

# Det är stort att börja smått

Så skapar vi lyckliga grannskap



BONAVA

# Innehåll

Den stora kraften av små gärningar.....	3
Vi har en del att ta igen socialt .....	5
Stärk det lyckliga grannskapet: Engagera, dela och hjälp .....	9
Trippelvinst i lyckliga grannskap .....	13
Bonavas arbetssätt och några exempel på vad vi gör.....	16
Fler tips för lycka och inspiration .....	18
Viktiga lärdomar .....	20
Vad baseras rapporten på? .....	21

## INTRODUKTION

# Den stora kraften av små gärningar

På Bonava strävar vi efter att skapa lyckliga grannskap för fler. Som bostadsutvecklare utforskar vi därför nya sätt att utveckla bostäder och grannskap som bidrar till ett lyckligare, mer hållbart och hälsosamt samhälle. Men för att göra det måste vi förstå vad lyckliga grannskap innebär för människor.

Under 2017 initierade vi därför **Happy Quest**, vårt pågående forskningsprojekt där vi frågar människor på våra marknader vilka faktorer de värdesätter i sina hem och grannskap. Något som har blivit uppenbart är att boendesituationen har en betydande inverkan på svenskarnas lycka i allmänhet. I år visar resultatet att svenskarnas nöjdhet med sin bostad och sitt grannskap står för nästan 20 procent av hur nöjda de är med livet i allmänhet. Och när det kommer till hur lyckliga människor är där de bor är svenskarna lyckligast följt av finländare och normmän. I den här rapporten belyser vi resultat från undersökningen på den svenska marknaden. Rapporten som omfattar alla marknader finns på [bonava.com](http://bonava.com).

När det gäller vad som faktiskt gör människor lyckliga i sina hem och grannskap finns det naturligtvis ingen mall som passar in på alla. Men genom forskning har vi identifierat några gemensamma faktorer. De här faktorerna ligger till grund för det vi kallar **House of Happiness\***, vår datadrivna modell för hur vi ska utveckla lyckliga grannskap. Modellen består av fyra

element: 1) **Funktionellt**, behovet av en problemfri livsstil genom t.ex. transport, utbildning och lokalisering. 2) **Emotionellt**, behovet av välbefinnande och en hälsosam livsstil. 3) **Gemenskap**, vilket fångar det sociala behovet och en känsla av tillhörighet. 4) **Grannskapssyfte**, som handlar om att skapa ett syfte – att påverka andra men även samhället. Varje element representerar ett våningsplan i huset. I modellen ökar lyckonivån för varje våningsplan.

Även om alla våningsplan är lika viktiga för att skapa ett lyckligt grannskap kommer vi i den här rapporten att fokusera på de två översta: **Gemenskap** och **grannskapssyfte**. Efter några utmanande år där mönstret har varit distansering snarare än att mötas. Och där känslan av ensamhet har blivit en ännu större fråga än tidigare i vårt globaliserade och digitaliserade samhälle, har vi en del att ta igen när det gäller dessa aspekter i grannlivet.

Genom att dela med oss av insikterna från vår studie, tillsammans med inspirerande exempel från hela världen, samt kunskap

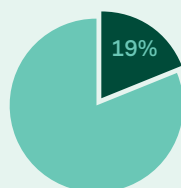


och tips från våra lyckoexperter, hoppas vi att denna rapport kommer att ge en djupare förståelse för hur vi alla kan förbättra vår lycka i grannskapet genom gemenskap och ett gemensamt syfte. **För om det finns en sak som vi har lärt oss av att skriva den här rapporten så är det att även de minsta kontakter i vardagen som vi har som människor kan ha stora och långvariga effekter – på oss själva, våra grannar och planeten.**

Trevlig läsning!

## STATUS PÅ LYCKA I GRANNSKAPET 2022

**Grannskapets inverkan på hur nöjda svenskarna är med livet i allmänhet**



**Lycka i grannskapet\*\***

Alla marknader	77
Sverige	80
Finland	79
Norge	78
Lettland	76
Tyskland	74
Estland	72

\* Läs mer om House of Happiness i vår förra rapport The Happy Neighbourhood Report 2019

\*\* En förklaring av Neighbourhood Happiness Index finns på sidan 21

# Vi har en del att ta igen socialt

För de flesta av oss har de senaste åren inneburit att många sociala aktiviteter har pausats. Även om det fortfarande är svårt att säga vilka konsekvenser den senaste tidens brist på socialt umgänge kommer att få för människors välbefinnande, så kan vi i alla fall konstatera att vi har en del att ta igen, eftersom socialt umgänge och sociala kontakter spelar en viktig roll i våra liv.

I det här kapitlet tittar vi mer specifikt på vikten av relationer mellan grannar och de positiva effekter som kommer av att umgås mer med våra grannar. Vi kommer att visa att det finns många grundlösa skäl till att inte ha kontakt med dina grannar, och fler belegg för att övervinna de sociala trösklarna.

### Det starka men oväntat viktiga värdet av bekanskap

Det är välkänt att våra närmaste, som familj och vänner, spelar en viktig roll i våra liv och är avgörande för vårt välbefinnande. Fler experter understryker dock vikten av mindre nära relationer – ibland kallade "svaga band".<sup>1</sup> Det har till exempel visat sig att även tillfälliga sociala kontakter kan förstärka sådant som empati, lycka och kognitiv utveckling, samt lindra ensamhet och fördjupa vår känsla av tillhörighet.<sup>2</sup> Det finns med andra ord mycket att vinna genom att se till att vi har relationer på alla möjliga plan. De relationer många av oss har med våra grannar är typiska för vad som kan definieras som "svaga band".<sup>3</sup> När man tänker på det är grannrelationernas karaktär ganska speciell: medan vi lever nära varandra socialiserar vi eller engagerar oss sällan på ett djupare plan, och många av oss reflekterar förmodligen inte över hur det skulle kunna påverka vårt välbefinnande eller vår lycka. Men det är kanske dags att göra det.

### Lyckoexperterna: det är dags att poängtera vikten av grannrelationer

Medan allt mer forskning visar på vikten och de positiva hälsoeffekterna av mindre nära kontakter, berättar de experter vi har pratat med att människor i allmänhet tenderar att underskatta vikten av relationer mellan grannar. Det kan ske på bekostnad av välbefinnande, en känsla av tillhörighet och slutligen lycka. Vetenskapsjournalisten **Marta Zaraska** förklarar att vårt behov av både starka och svaga band är djupt rotat hos människan:

– Vi människor har utvecklats till att leva i grupp. För att känna oss lyckliga och nöjda behöver vi många olika typer av sociala kontakter, inte bara med familj och våra

närmaste vänner. Om våra enda sociala kontakter är vänner och familjemedlemmar, som kanske bor långt bort och som vi sällan träffar, finns det en risk att vi saknar en känsla av trygghet och samhörighet i det samhälle där vi faktiskt har vårt dagliga liv. Därför är dessa mindre starka sociala band och tillfälliga interaktioner, som att hälsa på en granne eller utbyta några ord med den lokala butiksägaren, så viktiga.

