!

Den helhetssyn och integrering av angelägna samhällsmål som krävs för en hållbar samhällsutveckling kräver i sin tur hänsyn till den minsta gemensamma nämnaren i denna komplexa helhet – människan och hennes drivkrafter för agerande.

En av de starkaste drivkrafterna för mänskligt agerande är individens strävan efter välbefinnande och att undvika obehag, men det är en drivkraft som både skapar problem och möjligheter. Problem uppstår när människor i sin strävan efter välbefinnande tillgodoser sina egna behov utan hänsyn till, eller vilja att erkänna, andra människors grundläggande behov. Det speglas bland annat i ohållbara konsumtionsmönster, statusjakt, social exkludering, främlingsfientlighet m.m. Möjligheterna uppstår när mänskliga basala behov tillgodoses och samtidigt främjar välbefinnande, hälsa och en hållbar samhällsutveckling. Då fungerar vår strävan efter välbefinnande som en av de viktigaste drivkrafterna för hållbar utveckling.

Frågan är om det går att ta vara på denna drivkraft? Innebörden av begreppet *hälsofrämjande* väcker en förhoppning om detta. Världshälsoorganisationens (WHO) definition av begreppet hälsofrämjande är ”den process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen över, och förbättra sin hälsa….och därmed leva ett aktivt och produktivt liv för att uppnå välbefinnande och livskvalitet” *Hälsofrämjande* presenteras i detta material som en universell och integrerande princip som bör ha en central plats i alla strategier i bygget av ett hållbart samhälle – av ett framgångsrikt samhälle.

reflektion

De huvudtyper av inre värden som både främjar hälsa, välbefinnande och en hållbar samhällsutveckling genom att skapa ett motstånd mot materialistiska mål rör sig om:

- **Personlig utveckling** – individens vilja att förstå sin egen begåvning, sina intressen och nyfikenhet och följa dit de leder.
- **Anknytning** – individens vilja att ingå engagerade och förtroliga relationer.
- **Känsla av gemenskap** – individens vilja att vara delaktig i något större och bidra till att den gemensamma tillvaron förbättras.

Arenor där dessa värden kan stimuleras är familjen, skolan, föreningslivet, arbetsplatsen, samhällets servicefunktioner samt den offentliga fysiska miljön. Hur kan inre värden som dessa stimuleras?

Att erkänna den andres behov

De nya globala hållbarhetsmålen tydliggör definitionen av hållbar utveckling som samhällets förmåga att tillgodose människors behov idag utan att försvåra kommande generationer att tillgodose sina. Både hälsofrämjande och hållbar utveckling handlar alltså om människors gemensamma förmåga att möta varandras behov idag och i framtiden. Jämlikhet framstår som ett angeläget samhällsmål både lokalt och globalt.

De senaste decenniernas forskning om villkoren för hållbara samhällen bekräftar också innebörden av de mänskliga rättigheterna: *Grundvalen för frihet, rättvisa och fred i världen är att erkänna alla människors rättigheter till att få sina behov tillgodosedda.*

Ruta 1. Ur FN:s allmänna förklaring av de mänskliga rättigheterna

”Eftersom erkännandet av det inneboende värdet hos alla som tillhör människosläktet och [erkännandet] av deras lika och obestridliga rättigheter är grundvalen för frihet, rättvisa och fred i världen,…... tillkännager generalförsamlingen denna allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna…

Artikel 1

Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter…

Artikel 3

Var och en har rätt till liv, frihet och personlig säkerhet…”

Mot denna bakgrund blir frågan om vilka dessa behov är och hur de kan mötas på hållbar grund intressant. Svaren på frågan bildar bas för ett mänskligt perspektiv på hållbar utveckling och gör att de nationella och globala hållbarhetsmålens får ökad hanterbarhet i vardagen och blir relevanta för alla på alla nivåer och i alla sektorer i samhället.

Antalet basala mänskliga behov är enligt olika behovsteorier begränsade till sitt antal och de kan klassificeras, se ruta 2.

Ruta 2. Universella och grundläggande mänskliga behov såsom de presenteras av tre olika ledande behovsteoretiker:

Abraham Maslow (rangordnade behov)	John Burton (ingen rangordning)	Manfred Max-Neef (ingen rangordning)
Mat, vatten, bostad (1)	Rättvisa	Fysiska behov
Trygghet och säkerhet (2)	Trygghet och säkerhet	Trygghet och säkerhet
Tillhörighet och kärlek (3)	Tillhörighet och kärlek	Tillgivenhet
Självkänsla (4)	Självkänsla	Identitet och mening
Självförverkligande (5)	Självförverkligande	Engagemang
	Kulturell säkerhet	Avkoppling
	Frihet	Frihet
	Identitet	Förståelse
	Delaktighet	Kreativitet

Ständigt utebliven tillfredsställelse av mänskliga basala behov leder till påfrestande tillstånd för människor och en gradvis ökande brist i funktionen biologiskt, psykologiskt eller socialt. Ibland leder det till en icke reparabel skada. Hos individen kan det betyda sjukdom eller för tidig död. På gruppnivå kan det innebära att samhällen upphör att fungera, risken för konflikter ökar och förtroendet mellan människor minskar.

