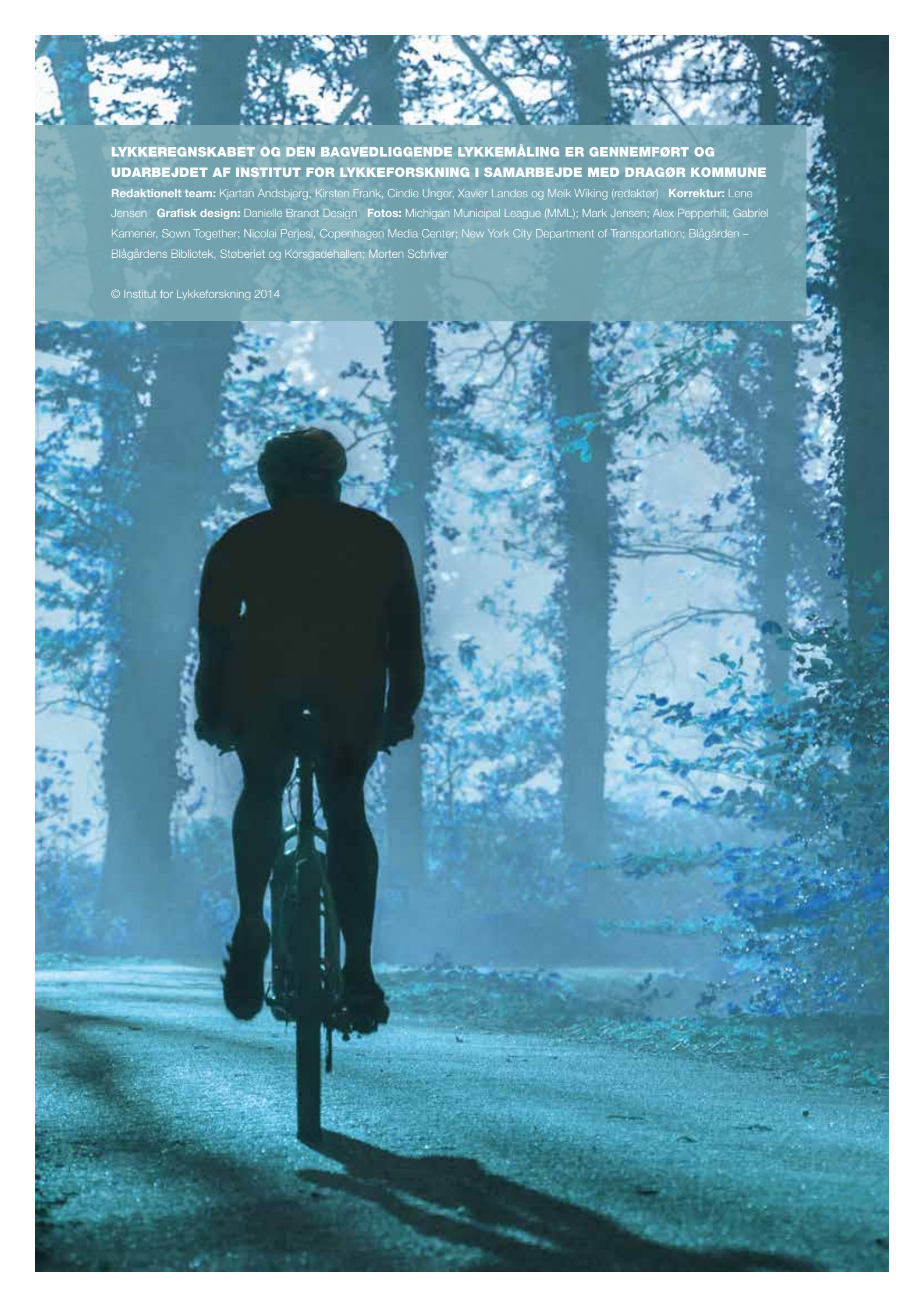


RAPPORT UDARBEJDET AF INSTITUT FOR LYKKEFORSKNING
I SAMARBEJDE MED DRAGØR KOMMUNE

DRAGØR LYKKEREGNSKAB 2013

Status og anbefalinger til
lykke, tilfredshed og livskvalitet



LYKKEREGNSKABET OG DEN BAGVEDLIGGENDE LYKKEMÅLING ER GENNEMFØRT OG UDARBEJDET AF INSTITUT FOR LYKKEFORSKNING I SAMARBEJDE MED DRAGØR KOMMUNE

Redaktionelt team: Kjartan Andsbjerg, Kirsten Frank, Cindie Unger, Xavier Landes og Meik Wiking (redaktør) **Korrektur:** Lene Jensen **Grafisk design:** Danielle Brandt Design **Fotos:** Michigan Municipal League (MML); Mark Jensen; Alex Pepperhill; Gabriel Kamener, Sown Together; Nicolai Perjesi, Copenhagen Media Center; New York City Department of Transportation; Blågården – Blågårdens Bibliotek, Støberiet og Korsgadehallen; Morten Schriver

© Institut for Lykkeforskning 2014

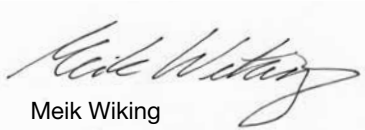
LAD OS MÅLE DET, DER HAR BETYDNING

Træder vi dagligt op på vægten, bliver vi mere opmærksomme på, hvad vi spiser, og hvor meget motion vi dyrker. Bærer vi en skridttæller, begynder vi at gå længere hver dag. Pointen er, at hvad vi måler, har betydning for, hvad vi gør. Derfor bør vi måle det, der har betydning.

Organisationer som FN og OECD leder derfor i dag efter nye måder at måle samfundets fremskrift på. Traditionelt har vi målt fremskridt i bruttonationalproduktet (BNP), og mens BNP beregner alle økonomiske aktiviteter, omfatter det således også de aktiviteter, der skader mennesker og miljø, men siger kun lidt om trivsel og bæredygtighed.

Så selvom BNP er en god målestok for produktion og økonomisk vækst, kommer det til kort, når det gælder den overordnede livskvalitet. Der er styrker og værdier i samfundet, som vi i dag ikke måler og inkluderer i statikken, men som er afgørende for vores trivsel, lykke og livskvalitet. Sammenhængskraften i vores samfund, skønheden i vores natur, styrken af vores sociale bånd og kvaliteten af vores byer.

I 1968 formulerede Robert Kennedy udfordringen med udsagnet "BNP måler alt, undtagen det, som gør livet værd at leve." Pointen er, at BNP ikke bør være det centrale i vurderingen af, hvorvidt samfundet udvikler sig i en positiv retning. Med denne rapport er det netop Dragør Kommune og Institut for Lykkeforskning fælles ambition at forsøge at måle det, der har betydning for vores livskvalitet, og samtidig stille spørgsmålet om, hvordan vi kan skabe de bedst mulige rammer for det, der i bund og grund betyder noget for os og gør livet værd at leve.



Meik Wiking
Direktør
Institut for Lykkeforskning



Eik Dahl Bidstrup
Borgmester
Dragør Kommune



DRAGØR – DANMARKS FØRSTE LYKKEKOMMUNE

Lykke er kommet på den globale dagsorden. Verden over er lande og byer begyndt at arbejde målrettet mod at måle og forbedre livskvaliteten blandt borgerne.

I det lille land Bhutan, der ligger i det østlige Himalaya, har man i de seneste 40 år navigeret efter bruttonationallykke og løbende udgivet rapporter om befolkningens lykkeniveau.

I vores del af verden kan sådanne tiltag nemt give anledning til smil på læben. For kan man overhovedet måle lykke, og hvorfor beskæftiger offentlige myndigheder sig dog med en så subjektiv størrelse?

Men i dag arbejder regeringer og lokale myndigheder verden over med lykke. Fra Bhutan til England og fra Seattle til Hongkong forsøger beslutningstagere at kortlægge og forstå, hvad der skaber de bedste rammer for, at borgere kan leve et lykkeligt liv.

Det skyldes erkendelsen af, at samfundets fremskridt ikke udelukkende kan opgøres i økonomisk vækst, og at kvaliteten af vores liv bør være et lige så værdsat politisk mål.

I 2011 vedtog FN derfor en resolution, der opfordrer alle lande til at udvikle indikatorer for fremskridt, der inddrager lykke, og i dag er en række aktører i færd med lige netop det.

I 2012 udgav den britiske regering den første nationale lykkemåling, og i dag har lande som Holland, Japan, Canada, Tyskland, Frankrig og USA ligeledes taget de første skridt mod at inddrage lykkemålinger i nationale statistikker. Ligeledes er OECD begyndt at offentliggøre statistikker over tilfredsheden blandt medlemslandenes befolkninger.

Flere byer rundt omkring i verden har ligeledes iværksat initiativer, der undersøger borgernes lykke. Siden 2005 har man taget temperaturen på borgernes trivsel i Hongkongs Happiness Index. I USA er Seattle og Bostonforstaden Somerville kommet først fra start med at kortlægge borgernes lykke, mens Bristol i England har lanceret deres Happy City Initiative, og her i Danmark har Region Syddanmark undersøgt borgernes trivsel i Det Gode Liv Index.

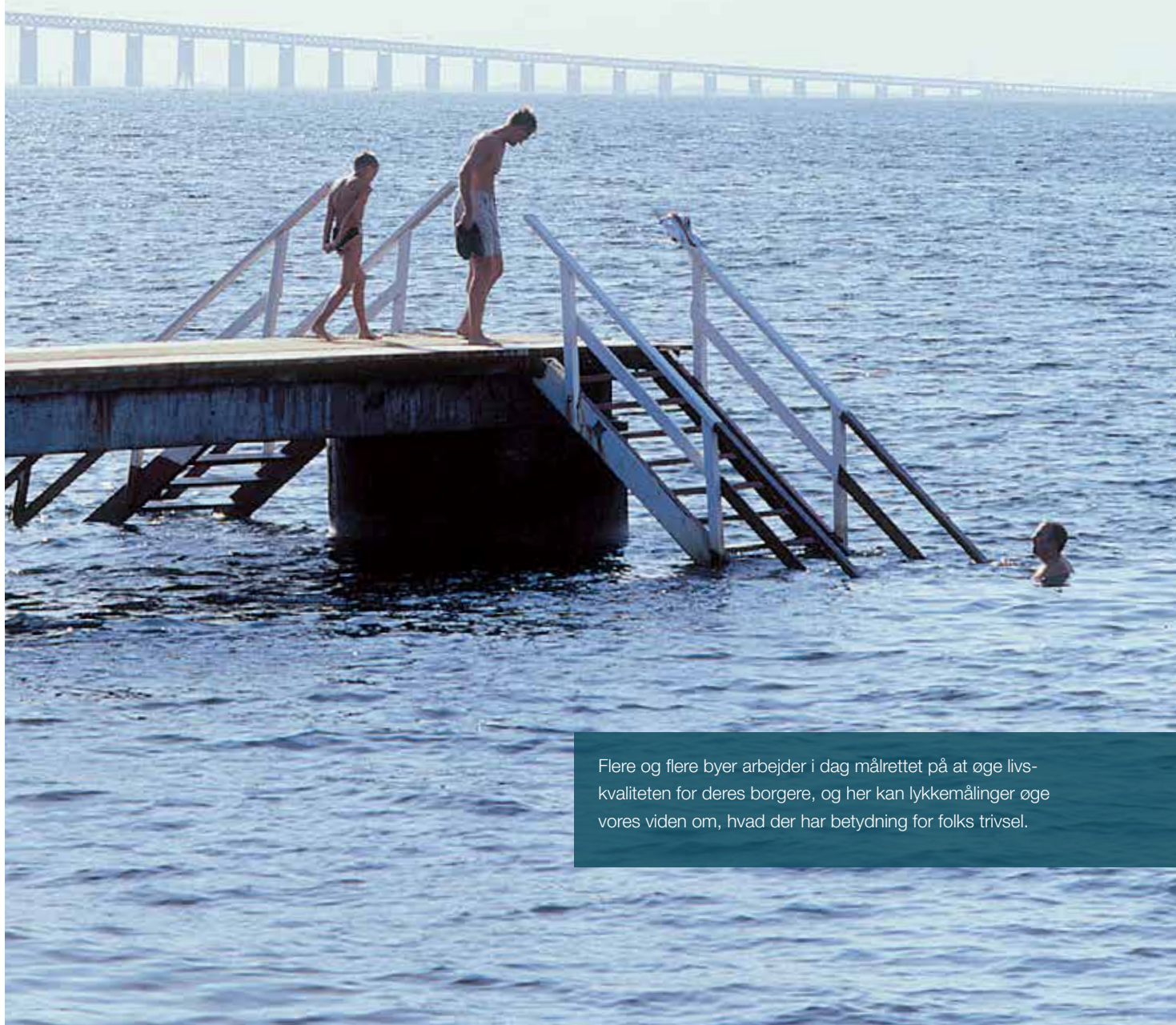
Den store interesse for lykkemålinger hænger sammen med, at forskere, heriblandt sociologer, økonomer og psykologer, i stigende grad er begyndt at stille et afgørende spørgsmål: Hvad har lykkelige personer til fælles?