För att beskriva den direkta inverkan som gemenskapen i grannskapet kan ha på människors välbefinnande förklarar Marta studien som senare har gett namn till fenomenet "The Roseto Effect":

– Det kommer från en studie som genomfördes på invånare i den amerikanska byn Roseto på 1950-talet. Forskarna fascinerades av de boendes utomordentliga hälsa trots dålig kost och hög cigarett- och alkoholkonsumtion. Forskarna fann att samhället till stor del bestod av italienska invandrare som hade bibehållit sin livsstil från sitt hemland med ett starkt socialt grannskap, till exempel tittade de ofta förbi sina grannar och anordnade stora gemensamma evenemang där alla bjöds in. Det har varit ett viktigt bevis för hur viktig gemenskapen i grannskapet är för vår hälsa.

Precis som Marta säger professor **Markku Ojanen** att människor tenderar att underskatta vikten av relationer mellan grannar. Han menar att det delvis kan förklaras av västvärldens omställning från ett kollektivt till ett individualistiskt samhälle:

– Eftersom vi har blivit mer individualistiska och självförsörjande tenderar vi att vara – eller åtminstone tro att vi är – mindre beroende av varandra. Som ett resultat fokuserar de flesta av oss på individuella aspekter när vi försöker bli gladare och mer

tillfredsställda. Men om vi tror att vi bara kan bli gladare genom att göra karriär eller optimera vår fysiska hälsa, så bortser vi från vikten av relationsfaktorer.

Jag tror att det är dags att byta fokus och fråga oss själva: Hur kan jag bli nöjdare och lyckligare i mitt liv genom att ha mer kontakt med människorna runt omkring mig? Och då menar jag både nära relationer, som en partner, och mindre starka kontakter, som grannar.

### Småprat med större betydelse: att bara byta några ord kan räcka långt

Relationer mellan grannar kan alltså ha en viktig positiv inverkan på vårt välbefinnande. Men kan vi verkligen bli lyckligare om vi umgås med och har kontakt med våra grannar? Det kan vi enligt vår studie. Genom att titta på hur olika typer av kontakter påverkar människors rapporterade nöjdhet med både livet och grannskapslyckan, visar resultaten att svenskar som oftare har kontakt med sina grannar på olika sätt rapporterar högre nivåer av både nöjdhet med livet och lycka i grannskapet än de som sällan har kontakt med sina grannar. Skillnaden är ganska anmärkningsvärd. Svenskar som har pratat med sina grannar under den senaste veckan rapporterar att de känner sig över 20 procent lyckligare än de som inte har gjort det på över ett år. Vidare är svenskar som bor i grannskap där de känner att grannar har goda relationer i genomsnitt 46 procent lyckligare i sitt grannskap och 24 procent lyckligare i allmänhet.

## SKILLNAD I RAPPORTERAD NIVÅ AV LYCKA BLAND SVENSKAR SOM HAR HAFT KONTAKT MED SINA GRANNAR DEN SENASTE VECKAN JÄMFÖRT MED DE SOM INTE HAR HAFT DET PÅ MER ÄN ETT ÅR\*

Typ av kontakt	Lycka i allmänhet	Lycka i grannskapet
Pratade med en granne	+21 % ↑	+22 % ↑
Umgicks med en granne i mitt hem eller min trädgård	+9 % ↑	+16 % ↑
Umgicks med en granne i hans/hennes hem eller trädgård	+13 % ↑	+16 % ↑
Umgicks med en granne utanför våra hem/trädgårdar	+9 % ↑	+13 % ↑

Fråga: Det finns olika sätt att ha kontakt med grannar. När gjorde du senast följande? N = 1 072

\* Procentuell ökning av lyckoindex, baserat på svaren som svarade "Förra veckan" jämfört med svaren som svarade "För mer än ett år sedan" eller "Har inte hänt" för varje aktivitet som listas ovan.

1. <https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness>

2. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/608695/the-power-of-strangers-by-joe-keohane/>

3. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167214529799>

### Ju mer kontakt vi har med våra grannar, desto tryggare känner vi oss i våra grannskap

Förutom att känna sig lyckligare visar vår studie att människor som har mer kontakt med sina grannar också uppger att de känner sig tryggare i sitt grannskap. Återigen belyste resultaten att även de minsta kontakterna kan ha en betydande inverkan, eftersom "att hälsa på en granne" visade den största skillnaden i upplevd trygghet: På alla marknader rapporterade de som hade hälsat på grannen den senaste veckan en 21 procent högre upplevd trygghet jämfört med de som inte hade hälsat på grannen på över ett år eller inte alls. Det är en viktig insikt eftersom "känslan av trygghet" är den faktor som människor rankar som viktigast för att trivas och känna sig hemma i sitt grannskap.

### Det är dags att kliva över sociala trösklar och övervinna "the liking gap"

Nu när vi vet att även de minsta kontakterna kan ha stor inverkan på vår lycka kan det ändå vara lättare sagt än gjort att ta steget att faktiskt byta några ord med din granne. Det är något professor Markku Ojanen kan relatera till. Som en "äkt introvert" erkänner han att han har kämpat med att småprata med sina grannar och förstår att människor kan tveka att ta godtycklig kontakt. Men genom att utmana sig själv att ta mer kontakt med sina egna grannar har han märkt den positiva effekten:

– Mitt humör är faktiskt bättre, och jag märker av omvärlden på ett sätt jag inte har gjort förut. Jag har insett hur lite det är som behövs. Du behöver inte inleda ett avancerat eller superintressant samtal, det är kontakten i sig som är viktig, inte ämnet. Du behöver faktiskt inte ens säga ett ord, utan det räcker med ett leende för att få den positiva känslan du får av mänsklig kontakt.

Markku menar att en annan tröskel för att inleda kontakt med våra grannar är att människor oroar sig för att den andra personen ska tycka att vi är konstiga eller att vi är påträngande. Forskning visar att människor systematiskt underskattar hur omtyckta de är i samtal. Även i situationer där personen de pratar med ger signaler om att de tycker att samtalet är trevligt, som att le, tenderar människor att tro att den andra personen tror det värsta om oss. Tendensen har till och med en psykologisk term: "the liking gap".<sup>4,5</sup>

Därför finns det många grundlösa skäl till varför du inte skulle ha kontakt med dina grannar, men ännu fler belägg för att övervinna de sociala trösklarna och bara ha en pratstund.

**Du behöver inte inleda ett avancerat eller superintressant samtal, det är kontakten i sig som är viktig, inte ämnet. Du behöver faktiskt inte ens säga ett ord, utan det räcker med ett leende för att få den positiva känslan du får av mänsklig kontakt.**

Markku Ojanen,  
Professor emeritus i psykologi

### Plantera, grilla eller yoga – det finns många sätt att mötas

När vi väl har övervunnit de sociala trösklarna och det blir mer naturligt att småprata med våra grannar, kanske vi är redo för lite

mer kontakt och kanske till och med tar initiativ till att organisera en aktivitet själva. Vår studie visar inte bara att det finns ett stort intresse för att delta i aktiviteter med våra grannar, utan också att det påverkar lyckan. Svenskar som bor i ett grannskap där det är lätt att starta aktiviteter rapporterar i genomsnitt att de är 16 procent nöjdare med livet i allmänhet och har 24 procent högre grannskapslycka.

