

# Främja hälsa - en nyckel till hållbar utveckling.

En introduktion.

A photograph of a person with long hair, wearing a white shirt, sitting on a large, dark, layered rock formation. They are looking out over a vast, blue body of water towards a distant, rocky coastline under a clear sky. The text is overlaid on the bottom part of the image.

Med Sju landmärken för hälsa  
och hållbar utveckling.

Johan Hallberg, Landstinget Dalarna, 2010.

Häftet *Främja hälsa – en nyckel hållbar utveckling*. En introduktion baseras på rapporten "Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling", publicerad av Landstinget Dalarna 2010. Tillgänglig på [www.ltdalarna.se](http://www.ltdalarna.se)

Illustrationer sid. 12,14,16,18,20,22 och 24, Ania Witwitzka.

Johan Hallberg, Landstinget Dalarna, 2010.

## Innehåll

Hållbar utveckling – en framtid som håller	4
Hållbar utveckling – en vardagsangelägenhet	5
Villkor för framgång i arbetet för hållbar utveckling	5
Alla vill må bra – en ingång till framtidsfrågorna	6
Hållbar utveckling – det handlar om mänskliga behov	7
Främja hälsa – att bygga på det friska	8
Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling	9
Samhällets intressen och ansvar	10
Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling – en presentation	11
Mer kroppsrörelse i vardagen	12
Grönare mat på tallriken	14
Plats för föräldraskapet	16
Plats för mänskliga möten	18
Balansera stressen	20
Närhet till naturen	22
Närhet till kulturen	24
Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling – ett universellt instrument	26
De sju landmärkena i miljömål och folkhälsomål	27
Hållbar utveckling – en del av vardagen	28

# Hållbar utveckling – en framtid som håller eller att leva i det gemensamma huset

Medan allt fler världen över får tillgång till ökad materiell välfärd blir insikten om att Jordens resurser är begränsade allt mer uppenbar. Vår gemensamma framtid avgörs av mänsklighetens förmåga att dela ett och samma hushåll. För att samhällets utveckling skall vara långsiktigt hållbar behöver hänsyn tas till tre olika men sammanlänkade och ömsesidigt beroende dimensioner av utvecklingen – den ekologiska, den ekonomiska och den sociala.

## Ekologisk hållbarhet

Friska ekosystem. Hälsosam livsmiljö.

Ekologi betyder läran om huset och lär oss de villkor som gäller för samspelet mellan allt levande och dess omgivning. Den ekologiska dimensionen sätter ramarna för de aktiviteter vi människor kan ägna oss åt.

## Ekonomisk hållbarhet

Framtidstro. Sund företagsamhet.  
God hushållning av resurser.

Här finner vi det medel med vilket vi kan utveckla vårt samhälle mot ökad hållbarhet. Det enda som begränsar oss är vår vilja och förmåga att utforma ett ekonomiskt system som möter de krav som ställs av en hållbar framtid.



## Social hållbarhet

Ett dynamiskt och rättvist samhälle där de mänskliga behoven uppfylls.

I den sociala dimensionen finner vi vad som kan sägas vara själva huvudmålet med vår strävan efter det hållbara samhället. Det rör sig om ett mål som alla vill se förverkligat: Samhällen där de djupaste mänskliga behoven uppfylls för alla människor var de än bor på planeten Jorden.