“Vi vil begynde at måle vores lands fremskridt – ikke kun på, hvor meget vores økonomi vokser – men hvor meget vores liv er blevet bedre. Ikke kun på vores levestandard – men på vores livskvalitet.”

David Cameron, premierminister, Storbritannien

“Generalforsamlingen inviterer medlemsstaterne til at stræbe efter udviklingen af yderligere mål, som bedre fanger vigtigheden af at stræbe efter lykke og trivsel i udviklingen, med udsigt til at guide politik.”

FN-resolution 65/309 Happiness: towards a holistic approach to development, juli 2011



Flere og flere byer arbejder i dag målrettet på at øge livskvaliteten for deres borgere, og her kan lykkemålinger øge vores viden om, hvad der har betydning for folks trivsel.

Lykke er bestemt en subjektiv størrelse, men det betyder ikke, at den ikke kan undersøges videnskabeligt og systematisk. Til sammenligning forskes der jo også i andre fænomener, der kan være vanskelige at måle objektivt – eksempelvis stress eller depression. Lykkeforskningen handler om at forstå, hvad der er fællesnævnerne for personer og samfund, der er lykkelige, og store internationale undersøgelser som World Value Survey og Gallup World Poll gør os i stand til at kortlægge disse mønstre.

Lykkeforskningen peger eksempelvis på, at lykkelige mennesker er mere tilbøjelige til at udføre frivilligt arbejde og lever længere, idet de er mindre udsatte for kræft- og demenssygdomme.¹ Lykke har derved en sundhedsfremmende effekt, reducerer sundhedsudgifterne for samfundet,² og ved at fokusere på borgernes lykkeniveau kan der således høstes en række samfundsgevinster.

Det er en af årsagerne til, at World Happiness Report 2012, der er udarbejdet af Earth Institute ved Columbia University på vegne af FN, konkluderer, at “det giver mening at stræbe efter politikker, der øger befolkningens lykke, i lige så høj grad som det, der øger nationalindkomsten.”

Mange af de mål, vi forfølger som samfund, forbedrer allerede lykken. Initiativer til flere jobs, bedre infrastruktur og mindre sygdom har alle en positiv effekt på befolkningens lykkeniveau. Men hvordan kan vi ellers påvirke befolkningens lykke i positiv retning? Hvordan kan vi indrette vores samfund, så folk på bedst mulig vis kan stræbe efter lykken? Det første skridt er at øge vores viden om, hvad der gør folk lykkelige, og heri ligger samtidig en ny måde at måle fremskridt på.

“ At forbedre kvaliteten af vores liv burde være det ultimative mål for politik.”

Angel Gurría, generalsekretær, OECD

FØRSTE SKRIDT MOD ET LYKKELIGERE DRAGØR

Det er med overstående in mente, at Dragør Kommune har indgået partnerskab med Institut for Lykkeforskning om en undersøgelse af lykken i Dragør. Denne rapport handler grundlæggende om at forstå, hvorledes vi kan indrette vores samfund bedre, og hvordan vi kan skabe de bedst mulige rammer for det, der i bund og grund betyder noget for os. At forbedre livskvaliteten i Dragør er rapportens overordnede sigte, og samtidig ønsker vi at invitere alle andre til debat om, hvad det gode liv er.

Som i andre kommuner ligger Dragør inde med opgørelser over borgernes arbejdsløshed, gennemsnitlige levealder, antal pendlere og anmeldte tyverier. Men i stedet for blot at analysere sådanne traditionelle indikatorer tillader vi os at spørge borgerne direkte. Hvordan har de det? Er de tilfredse med livet? Er de lykkelige?

Rapportens formål er at give et indblik i, hvordan borgere i Dragør har det, og vil samtidig udgøre et såkaldt benchmark, hvorfra Dragør Kommune i fremtiden kan følge, hvordan befolkningens lykke udvikler sig.

Derudover finder undersøgelsen sammenhænge mellem lykkeniveau og forskellige faktorer for lykken. Disse sammenhænge ligger til grund for en række anbefalinger til Dragør Kommune om konkrete initiativer, der kan forbedre rammerne for borgernes lykke.

Rapporten ønsker samtidig at være en anledning for borgere til at reflektere over, hvad der har størst værdi for dem i deres liv, og hvilke prioriteter der kan give dem det liv, de ønsker.

Projektet er det første af sin slags i Danmark og blandt de første i verden. Det er et første skridt på vejen til en dybere forståelse af de supplerende indikatorer, der kan fortælle os, hvorledes vores samfund udvikler sig og hvorfor. Det er et forsøg på at måle og kortlægge det, der har betydning – det, der gør livet værd at leve.

“ I løbet af de seneste to årtier har en større samling af bevismateriale vist, at lykke kan måles i surveys, der er valide og pålidelige, og at de kan anvendes til udvikling af politik.”

OECD, Guidelines on measuring subjective well-being, 2013



SÅDAN HAR VI GJORT

Rapporten hviler på et omfattende interview-, videns- og datagrundlag.

En **kvantitativ undersøgelse** af lykkeniveauet blandt 565 borgere i Dragør blev gennemført i efteråret 2013 svarende til 6 procent af den voksne befolkning i kommunen.

Undersøgelsen er udviklet af Institut for Lykkeforskning på baggrund af OECD's *Guidelines on Measuring Subjective Well-being* samt en række internationale erfaringer på området³ og forsøger at belyse forskellige dimensioner af lykke, herunder tilfredshed med livet og hvilke følelser (eksempelvis glæde og ensomhed), der præger borgernes hverdag.

Ud over at kortlægge, hvor lykkelige folk er, forsøger undersøgelsen også at belyse, hvilke områder der underminerer eller understøtter lykkeniveauet i kommunen.

Undersøgelsen blev gennemført via telefoninterviews, personlige interviews samt online surveys blandt andet i samarbejde med analysebureauet Norstat⁴ og har tilstræbt at involvere et repræsentativt udsnit af Dragørs befolkning i forhold til køn, alder mv.⁵

Som supplement til den kvantitative undersøgelse er der gennemført en række **kvalitative interviews**⁶ med borgere i Dragør for at opnå en større forståelse af, hvordan forskellige faktorer påvirker lykken.

Med afsæt i den kvantitative undersøgelse og de personlige interviews er der udarbejdet et **idékatalog**, som retter sig mod kommunens videre arbejde med at forbedre rammerne for det lykkelige liv.

Idékataloget fokuserer på udvalgte sammenhænge mellem borgernes lykkeniveau og forskellige faktorer som sundhed og relationer og er udviklet på baggrund af en gennemgang af eksisterende litteratur, initiativer fra Danmark og udlandet samt en række **ekspertinterviews**, herunder med:

- Anita Sørensen, konsulent, Center for Frivilligt Socialt Arbejde
- Christina Krog, sekretariatschef, Sund By Netværket
- Dorte Ringgaard Jensen, byplanlægger i Silkeborg Kommune og tovholder på det fælleskommunale projekt "Levende byrum"
- Ingrid Branner, projektleder for "Ud af busken", Ældre Sagen
- Martin Severin Frandsen, medlem af den bypolitiske tænketank 2025 og ekstern lektor, Institut for Miljø, Samfund og Rumlig Forandring, RUC
- Michael Danielsen, chefpsykolog, Psykiatrifonden
- Mike Zeidler, Director, Happy City Initiative, Bristol

SÅDAN FORSTÅR VI LYKKE, OG SÅDAN MÅLER VI DEN

På dansk definerer man lykke som en følelse af dyb glæde eller stor tilfredshed med den (livs)situation, man befinder sig i.

Begrebet dækker dermed både over øjeblikke, hvor vi gennemstrømmes af særligt positive følelser, og samtidig over en mere langvarig lykke i form af en grundlæggende tilfredshed med livet. Dette projekt vil udelukkende fokusere på den langvarige form for lykke – altså en grundlæggende tilfredshed med livet.

Lykke er selvfølgelig en subjektiv oplevelse, og begrebet *subjective well-being* anvendes derfor ofte i den internationale litteratur. Udfordringen med manglende objektive målepunkter kender man fra andre fænomener som eksempelvis stress, angst og depression. Her må vi også tage udgangspunkt i nogle subjektive kriterier, der i bund og grund handler om, hvordan folk har det. Vi kan hverken måle depression, angst, stress eller lykke objektivt, men det skal ikke afholde forskere fra at forsøge at forstå, hvad der er årsagerne til og konsekvenserne af de forskellige diagnoser. Lykkeforskningen arbejder ligeledes ud fra det princip, at den enkelte person er den bedste dommer over, hvorvidt vedkommende er lykkelig.

Lykkeforskningen opererer samtidig med forskellige dimensioner af lykke og forskellige lykkemålinger, herunder *evaluerende* og *affektive* målinger. Blandt andet OECD skelner mellem *livsevalueringer*, der er individets refleksion over dets livssituation, og *affektive* målinger, der fokuserer mere på personens humør og forskellige følelser som glæde, stress og bekymring. De *evaluerende* målinger kan tage udgangspunkt i spørgsmål som "Hvor tilfreds er du med dit liv som helhed?" eller "Hvor lykkelig er du alt i alt?" Her bliver respondenter altså bedt om en overordnet og kognitiv evaluering af deres liv. Her er undersøgelserne typisk baseret på spørgsmål om livstilfredshed eller spørgsmål, hvori man får folk til at evaluere deres liv i et spektrum, der strækker sig fra det værst tænkelige liv til det bedst tænkelige liv, de kunne forestille sig at leve. De *affektive* målinger forsøger i højere grad at kvantificere *lykkefølelsen* i dagligdagen. I de affektive lykkemålinger stiller man spørgsmål som "Hvor lykkelig var du i går?" eller "Følte du glæde i går? Stress? Bekymring? Angst?" Her forsøger man altså i større grad at kortlægge humøret i hverdagen. Dette projekt har undersøgt både den evaluerende og den affektive lykkedimension blandt borgerne i Dragør.



“ I Dragør Kommune vil vi gerne være i front med at udforske, hvordan vi kan indrette kommunen, så vi skaber de bedste rammer for det gode liv. Vi ønsker at blive klogere på, hvad livskvalitet og lykke er for vores borgere, og arbejde med, hvordan vi kan sætte mål og skabe benchmarks for arbejdet.”

Eik Dahl Bidstrup, borgmester, Dragør Kommune

STATUS

Det går overordnet set godt i Dragør. Borgerne er i gennemsnit lidt mere tilfredse med deres liv end resten af danskerne, der ellers er nogle af de mest tilfredse i verden. Men der er også plads til forbedringer i livskvalitet, når det kommer til blandt andet stress, bekymringer og sundhed.

De gamle gule huse og de små, snævre gader danner rammer for livet i Dragørs centrum. Par promenerer langs havnen. Gæssene skræpper op. Får og familier nyder engene langs Sydstranden. Dragør er et dejligt sted. Her hilser folk på hinanden, smiler og virker glade – og det er de generelt også.

Undersøgelsen af Dragør viser, at borgerne generelt er tilfredse med deres liv og svarer i gennemsnit 7,6 på en skala fra 0 til 10, når de adspørges om deres livstilfredshed. Til sammenligning kan det nævnes, at OECD i maj 2013 gennemførte en lignende måling i deres medlemslande, herunder Danmark, hvor det danske gennemsnit udgjorde 7,5, mens lande som Tyskland og Spanien scorede under 7.

Lykke og tilfredshed er som nævnt beslægtede fænomener, og borgerne i Dragør giver da også udtryk for at være både lykkelige og tilfredse med deres liv. Spørger man borgerne, hvor lykkelige de er alt i alt på en skala fra 0 til 10, svarer folk i gennemsnit 7,8, og mere end 60 procent svarer 8, 9 eller 10.

TILFREDSHEDEN MED LIVET I DRAGØR OG UDVALGTE OECD-LANDE

SCHWEIZ	7,8	SPANIEN	6,3
DRAGØR	7,6	JAPAN	6,0
DANMARK	7,5	RUSLAND	5,6
AUSTRALIEN	7,2	GRÆKENLAND	5,1
USA	7,0	UNGARN	4,7
TYSKLAND	6,7		

OECD gennemfører målinger af tilfredsheden med livet hos borgerne i deres medlemslande, hvor lande som eksempelvis Danmark og Schweiz ofte ligger i toppen.

Kilde: Institut for Lykkeforskning og OECD

Spørgsmål om livstilfredshed, eller hvor lykkelige folk er alt i alt, afdækker det, vi kalder den kognitive evaluerende lykkedimension. Det betyder, at vi har at gøre med en bevidst evaluering, hvor man så at sige træder et skridt tilbage og vurderer sit liv.

“Vi er gode til at se det, vi ikke har. Jeg tror slet ikke, folk er klar over, hvor fantastisk der er i Dragør. Der mangler en værdsætning af alt det skønne, vi har. Det kunne man godt skabe en bevidsthed om.”

