



Grannskap med en känsla av gemenskap



Placeholder text consisting of repeated characters.

Innehåll

- Vårt uppdrag för lyckliga grannskap 5
- 1. The House of Happiness 7
- 2. Flow i vardagen15
- 3. Holistisk hälsa21
- 4. Ensamhet29
- 5. Bygga sociala grannskap33
- 6. Att skapa tillhörighet och gemenskap43
- Nästa steg på vår resa mot lyckliga grannskap47
- Metod & bibliografi48

Vårt mål: lyckliga grannskap

De senaste 50 årens samhällsutveckling har rört sig i en takt som inte liknar någonting annat i människans historia. Områden som postindustrialisering, globalisering och digitalisering har påverkat allt ifrån hur vi kommunicerar med till hur vi umgås med varandra. Med varje tekniskt framsteg har dock många av våra sociala vanor bortprioriterats, vilket påverkar hur vi mår, både som samhälle och som individer. Vi må vara rikare, friskare och bättre utbildade idag, men är vi lyckligare? Och om inte, varför är det så?

På Bonava tror vi på lycka. Inte bara som abstrakt idé, utan som något vi verkligen kan uppnå. Framförallt så tror vi på lyckliga grannskap. Och med blicken riktad mot de senaste 50 årens historia ser vi en röd tråd – hur grannskapets roll försvagats.

Byggmetoder och byggmaterial utvecklas ständigt, men när det kommer till filosofin kring hur vi bygger har vi inte sett samma utveckling. Vi har bevarat ett tankesätt där byggnader skapas för att skydda oss och öka känslan av privatliv – men med social isolering som följd. Vi behöver omvärdera syftet med våra bostäder, och förstå hur de

påverkar vår relation till varandra. Vi ska inte acceptera status quo, utan istället utmana oss själva att bli ännu bättre.

Grannskap är inte bara hus som ligger nära varandra – de utgör grunden och sammanhangen för hur vi umgås, skapar och utvecklar vänskaper, utbyter åsikter, lever och trivs. Grannskapet är en viktig del av det vi kallar hem – därför måste det vara en plats att kännas sig hemma i.

Vår uppgift är att förstå hur man genom att utveckla det perfekta grannskapet, kan skapa lycka för ännu fler. Med det målet i sikte lanserade vi projektet 'Happy Quest' - ett forskningsarbete med syfte att upptäcka vilka faktorer som egentligen skapar lycka för människor i deras grannskap, och på vilka sätt smart utformade grannskap kan bidra till ett mer hälsosamt och lyckligt samhälle. Främst handlar Happy Quest om att skapa grannskap där folk känner sig hemma och som framkallar känslor av tillhörighet.

Nu vill vi dela med oss av vad vi har kommit fram till.



The House of Happiness

Vi på Bonava är ute på ett uppdrag. Målet? Lyckliga grannskap. För att kunna skapa dem måste vi först förstå vad ett lyckligt grannskap egentligen betyder. Därför är vi glada att presentera 'The House of Happiness' – en datadriven modell som visar oss vägen mot hur vi ska utvecklas.

Grannskap spelar roll

Ditt grannskap är ditt hem. Det är där du tillbringar tid med familj och vänner, träffar nya människor och blir del av en gemenskap. Det är också i ditt grannskap som du spenderar en stor del av din fritid och därför spelar ditt grannskap även en viktig roll för din personliga lycka.

Vi har ett uppdrag – att utveckla och skapa de lyckligaste grannskapen i världen. För att göra det måste vi först förstå vad det är som skapar ett 'lyckligt' grannskap. Under 2017 och 2018 frågade vi därför omkring 8,000 människor på våra åtta marknader om deras egna grannskap och närområden: hur de

såg ut, hur de ville att områdena skulle se ut, och hur bra de trivdes i dem. Detta ledde till lanseringen av Happy Index, ett sätt att mäta graden av lycka i grannskap. Indexet är ett sätt att mäta vår egen prestation och som hjälper oss att försäkra att våra projekt ligger i linje med vårt uppdrag. På samma sätt fungerar Bonavas Happy Neighbourhood Tool, för att se till att faktorer som bidrar till lycka i grannskapet också implementeras i samtliga av våra projekt, på ett systematiskt och insiktsdrivet sätt.

Ett lyckligt grannskap skapar lyckliga människor

Bland dem som känner sig lyckligast i sina grannskap är

65%
23%

mycket nöjda med livet i allmänhet, medan för människor som är missnöjda i sina grannskap, är det endast ...

... som känner sig mycket nöjda med livet i allmänhet.

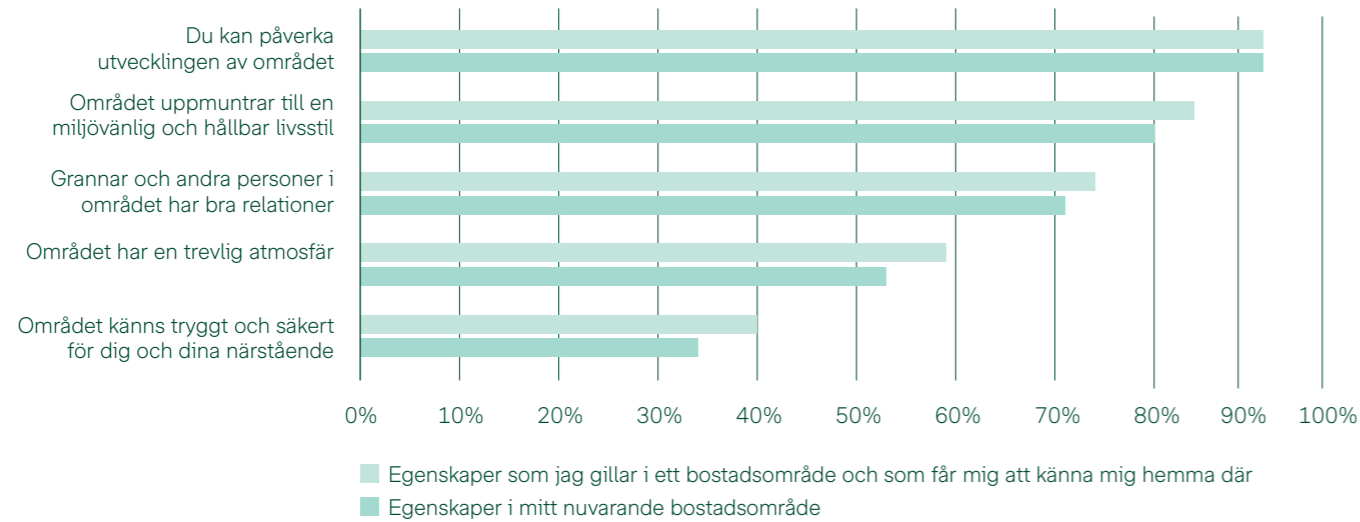
Lärdomar från lyckliga grannskap

I år, 2019, har vi än en gång frågat 8,582 personer på våra åtta marknader om deras liv, grannskap och behov. Resultaten visar att lycka i grannskap utvecklas gradvis. De faktorer som främst bidrog till att personer var olyckliga i sitt grannskap var de dagliga irritationsmomenten – så som långa avstånd till kollektivtrafik eller mataffärer,

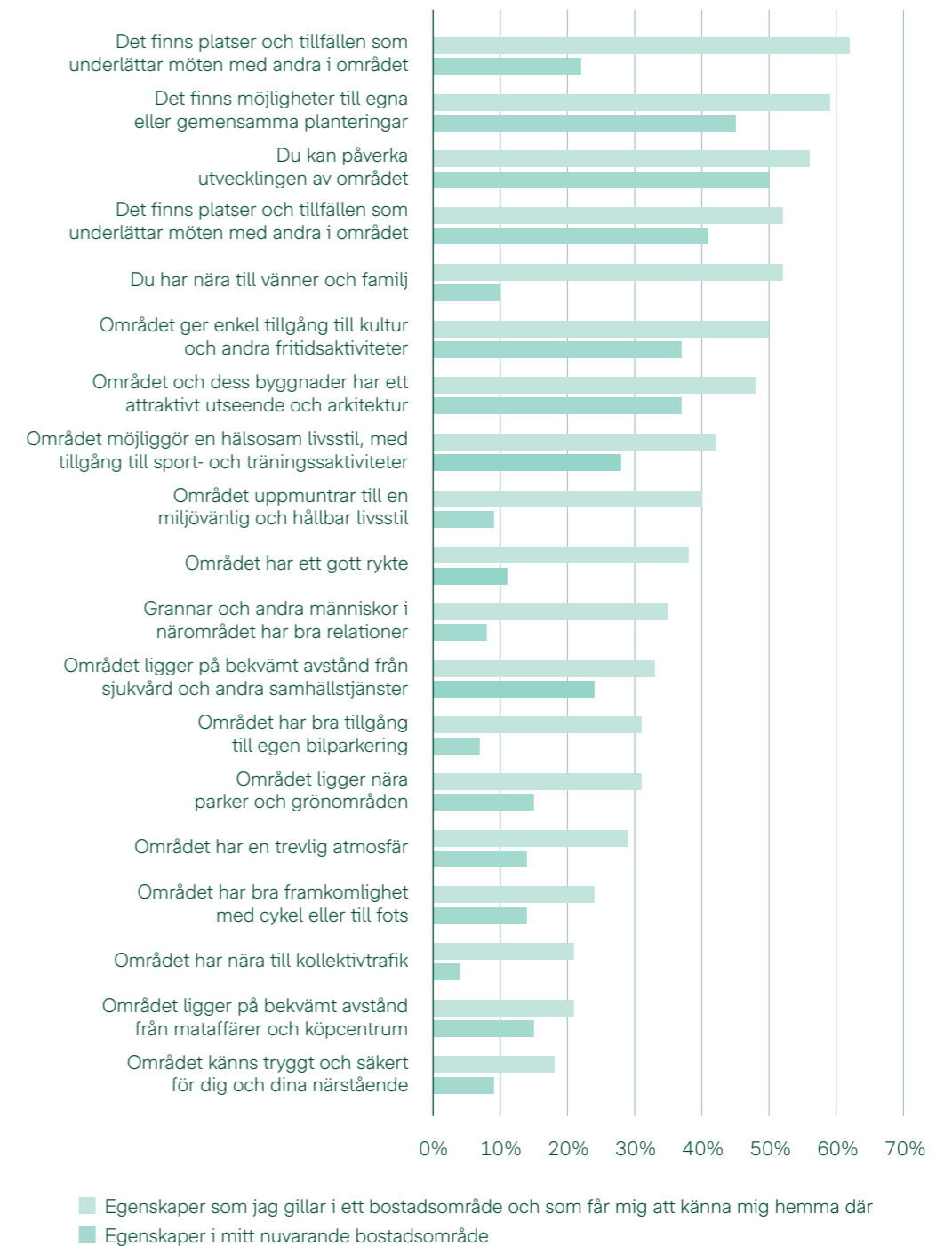
eller att inte hinna med vardagssysslor som att tvätta. De som svarade att de var något lyckligare var däremot nöjda med vardagliga bekvämligheter och sysslor, men kände inte att de uppfyllde sina emotionella behov som att exempelvis hinna med kulturella aktiviteter och fritidsaktiviteter.

Gruppen som var ännu lyckligare hade uppfyllt både de emotionella och funktionella behoven, och som följt hade de andra anspråk – deras behov var mer sociala, med en strävan efter att tillhöra och fylla ett syfte i den lokala gemenskapen.

Människor som är lyckliga i sitt nuvarande grannskap strävar efter en trevlig stämning, goda relationer mellan grannar och en hållbar livsstil.



