

Ledare – SocialPolitik nr 3 2016



LEDARE: Rätten att få må bra

Nåde dig om du inte gör allt du kan för att försäkra dig om en god hälsa inför ålderdomen. Just nu ser vi närmast en hysteri kring träning. Och vi ska bara inte tala om debatten kring kost.

Som om vi alla vore stöpta i samma form och med samma förutsättningar. Det är vi inte.

Att träna är förstås bra men att leva hälsosamt och rätt enligt konstens alla regler har blivit ett stressmoment. Inte minst om man redan har det svårt. Hälsan ses som vars och ens ansvar – men att den också i hög grad beror på miljöfaktorer, samhällsstrukturer och genetiska förutsättningar talas det rätt tyst om.

En god hälsa är en förutsättning för så mycket annat i livet. Därför är det oroande att de socioekonomiska hälsoklyftorna ökar. De friska blir allt friskare och de som inte har hälsan halkar efter ännu mer. Det är också oroande att den psykiska ohälsan ökar bland unga. Frågan är om vi är beredda att anpassa samhället efter vad som faktiskt är bra för barn och unga?

I det här numret möter vi några av dem som haft det besvärligt med sin hälsa. Andrea som hamnade i en djup kris efter att ha blivit grovt mobbad på jobbet. Christina som äntligen är symptomfri efter ett helt liv med bipolär sjukdom – tack vare att hon lever ett lugnt och stillsamt liv.

Anne som varit tvungen att få hjälp med helt nya tänder, något hon egentligen inte hade råd med. Och Lotta som har panikångest och vars kompis porträtterar henne i fina bilder.

Och du, det behöver inte vara så märkvärdigt att hålla sig i form. Demensforskaren Laura Fratiglioni hävdar att dans är det bästa vi kan ägna oss åt om vi vill må bra, nu och inför ålderdomen. Dans tränar tre viktiga saker: du måste använda hjärnan när du försöker hålla ordning på ben och riktning, du tränar konditionen och du umgås nära med andra människor.

Det vet folket inom Fountain House när de ordnar glatt Ångestdisco mitt på Medborgarplatsen.

Så ut på dansgolven och ta en svängom för folkhälsan!

Anna Fredriksson och Helena Östlund