Kvindelig tilflytter i 40'erne

INDIKATORER OVER LIVSKVALITET

Lykkeniveau

7,8

15% oplever at være ensom i dagligdagen i nogen eller høj grad.

9% procent oplever slet ikke eller kun i mindre grad at være i kontrol over deres eget liv.

91% procent oplevede at være glade i går i nogen eller høj grad.⁷

77% oplevede at være lykkelige i går i nogen eller høj grad.⁸

Tilfredshedsniveau

7,6

91% oplevede at smile eller grine i går i nogen eller høj grad.⁹

39% oplevede at være bekymrede i går i nogen eller høj grad.¹⁰

18% oplevede at være triste i går i nogen eller høj grad.¹¹

28% oplevede at være stressede i går i nogen eller høj grad.¹²

Kilde: Institut for Lykkeforskning

KARAKTERISTIK AF DEN LYKKELIGE BORGER

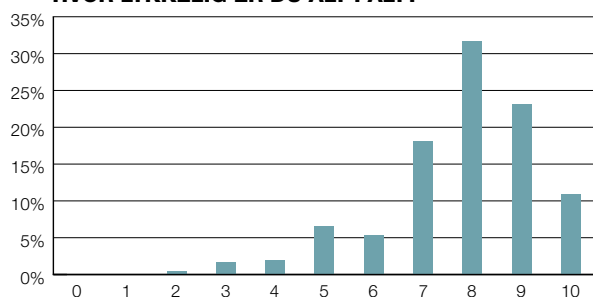
Der er en række karaktertræk, der går igen hos de mest lykkelige borgere i Dragør. Den lykkelige borger er typisk under 30 eller over 50 år. Han eller hun har en fast partner og deltager aktivt i foreningslivet og er engageret i den frivillige sektor. Vedkommende er top- eller mellemlider eller selvstændig og motionerer i sin fritid og tilbringer tid i naturen. Han eller hun føler en mening med sit liv og er tilfreds med sit helbred og sine sociale relationer.

Der er selvfølgelig borgere, som ikke passer på dette, og som er lykkelige, og der kan være borgere med disse karaktertræk, der er ulykkelige, men faktorer som sociale relationer, job, alder, fritidsaktiviteter og helbred har for langt de fleste borgere i Dragør stor betydning for lykkeniveauet.

“Lykken er som i går, hvor jeg var nede på stranden og sætte drage op med min søn og mit barnebarn. Det gav sådan en ”aah-følelse”. Det giver livsglæde og ro.”

Kvinde i 40'erne

HVOR LYKKELIG ER DU ALT I ALT?



Mere end 60 procent af borgerne i Dragør svarer 8, 9 eller 10 på spørgsmålet om, hvor lykkelige de er alt i alt på en skala fra 0 til 10.

Kilde: Institut for Lykkeforskning

ANDEL, DER FØLTE SIG STRESSED I GÅR

DANMARK	21%
DRAGØR	28%

ANDEL, DER FØLTE SIG LYKKELIGE I GÅR

DANMARK	63%
DRAGØR	77%

Kilde: Institut for Lykkeforskning og Gallup World Poll 2012-2013

Det er den slags spørgsmål, der optræder i større internationale undersøgelser, og som er grundlaget for, at Danmark ofte bliver kåret til verdens lykkeligste land. På denne dimension klarer Dragør sig ligeledes virkelig godt.

En anden dimension af lykken er, hvorledes man oplever hverdagen. Er dagen præget af glæde og latter, eller er den karakteriseret af bekymring og ensomhed? Det betyder naturligvis noget for vores trivsel og livskvalitet, og disse faktorer forsøges indfanget i den affektive lykkemåling.

I forbindelse med den affektive lykkeopgørelse blandt borgerne i Dragør er der også en række positive ting at fremhæve. Langt de fleste borgere oplever en hverdag, der rummer mange positive følelser som glæde, latter og lykke. Ni ud af ti borgere tilkendegiver eksempelvis, at de har oplevet at være glade og grine dagen forinden. Selv på spørgsmål om, hvorvidt man oplevede at være lykkelig i går (hvilket på dansk kan siges at udtrykke en ekstrem følelse), svarer tre ud af fire i nogen eller i høj grad.

Til sammenligning svarede seks ud af ti danskere for nylig, at de havde oplevet at være lykkelige dagen forinden, ved en lignende undersøgelse.¹³ Dragør klarer sig således godt på den affektive lykkedimension, hvad angår positive følelser i hverdagen.

Det er dog vigtigt at understrege, at selvom Dragør har et fint lykkegennemsnit, betyder det ikke, at samtlige borgere er lykkelige. De høje lykkemålinger viser blot, at borgerne i gennemsnit er tilfredse med livet. Men der er desværre også borgere i Dragør, der ikke oplever at være tilfredse med deres liv, og der er grupper, der tynges af bekymringer, ensomhed og meningsløshed. Det er muligt at udpege fællesnævnerne blandt de folk, der er mindst tilfredse med livet, såvel som blandt de borgere, der er lykkelige.

Omkring hver tiende vurderer, at deres liv er tættere på det værst tænkelige liv, de kunne leve, end på det bedst tænkelige, og ti procent siger, at de kun i lille grad eller slet ikke oplever en følelse af mening eller formål med deres liv.

I dagligdagen oplever 15 procent at være ensomme i nogen eller høj grad, 18 procent føler sig triste, 39 procent føler sig bekymrede, og mere end en fjerdedel af de adspurgte oplevede ikke at føle sig lykkelige i går.

Selvom de fleste borgere oplever en positiv hverdag, og mange borgere overordnet vurderer, at de er lykkelige, er der således stadig områder, hvor lykkeniveauet i kommunen kan styrkes. Vi vil i det følgende sætte fokus på fem områder, hvor analysen viser, at kommunen kan sætte ind i forhold til at forbedre rammerne for livstilfredsheden i Dragør.

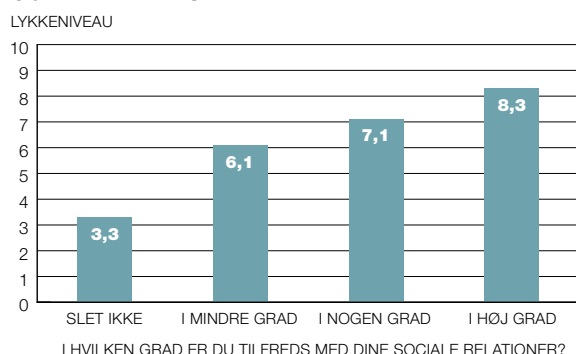
SOCIALE RELATIONER

Vores relationer til andre mennesker påvirker i høj grad vores tilfredshed med livet, og ensomhed er en barriere for lykkeniveauet i Dragør. Social isolation udgør samtidig en helbredsrisiko, og der kan med fordel tænkes i, hvorledes der kan skabes bedre rammer for, at relationer kan opstå og styrkes.

Vi er sociale væsener, og kvaliteten af vores sociale relationer har en afgørende betydning for vores lykke og livskvalitet. Det understreger international lykkeforskning,¹⁴ og det viser resultaterne i Dragør i høj grad. Faktisk er en persons tilfredshed med de sociale relationer en af de bedste prædiktorer for, hvorvidt personen vurderer, at han eller hun er lykkelig. Dette mønster bekræftes af Michael Danielsen, der er chefspsykolog hos Psykiatrifonden: "Vi ved, at det at føle sig som en del af et socialt fællesskab – at føle sig set, hørt og rummet – er et helt grundlæggende menneskeligt behov og fuldstændig afgørende for vores velbefindende."

Af nedenstående graf ses det, at de personer, der slet ikke er tilfredse med deres sociale relationer, evaluerer deres liv lavt, når de adspørges om, hvor lykkelige de er.

SAMMENHÆNGEN MELLEM SOCIALE RELATIONER OG LYKKENIVEAU



Jo mere tilfredse borgerne er med deres sociale relationer, jo højere er deres gennemsnitlige lykkeniveau. Her er borgerne i Dragør blevet inddelt i fire forskellige grupper, på baggrund af hvor tilfredse de er med deres sociale relationer.

Kilde: Institut for Lykkeforskning

Dette billede bakkes op af undersøgelsens kvalitative interviews. Langt de fleste interviewpersoner nævner sociale relationer som det, der gør dem lykkelige på den ene eller anden måde. Mange nævner deres venner og bekendte som det, der betyder mest for dem. For andre er det børn og børnebørn, og for andre igen er det de foreninger, de er engagerede i. Fælles for alle er, at det, de beskriver som det mest betydningsfulde for dem, er gode relationer til andre mennesker. Sammenhængen mellem sociale relationer og lykke viser sig at gå begge veje. Bedre sociale relationer øger lykkeniveauet, og et øget lykkeniveau forbedrer samtidig evnen til at indgå i sociale relationer.¹⁵

“Graden af tilfredshed med sine sociale relationer er en af de bedste prædiktorer for en persons lykkeniveau.”

Institut for Lykkeforskning

Undersøgelsen viser, at der er en gruppe borgere, der føler sig ensomme, er utilfredse med deres sociale relationer, og som ikke har nogen at vende personlige spørgsmål med. Undersøgelsen viser også, at de er væsentligt mere ulykkelige end andre borgere. Denne sammenhæng afspejles også i de kvalitative interviews, hvor folk, der ikke selv er ensomme, ser en klar sammenhæng mellem ensomhed og ulykke i deres omgangskreds.

FÆLLES BYHAVER

Højbede skyder op i parker, i villakvarterer, i skolegårde og mellem lagerhaller og industribygninger. De voksne sveder under solen, når de luger mellem tomatplanter, mens børnene får hænderne i jorden og kan smage på de første modne jordbær. Grønne planter kravler op ad de grå mure, og økologiske grøntsager og frugt spreder liv og farver rundt om i den amerikanske by Pittsburgh. Her faciliterer kommunen Allegheny County fælles byhaver ved blandt andet at tilbyde materialer, teknisk assistance og uddannelse.²¹ Allegheny County har udarbejdet en oversigt over steder, hvor der er plads til nye haver, hvor der mangler frivillige, eller hvor man kan skrive sig på en venteliste.²²

Pittsburgh i Pennsylvania er bare et af de steder, hvor fælles byhaver er populære. I disse år skyder haver frem i Cambridge, Oakland, Baltimore, Washington DC og på Nørrebro i København.

Fælles nyttehaver kan påvirke livskvaliteten i Dragør på flere fronter. Haverne vil udgøre en ramme, hvori sociale relationer kan opstå, og samtidig skabe mere af det byliv, der efterspørges af borgerne. Samtidig peger dansk²³ og international²⁴ forskning på, at havearbejdet kan have en positiv effekt på sundheden. Dragør kan med fordel bruge en model à la Pittsburgh, hvor kommunen hjælper haverne i gang, mens borgerne står for driften.

“Lykken er menneskeligt samvær og samarbejde på kryds og tværs.”

Kvinde i 70'erne

ENSOMHED DRÆBER

Social isolation har store personlige og følelsesmæssige omkostninger. Desuden er sammenhængen mellem ensomhed og fysisk og psykisk sygdom velkendt. Ensomme ældre har en stærk forøget mortalitetsrate,¹⁶ og studier peger på, at ensomhed kan være en større helbredsrisiko end eksempelvis rygning¹⁷ og medfører forhøjet risiko for demens¹⁸ og depression.¹⁹ Det er blandt årsagerne til, at World Happiness Report 2013 konkluderer, at manglende menneskelig kontakt kan have klare negative konsekvenser for vores helbred, og at et fokus på trivsel derfor med fordel kunne flytte ressourcer fra fysisk til psykisk sundhed og gøre brug af såkaldte ”sociale” recepter.

De vigtigste sociale relationer er de nære relationer, hvor man oplever at blive hørt, set og forstået, hvor man deler tanker og følelser, og hvor man giver og modtager støtte. Skal kommunen eller staten nu blande sig i det? Nej, men kommunen kan skabe rammer, hvorunder relationer kan opstå og styrkes, og kvaliteten af civilsamfundet har derfor betydning for vores lykkeniveau. Aktivitetshuset Wiedergården i Dragør er et eksempel på dette. Her mødes især ældre til alt fra poker, patchwork og petanque til billard, bogbinding og body-step. Det kræver tid at skabe nære relationer, og en af fordelene ved et sted som Wiedergården er, at man mødes igen og igen. Oplevelsen af ensomhed er ofte en tabuiseret følelse, og flere ensomme værger sig derfor ved selv at søge selskab, eksempelvis i form af en besøgsven. At deltage i en aktivitet, hvor en fælles interesse er

fokuspunktet, synes derimod langt nemmere og således mere attraktivt for mange ensomme. Det er dog primært seniorerne i Dragør Kommune, der benytter sig af Wiedergården, og de øvrige aldersgrupper efterspørger steder, hvor man kan mødes.

RAMMER FOR RELATIONER

Lykkemålingen i Dragør viser samtidig, at folk ønsker at have mere med hinanden at gøre, og flere end 60 procent af borgerne kunne i nogen eller i høj grad tænke sig at lære folk i deres lokalområde bedre at kende.

