

Styrken i å starte i det små

Hvordan skaper vi lykkeligere nabolag?



BONAVA

Innholdsliste

| | |
|--|----|
| Den store effekten av små handlinger..... | 3 |
| Vi har en del å ta igjen på det sosiale..... | 5 |
| Styrkende faktorer for lykke i nabolaget: deltagelse, deling og hjelp..... | 9 |
| Den tredoble effekten av lykkelige nabolag | 13 |
| Bonavas tilnærming og noen eksempler på hva vi gjør | 16 |
| Tips og inspirasjon for mer lykke..... | 18 |
| Viktige lærdommer..... | 20 |
| Hva er rapporten basert på?..... | 21 |

INTRODUKSJON

Den store effekten av små handlinger

I Bonava jobber vi for å skape lykkelige nabolag for de mange. Som boligutvikler er vi alltid på utkikk etter nye måter å designe boliger og nabolag på for å bidra til et lykkeligere, mer bærekraftig og friskere samfunn. For å oppnå dette må vi virkelig forstå hva det vil si for folk å ha et lykkelig nabolag.

Derfor satte vi i 2017 i gang **Happy Quest**, vårt pågående forskningsprosjekt der vi spør folk i markedene våre hvilke faktorer de verdsetter i hjemmet og nabolaget sitt. Det som har blitt åpenbart for oss, er at bosituasjonen har betydelig innvirkning på folks generelle lykke. Årets resultater viser at tilfredsheten med bolig og nabolag utgjør nesten 20 prosent av folks generelle lykke i livet. Og når det gjelder hvor lykkelige folk er der de bor, er svenskene de lykkeligste, etterfulgt av finnene og oss nordmenn. I denne rapporten beskriver vi funnene fra undersøkelsen i det norske markedet. Rapporten som dekker alle markedene, er tilgjengelig på Bonava.com.

Når det gjelder *hva* som faktisk gjør folk lykkeligere i hjemmet og nabolaget sitt, finnes det selvfølgelig mer enn ett svar. Samtidig trer det frem noen fellestrekk etter flere år med undersøkelser. Disse faktorene utgjør grunnlaget for det vi kaller **House of Happiness***, vår databaserte modell for å utvikle lykkelige nabolag. Modellen består av fire elementer: 1) **funksjonalitet**: behovet for

en livsstil uten for mye stress, for eksempel når det gjelder transport, utdanningsinstitusjoner og beliggenhet, 2) **følelser**: behovet for velvære og en sunn livsstil, 3) **lokalsamfunn**: det sosiale behovet og behovet for å føle tilhørighet, og 4) **nabolagets formål**: behovet for å skape mening – muligheten til å kunne påvirke og hjelpe andre og lokalsamfunnet. Hvert element utgjør en etasje i huset. I modellen øker tilfredshetsnivået for hver etasje.

Alle etasjene er like viktige når det gjelder å skape et lykkelig nabolag, men i denne rapporten legger vi vekt på de to øverste; **lokalsamfunn** og **nabolagets formål**. Etter noen utfordrende år som har handlet om å holde avstand i stedet for å være sammen, og med ensomhet som en voksende utfordring i vårt globaliserte og digitaliserte samfunn, har vi litt å ta igjen på det sosiale – også i nabolaget.

Ved å dele funnene fra studien, ispedd inspirerende eksempler på nabolag fra hele verden, samt kunnskap og tips fra våre

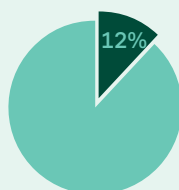


lykkeeksperter, håper vi at denne rapporten kan gi en dypere forståelse av hvordan vi alle kan skape mer nabolagslykke gjennom fellesskapsfølelse og det å ha et felles formål i både nabolaget og lokalsamfunnet. **Er det én ting vi har lært av å utarbeide denne rapporten, er det at selv det minste og korteste sosiale møtet vi involverer oss i, kan ha stor og langvarig effekt – for oss selv, for naboen og for kloden.**

God lesning!

STATUS FOR LYKKE I NABOLAGET 2022

Boligen og nabolagets betydning for nordmenns generelle lykke i livet



Lykke i nabolaget**

| | |
|---------------|----|
| Alle markeder | 77 |
| Sverige | 80 |
| Finland | 79 |
| Norge | 78 |
| Latvia | 76 |
| Tyskland | 74 |
| Estland | 72 |

* Les mer om House of Happiness i vår forrige rapport, The Happy Neighbourhood Report 2019

** En forklaring av nabolagslykkeindeksen er å finne på side 21.

Vi har en del å ta igjen på det sosiale

For de fleste av oss har sosiale aktiviteter blitt satt på pause de siste par årene. Det er fortsatt vanskelig å si hvilke konsekvenser den nylige mangelen på sosialt samvær vil ha på folks velferd, men det vi kan si, er at vi har litt å ta igjen på det sosiale. Sosialt samvær og relasjoner av alle slag spiller viktige roller i livene våre.

I dette kapitlet skal vi se mer spesifikt på verdien av relasjoner mellom naboer og de positive ringvirkningene som skapes når vi har mer kontakt med naboene våre. Vi skal vise at det er mange grunnløse årsaker til at vi ikke har bedre kontakt med naboene våre. I tillegg vil vi vise til måter å overkomme denne sosiale terskelen.

Den store, men undervurderte, verdien av «svake bånd»

Det er velkjent at sterke sosiale bånd, for eksempel til familie og venner, spiller en viktig rolle i livet og er viktig for å ha det bra. Samtidig peker stadig flere eksperter på verdien av mindre nære relasjoner – også «svake bånd».¹ For eksempel har det blitt vist at også korte, relativt overfladiske relasjoner kan forbedre egenskaper som empati, lykke og kognitiv utvikling, i tillegg til at de kan redusere ensomhet og bidra til følelsen av tilhørighet.² Det er altså mye å vinne på å sørge for at vi har relasjoner på alle mulige nivåer. Forholdet mange av oss har til naboene våre, kan i de fleste tilfelles defineres som svake bånd.³ Når man tenker over det, er relasjonen vi har til naboene våre nokså spesiell; selv om vi bor nær hverandre, sosialiserer vi ikke nødvendigvis på et dypere plan, og vi engasjerer oss i liten grad i hverandres liv. Mange av oss tenker nok ikke over at det å være det kunne ha påvirket velferden og lykken vår, men det er det kanskje på tide at vi gjør.