Vilka aktiviteter är man då intresserad av att göra med grannarna? På alla marknader är människor mest intresserade av att delta i sociala sammankomster och sköta om grannskapet. I Tyskland och Norge är människor mest intresserade av att delta i sociala sammankomster, 47 respektive 48 procent uppger att de är intresserade av att göra detta med sina grannar, jämfört med 28 respektive 30 procent i Lettland och Estland. Letter och ester är dock mer intresserade än andra länder av att delta i aktiviteter för att sköta om grannskapet (32 procent av letterna och 33 procent av esterna). När det gäller att faktiskt organisera aktiviteter säger en ganska stor andel, ungefär var sjätte person (16 procent) på alla marknader att de har organiserat en aktivitet i sitt grannskap det senaste året, och nästan var femte person (19 procent) säger att de är intresserade av att göra det. Sammantaget visar detta både vikten av och värdet av att skapa grannskap med utrymmen som möjliggör och uppmuntrar människor att mötas utanför sina hem för att umgås och vara aktiva.

## LISTA ÖVER TOPP 5: AKTIVITETER SOM SVENSKAR FÖREDRAR ATT GÖRA MED SINA GRANNAR\*

1. Sociala sammankomster, t.ex. grillfest eller lokala firanden	42 %
2. Sköta om grannskapet, t.ex. måla, rensa ogräs eller städa	22 %
3. Fysisk träning, t.ex. löpning, promenad eller yoga	17 %
4. Initiativ för en hållbar livsstil, t.ex. loppisar, bytesdagar	17 %
5. Fritidsintressen, t.ex. stickning, snickeri eller trädgårdsarbete	11 %

Fråga: Vad av följande skulle du vilja göra tillsammans med dina grannar? N = 1 072

\* Denna tabell representerar de populäraste svarsalternativen. Flera andra svarsalternativ, som inte ingår i denna tabell, fanns tillgängliga för de svarande i undersökningen.

## Experten förklarar: Det här sker i kroppen när vi har kontakt med människor



**Vår studie visar att kontakten med våra grannar verkar göra oss lyckligare, men vi ville även förstå vad som händer ur ett vetenskapligt perspektiv när vi till exempel pratar med en granne. För att ta reda på det vände vi oss till Marta Zaraska. Som vetenskapsreporter och författare till en bok om vetenskapen bakom lycka har hon gått igenom ett digert forskningsmaterial om ämnet.**

**Marta, vad händer i kroppen när vi har kontakt med människor?**

– När vi kommer i kontakt med andra människor frisätter kroppen så kallade "sociala hormoner" som oxytocin, serotonin och endorfiner. Hormonerna är kopplade

till känslor som kärlek, lycka och njutning och får dig att känna dig varm och mjuk. Men det finns också många direkta hälsoeffekter som vi inte brukar prata om. Frisläppandet av dessa hormoner har till exempel antiinflammatoriska egenskaper, minskar smärta och hjälper till att reglera blodtrycket. De har till och med visat sig hjälpa bentillväxten, vilket minskar risken för benskörhet. En annan mycket viktig fördel med social interaktion är att den samarbetar med vårt stressreaktionssystem. Att ha kontakt med andra kan bidra till att dämpa frisättningen av stresshormoner som kortisol, vilket inte bara gör dig lugn just där och då, det kan även få positiva långsiktiga hälsoeffekter.

### Tips på små handlingar du kan utföra i dag

- ✓ Ett leende räcker långt. Men om du är redo för en utmaning kan du försöka att under en månad bli bättre på att ta kontakt med dina grannar. Börja den första veckan med leenden och gå sedan vidare till att säga "hej" eller ge små kommentarer under den andra och tredje veckan. Och vid vecka fyra kan du försöka att småprata med minst en granne i några minuter.
- ✓ Vår studie visar att det finns ett stort intresse av att delta i aktiviteter med sina grannar, men det finns utrymme för fler att faktiskt organisera dem. Därför kommer alla initiativ att uppskattas. Ta chansen att bli en uppskattad granne genom att bjuda in grannskapet till en grillkväll med knytka eller bara en promenad. Om det känns som ett stort projekt att göra själv, varför inte göra det tillsammans med en granne?



# Stärk det lyckliga grannskapet: Engagera, dela och hjälp

Nu när vi har lärt oss de många positiva effekterna av att interagera med våra grannar kan vi titta på vilka beteenden vi kan anamma för att inte bara öka vår egen utan även grannarnas lycka.

I det här kapitlet presenterar vi tre saker som förstärker det lyckliga grannskapet, enkla handlingar som vi kan utföra för att göra oss själva och vår omgivning lyckligare. Du får lära dig varför det är så viktigt att våra grannskap är välskötta och vilka saker och utrymmen vi gärna delar med andra. Slutligen förklarar vår lyckoexpert varför vi både kan bli lyckligare och friskare genom att hjälpa en granne.

### Lyckoförstärkare nr 1: Engagera dig i ditt grannskap

Utseende [spelar](#) roll

Att bry sig om utseendet kan verka yttligt, men forskning visar att det kan ha en betydande inverkan på människors välbefinnande att grannskapet hålls rent och snyggt. En studie som utfördes i områden i Philadelphia där många lever under fattigdomsgränsen rapporterade till exempel de boende en 70-procentig minskning av depression efter att de offentliga områdena rengjorts och blivit grönare.<sup>6</sup> Att utseendet är viktigt bekräftas i vår studie, eftersom "att grannskapet är välskött och rent" rankas som den näst viktigaste faktorn för lycka i grannskapet. Och bland svenskar har de som bor i grannskap som är välskötta och rena i allmänhet 24 procent högre poäng när det gäller hur nöjda de är med livet i allmänhet och 37 procent högre poäng när det gäller grannskapslycka. Som vi såg i föregående kapitel finns det också ett stort intresse bland människor att engagera sig i aktiviteter för att sköta om grannskapet, som att måla eller rensa ogräs. Vi kan också se att svenskar som rapporterar att de har möjlighet till egen eller gemensam plantering är 17 procent lyckligare i sina grannskap i allmänhet.

Kraften av inflytande i grannskapet

Det har länge varit känt att vi människor tenderar att uppskatta saker mer när vi själva har lagt ned en del arbete på att skapa dem, till exempel när det gäller att sätta ihop möbler.<sup>7</sup> De positiva effekterna av att kunna påverka något kan även appliceras på de platser där vi bor. I dag är deltagande design en välanvänd metod i stadsplanering, en viktig faktor i modeller för planering och utvärdering av samhällen, som The Thriving Places Index.<sup>8</sup> Vår studie tyder nu på att möjligheten att påverka grannskapet

även påverkar lyckan, eftersom svenskar som bor i grannskap där de upplever att de kan påverka utvecklingen av grannskapet redovisar 16 procent högre nivåer av lycka i allmänhet.