Människor som är olyckliga i sina nuvarande grannskap strävar inte bara efter en trygg miljö och en god stämning, utan även efter lösningar på vardagens utmaningar, så som närhet till allmänna kommunikationer och matbutiker.



The House of Happiness – en introduktion

Vår studie visar att lycka i grannskap utvecklas genom en rad olika byggklossar. Det är en process som sker gradvis och där varje kloss bygger vidare på den föregående. På så sätt kan man koppla det till Abraham Maslows behovshierarki, eller behovstrappa – den ledande förklaringsmodellen för hur människor prioriterar sina behov. Maslows teori illustreras som en pyramid där människans behov beskrivs nerifrån och upp, från det grundläggande fysiologiska upp till självförverkligande. Varje byggkloss, eller nivå, består av ett antal olika komponenter som alla är nödvändiga för att nå till nästa nivå.

Samma princip gäller för lycka i grannskap och därför skapade vi ett fyra våningar högt virtuellt hus som vi döpte till The House of Happiness. I huset definieras lyckliga grannskap utifrån fyra byggklossar: funktionella behov, emotionella behov, gemenskap och meningsfullhet. Denna rapport följer tankemodellen i husets våningar nerifrån och upp, och varje kapitel diskuterar respektive nivå.

Funktionella behov:

Att möta de funktionella behoven i ett grannskap är idag ett grundläggande krav på Bonavas marknader. Med funktionella behov avses faktorer som möjliggör en relativt krångelfri livsstil. Detta är

faktorer i ett grannskap som svarar mot de funktionella behoven och utgörs av bland annat tillgång till lokaltrafik, skolor, hälsovård och livsmedelsbutiker.

Emotionella behov:

När de funktionella behoven är tillfredsställda blir de emotionella behoven prioriterade. De emotionella behoven resulterar i en strävan efter en hälsosammare livsstil. I ett grannskap yttrar sig detta som lösningar för att skapa personlig och emotionell trygghet, hälsa och välmående, samt tillgång till natur, kultur och fritidsaktiviteter.

Gemenskapsbehov:

Uppfyllda funktionella och emotionella behov möjliggör fokus på den tredje nivån. Här ingår faktorer som hur vi interagerar med människor och hur vi känner tillhörighet. Har man uppfyllt dessa behov har man möjlighet att upprätthålla en social livsstil, som utgörs av vänskap, familj, kärlek och en känsla av tillhörighet.

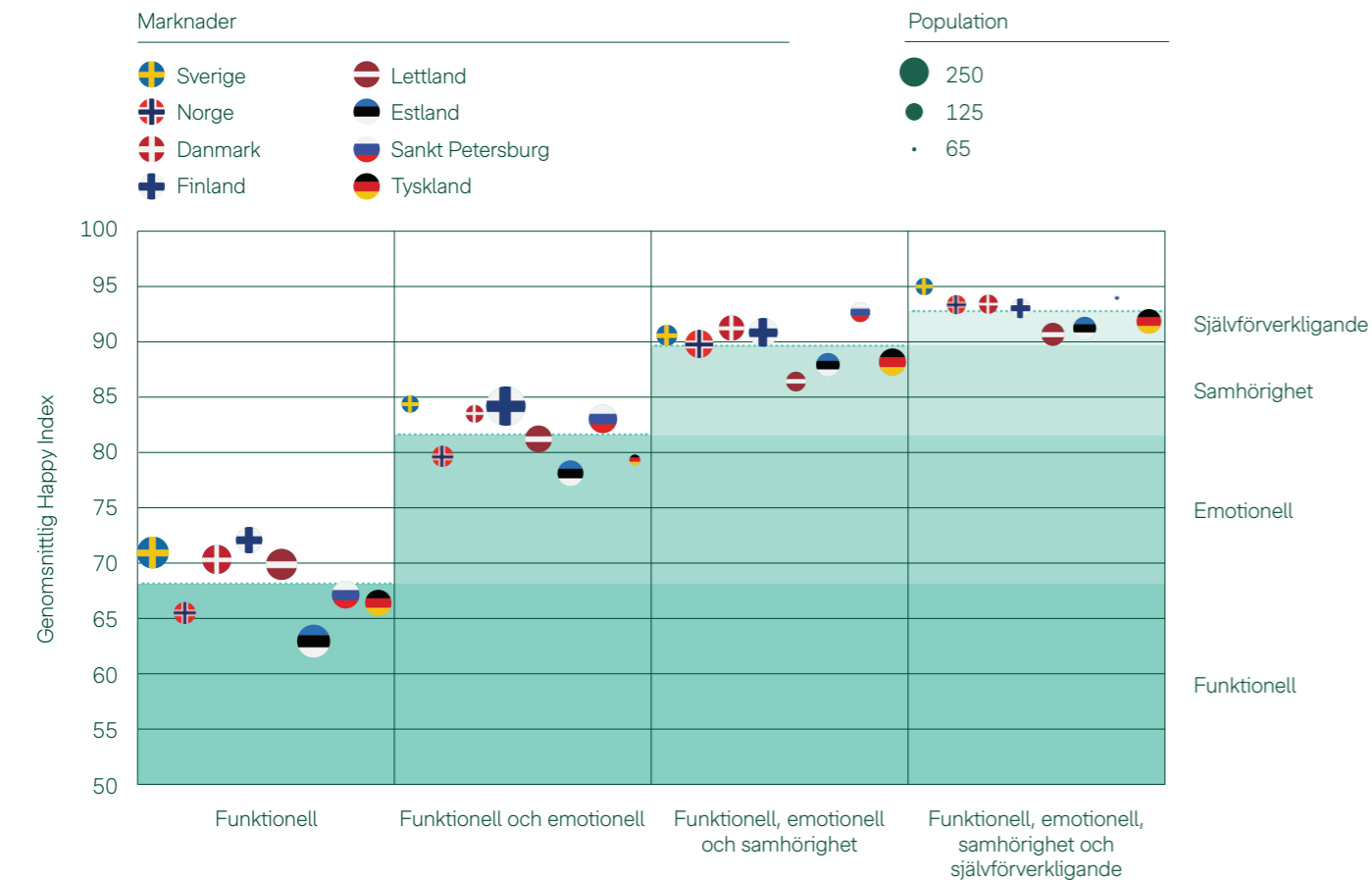
Självförverkligande behov:

När ett grannskap har tillgodosett behoven i de första tre nivåerna, blir den fjärde och slutliga nivån ännu mer relevant. Här är värderingarna mer mellanmänniska och allt mindre fokus ligger på den enskilda

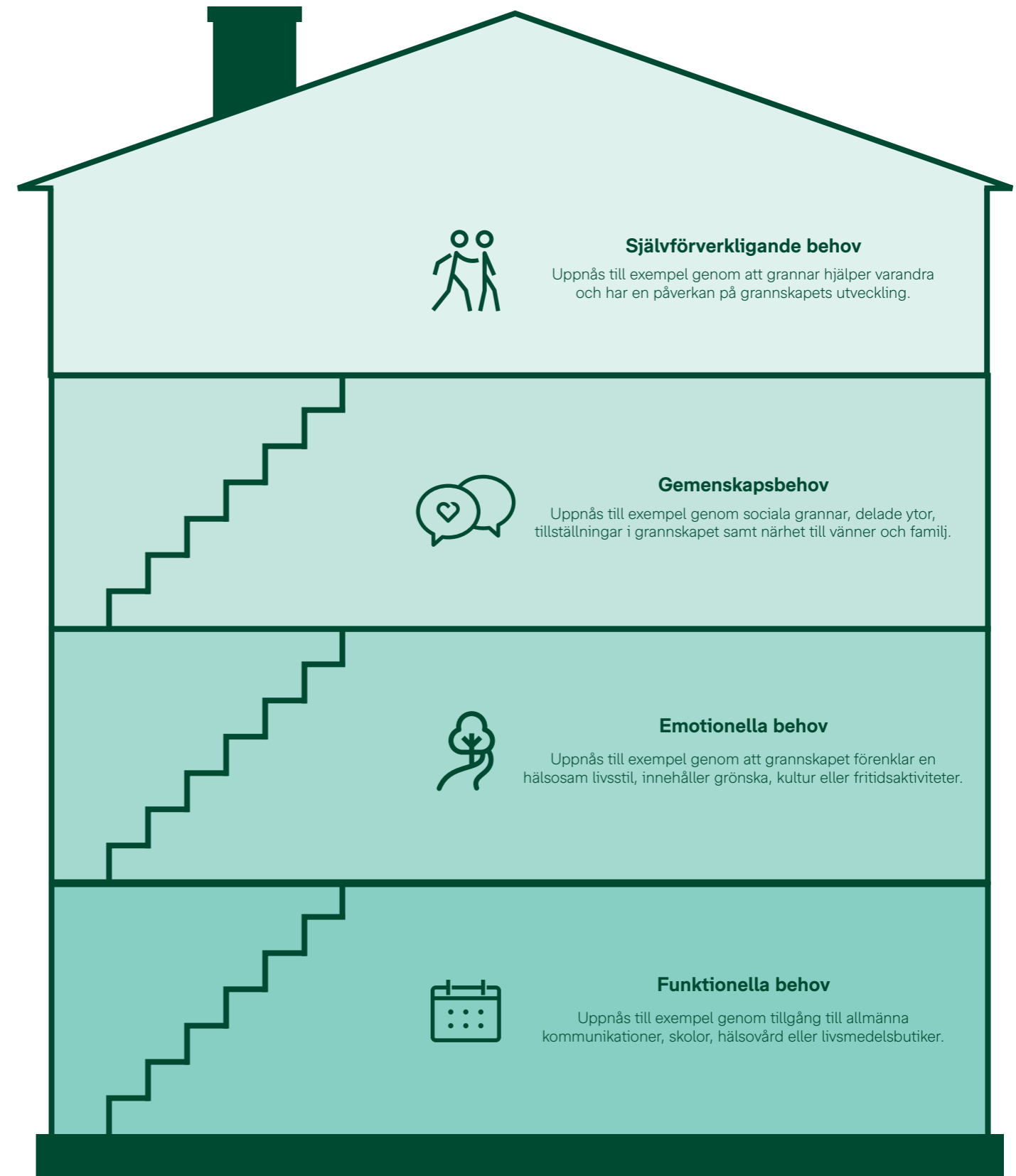
individ. Känslan av tillhörighet leder till förmågan att även sprida den till andra i grannskapet, därför består den fjärde nivån av element som att hjälpa andra, leva mer miljövänligt, och att bidra till att förbättra det gemensamma grannskapet. I grannskap som uppnått den fjärde nivån känner individer att deras handlingar har en positiv inverkan på den gemensamma tillvaron.

Varje nivå bygger på frågor från vår undersökning. Det är genom analys av svaren på dessa frågor som vi kunnat se och jämföra grader av lycka i grannskap som uppnått första, andra, tredje eller fjärde nivån i The House of Happiness. De fyra nivåerna kunde identifieras genom de tillhörande frågorna, och genom att titta på vad som krävdes för att nå nästa nivå av lycka. Resultatet indikerade att ju fler 'våningar' ett grannskap uppnådde, desto högre var grannskapslyckan. Detta stämde för samtliga av våra marknader.

Resultatet blev inte alltid det vi förväntade oss. Till exempel är upplevd trygghet i ett grannskap inte ett funktionellt behov, utan snarare en katalysator för ett socialt grannskap.