Nogle af de initiativer, der har vist sig gode til at bekæmpe ensomhed og give bedre sociale relationer, er netop aktiviteter, der foregår i lokaleområdet på regelmæssig basis som eksempelvis spiseaftener og byhaver.

SOCIALE INDIKATORER

15% af borgerne er i nogen eller høj grad ensomme.

7% er slet ikke eller i mindre grad tilfredse med deres sociale relationer.

8% føler, at de kun i mindre grad har nogen, de kan vende personlige spørgsmål med.

9% føler, at de slet ikke eller i mindre grad har nogen, de kan trække på, hvis de har brug for hjælp.

Kilde: Institut for Lykkeforskning



Idéer til forbedringer

SPISEFÆLLESSKABER

I disse år skyder spisefællesskaber, hvor borgere spiser sammen, frem i Danmark. Spisefællesskaber drives typisk af frivillige, mens kommunen faciliterer rammerne ved at sørge for lokaler og eventuelt tilskud til opstart. Aarhus Kommune har eksempelvis sat Projekt Spisevenner i søen. I 2013 blev mere end 40 forskellige spisefællesskaber – der spænder fra spiseklubber på lokalcentre til grillaftener i plejeboliger – sat i gang. En række borgere i Dragør har i undersøgelsen vist stor interesse for lignende ordninger, men savner fælleslokaler, hvor spisefællesskaberne kan holde til. Kommunen kan med fordel undersøge mulighederne for brugbare lokaler.

Suppeaftenerne i Støvring er et eksempel på et velfungerende spisefællesskab. *"Der er altid hjemmebagt brød til, og suppen kan være en klassisk kartoffel- og porresuppe eller gulasch,"* fortæller Lilly Hesseldahl Sørensen, der har været med til at igangsætte de populære månedlige suppeaftener i Støvring. Suppeaftenerne, der koster 30 kroner per person, er blevet en kæmpe succes. Selvom de i starten var tiltænkt enlige, er der også ægtepar blandt de 100 gæster, som spiser med, og der kommer jævnligt nye deltagere til. En af deltagerne er en mand, der lige har mistet sin kone.

Han er nu flyttet fra nabobyen ind til Støvring, fordi det derved er lettere at deltage i suppeaften. Initiativtagerne oplever, at det er en måde at se julelys i øjnene på et menneske, der måske ellers ville ende med at være alene. Aftenerne afholdes i sognegården, og det er Støvrings menighedsråd, der sammen med en lokalafdeling af Ældre Sagen står bag arrangementerne. *"Vi opfordrer gæsterne til at tænke over, hvem de kender, der sidder alene derhjemme, men som kunne have lyst til at tage med,"* fortæller Lilly Hesseldahl Sørensen. *"Vi oplever, at folk er kommet som par, og hvis den ene går bort, fortsætter den anden med at komme, for her er trygt og velkendt. Jo tidligere vi får fat på de ældre, jo bedre, for ellers kan det være en større barriere at komme ud."*

NYE BOFORMER

I takt med at moderne familiestrukturer ofte efterlader den ældste generation ensom, bliver seniorbofællesskaber i stigende grad et attraktivt alternativ for mange. Bofællesskaberne består som regel af 15-25 selvstændige boliger i form af lejligheder, række- eller klyngehuse med fælleslokaler og -faciliteter²⁰ og Dragør Kommune kan med fordel tænke i bofællesskaber, når der skal bygges nye boliger til eksempelvis ældre. Initiativet kan selvfølgelig også tages af borgerne selv, som på N Street i Californien, hvor naboer har nedlagt hegnene mellem deres haver og skabt et fælles stort grønt areal. Her leger områdets børn sammen, delehønsene roder i jorden i deres nye hønsegård, og naboerne mødes i beboerhuset.

LEDSAGERMULIGHEDER

Selvom der er mange aktivitetstilbud, kan det være en barriere for nogle at møde op selv første gang, hvor man ikke kender nogen på forhånd. Et initiativ, der kunne imødekomme dette, er et netværk, der formidler kontakt mellem frivillige og ældre i Dragør. Et lignende initiativ findes i Greve, hvor Netværksskontoret formidler "frivillig hjælp til ældre og andre med behov for kontakt til andre mennesker". Det kan være som besøgsven, gå tur-ven, ledsagelse til aktiviteter m.v. Netværksskontoret tilbyder også tryghedsopkald, rådgivning og bisidderfunktion.²⁵ En eller flere koordinatore i Dragør kan på samme måde formidle kontakt til forskellige frivillige, afhængig af hvad den interesserede ønsker en ven til – om det er til at spise, motionere, at hygge eller tage til aktiviteter sammen.

“Lykken er at have en god familie og nogle mennesker, der er omkring én, der passer på én og holder af én.”

Kvinde i 40'erne



“Lykken er at have en god balance mellem familie, venner og uddannelse.”

Kvinde omkring de 20

“Jeg kunne mærke, hvor stor betydning jeg havde for familien. Dét betød virkelig meget for mig.”

Bonusbedste i Dragør

BONUSBEDSTE

Det kan være vanskeligt at få enderne til at mødes i hverdagen. Derfor er det en stor hjælp for familien Pedersen, når bonusbedste Anne-Marie kommer på besøg. Uanset om det drejer sig om hjælp med vasketøjet, madlavningen, afhentning fra børnehaven, lektiehjælp eller bare om at være samtalepartner, er Anne-Maries bidrag til familien helt uvurderligt. Men det er ikke bare familien Pedersen, der nyder godt af Anne-Maries hjælp. Anne-Marie kan heller ikke undvære familien Pedersen. I sit arbejdsliv har Anne-Marie altid forsøgt at hjælpe andre, så det var naturligt for hende at blive bonusbedste, da hun blev pensionist. Nu er det blevet en væsentlig del af hendes liv at kunne være noget for andre gennem bonusbedsteordningen.

BALANCE

Jo større balance vi oplever i hverdagen, jo lykkeligere føler vi os. Desværre føler mange at være i ubalance, at de ikke er i kontrol over deres liv, og at deres hverdag ikke afspejler det liv, de ønsker at leve.

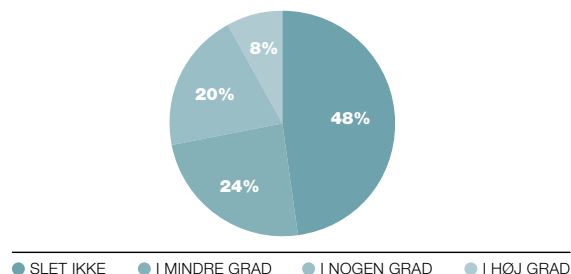
Sammenligner vi Danmark med de øvrige OECD-lande, er vores balance mellem arbejde og fritid relativt god.²⁷ Ikke desto mindre er stress velkendt i Danmark, hvor det estimeres, at 500.000 føler sig udbrændte på jobbet, og 300.000 lider af alvorlig stress.²⁸

Hver fjerde borger i Dragør oplever at være stresset i nogen eller i høj grad.²⁹ Samtidig føler mere end hver tiende i Dragør, at der ikke er balance mellem de vigtige ting i deres liv. De mest stressede er studerende og lønmodtagere på mellemste og højeste niveau.

Samtidig viser undersøgelsen, at jo mere borgerne oplever, at der er balance i hverdagen, jo større er deres tilfredshed med livet, og jo mere lykkelige føler de sig. Dette er i tråd med World Happiness Report 2012, der konkluderer, at lykkelige mennesker lever relativt balancerede liv.

Der viser sig samtidig et tilsvarende mønster mellem livskvalitet og følelsen af at være i kontrol over sit eget liv. De borgere, der rapporterer det højeste gennemsnitlige lykkeniveau, oplever i høj grad, at deres hverdag afspejler det liv, de gerne vil leve.

OPLEVEDE DU AT VÆRE STRESSET I GÅR?



Hver fjerde borger i Dragør oplevede at være stressede i nogen eller i høj grad dagen forinden, mens halvdelen af borgerne slet ikke var stressede i går.³⁰

Kilde: Institut for Lykkeforskning

“Den gruppe, der nyder det højeste gennemsnitlige lykkeniveau i Dragør, er de folk, der i høj grad oplever, at deres hverdag afspejler det liv, de gerne vil leve.”

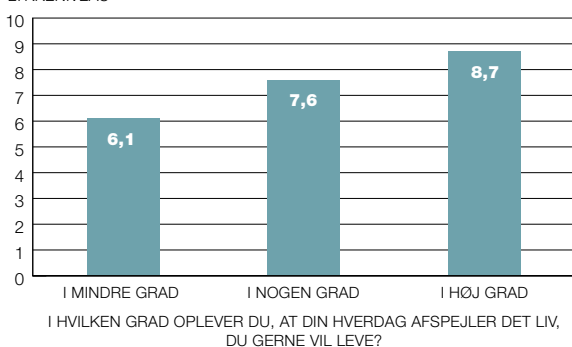
Institut for Lykkeforskning

“Der er så meget, jeg gerne vil være med i, men jeg mangler TID!!!
Og det gør, at jeg savner balance og kontrol.”

Kvinde over 70

SAMMENHÆNGEN MELLEM LYKKENIVEAU OG OPLEVELSEN AF HVERDAGEN

LYKKENIVEAU



Den gruppe, der nyder det højeste gennemsnitlige lykkeniveau i Dragør, er de folk, der i høj grad oplever, at deres hverdag afspejler det liv, de gerne vil leve. I gennemsnit svarer de 8,7 på spørgsmålet om, hvor lykkelige de er alt i alt.

Kilde: Institut for Lykkeforskning

MANGEL PÅ TID

Undersøgelsen viser, at næsten 80 procent af borgerne i Dragør gerne vil bruge mere tid med venner og familie, og mange udtrykker ønsket om at have bedre tid til at pleje helbredet. Flere af borgerne i Dragør har derfor valgt at købe sig fra opgaver, de ikke ønsker at gøre selv, som eksempelvis rengøring, og undersøgelsen viser, at denne gruppe generelt oplever et højere lykkeniveau. Det er selvfølgelig ikke alle, der har den økonomiske mulighed, og det giver naturligvis en bias. Personer med højere husstandsindkomst rapporterer generelt en lidt højere tilfredshed med livet og har samtidig bedre økonomisk råderum. Men ser vi isoleret på gruppen med de højeste husstandsindkomster, er der også her en sammenhæng; folk, der køber sig fra praktiske opgaver, føler sig generelt lidt lykkeligere. Pointen er, at man bør reflektere over sit forbrug og overveje, hvorledes man kan opleve den største forbedring af hverdagen.

BALANCE OG TIDSFORBRUG I DRAGØR

28% oplevede at være stressede i går.

86% oplever i nogen eller i høj grad, at der er balance i deres hverdag.

91% oplever i nogen eller i høj grad at være i kontrol over deres eget liv.

35% af borgerne i Dragør bruger over 3 timer om dagen på TV, computer eller lignende i fritiden.

32% af borgerne i Dragør bruger mindre end 3 timer om ugen på fysisk aktivitet.

46% af borgerne i Dragør opholder sig mindre end 3 timer om ugen i naturen.

I gruppen af erhvervsaktive bruger **20%** mere end 90 minutter på pendling hver dag.

Kilde: Institut for Lykkeforskning

“Lykelige folk lever
relativt balancerede liv.”

World Happiness Report 2012



Idéer til forbedringer

POTENTIALER FOR BEDRE BALANCE

Der er flere områder, hvor Dragør kan iværksætte initiativer, der kan skabe endnu bedre rammer for balancerede liv.

BONUSBEDSTEKAMPAGNE

En bonusbedsteordning kæder en frivillig børnefamilie sammen med en frivillig senior fra lokalområdet, der indgår i familien som en reserve-bedsteforælder. Bonusbedste kan eksempelvis hjælpe til med at hente børnene efter skole et par dage om ugen og deltager samtidig ved fødselsdage og andre begivenheder i familien. Familierne får hjælp med at få skabt en bedre balance i hverdagen, og bonusbedste glædes ved at hjælpe og blive en del af en børnefamilie. Flere kommuner har arbejdet med bonusbedsteordningen med varierende succes, hvor knasten især synes at være manglen på frivillige seniorer. Med Dragørs demografiske profil, der indeholder flere seniorer, bør det dog undersøges, om der kunne skabes større opmærksomhed omkring denne ordning.

Generelt kan der opfordres til i højere grad at tænke de forskellige generationer sammen. Ældre kan komme på besøg i daginstitutioner eller skoler, hvor de for eksempel kan fortælle historier fra deres barndom. Omvendt kan daginstitutioner med fordel besøge ældre og bringe liv og glade dage med sig, som de blandt andet gør på Plejehjemmet Fælledgården, hvor børn og ældre spiser frokost sammen i caféen.

ARRANGERET SAMKØRSEL

Måske kan naboen eller børnenes kammerater lige køre med, hvis man skal ud og købe ind eller til fodbold. Kommunen kan fremme samkørslen ved en hjemmeside eller en app, hvor man systematisk kan søge kørelejlighed hos andre, der skal samme vej. Onlineplatformen findes

allerede landsdækkende, men den skal tilpasses og gøres tilgængelig lokalt. I USA findes der ligeledes en landsdækkende onlineplatform, der med stor succes forbinder folk, der tilbyder en plads i deres bil, med folk, der søger.