### Lyckoförstärkare nr 2: Dela utrymmen och saker med dina grannar

Delningsekonomin, ett socioekonomiskt system byggt kring resursdelning, växer globalt och inom de flesta sektorer – inte minst när det gäller stads- och bostadsutveckling. Att dela utrymmen och saker med våra grannar innebär många fördelar för både människor och planeten, eftersom det är resurseffektivt, ökar känslan av gemenskap och bekämpar isolering. Över hela världen ser vi utvecklingen av grannskap som bygger på tanken att underlätta delning av både utrymmen och saker för att öka det sociala och bli mer hållbara. Ett exempel är **Culdesac Tempe** i Arizona, ett grannskap som är utformat för att underlätta sociala kontakter, bekämpa ensamhet och öka de boendes välbefinnande.<sup>9</sup> Grannskapet har många öppna ytor för att underlätta både spontana och planerade möten, och genom programmet "Extend Your Home On-Demand" får de boende tillgång till över 30 olika utrymmen, såsom en verkstad, ett kontorsutrymme och en podcaststudio.<sup>10</sup>

Vår studie bekräftar de positiva effekterna av gemensamma utrymmen som underlättar möten: Svenskar som bor i grannskap som har gemensamma utrymmen där de tycker om att vistas är 17 procent lyckligare i sina grannskap och 12 procent lyckligare i livet i allmänhet. Vidare uppger de som bor i grannskap där det finns utrymmen och tillfällen som underlättar möten med andra att de är 14 procent lyckligare i livet i allmänhet och 27 procent lyckligare i sina grannskap. Detta visar verkligen vikten av

att se till att det finns utrymmen där man kan knyta kontakter, oavsett om det är ett utrymme med ett fördefinierat syfte, till exempel ett hobbyrum, eller ett utrymme som möjliggör olika typer av kontakter och aktiviteter, däribland grönområden.

Svenskar som bor i grannskap  
som är välskötta och rena är  
i genomsnitt

# 24%

mer nöjda med livet i allmänhet

Med tanke på de många positiva effekterna av att dela med sig är det glädjande att se att en ganska stor andel av människorna i vår studie är villiga att dela både utrymmen och saker med sina grannar. Generellt är svenskar mest öppna för att dela utrymmen, som rum för många olika sociala aktiviteter, ett gym eller en grillplats utomhus. Utrymmet vi mindre gärna delar med våra grannar? Föga förvånande är det badrummet: mindre än en procent av svenskarna svarade att de var intresserade av att dela detta utrymme med sina grannar. Det finns också en del intressanta skillnader mellan länderna. Exempelvis är 39 procent i Finland öppna för att dela ett gym jämfört med bara 11 procent i Tyskland. När det gäller uteplatser är esterna mest öppna för att dela dessa, med nästan 37 procent jämfört med 18 procent här i Sverige och Norge och endast 8 procent i Tyskland.

## LISTA ÖVER TOPP 10: SAKER OCH UTRYMMEN SOM SVENSKAR GÄRNA DELAR MED SINA GRANNAR\*

1. Rum för många olika sociala aktiviteter (t.ex. föreningslokal, evenemangsutrymme)	26 %
2. Gym	25%
3. Grillyta utomhus	25 %
4. Ett gästrum utanför bostaden tillgängligt för grannskapet	22 %
5. Spa/bastu	22 %
6. Verktyg	20 %
7. Tvättstuga	19 %
8. Utomhusutrymme (t.ex. pergola, takträdgård)	18 %
9. Hobbyrum (t.ex. för hantverk, fritidsaktiviteter)	18 %
10. Planteringsytor (t.ex. växthus, trädgårdar)	17 %

Fråga: Vilka av följande alternativ skulle du vara intresserad av att dela med personer som bor i ditt grannskap? N = 1 072

\* Denna tabell representerar de populäraste svarsalternativen. Flera andra svarsalternativ, som inte ingår i denna tabell, fanns tillgängliga för de svarande i undersökningen.

6. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2688343>

7. [https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/norton%20mochon%20ariely\\_6f7b1134-06ef-4940-a2a5-ba1b3be7e47e.pdf](https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/norton%20mochon%20ariely_6f7b1134-06ef-4940-a2a5-ba1b3be7e47e.pdf)

8. <https://www.thrivingplacesindex.org/page/about/about-the-tpi#>

9. <https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness>

10. <https://culdesac.com/tempe/floor-plans>



### Lyckoförstärkare nr 3:

#### Var hjälpsam i grannskapet

Ett tredje sätt att öka lyckan i grannskapet är att vara vänlig mot grannarna. Vår studie visar att hjälpa andra har stor inverkan på vår lycka: Svenskar som har hjälpt, lånat ut eller gett något till grannen rapporterar en högre nivå av både nöjdhet med livet i allmänhet och lycka i grannskapet. Dessutom uppger svenskar som bor i grannskap där de tror att grannarna är villiga att hjälpa varandra när det behövs att de är 21 procent lyckligare i livet i allmänhet och 38 procent

**Forskning visar att lyckliga människor tenderar att vara vänliga mot andra i sin tur. Det innebär att du genom att bara sträcka ut en hand till en granne kommer att skapa ringar på vattnet där hjälpsamhet – och därmed lycka – kommer att spridas i hela grannskapet.**

Marta Zaraska,  
Vetenskapsreporter

lyckligare i sina grannskap. Vetenskapsreportern **Marta Zaraska** förklarar att vänlighet har en smittsam effekt, vilket leder till fler positiva effekter för grannskapet: – Forskning visar att lyckliga människor tenderar att vara vänliga mot andra i sin tur. Det innebär att du genom att bara sträcka ut en hand till en granne kommer att skapa ringar på vattnet där hjälpsamhet – och därmed lycka – kommer att spridas i hela grannskapet. Detta kommer också att bidra till att bygga upp en känsla av tillit och gemenskap i området.

## ÖKAD LYCKA BLAND SVENSKAR SOM ERBJUDIT ELLER FÅTT HJÄLP ELLER SAKER AV GRANNARNA DEN SENASTE VECKAN JÄMFÖRT MED DE SOM INTE HAR GJORT/FÅTT DET PÅ MER ÄN ETT ÅR ELLER INTE ALLS\*

	Lycka i allmänhet	Lycka i grannskapet
Bad en granne om hjälp	+17 % ↑	+17 % ↑
En granne bad om hjälp	+15 % ↑	+15 % ↑
Lånade ut något till en granne	+15 % ↑	+14 % ↑
En granne gav mig något	+10 % ↑	+12 % ↑
Gav något till en granne	+14 % ↑	+12 % ↑

Fråga: Det finns olika sätt att ha kontakt med grannar. När gjorde du senast följande? N = 1 072

\* Procentuell ökning av lyckoindexrankningen, baserat på svaren som svarade "Förra veckan" jämfört med svaren som svarade "För mer än ett år sedan" eller "Har inte hänt".

# Experten förklarar: Vetenskapen bakom varför vi blir lyckligare av att hjälpa

De flesta av oss kan relatera till den där varma känslan vi får inuti kroppen när vi hjälper och ger något till andra. Men vad händer egentligen i kroppen? Återigen vände vi oss till vetenskapsreportern Marta Zaraska för att ta reda på det. Förutom att gå igenom forskning och skriva om sambandet mellan att hjälpa och lycka har hon genomfört en studie för att undersöka effekterna av vänliga handlingar.