The House of Happiness



Lyckliga grannskap består av fyra nivåer

The House of Happiness är framförallt praktiskt på tre sätt. Det ena är att modellen visualiserar att bostadsutveckling kräver en nerifrån och upp-strategi. Grannskapslycka behöver byggas på en stadig grund för att kunna uppfyllas på alla fyra nivåer. För det andra ger den ytterligare vägledning i vårt Happiness Index kring hur man bygger grannskap med de bästa möjliga förutsättningarna för lycka. Slutligen så visar modellen The House of Happiness att lyckliga grannskap handlar om långt mer än den fysiska platsen och designen. Lycka i grannskap bygger på en hierarkisk struktur där fysiologiska, emotionella och sociala faktorer spelar viktiga roller i olika skeden, men är alla lika viktiga i slutekvationen. Genom att tillämpa modellen The House of Happiness kan vi planera och utveckla våra bostadsområden på ett smartare sätt. Det utvidgar också vår roll som bostadsutvecklare, till utvecklare av något större. Vi lägger grunden för hälsa, relationer, grannskap, känslan av tillhörighet och grannskaps högre syften. Vi kan inte själva driva förändringen, men vi kan skapa förutsättningar för grannskap där människor trivs och upplever lycka.

"Lycka är inte ett mål, det är en livsstil och en rutin, där man till exempel hela tiden behöver uppfylla sina mest grundläggande behov: att få tillräckligt med sömn, äta hälsosamt och få regelbunden motion. Man ska inte bara göra en enda sak som känns meningsfull, utan leva ett meningsfullt liv. Låt lek och sociala interaktioner vara en del av din rutin. Lycka är inte en snabblösning, det är ett sätt att leva."

- Sabina Renck, expert i positiv psykologi

I den här rapporten vill vi dela med oss av det vi funnit på vårt uppdrag i att definiera lyckliga grannskap. Vi studerar de kvantitativa resultaten från Happy Quest, med svarande från samtliga av våra åtta marknader, men också andra forskningsresultat och rapporter inom området. Vi kommer också att titta på de kvalitativa intervjuerna vi genomfört med nedanstående experter och analysera deras synpunkter i förhållande till våra resultat, samt diskutera deras egna slutsatser.



Experterna

Ina Remmers, Medgrundare av det tyska digitala grannskapsnätverket Nebenan

Nebenan.de är ett nätverk för "cyberhoods" som hjälper människor få kontakt i verkliga livet. Med webbsidan kan de boende kommunicera, planera, och dela såväl saker och erfarenheter. Remmers ser digitalisering som en möjlighet att minska ensamhet och öka lyckonivån i grannskap.

Kyle McKinley, Programansvarig, The Belonging Project, Stanford University

Kyle McKinley leder "The Belonging Project" på Stanforduniversitetet i Kalifornien – ett brett och mångdimensionerat program som verkar för emotionell hälsa och personligt välbefinnande genom anknytning till de olika grupperna inom universitetscampuset, eftersom känslan av tillhörighet är avgörande för att trivas med livet på campus.

Mihaly Csikszentmihalyi, Professor i Psykologi och Management, grundare av Quality of Life Research Center, Claremont Graduate University

Mihaly Csikszentmihalyi är professor i psykologi och management vid Claremont Graduate University. Han är även grundare och chef vid Quality of Life Research Center, ett ideellt forskningsinstitut som studerar positiv psykologi, ett område som fokuserar på människans styrkor så som optimism, kreativitet, motivation och ansvar. Han är känd för att ha upptäckt och namngett det psykologiska konceptet Flow.

Sabina Renck, Coach, föreläsare, podcaster och ledamot i Global Happiness Organization

Expert inom positiv psykologi som även arbetar som personlig utvecklingscoach. Renck är medgrundare till och programledare för Sveriges första podcast om lyckoforskning, "På tal om lycka", där vetenskapsmän och forskare bjöds in att diskutera olika aspekter av lycka.

Scott Cloutier, Senior Sustainability Scientist, Julie Ann Wrigley Global Institute of Sustainability and forskarassistent, School of Sustainability

Cloutier undervisar i USA som professor i ämnet lycka och välbefinnande i grannskap. Scott leder projektet Sustainable Neighborhoods for Happiness (SNfH) – ett flerårigt arbete med undervisning och forskning i tillämpade hållbarhetslösningar som kan förhöja välbefinnande och lycka i grannskap och hos människorna som lever i dem.

Tim McCarthy, Ansvarig chef, Hart Howerton

Hart Howerton är ett team av strateger, arkitekter, landskapsarkitekter och inredningsarkitekter som är baserade i New York och San Francisco. McCarthy leder företagets eget forskningsarbete i hälsosamma grannskap, och har etablerat nio designprinciper för att skapa lyckade sådana.



Flow i vardagen

I The House of Happiness har vi identifierat fyra nivåer av behov som tillsammans maximerar ett grannskaps lycka. För att kunna nå de högre nivåerna måste de lägre nivåerna först uppfyllas. Funktionella behov bygger grunden för lyckliga grannskap, men det är i kombination med emotionella och sociala vardagsaktiviteter som den högsta lyckan skapas.

Vardagen får ett högre syfte

Det finns inget normalt vardagsliv – istället finns det lika många varianter som det finns människor. Men vi vet ändå att vardagliga behov, som att ha tid till matlagning, tvätt och städning är universella. Dessa är vad vi kallar funktionella behov. För att kunna bygga en hållbar grund för hälsa och lycka behöver vi kunna integrera dessa i vardagslivet.

I vår undersökning fann vi att personerna tillhörande de minst lyckliga grupperna av människor hade svårare att få in dessa funktionella aktiviteter i vardagslivet än

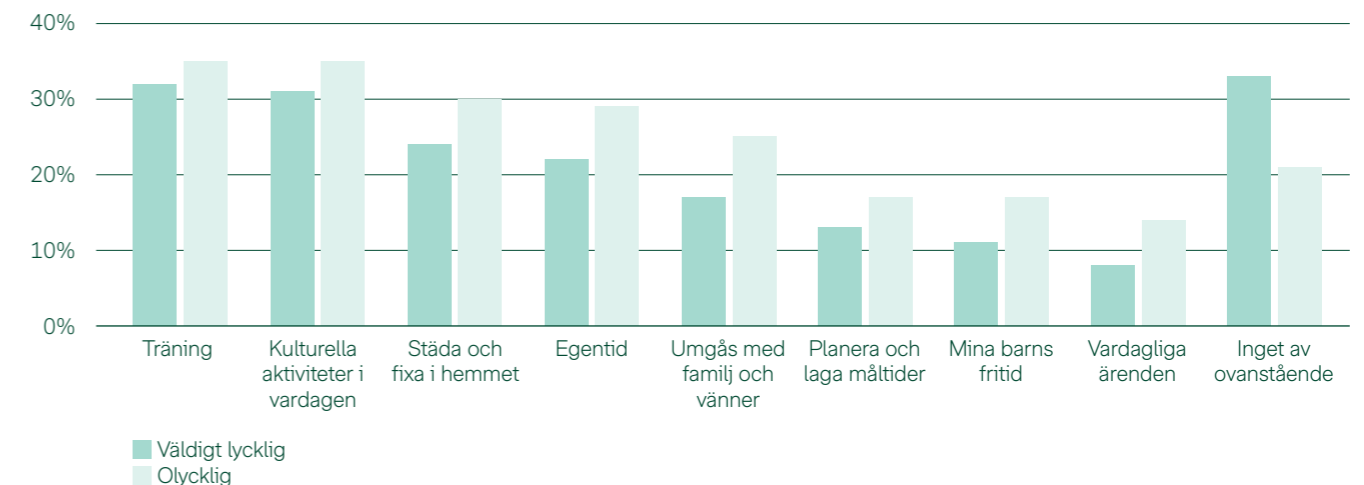
vad de lyckligare grupperna hade. Att inte klara av vardagens alla sysslor kan vara frustrerande, särskilt i en tid då tjänster i allmänhet blir allt enklare och mer effektiva med hjälp av nya digitala lösningar. Vardagsfunktion tas för givet idag, och att inte vara kapabel att smidigt ordna de dagliga rutinbestyren kan kännas som ett misslyckande.

Trots att det förbättrar vårt välmående att inte behöva kämpa med vardagens praktiska utmaningar, bör det snarare betraktas som en nödvändig grund för

lycka – ett fundament att bygga vidare på. Nästkommande tre nivåer i The House of Happiness innefattar emotionella och sociala behov. Vår studie visar att dessa behov tar en allt större plats i vårt vardagsliv, och att det finns ett växande behov att bygga in dem i livspusslet. Idag oroar man sig mer över att hitta tid till aktiviteter som främjar självförverkligande, än att hinna med egna ärenden eller att organisera barnens fritid. Fyra av de fem främsta vardagsuppgifterna som personer inte hinner med är snarare relaterade till sociala och emotionella aktiviteter.

Flow i vardagslivet är grunden till lycka

Q: Vilka av följande alternativ har du svårt att hinna med i din vardag?





Öka lyckan i grannskapet genom att fokusera på grannskapets tillgångar

För att bekvämlighet i vardagslivet ska leda till ett lyckligt liv är även emotionella behov viktiga. Emotionella behov innefattar att ha tid för kultur och kreativitet, och är viktiga för alla våra åtta marknader. Men varje grannskap är unikt och därför kommer lösningarna för att tillfredsställa behoven att variera. Grannskapsprofessor Scott Cloutier förklarar vikten av att skapa skraddarsydda lösningar för varje grannskap genom att introducera den tillgångsbaserade metoden Asset-Based Community Development, där lösningarna är mindre generiska och mer kontextuella:

"Det handlar om sätta sig in i ett grannskap och identifiera tillgångarna snarare än problemen. Det går ju att ta till det problemorienterade synsättet, som egentligen leder tillbaka till att allting vi ser i världen bara är en spegling av oss själva. Med den tillgångsbaserade metoden går man istället in i ett grannskap och ställer frågan - Vad har vi för tillgångar här?"

Med det tillgångsbaserade tankesättet kan man fylla vissa grannskapsbehov utan att kompromissa med de resurser och principer som redan existerar. Hur kan

vi använda samma princip för att göra människor mer nöjda med de funktionella, emotionella och sociala behoven i olika grannskap? Vår studie visar överlappande intresse för emotionella och sociala aktiviteter, och vad personer är villiga att dela med sina grannar. Aktiviteter som människor vill hinna med i vardagen är ofta samma aktiviteter som gärna delas med andra. Ett gemensamt gym på området, samlingslokaler för sociala aktiviteter, en verkstad, odlingsyta med mera. Här finns de perfekta lösningarna för att tillfredsställa emotionella och sociala behov i vardagslivet.