Lykkeekspertene: Det er på tide å anerkjenne verdien av naborelasjoner

Samtidig som stadig mer forskning viser at svakere bånd er viktige og gir positiv helsegevinst, forteller forskerne oss at folk generelt sett undervurderer verdien av naborelasjoner. Dette kan gå ut over velferden, tilhørighetsfølelsen og, til sjuende og sist, lykken vår. **Marta Zaraska**, som er forskningsjournalist, forklarer at behovet vårt for både sterke og svakere tilknytninger ligger dypt i oss mennesker:

– Vi mennesker er utviklet for å leve i stammer. For at vi skal føle oss lykkelige og fornøyde, trenger vi mange forskjellige typer sosiale relasjoner, ikke bare til den nærmeste familien og vennene våre. Hvis

de eneste sosiale relasjonene er nære venner og familiemedlemmer, som kanskje bor langt borte slik at vi sjelden møter dem, er det risiko for at vi mangler en følelse av trygghet og samhold i det lokalsamfunnet vi lever dagliglivet vårt i. Det er derfor de svakere sosiale båndene, som å hilse på en nabo eller slå av en prat med den lokale butikkeieren, er så viktige.

For å beskrive den direkte innvirkningen samhold i nabolaget kan ha på folks velferd, forteller Marta om studien som har gitt navn til fenomenet «Roseto-effekten»:
– Navnet kommer fra en studie som ble gjort på innbyggerne i landsbyen Roseto i USA i 1950-årene. Forskerne ble fascinert av innbyggernes uvanlig gode helse til tross for dårlig kosthold og høyt forbruk av sigaretter og alkohol. Det forskerne fant, var at lokalsamfunnet i stor grad besto av italienske innvandrere som hadde beholdt den sterke vektleggingen av nabolaget som de hadde med seg fra hjemlandet. De stakk for eksempel ofte innom naboene, og de arrangerte store fellesarrangementer der alle ble invitert. Dette har vært et viktig bevis på at samhold i nabolaget har positiv innvirkning på helsen.

I likhet med Zaraska sier professor **Markku Ojanen** også at folk har en tendens til å undervurdere verdien av naborelasjoner. Han mener at dette delvis kan forklares gjennom Vestens overgang fra kollektivistisk til individualistisk samfunnskultur:

– Fordi vi har blitt mer individualistiske og selvforsørgede er vi gjerne mindre avhengige av andre – eller vi *tror* i hvert fall det. Resultatet er at de fleste av oss er opptatt av det individuelle når vi prøver å bli lykkeligere og mer tilfredse. Men hvis vi tror at vi bare kan bli lykkeligere gjennom

å gjøre karriere eller forbedre den fysiske helsen vår, overser vi betydningen av det relasjonelle. Jeg mener det er på tide å rette oppmerksomheten mot noe annet: Hvordan kan jeg blir mer tilfreds og lykkelig i livet ved å ha mer kontakt med menneskene rundt meg? Og da mener jeg både nære relasjoner, som partneren vår, og fjernere relasjoner, som naboene våre.

Å sosialisere med naboene våre gjør oss lykkeligere.

Naborelasjoner kan ha en viktig positiv innvirkning på hvordan vi har det, men kan det å sosialisere med naboene våre virkelig gjøre oss lykkeligere? Ifølge vår studie, kan det det. Ser vi på hvordan sosialisering påvirker folks generelle lykke i livet og nabolagslykke, viser resultatene at nordmenn som sosialiserer oftere med naboene sine på ulike måter scorer høyere både på generell lykke i livet og nabolagslykke, enn de som sjelden sosialiserer med naboene sine. Eksempelvis scoret de som hadde sosialisert med naboene sine hjemme eller i hagen i løpet av den siste uken 15 % høyere på generell lykke i livet sammenlignet med de som ikke har gjort det i løpet av det siste året. De som bor i nabolag der de føler at naboene har et godt forhold til hverandre scorer 52% høyere på nabolagslykke og 30 % høyere på generell lykke i livet.

FORSKJELL I SELVRAPPORTERT LYKKENIVÅ BLANT NORDMENN SOM HAR VÆRT I KONTAKT MED NABOENE DEN SISTE UKEN, SAMMENLIGNET MED DEM SOM IKKE HAR VÆRT DET PÅ MER ENN ET ÅR*

| Samhandlingstype | Generell tilfredshet | Lykke i nabolaget |
|---|----------------------|-------------------|
| Snakket med en nabo | +29 % ↑ | +28 % ↑ |
| Var sosial med en nabo i boligen eller hagen | +10 % ↑ | +13 % ↑ |
| Var sosial med en nabo i hans/hennes bolig eller hage | +6 % ↑ | +12 % ↑ |
| Var sosial med en nabo utenfor boligene/hagene våre | +2 % ↑ | +7 % ↑ |

S: Det er forskjellige måter å være i kontakt med naboer på. Når gjorde du sist følgende? N = 1081

* Prosentvis økning i lykkeindeksen, basert på respondenter som svarte «Den siste uken», sammenlignet med respondenter som svarte «For mer enn et år siden» eller «Aldri» på hver av aktivitetene ovenfor.

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>

Jo mer kontakt vi har med naboene våre, desto tryggere føler vi oss i nabolaget

I tillegg til at folk som jevnlig er i kontakt med naboene sine, er lykkeligere enn andre, viser studien vår at de også føler seg tryggere i nabolaget. Igjen viser resultatene at selv den minste kontakt, som å hilse på en nabo, har stor innvirkning på den opplevde tryggheten. På tvers av våre markeder ser vi at de som hadde hilst på en nabo den siste uken følte seg 21 prosent tryggere enn de som ikke hadde hilst på en nabo på mer enn et år, og de som aldri hadde gjort det. Dette er viktig kunnskap, for det å føle seg trygg er den faktoren som folk rangerer som viktigst for å like og føle seg hjemme der de bor.

Det er tid for å bekjempe den sosiale terskelen og frykten for ikke å bli likt

Nå vet vi at selv den minste kontakt kan ha stor betydning for lykken vår, men det kan være lettere sagt enn gjort å ta steget og faktisk utveksle noen ord med naboen. Dette er noe professor Markku Ojanen kjenner seg igjen i. Han er utpreget introvert og innrømmer at han har strevd med å småprate med naboene, og han forstår at folk kan ha vanskelig for å ta kontakt uten videre. Etter at han utfordret seg selv til å være mer i kontakt med naboene sin har han sett en positiv effekt:

– Humøret mitt har faktisk blitt bedre, og jeg legger merke til verden utenfor på en annen måte enn tidligere. Det jeg har skjønnet, er hvor lite som skal til. Du trenger ikke starte en komplisert eller kjempespennende samtale – det er samhandlingen i seg selv som er viktig, ikke hva man snakker om. Du trenger ikke engang å si noe – et smil er nok til å få den positive følelsen man får ved å være i kontakt med andre mennesker.

Ojanen mener at en annen terskel for å ta kontakt med naboene er at folk er bekymret for at den andre vil synes man er rar eller innpåsleten. Forskning viser at folk systematisk undervurderer hvor godt likt de er i samtaler. Selv i situasjoner der de snakker med gir signaler om at de trives i samtalen, for eksempel ved å smile, tror man gjerne at den andre ikke har noe særlig til overs for en. Denne tendensen kalles i psykologien for «the liking gap» på engelsk.⁴⁵ Det er mange grunnløse årsaker til at man ikke er i kontakt med naboene sine, men desto flere forskningsbaserte grunner til å overkomme denne sosiale terskelen og bare slå av en prat.