## Varför blir vi då lyckligare av att hjälpa andra?

– När vi hjälper andra aktiverar våra kroppar våra så kallade "omvårdande system". Dessa system är huvudsakligen utformade för att hjälpa oss att ta hand om våra barn, vilket kan vara mycket utmanande och påfrestande för kroppen. Det omvårdande systemet triggas vårt belöningssystem så att kroppen vet att vi gör något bra. Det sänker också halten av stresshormonet kortisol och dämpar den flykt- och kamprespons som kroppen får när den upplever stressiga situationer. Långvarig stress är skadligt för kroppen, så ju mer tid vi lägger på att hjälpa andra och därmed aktivera våra omvårdande system, under desto längre tid minskar vi vardagsstressen i våra kroppar. På sikt kan detta förbättra vår fysiska och psykiska hälsa.

Intressant och positivt nog visar stora, randomiserade studier att även de minsta vänliga handlingarna har en positiv inverkan på vår hälsa.

Marta Zaraska,  
Science reporter

## Spelar det någon roll hur stor den goda gärningen är för hur det påverkar vår lycka?

– Intressant och positivt nog visar stora, randomiserade studier att även de minsta vänliga handlingarna har en positiv inverkan på vår hälsa. Det är faktiskt något jag själv har upplevt. I min bok gjorde jag en studie tillsammans med forskare från King's College i London för att mäta hur vänliga handlingar påverkade mina kortisolnivåer. De dagar jag utförde små vänliga handlingar, som att lämna en post-it-lapp med en smiley på grannens bil eller plocka upp skräp runt om i grannskapet, var kortisolnivåerna mycket stabilare. Så du behöver inte göra några stora gärningar för att märka av de positiva effekterna.



## Tips på små handlingar du kan utföra i dag

- ✓ Tänk på hur du kan bidra till att förbättra stämningen i ditt grannskap och få grannskapet att se välskött ut, som att plantera blommor eller plocka skräp. Och varför inte göra det till en social aktivitet? Låt dig inspireras av den lokala gruppen **Love Our Street** i Melbourne, där invånarna samlas en gång i månaden för att plocka skräp från gator och parker i en timme, följt av en kopp kaffe.<sup>11</sup>
- ✓ Utmana dig själv att utföra små vänliga handlingar i grannskapet – som att ta hand om grannens sopor eller erbjuda dig att köpa matvaror till en äldre granne. Varför inte göra din egen, mindre vetenskapliga, version av Marta Zaraskas studie? Anteckna ditt humör dagligen för att se om du märker någon skillnad.

11. <https://www.beachpatrol.com.au/los>

# Trippelvinst i lyckliga grannskap

Hittills har vi identifierat handlingar som gör oss som individer lyckligare och vilka aktiviteter vi kan ägna oss åt för att skapa lyckligare grannskap.

I det här sista kapitlet kommer vi att titta närmare på ytterligare en aspekt av lycka och de positiva effekterna av vardagliga handlingar. Vi ska utforska sambandet mellan lyckliga, hållbara och inkluderande platser och se hur de aktiviteter vi ägnar oss åt i vårt grannskap kan spela en viktig roll för att bekämpa samhällsutmaningar på global nivå.



### Kopplingen mellan lyckliga, hållbara och inkluderande platser

Ett tema som blir allt tydligare i grannskaps- och stadsutveckling är kopplingen mellan människors välbefinnande, hållbarhet och inkludering. Genom att sätta människors och planetens välbefinnande i centrum, tittar stadsplanerare på sätt att utveckla urbana platser som stödjer snarare än bekämpar hållbarhet och välbefinnande, och föreställer sig en framtid där urbana utrymmen blir "kraftstationer" för hälsa och klimat.<sup>12</sup> I detta sammanhang finns också ett ökat intresse för att studera skärningspunkten mellan urban design och lycka. Urbanister menar att det är viktigt att utveckla platser som gör människor lyckligare för att tackla många av de mest akuta utmaningarna i vår tid, såsom klimatförändringar, socialt utanförskap och hälsoproblem.<sup>13</sup>

En beståndsdel i urbana utrymmen som visar på sambandet mellan människors och planetens välbefinnande är naturen och gröna öppna ytor. Växande bevis visar alla de positiva effekterna som grönområden har. Grönområden fungerar exempelvis som språngbräddor för djur och växter, vilket gör dem viktiga för den biologiska mångfalden och för att öka motståndskraften mot klimatförändringar.<sup>14</sup> Dessutom är grönområden tillgängliga för alla och uppmanar till både hållbara, sociala och hälsosamma beteenden, som att promenera eller cykla och möjliggör möten mellan grannar. Gröna urbana utrymmen beskrivs därför som "en trippelvinst" för klimatet, människorna och planeten.<sup>15</sup>

Att det finns ett samband mellan lyckliga, hållbara och hälsosamma platser stöds i vår studie. Återigen kan vi se de positiva effekterna som grönområden har, eftersom svenskar som bor i grannskap som ligger nära parker och grönområden i genomsnitt redovisar 11 procent högre poäng när det gäller nöjdhet med livet i allmänhet och 32 procent högre poäng när det gäller grannskapslycka. Vidare rapporterar de som känner att deras grannskap stödjer en miljövänlig och hållbar livsstil att de är 23 procent lyckligare i livet i allmänhet och 39 procent lyckligare i grannskapet. De som känner att deras grannskap stödjer en hälsosam livsstil rapporterar att de är 14 procent lyckligare i livet i allmänhet och 25 procent lyckligare i grannskapet. Även svenskar som bor i grannskap med gene-rellt god tillgång till gång- och cykelbanor uppger 15 procent högre nöjdhet med livet i allmänhet och 24 procent högre grannskapslycka. Att utveckla grannskap som är hållbara är alltså inte bara avgörande om vi vill minska klimatförstörelsen, utan också en nyckel till att göra människor lyckligare.

I takt med att kopplingen mellan människors och planetens välbefinnande blir allt tydligare och viktigare tar fler samhällsbyggare ett helhetsgrepp om hållbarhet när de utvecklar grannskap. Ett av de kanske mest ambitiösa projekten är **UN17 Village** i Köpenhamn. Det är det första projektet någonsin som har utformats för att nå alla de 17 globala målen för hållbar utveckling genom ett holistiskt tillvägagångssätt. Grannskapet, som för närvarande är under utveckling, lägger lika stor vikt på biologisk

mångfald och minskade utsläpp, samtidigt som det stödjer de boendes psykiska och fysiska hälsa och bygger en stark gemenskap.<sup>16</sup> UN17 Village kommer att erbjuda olika typer av lägenheter till överkomliga priser för att främja en blandning av boenden när det gäller ålder, kön, familjestorlek och sysselsättning. Genom universell utformning kommer området att säkerställa jämställdhet och inkludering för personer med fysiska och psykiska funktionsnedsättningar. Dessutom kommer de gemensamma anläggningarna att stödja specifika aktiviteter som underlättar både kontakter och en hållbar livsstil, såsom grannskapsaktiviteter, organiserade gruppmåltider, volontärbete, odling av köksträdgårdar, reparation av cyklar och ett läxcafé. För att stödja de boendes välbefinnande kommer alla invånare i UN17 Village att erbjudas regelbundna kontroller på hälsokliniken, där de också kan få rådgivning och tillgång till veckovis menyplanering, träningsprogram, vägledning, onlinekurser och undervisning.<sup>16</sup>