MULIGHEDEN FOR AT HENTE AFTENSMAD

Især børnefamilierne i Dragør kan opleve vanskeligheder ved at få praktikken omkring madlavning til at hænge sammen i hverdagen, og flere savner muligheden for at købe sund hverdagsmad til en rimelig penge i lokalområdet. Flere og flere arbejdspladser tilbyder muligheden for, at de ansatte kan købe aftensmad med hjem fra kantinen. Et alternativ til en sådan ordning kunne være et frivilligt drevet folkekøkken, hvor borgerne i Dragør har mulighed for at spise eller med hjem. Eksisterende køkkenfaciliteter kunne eventuelt benyttes på en af byens skoler eller i Hollænderhallen.

“Jeg kunne godt bruge en café, der har åbent hele ugen for køb af varm mad.”

Kvinde i 60'erne

STØRRE FLEKSIBILITET PÅ OFFENTLIGE ARBEJDSPLADSER

Fleksibilitet er et afgørende element for arbejdsglæde, som Dragør Kommune som arbejdsplads med fordel kunne arbejde med. Det har vist sig, at fleksibilitet med hensyn til arbejdstid og -sted har stor indflydelse på lykkeniveauet blandt borgerne. Det anbefales derfor Dragør Kommune at optræde som foregangsvirksomhed og udvide muligheden for at arbejde hjemmefra og muligheden for i højere grad selv at kunne planlægge arbejdstid i de offentlige institutioner.

“Vi kan knytte båndet mellem gamle og unge. Det er et sygt samfund, der placerer disse to grupper i institutioner, hvor de ikke har en relation til hinanden.”

Kvinde i 40'erne

SUNDHED

Vores sundhedsniveau og lykkeniveau påvirker gensidigt hinanden, og en forbedring af sundheden kan være en vej til lykkeligere borgere i Dragør. Samtidig er der brug for at udvide sundhedsbegrebet og fokusere mere på mental sundhed.

International lykkeforskning peger på en sammenhæng mellem sundhed og lykke. En sammenhæng, der går begge veje. Vores sundhed påvirker vores lykkeniveau, og samtidig påvirker vores lykkeniveau vores sundhed. Det er både de fysiske begrænsninger og den sociale stigma omkring dårlig sundhed (eksempelvis overvægt), som har konsekvenser for lykken.

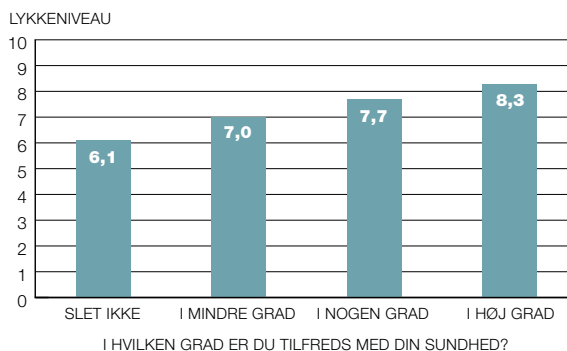
Ligeledes viser dårlig sundhed sig forventeligt nok at være en afgørende faktor for ulykke. Enhver afvigelse fra fuldkommen sundhed har en betydelig indflydelse på lykken.³¹ Det er især sygdomme, der indebærer konstant usikkerhed, nervøsitet eller smerte, der har en stor og vedvarende negativ indflydelse på vores lykke.³² International lykkeforskning peger samtidig på, at lykke har en forebyggende effekt for helbredet og er med til at holde raske personer raske.³³

Undersøgelsen i Dragør underbygger dette billede, idet der her eksisterer en sammenhæng mellem lykke og sundhed. De borgere, der er mest tilfredse med deres helbred, er også de lykkeligste. Samtidig synes der at være en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og den affektive lykkedimension – altså humøret i dagligdagen – således at borgere, der har dyrket mere motion, har en større tilbøjelighed til at have oplevet, at de har grinet eller smilet i løbet af dagen.

“Lykken er, at min kone og jeg har et godt helbred – alderen taget i betragtning.”

Mand i 60'erne

SAMMENHÆNGEN MELLEM SUNDHED OG LYKKENIVEAU



Der eksisterer en sammenhæng mellem sundhed og lykke. Jo mere tilfreds en person er med sit helbred, jo højere er personens gennemsnitlige lykkeniveau, der i overstående opgøres på en skala fra 0 til 10.

Kilde: Institut for Lykkeforskning

EN BARRIERE I DAGLIGDAGEN

Næsten en tredjedel af borgerne i Dragør føler i nogen eller i høj grad, at deres helbred er en barriere i forhold til de ting, de har lyst til at gøre i dagligdagen. Samtidig er 16 procent af borgerne slet ikke eller i mindre grad tilfredse med deres sundhed.

Undersøgelsen viser, at kvinder, ledige, folk i 40'erne og over 70 er dem, der er mest utilfredse med deres sundhed. Der er som nævnt også en sammenhæng mellem, hvor meget tid man opholder sig i naturen, fysisk aktivitet og sundhed.

Det er også værd at holde sig for øje, at en persons helbred ikke kun påvirker den enkelte, men også berører de pårørende. Flere borgere oplever bekymringer, sorg eller savn som følge af en ægtefælles sygdom eller død.

“Lykke påvirker
sundhed,
og sundhed
påvirker lykke.”

World Happiness Report 2012

MOTION I DET FRI

Seniorer langt over de 70, veltrænede løbere samt grupper af store børn får alle pulsen op, den milde, friske luft i lungerne og ny energi til dagen. Det er alle slags mennesker, der nyder godt af motionsmaskinerne, der er sat op i offentlige rum forskellige steder i landet. I Gram, i Århus, på Nørrebro, i Brønshøjparken og i Ørestad giver forskellige slags udendørs motionsredskaber mulighed for at leve et mere aktivt liv. På Carlsbergs gamle grund er der indrettet en rebskov med 3500 reb, der hænger under et halvtag og indbyder til en avanceret fangeleg, og i Søndermarken i København finder man trampoliner mellem træerne. Både fysikken og nærmiljøet i disse områder styrkes af disse uformelle møde- og træningssteder.

Summen af overstående er, at en forbedring af sundheden kan være en vej til lykkeligere borgere i Dragør. Borgerne udtrykker selv et ønske om at forbedre deres sundhed, idet mere end halvdelen af de adspurgte i nogen eller i høj grad kunne tænke sig at deltage i en lokal motionsforening.

ET BREDERE SUNDHEDSBEGREB

Sundhed er mere end blot fraværet af sygdom og dækker over andet end fysisk sundhed. FN's World Health Organisation (WHO) betragter sundhed som en tilstand af fuldkommen legemlig, sjælelig og social velvære, og ikke blot som fravær af sygdom og gener. Som følge heraf oplever vi i disse år et større fokus på vigtigheden af også mental sundhed. Dette mere vidtfavnende sundhedsbegreb bakkes op af blandt andet Christina Krog, der er sekretariatschef for Sund By Netværket: "Hvis vi skal skabe robuste og bæredygtige samfund, er vi nødt til at arbejde med et bredere sundhedsbegreb, der inkluderer bl.a. mental sundhed, trivsel og det hele menneske," fortæller hun og fortsætter: "Dette mål kan ikke klares af eller i en sundhedsforvaltning alene, det fordrer en tværgående forankring af arbejdet i hele kommunen, også med politisk og ledelsesmæssigt fokus."

Et større fokus på mental sundhed skyldes blandt andet omfanget af depression og angst på globalt plan. Ifølge World Happiness Report 2013 lider henholdsvis 400 millioner personer af depression og knap 300 millioner personer af angst, svarende til 7 og 4 procent af den globale befolkning. De tilsvarende tal for Danmark er henholdsvis 5 og 6,5 procent ifølge Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke om mental sundhed.

Det er indlysende, at dette har enorme personlige konsekvenser for den enkelte og for pårørende. Samtidig medfører mentale helbredsproblemer store offentlige udgifter, og i Danmark er mentale helbredsproblemer årsag til 50 procent af alle langtidssygemeldinger og 48 procent af alle tilkendelser af førtidspension.³⁴ Ser man blot på gruppen af unge under 30 år, der tildes førtidspension, er psykiske lidelser årsagen i 80 procent af tilfældene.

Et fokus på lykke og livskvalitet er et led i udvidelsen af sundhedsbegrebet. I stedet for udelukkende at

fokusere på fysisk sundhed er der ifølge World Happiness Report brug for, "at skoler og arbejdspladser er langt mere opmærksomme på mental sundhed og navigerer efter at forbedre lykkeniveauet, hvis vi skal forebygge psykisk sygdom og forbedre mental sundhed." Udviklingen ses heldigvis også i Danmark, hvor regeringen netop har lagt op til nationale mål inden for mental sundhed.

FOR AT FORBEDRE DEN FYSISKE OG MENTALE SUNDHED I DRAGØR HAR BORGERNE BLANDT ANDET FORESLÅET:

- At etablere udendørstræning og motionslegepladser for børn OG voksne.
- En reduktion i prisen på kommunens og nabokommunernes idrætstilbud – herunder brugerbetalingen på Wiedergården.
- Oprettelse af sorg- og selvhjælpsgrupper.
- Muligheder for flere sundhedsdage, et sundhedshus og sundhedsvejledere.
- Tilbud om yoga, meditation og mindfulness.
- Større fokus på værdien af gåture og vandrelav.
- Bredere idrætstilbud ud over boldbaner – eksempelvis løbe-, parkour-, skater- eller rulleskøjtebane eller klatretårn.
- At skru ned for institutionernes ambitionsniveau for forældrene. Alt det, man skal nå for at være en "god" forælder, kan til tider være meget stressende.
- Gratis motionstilbud til ledige, studenter og andre økonomisk trængte grupper.
- En løbe- eller cykelklub for begyndere.
- En kostpolitik med fokus på børns sundhed i alle institutioner, herunder vuggestuer, skoler og ungdomsklubber.
- Lidt flere tilbud til borgere i 40'erne – ikke kun tilbud til unge og gamle.
- Større fleksibilitet, så man ikke behøver være medlem for at dyrke sport.
- Men frem for alt: En genetablering af svømmehallen.

ET SUNDERE OG LYKkeligERE DRAGØR

At manglende sundhed er en af de største barrierer for lykken, betyder også, at det er et af de steder, hvor der er størst mulighed for forbedringer og for indsatser fra Dragør Kommunes side, og der er flere initiativer, der kan iværksættes på denne front.



Idéer til forbedringer

UDENDØRS MOTIONSOMRÅDE

Borgerne i Dragør har masser af muligheder for at komme ud og røre sig i naturen, men mange borgere efterspørger en variation i motionsmulighederne. I længden kan det blive ensformigt kun at løbe hele vinterhalvåret, og der er ikke noget fitnesscenter i Dragør at variere sin motion i. Man kunne tilbyde borgerne flere motionsmuligheder ved at sætte motionsudstyr op udenfor, som man har gjort mange steder rundt om i landet.

FORSØGSORDNING MED ELCYKLER

Flere af borgerne nærer et ønske om at forbedre deres sundhed, men oplever at mangle tid i hverdagen. For de borgere, der hver dag pendler i bil mellem Dragør og København, kunne en forsøgsordning med elcykler være en mulighed. Det ville gøre visse borgere i stand til at opnå den daglige motion i forbindelse med transporten til og fra arbejde. Og dét på omtrent den samme tid, som man normalt ville bruge i bilen i myldretiden og til at finde parkering. Initiativet har således blik for både sundheden og balancen i hverdagen. Kommuner som Greve og Gladsaxe har netop iværksat initiativer, hvor borgere kan låne en elcykel gratis i 14 dage for at se, om det kunne være noget for dem at anskaffe en selv.

GENETABLERING AF SVØMMEHAL

Den ting, suverænt flest folk i undersøgelsen efterspørger, er en svømmehal i Dragør. Over en tredjedel af spørgeskemaundersøgelsens deltagere har på spørgsmålet "Hvad kan Dragør Kommune gøre for at forbedre borgernes fysiske sundhed?" foreslået at bygge en ny svømmehal. Fordelen ved en svømmehal er, at den muliggør en sund livsstil for alle aldre. Derudover kan svømmehallen danne rammen om et endnu større lokalt fællesskab. Borgerne har som påpeget lyst til at være mere aktive, men manglen på svømmehallen begrænser mulighederne for fysisk udfoldelse.

“Over halvdelen af borgerne i Dragør er åbne for at deltage i aktiviteter som mindfulness og meditation.”