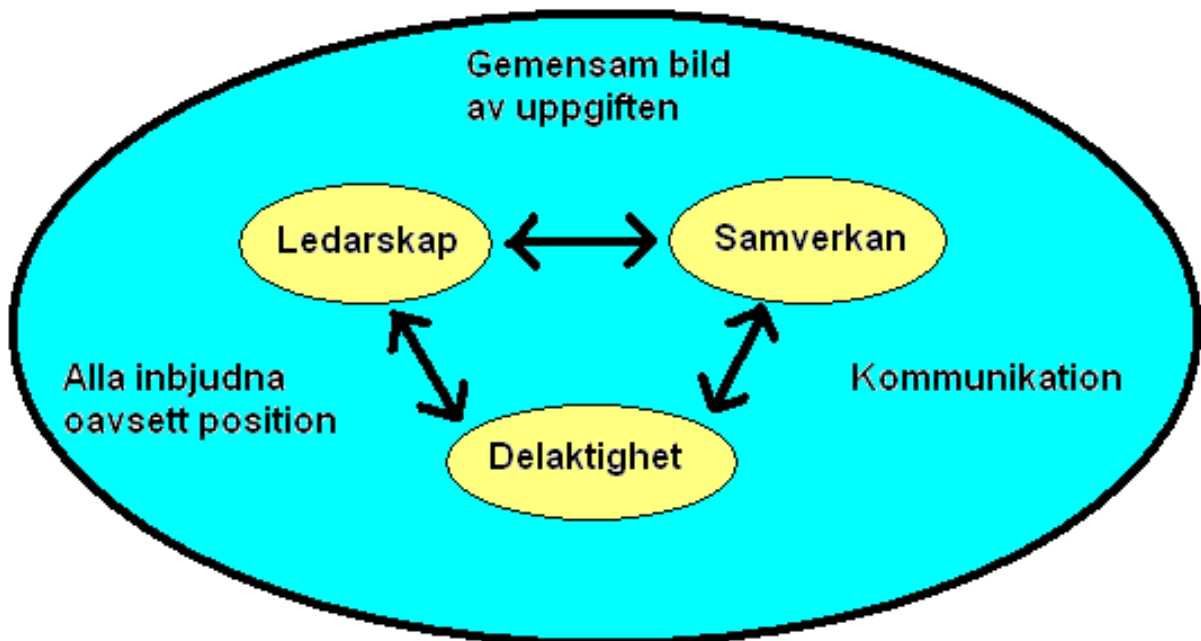
# Hållbar utveckling – en vardagsangelägenhet?

”Det nya århundradets största utmaning är att ta ett abstrakt begrepp som hållbar utveckling och göra det till en verklighet för människorna över hela världen”

FN:s f.d. generalsekreterare Kofi Annan, 2001.

Lika viktigt som att nå själva målet där samhällsutvecklingen är långsiktigt hållbar är att frågan *hållbar utveckling* blir en vardagsangelägenhet som består över generationer. Hur ska det gå till?

## Villkor för framgång i arbetet för hållbar utveckling.



För att nå framgång i arbetet för hållbar utveckling krävs ett kompetent ledarskap på alla nivåer, en välfungerande samverkan mellan samhällets aktörer och utrymme för en generell delaktighet. Avgörande förutsättningar för detta är bl.a. en gemensam bild av de uppgifter man står inför, att man uppnår en väl fungerande kommunikation trots skilda bakgrunder och traditioner samt att alla, som individer, oavsett position i samhället kan känna sig inbjudna att delta.

## Alla vill må bra – en ingång till framtidsfrågorna

Samhällets hållbarhet och människors hälsa kan ses som förenade i ett begränsat antal beteendeområden på individnivå (se figur nedan). Här öppnar sig möjligheten att betrakta människans starka drivkraft efter välbefinnande som en möjlig ingång till frågan om hållbar utveckling.



Betraktat ur ett individperspektiv är det i dessa basala beteendeområden som det avgörs hur människors hälsa utvecklas och i vilken grad samhällets utveckling är hållbar. Begreppet *basala beteendeområden* skall alltså skiljas från begreppet *hälsans bestämningfaktorer* som är ett betydligt vidare begrepp.

## Hållbar utveckling - det handlar om mänskliga behov

FN-rapporten *Vår gemensamma framtid* från 1987 definierar hållbar utveckling som "en utveckling som tillgodoser våra behov idag utan att äventyra kommande generationer att tillgodose sina". Men det handlar inte bara om behov som tillfredsställs av livskraftiga ekosystem och ett uthålligt nyttjande av ändliga resurser. Det handlar också om behov som rättvisa, trygghet och säkerhet men också kärlek, kreativitet och tillhörighet. Tillfredsställelse av dessa och andra grundläggande behov är starkt kopplat till vår hälsa och hur vi mår men är även grunden för ett hållbart samhälle.