Diversifiera utbudet av aktiviteter

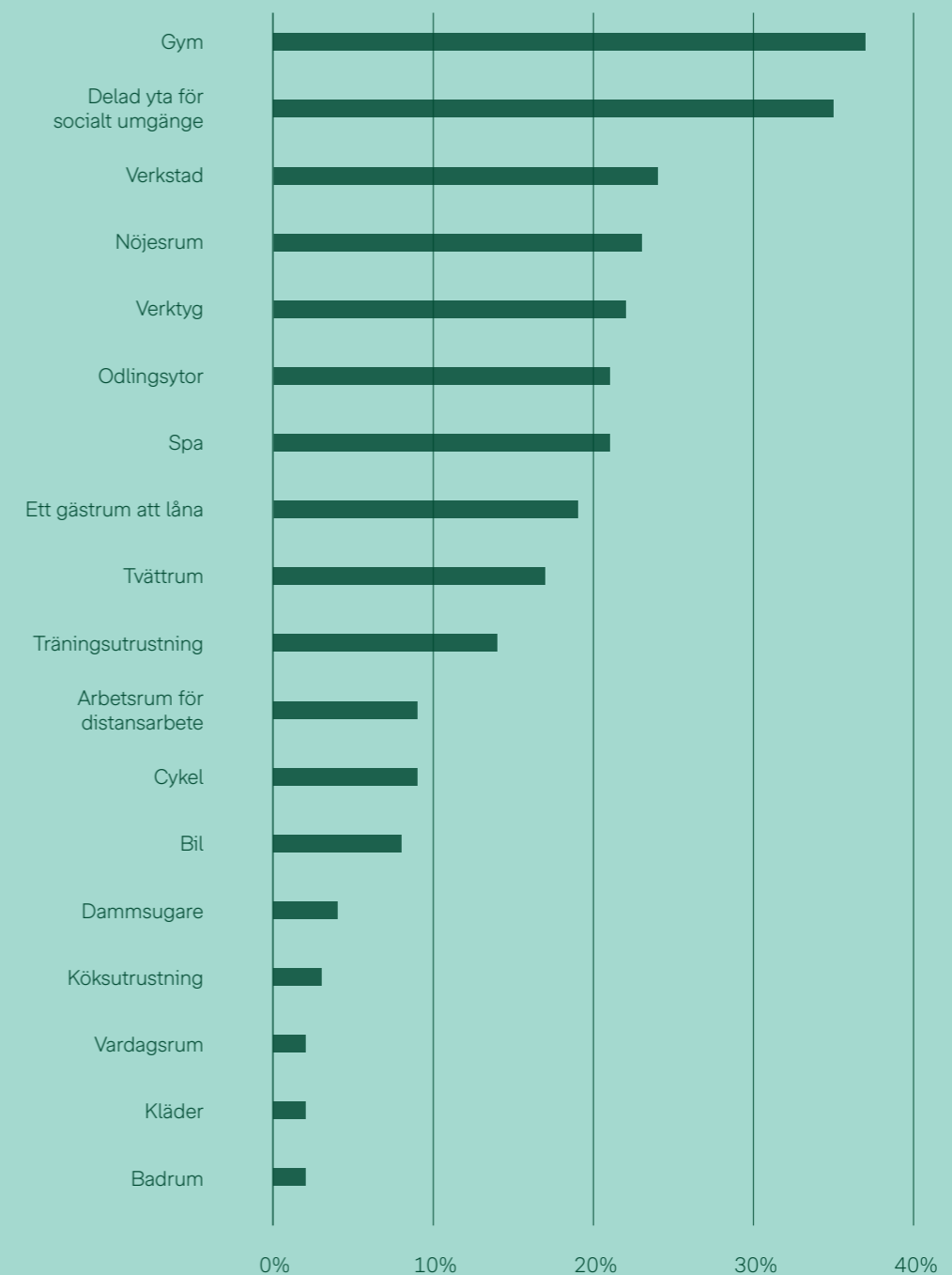
det är oerhört viktigt att uppmuntra till nya intressen:

"Idag är ett bra grannskap en miljö där du kan utöva konst, sport och teater, och efter ett tag börjar du utöva flera olika saker - jag tror det är just det vi strävar efter: att ha städer som är tillräckligt särskiljande och därmed uppmuntrar detta."

Mihaly Csikszentmihalyi är en väl ansedd professor i psykologi med specialkompetens inom lycka och fördelarna med att öva färdigheter. I linje med Cloutier, poängterar Csikszentmihalyi vikten av olika slags aktiviteter för att bemöta individuella skillnader. Medan Cloutier utgår ifrån att expertis och intresse för aktiviteterna redan finns i grannskapet, menar Csikszentmihalyi att

Grannar vill hellre dela ytor för emotionella och sociala aktiviteter än funktionella aktiviteter

Q: Vilka av följande alternativ skulle du vara intresserad av att dela med dina grannar i ditt bostadsområde?





Helg- och vardagsliv flyter samman

Det ideala grannskapet är en miljö som uppmuntrar till en smidig och behaglig daglig tillvaro. Sådana grannskap måste först och främst göra det lätt för människor att uppfylla sina funktionella behov. Att utträta ärenden, handla i mataffären och tvätta kläder är universella bestyr som få kan undvika – det tas för givet att faciliteter för detta finns till hands. Men den tid man lägger på detta bör helst vara kort, eftersom fokus då kan skifta till aktiviteter som möter emotionella behov. Dessa aktiviteter kan höja lyckan till en nivå som inte kan uppnås genom att endast fylla funktionella behov. För att förflyttas upp en nivå i The House of Happiness, från att uppfylla enbart funktionella behov, krävs ett grannskap som möjliggör att individer förverkligar sina intressen. Oavsett om det är att träna inför ett maratonlopp, plantera kaktusar eller utveckla en passion för konst, så höjer de icke-funktionella aktiviteterna känslan av lycka. Eftersom behoven är olika i olika bostadsområden måste lösningarna anpassas därefter.



EMOTIONELLA BEHOV

Holistisk hälsa

Att vara hälsosam är att vara lycklig. Grannskapslycka i dagens värld är komplex – för att bättre förstå hur grannskap skapar förutsättning för lycka behöver vi se på grannskap ur ett holistiskt perspektiv, och integrera alla fyra nivåer i The House of Happiness.

År 2019 har hälsa en holistisk innebörd

Idag är god hälsa ofta synonymt med lycka. Hälsa och lycka blir allt viktigare, ett hälsosamt liv anses likvärdigt eller ännu viktigare än ekonomisk och professionell framgång. Men det finns en faktor som sedan länge saknats i lycko-ekvationen: hälsosamma grannskap. Vårt hem är vår borg och det är även här som stora delar av vår hälsa och lycka uppstår.

Hur gör man för att vara lycklig? De vedertagna hälsoråden går ofta ut på att bryta osunda vanor och skapa nya och bättre. Även om regelbundna gymbesök

och balanserad kost är viktiga byggstenar för god hälsa, så är det inte allt. Vi vet att människor anpassar sig efter sin omgivning, vilket betyder att beteenden ofta formas genom att kopiera hur människor omkring oss lever. Det är därför grannskap är så viktiga när det gäller att skapa lycka. Vi lever i en tid där människor strävar efter att höja sitt fysiska och mentala välmående långt över det som krävs för att överleva. Vilken roll kan grannskap spela i utvecklingen?



Hälsosamma miljöer, lyckliga människor

Hart Howerton är marknadsledande inom utveckling av hälsosamma bostadsområden i USA. Företagets arkitekter, strateger, landskapsarkitekter och inredare tillför ett tvärvetenskapligt perspektiv – "Designing Complete Environments". Tim McCarthy, partner på Hart Howertons, förklarar att deras designfilosofi bygger på att hälsa idag uppfattas som mer och mer holistiskt:

"Det upptäcks alltmer att hälsa är mycket mer integrerat än tidigare, och att de aspekter av hälsa och välbefinnande som tidigare i historien setts som separata – psykisk hälsa, mental hälsa och mindfulness – konvergerar i ett enda begrepp. Naturligtvis måste vi lära oss av denna utveckling och använda den när vi utvecklar våra bostadsområden."

För att öka sina kunskaper i ämnet hälsosamma bostadsområden, initierade Hart Howerton ett samarbete 2014 med The Center for Design and Health på University of Virginia i USA. Samarbetet resulterade i en rapport omfattande nio designprinciper som underbygger hälsa och lycka i enskilda grannskap. Punkterna används nu som en handbok i varje nytt projekt Hart Howerton leder.

Nio designprinciper som gynnar hälsa och lycka i grannskap

- 1. Smart läge.** Placera nya bostadsområden nära befintlig bebyggelse eller infrastruktur, särskilt allmänna kommunikationer.
- 2. Naturen är integrerad.** Bevara känsliga och ursprungliga naturmiljöer inom och omkring det nya området. Integrera natur i grannskapets nätverk av öppna ytor.
- 3. Mix av aktiviteter.** Förse det nya området med en blandning av olika aktiviteter som tillfredsställer varierande behov och tillgodoser olika sociala grupper inom ett relativt tätt område.
- 4. Mix av bostadstyper.** Skapa bostadsområden med en blandning av olika hustyper och upplåtelseformer. Verka för ekonomiskt uppnåeliga bostäder för olika samhällsgrupper av olika bakgrunder och åldrar.
- 5. Färdalternativ.** Erbjud alternativ till bilkörning.
- 6. Att känna stolthet över sitt grannskap.** Erbjud variation och ett brett utbud av sammanhängande platser som kan fungera som miljöer för socialt umgänge och gemensam aktivitet.
- 7. Tillgång till hälsosamma matvaror.** Uppmuntra sunda matvanor genom att integrera odlingsytor och förse området med hälsosamma matmarknader eller närbutiker.
- 8. Ge möjligheter till livslångt lärande.** Skapa möjligheter för intellektuell utveckling i livets olika skeden genom kursverksamhet inom gångavstånd från bostäderna.
- 9. Hållbar utveckling.** Integrera hållbar utveckling på flera nivåer, inklusive stadsdelsplanering, blandning och placering av olika funktioner, nätverk av gångvägar, hållbar infrastruktur och byggnadsteknologi.

Naturlig lycka, naturligtvis

Resultaten från vår egen studie visar liknande resultat och stödjer en holistisk syn på hälsa. När de svarande skulle beskriva ett bostadsområde som de ansåg gynnade en hälsosam livsstil, var varken tillgång till gym eller balanserad kost bland svaren som kom på topp tre. Istället ansågs närhet till naturen, en stillsam miljö, och närhet till vatten som allra viktigast. Vidare fördjupning i vår studie visar att inslag av natur i ett grannskap har en positiv effekt på både fysiskt och mentalt välmående.

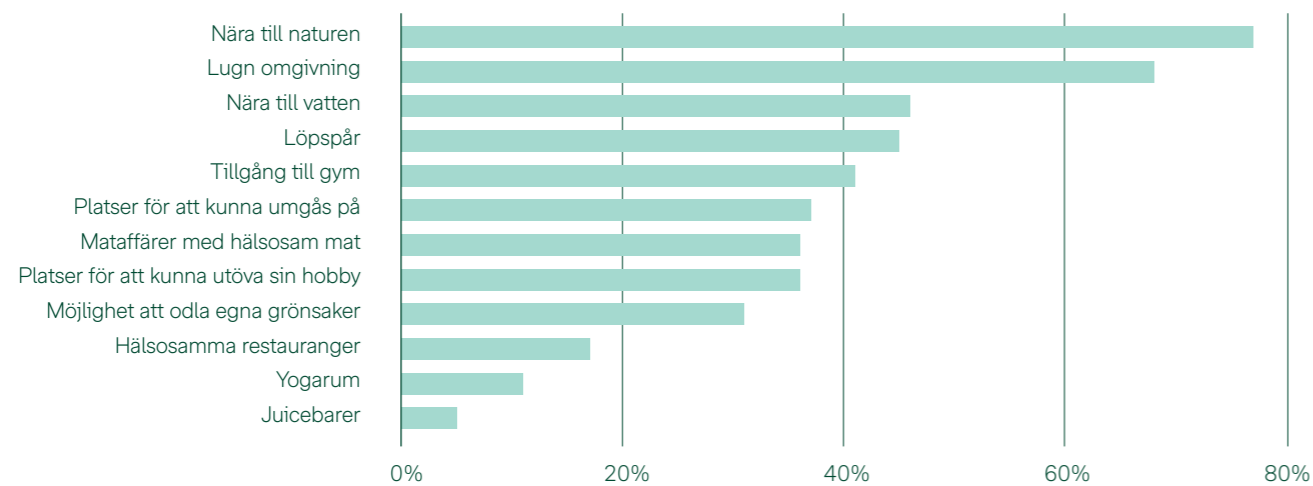
Att naturen är så viktig för hälsan kan vara överraskande, men vi ser i vår studie att naturen blir alltmer viktig för människors välbefinnande. Ämnet natur och välmående har faktiskt fått så mycket uppmärksamhet att det tilldelats ett eget namn – biofilia.