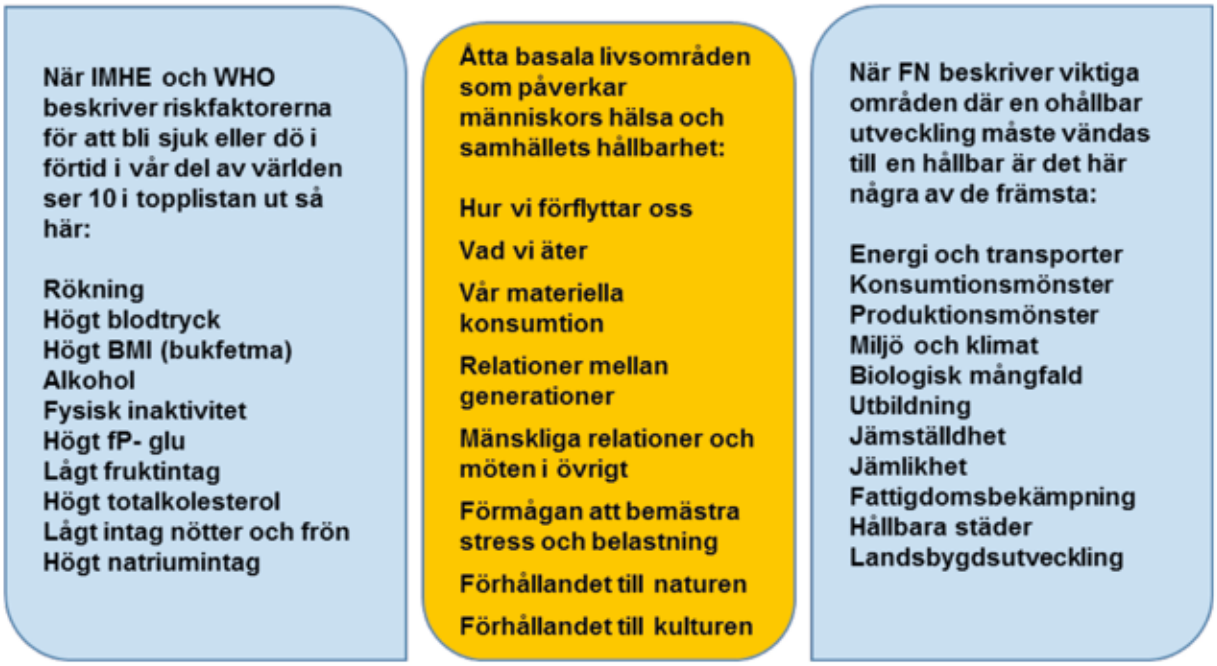
reflektion

Grundvalen för frihet, rättvisa och fred i världen är att erkänna alla människors rättigheter till att få sina basala behov tillgodosedda.

Är det en rimlig tanke att innebörden av de mänskliga rättigheterna kan bli en etablerad utgångspunkt för beslutsfattande, professionalitet och agerande i vardagen? Vad krävs?

Ett fåtal basala livsområden förklarar både människors hälsa och samhällets hållbarhet

De främsta riskfaktorerna för sjukdom och för tidig död i vår del av världen har sitt ursprung inom ett fåtal basala livsområden som svarar för att tillgodose grundläggande fysiska och psykiska behov. Beroende på hur behoven tillgodoses uppstår olika konsekvenser. På ett liknande sätt kan man även belysa viktiga trender i samhällsutvecklingen som behöver vändas i en hållbar riktning och finna att det landar i samma basala livsområden som är avgörande för utvecklingen.

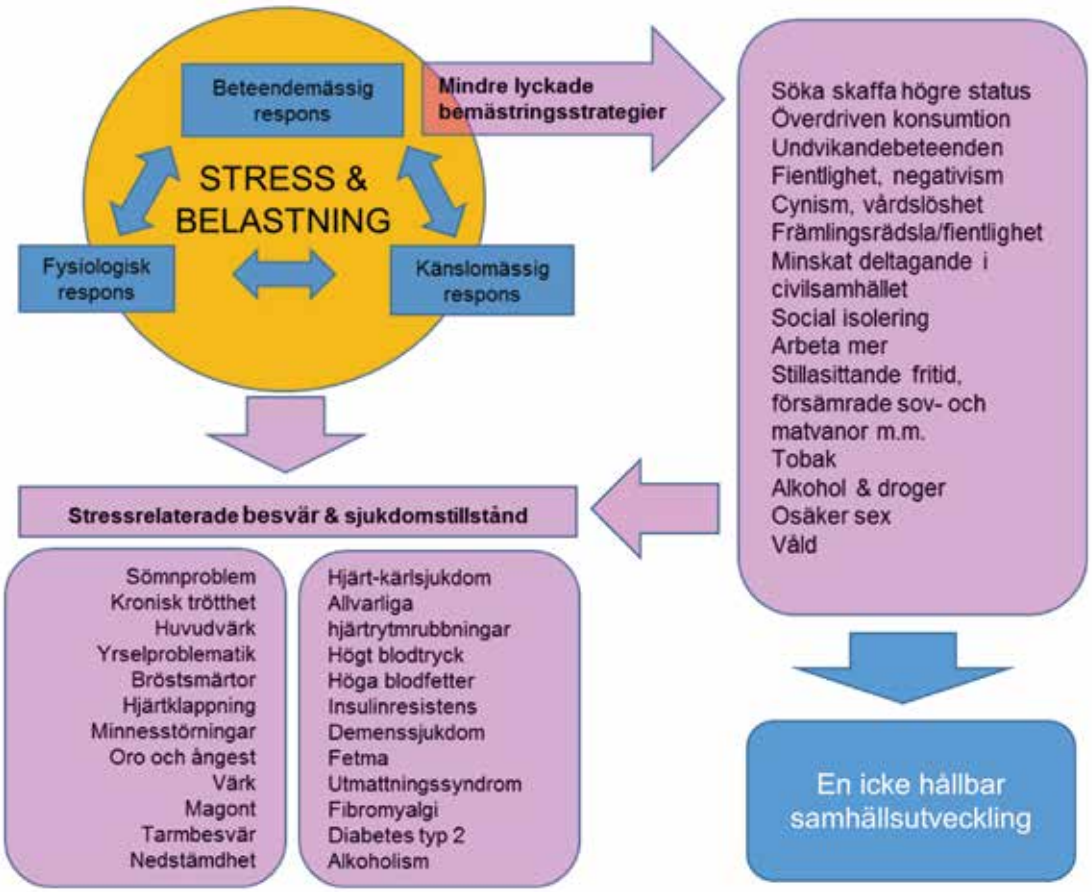


Figur 2. Riskfaktorer för sjukdom och tidig död förenas med de stora framtidsfrågorna i ett begränsat antal basala livsområden.

Att få de basala behoven tillgodosedda på gynnsamt vis är avgörande för individens utveckling och kan avgöra sådant som individens reaktionsmönster på stress och vilka strategier den kommer att använda för att bemästra stressupplevelsen.