Universella och grundläggande mänskliga behov som de presenteras i tre olika ledande teorier:

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 beskydd
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

Senare tiders behovsteoretiker som Burton och Max-Neef menar att de känslomässiga behoven är jämbördiga, ständigt aktuella och helt avgörande för individens utveckling. De är så viktiga att uppfylla för individen att denne på ett intensivt och obevekligt sätt kan vara beredd att göra vad som helst för att så ska ske, även om det hindrar andra att fylla sina behov. Häri ligger en möjlighet att förstå orsaken till konflikter.

# Främja hälsa – att bygga på det friska

Nedsatt subjektivt välbefinnande d.v.s. känslan av att inte må bra är en kraftig riskfaktor för att bli sjuk och dö i förtid. Om vi inte mår bra är vi extra sårbara för sjukdomar som t.ex. hjärt-kärlsjukdom och depression, och vårt beteende påverkas så att vi lättare utsätter oss för riskfaktorer som försämrar vår hälsa.

*Att må bra* är däremot en stark *skyddsfaktor* mot sjukdom och för tidig död. Att främja hälsa definieras som *"den process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den"*. Kunskap om den hälsofrämjande processen handlar om vad som gör och håller oss friska och inte om vad som gör oss sjuka. Den egenupplevda hälsan står i centrum. Dess betydelse för hälsan i övrigt är avgörande. Forskningen på området pekar ut fyra principiella områden där de hälsofrämjande faktorerna kan grupperas enligt följande:

## Vad främjar hälsa?

Att leva med en känsla av sammanhang - du upplever tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull.

Psykosociala faktorer som skyddar mot stress och belastning - socialt stöd och sociala nätverk, beslutsutrymme i arbetet, känsla av att ha kontroll över sin tillvaro, tillit.

En livsstil och levnadsvanor som främjar hälsa.

En bra och fungerande närmiljö - närsamhälle, skola, hem, arbetsplats.

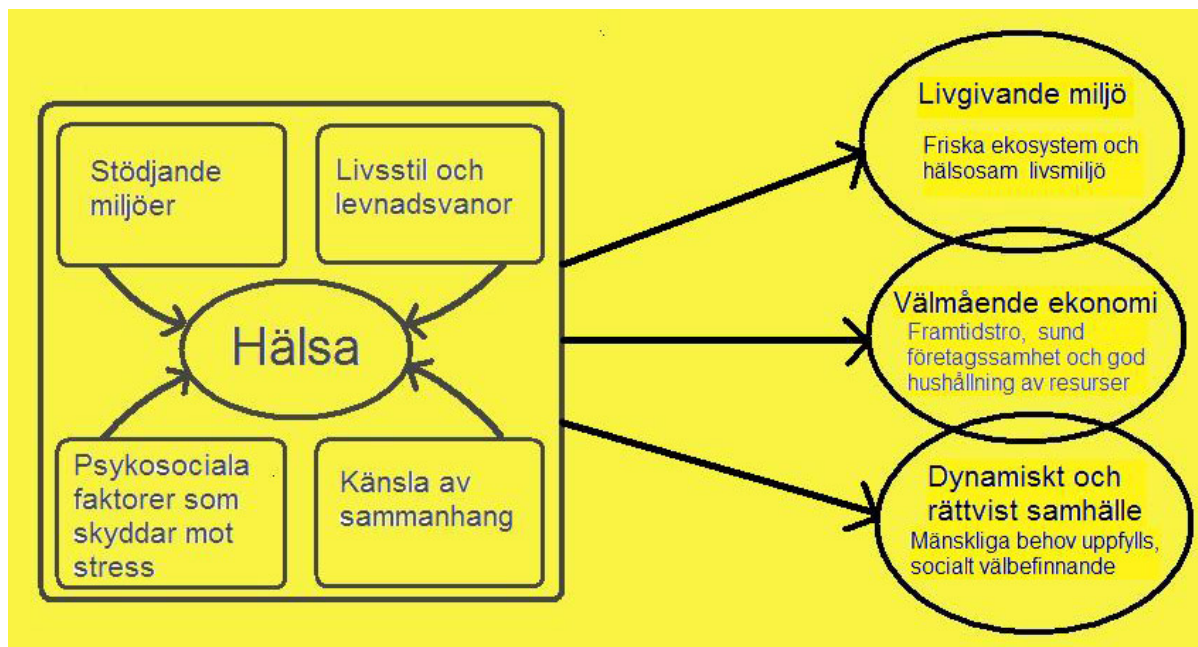
Att främja hälsa handlar alltså om att bygga på det som får oss att må bra i grunden och inte enbart för stunden. Det handlar om att stärka det som hjälper oss att hantera livets med- och motgångar. Men när hälsa främjas sker också något annat. Det uppstår en positiv kraft i samhällets utveckling, såväl lokalt som globalt. Att främja hälsa blir ett sätt att främja hållbar utveckling.

# Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling

Sveriges 11 folkhälsomål och de 16 nationella miljö kvalitetsmålen är viktiga inslag i en svensk strategi för hållbar utveckling. Men frågorna är komplexa och svåröverblickbara och bygget av det hållbara samhället sker inom en rad olika politikområden. Med hälsofrämjande som en universell och inkluderande strategi för hållbar utveckling uppnås de villkor för framgång som beskrevs på sidan 5.



Hälsofrämjande är en inkluderande och naturlig strategi för hållbar utveckling som blir mer tillgänglig, begriplig och möjlig att kommunicera. Nya allierade bjuds in i bygget av det hållbara samhället. Känslan av sammanhang stärks. Arbetet för hållbar utveckling förs in i vardagen och ges en mänsklig skala. Känslan av delaktighet ökar och hållbar utveckling kan bli "till en verklighet för människorna över hela världen".



När hälsa främjas i en synergistisk kontext skapas hållbarhetseffekter i omgivningen. Ju fler basala behov som kan tillfredsställas samtidigt eller i samma åtgärd desto bättre effekt. En kombination av hälsofrämjande insatser är effektivare än varje insats för sig.

## Samhällets intressen och ansvar

Redan idag söker en rad aktörer utveckla den hälsofrämjande dimensionen med syfte att öka effektivitet och kvalitet i den egna verksamheten (se nedan). Utifrån de samband vi studerat här kan dessa aktörer när de lyckas i sina ambitioner också bli tydliga krafter som driver samhällsutvecklingen mot ökad hållbarhet.

Hälsofrämjande hälso- och sjukvård  
Hälsofrämjande skola  
Hälsofrämjande samhällsplanering  
Hälsofrämjande boendemiljö  
Hälsofrämjande arbetsplats  
Hälsofrämjande ledarskap  
Hälsofrämjande beslutsfattande  
Hälsofrämjande integration  
Hälsofrämjande turism/besöksnäring

Med växande kunskap om möjligheterna att använda hälsofrämjande som en universell och inkluderande strategi för hållbar utveckling följer ett ansvar från samhällets sida som innebär:

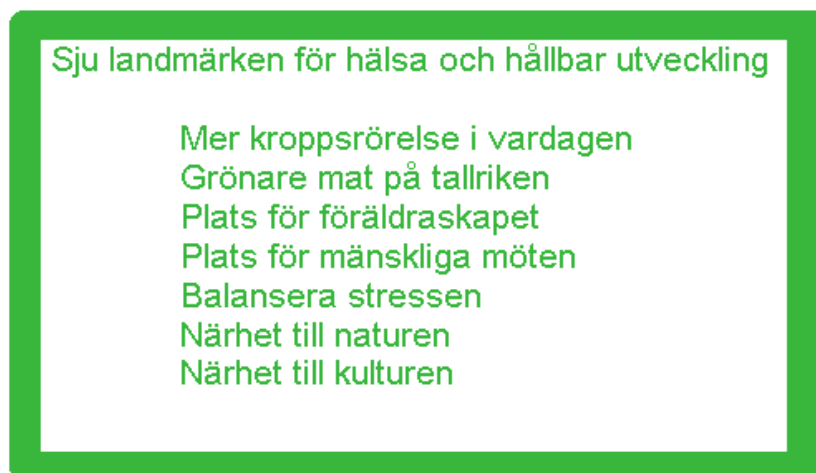
- En generell kunskapsspridning om hälsofrämjande och dess koppling till hållbar utveckling.
- Att stimulera offentliga (och andra) verksamheter att utveckla hälsofrämjande som strategi för ökad effektivitet och kvalitet.
- Ytterligare studier av salutogenesens (hälsans ursprung) dolda drivkrafter för hållbar utveckling.
- Att utveckla metoder som kommunicerar denna kunskap. En sådan metod är t.ex. *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* (läs mer på nästa sida).

# Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling – en presentation

Den växande massan av kunskap om hälsans ursprung och villkoren för det hållbara samhället kan samlas i en modell för tanke och handling, här kallad *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling*. Med hjälp av denna modell kan frågor som berör folkhälsa och hållbar utveckling närmas med den kunskapssyn som är nödvändig för att hantera komplexa helheter. Det handlar om att söka orsakernas orsaker och agera utifrån detta.

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling kan fungera som en gemensam grund för kommunikation, planering och beslutsfattande. Modellen, som syftar till att göra frågan om hållbar utveckling mer hanterbar och begriplig i en vardaglig kontext, stärker därmed känslan av sammanhang. Den hjälper dessutom samhällets aktörer att se hur deras skilda insatser samverkar.

Modellen är universell eftersom den utgår från människors basala behov oberoende av kulturell hemvist. Den innebär en förenkling men behåller ändå en grundläggande vederhäftighet. Modellen är applicerbar i de flesta sammanhang och kan anpassas till varje verksamhets unika situation och förutsättningar.



På de resterande sidorna i häftet följer en enkel presentation av de sju landmärkena. För mer fördjupad läsning om respektive landmärke och deras betydelse för hälsa och hållbar utveckling hänvisas till rapporten *Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling* (Landstinget Dalarna, 2010).



### **Mer kroppsrörelse i vardagen**

Samhället behöver planeras för ökad fysisk aktivitet. Det är vardagsmotionen som ger de största hälsoeffekterna. Med fokus på sociala, ekonomiska och fysiska faktorer uppnås större effekter på vardagsmotion och folkhälsa än på att enbart påverka individen. När individen stimuleras till att öka sin andel av aktiva transporter såsom att cykla och gå främjas hälsa, miljö och ekonomi. Vi får tryggare trafikmiljöer, attraktivare städer och de beslut som krävs för att avveckla beroendet av fossila bränslen underlättas. I samhällen där man cyklar och går stärks det sociala nätverket och spontana möten underlättas. Det är så ett samhälle håller sig levande.

# Mer kroppsrörelse i vardagen

Så är vår verksamhet involverad redan idag: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Framtidsutmaningar för den verksamhet jag ingår i, med utgångspunkt från landmärket Mer kroppsrörelse i vardagen: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



**Fundera på. Arbeta med.**

**Olika former av aktiviteter för dig och din verksamhet där *mer kroppsrörelse i vardagen* är temat.**

**Andra aktörer ni kan inleda samarbete med.**

**Sambandet hälsa - hållbar utveckling för detta landmärke.**



## **Grönare mat på tallriken**

Mat ska inte vara krångligt. Det bästa är en varierad kost med ett rikligt inslag av frukt och grönsaker, cirka 500 gram. Det skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancerformer, högt blodtryck, diabetes, höga blodfetter och övervikt. Att öka andelen vegetabilier i kosten och minska köttkonsumtionen bidrar till en minskning av energi- och vattenförbrukning samt utsläppen av växthusgaser. Att följa säsongen, odla och plocka själv, hitta närodlarna, köpa KRAV-märkt och förstå rättvisemärkningens innebörd är en upptäcktsfärd som berikar matlagningen utan att behöva kosta mer.