Den ledande konsultgruppen inom rörelsen Terrapin Bright Green menar att biofilisk design kan minska stress, förbättra kreativitet och klarhet i tänkande, förbättra vår hälsa och påskynda läkande. Det handlar om att identifiera och värdesätta den effekt som kontakt med naturliga element som grönska, vatten och organiska former, har på mänskligt välbefinnande. Enligt McCarthy är även naturelement i bostadsområden viktigt för förbättrad hjärnaktivitet:

"...i förhållande till hur vi som samhälle mäter framgång, förändras ramarna nu från ett kvantitativt mått till ett kvalitativt mått, och mot bakgrund av det så förbättras vårt kognitiva tänkande av att vara i naturen."

Hälsosamma grannskap är gröna, blåa och stillsamma

Q: Vad av följande skulle du säga kännetecknar ett bostadsområde som möjliggör en hälsosam livsstil?



Närhet till parker och gröna områden ökar både fysiskt och mentalt välmående

Bland dem som känner sig mest tillfredsställda med sitt mentala välmående, lever

74%

nära parker och grönområden, medan för de minst nöjda med sitt mentala välmående, lever endast

57%

nära parker och grönområden.

Bland dem som känner sig mest tillfredsställda med sitt fysiska välmående, lever

75%

nära parker och grönområden, medan för dem som är minst nöjda med sitt fysiska välmående, lever endast

61%

nära parker och grönområden.



Att designa för holistisk hälsa

Vår studie och experternas slutsatser stämmer överens – den fysiska miljön kan förbättra hälsan. Detta innebär att bostadsområden ska kunna göra detsamma. Vår studie visar att personer boende i grannskap som underlättar en hälsosam livsstil är mer nöjda med både sitt mentala och fysiska välmående.

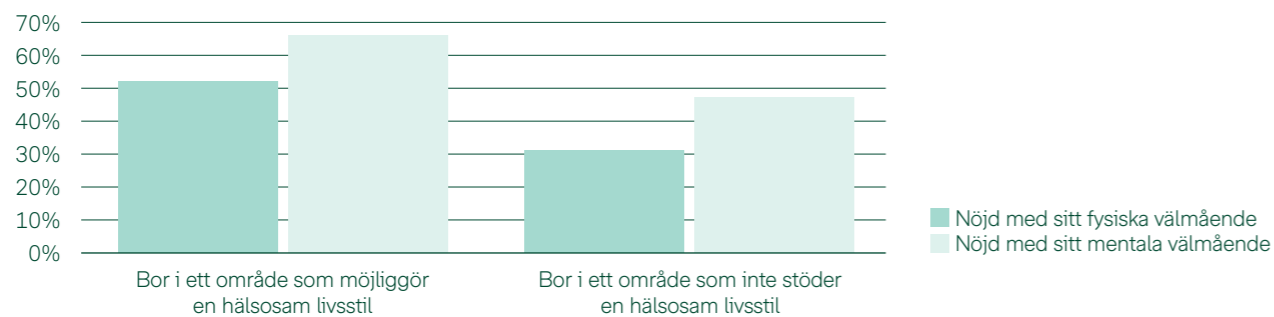
Tim McCarthy, expert inom området, är övertygad om att fysiskt och mentalt välmående går hand i hand och att det troligen är därför de nio designprinciperna

har gett så pass lyckade resultat. Ett grannskap som uppmuntrar till en hälsosam livsstil skapar inte bara fysiskt välmående – utan resulterar troligtvis även i mentalt välmående.

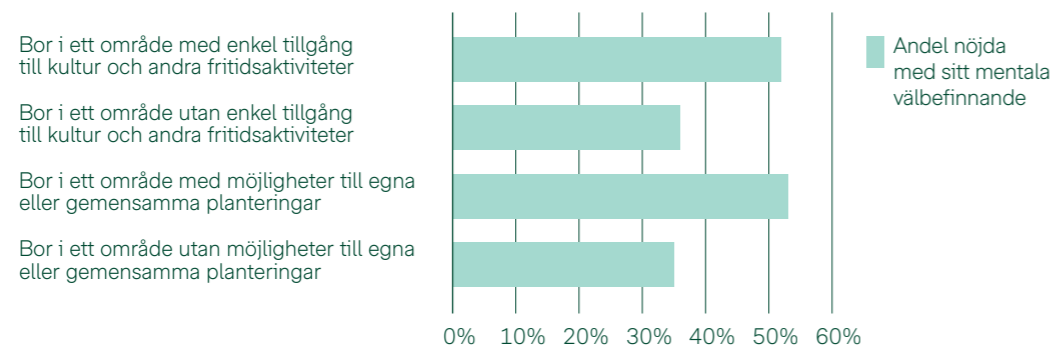
Fritidsaktiviteter är ytterligare en faktor som kräver en del av den fysiska miljön i ett grannskap. I vår studie bygger denna del av lycka helt på tillgång till kultur och andra fritidsaktiviteter som förhöjer livskvaliteten. Avsaknaden av upplevelser som engagerar människor kreativt verkar nämligen vara

kopplat till lägre grader av lycka. För ökat mentalt välmående i ett grannskap är det därför bra om det erbjuds möjligheter att regelbundet observera, delta i, eller skapa i kreativa sammanhang. Detta höjer emotionell tillfredställelse och tillåter människor att klättra högre i The House of Happiness.

Ett grannskap som underlättar en hälsosam livsstil förhöjer både mentalt och fysiskt välmående



Hälsosamma grannskap är holistiska



Holistisk hälsa är mer än emotionella behov

När hälsa blir en alltmer holistisk fråga, synonymt med både lycka och välmående, sträcker sig hälsan igenom alla våningar

i The House of Happiness. Välmående i både kropp och sinne är en viktig faktor för människor att känna sig friska, men

helheten har också att göra med att fylla ett behov i sitt närsamhälle, och att uppleva meningsfullhet.



EN SPRICKA I THE HOUSE OF HAPPINESS

Ensamhet

Historiskt sett har bostadsområden ofta planerats och byggts på ett sätt där alla fyra våningar i The House of Happiness varit medräknade. På senare tid har dock de två översta våningarna fallit i glömska. Idag är social isolering och ensamhet två växande problem och grannskapet är den perfekta platsen för att vända den trenden. Genom att säkerställa att de två översta våningarna finns på plats kan känslor av gemenskap och tillhörighet tillsammans bidra till ett mer lyckligt och välmående samhälle.

Att vara ensam är att ha långt till närmsta granne

Begreppet ensamhet myntades på 1500-talet som ett sätt att beskriva personer som glidit iväg från samhället. Detta ansågs som farligt då de inte längre befann sig inom tryggt räckhåll för att få skydd av grannskapet. Under 1600-talet definieras 'ensamhet' i en ordbok som att befinna sig 'långt ifrån närmsta granne'.

Idag är ensamhet ett omfattande problem som också klassas som ett av våra mest allvarliga folkhälsoproblem eftersom det är

tydligt kopplat till depression, sjukskrivning, och självmord. Ensamheten kostar den svenska staten 13 miljarder kronor årligen. I Tyskland upplever två tredjedelar av befolkningen att landet har svåra problem med att tackla ensamheten bland invånarna. Politiska åtgärder och försök för att få bukt med problemet syns i allt större utsträckning, exempelvis så tillsatte Storbritanniens parlament år 2018 världens första ensamhetsminister.

Att bygga ensamhet

Den stigande förekomsten av ensamhet grundar sig i flera faktorer, som inte sällan är relaterade till urbanisering och digitalisering. Även vårt kulturella arv av krig ligger bakom utvecklingen då det lett till att byggnader konstruerats baserat på behov av skydd snarare än social gemenskap. Professor i grannskapspsykologi Scott Cloutier förklarar hur vi ibland agerar efter historiska värderingar:

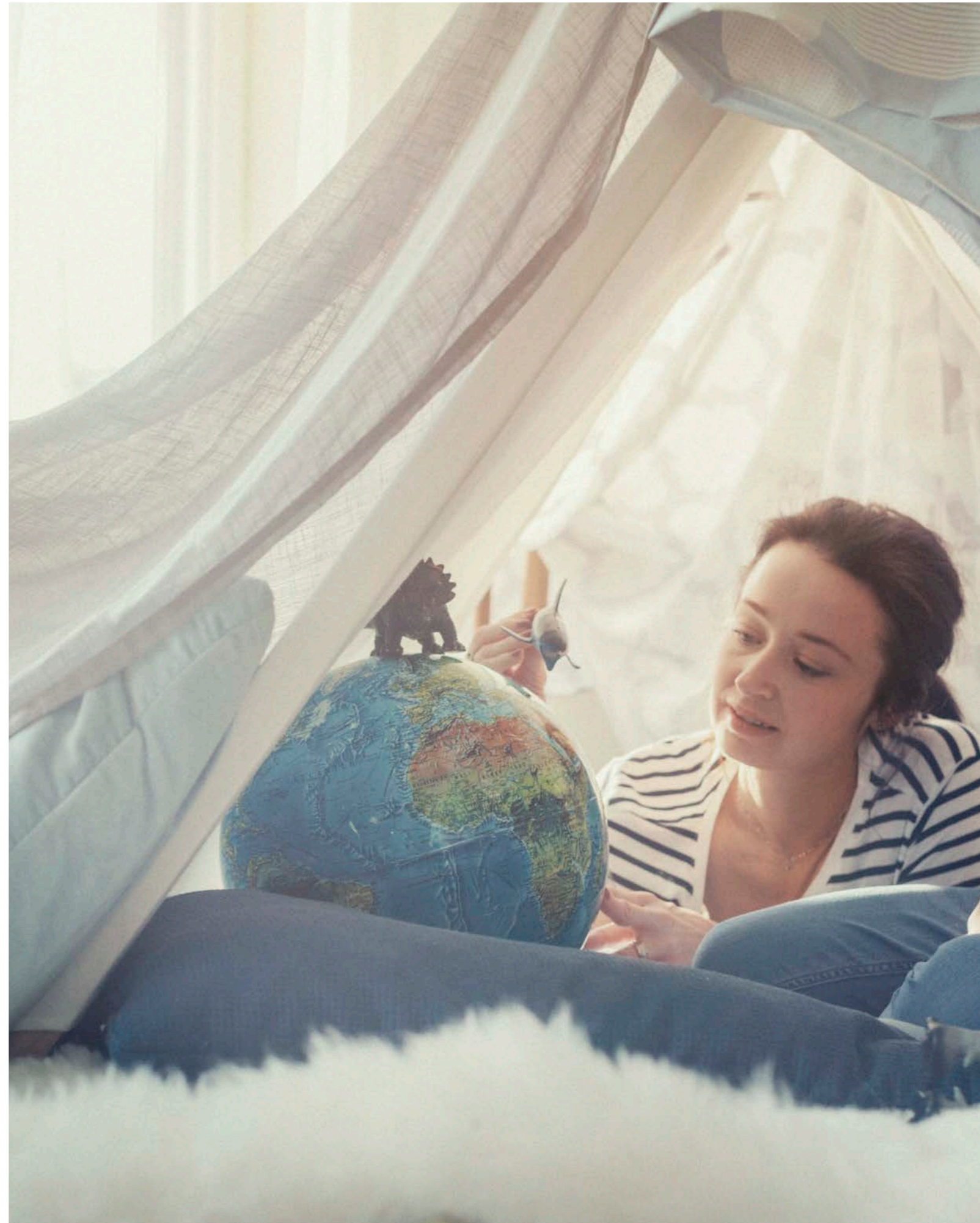
"(...) och angående murarna omkring våra hem. De byggdes i en tid under det kalla kriget, och straxt efter andra världskriget, när alla var rädda för tanken på vem som iakttog dem, och vem som kunde se dem när de var utomhus. Så vad vi skapade på den tiden är nu en mängd platser som avsiktligt isolerar oss. Idag lider vi faktiskt av detta eftersom det isolerar oss från grannskapen vi tillhör."