Kronisk stress och belastning relaterar till sänkt välbefinnande som i sin tur är en kraftfull riskfaktor för att förlora friska levnadsår och att dö i förtid. Dels ökar sårbarheten för olika riskfaktorer dels kan det utvecklas handlingsmönster som ökar risken för sjukdom och tidig död. Mönstret är tydligt hos grupper i socioekonomisk utsatthet.

Ihållande stress och belastning förekommer dock i alla samhällsgrupper med skillnaden att de med bättre socioekonomiskt utgångsläge oftare har tillgång till mer resurser för att bemästra stressen. Men det är inte ovanligt att det sker med hjälp av bemästringsstrategier som är destruktiva ur andra hållbarhetsperspektiv, t.ex. statusjakt och överdriven materiell konsumtion.



Figur 3. Kronisk eller dåligt hanterad stress och belastning ligger bakom sjukdom, för tidig död och ageranden som är ogynnsamma för både hälsa, välbefinnande och hållbar utveckling. Johan Hallberg, 2010

Kronisk stress och belastning samt dålig hantering av detta är alltså negativt både för människors hälsa och för samhällets hållbarhet, figur 3. Orsakerna till det som skadar människors hälsa tycks, i grunden, vara desamma som ligger bakom miljöförstöring samt sociala och ekonomiska samhällsproblem. Omvänt finns ett mer konstruktivt samband som talar om att faktorer som främjar människors hälsa i grunden är desamma som främjar hållbar utveckling – socialt, ekonomiskt och ekologiskt. Det placerar det hälsofrämjande arbetet och hälsofrämjande processer i ett särskilt fokus i samhällsplaneringen.

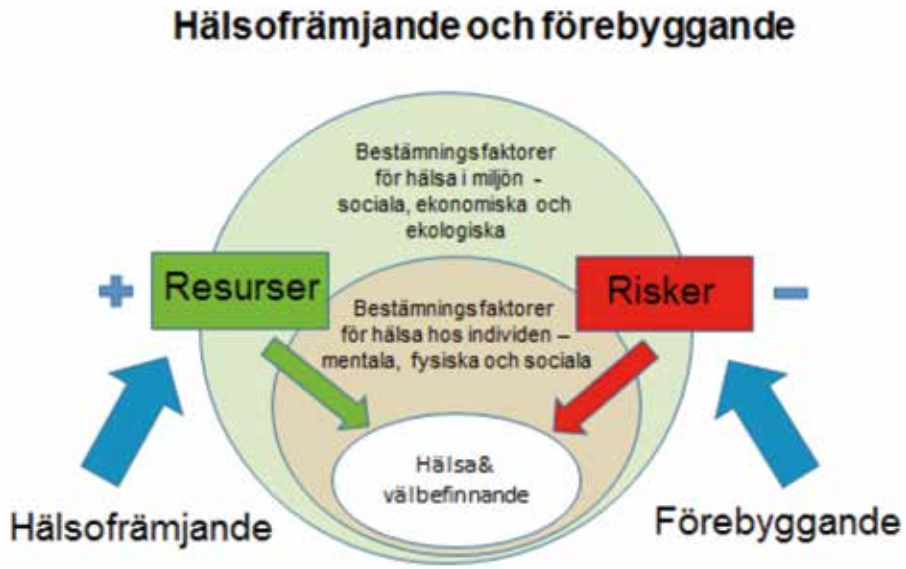
Hälsofrämjande arbete och hälsofrämjande processer

Med *hälsofrämjande arbete* menas en övergripande ansats att arbeta för sociala förändringar med syfte att förbättra människors hälsa och välbefinnande. Ett centralt kunskapsområde i detta arbete handlar om hälsans bestämningsfaktorer, vilka de är och hur de kan påverkas. Människors hälsa bestäms av en mängd individuella, påverkbara sociala, ekonomiska och miljömässiga faktorer, figur 4.

Figur 4. Till hälsans sociala bestämningsfaktorer hör de faktorer som ses ovanför den gröna linjen. De är i samtliga fall påverkbara genom samhälleliga insatser. Deras kvalitet och betydelse för människors hälsa och välbefinnande är konsekvenser av den sociala konstruktion som det mänskliga samhället utgör. Det gäller såväl sociala, ekonomiska, miljömässiga, psykologiska och beteendemässiga faktorer. Fritt efter Dahlgren & Whitehead (1991).

Detta tydliggör behovet av systemtänkande, nätverksbildning och tillvaratagande av synergieffekter i samhällsstyrningen. God och jämlik hälsa hos befolkningen uppnås bäst om alla sektorer i samhället och på alla nivåer samverkar för att påverka de faktorer som påverkar hälsa. Det är angeläget att leda bort från ett fokus på individuellt hälsobeteende och ersätta det med en bred förståelse för vikten av att skapa samhälleliga förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen

Hälsans bestämningsfaktorer kan fungera som resurser för individen eller som risker. Resurserna kan vara individuella färdigheter och tillgångar (inre) eller finnas i omgivningen, som stödjande miljöer (yttre). *Hälsofrämjande processer* innebär en förstärkning eller mobilisering av dessa inre och yttre resurser hos samhälle, organisationer och individer vilket möjliggör för människor att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den, figur 5. Jämför med begreppet förebyggande som handlar om att reducera de risker som hälsans bestämningsfaktorer, inre och yttre, kan utgöra.



Figur 5. Hälsans bestämningsfaktorer kan fungera som resurser eller risker för hälsa och välbefinnande. Hälsofrämjande arbete innebär att stärka eller mobilisera dessa resurser. Förebyggande arbete går ut på att reducera riskerna. Fritt efter Bauer et al.