Institut for Lykkeforskning

BEGYNDERDAGE

Sejlbådsklubberne, kajakklubben og fodboldklubben er bare nogle af de mange motionstilbud, der inviterer til at udnytte den skønne og varierede natur i Dragør. Der er i Dragør allerede mange gode motionstilbud, og der er fantastiske naturarealer, som folk løber og går ture i. Alligevel svarer over halvdelen af Dragør-borgerne, at de i nogen eller i høj grad ønsker at være mere aktive i en lokal motionsforening. Det lader ikke til at være mangel på motionsforeninger, der er problemet, men derimod at få folk til at deltage i dem. En måde at imødegå borgernes ønske om deltagelse kunne være at gøre det lettere at komme i gang i en motionsforening. Dragør Kommune kunne udbrede informationen om de forskellige muligheder gennem et nyhedsbrev eller i en oversigt på nettet, der leverer et overblik over alle motionsforeningerne i Dragør. Samtidig kunne Dragør Kommune koordinere begynderdage i diverse motionsforeninger, så der blev en naturlig åbning for at komme i gang. "Sundhed på tværs" på Wiedergården er et godt tiltag på denne front, men kunne udvides til flere gange om året.

“Man kunne lave løbeklubber eller cykelklubber for begyndere.”

Kvinde i 50'erne

SUNDHEDSDAGE

En forudsætning for at leve sundt er, at man ved, hvad "sundt" betyder. Dragør Kommune kunne derfor tilbyde borgerne læring om sundhed. Informationen kunne formidles gennem kampagner eller sundhedsdage, som man blandt andet har gjort i Frederiksberg Kommune. Frederiksbergs sundhedsdage kører en uge, hvor mange forskellige aktiviteter finder sted: fitnesscentrene inviterer til træning i det fri, plejehjem arrangerer aktiviteter for børn, og caféer tilbyder sundhedsrigtige måltider for byens børnefamilier. Dagene afsluttes med et sundhedsmarked, hvor man rundtomkring i boderne kan hente inspiration og råd om kost, motion og sundhed. Det overordnede mål for sundhedsdagene er at sætte fokus på sund livsstil, at skabe nye partnerskaber på tværs af foreninger og private aktører og at introducere nye målgrupper til sunde aktiviteter.



“ Lykken er at elske og blive elsket. Det er at have en familie og at have venner. Men det er også at bidrage til noget større. Selvom det lyder som en kliché, så er lykken for mig også at være med til at redde verden.”

Mandlig studerende

MENING GENNEM NÆRVÆR

At se hinanden i øjnene, mens man taler, at tage posten med op til naboen, at tage sig tid til at lytte til sine medborgeres problemer og forstå deres behov. Ikke bare livet som helhed eller ens arbejde kan være meningsfuldt, det samme kan social interaktion. Den sociale interaktion kan være præget af en ligegyldighed, hvor ingen af parterne engagerer sig, eller den kan være præget af en anerkendelse og et engagement i hinanden og i interaktionen – altså et nærvær. Dette nærvær er fantastisk at have mellem borgerne, men kan også med fordel bruges i kommunens interaktion med borgerne. Aarhus Kommune har sat fokus på nærværet og kalder det besjæling. Deres fokus har medført en individualisering af servicen, der ydes til borgeren, så blandt andet plejehjemmene nu har kæledyr og børnebørn på gangene, og visitationslinjen har længere åbent.

Dragør Kommune viser allerede tegn på dette ifølge en borger, der mistede et familiemedlem og oplevede at blive mødt med stor empati og nærvær fra kommunens medarbejdere. Men der er ifølge flere andre borgere stadig plads til fremskridt på dette område. Forbedringer kunne tage plejehjemmet Lotte som forbillede, da det netop er en institution, der har forsøgt at nytænke relationen til borgerne. I den forbindelse kunne det måske være givende at stille spørgsmål til, hvorledes Dragør Kommune skal møde borgerne, for at kommunen leverer en nærværende service. Sådanne overvejelser kan fungere som udgangspunkt for etableringen af en endnu mere tilstedeværende og tillidsvækkende kommune.

MENING

En del af borgerne oplever kun i mindre grad en følelse af mening eller formål med deres liv, og det påvirker livstilfredsheden i Dragør. På samme tid eksisterer der et potentiale inden for den frivillige sektor, der kan bidrage til at skabe større mening og øge lykkeniveauet.

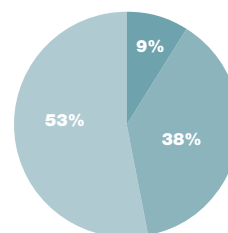
At føle en mening med tilværelsen har stor indflydelse på, hvordan vi evaluerer vores liv, og hvor lykkelige vi føler os. Det påpegede allerede Aristoteles, da han definerede det lykkelige liv. I dag er et meningsfyldt arbejde en naturlig del af det gode liv for mange.³⁵ Ifølge professor i psykologi Martin Seligman, der har forsket i lykke gennem de seneste årtier, opnås mening, når man bruger sine personlige styrker til at tjene et større formål.

Desværre siger omkring hver tiende borger i Dragør, at de slet ikke eller kun i mindre grad føler en mening eller et formål med tilværelsen. Dette påvirker deres tilfredshed med livet, idet undersøgelsen viser en sammenhæng mellem lykkeniveauet og følelsen af mening i livet. Borgere, der i mindre grad oplever en følelse af mening med livet, rapporterer lavere lykkeniveau i gennemsnit. Mening med livet synes dog at påvirke den kognitive evaluerende lykkedimension mere end den affektive lykkedimension. Eller sagt på anden vis: Oplevelsen af mening har større betydning for, hvordan vi evaluerer vores liv, end hvordan vi egentlig oplever vores hverdag.³⁶

“44% af borgerne i Dragør kunne tænke sig at deltage mere i det lokale foreningsliv.”

Institut for Lykkeforskning

I HVILKEN GRAD OPLEVER DU EN FØLELSE AF MENING ELLER FORMÅL I DIT LIV?

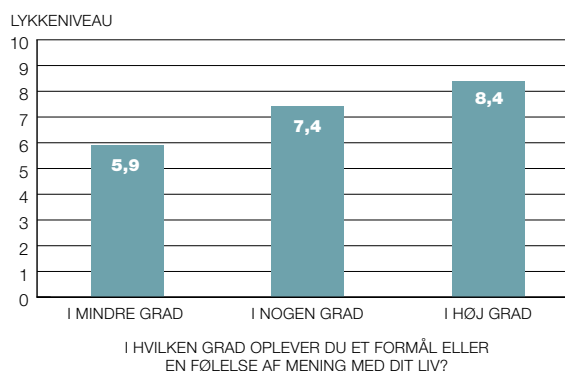


● SLET IKKE ELLER I MINDRE GRAD ● I NOGEN GRAD ● I HØJ GRAD

Knap hver tiende borger oplever slet ikke eller kun i mindre grad en følelse af mening eller formål med deres liv. Det påvirker livstilfredsheden blandt borgerne i Dragør.

Kilde: Institut for Lykkeforskning

SAMMENHÆNGEN MELLEM LYKKENIVEAU OG MENING



Jo større mening borgerne oplever med livet, jo højere lykkeniveau rapporterer de. Oplevelsen af mening påvirker dog mest, hvorledes vi evaluerer vores liv, og i mindre grad, hvorledes vi oplever dagligdagen.

Kilde: Institut for Lykkeforskning

“Lykken er at gøre noget, andre har gavn af. Gennem offer-rådgivningen mærker jeg, hvor meget det betyder for andre og mig selv at komme og hjælpe andre som medmenneske. Man får mere, end man giver. Lykken er at blive helt varm om hjertet, når et offer løfter hovedet, efter vi har snakket sammen.”

Kvinde i 70'erne

Interviewene med borgerne understøtter denne sammenhæng mellem mening og lykke, og flere borgere nævner, hvorledes det at føle en mening med deres tilværelse er noget, der har stor betydning for dem og giver dem livskvalitet. Følelsen af at bidrage til et større formål ved at hjælpe andre er gået igen i mange beretninger og har gennemgående været en af de ting, borgerne har italesat som mest afgørende for deres lykke.

AT VÆRE SAMMEN MED ANDRE – OG VÆRE NOGET FOR ANDRE

Undersøgelsen peger på, at der eksisterer sammenhæng mellem oplevelsen af mening og dét at have et stort netværk – eksempelvis ved at deltage i frivilligt arbejde. Samtidig giver borgerne i Dragør i høj grad udtryk for, at det at være noget for andre bidrager til en følelse af mening og lykke.

I Dragør er der et sammenfald mellem de personer, der laver frivilligt arbejde, og dem, der oplever en høj grad af mening i tilværelsen. Blandt de Dragør-borgere, der i høj grad oplever en følelse af mening i deres liv, er der 43 procent, der arbejder frivilligt, mens tallet er ca. 15 procent for dem, der i mindre grad oplever mening eller formål i livet.

ENGAGEMENT, DER GIVER MENING

Det er positivt, at undersøgelsen viser, at borgerne har lyst til at engagere sig i frivilligt arbejde. Hver tredje borger deltager allerede i en eller anden form for frivilligt arbejde, men flere borgere udtrykker vilje og åbenhed over for at deltage mere i frivilligt arbejde. Der eksisterer derfor et potentiale, hvor engagement i den frivillige sektor kan bidrage til at skabe større mening. Samtidig er frivilligt arbejde en ressource for kommuner, selvom udgangspunktet må være, at de frivillige er frivillige for deres egen skyld – og ikke for kommunens.

Deltagelse i frivilligt arbejde vil samtidig styrke de sociale relationer blandt borgerne i Dragør, som vi tidligere så havde stor betydning for lykkeniveauet. Større frivilligt engagement kan således bidrage til et lykkeligere Dragør på flere fronter. Ligeledes kan initiativer som egenstratificering og kreativ aktivering vise sig at bidrage positivt til følelsen af mening i Dragør.

“Meningen med mit liv er at gøre en forskel for andre. Det er det, der gør mig lykkelig.”

Mand i 20'erne



Idéer til forbedringer

AMBASSADØRER SOM BINDELED MELLEM KOMMUNE OG BORGERE

Rundt om bordene sidder et halvt hundrede ældre mennesker med blikket rettet mod scenen, hvor en advokat underviser forsamlingen af "Community Ambassadors" i rettighederne inden for det amerikanske sundhedsvæsen. I byen Fremont i Californien samles ambassadørerne regelmæssigt til kurser, der giver dem indsigt i regler og rettigheder for californiske seniorer. I alt består korpset af 85 dedikerede frivillige, som fungerer som bindeled mellem myndighederne og borgerne. De har gennem programets kurser lært meget af det, der er værd at vide om transport, boliger, finansiel hjælp, retslig hjælp, sociale programmer osv. Det gør dem i stand til at rådgive deres medborgere i lokalområderne. Nu sidder de inde med den viden, deres naboer har brug for, og som ofte ligger gemt hos systemet.

KOMMUNETÆNKETANK

For at skabe en bred forankring af fremtidige projekter i Dragør Kommune må der startes en dialog om lykke og livskvalitet i kommunen. Det vil være en fordel, hvis borgerne sammen kan tage stilling til, hvad der egentlig gør dem lykkelige, og hvad der er brug for i udviklingen af Dragør. Disse idéer kan samles i en kommunal tænketank, hvor borgerne kan mødes og debattere dem. Et område for tænketanken kunne være, hvorledes der kan skabes mere liv i Dragør. Denne rapport foreslår flere initiativer, der vil give mere liv i Dragør, og som borgerne har udtrykt ønsker om – marked, nyttehaver, kulturhus blandt andet – men borgerne må sammen med politikerne udvikle nogle visioner om, hvilket liv der skal være i Dragør, og hvordan man yderligere skal skabe det. Man kunne blandt andet diskutere, hvordan kunst kan bidrage til at gøre de "døde" steder i Dragør mere attraktive.

KOMMUNEAMBASSADØRER

Forskning viser, at nærhed til kommunens system og arbejdsgange har betydning for livskvaliteten blandt borgerne. Hvis folk føler, at de er med i beslutningsprocesser, og forstår systemet, har de det bedre. Idéen er at invitere borgere fra forskellige nabolag til at blive kommuneambassadører på frivillig basis. De udvalgte kommuneambassadører tilbydes en række kurser om, hvordan kommunen er opbygget og fungerer. Målet er, at de derved opnår viden om de forskellige kommunale tilbud og processer – om børnehaver, læger, skoler, aktiviteter, foreninger, kulturelle arrangementer, sundhedssystemet, frivilligt arbejde, aktivering osv. Nabolagene oplyses om udnævnelsen af deres frivillige kommuneambassadør og kan nu spørge kommuneambassadøren om råd til at navigere i systemet.

PROJEKTORGANISERET FRIVILLIGHED

Måden at være frivillig på ændrer sig. Det har man blandt andet erfaret i Ældre Sagen: "Det nye frivilligarbejde er ikke én til én, men flere sammen og mere projektorienteret. Så er arbejdet ikke på samme måde en byrde," udtaler Ingrid Branner, projektleder for "Ud af busken", Ældre Sagen. Frivilligt arbejde kan derfor med fordel organiseres som projekt, hvor de frivillige kun forpligter sig til et afgrænset, konkret projekt. Det kunne eksempelvis være forskønnelsesdage, hvor man samles om at løfte lokalområdet, eller et projekt omkring at iværksætte farmers market i Dragør, hvortil der skal bygges stande eller lignende.