Så om våra byggnader uttrycker att man inte kan lita på sina grannar, hur påverkar det den sociala interaktionen? Ökad ensamhet och minskat umgänge mellan grannar är två trender som har utvecklats parallellt och det är logiskt att anta en koppling. Detta eftersom möten med grannar har en stor inverkan på välbefinnandet. Scott Cloutier på The School of Sustainability på University of Arizona förklarar att grannar tenderar att ha en positiv inverkan på varandra, helt enkelt för att våra hjärnor är biologiskt programmerade att lita på att grannskapet är nödvändigt för vår överlevnad. Detta eftersom grannskapet historiskt sett var ett säkerhetsnät för personer i lantbrukssamhällen. Grannar vaktade varandras boskap och delade på den maten som fanns vid dåliga skördar. Dessa grundläggande sociala konstruktioner var nödvändiga för att samhället skulle fungera.

Isolering i grannskap gör alltså människor mer ensamma och mindre lyckliga. Tim McCarthy från Hart Howerton vill motarbeta tendensen att pensionärer lever sina liv i ensamhet, eftersom det också ökar risken för alkoholmissbruk och skadlig fetma. Bland yngre, anser Cloutier att smartphones delvis är skyldiga till det minskade sociala umgänget:

"En del av problemet är att vi tillbringar så mycket tid i våra egna huvuden. Mycket tid går åt till att hantera det som kommer att hända närmast, och dessutom har vi telefoner och annan teknologi som fortsätter hålla oss fixerade vid det. Vi funderar egentligen inte på hur vi an knyter till andra, eller varför vi borde vara sociala."

Eftersom ingen enskild faktor orsakar att ensamheten ökar, är det viktigt att förstå hur komplex frågan verkligen är. Det är enbart med mer och bättre kunskap som vi kan bana vägen för framsteg.



Att bana vägen för sociala grannskap

Vi behöver nu bli medvetna om hur de defensivt utformade bostadsområdena påverkar våra sociala vanor, och i stället se till att umgås med – och ha förtroende för – personerna omkring oss. De negativa effekterna som ensamheten har är tydliga, men vi har i våra studier funnit att grannar är ett kraftfullt hjälpmedel för att motverka dem. Vår grannskapsforskning visar på att social daglig interaktion mellan grannar, och grannskapsområden som aktivt skapar platser och tillfällen för möten, leder till att människor blir lyckligare.

Kanske finns lösningen på ensamhet bokstavligen runt hörnet.



GEMENSKAPSBEHOV

Bygga sociala grannskap

Varje nivå i The House of Happiness har hittills fokuserat mer och mer på sociala behov. Ett socialt vardagsliv blir allt viktigare och umgänge ses idag som en viktig del inom begreppet hälsa. Tredje våningen i The House of Happiness handlar om just detta, och hur man utvecklar sociala grannskap där man känner sig hemma.

En social lösning

Eftersom ensamheten i samhället ökar i takt med att relationerna inom grannskapet minskar så står vi inför ett val. Vi kan antingen fördjupa oss i de negativa effekterna som de här två trenderna har på fysiskt och mentalt välmående, eller så kan vi bidra till en lösning. Vi vet att grannskap där grannar umgås med varandra leder till att invånarna blir lyckligare. Social interaktion leder helt enkelt till högre nivåer av lycka. Dessutom har känslor av lycka potentialen att växa och spridas i grannskap. Lycko-experten Sabina Renck förklarar:

"Känslor och lycka sprider sig mycket effektivt genom nätverk, oavsett om relationerna är avlägsna eller nära. Grannar kan ibland ha en ännu större inverkan på en persons lycka än vad nära vänner som bor längre bort har, enbart eftersom man ser sina grannar varje dag."

För att förstå hur social interaktion mellan grannar kan uppmuntras så måste vi först förstå hur social interaktion skapas. Enligt vår modell The House of Happiness måste både funktionella och emotionella behov först vara tillfredsställda.

Ett socialt grannskap är ett lyckligt grannskap

I grannskap där grannar och andra personer i området har bra relationer, är

63%

mycket nöjda med livet i stort, medan i grannskap där grannar saknar bra relationer, är endast

30%

nöjda med livet generellt sett.



Trygghet är grannskapets grundsten

Känslan av trygghet är avgörande för att människor ska kunna umgås med varandra. Scott Cloutier leder forskningsprojektet Sustainable Neighbourhoods for Happiness på University of Arizona, och understryker att en avsaknad av trygghet förhindrar sociala kontakter:

"Trygghet är givetvis superviktigt för att folk ska träffas och umgås. Det betyder att kroppen signalerar att du är trygg och först då kommer du att känna att du kan gå ut och träffa och lära känna nya människor."

När kroppen signalerar att en plats eller situation är 'otrygg', så är det helt enkelt inte möjligt att gå ut och lära känna nya människor. Trygghet handlar också om psykisk säkerhet, det vill säga att det inte finns någonting som hotar dig på grund av den du är som person. Därför är det lika viktigt att välkomna personer med olika bakgrunder och värderingar i ett grannskap, precis som i vilken gemenskap som helst.

The Belonging Project på Stanford University är ett initiativ för att förstärka tillhörighetskänslan på universitetets campus, med målet att öka välbefinnande och lycka. Kyle McKinley, ansvarig för projektet menar att trygghet är ett viktigt

nyckelord. Projektet syftar till att skapa en miljö som tillåter och uppmuntrar människor att vara sig själva och att uttrycka sina värderingar. Trygghet ska inte vara beroende av social identitet.

När väl tryggheten är på plats krävs det en sak till för att umgänge och gemenskap ska skapas. För att människor ska träffas och lära känna varandra så krävs nämligen någon typ av gemensamt intresse att mötas kring. Denna gemensamma plattform kan vara själva grannskapet och det faktum att personerna som bor i grannskapet har valt samma plats att leva sina liv på. Cloutier menar att detta bli en katalysator för grannskapsrelationer.

"Att tillhöra ett grannskap är att tillhöra en plats som du och alla dina grannar har valt att leva sina liv på. Detta är en väldigt bra början för relationsskapande."

Överlappande intressen skapar gemenskap

Förutom att dela bostadsområde, så kan överlappande intressen öka chanserna för ett socialt grannskap där en känsla av tillhörighet kan återskapas. McKinley förklarar detta som att 'tillhöra flera domäner'. I sammanhanget syftar domän till intressen eller aktiviteter som för människor samman. Exempel kan vara trädgårdsarbete, brädspel eller matlagning. För personer i sociala grannskap är det viktigt att tillhörighetskänslan överbryggas flera domäner. Detta är delvis för att den övergripande gemenskapen ska vara mindre skör då en domän kan förändras eller försvinna. Och delvis för att det ökar lycka och den generella känslan av tillhörighet till grannskapet.

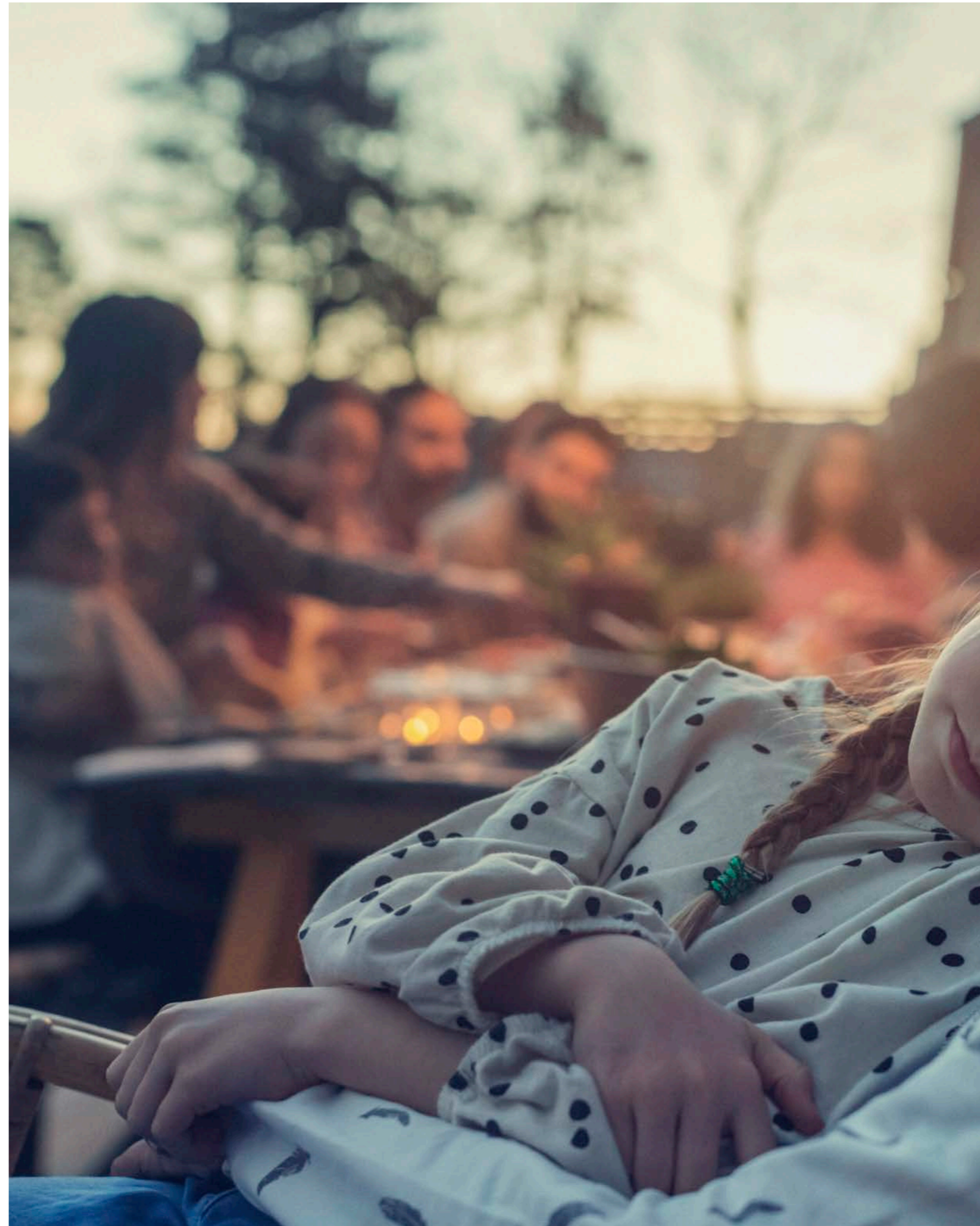
Mycket av arbetet inom The Belonging Project fokuserar därför på att sprida känslan av tillhörighet över många olika domäner och aspekter av vardagslivet. Även om du inte känner dig som en del av en större grupp eller kontext, så finns det andra intressen och hobbies som kan fylla den luckan. Att skapa överlappande intressen och aktiviteter uppmuntrar till kontakt med andra i grannskapet, vilket i sin tur skapar en större gemenskap.