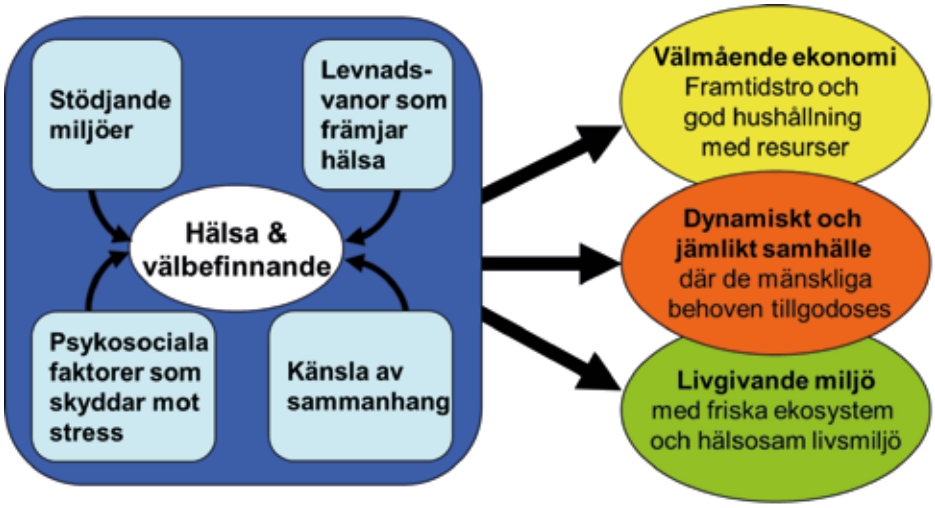
reflektion

Det är angeläget att leda bort från ett fokus på individuellt hälsobeteende och ersätta det med en bred förståelse för vikten av att skapa samhälleliga förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Styrning för hälsa på samhällsnivå har ett starkt samband till styrning för hållbar utveckling – socialt, ekonomiskt och ekologiskt. Vilka samband kan du se?

Hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling

Hälsofrämjande processer förekommer i många olika sammanhang. Det är inte alltid medvetna processer utan ofta en naturlig del av den mänskliga tillvaron. I det hälsofrämjande arbetet identifierar man dessa hälsofrämjande processer, tillämpar och stöder dem och integrerar dem i den sociala och fysiska utformningen av samhället. Det kan ske genom att samhällets offentliga, privata och civila aktörer synkroniserar sina gemensamma resurser till att främja utvecklingen av stödjande miljöer, psykosociala faktorer som skyddar mot stress, levnadsvanor som främjar hälsa samt en spridd och en starkare känsla av sammanhang.



Figur 6. När hälsa främjas genom flera olika strategier uppnås hållbarhetseffekter i omgivningen. Johan Hallberg, 2010

Genom en systematisk användning av hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling kan detta perspektiv skalas upp i olika samhällsfunktioner. På så sätt uppnås en generell spridning och förstärkning av hälsofrämjande processer varvid betydande hållbarhetseffekter i samhället kan förväntas, figur 6.

reflektion

En systematisk användning av hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling kan skalas upp i olika samhällsfunktioner. De storskaliga ekologiska effekterna är särskilt kopplade till hållbar konsumtion.

Hur hänger hälsofrämjande processer och hållbar konsumtion samman?

Hälsofrämjande som strategi för styrning och ledning

Redan idag utvecklas de hälsofrämjande dimensionerna inom flera olika områden och verksamheter, ofta med syftet att öka den egna effektiviteten och kvaliteten. Områden där det finns intresse för det hälsofrämjande perspektivet är:

- hälso- och sjukvård
- socialtjänst
- skolutveckling
- samhällsplanering
- organisationsutveckling
- arbetsplats
- ledarskapsutveckling
- integration/etablering
- turism/besöksnäring
- boendemiljö
- transportsystem
- skogslandskap
- odlingslandskap
- naturvård
- kulturmiljövård

Att förstärka de hälsofrämjande processerna hos en verksamhet blir inte bara ett sätt att uppnå ökad effektivitet och kvalitet i själva verksamheten utan innebär även att verksamheten som sådan blir en aktör för hållbar utveckling. Förmågan till helhetssyn och integrering av angelägna samhällsmål är central. Ledarskapets kompetens och förmåga att skapa bästa möjliga förutsättningar för samverkan och delaktighet för att kunna hantera det komplexa är avgörande, figur 7. De krav som ställs på samhällsstyrningen är därför, i en historisk jämförelse, helt nya.

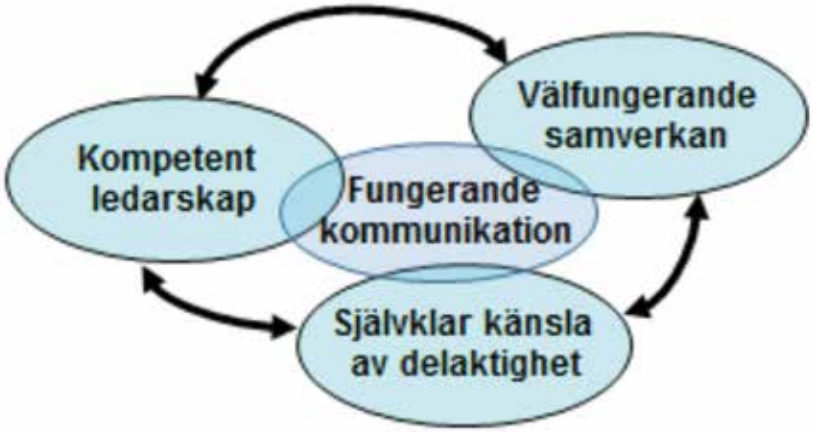


Fig 7. Att verka för ett hållbart samhälle ställer nya krav på samhällsstyrningen där ett kompetent ledarskap skapar förutsättningar för välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet genom att framgångsrikt kommunicera frågan om hållbar utveckling. Med detta material introduceras Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling som ett hjälpmedel i dessa processer.

Utifrån samhällets intresse är det därför angeläget att verka för:

- *Samordnad styrning för folkhälsa och hållbar utveckling*.
  Skapa intresse för nya kunskapsallianser och för in samverkanskompetens som ett centralt utvecklingsområde i alla verksamheter.

- *Generell kunskapsspridning om hälsofrämjande och dess koppling till hållbar utveckling*. Öppna upp ett intresse för ökad systemsyn och att bejaka det komplexa.

- *Stimulans till offentliga (och andra) verksamheter att utveckla den hälsofrämjande dimensionen,* i första hand som strategi för ökad effektivitet och kvalitet, men även för att vara aktörer för hållbar utveckling.

- *Ytterligare forskning av de hälsofrämjande processernas dolda drivkrafter för hållbar utveckling*.

