Aktuell Hållbarhet

Debatt

Därför är lyckliga människor mer hållbara

Det som gör oss lyckliga och minskar ohälsan i samhället är samma saker som ger oss en klimatsmart och hållbar framtid. Catarina Rolfsdotter-Jansson, Annelie Johansson och Mattias Andir skriver om hur vi i arbetslivet och i vardagen ska nå dit.

Publicerad: 26 februari 2020, 16:15

Det här är opinionsmaterial

Åsikterna som uttrycks här står skribenten/skribenterna för.



Annelie Johansson, Mattias Andir och Catarina Rolfsdotter-Jansson skriver om vikten av lyckliga människor i ett hållbart samhälle.

Vi måste skynda på arbetet mot fossiloberoende. Lokalt, regionalt, nationellt och globalt. Det kräver att andra typer av värderingar än de som råder i dag ges utrymme att frodas. Det handlar om värderingar som är mer altruistiska än egoistiska, värderingar som är grundläggande i alla kulturer och religioner: Att vi vill att vår planet ska överleva och att livet för dem som kommer efter oss ska bli bra.

Vedertagna rön inom psykologi, beteendevetenskap, hållbarhets- och lyckoforskning identifierar framför allt tre ”lyckoingredienser” för framtidens hållbara samhälle:

För det första mer tid, egentid, samt tid för familj, vänner och fritidsaktiviteter, för det andra starkare anknytning till naturen och för det tredje starkare sammanhang, bland annat genom solidaritet med andra och volontärt engagemang.

Lyckoforskningen pågår över hela världen. Exempel på lyckomätningar, som pågått sedan 1970-talet är World Happiness Report som görs av välrenommerade Gallup och OECD-mätningar kring välbefinnande och lycka. Forskningen visar att det viktigaste för lyckan och även för ökad prestation, produktivitet och allmänt välbefinnande är att stimulera kreativiteten, att arbetet inte får påverka livet i övrigt negativt och att ha en rimlig nivå på negativ stress.

I dagens samhälle går det mesta väldigt fort. Vi rusar på och i brådskan har vi inte alltid tid att leva efter de värderingar vi innerst inne har. Vi orkar inte engagera oss i framtidsfrågor som egentligen är mycket viktiga för oss och vi gör en mängd val som strider mot våra värderingar.

Det höga tempot visar sig även i verksamheter, som verkar befinna sig i ett effektivitetsparadigm där allt arbete ska mätas och utföras så snabbt som möjligt. Tidsplaner ska följas. Budget ska hållas. För lite utrymme vigs åt personlig återhämtning och reflektion. Varför gör vi vad vi gör? Skapar vi något värde egentligen? För vem?

I effektivitetsparadigmet är stress en institutionaliserad åkomma. När vi vet att jobba fortare och hårdare varken gör medarbetare lyckliga eller skapar framgångsrika verksamheter måste vi i stället jobba på nya och smartare sätt. Smarta och hållbara arbetssätt som inte bara säkerställer att vi gör rätt saker och gör saker rätt - utan dessutom ser till att det finns utrymme för utveckling och återhämtning.

FN:s globala hållbarhetsmål, som alla organisationer arbetar med har ett specifikt delmål som omfattar detta: Mål 17:19 som lyder:

”Till 2030 bygga vidare på befintliga initiativ för att utveckla mått på framsteg som görs mot hållbar utveckling som kompletterar BNP.”

Dessa initiativ finns och behöver få större spridning så att vi i Sverige kan ta på oss ledartröjan i att visa att lycka och skapandet av ett hållbart samhälle går hand i hand.

Genom att på arbetsplatser skapa möjligheter för pauser för reflektion får människor möjligheter att återknyta till sina djupaste värderingar. Och genom att frigöra tid för ledighet på riktigt kan man få möjlighet att ställa frågor som:

Vad är det som är viktigt för mig? Vad är det som hindrar mig att agera efter dessa värderingar i dag? Hur skapar man en arbetskultur där man inte förväntas vara tillgänglig alltid? Hur kan man ge sina anställda redskap för återhämtning i vardagen?

En kultur där man tillåts vara ledig på riktigt och därigenom återhämta sig är något som måste diskuteras på ledningsnivå.

Genom att använda vetenskapliga metoder för att öka välbefinnandet för anställda, med coachning i hur de tar hand om sin fysiska och psykiska hälsa, inte minst med fokus på vikten av återhämtning, skapar vi ett friskare och lyckligare samhälle bättre rustat att möta framtidens stora utmaningar kopplade inte minst till klimatet. När vi mår bra, lever vi mer enligt våra djupaste värderingar. Det gäller för arbetsgivare att skapa förutsättningar för sina anställda att må bra på djupet.

Detta har bland andra Klarna- och Norrsken-grundaren Niklas Adalberth och medgrundaren av Norrsken House Erik Fernholm tagit fasta på. Nu är appen 29K, som syftar på de i snitt 29 000 dagar vi lever, lanserad. Redan efter 48 timmar hade den 20 000 nedladdningar i App store. 29k är en gratis självhjälpsapp där användaren får olika övningar för att minska på stress, hitta en större mening med livet och förbättra sina relationer. Grundarna menar att ”röra oss från en egocentrerad världsbild till en mer sammankopplad och ansvarstagande är helt avgörande”.

Det är egentligen enkelt. Om människor blir mer empatiska och ansvarstagande så bidrar de i sin tur till ett bättre och mer hållbart samhälle. Eftersom den psykiska ohälsan är så utbredd är det hög tid att arbetsgivare tar sitt ansvar och skapar strukturer som stärker de anställdas psykiska välmående. Psykisk ohälsa kan i konkurrens med girighet mycket väl vara det största hotet mot vår planet.

Det är egentligen enkelt: Det som gör oss lyckliga och minskar ohälsan i samhället är samma saker som ger oss en klimatsmart och hållbar framtid. Hur kan din arbetsplats skapa förutsättningar för att fler medarbetare blir ”Hållbara Människor”, inifrån och ut?

Catarina Rolfsdotter-Jansson,
föreläsare, författare, moderator, programledare med fokus på hållbar utveckling, talesperson Föräldravrålet

Annelie Johansson,
vd och grundare av Happy Economy

Mattias Andir,
Head of Sustainability, Trivector LogiQ