Svenskar som känner att deras grannskap stödjer en miljövänlig och hållbar livsstil rapporterar att de är

# 23%

lyckligare i livet i allmänhet

12. [https://www.swecourbaninsight.com/news-item/the-happy-healthy-city-a-dream-or-tomorrows-reality/#\\_edn9](https://www.swecourbaninsight.com/news-item/the-happy-healthy-city-a-dream-or-tomorrows-reality/#_edn9)

13. <https://happycities.com/the-book>

14. <https://academic.oup.com/bioscience/article/67/9/799/4056044>

15. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4403/htm>

16. <http://www.un17village.dk/en/>



**Genom att engagera oss mer i aktiviteter som förstärker grannskapets lycka kan vi alla bidra till en positiv förändring och göra världen gladare, mer hållbar och jämlik. Den globala förändringen börjar med lokala åtgärder.**

#### **Lokalt samhällsinflytande som en kraft för att hantera globala utmaningar**

Som vi såg i kapitel två är många engagerade i eller intresserade av att delta i aktiviteter, som att sköta om grannskapet, dela utrymmen och saker med sina grannar och hjälpa sina grannar. Vi kunde också se att dessa aktiviteter, och känslan av att kunna påverka utvecklingen av sitt grannskap, får människor att känna sig lyckligare, både i allmänhet och i sitt grannskap. På senare tid har det understrukits att förutom positiva effekter på lokal, personlig och mellanmänsklig nivå kan samhällsengagemang och sociala

aktiviteter även på lång sikt ha stor inverkan på global nivå. I en nyligen utgiven rapport från den brittiska tankesmedjan IPPR (Institute for Public Policy Research) drogs slutsatsen att många samhällsprojekt – som trädgårdar, bilpooler, bytesbutiker och reparationscaféer – spelar en viktig roll för att minska utsläppen och samtidigt förbättra medborgarnas hälsa och välbefinnande. Samtidigt som fattigdomen minskar och den lokala kontrollen ökar. Även om bättre hälsa, ökad rikedom och livskvalitet ofta är slutmålet, bidrar aktiviteterna även till att förbättra klimatet. Eftersom en mer lokal inramning

driver engagemang rekommenderar tankesmedjan "ett stort paradigmskifte" för ett nytt tillvägagångssätt där samhällen sätts i centrum för att hantera klimatkrisen.<sup>17</sup>

Genom att engagera oss mer i aktiviteter som förstärker grannskapets lycka kan vi alla bidra till en positiv förändring och göra världen gladare, mer hållbar och jämlik. Den globala förändringen börjar med lokala åtgärder.

#### **Tips på små handlingar du kan utföra i dag**

- ✓ Vill du göra något för att göra ditt grannskap mer hållbart för människor och planeten, men saknar inspiration eller inte vet hur du ska göra? Flera organisationer har tagit fram vägledning och verktyg för att hjälpa människor (oavsett bakgrund eller tidigare erfarenheter) att göra platser bättre genom att engagera sig i olika samhällsaktiviteter, som du kan använda som inspiration. **Placemaking Europe** har en verktygslåda med öppen källkod med vägledningar om hur du organiserar saker som frö- och växtbyten<sup>18</sup>, popup-caféer<sup>19</sup> eller aktivitetsleder.<sup>20</sup>
- ✓ Många har egna "life hacks" för att leva mer hållbart i våra hem och grannskap, som att spara vatten eller el, eller göra hållbara val när det gäller elavtal eller renovering. Varför inte dela det med dina grannar i en gemensam Facebook-grupp och uppmuntra andra att dela med sig av sina?

17. <https://rri-tools.eu/-/the-climate-commons-how-communities-can-thrive-in-a-climate-changing-world>

<https://www.theguardian.com/environment/2021/mar/10/study-highlights-under-the-radar-uk-community-projects-green-benefits>

18. [https://placemaking-europe.eu/wp-content/uploads/listing-uploads/file/2021/01/Nabolagshager-plant-and-seed-swaps\\_final1-1.pdf](https://placemaking-europe.eu/wp-content/uploads/listing-uploads/file/2021/01/Nabolagshager-plant-and-seed-swaps_final1-1.pdf)

19. <https://placemaking-europe.eu/listing/pop-up-cafe-tool-manual/>

20. <https://placemaking-europe.eu/listing/activity-trail/>

# Bonavas arbets sätt och några exempel på vad vi gör

Vår vision är att skapa lyckliga grannskap för fler. Genom att utforska människors behov och drivkrafter får vi en djupare förståelse och kunskap om hur det kan göras. Våra hem och grannskap bygger på de här insikterna och vi strävar alltid efter att utveckla så gröna, hållbara och sociala miljöer som möjligt. Helhetssynen innebär att vi skapar områden som ger grannarna möjlighet att mötas, stödja en hälsosam och hållbar livsstil samt uppmuntra grannarna att umgås och göra saker tillsammans.

Här är några grannskap på våra olika marknader som visar hur vi omsätter vår vision i praktiken.



### TOMTEBO GÅRD – UMEÅ

Strax utanför centrala Umeå tar stadsdelen Tomtebo gård form. Grannskapet har utformats för att stödja en låg och hållbar energianvändning enligt de önskemål som framförts i dialog med invånarna. Området kännetecknas också av de många gemensamma utrymmena, som fritidsrum, skid- och cykelverkstäder samt bastu. Du kan till och med låna en kanot och flytväst för att njuta av den närliggande sjön.



### TÄLJÖHALVÖN – ÖSTERÅKER

30 minuter från centrala Stockholm bjuder det familjevänliga småhusområdet på Täljöhalvön på en härligare vardag för stora som små. Med havet som granne och naturen runt knuten finns det alltid något att göra tillsammans med familj och grannar. Centralt i området ligger den stora lek- och aktivitetsparken där alla åldrar har roligt tillsammans. Men här finns även ett gemensamt orangeri, utegym, lekplatser för de minsta, promenadstigar och gemensam brygga för sommar- och vinterdopp.



### KAPELLGÄRDET ARENA – UPPSALA

Centralt i Uppsala ligger grannskapet Kapellgärdet arena – ett kvarter som låter vardagsmotionen flytta in på gården. Här träffas grannarna för att peppa varandra till kvällsträning i utegymmet där uppvärmningen består av snabba sprinterlöp på löparbanan som sträcker sig genom kvarteret. Här finns också plats för trevliga grillkvällar och när solen sjunker i väster kan umgänget flytta upp på någon av de gemensamma takterrasserna. Här finns också en gemensam relax och bastu med utsikt över Uppsalas takåsar.



### KAREBY ÄNG – GÖTEBORG

Fem kilometer norr om Kungälv i Göteborg ligger familjeidyllen Kareby Äng med sina trivsamma rad- och parhus i varierande storlekar. Grannskapet har inte mindre än sex gemensamma lekplatser med olika teman anpassade för barn i alla åldrar sammanbundna med trygga smitvägar som gör det säkert för barnen att själva röra sig genom området. För barnkalaset eller kräftsivan finns dessutom två olika gemensamhetshus att boka. Och för att underhålla vardagsmotionen kan de vuxna träffas till ett cirkelpass i grannskapets utegym.



