

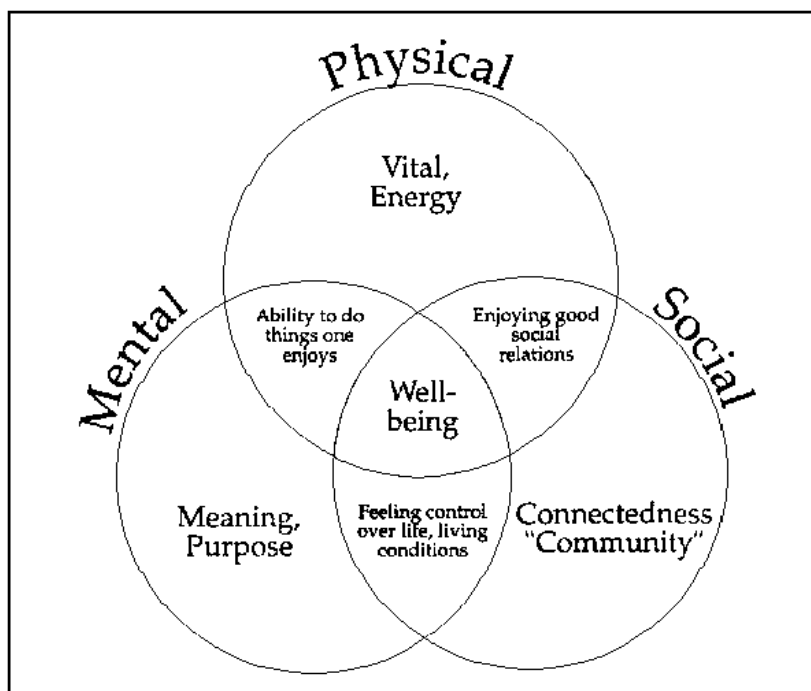
PM – Folkhälsa eller välbefinnande?

Fritidsvetarna/Hans-Erik Olson 2005-03-09

Hälsa och välbefinnande är inte samma sak. Hälsa är ett medicinskt begrepp som i huvudsak handlar om tillståndet hos vår kropp. Välbefinnandet är ett psykologiskt begrepp som handlar om hur vi mår, alldeles oavsett vår hälsa. Vi kan objektivt sett vara "sjuka", t.ex. ha diabetes, men ändå leva ett aktivt och bra liv, d.v.s. ha en hög livskvalitet.

Kanadensaren Ronald Labonte har i en figur pekat på denna skillnad. För att diskutera välbefinnandet måste vi lämna hälsan med alla sina riskfaktorer för ohälsan och koncentrera oss på välbefinnandets tre dimensioner:

Figure 1: Dimensions of Health and Wellbeing



I centrum finner vi det optimala välbefinnandet. Vi blir "goda, sunda och harmoniska människor". Uttrycket är hämtat ur den förbluffande framtidsinriktade utställningen *Fritiden* i Ystad sommaren 1936.

Hälsa måste ses som en resurs på vilken vi kan bygga ett gott liv med hög livskvalitet. Samtidigt vet vi att en hög livskvalitet är en god bas för hälsa. Människor som mår bra blir i mindre utsträckning sjuka. Detta konstaterade Folkhälsoenheten vid City of Toronto i ett officiellt dokument 1991:

"att ha roligt är en grundläggande förutsättning för hälsan".

Detta synsätt har knappast alls uppmärksammats i svensk folkhälsopolitik. Ett undantag är statsminister Göran Persson, som i *Svenska Dagbladet* den 16 december 2003 säger: "ur folkhälsosynpunkt är korsord gravt underskattat".

Persson har säkert roligt när han löser korsord. Varför skulle han annars ägna sig åt det? På samma sätt är det med oss alla och våra fritidsvanor. Definitionen på fritid är just att den är frivillig och bygger på en inre motivation. Vi kan inte tacka ja till alla fritidsaktiviteter, men vi kan alltid tacka nej. Fritiden är en viktig kvalitetstid, om vars innehåll bara vi själva kan besluta.

I slutet av 1980-talet konstaterade två kanadensiska fritidsvetare att fritiden var en förbisedd komponent i hälsofrämjandet. Ett snabbt växande antal vetenskapliga artiklar visar på den aktiva fritidens och väl-

befinnandets betydelse för hälsan. Fritiden fungerar som en viktig buffert mot framför allt sjuklig stress och utbränning. Människor med en aktiv fritid har också en insikt om fritidens betydelse för det goda livet, tankar som går tillbaka till Aristoteles.