Du trenger ikke starte en komplisert eller kjempespennende samtale – det er samhandlingen i seg selv som er viktig, ikke hva man snakker om.
Du trenger ikke engang å si noe – et smil er nok til å få den positive følelsen man får ved å være i kontakt med andre mennesker.

Markku Ojanen,
 Professor emeritus i psykologi

Hagearbeid, grilling eller yoga – ulike måter å være sammen på

Når vi har nedkjempet terskelen, og småprat med naboen har blitt mer naturlig, er vi kanskje klare for enda litt mer kontakt, og vi kan kanskje ta initiativ til en aktivitet.

Studien viser ikke bare at det er stor interesse for å delta i aktiviteter med naboene, men også at det har en effekt på lykke. Nordmenn som bor i nabolag der det er enkelt å ta initiativ til denne typen aktiviteter, svarer i snitt at de er 20 prosent lykkeligere i livet generelt og 29 prosent lykkeligere i nabolaget sitt.

Så hvilke aktiviteter ønsker folk å gjøre sammen med naboene sine? På tvers av markedene ser vi at folk er mest interessert i sosiale sammenkomster, slik som grilling eller lokale feiringer, og å drive dugnad i nabolaget. I Tyskland og her i Norge er folk mest interessert i sosiale sammenkomster – henholdsvis 47 og 48 prosent sier at de ønsker å gjøre dette sammen med naboene, sammenlignet med 28 og 30 prosent i Latvia og Estland. Samtidig er latviere og estere mer interessert enn de andre i å drive dugnad i nabolaget (32 prosent av latviere og 33 prosent av esterne). Når det gjelder å faktisk arrangere noe, sier en nokså stor del, rundt én av seks (16 prosent) på tvers av markedene våre at de har arrangert en aktivitet i nabolaget det siste året, og nesten én av fem (20 prosent) sier at de er interessert i å gjøre det. Alt i alt viser dette både viktigheten og verdien av å skape nabolag der det er rom for, og der det oppfordres til, å møtes utenfor boligene for å være sosiale og aktive.

TOPP 5-LISTE: AKTIVITETENE NORDMENN LIKER BEST Å GJØRE SAMMEN MED NABOENE SINE*

| | | |
|----|--|------|
| 1. | Sosiale sammenkomster, for eksempel grilling eller lokale feiringer | 48 % |
| 2. | Dugnad i nabolaget, for eksempel maling, luking av ugress eller rengjøring | 28 % |
| 3. | Hjelp andre i nærmiljøet, for eksempel barn eller eldre | 21 % |
| 4. | Fysisk trening, for eksempel løping, gåturer eller yoga | 19 % |
| 5. | Hobbyer, for eksempel strikking, snekring eller hagearbeid | 14 % |

S: Hvilke av følgende aktiviteter ønsker du å gjøre sammen med naboene? N = 1081

* Denne tabellen viser de mest populære svaralternativene. Det fantes også andre svaralternativer som ikke er tatt med i denne tabellen.

Eksperten forklarer: Dette skjer i kroppen vår når vi samhandler med andre



Studien vår viser at det å være i kontakt med naboene ser ut til å gjøre oss lykkeligere, men vi ønsket å forstå hva som skjer i et vitenskapelig perspektiv når vi for eksempel hilser på eller snakker med en nabo. For å finne ut av det snakket vi med Marta Zaraska. Som forskningsjournalist og forfatter av en bok om vitenskapen om lykke har hun gått gjennom stabler av forskning om emnet.

Zaraska, hva skjer i kroppen vår når vi samhandler med andre?

– Når vi kommer i kontakt med andre, frigjør kroppen såkalte sosiale hormoner som oksytocin, serotonin og endorfiner. Disse hormonene er knyttet til følelser som

kjærlighet, lykke og velvære, og de gjør deg varm og god i kroppen. Det finnes også mange direkte helseeffekter som det ikke snakkes så mye om. For eksempel har utløsningen av disse hormonene betennelsesdempende egenskaper, reduserer smerte, og bidrar til å regulere blodtrykket. Det er også bevist at den bidrar til knokkelvekst, som reduserer risikoen for beinskjørhet. En annen veldig viktig fordel ved sosial samhandling er at det påvirker stressrespons-systemet. Det å være i kontakt med andre kan dempe utløsningen av stresshormoner som kortisol. Dette gjør deg ikke bare roligere i øyeblikket, men kan også ha positive langsiktige helseeffekter.

Tips om små ting du kan gjøre i dag



Du kommer langt med et smil. Men hvis du vil ha en utfordring, kan du prøve å bli bedre på enkel kontakt med naboene i løpet av en måned. Begynn den første uka med å smile. Så kan du gå videre til å si hei eller komme med små kommentarer den andre og tredje uka. Den fjerde uka prøver du å småprate i noen minutter med minst én nabo.



Studien vår viser at det er stor interesse for å delta i aktiviteter med naboene, men det kan være behov for at flere tar initiativ til slike aktiviteter. Alle slike initiativer vil bli satt pris på. Ta sjansen og bli en godt likt nabo ved å invitere naboene på grilling eller en gåtur. Hvis det føles uoverkommelig å gjøre det alene, hvorfor ikke gjøre det sammen med en nabo?

Styrkende faktorer for lykkelige nabolag: deltakelse, deling og hjelp

Nå som vi har lært mer om de mange positive effektene av å være i kontakt med naboene våre skal vi se på hvordan vi kan gå frem for å øke både vår egen og naboenes lykke.

I dette kapitlet skal vi presentere tre faktorer som styrker nabolagslykken – enkle handlinger vi alle kan gjøre for å gjøre oss selv og omgivelsene våre lykkeligere. Du får vite hvorfor det er så viktig å ha det pent i nabolaget, og hvilke ting og arealer vi er mest villige til å dele. Til slutt forklarer lykkeekspertene våre vitenskapen bak hvorfor vi både kan bli lykkeligere og få bedre helse av å gi en hjelpende hånd til en nabo.

Styrkende faktor nummer 1: Deltakelse i nabolaget

Utseende teller

Å være opptatt av utseende kan virke overfladisk, men forskning viser at det å holde nabolaget rent og pent kan ha positiv effekt på hvor bra folk har det. Et eksempel er en studie fra et område i Philadelphia i USA der mange lever under fattigdomsgrensen. Innbyggerne svarte at de var 70 prosent mindre deprimert etter at de offentlige arealene ble rengjort og beplantet.⁶ At miljøet rundt oss er viktig, bekreftes i studien vår, der «at nabolaget er velstelt og rent» rangeres som den tredje viktigste faktoren for lykke i nabolaget. Videre kan det nevnes at nordmenn som bor i nabolag som er velstelte og rene i snitt er 15 prosent lykkeligere i livet generelt og 32 prosent lykkeligere i nabolaget. Som vi så i forrige kapittel er det også interesse blant folk for å gjennomføre dugnader for å holde nabolaget vedlike, for eksempel maling og luking av ugress. Vi ser også at nordmenn som svarer at de har mulighet for å ha egne eller felles planteområder i snitt er 21 prosent lykkeligere i nabolaget sitt.