Mihaly Csikszentmihalyi, professor i positiv psykologi, understryker hur viktigt det är att grannskap skapar möjligheter för personer att öva och utvecklas inom olika intressen och aktiviteter. Csikszentmihalyi menar att grannskapets huvudsakliga syfte är att vara en plats där det går att utvecklas tillsammans med andra:

"När människor gör något som de är duktiga på så känner de sig lyckligare. Så ett grannskap som har en löpslinga och möjligheter att klättra, skulle tilltala unga personer som har utvecklat dessa kompetenser och möjligheten att använda de kompetenserna är viktigt för dem. För andra kan det vara att sjunga, eller måla, och vissa personer har inte hittat sitt intresse ännu – grannskapet borde vara en plats där man upptäcker nya intressen också."

Möjligheterna som uppstår med överlappande intressen och aktiviteter går att likna vid möjligheterna som uppstår i tvärfunktionella eller tvärvetenskapliga samarbeten. Ofta hittas lösningen på komplexa problem genom just samarbete mellan discipliner. För sociala sammanhang gäller detsamma. Ett exempel på hur överlappande intressen och aktiviteter kan bidra positivt till grannskap är den nya trenden 'plogging'. Det är en mix av de svenska orden 'jogga' och 'plocka skräp', och det är just det aktiviteten innebär. Att träna är ofta enbart till nytta för individen, men i kombination med en hållbar hobby som att plocka skräp kan det bli en handling för ett bättre grannskap och en bättre miljö. McKinley beskriver även överlappande aktiviteter som en möjlighet för individer att uttrycka sina värderingar och förverkliga sina mål.

"Ger man människor platser där de kan uttrycka sig i sin grannskapsmiljö, blir det automatiskt en plats som personer i grannskapet känner en samhörighet kring."



Tillhörighet och samhörighet har många grundstenar

Att känna till- och samhörighet kan framstå som en magisk formel för ett hälsosamt och lyckligt grannskap. Men för att detta ska bli verklighet krävs det att känslan av gemenskap överbryggas flera intressen och aktiviteter. För när umgängen kombineras blir känslan av gemenskap starkare och sträcker sig dessutom över hela grannskapet. Det kan också leda till innovativa lösningar som gynnar individen, grannskapet och samhället i stort. Hur kan vi uppmuntra korsbefruktade grannskap? Nyckeln är öppenhet.



Verktyg för sociala grannskap

Det tredje rummet

Det tredje rummet syftar till gemensamma platser utanför hemmet, arbetsplatsen eller skolan. De finns till för att människor ska kunna vara aktiva, sociala och kreativa. I grannskap är dessa platser viktiga för att personer som bor där ska känna tillhörighet. Vikten av att inkludera tredje rum i grannskap framgår tydligt i vår studie, men även genom de experter vi intervjuat. Scott Cloutier understryker hur viktiga just tredje rum och delade ytor är för att människor ska komma i kontakt med varandra:

"Det är superviktigt för människor att ha en plats där de kan mötas, ha en dialog, uttrycka sig och dela värderingar."

Delade ytor ökar också känslan av gemenskap i ett större perspektiv:

"Delade ytor är enormt viktiga för lycka och välmående. De bidrar till känslor av gemenskap, och skapar en koppling och relation till naturen. Delade ytor möjliggör olika beteenden, kulturer och uttrycksformer. De kan även vara strategiska för att koppla områden, byggnader och grannskap till varandra."

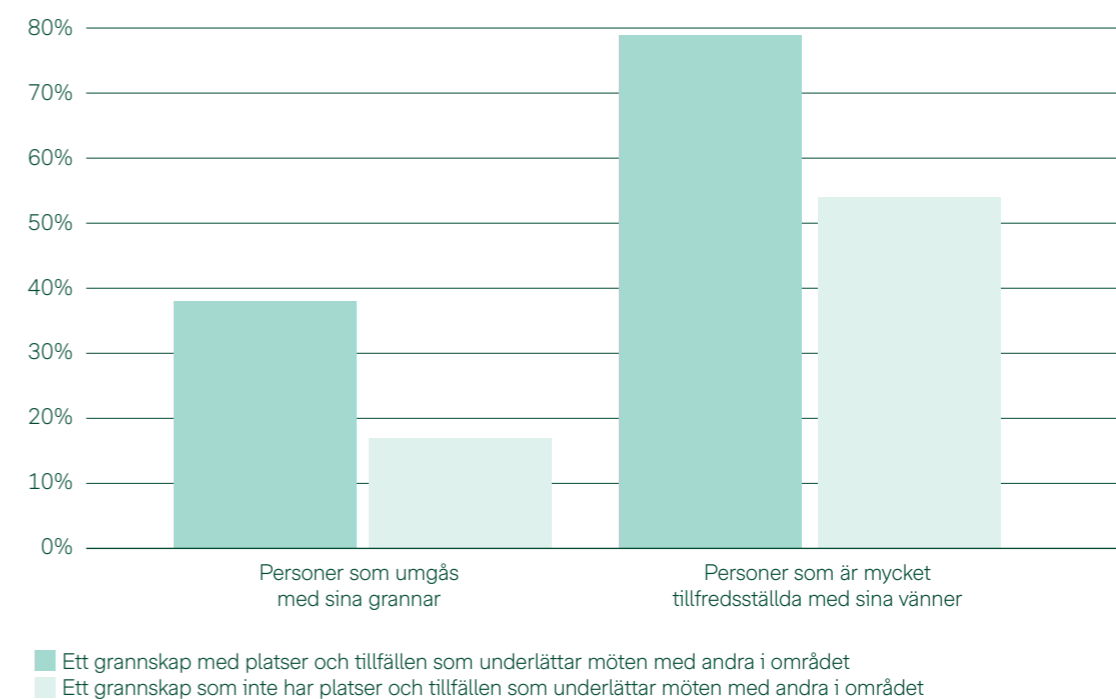
Även om The Belonging Project använder delade ytor på ett liknande sätt så lägger McKinley till en viktig aspekt:

"Människors gemensamma platser behöver vara inkluderande och tillgängliga. Man ska inte utesluta någon grupp utan välkomna alla."

Det här belyser vikten av utvalda platser där människor kan mötas under inte förutbestämda former. De tredje rummen i ett grannskap borde därför inte vara förutbestämda utan det krävs även ytor som är öppna för individuell tolkning och kreativitet. Det tillåter personer att fritt kunna definiera sin egen expertis och roll i sitt grannskap. Lyckoexperten Sabina Renck håller med om att dessa villkor är nödvändiga för att bygga social gemenskap.

"Spontant socialt umgänge är en av grundstenarna för gemenskap – att tillåta och uppmuntra det är grundläggande."

Grannskap med delade ytor är dubbelt så sociala



Delningsekonomi

Delningsekonomi är när man delar, lånar eller hyr saker istället för att äga dem själv. Det kan även omfatta tjänster. I grannskap kan delningsekonomi leda till ökad interaktion grannar emellan, och på så sätt leda till utbyten av både materiella och sociala värden. Att dela vissa saker och tjänster bidrar dessutom till ett mer hållbart samhälle eftersom det reducerar den totala konsumtionen. Ina Remmers från Nebenan.de delar sina tankar om detta:

"Familjer är jättebra på att dela, särskilt barnens saker. De växer ur sina leksaker och kläder så fort att det är lättare att ge dem vidare till grannar än att slänga dem, stuv ner dem i källaren eller sälja dem.

I grannskap väcker det dessutom positiva känslor eftersom man gör något som är bra för den gemensamma gruppen. Ibland lägger personer upp någonting till försäljning på eBay, och samtidigt annonserar de ut på Nebenan.de med rubriken 'men för mina grannar är det gratis.'

"Att dela saker inom ett grannskap kan också betyda att skänka bort saker. Detta skapar nya relationer eftersom den som får något ofta tackar grannen med en hembakad kaka eller en burk marmelad. Det är fantastiskt att se det här hända om och om igen, att se den vänlighet som grannar visar varandra."

Effekten i siffror:

27% av alla personer umgås med sina grannar, medan för grannar i delningsekonomi:

47% av personer som har lånat ut någonting till en granne umgås med sina grannar

47% av personer som har lånat någonting av en granne umgås med sina grannar

51% av personer som har köpt någonting av en granne umgås med sina grannar

54% av personer som har sålt något till en granne umgås med sina grannar

Cyberhoods

Ett cyberhood är en digital mötesplats för grannar, en trend som också växer exponentiellt. Cyberhoods förklarar de vanligtvis mer komplicerade delarna av grannskap, och fokus ligger på att förstärka och tillgängliggöra de positiva aspekterna grannar emellan. Cyberhood experten Ina Remmers beskriver hur fenomenet har påverkat grannskap positivt:

"Gemensamma mötesplatser på nätet gör det lättare för personer att ta första steget in i gemenskapen, för att sedan mötas offline. Det finns en psykologisk förklaring till detta, för när du ber om något i ett Cyberhood, svarar bara 'ja'-säganden. Skulle man istället

ringa på hos sina grannar så skulle man också bemötas av alla de människor som inte vill låna ut sin bormaskin, och då uppstår ett obekvämt situation. Därför undviker människor situationer där de riskerar att få ett nej."

"Det bästa med grannplattformar på nätet är att de bygger broar mellan möten online och offline. Till skillnad från andra sociala nätverk som fokuserar all uppmärksamhet på ett online community, uppmuntrar Cyberhoods till verkliga möten. Alla kan ju få kontakt med varandra i appen men sedan blir det nödvändigt att träffas, även om det bara är för att låna en bormaskin."





SJÄLVFÖRVERKLIGANDE BEHOV

Att skapa tillhörighet och gemenskap

När ett grannskap har tillgodosett behoven i de första tre 'våningarna' i The House of Happiness är den fjärde och sista våningen av grannskapslycka möjlig att uppnå. På den här nivån ligger fokus på att ge grannskapet en mening och ett högre syfte. Först då kan en tillhörighet och gemenskap i grannskapet som helhet spridas och förstärkas. Ofta är det ett par personer som är drivande i rörelsen, som har positiv inverkan på både grannskapet och människorna i det.

Grannskap som främjar ett högre syfte

Lyckliga grannskap skapar en krångelfri vardag och är trygga, hälsosamma och sociala platser. Sådana grannskap uppmuntrar även mångfald bland både personer och aktiviteter. Gemensamt för de lyckigaste grannskapen är också att de sammanför grannar i en gemenskap för ett högre syfte. Globalisering och digitalisering är pågående rörelser som inte sällan kan leda till känslor av att världen snurrar för fort, och att vi är oförmögna att agera eller göra skillnad. Men varje grannskap är ett eget ekosystem, i vilket varje granne spelar en viktig roll. När man upplever tillhörighet till grannskapet fördubblas fördelarna – både individen och gruppen blir lyckligare. När alla i grannskapet känner tillhörighet till och gemenskap i grannskapet, kan varje granne bidra till att utveckla grannskapet i sin helhet. Därför är det hög tid att börja tänka lokalt, för det är då det blir möjligt att faktiskt göra skillnad.

För att detta ska kunna ske så kan inte känslan av tillhörighet vara begränsad till en grupp eller aktivitet i grannskapet, utan till flera. Därför är det viktigt att grannskap förser sina invånare med både material och utrymme som tillåter hobbies och aktiviteter. I slutändan är det dock människorna som kommer med initiativen och energin, med omgivningen som verktyg för att utveckla lyckliga grannskap. Så här beskriver lycko-experten Sabina Renck känslan av att göra skillnad lokalt:

"Att leva hållbart framkallar känslor av meningsfullhet. En livsstil som har en positiv inverkan på det gemensamma grannskapet och planeten i stort bidrar till uppfattningen om att vara en del av ett hållbart samhälle. Det är både bra för en själv och bra för grannskapet."