Den aktiva fritiden skapar en energi som gör att vi lättare kan stå ut med vardagslivets stress. Den kan jämföras med det biologiska immunförsvaret. Människor med svagt immunförsvaret blir lättare infekterade än människor med starkt. Människor med dålig fritid drabbas lättare av stress och utmattningsdepression. Här ligger säker en av förklaringarna till våra höga sjukskrivningstal.

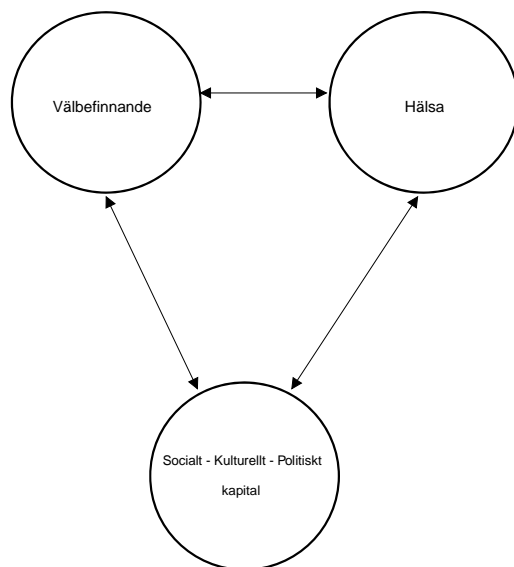
Vid det danska Socialforskningsinstitutet håller ett forskningsprojekt på att avslutas kring samma fråga:

”Senest er Jens Bonke refereret for en undersøgelse, hvor han udtaler, at det er statistisk bevist, at een fast fritidsaktivitet modvirker stress. Folk, der spiller tennis, sejler eller bygger modeljernbaner er mindre stressede end folk, der ikke har hobbies.”

Den gängse uppfattningen inom folkhälsovetenskapen och health promotiongenren är att den personliga livsstilen har en avgörande betydelse. Om vi som individer bara slutar röka, äter mer hälsosamt, rör på oss, inte har oskyddad sex med en ny partner o.s.v., så kommer vi att leva ett mer hälsosamt liv. Det är sådant som hälsorådgivningen och friskvården fokuserar på.

Den personliga livsstilen har naturligtvis betydelse, men lika viktig är den sociala och politiska miljö som vi lever i. Denna kan sammanfattas i begreppet socialt kapital. Med det brukar avses de resurser som vi har att kunna påverka vår närmaste livsmiljö i en vidare mening än vår egen kropp och själ.

Ett annat sätt att uttrycka samma sak är att se på relationen mellan hälsa/välbefinnande och socialt, kulturellt och politiskt kapital.



Pilarna är dubbelriktade eftersom relationerna mellan de tre sfärerna är komplicerade och ömsesidiga. Riktigt hur de hänger ihop kan inte sägas vara vetenskapligt bevisat, men det pågår nu en alltmer intensiv inom utländsk ”hälsoforskning” kring begrepp som *empowerment*, *capacity building* och *social capital*. Den diskussionen har knappast alls uppmärksammats i Sverige.

Precis som Göran Persson påpekade är det en brist i svensk folkhälsopolitik att den aktiva fritiden inte tillräckligt har uppmärksammats. Vi skulle behöva en *folkbildningskampanj för en aktiv fritid*. Syftet med en sådan skulle vara att stimulera människor till att ”ha roligt” och därför bygga på helt andra förutsättningar än *hälsofrämjande* socialingenjörers förmanande försök att lägga våra liv till rätta.

En sådan kampanj skulle sannolikt även ha positiva effekter på den offentliga ekonomin. Den nordamerikanska forskarorganisationen *Academy of Leisure Sciences* skriver i ett sammanfattande dokument om fritidens relation till hälsan:

”Rekreations- och fritidsaktiviteter är antagligen en av våra bästa metoder för att bromsa de stigande kostnaderna för medicin och vård. När vårdkostnaderna fortsätter att öka och våra möjligheter att ge vård till alla befolkningsgrupper har minskat, kommer de pengar som vi satsar på att behålla en god hälsa och en berikande livsstil att ge bra återbäring.”

Den insikten behöver vi ta till oss även i Sverige!