- *En utveckling av metoder att kommunicera denna form av kunskap*

Framgångsrika samhällen har hög samverkanskompetens

Hög samverkanskompetens är idag avgörande för att nå framgång som organisation och samhälle. Samverkansforskare studerar hur framgångsrik samverkan uppstår. Bland annat talar man om vikten att uppnå en ömsesidig tillit mellan parterna så att de vågar uttrycka frågor utan risk för att hamna i en maktpositionering. När ett sådant samarbete uppstår råder en situation där identitet, roller, relationer och kommunikation stödjer ett gemensamt meningsskapande mot en framtid som till stora delar är okänd. Samarbetet upplevs ge energi och riktning och skapar mening inför framtiden.

En välfungerade samverkan av detta slag kan uppnås med hjälp av olika hjälpmedel. Det hälsofrämjande perspektivets kopplingar till hållbar utveckling erbjuder ett sådant stöd. Ett ytterligare hjälpmedel som kan bidra till att etablera denna samverkansprocess är *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* som introduceras i detta material.

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling

Mer kroppsrörelse i vardagen
Grönare mat på tallriken
Plats för föräldraskapet
Plats för mänskliga möten
Balansera stressen
Närhet till naturen
Närhet till kulturen

Ruta 3. Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling sammanfattar kunskapsläget om några grundläggande hänsynstaganden som tydliggör var hälsa och välbefinnande har sitt ursprung och var en hållbar samhällsutveckling har sin början.

reflektion

God och jämlik hälsa hos befolkningen uppnås bäst om alla sektorer i samhället och på alla nivåer samverkar för att påverka de faktorer som påverkar hälsa. Samarbete, när det är som bäst, kan beskrivas som arenor där identitet, roller, relationer och kommunikation stödjer gemensamt meningsskapande mot en till stora delar okänd framtid.

Samverkan kan i sig vara hälsofrämjande men ska inte tas för givet utan kräver samverkanskompetens. Är samverkanskompetens ett utvecklingsområde hos din verksamhet? Om inte, varför är det inte det?

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling (Landmärkesmodellen) är en ansats till att kommunicera frågan om hållbar utveckling för att göra den tillgänglig och hanterbar för många fler (alla). Modellen syftar till att underlätta samverkan och integrering av angelägna samhällsmål och att öka delaktigheten i alla led.

Landmärkesmodellen placerar in arbetet för hållbar utveckling i ett humanistiskt perspektiv och pekar på hur ett fåtal basala livsområden relaterar till flera olika förlopp i samhällsutvecklingen. Utifrån ett sådant perspektiv ses samhällsutvecklingen som en konsekvens av människors agerande och sätt att fungera, tänka och känna.

Landmärkesmodellen baseras på en helhetssyn på människa och samhälle. Genom en syntes av olika kunskapsområden som söker besvara kärnfrågan om vad som egentligen främjar människors hälsa och en hållbar samhällsutveckling blir landmärkesmodellen ett hjälpmedel till att hantera den komplexa helhet som arbetet för ett hållbart samhälle innebär.

Perspektiv som ligger till grund för ansatsen i Landmärkesmodellen är:

- det salutogena perspektivet – var kommer hälsa ifrån, vad är dess ursprung?
- det evolutionära perspektivet – vad har påverkat utvecklingen av Homo Sapiens?
- ett behovsteoretiskt perspektiv – vilka är drivkrafterna för människors agerande?
- ett humanistiskt perspektiv på hållbar utveckling – utgår från det specifikt mänskliga.
- ett gemensamt ursprung för hälsa och hållbar utveckling

Det är med dessa olika perspektiv i bakhuvudet som de följande sidornas beskrivningar av de sju landmärkena ska läsas. Det rör sig om sju basala hänsynstaganden men de kan därtill ses som en integrerad helhet.

Mer kroppsrörelse i vardagen

De stora effekterna av mer kroppsrörelse i vardagen uppnås först när samhället planeras för ökad fysisk aktivitet med fokus på sociala, ekonomiska och fysiska faktorer. När aktiv transport blir det attraktiva och självklara valet av förflyttning främjas hälsa, miljö och ekonomi. Vi får tryggare trafikmiljöer och attraktivare städer. God bebyggd miljö, frisk luft, begränsad klimatpåverkan, bara naturlig försurning och minskad övergödning är exempel på positiva effekter i miljön. I samhällen där man går, cyklar allt mer och lockas ut till rörelse växer det sociala kapitalet. Det uppstår en ökad acceptans för de beslut som krävs för att avveckla beroendet av fossila bränslen.

Arbetsfrågor

1. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i sådant som rör *Mer kroppsrörelse i vardagen*?
2. På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i *Mer kroppsrörelse i vardagen*? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?
3. Vilka former av samverkan finns idag och vilka möjligheter till intern och extern samverkan finns i framtiden kopplat till *Mer kroppsrörelse i vardagen*?
4. Vilka former av delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle finns idag och vilka möjligheter till delaktighet finns i framtiden kopplat till *Mer kroppsrörelse i vardagen*?

Grönare mat på tallriken

Kosten bör vara varierad och ha ett rikligt inslag av frukt och grönsaker, cirka 500 gram varje dag. Det skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancerformer, högt blodtryck, diabetes, höga blodfetter och övervikt. En ökad andel vegetabilier och minskad köttkonsumtionen bidrar till en effektivare energi- och vattenanvändning samt minskade utsläpp av växthusgaser. Säsongsanpassad livsmedelskonsumtion, närproducerade livsmedel och hänsyn till produktionsförhållanden för människor, grödor, boskap och miljö bidrar bland annat till bättre livsmedel, rättvis handel, landsbygdsutveckling, begränsad klimatpåverkan och giftfri miljö.

Arbetsfrågor

1. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i sådant som rör *Grönare mat på tallriken*?
2. På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i *Grönare mat på tallriken*? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?
3. Vilka former av samverkan finns idag och vilka möjligheter till intern och extern samverkan finns i framtiden kopplat till *Grönare mat på tallriken*?
4. Vilka former av delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle finns idag och vilka möjligheter till delaktighet finns i framtiden kopplat till *Grönare mat på tallriken*?