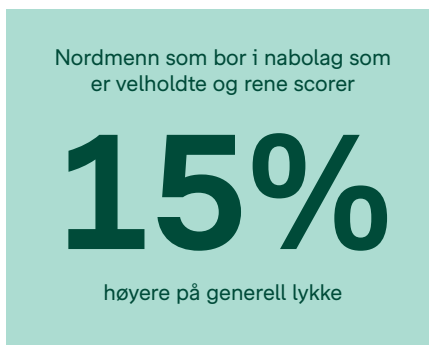
Verdien av samhold i nabolaget

Det har lenge vært kjent at folk setter mer på pris på ting når de selv har lagt ned arbeid i dem, for eksempel ved montering av møbler.⁷ Den positive effekten av å ha mulighet til å påvirke noe, kan også overføres til området der vi bor. I dag er deltakende design en mye brukt tilnærming i byplanlegging, en nøkkelfaktor i flere modeller for planlegging og vurdering av lokalmiljøer, for eksempel «The Thriving Places Index».⁸ Studien vår antyder at det å ha mulighet til å påvirke nabolaget også påvirker hvor lykkelig man er der man bor. Nordmenn som bor i nabolag der de føler at de kan påvirke utviklingen i nabolaget sitt har i snitt 20 prosent høyere generelt lykkenivå.

Styrkende faktor nummer 2:

Å dele arealer og ting med naboene sine

Delingsøkonomien, et sosioøkonomisk system bygd rundt ressursdeling, vokser på verdensbasis og i de fleste sektorer – særlig når det gjelder by- og boligutvikling. Å dele fellesarealer og ting med naboene våre har mange fordeler for både menneskene og kloden – det er ressurseffektivt, øker fellesskapsfølelsen og bidrar til å bekjempe isolasjon. Over hele verden ser vi at det utvikles nabolag som er bygd på idéen om deling av både arealer og ting for å bli mer sosiale og bærekraftige. Et eksempel er **Culdesac Tempe** i Arizona, et nabolag som er utformet for å legge til rette for sosial kontakt, bekjempe ensomhet og øke beboernes livskvalitet.⁹ Nabolaget har en rekke åpne områder der det er lagt til rette for både spontan og planlagt interaksjon, og gjennom programmet «Extend Your Home On-Demand» har beboerne tilgang til mer enn 30 forskjellige rom, for eksempel et verksted, et kontor og et podkaststudio.¹⁰



Studien vår bekrefter den positive effekten av fellesarealer som legger til rette for samhandling: Nordmenn som bor i nabolag som har fellesarealer der de kan være sammen, sier at de er 20 prosent lykkeligere i nabolaget og 11 prosent lykkeligere i livet generelt. Dessuten svarer de som bor

i nabolag der det finnes steder og anledninger som legger til rette for møter med andre, i snitt at de er 24 prosent lykkeligere i livet generelt og 28 prosent lykkeligere i nabolaget. Dette viser virkelig verdien av å sørge for at det finnes rom som bidrar til samhandling – enten det gjelder rom med et definert formål, som et hobbyrom, eller et rom der man kan drive med ulike typer samvær og aktiviteter, inkludert grøntområder.

Fordi deling har så mange positive effekter, er det fint å se at en relativt stor del av respondentene i studien er villige til å dele både rom og ting med naboene. Her i Norge er folk mest åpne for å dele arealer som utendørs grillområder, flerbruksrom for sosiale aktiviteter og hageområder. De rommene vi er minst åpne for å dele med naboene, er kjøkken, stue og (kanskje ikke overraskende) bad – bare 1 prosent svarer at de er interessert i å dele disse rommene.

Det er også noen interessante forskjeller mellom landene vi har gjennomført undersøkelsen i. For eksempel er 39 prosent av finnene åpne for å dele treningsrom, sammenlignet med bare 11 prosent i Tyskland. Når det gjelder utendørsarealer, er estere mest åpne for å dele dem (nesten 37 prosent), sammenlignet med 18 prosent i Sverige og Norge, og bare 8 prosent i Tyskland.

TOPP 10-LISTE: TINGENE OG AREALENE NORDMENN ER MEST VILLIGE TIL Å DELE MED NABOENE*

| | |
|--|------|
| 1. Utendørs grillområde | 31 % |
| 2. Verktøy | 28 % |
| 3. Flerbruksrom for sosiale aktiviteter (for eksempel foreninger og arrangementer) | 24 % |
| 4. Plantearealer (for eksempel drivhus og hager) | 21 % |
| 5. Treningsrom | 20 % |
| 6. Verksted | 19 % |
| 7. Uteareal (for eksempel terrasse eller takhage) | 18 % |
| 8. Hobbyrom (for eksempel til håndarbeid eller andre fritidsaktiviteter) | 14 % |
| 9. Sportsutstyr (for eksempel tennisracket, telt eller ski) | 10 % |
| 10. Et gjesterom utenfor boligene som er tilgjengelig for nabolaget | 10 % |

S: Hvilke av følgende alternativer ville du vært interessert i å dele med folk i nabolaget? N = 1081

* Denne tabellen viser de mest populære svaralternativene. Det fantes også andre svaralternativer som ikke er tatt med i denne tabellen.

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

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>



Styrkende faktor nummer 3:

Gi naboen din en hjelpende hånd

En tredje måte å styrke nabolagslykke på er ved å gjøre gode ting for naboene. Studien vår viser at det å hjelpe andre har betydelig innvirkning på lykke: Nordmenn som har hjulpet, lånt bort eller gitt noe til naboene, svarer at de både er lykkeligere i livet generelt og i nabolaget sitt. Videre svarer nordmenn som bor i nabolag der de mener naboene er villige til å hjelpe hverandre ved

Forskning viser at godhet gjerne avler godhet. Dette betyr at bare ved at du hjelper én nabo, vil det skape ringvirkninger slik at hjelpsomheten – og dermed lykken – vil spres i nabolaget.

Marta Zaraska,
Forskningsjournalist

behov, at de er 19 prosent lykkeligere i livet generelt og 35 prosent lykkeligere i nabolaget sitt. **Marta Zaraska** forklarer at godhet er smittsomt, og at dette skaper enda mer positivitet i nabolaget:

– Forskning viser at godhet gjerne avler godhet. Dette betyr at bare ved at du hjelper én nabo, vil det skape ringvirkninger slik at hjelpsomheten – og dermed lykken – vil spres i nabolaget. Dette vil også bidra til å skape tillit og fellesskapsfølelse i området.