### SÖDRA EKKÄLLAN – LINKÖPING

Knappt två kilometer söder om stadskärnan ligger ett av Linköpings mest populära bostadsområden. Det är lika nära till stan som till omgivande grönområden. Området rymmer både förskolor, skolor, Friskis&Svettis, matbutik, restauranger och den stora aktivitetsparken som drar besökare från hela Linköping. De olika kvarteren bär alla på sina unika grannskapskvaliteter såsom gårdshus med bastu och relax, takterrass med pergola, pizzaugn och gemensam kryddträdgård. Genom hela Södra Ekkällan löper en dagvattendamm för en hållbar hantering av regnvatten men som också är ett omtyckt promenadstråk kantat av parkbänkar för en stund i solen.



### SPONSRING FÖR ATT ENGAGERA GRANNARNA

För att stödja initiativ för grannar som samlas i Bonava-grannskapen erbjuder Bonava ett uppskattat och framgångsrikt sponsringsprogram som hjälper till att finansiera lokala aktiviteter. Förra året stödde programmet allt från crossfit-utrustning till trädgårdsredskap för att underlätta för grannarna att samarbeta för att göra grannskapet lyckligare.



# Fler tips för lycka och inspiration

Innan vi avslutar vill vi dela med oss av några tips från våra lyckoexperter om små handlingar som du kan använda i ditt liv redan i dag. Och för dig som vill fördjupa dig mer i ämnet lycka och grannskapskontakter har vi listat några rekommendationer för böcker och videor.

## Tips från lyckoexperterna: enkla handlingar för att öka din lycka

### MARKKU OJANEN, PROFESSOR I PSYKOLOGI

1. **Le!** Det krävs egentligen inte mycket för att förbättra både din egen och andras lycka. Du behöver faktiskt inte ens säga något – ett leende räcker långt. Och eftersom leenden har en smittsam effekt kommer du med största sannolikhet att få ett leende tillbaka!
2. **Ämnet är mindre viktigt än kontakten.** Oroa dig inte för att säga något oviktigt eller fånigt. De flesta reagerar positivt vid alla typer av kontakter. Stanna och prata om vad som än dyker upp. Det finns ofta något du kan fråga om när det gäller grannskapet, deras familj eller husdjur.
3. **Träffas genom gemensamma intressen.** Försök att hitta gemensamma hobbyer som trädgårdsarbete, träning eller diskussionsklubbar. Att träffas genom aktiviteter där man delar ett gemensamt mål och värderingar gör det mindre påtvingat.
4. **Tveka inte att erbjuda din hjälp.** Människor är väldigt självständiga nuförtiden, men vi kan alla behöva hjälp då och då. Om du känner en granne som kan behöva lite hjälp med att handla mat eller att passa husdjur – tveka inte att erbjuda din hjälp!

### MARTA ZARASKA, VETENSKAPSJOURNALIST

1. **Tillämpa den japanska regeln "rule of five".** I Japan finns det något som kallas "the rule of five", vilket innebär att du bör känna grannarna på båda sidor om ditt hus och i de tre husen framför ditt hus. Vi lägger till en annan fem-regel: försök att prata med fem grannar i månaden eller en granne i minst fem minuter och se vad det leder till.
2. **Byt ut dyra superlivsmedel mot en promenad i närområdet.** Många som försöker leva hälsosammare satsar allt på dyra superlivsmedel som är svåra att få tag på. Men i stället för att ta bilen till en mataffär långt bort för att köpa de senaste superbärena kan du gå till din lokala mataffär och köpa några ordentliga morötter. Förutom att spara pengar och motionera får du förmodligen en chans att hälsa på eller småprata med några grannar.
3. **Umgås genom träning.** Visste du att om du gör saker tillsammans med andra frigörs ännu fler lyckohormoner? Det är en bra anledning till att ta en promenad eller jogga med grannen. Även om träningen blir lite mindre intensiv kommer de positiva effekterna av den sociala interaktionen att kompensera det och ge hälsofördelar.
4. **Bli starkare genom att vara snäll.** Genom att hjälpa en granne att klippa gräset eller skotta snö blir du inte bara starkare, du får även fler lyckohormoner från både träningen och den vänliga handlingen.
5. **Se till att det är rent och snyggt.** Att delta i aktiviteter tillsammans med dina grannar för att förbättra hur det ser ut i ditt grannskap, som att plantera blommor eller plocka upp skräp på gatan, förbättrar inte bara atmosfären, det gör också att dina lyckohormoner ökar och att känslan av gemenskap blir starkare.



### Ytterligare läs- och videomaterial för inspiration till lycka

**Happy City: Transforming Our Lives Through Urban Design** Urbanisten Charles Montgomerys bok utforskar hur urban design och forskning om lycka sammanfaller, med hjälp av några av världens mest intressanta städer som exempel.<sup>21</sup>

**The Power of Strangers: The Benefits of Connecting in a Suspicious World** I intervjuer med psykologer och antropologer djupdyker Joe Keohane i hur samtal med människor vi inte känner stärker vår empati, lycka och kognitiva utveckling, och hur detta kan underlätta vid hanteringen av sociala frågor på både individ- och samhällsnivå.<sup>22</sup>

**TED Talks: The lies our culture tells us about what matters – and a better way to live** I sitt TED Talk talar David Brooks, grundare av Weave, om hur samhället isoleras och splittras i dag, och hur isolerade individer kan hitta glädjen igen genom att bli "sociala vävare" i sina grannskapssamhällen.<sup>23</sup>

**TED Talks: How cohousing can make us happier (and live longer)** Arkitekt Grace Kim delar med sig av sin syn på hur moderna bostäder skapar isolering och hur kollektivboende kan vara lösningen på ensamhetsepidemin. Till skillnad från samboende, förklarar Kim att bostadslösningar för kollektivboende innebär att de boende ofta har sina egna konventionella hem, men också tillgång till gemensamma utrymmen som trädgårdar, lekytor, sociala utrymmen och gemensamma kök för större middagar.<sup>24</sup>

21. <https://www.charlesmontgomery.ca/books/>

22. <https://joekehane.net/>

23. [https://www.ted.com/talks/david\\_brooks\\_the\\_lies\\_our\\_culture\\_tells\\_us\\_about\\_what\\_matters\\_and\\_a\\_better\\_way\\_to\\_live](https://www.ted.com/talks/david_brooks_the_lies_our_culture_tells_us_about_what_matters_and_a_better_way_to_live)

24. [https://www.ted.com/talks/grace\\_kim\\_how\\_cohousing\\_can\\_make\\_us\\_happier\\_and\\_live\\_longer](https://www.ted.com/talks/grace_kim_how_cohousing_can_make_us_happier_and_live_longer)

# Viktiga lärdomar

**Att utveckla lyckliga grannskap är en konstant strävan. Genom att titta på inspirerande exempel och resultat från årets Happy Quest lägger vi till fler pusselbitar. Här är några av de viktigaste lärdomarna inför vårt framtida arbete.**