Plats för föräldraskapet

Barn behöver föräldrar och andra vuxna som med värme och omsorg skapar trygghet och ställer rimliga krav. Det främjar hälsa och välbefinnande. Där skola och föräldragrupp samarbetar förbättras skolklimatet i sin helhet. En trygg uppväxt ökar chansen för att man bryr sig om andra och gör hållbara val som vuxen. Att bli bekräftad på ett positivt sätt som barn minskar risken för att man senare i livet söker bekräftelse på, för miljö och människor, mindre gynnsamma sätt som till exempel överdriven materiell konsumtion. Hållbara konsumtionsmönster berör samtliga miljömål och är en central komponent i generationsmålet som är vägledande för miljöarbetet på alla nivåer i samhället.

Arbetsfrågor

1. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i sådant som rör *Plats för föräldraskapet*?
2. På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i *Plats för föräldraskapet*? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?
3. Vilka former av samverkan finns idag och vilka möjligheter till intern och extern samverkan finns i framtiden kopplat till *Plats för föräldraskapet*?
4. Vilka former av delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle finns idag och vilka möjligheter till delaktighet finns i framtiden kopplat till *Plats för föräldraskapet*?

Plats för mänskliga möten

Väl fungerande sociala relationer är avgörande för såväl människors hälsa som för samhällets ekonomiska utveckling. Med mänskliga möten skapas förtroende, tillit och ömsesidighet. När vi tror på att vår omgivning fungerar stödjande vågar vi utveckla idéer och verksamheter, skapa företag och låta dem växa. Mänskliga möten är grunden för demokrati, jämställdhet och för ett samhälle som håller i längden. Den som vårdar sina relationer har mindre behov av energi- och resurskrävande materiell konsumtion. Plats för mänskliga möten i alla avseenden är en avgörande faktor för utvecklingen av hållbara konsumtionsmönster och berör på så sätt alla mål som är relaterade till miljö och livskraftiga ekosystem.

Arbetsfrågor

1. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i sådant som rör *Plats för mänskliga möten*?
2. På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i *Plats för mänskliga möten*? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?
3. Vilka former av samverkan finns idag och vilka möjligheter till intern och extern samverkan finns i framtiden kopplat till *Plats för mänskliga möten*?
4. Vilka former av delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle finns idag och vilka möjligheter till delaktighet finns i framtiden kopplat till *Plats för mänskliga möten*?

Balansera stressen

Stress är naturligt och behöver inte vara farligt, men ihållande stress med utebliven återhämtning leder till sjukdom och för tidig död. Förändringsstress, informationsstress och stress till följd av en förlorad känsla av sammanhang är nya former av stress. Den stressrelaterade ohälsan är en påtaglig belastning för både människor och samhälle. Överdriven materiell konsumtion, främlingsrädsla och minskat deltagande i civilsamhället är inte ovanliga konsekvenser av kronisk stress. Att forma samhället till att möta människors grundläggande behov och balansera stress och belastning på hållbart vis relaterar till samtliga miljömål och är en nyckelkomponent för ett socialt hållbart samhälle.

Arbetsfrågor

1. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i sådant som rör *Balansera stressen*?
2. På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i *Balansera stressen*? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?
3. Vilka former av samverkan finns idag och vilka möjligheter till intern och extern samverkan finns i framtiden kopplat till *Balansera stressen*?
4. Vilka former av delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle finns idag och vilka möjligheter till delaktighet finns i framtiden kopplat till *Balansera stressen*?

Närhet till naturen

Människan är en del av naturen. I naturen har människan utvecklats under miljontals år till vad hon är idag. Naturens ljud, färger, dofter och upplevelser av värme, kyla, regn och vind är djupt förenade med våra sinnen. Att röra sig i naturen aktiverar hjärnan på ett hälsofrämjande sätt. Naturvistelser reducerar stress och i kontakten med växter och djur skapas välbefinnande. Tillgång till natur där människor bor och arbetar ökar den biologiska mångfalden och främjar näringar som inte förbrukar naturresurser. Ekosystemens tjänster främjar människors hälsa, samhällets sociala stresstålighet och möjligheter till hållbar ekonomisk utveckling.

Arbetsfrågor

1. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i sådant som rör *Närhet till naturen*?
2. På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i *Närhet till naturen*? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?
3. Vilka former av samverkan finns idag och vilka möjligheter till intern och extern samverkan finns i framtiden kopplat till *Närhet till naturen*?
4. Vilka former av delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle finns idag och vilka möjligheter till delaktighet finns i framtiden kopplat till *Närhet till naturen*?

Närhet till kulturen

Sjunga, dansa, skriva, läsa, gå på bio och teater, måla och titta på konst är exempel på kulturaktiviteter som skapar välbefinnande. Kulturarv från tidigare generationer ger sammanhang och trygghet. Kulturen främjar den känslomässiga utvecklingen, stimulerar till kreativitet och ökar förmågan att skapa mening i tillvaron. Det motverkar stress, förbättrar den egenupplevda hälsan och ger ett längre liv. Den sociala samhörigheten främjas, främlingsrädsla minskar och företagsamhet stimuleras. Kulturkonsumtion är en viktig komponent i hållbara konsumtionsmönster. Människors kreativitet är en avgörande faktor för framgång i arbetet för de nationella miljömålen.

Arbetsfrågor

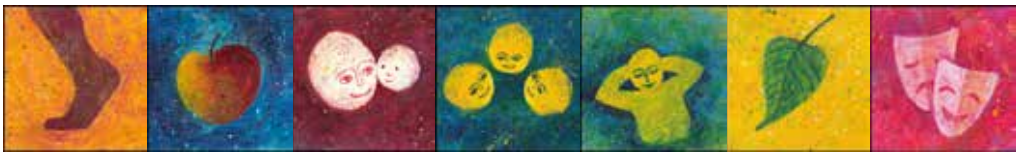
1. På vilka sätt är den egna verksamheten redan idag involverad i sådant som rör *Närhet till kulturen*?
2. På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i *Närhet till kulturen*? Är det något nytt som kan utvecklas? Vad kan göras mer? Vad kan göras bättre?
3. Vilka former av samverkan finns idag och vilka möjligheter till intern och extern samverkan finns i framtiden kopplat till *Närhet till kulturen*?
4. Vilka former av delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle finns idag och vilka möjligheter till delaktighet finns i framtiden kopplat till *Närhet till kulturen*?