ØKT GRAD AV LYKKE BLANT NORDMENN SOM HAR TILBUDT ELLER FÅTT HJELP ELLER TING AV NABOEN DEN SISTE UKEN, SAMMENLIGNET MED DEM SOM IKKE HAR FÅTT ELLER TILBUDT DET PÅ MER ENN ET ÅR, ELLER ALDRI HAR FÅTT ELLER TILBUDT DET*

| | Generell lykke | Lykke i nabolaget |
|-------------------------|----------------|-------------------|
| Spurte en nabo om hjelp | +4 % ↑ | +13 % ↑ |
| En nabo spurte om hjelp | +7 % ↑ | +15 % ↑ |
| Lånte noe til en nabo | +5 % ↑ | +11 % ↑ |
| En nabo ga meg noe | +4 % ↑ | +13 % ↑ |
| Ga noe til en nabo | +7 % ↑ | +14 % ↑ |

S: Det er forskjellige måter å være i kontakt med naboer på. Når gjorde du sist følgende? N = 1081

* Prosentvis økning i lykkeindeksen, basert på respondenter som svarte «Den siste uken», sammenlignet med respondenter som svarte «For mer enn et år siden» eller «Aldri».

Eksperten forklarer: Vitenskapen bak hvorfor vi blir lykkeligere av å hjelpe andre

De fleste av oss har kjent på en varm følelse inni oss når vi hjelper andre eller gir bort noe til andre. Men hva er det egentlig som skjer i kroppen? Igjen spurte vi Marta Zaraska. I tillegg til å gjennomgå forskning og å ha skrevet om sammenhengen mellom hjelp og lykke, har hun gjennomført en studie for å undersøke effektene av gode handlinger.

Hvorfor blir vi lykkeligere av å hjelpe andre?

– Når vi hjelper andre, aktiveres de såkalte omsorgssystemene i kroppen. Disse systemene har som hovedformål å bidra til at vi passer på barna våre, noe som kan være svært utfordrende og stressende for kroppen. Omsorgssystemet utløser belønningssystemet, slik at kroppen får vite at den gjør noe godt. Det senker også nivået av stresshormonet kortisol og demper kroppens kjemp-eller-flykt-respons når den stilles overfor stressende situasjoner. Lange perioder med stress er skadelige for kroppen, så jo lengre tid vi bruker på å hjelpe andre og dermed aktivere omsorgssystemet, desto lenger lar vi kroppen slappe av fra hverdagslivets stress. På lang sikt kan dette forbedre den fysiske og psykiske helsa vår.

Interessant og positivt nok viser randomiserte forsøk at selv de minste gode gjerninger har en positiv effekt på helsen.

Marta Zaraska,
Forskningsjournalist

Har omfanget av den gode gjerningen noe å si for hvor mye lykkeligere vi blir?

– Interessant og positivt nok viser randomiserte forsøk at selv de minste gode gjerninger har en positiv effekt på helsen. Dette er faktisk noe jeg har opplevd selv. Da jeg skrev boka, gjorde jeg en studie sammen med forskere fra King's College i London for å måle hvordan gode handlinger påvirket kortisolnivået mitt. De dagene jeg gjorde små gode handlinger, som å klistre en lapp med et smilefjes på naboens bil eller plukke opp søppel i nabolaget, var kortisolnivået mye mer stabilt enn ellers. Så det er bare småting som skal til for å få positiv effekt.



Tips om små ting du kan gjøre i dag



Tenk på hvordan du kan bidra til en bedre atmosfære i nabolaget ditt og skape et velstelt nabolag, for eksempel ved å plante blomster eller plukke søppel. Hvorfor ikke gjøre det til en sosial aktivitet? Bli inspirert av lokalmiljøgruppen **Love Our Street** i Melbourne, der innbyggerne samles en time en gang i måneden for å plukke søppel i gatene og parkene, etterfulgt av at de tar «a cuppa» sammen (kaffe, altså).¹¹



Utfordre deg selv til å gjøre små gode handlinger i nabolaget – for eksempel plukke opp naboens søppel eller tilby å handle matvarer for en eldre nabo. Hvorfor ikke lage din egen, mindre vitenskapelige, versjon av Marta Zaraskas studie? Ta daglige notater om humøret ditt for å se om du merker forskjell.

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

Den tredoble effekten av lykkelige nabolag

Så langt har vi sett på hvilke handlinger som gjør oss som enkeltpersoner lykkeligere, og hvilke aktiviteter vi kan delta i for å skape lykkeligere nabolag.

I dette siste kapitlet skal vi se nærmere på enda en side ved lykke og de positive effektene av hverdagshandlinger. Vi skal se på sammenhengen mellom lykkelige, bærekraftige og inkluderende steder, og hvordan aktivitetene vi deltar på i nabolaget, kan spille en viktig rolle når det gjelder å bekjempe samfunnsutfordringer på globalt nivå.



Sammenhengen mellom lykkelige, bærekraftige og inkluderende steder

Et tema som trekkes stadig oftere frem i nabolags- og byutvikling, er sammenhengen mellom hvordan folk har det, bærekraft og inkludering. Ved å sette folks og klodens velferd i sentrum ser byplanleggerne på hvordan de kan utvikle byrom som *bidrar til bærekraft og velferd i stedet for å bekjempe det, og de ser for seg en fremtid der byrommene blir kraftsentrum for helse og klima.*¹² I denne sammenhengen er det også økt interesse for å studere skjæringspunktet mellom byutforming og lykke, og urbanistene mener at utvikling av steder som gjør folk lykkeligere, blir avgjørende for å håndtere mange av de mest presserende utfordringene i vår tid, som klimaendringer, sosial ekskludering og helseproblemer.¹³

Et element ved byrommene som illustrerer sammenhengen mellom folks og klodens velvære, er natur og åpne grøntområder. Stadig mer forskning viser at grøntområder har positive effekter. For eksempel fungerer grøntområder som springbrett for dyr og planter, og det gjør dem viktige for biologisk mangfold og for å øke motstandskraften mot klimaendringene.¹⁴ Grøntområder i byen er dessuten tilgjengelige for alle, og de oppfordrer til både bærekraftig, sosial og sunn atferd, for eksempel gange og sykling i stedet for bilkjøring, og de bidrar til møter mellom naboer. Derfor sies det at grøntområder i byen har en tredobbel effekt – på klimaet, menneskene og kloden.¹⁵

At det er en sammenheng mellom lykkelige, bærekraftige og sunne steder, støttes også av vår studie. Igjen kan vi se de positive effektene av grøntområder: Nordmenn som bor i nabolag som ligger nær parker og grøntområder, svarer i snitt at de er 11 prosent lykkeligere i livet generelt og 32 prosent lykkeligere i nabolaget. De som føler at nabolaget støtter opp om en miljøvennlig og bærekraftig livsstil, svarer i snitt at de er 19 prosent lykkeligere i livet generelt og 28 prosent lykkeligere i nabolaget, og de som føler at nabolaget støtter en sunn livsstil, svarer i snitt at de er 11 prosent lykkeligere i livet generelt og 23 prosent lykkeligere i nabolaget. Det å utvikle bærekraftige nabolag er altså ikke bare viktig for å gjøre mindre skade på klimaet, men også for å gjøre folk lykkeligere.