Grannskapets värdar och värdinnor

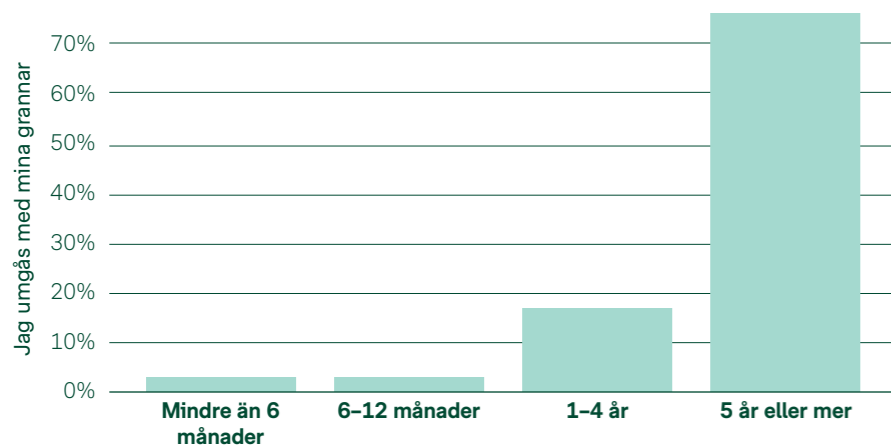
Personer som är tillfredsställda med sina funktionella, emotionella och gemenskapsbehov är också mer benägna att ta hand om sina grannar och grannskapet. De behöver inte längre fokusera på sin egen lycka utan kan istället säkerställa att de andra personerna i samhället känner sig hemma i kvarteret. Vi kallar dessa personer för 'grannskapsvärdar'. Grannskapsvärdar är inget nytt fenomen, bland annat omnämner Professor Scott Cloutier 'grannskapsbyggare'. Han syftar då både på de personer som spelar en viktig roll i att koppla samman grannar genom att ordna sociala evenemang. Men även på de som tar hand om det fysiska grannskapet och gör det till en bättre plats.

I vår studie var det tydligt att dessa värdar och värdinnor ofta har bott längre i grannskapet än många andra. Grannskapsprofessorn Scott Cloutier hävdar att dessa personer är de som sätter tonen för grannskapets kultur, och som skapar och förmedlar grannskapets syfte:

"Hur gör vi för att stärka grannskapsbyggarna? Ni vet, de personerna som tar hand om både grannskapet och dess boende. Personerna som känner alla, organiserar grannkvällar, personerna som är yogainstruktörer eller som tar hand om rabatten. En granne till mig är en grannskapsvärd på det sättet att han tar hand om träden i området. Hur hjälper vi honom? Hur förser vi honom med resurser och får honom att känna sig uppskattad? Han binder samman vårt grannskap."

Människor har en tendens att kopiera andra i sin omgivning, det är därför grannskapsvärdar och mångfald är så viktigt för lyckliga grannskap. Grannskapsvärdarna lär andra grannar att vara sociala, att ta god hand om det gemensamma grannskapet och att fortsätta skapa ett syfte för grannskapet som helhet.

Grannskapsvärdar växer fram med tiden



Q: Hur länge har du bott i din nuvarande bostad?

■ Personer som umgås med sina grannar



Fjärde våningen

När man har nått den fjärde och översta våningen i The House of Happiness så skiftar fokus till syftes- och värdeskapande. På den här nivån är funktionella, emotionella och gemenskapsbehov redan uppfyllda, vilket öppnar upp för ett större fokus på annat än sig själv. Att skapa lycka för andra förhöjer då dessutom den egna lyckan. I grannskap betyder det att några få personer tar på sig rollen som värdar, de sprider lycka genom att ta hand om området och att arrangera aktiviteter som gör grannskapet till en bättre plats. Det skapar i sin tur en stolthet för grannskapet, och därmed uppstår och förstärks även känslorna av tillhörighet till grannskapet. Grannskapet får ett högre syfte än att bara vara ett bostadsområde och som resultat förhöjs lyckan för alla.

Nästa steg på vår resa mot lyckliga grannskap

Vad har vi lärt oss om lyckliga grannskap?

Vi har framför allt lärt oss att människor är komplexa och att lycka betyder olika saker för olika personer, men också att det finns ett antal grundläggande behov som förenar oss. Med modellen The House of Happiness kan vi visualisera dessa behov. Genom att identifiera och förstå hur människor uppnår lycka i sina dagliga liv så kan vi bidra till ett tryggare, bättre och gladare samhälle – där vi bejakar både skillnader och likheter.

För oss på Bonava är skapandet av det perfekta grannskapet ett pågående uppdrag, och vi lär oss stegvis att förse grannskap med optimala förutsättningar för att uppnå högsta möjliga lycka. Genom att aktivt vara lyhörda för våra kunders behov kan vi hjälpa till att förbättra vardagslivet för fler och samtidigt låta våra grannskap agera språngbräda för en bättre, hälsosammare och lyckligare livsstil. Sedan vi startade har vår ambition vuxit från att bygga bostäder till att bygga gemenskap. Som arkitekter, ingenjörer och utvecklare bemöter vi utmaningar på ett kreativt och lösningsorienterat sätt.

En huvudinsikt från årets rapport är att bostadsområden som blir till grannskap tenderar att ta sig an och lösa samhällsfrågor som till exempel ensamhet. Grunden och katalysatorn för att ett bostadsområde ska utvecklas till ett grannskap är att människor känner sig trygga i området. Medan många har tolkat denna insikt som ett behov av fler grindsamhällen, så visar våra insikter på det motsatta. Murar har historiskt sett lett till att minska antalet sociala möten i grannskap, och istället behöver vi nu grannskap med öppna gränser och som bjuder in till umgänge. Därför kommer vi att fortsätta utveckla grannskap med öppna dörrar – för när grannar blir vänner, förhöjer det inte bara grannskapslyckan utan bidrar också till att lösa andra samhällsfrågor.

Den här insikten, tillsammans med många fler som vi fått genom The House of Happiness blir nu en del av vårt Happy Neighbourhood Tool, ett verktyg som säkerställer att vi implementerar och förverkligar våra nya kunskaper i alla projekt, på ett systematiskt och insiktsdrivet sätt.

Metod & bibliografi:

The House of Happiness

The Happy Quest Survey – The Happy Quest Survey genomfördes 2019 av Cliente på uppdrag av Bonava. Resultaten baseras på frågeformulär besvarade av 8,582 personer i Tyskland, Ryssland, Sverige, Finland, Danmark, Norge, Estland och Lettland. De svaranden utgör ett representativt urval av befolkningen i åldrarna 25 år och uppåt.

Happy Index – Happy Index definierar och mäter graden av lycka i bostadsområden. Detta mått gör det möjligt för oss att jämföra graden av lycka mellan olika grupper av människor, olika platser eller olika tidpunkter. Indexet har tagits fram av Bonava och är statistiskt säkerställt.

Holistisk hälsa

Designing the Healthy Neighborhood: Deriving Principles From the Evidence Base, University of Virginia Center for Design and Health, i samarbete med Hart Howerton, 2014.

Ensamhet

A History of Loneliness, The Conversation, 2018.

So Lonely I Could Die, The American Psychological Association, 2017.

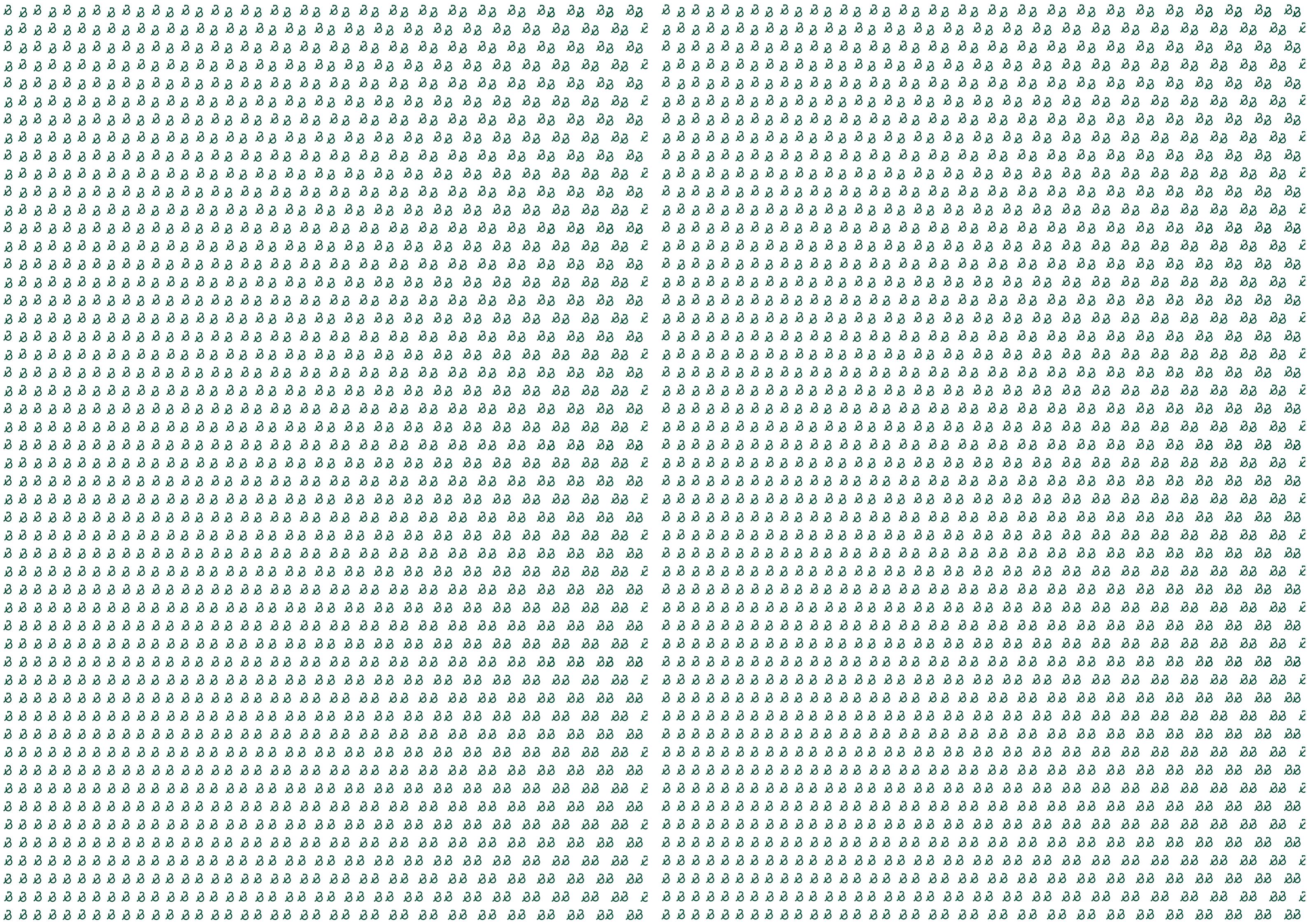
Ensamheten kostar samhället minst 13 miljarder per år, Dagens Nyheter, 2018.

Two-Thirds of Germans Think the Country Has a Major Loneliness Problem, The Local (DE), 2018.

How the World's First Loneliness Minister Will Tackle 'The Sad Reality of Modern Life', Time Magazine, 2018.

Americans are Staying As Far Away From Each Other as Possible, Pacific Standard, 2015.





**Vår vision är att skapa
grannskap där människor är
lyckliga och har den högsta
livskvalitén.**