Landmärkesmodellen är ett hjälpmedel

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling är ett hjälpmedel för verksamheter som önskar förstärka sitt arbete för hållbar utveckling.

- **För analys av befintlig verksamhet** – Hur relaterar verksamheten idag till respektive landmärke?
- **För inventering av utvecklingsområden** – På vilka sätt kan den egna verksamheten utvecklas för att ytterligare verka för de hänsyn som ryms i respektive landmärke?
- **Som ett kommunikationsverktyg** – för att underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för hållbar utveckling

Landmärkena är till för att underlätta orienteringen och är i sin självklara enkelhet lätta att känna igen där de förekommer eller skulle kunna utvecklas i den egna verksamheten. På så sätt blir de den länk som underlättar förståelse och analys kring verksamhetens eventuella bidrag till en hållbar samhällsutveckling.



Sin fullständiga funktion som hjälpmedel för ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle får de sju landmärkena när de ställs upp tillsammans med själva essensen av FN:s förklaring av de mänskliga rättigheterna – ett erkännande av varje människas rätt att få sina basala behov tillgodosedda – det är så vi bygger en hållbar värld.

Ökad handlingskompetens och ökad acceptans för nödvändiga beslut

Ett delsyfte med detta material är att förstärka känslan av sammanhang inför begreppet hållbar utveckling. Landmärkesmodellen är gjord för att bidra till det. Den känsla av vanmakt som gärna infinner sig när de stora framtidsutmaningarna utmålas kan bytas ut till en självklar känsla av delaktighet. Med hälsofrämjande som strategi för hållbar utveckling görs frågan om hållbar utveckling mer tillgänglig, begriplig, hanterbar och meningsfull att engagera sig i för många fler (alla). Det är ett sätt att underlätta ledarskap, samverkan och delaktighet i arbetet för ett hållbart samhälle. Det är ett sätt att kommunicera hållbar utveckling som underlättar för ett kompetent ledarskap, en välfungerande samverkan och en självklar känsla av delaktighet att bidra till:

- ökad acceptans för nödvändiga beslut som behöver tas för att nå en hållbar utveckling – politiska beslut kring lagstiftning, ekonomiska prioriteringar och förändrade konsumtionsmönster
- ökad handlingskompetens i hela samhället på alla nivåer och som motverkar känslor av vanmakt och ger framtidstro
- ett förverkligande av Agenda 2030

Ur ett ekonomiskt perspektiv

Causes and Consequences of Income Inequality: A Global Perspective. Era Dabla-Norris, E m. fl. IMF 2015.

The contribution of health to the economy in the European Union. Suhrcke, M m.fl. Luxembourg: European Commission, Health and Consumer Protection Directorate-Genereal, 2005.

Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. Stiglitz, Joseph E, chair. Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE), 2009. www.stiglitz-sen-fitoussi.fr

Better Growth, Better Climate. The Global Commission on the Economy and Climate. New Climate Economy c/o World Resources Institute, USA, 2014. www.newclimateeconomy.report

Redistribution, Inequality, and Growth. IMF, 2014.

Ur ett miljöperspektiv

Bilen, biffen, bostaden. Hållbara laster – smartare konsumtion. Slutbetänkande av Utredningen om en handlingsplan för hållbar konsumtion – för hushållen. SOU 2005:51. Stockholm 2005

Planetary Boundaries: Exploring the Safe Operating Space for Humanity. Rockström, J m. fl. Ecology and Society, 2009, 14(2): 32.

Ur ett totalt hållbarhetsperspektiv

UNDP. Globala målen för hållbar utveckling. UNDP i Sverige, 2015. www.globalamalen.se/

Perspectives of global development – social cohesion in a shifting world. OECD, 2012.

Danermark, B. Samverkan Himmel Eller Helvete? En bok om den svåra konsten att samverka. Gleerups förlag, 2000.

World Bank (2011): WDR – Conflict, Security and Development

The Global Risks Report 2016, 11th Edition. World Economic Forum, 2014.

Sustainability and Equity: A Better Future for All. Human Development Report 2011. UNDP, 2011

Ur perspektivet Styrning för hälsa

The Ottawa Charter for Health Promotion, First International Conference on Health Promotion, Ottawa. WHO, 21 November 1986

Governance for health in the 21st century, WHO, 2012.

Den goda arbetsmiljön och dess indikatorer. Rapport 2012:7. Arbetsmiljöverket, 2012.

Folkhälsopolitisk rapport 2010: Framtidens folkhälsa - allas ansvar. Östersund: Statens folkhälsoinstitut, 2010

The Global Burden of Disease: Generating Evidence, Guiding Policy. Seattle, WA: IHME, 2013.

Ur ett socialt perspektiv

Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. Final report of the Commission on Social Determinants of Health. Geneva. WHO, 2008.

Skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg, Rapport 2014. Göteborgs stad, 2014.

Fair Society Healthy Lives: The Marmot Review. UCL Institute of Health Equity. London, 2010.

Successful Societies. How Institutions and Culture Affect Health. Hall, Peter A. Lamont, Michele. Cambridge University Press, 2009.

Hållbarhetsfiltret och Hälsosamma livsstilar – två bonusverktyg

Under arbetet med Ställ om för framgång utväxlades en del erfarenheter från andra liknande processer där man söker göra frågan om hållbar utveckling mer tillgänglig i en vardagskontext. Två sådana arbeten är Hållbarhetsfiltret och Verktygslådan Hållbara livsstilar.

Hållbarhetsfiltret

I allt utvecklingsarbete eller när man står inför förändringar i den egna verksamheten kan en enkel konsekvensbedömning göras med hjälp av Hållbarhetsfiltret. Verktyget är utvecklat vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset men kan brukas i alla samhällssektorer.

Arbetet med verktyget skapar medvetenhet kring den egna verksamhetens påverkan på samhällets hållbarhet – socialt, ekologiskt och ekonomiskt. Det önskvärda är att den påverkan som en förändring av verksamheten innebär inte ska leda till negativa hållbarhetseffekter utan positiva.