Etter hvert som sammenhengen mellom folks og klodens velvære blir tydeligere og viktigere, arbeider stadig flere samfunnsaktører med en helhetlig tilnærming til bærekraft når de utvikler nabolag. Et av de kanskje mest ambisiøse prosjektene er **UN17 Village** i København, som er det første prosjektet noensinne som er utformet for å ta tak i alle FNs 17 bærekraftsmål gjennom én helhetlig tilnæringsmåte. Landsbyen, som for tiden er under utvikling, setter biologisk mangfold og utslippskutt like høyt som beboernes psykiske og fysiske helse og det å bygge et sterkt lokalsamfunn.¹⁶ Når UN17 Village står ferdig, vil den ha forskjellige typer leiligheter

til overkommelige priser, slik at man får en blanding av beboere når det gjelder alder, kjønn, familiestørrelse og arbeidsgivere. Gjennom universell utforming sikres likhet og inkludering for personer med fysiske og psykiske funksjonsnedsettelser. Videre vil fellesfasilitetene legge til rette for aktiviteter som bidrar både til å knytte folk sammen og leve bærekraftig – for eksempel aktiviteter i nabolaget, organiserte fellesmåltider, frivillig arbeid, kjøkkenhager, sykkelreparering og leksekafé. Som et bidrag til UN17-beboernes livskvalitet vil de få tilbud om jevnlig kontroll på helse-senteret, der de også kan få konsultasjoner, ukentlige måltidsplaner, treningsprogrammer, rådgivning, nettkurs og opplæring.¹⁶

Nordmenn som bor i nabolag som støtter en miljøvennlig og bærekraftig livsstil scorer

19%

høyere på generell lykke

12. 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/>



Ved å delta i flere aktiviteter som styrker nabolagslykke, kan vi alle bidra til positiv endring i form av mindre ulikhet, mer lykke og en mer bærekraftig verden. Globale endringer begynner med lokale handlinger.

Styrking av lokalsamfunnet som en måte å håndtere globale utfordringer på

Som vi så i kapittel 2 er det mange som enten deltar i eller er interessert i å delta i aktiviteter som for eksempel dugnad i nabolaget, sosiale sammenkomster, deling av rom og ting med naboene, samt å hjelpe naboene sine. Vi så også at disse aktivitetene, og følelsen av at man kunne påvirke utviklingen av nabolaget, gjør at folk føler seg lykkeligere, både generelt og i nabolaget de bor i. I senere tid har man også sett at samfunnsengasjement og sosiale

aktiviteter ikke bare har positive effekter på lokalt, personlig og mellommenneskelig nivå, men også kan ha stor og langsiktig effekt på globalt nivå. I en nylig rapport fra den britiske tenketanken IPPR (Institute for Public Policy Research) konkluderer man for eksempel med at mange samfunnsprosjekter – for eksempel felleshager, bildeling, bruktbutikker og reparasjonskafeer – spiller en viktig rolle for reduksjon av utslipp og samtidig bedrer innbyggernes helse og velferd, samtidig som det reduserer fattigdom og øker den lokale kontrollen.

Selv om bedre helse, velferd og livskvalitet ofte er målet, bidrar aktivitetene også positivt til klimaet. Fordi lokal forankring skaper engasjement, anbefaler tenketanken «et betydelig paradigmeskifte» og en ny tilnærming der lokalsamfunnene settes i førersetet for å ta tak i klimakrisen.¹⁷

Ved å delta i flere aktiviteter som styrker nabolagslykke, kan vi alle bidra til positiv endring i form av mindre ulikhet, mer lykke og en mer bærekraftig verden. Globale endringer begynner med lokale handlinger.

Tips om små ting du kan gjøre i dag

- ✓ Vil du gjøre noe for å gjøre nabolaget mer bærekraftig for folk og for kloden, men mangler inspirasjon eller vet ikke hva du skal gjøre? Flere organisasjoner har utviklet veiledninger og verktøy for å hjelpe folk (uavhengig av bakgrunn og tidligere erfaring) med å forbedre steder ved å delta i forskjellige aktiviteter i lokalsamfunnet. Disse kan du hente inspirasjon fra. Placemaking Europe har en fritt tilgjengelig verktøykasse med veiledninger om hvordan man organiserer for eksempel bytting av frø og planter¹⁸, pop-up-kafeer¹⁹ og aktivitetsløyper.²⁰
- ✓ Mange av oss har våre egne «hacks» og vaner for å leve mer bærekraftig, for eksempel å spare vann og strøm, eller å ta bærekraftige valg når det gjelder strømvatle, søppelsortering og oppussing. Hvorfor ikke dele dem med naboene i en felles Facebook-gruppe og oppfordre andre til å dele sine?

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_final1-1-1.pdf

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

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

Bonavas tilnærming og noen eksempler på hva vi gjør

Formålet vårt er å skape lykkelige nabolag for folk flest. Ved å utforske folks behov og drivkraft får vi dypere forståelse og mer kunnskap om hvordan vi kan få til dette. Boligene og nabolagene våre er bygd på denne kunnskapen, og vi streber alltid etter å utvikle så grønne, bærekraftige og sosiale miljøer som mulig. Denne helhetlige tilnærmingen gjør at vi skaper områder som gjør at naboer kan møtes, bidrar til en sunn og bærekraftig livsstil, og oppfordrer naboene til å bruke tid sammen.

Her er noen eksempler på nabolag i de forskjellige markedene våre som viser hvordan vi omsetter formålet vårt i praksis.

JOHANNES-KEPPLER-QUARTIER – LÜBECK, TYSKLAND

I boligstrøket Johannes-Keppler i Lübeck er det luft mellom bygningene, og det gir beboerne naturlige arealer der de kan ha planter. Dette skaper naturlige møtepunkter for naboene når de spaserer gjennom nabolaget. De som bor der, har også blitt invitert til å samarbeide med en birøkter om å etablere marker med villblomster og insekthoteller, med mål om å samarbeide om å skape et bærekraftig nabolag.



GARTNERLIEN – BERGEN, NORGE

Gartnerlien er et grønt og levende nabolag utenfor Bergen sentrum, sentrert rundt et stort oransjeri der naboene kan samles for å drive hagearbeid, spise middag og gjøre andre sosiale ting sammen. Her har det blitt arrangert grillfest for mer enn 70 naboer, og dette har også blitt samlingsstedet for Gartnerliens hagelag – en gruppe naboer som er glade i hagearbeid og hagebruk.



TOMTEBO GÅRD – UMEÅ, SWEDEN

Retten utenfor Umeå sentrum finner vi området Tomtebo gård. Nabolaget er utformet med mål om lavt energiforbruk og god bærekraft, etter ønske fra de som bor der. Området karakteriseres også av mange fellesarealer, for eksempel fritidsrom, sykkelverksteder og saunaer. Du kan til og med låne en kano og en redningsvest og ta deg en padletur på innsjøen i nærheten.