“Noget af det, der fastholder frivillige, er, når man anerkender dem for deres indsats. Det behøver ikke at være mere end et ”godt gået”.”

Ingrid Branner, projektleder for "Ud af busken", Ældre Sagen



Idéer til forbedringer

FRIVILLIGBØRSE

En måde, hvorpå det frivillige liv i Dragør kan udbygges, er gennem frivilligbørser. Det er arrangementer, hvor foreninger, virksomheder og kommunen skaber kontakt til hinanden. Inden mødet identificerer hver gruppe, hvad de kan tilbyde de andre, og hvad de har brug for. Ved arrangementet matches parter, hvis behov og ressourcer passer sammen. "Fagpersoner inden for socialpsykiatrien har fundet sammen med lokale virksomheder, som de så frivilligt underviser i psykiske lidelser, så virksomhederne fremover bedre kan håndtere medarbejdere med psykiske lidelser," fortæller Ingrid Branner fra Ældre Sagen. Hun fortæller også, hvorledes en børnehave i Ikast-Brande havde brug for, at der kom en traktor ud til børnene, og hvordan spejdere havde brug for store sten til deres bålplads – det fandt lokale landmænd ud af på en frivilligbørs og kom derefter med sten og traktorer. Nogle af de ressourcer, der identificeres på frivilligbørsen, er rum og lokaler. Virksomheder og institutioner bruger ofte ikke deres lokaler om aftenen, og da kan foreninger have glæde af dem.

MENINGSFULDE BEHOV

I kontakten med kommunen er det vigtigt for borgerne selv at definere deres behov og således også karakteren af kontakten med "systemet". I stedet for at putte folk i socialgrupper og bestemme, hvad de har brug for, kan man forsøge at lade dem selv definere deres gruppe og behov. Længerevarende forløb mellem kommune og borger kan eksempelvis tage udgangspunkt i dybdegående samtaler om livskvalitet, hvor man sammen finder ud af, hvad der ville gøre borgeren mere lykkelig og bidrage til øget tilfredshed med livet. Denne egenstratificering har Aarhus Kommune blandt andet adopteret. Her gør de en indsats for at få borgeren til at skrive dele af deres egne visitationsafgørelser, i den overbevisning, at borgerne bedst selv ved, hvad de har brug for.

“Gårdmændene er fantastiske. De smiler og kommer endda op til de ældre og henter deres skrald. Det er nærvær.”

Kvinde i 40'erne

“Næsten 70% af borgerne i Dragør vil gerne være med til at forskønne deres lokalområde.”

Institut for Lykkeforskning

FORSKØNNELSESDEGE

Efter den fælles morgenmad på caféen drager Detroit-borgerne ud i hold. Der luges mellem fortovsfliserne, samles skrald, plantes træer og slås græs. Andre grupper sår grøntsager og rydder områder til stier og parkeringspladser. Efter endt arbejde mødes en del af folkene til fælles frokost. Sådan ser én lørdag ud for borgere i Sydvest-Detroit.³⁷

Selvom Dragør er et pænt og idyllisk sted, er der stadig plads til forbedringer. Næsten 70 procent af borgerne i Dragør vil gerne være med til at forskønne deres lokalområde, for de fysiske rammer har betydning for lykken. Mange borgere nævner byen og naturens skønhed som en væsentlig kvalitet ved Dragør. At fokusere på, hvordan lokalområdet kan forskønnes, er derfor vigtigt. Kommune-tænketanken kan også her bidrage med sine idéer til, hvilke områder der kan forbedres og hvordan.

At hjælpe med forskønnelsesprojekter er samtidig en mulighed for at møde andre mennesker. Et par dage om året kan ud-nævnes til forskønnelsesdage, hvor Dragør Kommune foreslår sine borgere at bruge dagen til at pifte lokalområdet op. Det kunne indebære at samle skrald, at plante træer og blomster, slå græs på fællesarealer eller skabe kunst i det offentlige rum.

FARMERS MARKET I FLINT

De store gule meloner spredte en sødmefuld duft under halvtaket. Sammen med de lyserøde, orange og røde æbler og den grønne kål og spinat udgør boderne på Flint Farmers Market i Michigan i USA en sand farvefestival. Andre steder på markedet står fiskeboder, kødboder, lokale kunstnere og kunsthåndværkere og gør hver søndag Flint til en levende amerikansk by.

Byen Flint er bare en af de tusindvis af byer, der har et marked, der leverer sunde og lokale madvarer fra småbrug og lokalt håndværk til byens borgere og dermed knytter samfundet tættere sammen. I Flint, der ellers når danske vinter-temperaturer, har markedet åbent hver søndag året rundt. En del af markedet ligger indenfor i gamle markedshaller, men resten af boderne står i læ for vind og vejr under et halvtag bygget til formålet.



FÆLLESSKAB

Der eksisterer et stærkt fællesskab i Dragør, der bidrager positivt til lykkeniveauet i kommunen. Men der er stadig personer, der føler sig uden for fællesskabet, og generelt efterspørges der mere liv i byen.

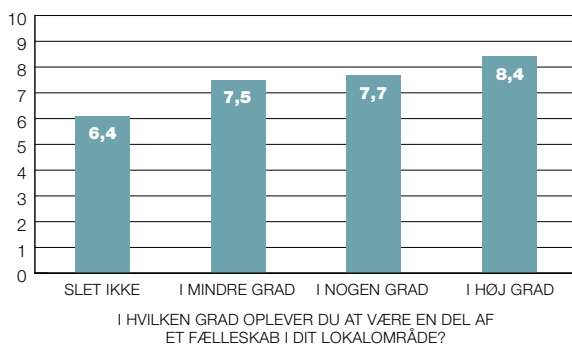
Fællesskabet i Dragør er unikt. Borgerne oplever en samhørighed og taler om en særlig "Dragør-ånd", hvor man interesserer sig for og tager sig af hinanden. Man hilser på hinanden på gaden, i supermarkedet og på havnen.

Vi har allerede nævnt vigtigheden af sociale relationer, men mens de sociale relationer drejer sig om eksempelvis venskaber, handler fællesskabet om at være en del af noget, der er større.

Det kan virke banalt, men følelsen af at være en del af et fællesskab har betydning for, hvorledes vi evaluerer vores liv. Undersøgelsen viser, at de Dragør-borgere, der oplever at være en del af et fællesskab i lokalområdet, er mere lykkelige.

SAMMENHÆNGEN MELLEM LYKKENIVEAU OG OPLEVELSEN AF FÆLLESSKAB

LYKKENIVEAU



Borgere, der oplever at være en del af fællesskabet i Dragør, er generelt mere lykkelige.

Kilde: Institut for Lykkeforskning

“Her smiler og hilser folk. Det gør de ikke andre steder. Det er derfor, jeg godt kan lide at være her.”

Bladsælger i Dragør

FÆLLESSKABS INDIKATORER

60% deltager i en form for foreningsliv i Dragør.

31% føler sig slet ikke eller kun i mindre grad som en del af fællesskabet i lokalområdet.

44% kunne i nogen eller i høj grad godt tænke sig at deltage mere i en lokal forening.

64% kunne i nogen eller i høj grad godt tænke sig at lære folk i lokalområdet bedre at kende.

Kilde: Institut for Lykkeforskning

FÆLLESSKAB FOR FLERE

60 procent af borgerne i Dragør deltager i en eller anden form for foreningsliv i byen, og det er med til at styrke fællesskabsfølelsen, som blandt andet kommer til udtryk i Dragør-ånden. Fællesskabet styrker samtidig sammenhængskraften i kommunen og kan være en del af forklaringen på det relativt høje lykkeniveau. Netop det lokale fællesskab er et godt udgangspunkt for både afhjælpning af ensomhed og generel styrkelse af civilsamfundet. Fællesskabet er ikke kun en vej til sociale relationer, tryghed og livstilfredshed, men

også en mulighed for at skabe større byliv i Dragør, hvilket mange borgere savner.

Fællesskabet er således allerede stærkt, men kan styrkes yderligere, idet der er borgere, der ikke føler sig inkluderet. Omkring 30 procent føler sig slet ikke eller kun i mindre grad som en del af fællesskabet i lokalområdet, og samtidig siger fire ud af ti borgere, at de godt kunne tænke sig at deltage mere i en lokal forening. Det er således muligt at skabe et endnu bedre civilsamfund, mere byliv og en stærkere Dragør-ånd.

“Noget af det, der skaber liv og trækker mennesker til et byrum, er, hvis der er andre mennesker. Det er en af de største attraktioner. Derfor kan man med fordel placere offentlige funktioner i byrummet.”

Martin Severin Frandsen, medlem af den bypolitiske tænketank 2025 og ekstern lektor, Institut for Miljø, Samfund og Rumlig Forandring, RUC



Idéer til forbedringer

FARMERS MARKET

Der er stor opbakning blandt Dragør-borgerne til at arrangere et ugentligt eller månedligt marked i Dragør – ud over det årlige, der allerede er. Markedet skal give borgerne mulighed for at købe og sælge lokale produkter – honning, fisk og kød, håndværk, frugt og grønt (som også kan komme fra nyttehaverne eller kolonihaverne) eller sågar fungere som loppemarked. Et regelmæssigt marked ville gavne både fællesskabet, miljøet i Dragør og have økonomiske fordele. Det ville kunne være en attraktion, der tiltrækker turister. Et marked i nærheden af den gamle by vil desuden skabe nyt liv, der vil komme de andre erhvervsdrivende til gode. Dragør Kommunes involvering i projektet kunne indledningsvis være at sørge for rammerne for markedet, som eksempelvis kunne ligge på den del af havnen, der ikke bliver brugt, og hvor der på nuværende tidspunkt ikke er meget liv.

AKTIVITETSPORTAL – INFO-DRAGØR

Der sker meget i Dragør. Der er mange erhverv, mange foreninger og mange engagerede mennesker. Men der er intet centralt sted, der samler denne information, og det efterspørger borgere såvel som erhvervslivet. Vi opfordrer derfor Dragør Kommune til at oprette en hjemmeside, der samler alle aktiviteter i Dragør. Et lignende initiativ har fundet sted på Sydsjælland, hvor man har oprettet hjemmesiden www.syvsogne.dk. Netsiden kan også indeholde informationer til borgerne om trafik, læger, natur, kultur, foreninger, eller hvad der generelt er aktuelt i kommunen.

Et centralt element på hjemmesiden kunne også være en erhvervsportal, hvor erhvervsdrivende kan mødes, netværke, hjælpe hinanden og udvikle idéer. Dette har de også på ”de syv sogne”, hvor 50 mindre virksomheder mødes til netværksmøder hver sjette uge.³⁸ Et af de store potentia-



Idéer til forbedringer

ler ved en central hjemmeside, der samler viden om alle aktiviteter, foreninger og tilbud, er desuden, at det bliver muligt for borgerne at få overblik over, hvor de kan bidrage som frivillige.

KULTURHUS

Wiedergården emmer af liv. Folk motionerer, sliber sten, laver kort og meget mere. Wiedergården er et samlingspunkt og et sted, der bidrager til, at det er dejligt at være ældre i Dragør. Der er mange ældre borgere i Dragør, og undersøgelsen viser, at det er en af de mest lykkelige aldersgrupper.

“Der er Wiedergården for de ældre, men ellers er der intet fælles sted, hvor vi kan mødes til kulturelle aktiviteter.”

Kvinde i 40'erne

Samtidig står Dragør over for den udfordring, at der ikke er særlig mange unge, og der efterspørges tilbud til børn og unge samt mere liv i byen.

Undersøgelsen har afdækket en efterspørgsel af skaterbaner, rullerskøjtebaner, netcaféer, samtidskunst og motionslegepladser for at skabe mere liv i Dragør. Alle disse ting kan anbefales, men en ting, der kunne samle flere ting og skabe gode rammer for aktiviteter og fællesskab for yngre borgere i Dragør er et medborger-/kulturhus.

“De unge mennesker keder sig mest. De har behov for at blive hørt og for at være uregerlige og bruge energi. Der er eksempler på, at man har ryddet en parkeringsplads og opstillet en midlertidig skaterpark. Men skaterbanen tiltrak også dem, der ikke skater, for det er spændende at kigge på og være omkring.”

Dorte Ringgaard Jensen, byplanlægger i Silkeborg Kommune og tovholder på det fælleskommunale projekt "Levende byrum"

Der kunne være vinsmagning, foredrag, udstillinger, værksted, café, koncerter, kor, motionstilbud og folkekøkken, som der eksempelvis findes i Korsgadehallen på Nørrebro. Her mødes sultne københavnere hver tirsdag aften og betaler 50 kroner for et måltid.

“Der mangler oplysninger om arrangementer, sociale møder, foredrag m.m.”

Kvinde i 60'erne

Dragør Kommune kan tage initiativ til et lignende folkekøkken, der drives af frivillige, som i bytte ikke betaler for at spise med. Således kan folk komme og spise, hvis de ikke selv har tid til at lave mad hver dag. Det vil give mere fritid til familien, men også skabe fællesskab at lade folk gøre noget for andre.