De frågor man tar ställning till i Hållbarhetsfiltret är:

1. Är åtgärden hållbar ur alla tre hållbarhetsperspektiven?
2. Om den inte är det, vilka kostnader kommer då någon annan att få ta i framtiden eller i en annan del av världen?
3. Är det värt att göra en sådan prioritering idag? Kan man uppnå den önskade effekten som åtgärden syftar till på annat sätt? Kan man tänka annorlunda? Modifiera förslaget.

Syftet är att gå från hållbarhetsdimensionernas abstrakta idé till handling för en hållbar utveckling i den egna verksamheten. Till hållbarhetsfiltret finns ett tabellverktyg och en manual för bedömningarna.

För mer information kontakta

Johanna Knape, johanna.knape@vgregion.se
Erica Sandberg, erica.sandberg@vgregion.se
Cecilia Lundmark, cecilia.lundmark@vgregion.se

Hållbara livsstilar och den lokala rådigheten

För att göra det lätt för människor att välja det hållbara krävs ett beslutsamt agerande hos aktörer i alla samhällssektorer, såväl civil, privat och offentlig sektor och på alla politiska nivåer, lokalt, regionalt, nationellt och internationellt.

Kommuner och regionala aktörers rådighet är dock betydande i detta arbete. Den närhet till invånarna som kommuner och regioner har innebär en fördel i arbetet. Den ger även möjligheter till samverkan med andra lokala aktörer, så som företag, högskolor och civilsamhälle.

I ett projekt inom ramen för Mistra Urban Futures har det tagits fram en verktygslåda för arbetet med hållbara livsstilar på lokal nivå. Med utgångspunkt från de olika delarna i det livsstilshjul som konstruerats tydliggörs den lokala nivåns möjligheter och några användbara verktyg presenteras. Materialet beskriver kommunens rådighet över att påverka till hållbara livsstilar utifrån en struktur som bygger på:

- Samhällstjänster
- Fysisk planering
- Innovation och marknadsförändring
- Inspirera och utbilda invånarna
- Policy och styrmedel

Läs mer på www.hallbaralivsstilar.se

Ställ om för framgång utgår från att miljöfrågorna, betydligt mer än idag, behöver hanteras utifrån en förståelse av det specifikt mänskliga och kopplar det till samhällets förmåga att kunna möta mänskliga basala behov på hållbar grund. Ställ om för framgång placerar därför de nationella miljömålen i ett större sammanhang där de förenas med en rad andra angelägna samhällsmål.

Materialet består av tre delar som på olika sätt lotsar läsarna till ett nytt förhållningssätt och ett nytt perspektiv i arbetet för en hållbar samhällsutveckling.

FN:s Agenda 2030 med de 17 hållbarhetsmålen gör tydligt att våra samhällen i alla delar av världen behöver transformeras – ställas om – för att vara hållbara. Ställ om för framgång presenterar värdefulla perspektiv på hur en sådan omställning kan underlättas genom ett större fokus på övergripande processer på samhällsnivå som främjar hälsa och välbefinnande. Materialet ger en god grund för ett sådant utvecklingsarbete hos de flesta verksamheter inom alla sektorer.

John Holmberg, Professor vid Chalmers Tekniska Högskola och innehavare av Sveriges första UNESCO-professur inom hållbar utveckling.

Arbetet för jämlik hälsa, jämställdhet, mänskliga rättigheter och hållbar utveckling är i samtliga fall beroende av aktiv medverkan i breda tvärsektoriella ansatser. De olika perspektiven behöver samverka och komplettera varandra, inte konkurrera eller blockera varandra. Ställ om för framgång lyfter detta behov av samordning och tar hälsofrämjande processer som en utgångspunkt. Centrala aspekter av människors liv som uppväxt, utbildning, arbete, försörjning och hälsa är länkade i dynamiska samspel över livet. Därmed bör även samhällets olika verksamheter vara sammanlänkade i en gemensam förståelse för mänskliga basala behov och i gemensamma mål.

Olle Lundberg, professor och ordförande för Kommissionen för jämlik hälsa

Alla samhällsarenor påverkar hälsan; boende, närmiljö, fritid, kultur- och föreningsliv, skola, utbildning, arbete, hälso- och sjukvård, omsorg, socialt arbete. Hälsofrämjande processer, som ger människor möjlighet att påverka sin tillvaro, och leva i sociala sammanhang där de kan känna tilltro till sin egen förmåga, tillit till andra, hopp och framtidstro, är därför viktiga i alla dessa arenor och behöver utvecklas integrerat i verksamhetens strukturer och processer.

Ställ om för framgång belyser vikten av att systematiskt identifiera, förstå, stärka och utveckla hälsofrämjande processer i alla sektorer och samhällsarenor. Förutom att det bidrar till en god och jämlik hälsa uppnås synergier på samhällsnivå i form av sociala, ekonomiska och ekologiska hållbarhetseffekter. Ett hisnande perspektiv.

Margareta Kristenson, Professor och överläkare i socialmedicin och folkhälsovetenskap vid Linköpings universitet och Region Östergötland

Det är med glädje vi på CSS tar del av materialet i Ställ om för framgång. Vid CSS studeras vad som ökar människors förmåga att samverka och hur mänskliga relationer påverkar samhällets hållbarhet. Processer av centralt intresse är empati, medkänsla, tillit och altruism. Hur kan vi utveckla visdom och hur kan träning i medkänsla både med sig själv och andra påverka hälsa, välbefinnande, social hållbarhet och transformera hela samhället? Ställ om för framgång integrerar denna kunskap och ger en referensram när olika aktörer ska mötas och samverka. Det bjuder in alla människor, på alla samhällsnivåer, till att vara samskapande i arbetet för en hållbar framtid.

Stefan Einhorn, Professor vid Karolinska Institutet & styrelseordförande för Center for Social Sustainability
Walter Osika, Docent vid Karolinska Institutet & föreståndare för Center for Social Sustainability

Landstinget DALARNA

rus Länsstyrelserna
Regional Utveckling & Samverkan i miljömålssystemet