STØTTEORDNING FOR Å ENGASJERE NABOLAG – LATVIA

For å støtte prosjekter der naboer kan møtes tilbyr Bonava Latvia en støtteordning som bidrar til lokale aktiviteter i deres nabolag. I fjor støttet programmet alt fra crossfitutstyr til hageredskaper, slik at naboene kunne gå sammen om å skape et lykkeligere nabolag. I tillegg til i Latvia tilbys støtteordningen også i Sverige, Tyskland og Finland.



KANVAASI – HELSINGFORS, FINLAND

De som bor i Kanvaasi, befinner seg rett i nærheten av både friluftsområder og sykkelstier, slik at det er lagt til rette for bærekraftig pendling. Det gjør området både levende og grønt. Selv om nabolaget ligger sentralt i Helsingfors, har det felles grøntarealer der man kan drive hagebruk, drive med andre fritidsaktiviteter eller jobbe. Det er også lagt til rette for sykkelreparasjon, og området har to klubbrom. Bygningene er også utstyrt med solcellepaneler, og naboene kan følge med på produksjonen av solenergi.



Tips og inspirasjon for mer lykke

Før vi avslutter, vil vi dele noen råd fra lykkeekspertene om små ting du kan gjøre i livet ditt i dag. Og for deg som vil gå enda dypere inn i sammenhengen mellom lykke og samhold i nabolaget, lister vi opp noen anbefalte bøker og videoer.

Råd fra lykkeekspertene: Enkle handlinger for mer lykke

MARKKU OJANEN, PROFESSOR I PSYKOLOGI

1. **Smil!** Det skal ikke så mye til for å forbedre både egen og andres lykke. Faktisk trenger du ikke engang å si noe – du kommer langt med et smil. Og fordi smiling er smittsomt, får du mest sannsynlig et smil tilbake!
2. **Emnet er mindre viktig enn samtalen.** Ikke være redd for å si noe uinteressant eller dumt. De fleste vil være positive til å føre en samtale. Stopp og slå av en prat om det som faller deg inn. Ofte kan du spørre om noe som gjelder nabolaget, familien til den du snakker med, eller kjæledyr.
3. **Få kontakt gjennom felles interesser.** Prøv å finne felles hobbyer som hagebruk, trening eller diskusjonsgrupper. Ved å få kontakt med andre gjennom aktiviteter der dere har felles mål og verdier, blir kontakten mindre påtvunget.
4. **Ikke nøl med å tilby hjelp.** Folk er veldig selvstendige i dag, men vi har alle behov for en hjelpende hånd fra tid til annen. Hvis du har en nabo som kan trenge hjelp med å handle matvarer eller dyrepass, bør du ikke nøle med å tilby hjelp.

MARTA ZARASKA, FORSKNINGSJOURNALIST

1. **Bruk den japanske fem-regelen.** I Japan har de noe som kalles «fem-regelen», som går ut på at du bør kjenne naboene på de to sidene av huset ditt og de tre husene foran ditt hus. Vi kan også legge til en annen fem-regel: Prøv å snakke med fem naboer i måneden eller én nabo i minst fem minutter, og se hva som kommer ut av det.
2. **Erstatt dyr supermat med en spasertur i nærområdet.** Mange som prøver å leve sunnere, gjør det gjennom dyr og utilgjengelig supermat. I stedet for å kjøre til en matvarebutikk langt unna for å kjøpe de nyeste superbærene, kan du ta turen til den nærmeste butikken og kjøpe helt vanlige gulrøtter. Ikke bare sparer du penger og får litt trim – du får trolig også småpratet med noen av naboene.
3. **Vær sosial gjennom trening.** Visste du at det å gjøre ting sammen med andre utløser enda flere lykkehormoner? Det er en grunn til å gå eller jogge en tur sammen med naboene. Selv om det kan gjøre treningen mindre intens, vil de positive effektene av den sosiale kontakten kompensere for det og gi andre helsefordeler.
4. **Bli sterkere ved å være snill.** Ved å hjelpe en nabo med å slå plenen eller måke snø blir du ikke bare sterkere – både trimmen og den gode handlingen vil utløse lykkehormoner!
5. **Hold det fint og rent rundt deg.** Deltakelse i aktiviteter for å gjøre nabolaget vakrere sammen med naboene, for eksempel å plante blomster eller plukke søppel, vil ikke bare gjøre miljøet bedre – det vil også utløse lykkehormoner og fellesskapsfølelse.



Lykkeinspirasjon – anbefalte bøker og filmer

Happy City: Transforming Our Lives Through Urban Design

I denne boka av urbanisten Charles Montgomery utforsker han hvordan urbant design og lykkeforskningen henger sammen, ved å bruke noen av verdens mest interessante byer som eksempler.²¹

The Power of Strangers: The Benefits of Connecting in a Suspicious World Gjennom intervjuer med psykologer og antropologer gjør Joe Keohane et dypdykk i hvordan samtaler med folk vi ikke kjenner, gir oss mer empati og lykke og bedrer den kognitive utviklingen, og hvordan det kan hjelpe oss med å håndtere samfunnsutfordringer både på individ- og samfunnsnivå.²²

TED Talks: The lies our culture tells us about what matters – and a better way to live I denne TED-talke snakker, David Brooks, grunnleggeren av Weave: The Social Fabric Project, om isolasjon og fragmentering i dagens samfunn og hvordan isolerte enkeltpersoner kan finne tilbake til gleden ved å bli «sosiale vevere» i nabolaget sitt.²³

TED Talks: How cohousing can make us happier (and live longer) Arkitekt Grace Kim deler sine synspunkter på hvordan moderne boliger skaper isolasjon, og hvordan bofellesskaper kan være løsningen på ensomhetsepidemien. Til forskjell fra å bo sammen, forklarer Kim, består et bofellesskap gjerne av separate boliger, men med tilgang til fellesarealer som hager, rom der barna kan leke, sosiale arealer og felleskjøkken der det er lagt til rette for at man kan spise sammen.²⁴

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

24. https://www.ted.com/talks/grace_kim_how_cohousing_can_make_us_happier_and_live_longer

Viktige lærdommer

Utvikling av lykkelige nabolag er et evig arbeid, og ved å se på inspirerende eksempler og resultatene av årets lykkejakt har vi lagt enda noen flere brikker i puslespillet. Her er noen av de viktigste lærdommene vi tar med oss i det videre arbeidet.