ALTERNATIV FINANSIERING

Borgere, der stemmer om brugen af offentlige midler". I New York har man indført "Participatory Budgeting", hvor 15 millioner dollars er blevet afsat til fordeling af borgerne og indtil videre er blevet brugt af borgerne på sikkerhedskameraer, laptops til skoler, teknologiceentre for unge og gamle m.m. I Dragør kunne initiativet ligge i forlængelse af idéen om en kommunal tænketank. Alle borgere inviteres til at identificere problemer og udvikle idéer til løsninger. De idéer med bred opbakning udvikles yderligere og kan forsøges finansieret gennem crowdfunding, hvor borgere har mulighed for at bidrage økonomisk.

“Folk i Dragør ser hinanden som individer. De anerkender hinanden og hilser.”

Kvinde i 40'erne



PERSPEKTIVER FOR ET LYKKELIGERE DRAGØR

Det ultimative mål for politik må være at forbedre kvaliteten af vores liv, og denne rapport er et forsøg på at måle det, der har betydning. En lykkelig befolkning medfører en række sidegevinster og udgør samtidig et nyt benchmark for, hvorledes vi vurderer udviklingen af vores samfund.

Vi kan ikke opgøre et samfunds tilstand med et enkelt tal. Hverken i form af et bruttonationalprodukt eller et lykkeniveau. I stedet har vi brug for en række forskellige indikatorer, der tilsammen udgør et "instrumentbræt", der belyser samfundets tilstand og udvikling på forskellig vis.

Denne rapport er tænkt som en del af et sådant instrumentbræt. Den viser, at borgerne i Dragør generelt er godt tilfredse med livet og føler sig lykkelige, men samtidig, at der stadig er områder, der kan forbedres, og at der kan skabes endnu bedre rammer for gode liv.

Vi har i denne rapport fokuseret på udfordringer og potentialer inden for relationer, balance, sundhed, mening og fællesskab. Alle fem områder kan med fordel have kommunens fokus for det videre arbejde med at øge livskvaliteten i Dragør. Særligt synes gode sociale relationer dog at udgøre den primære prædiktør for, hvorvidt folk føler sig lykkelige, og Dragør kan med fordel styrke rammerne for, at sociale relationer kan opstå og styrkes i kommunen.

INTERNATIONAL INTERESSE FOR LYKKEMÅLINGEN I DRAGØR

Allerede inden denne rapports udgivelse har der været interesse for lykkemålingen i Dragør fra både internationale forskere og medier. Tysklands største rejsemagasin, GEO Magazine, der udkommer i 21 lande, har været på besøg i Dragør og planlægger at bringe en artikel om lykkemålingen i en kommende specialudgave om Danmark. Ligeledes har det internationale og trendsættende magasin Monocle nævnt Dragør og projektet i forbindelse med en omtale af Danmark som verdens lykkeligste land. Endvidere vil forskere fra Harvard Business School anvende data fra undersøgelsen til at undersøge sammenhængen mellem forbrug og lykke. Der er således tegn på, at lykkeprojektet har potentiale til at tiltrække opmærksomhed fra internationale medier, forskere og turister.

“Jeg opmuntres af nogle regerings indsats for at designe politik baseret på trivselsindikatorer. Jeg opfordrer andre til at følge i deres spor.”

FN's generalsekretær Ban Ki-Moon i en tale på den første *International Day of Happiness*, 20. marts 2013

“Lykken er at være i mental balance, at have et godt familieliv, at være beskæftiget med det, man godt kan lide, at møde mennesker og at bo i en by som Dragør, fordi der er en mulighed for at udvikle byen, fordi den har en størrelse, som er overskuelig.”

Mand over 70

Projektet mellem Dragør Kommune og Institut for Lykkeforskning er det første af sin slags i Danmark og blandt de første i verden. Projektet har derfor allerede vakt international opmærksomhed. Det er også glædeligt at se, at rapporten har igangsat en debat om, hvad der egentlig har betydning for et godt liv, og hvorledes kommunen kan skabe de bedst mulige rammer for, at borgerne kan finde lykken.

NYE BENCHMARKS FOR ET LYKKELIGERE DRAGØR

Det ultimative mål for politik må være at forbedre kvaliteten af vores liv. Blandt andet derfor opfordrer FN som nævnt til at stræbe efter yderligere mål, ”som bedre fanger vigtigheden af at stræbe efter

lykke og trivsel i udviklingen med udsigt til at guide politik.” Med denne rapport har Dragør været pioner i forhold til den ambition.

Omfanget af eksempelvis ensomhed og følelsen af meningsløshed blandt borgerne bør indgå som supplerende benchmarks til de traditionelle indikatorer for kommunens vækst, og en gentagelse af lykkemålingen om et par år vil give os et bedre og mere nuanceret indblik i, hvorledes kommunen udvikler sig. Ambitionen med dette projekt har ikke blot været at forsøge at udvikle supplerende benchmarks, men samtidig udvikle idéer til initiativer, som kunne øge lykkeniveauet blandt borgerne.

LYKKELIGE SIDEGEVINSTER

En lykkeligere befolkning er selvfølgelig et mål i sig selv. Der er dog samtidig potentiale for en række socioøkonomiske gevinster ved at øge lykkeniveauet blandt borgerne.

Som tidligere nævnt påvirker lykkeniveauet vores sundhed. Lykkeligere borgere er sundere, og ved at øge lykkeniveauet kan samfundet således sænke sundhedsudgifterne.

Lykke kan samtidig vise sig at være en fordelagtig løftestang i forebyggelsesindsatsen, da en øget tilfredshed med livet kan indgå som en del af motivationen for borgerne.

Ligeledes er der tegn på, at lykkelige borgere ikke blot er sundere og har et lavere sygefravær, men også er mere produktive i deres jobs og har en større tendens til at udvise bæredygtig adfærd og deltage i frivilligt arbejde.

“Vi ønsker at forstå, hvad der underbygger og underminerer lykke i byer, og hvad myndigheder kan gøre for at skabe bedre forhold for, at folk kan øge deres lykkeniveau.”

Om lykkeprojektet i Dragør i det internationale magasin Monocle

Vi håber, at Dragør Kommune vil lade sig inspirere og iværksætte nogle af disse initiativer. Rapporten repræsenterer dermed mere en begyndelse end en afslutning. Den repræsenterer et vigtigt skridt fremad mod en udvikling af et endnu bedre – og lykkeligere – Dragør.

NOTER:

1. Kiecolt-Glaser, Janice. 2002. "Psychoneuroimmunology: Psychological Influences on Immune Function and Health", s. 543.
2. Earth Institute, Columbia University. 2012. "World Happiness Report", s. 76.
3. Herunder Gallup World Poll, Hong Kong Happiness Index, European Social Survey, Det gode liv index, Measuring National Well-being Programme, Sommerville Well-being & Community Survey, Eurofund Quality of Life survey, Eurobarometer, Danica Pensions lykkemåler og World Value Survey.
4. Analysebureauet Norstat gennemførte 218 telefoninterviews med borgere i Dragør, mens analysebureauets webpanel for Dragør resulterede i 71 respondenter. 20 besvarelser blev indsamlet gennem personlige interviews gennemført i Dragør by. Og borgere i Dragør blev inviteret til at deltage i undersøgelsen via husstands-omdelte flyers med linket til en online udgave af undersøgelsen. Invitationen blev omdelt til ca. 2500 husstande fordelt rundt i Dragør Kommune og resulterede i 256 respondenter.
5. Som udgangspunkt for denne vurdering er der anvendt data fra Danmarks Statistik og De Kommunale Nøgletal.
6. Der blev i alt gennemført 10 interviews af ca. én times varighed.
7. I nogen (40 pct.) eller høj grad (52 pct.).
8. I nogen (46 pct.) eller høj grad (30 pct.).
9. I nogen (42 pct.) eller høj grad (48 pct.).
10. I nogen (25 pct.) eller høj grad (13 pct.).
11. I nogen (13 pct.) eller høj grad (5 pct.).
12. I nogen (18 pct.) eller høj grad (8 pct.).
13. Gallups data er mindre detaljerede end Dragør-undersøgelsens. Mens respondenterne i Gallup har valgmuligheden mellem at svare "ja" eller "nej" til spørgsmålet om, hvorvidt de havde følt sig lykkelige dagen forinden, havde respondenterne i Dragør muligheden mellem at svare "slet ikke", "i mindre grad", "i nogen grad" og "i høj grad". I nærværende sammenholder vi andelen af "ja"-svar med den samlede andel af "i nogen" og "i høj grad".
14. Haller, Max og Hadler, Markus. 2006. "How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis", Social Indicators Research, Vol. 2, s. 169-216.
15. Earth Institute, Columbia University. 2013. "World Happiness Report".
16. Steptoe, Andrew et al. 2013. "Social Isolation, Loneliness, and all-cause mortality in older men and women".
17. Holt-Lunstad, Julianne et al. 2010. "Social Relationships and Mortality Risks: A Meta-analytical View".
18. Holwerda, Jan et al. 2012. "Feelings of loneliness, but not social isolation, predicts dementia onset: Results from the Amsterdam study of the Elderly (AMSTEL)".
19. Cacioppo, John T. og Hughes, Mary Elizabeth. 2006. "Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses".
20. New York Times: Shared Meals, and Lives, 22. August 2011.
21. The Western Pennsylvania Conservancy: Community Vegetable Gardens.
22. Interaktivt kort over nyttigheder i Allegheny County: <http://www.batchgeo.com/map/pgh-communityfoodgardens>.
23. Politiken: Enige eksperter: Havearbejde tæller også som sund motion, 7. september 2013.
24. University of Utah: Community Gardens May Produce More than Vegetables, 18. April 2013.
25. Greve Kommune: Netværk og besøgsvenner.
26. Greve Kommune: Netværk og besøgsvenner.
27. Kun to procent af danskerne arbejder mere end 50 timer om ugen, mens det samme er tilfældet for ni procent i de øvrige OECD-lande, ifølge OECD's Your Better Life Index.
28. Stressforeningen: Stress i tal.
29. I undersøgelsen blandt danskerne kunne respondenterne svare "ja" eller "nej" til spørgsmålet, om man oplevede stress dagen forinden, mens respondenterne i undersøgelsen i Dragør kunne svare "slet ikke", "i mindre grad", "i nogen grad" eller "i høj grad".
30. Undersøgelsen blev foretaget på alle ugens dage.
31. Graham, Carol. 2009. "Happiness around the World".
32. Graham, Carol. 2009. "Happiness around the World".
33. Veenhoven, Ruut. 2008. "Health happiness: effects on physical health and the consequences for preventive health care", Journal of Happiness Studies, 9, s. 449-469.
34. Sundhedsstyrelsen, Forebyggelsespakke – Mental Sundhed, 2012.
35. Sousa-Poza, Alfonso og Sousa-Poza, Andrés. 2000. "Well-being at work: a cross-national analysis of the levels and determinants of job satisfaction", The Journal of Social-Economics, Vol. 29, s. 517-538.
36. Earth Institute, Columbia University. 2012. World Happiness Report, s. 22.
37. Southwest Solutions: 6th Annual Neighborhood Beautification Day.
38. Syv Sognes bud på et erhvervsforum: <http://www.7s-erhvervsforum.dk/>.

TAK TIL

Anita Sørensen, konsulent, Center for Frivilligt Socialt Arbejde; Charlotte Dencker, sundhedskoordinator, Dragør Kommune; Christina Krog, sekretariatschef, Sund By Netværket; Dorte Ringgaard Jensen, byplanlægger i Silkeborg Kommune og tovholder på det fælleskommunale projekt "Levende byrum"; Hanne Lindhard, leder af Sundhedscentret Wiedergården, Dragør Kommune; Ingrid Branner, projektleder for "Ud af busken", Ældre Sagen; Lilly Hesseldahl Sørensen, igangsætter på suppeaftener i Støvring; Martin Severin Frandsen, medlem af den bypolitiske tænketank 2025 og ekstern lektor, Institut for Miljø, Samfund og Rumlig Forandring, RUC; Michael Danielsen, chefspsykolog, Psykiatrifonden; Mike Zeidler, Director, Happy City Initiative, Bristol og Ulla Kusk, sundheds- og omsorgschef, Dragør Kommune.

For yderligere information kontakt Institut for Lykkeforskning på info@lykkeforskning.dk

INSTITUT FOR LYKKEFORSKNING ER EN UAFHÆNGIG TÆNKETANK, DER FORSKER I, HVORFOR NOGLE SAMFUND ER MERE LYKKELIGE END ANDRE. I SAMARBEJDE MED UDVALGTE PARTNERE LEVERER VI FORSKNINGSBASERET VIDEN OM LYKKE, UDARBEJDER LYKKEREGNSKABER FOR KOMMUNER OG ORGANISATIONER OG HOLDER FOREDRAG OM LYKKE, TILFREDSHED OG LIVSKVALITET.

DRAGØR LYKKEREGNSKAB 2013

ISBN 978-87-996511-1-5