# Grönare mat på tallriken

Så är vår verksamhet involverad redan idag: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Framtidsutmaningar för den verksamhet jag ingår i, med utgångspunkt från landmärket Grönare mat på tallriken:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Fundera på. Arbeta med.**

**Olika aktiviteter för dig och din verksamhet där *grönare mat på tallriken* är temat.**

**Samarbetspartners för *grönare mat på tallriken*.**

**Sambandet hälsa – hållbar utveckling för detta landmärke.**



## **Plats för föräldraskapet**

"Det krävs en by för att fostra ett barn". Barn behöver föräldrar och andra vuxna som med värme och omsorg skapar trygghet och ställer rimliga krav. En trygg uppväxt ökar chansen för att man bryr sig om andra och gör hållbara val som vuxen. Föräldrars engagemang i det egna barnet ger inte bara effekter för det enskilda barnet. Där skola och föräldragrupp samarbetar förbättras skolklimatet i sin helhet. Det förebygger skolsvårigheter och problem med aggressivitet, mobbning och våld hos barn och ungdomar. Att bli älskad och bekräftad på ett positivt sätt som barn minskar risken för att man senare i livet söker bekräftelse på ett negativt sätt.

# Plats för föräldraskapet

Så är vår verksamhet involverad redan idag: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Framtidsutmaningar för den verksamhet jag ingår i, med utgångspunkt från landmärket *Plats för föräldraskapet*. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Fundera på. Arbeta med.**

Olika aktiviteter för dig och din verksamhet där *plats för föräldraskapet* (och vuxenheten) är temat.

Samarbetspartners som finns för mer *plats för föräldraskapet* (vuxenheten).

Sambandet hälsa – hållbar utveckling för detta landmärke.



## **Plats för mänskliga möten**

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

# Plats för mänskliga möten

Så är vår verksamhet involverad redan idag: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Framtidsutmaningar för den verksamhet jag ingår i, med utgångspunkt från landmärket Plats för mänskliga möten: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Fundera på. Arbeta med.**

**Olika aktiviteter för dig och din verksamhet där *plats för mänskliga möten* är temat.**

**Andra aktörer som finns att samarbeta med kring *plats för mänskliga möten*.**

**Sambandet hälsa – hållbar utveckling för detta landmärke.**





## Balansera stressen

Stress är naturligt men ihållande stress med utebliven återhämtning leder till sjukdom och förtida död. Förändringsstress, informationsstress och stress till följd av en förlorad känsla av sammanhang är nya inslag i stresslandskapet. Den stressrelaterade ohälsan belastar samhället tungt. Stressrelaterade beteenden med negativa konsekvenser för individ och samhälle talar för behovet att forma samhället till att möta människors grundläggande behov. Ett liv i utanförskap innebär en kraftfull stressituation. Att utveckla arenor där människor inte slås ut, där allas erfarenheter och förmågor räknas är en av det moderna samhällets stora utmaningar.

# Balansera stressen

Så är vår verksamhet involverad redan idag: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Framtidsutmaningar för den verksamhet jag ingår i, med utgångspunkt från landmärket Balansera stressen: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Fundera på. Arbeta med.**

**Olika aktiviteter för dig och din verksamhet där *balansera stressen* är temat.**

**Andra aktörer som finns att samarbeta med kring att *balansera stressen*.**

**Sambandet hälsa – hållbar utveckling för detta landmärke.**





## Närhet till naturen

Människan är natur. 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. Mer natur där människor bor och arbetar ökar den biologiska mångfalden och främjar näringar som inte förbrukar naturresurser. Att tillbringa tid ute i naturen stärker känslan av ett gemensamt hem.