De viktige – men undervurderte – naborelasjonene

Vi i Bonava har alltid vært sikre på at kontakt med naboene spiller en viktig rolle for å ha det bra og skape lykkelige nabolag, men denne rapporten viser oss enda tydeligere at det å ha det bra sammen med naboene gir mange fordeler. Selv om man bare småprater eller møtes for å spise eller drive med en felles hobby, har vi sett at det å ha kontakt med naboene har svært stor effekt på både lykke og følelsen av fellesskap og trygghet. **Resultatene har gjort oss enda mer overbevist om at vi må fortsette arbeidet med å utvikle nabolag som knytter folk sammen. Ved å bygge områder som legger til rette for den første kontakten, og som har rom der folk kan møtes – både spontant og organisert – sørger vi for at nabolagene våre skaper aktivitet i lokalsamfunnet.**

Styrkende faktorer for lykke i nabolaget: deltakelse, deling og hjelp

Når vi er sammen med naboene på mange forskjellige måter, har det flere fordeler i tillegg til at det øker vår egen og naboenes lykke. I denne rapporten har vi vist at deltakelse i lokalsamfunnet, felles arealer og eiendeler og det å gi naboen en hjelpende hånd er tre elementer som øker vår egen og naboenes lykke. Vi har også sett at det er stor interesse for både å delta i og organisere aktiviteter, men vi tror denne interessen kan bli enda større. **Ved å fortsette å utvikle nabolag som gir rom for at folk kan møtes, og som legger til rette for deling kan vi hjelpe folk til å leve mer bærekraftig og ta større del i nabolaget sitt.**

Styrken i små, lokale handlinger

Mange av oss kan føle oss maktesløse når vi stilles overfor samfunnsutfordringer, men er det én ting vi har lært av denne rapporten, er det at globale endringer kan begynne med lokale handlinger, og at vi ikke bør undervurdere den kraften som ligger i små hverdagshandlinger. Vi kan alle gjøre vår del for å skape positiv endring. Nabolagene våre er fulle av muligheter for å gjøre ting som både er til nytte for oss selv, naboene og planeten. **Ved å legge til rette for og støtte det at folk tar ansvar i nabolaget, og ved å utvikle nabolag som er grønne, som støtter bærekraftige, sunne og sosiale vaner, skal vi fortsette å jobbe for at alle nabolagene våre skal dyrke frem for lykke, bærekraft og inkludering.**

Vil du følge oss på reisen?

Følg oss på:



Eller besøk nettsidene våre, Bonava.no, der du får enda flere tips og mer inspirasjon til hvordan du kan leve lykkeligere, sunnere og mer bærekraftig.

Hva er rapporten basert på?

Innholdet i denne rapporten er basert på en tredelt studie som er gjennomført av Bonava i samarbeid med strategi- og analysebyrået United Minds og markedsanalysebyrået Nepa vinteren 2021–2022. Her følger en kort beskrivelse av hva vi har gjort i hver del.

Lykkejaktundersøkelsen

Den kvantitative studien ble administrert og analysert av Nepa på vegne av Bonava. Resultatene er basert på spørreskjemaer som ble formidlet via nettpaneller og gjennomført av totalt 6590 personer i Sverige (1072 respondenter), Tyskland (1117 respondenter), Finland (1102 respondenter), Norge (1081 respondenter), Estland (1123 respondenter) og Latvia (1095 respondenter). Denne rapporten er en lokal tilpasning for det norske markedet, og dataene som er presentert i tabeller og tekst i rapporten, er bare basert på undersøkelsen i det norske markedet, med mindre annet er nevnt. Dataene ble samlet inn fra desember 2021 til januar 2022. Respondentenes alder varierte fra 18 til 75, og de ble valgt ut for å representere hvert land demografisk. I denne studien ble utvalget av respondenter begrenset til personer som eier eller leier bolig.

Gjennom rapporten viser vi til to lykkeindekser. De definerer og måler graden av tilfredshet i respondentenes liv generelt og i nabolaget spesielt. Indeksene gjør det mulig å se på i hvilken grad lykke er knyttet til forskjellige typer atferd og aktiviteter. De er utviklet av Bonava i samarbeid med Nepa og er statistisk pålitelige.

Generell lykke i livet

Presenteres gjennom en indeks som defineres og måles ut fra graden av respondentenes tilfredshet med livet generelt. Indeksen er regnet ut basert på resultatene på følgende spørsmål:

- Hvor lykkelig vil du si at du er akkurat nå? Tenk over hvor tilfreds du er med forskjellige sider ved livet ditt, og hvor bra du har hatt det i det siste.

Spørsmålet besvares på en skala fra 1 til 10 og regnes om til en indeks som går fra 0 til 100.

Lykke i nabolaget

Presenteres gjennom en indeks som defineres og måles ut fra graden av respondentenes tilfredshet i nabolaget. Indeksen er regnet ut basert på resultatene på følgende spørsmål:

- I hvilken grad liker du nabolaget ditt?
- I hvilken grad føler du deg hjemme i nabolaget?
- I hvilken grad føler du tilhørighet til nabolaget?

Spørsmålene besvares på en skala fra 1 til 10 og regnes om til en indeks som går fra 0 til 100, med lik vekt på hvert spørsmål.

Gjennomgang av undersøkelsen

I tillegg til den kvantitative studien ble det gjort en omfattende gjennomgang av akademisk forskning og nylig utvikling i samfunnet generelt og boligutviklingen spesielt, knyttet til temaene lykke, nabolag og byutvikling. I denne gjennomgangen fant man frem til relevante menneskelige faktorer og atferdsmønstre, utviklingen i dag og inspirerende eksempler.

Ekspertintervjuer

For å få en dypere forståelse, kunne se fremover og hente inn råd om hvordan vi skulle sette kunnskapen ut i livet, gjorde vi dybdeintervjuer med to viktige eksperter på lykkefeltet.



MARTA ZARASKA

Forskningsjournalist og forfatter av *Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You Live to 100*

Den fransk-polsk-kanadiske forskningsjournalisten Marta Zaraska har skrevet boka om hvordan sosial kontakt kan være mer virkningsfullt for helsen enn smartklokker og supermat. Da hun arbeidet med boka *Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You Live to 100*, gikk hun gjennom hundrevis av akademiske artikler og intervjuet et utall forskere, og slik ble hun ekspert på hvordan samhandling med andre gjør at vi lever lenger. Som journalist har hun tidligere arbeidet med emner som ernæring, helse, miljø og sosiale problemer. I denne rapporten deler Marta sin kunnskap om helseeffektene av sosial samhandling og det å hjelpe andre.



MARKKU OJANEN

Professor emeritus i psykologi ved universitetet i Tammerfors i Finland

Etter å ha forsket på temaer som psykisk helse, velferd og lykke i størsteparten av sitt liv, og etter å ha gitt ut ikke mindre enn 38 bøker om disse temaene, har professor Markku Ojanen med rekke fått tilnavnet «professor i lykke». Markus forskning på lykke dekker områder som sammenhengen mellom lykke og penger, deling av lykke med andre og forskjellen mellom lykke i øyeblikket og generell lykke. I denne rapporten deler han kunnskapen sin om verdien av å samhandle med naboer og av å legge vekt på felles lykke i stedet for individuell lykke.