## **Den stora men otippade vikten av grannrelationer**

Även om vi på Bonava alltid har varit säkra på att kontakten mellan grannar spelar en viktig roll för vårt välbefinnande och för att skapa lyckliga grannskap, bekräftar den här rapporten hur många positiva effekter som kommer från att ha kontakt med våra grannar. Även om det bara handlar om småprat eller att skapa kontakt genom mat eller en gemensam hobby så har vi sett hur mäktig grannskapsinteraktion är för att öka både lycka samt känslan av gemenskap och trygghet. **Det här underlaget har gjort oss ännu mer övertygade om att fortsätta vårt arbete med att utveckla grannskap som möjliggör kontakter. Genom att bygga områden där människor kan knyta den första kontakten och tillhandahålla utrymmen där människor kan mötas – både spontant och på organiserade sätt – kan vi se till att våra grannskap fungerar som en katalysator för samhället.**

## **Förstärkare för ett lyckligt grannskap: Engagera, dela och hjälpa**

Att ha mer kontakt med våra grannar på olika sätt har många fördelar utöver att det ökar vår egen och våra grannars lycka. I den här rapporten har vi visat att engagemang i vårt samhälle, att dela utrymmen och saker och att erbjuda våra grannar en hjälpsam hand är tre kraftfulla sätt att göra oss själva och våra grannar lyckligare. Vi har också sett att det finns ett stort intresse för att både delta och organisera aktiviteter, men vi tror att intresset kan öka. **Genom att fortsätta utveckla grannskap med utrymmen där människor kan mötas och som underlättar delning, samt utveckla vår sponsring, kan vi hjälpa människor att leva mer hållbart och engagera sig mer i sina grannskap.**

## **Kraften i små, lokala handlingar**

Många kan känna sig maktlösa inför de utmaningar som finns i samhället, men om det finns en sak vi har lärt oss i den här rapporten är det att global förändring kan börja med lokala åtgärder och att vi inte ska underskatta kraften i små handlingar i vardagen. Vi kan alla göra vårt för att bidra till en positiv förändring. Våra grannskap är fyllda med möjligheter för oss att utföra handlingar som har positiva effekter för oss själva, våra grannar och planeten. **Genom att stärka och stödja människor att agera i sina grannskap och genom att utveckla grannskap som är gröna, som stödjer hållbara, hälsosamma och sociala vanor, kommer vi att fortsätta att arbeta för att göra våra grannskap lyckliga, hållbara och inkluderande.**

## **Vill du följa vår resa?**

Följ oss på:



Eller besök vår webbplats [bonava.se](http://bonava.se)

Här får du ännu fler tips och mer inspiration om hur du kan leva lyckligare, hälsosammare och mer hållbart.

# Vad baseras rapporten på?

Innehållet i den här rapporten baseras på en studie i tre delar som Bonava genomförde tillsammans med strategi- och analysföretaget United Minds och marknadsundersökningsbyrån Nepa under vintern 2021/2022. Här följer en kort beskrivning av vad vi har gjort i varje del.

## Enkäten Happy Quest

Den kvantitativa studien administrerades och analyserades av Nepa på uppdrag av Bonava. Resultaten baseras på frågeformulär som administrerades via webbpaneler och som fylldes i av totalt 6 590 personer i Sverige (1 072 svarande), Tyskland (1 117 svarande), Finland (1 102 svarande), Norge (1 081 svarande), Estland (1 123 svarande) och Lettland (1 095 svarande). Den här rapporten är en lokal anpassning för den svenska marknaden och de data som presenteras i tabeller och i text genom hela rapporten bygger endast på undersökningen som utfördes på den svenska marknaden, om inget annat anges. Data samlades in från december 2021 till januari 2022. De svarandenas ålder varierade mellan 18 och 75 år och valdes ut för att representera varje land demografiskt. I den här studien begränsades urvalet av svarande till personer som äger eller hyr sitt hem.

Genom hela rapporten refererar vi till två lyckoindex, som ska definiera och mäta de svarandes nivå på hur nöjda de är med livet i allmänhet och grannskapet i synnerhet. Indexen gör det möjligt att jämföra graden av lycka kopplat till olika beteenden och aktiviteter. Indexen är framtagna av Bonava i samarbete med Nepa och är statistiskt tillförlitliga.

### Nöjdhet med livet i allmänhet

Presenteras genom ett index som definierar och mäter nivån på hur nöjda de svarande är med livet i allmänhet. Indexet har beräknats baserat på resultaten från frågan:

- Hur nöjd skulle du uppskatta att du är just nu? Fundera över hur nöjd du är med olika delar av ditt liv och hur du mår den senaste tiden.

Frågan har besvarats på en skala från 1 till 10 och räknats om till ett index på 0 till 100.

### Grannskapslycka

Presenteras genom ett index som definierar och mäter nivån på hur nöjda de svarande är med sitt grannskap. Indexet har beräknats utifrån resultaten från frågorna:

- I vilken utsträckning tycker du om ditt grannskap?
- I vilken utsträckning känner du dig hemma i ditt grannskap?
- I vilken utsträckning känner du en känsla av samhörighet med ditt grannskap?

Frågorna har besvarats på en skala från 1 till 10 och räknats om till ett index på 0 till 100, med lika vikt per fråga.

### Granskning av forskning

Den kvantitativa studien kompletterades av en omfattande granskning av akademisk forskning och den senaste utvecklingen i samhället i stort och bostadsbyggande specifikt, kopplat till ämnena lycka, grannskap och stadsutveckling. Genom denna granskning identifierades relevanta mänskliga drivkrafter och beteenden, aktuell utveckling och inspirerande exempel.

### Expertintervjuer

För att få en djupare förståelse, ett framåtblickande perspektiv och råd om hur vi kan omsätta insikterna till handling genomförde vi ingående intervjuer med två framstående experter inom området lycka.



MARTA ZARASKA

**vetenskapsjournalist och författare till *Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You Live to 100***  
Den fransk-polsk-kanadensiska vetenskapsjournalisten Marta Zaraska skrev bokstavligen boken om hur sociala kontakter kan vara mer fördelaktiga för vår hälsa än någon träningsprodukt eller något superlivsmedel. När hon arbetade med sin bok *Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You Live to 100* granskade hon hundratals akademiska artiklar och intervjuade ett stort antal forskare, vilket gör henne till expert på hur vår kontakt med andra hjälper oss att leva längre. Som journalist har hon tidigare fokuserat på ämnen som nutrition, hälsa, miljö och sociala frågor. I den här rapporten delar Marta med sig av sin kunskap om hälsoeffekterna av socialt umgänge och att hjälpa andra.



MARKKU OJANEN

**professor emeritus i psykologi vid Tammerfors universitet**  
Professor Markku Ojanen har tillbringat större delen av sitt liv med att forska på ämnet psykisk hälsa, välbefinnande och lycka och har skrivit inte mindre än 38 böcker om dessa ämnen. Han har med rätta fått smeknamnet "lyckoprofessor". Markkus forskning inom området lycka omfattar frågor som kopplingen mellan lycka och pengar, att dela lycka med andra och skillnaden mellan kortvarig lycka och allmän lycka. I den här rapporten delar han med sig av sina insikter kring vikten av att ha kontakt med våra grannar och fokusera på den gemensamma lyckan snarare än vår individuella lycka.