# Närhet till naturen

Så är vår verksamhet involverad redan idag: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Framtidsutmaningar för den verksamhet jag ingår i, med utgångspunkt från landmärket *Närhet till naturen*: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Fundera på. Arbeta med.**

**Olika aktiviteter för dig och din verksamhet där *närhet till naturen* är temat.**

**Andra aktörer som finns att samarbeta med kring *närhet till naturen*.**

**Sambandet hälsa – hållbar utveckling för detta landmärke.**



## Närhet till kulturen

Sjunga, dansa, skriva, läsa, gå på bio och teater, måla och titta på konst är exempel på kulturaktiviteter, aktiva och passiva, som skapar välbefinnande. De främjar den känslomässiga utvecklingen, stimulerar till kreativitet och ökar förmågan att skapa mening i tillvaron. De motverkar stress, förbättrar den egenupplevda hälsan och ger ett längre liv. Den sociala samhörigheten främjas, främlingsrädsla minskar. Anknytningen till hembygdens historia förstärks. Kulturkonsumtion motverkar överdriven materiell konsumtion och ger möjlighet till ett hållbart innehåll av den ekonomiska tillväxten. Kreativa miljöer främjar ett framgångsrikt näringsliv.

# Närhet till kulturen

Så är vår verksamhet involverad redan idag: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Framtidsutmaningar för den verksamhet jag ingår i, med utgångspunkt från landmärket Närhet till kulturen: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Fundera på. Arbeta med.**

**Olika former av aktiviteter för dig och din verksamhet där *närhet till kulturen* är temat.**

**Andra aktörer ni kan inleda samarbete med.**

**Sambandet hälsa - hållbar utveckling för detta landmärke.**



# Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling - ett universellt instrument.

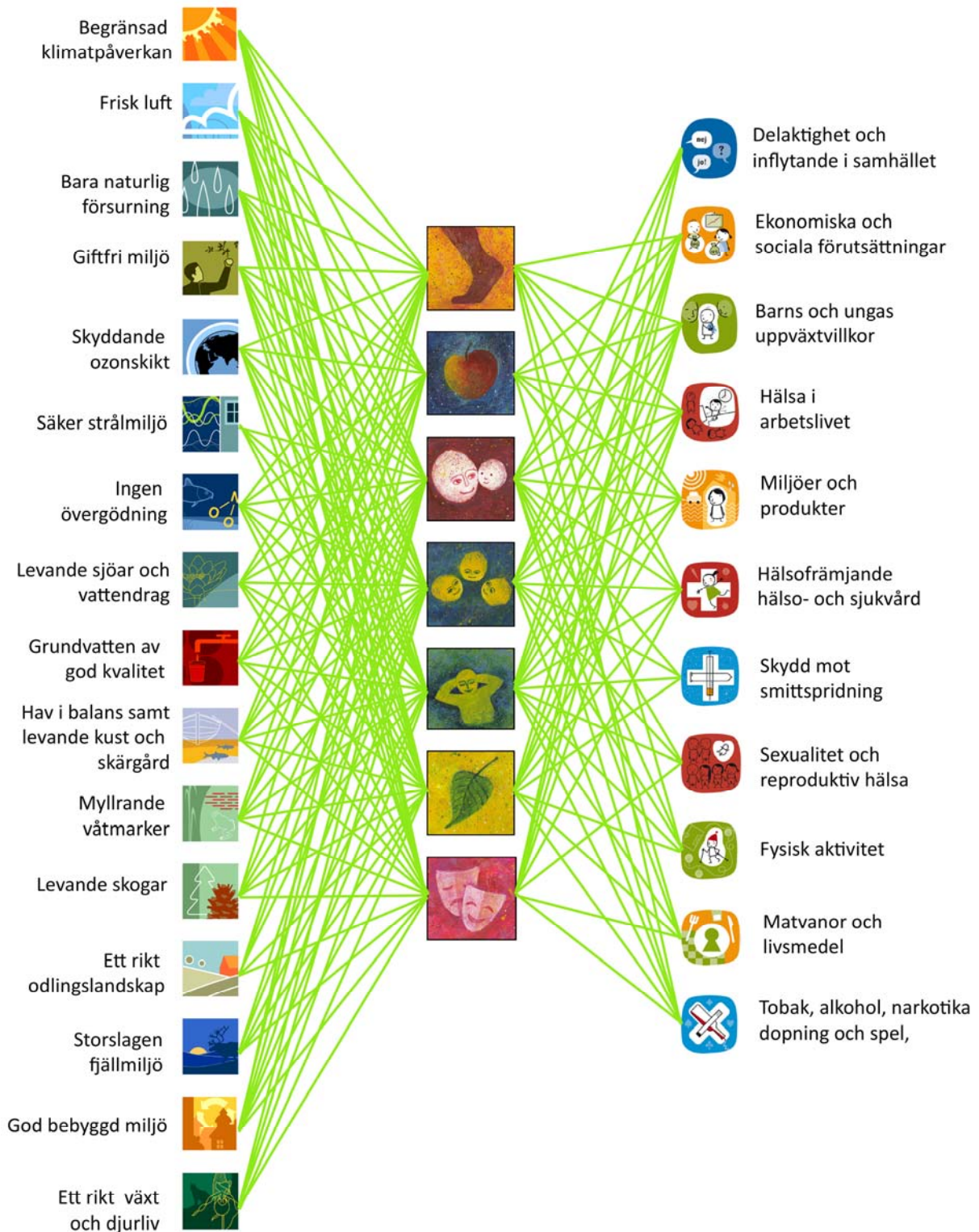
*Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* utgår från individens behov och individens möjligheter att vara en del av de globala förändringar som krävs för att utvecklingen skall ta en hållbar vändning. Den individuella utgångspunkten innebär dock ingen begränsning i hur instrumentet kan användas. Hälsofrämjande som strategi utifrån de sju landmärkena kan appliceras i de flesta sammanhang:



I kommuners och länsstyrelsers arbete med nationella miljö kvalitetsmål och folkhälsomål kan *Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling* användas som ett instrument för kommunikation och planering. Med de sju landmärkena kan den svenska strategin för hållbar utveckling föras in i ett vardagssammanhang och kommuniceras såväl internt som mellan olika samhällsaktörer och befolkning. På nästa sida åskådliggörs den nyckelfunktion som landmärkena besitter.

När vi bygger på det som får oss att må bra i grunden och inte bara för stunden, då bygger vi det hållbara samhället. Hållbar utveckling börjar där vi står.

# De sju landmärkena i miljömål och folkhälsomål.



De nationella miljömålen och folkhälsomålen är direkt och indirekt relaterade till varandra och till Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling.

Källor: Miljömålsportalen, [www.miljomal.nu](http://www.miljomal.nu) samt Statens folkhälsoinstitut, [www.fhi.se](http://www.fhi.se).

## Hållbar utveckling – en del av vardagen?

Hållbar utveckling är visionen om, och arbetet för, en framtid som håller.

Att främja hälsa – att bygga på det friska – visar sig vara en av de viktigaste vägarna till det hållbara samhället. Den egenupplevda hälsan är en ingång till frågorna om hållbar utveckling och gör dem tillgängliga för alla.

När omsorgen om mitt och andras välbefinnande blir en del av min vardag öppnar sig de stora framtidsfrågorna inför varje steg jag tar.

Forskningen på området kan sammanfattas i sju grundläggande hänsyn vi behöver ta både för vår egen hälsas skull och för samhällets långsiktiga hållbarhet – sju landmärken som hjälper oss att navigera mot en framtid som håller.

Det är dessa samband och dessa landmärken som presenteras i denna skrift som baseras på rapporten "Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling", tillgänglig på [www.ltdalarna.se](http://www.ltdalarna.se).

### 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

Johan Hallberg, Landstinget Dalarna, 2010.