

Et lille “hej” med stor virkning

Opsamling fra følgegruppemødet · maj 2026



Albertslund boligsociale Centers Følgegruppemøde om **livskvalitet, naboskab og trivsel** i Blokland, Hedemarken, Kanalens Kvarter og Nord. Aftenens omdrejningspunkt var et oplæg af **Henrik Mahncke, analysechef fra Realdania**, der – med afsæt i bogen ” Vores livskvalitet: Hvad kan vi lære af de lykkeligste danskere” – viste, hvor stor en rolle naboskabet spiller for, hvordan vi har det. Bagefter tog beboerne ordet med både refleksioner, erfaringer og konkrete ønsker. Her er den korte opsamling af mødet.

HENRIKS TRE ANBEFALINGER

Kig op. · Livskvalitet smitter. · Hvert HEJ tæller.

■ 1. Henrik Mahnckes oplæg – faglige pointer

Henrik talte om *oplevet livskvalitet* og om, hvordan bolig, nabolag og relationer påvirker, hvordan vi har det:

- Vi bliver rigere, men livskvaliteten falder – især blandt unge.
- Fire faktorer vejer tungest: disponibel indkomst, nabolag, hjem og relationer.
- Vi tilbringer 60 % af livet hjemme og 90 % af tiden indenfor.
- 30 minutters gåtur i naturen 4 gange om ugen sænker stress med 25 %.
- De fysiske rammer former os: *“Først former vi bygningerne, så former de os”* (Churchill).
- Bogtip: *Talking to Strangers* af Gillian M. Sandstrøm.

■ 2. Forskningen siger...

Realdanias undersøgelser, som Henrik henviste til, peger entydigt på naboskabets betydning:

- Jo flere naboer, vi har noget med at gøre, jo mere tilfredse er vi med livet.
- Vi bliver oftere venner med dem, vi bor tæt på, end med dem, vi deler interesser med.
- De, der taler med mange naboer, føler sig mest trygge efter mørkets frembrud.
- Frivillige i boligforeninger hører til de mest tilfredse frivillige i Danmark.
- Livskvalitet smitter – stærkest mellem naboer og venner.
- På mødet kom en vigtig nuance frem i debatten efter oplægget: Realdanias konklusion om, at ejerboliger giver højere livskvalitet, tager ikke højde for, at nogle beboere *tilvælger* den almene bolig netop for fællesskabets skyld – en pointe, Henrik anerkendte, at de ikke havde med i deres analyse.

■ 3. Beboerne tog ordet

Beboerne supplerede med personlige erfaringer – ofte som levende eksempler på Henriks pointer:

“At sige hej kan være svært. Mon jeg får svar tilbage? Jeg gjorde det. Nu kender jeg mange – det er jeg glad for.”

“Hej – man skal selv ville det. Smil, det smitter.”

“I gårdhavehusene går det dårligt. Meget lidt fællesskab. Stort og godt fællesskab i Blokland.”

“Vi skal alle huske at se indad. Fællesskaber kan være en lukket fest. Hvis vi gerne vil have folk ind, så skal vi også gøre det sådan, at de føler sig velkomne, når de kommer.”

“Jeg blev inspireret til at hilse oftere på de yngre beboere.”

Tværgående temaer: behovet for at *se indad* i de eksisterende fællesskaber, opmærksomhed på *unge og ensomme*, samt forskellen mellem *utryghed* og *oplevet utryghed* – særligt ved stationer og parker.

■ 4. Konkrete ønsker og handlingsforslag

- Flere uformelle mødesteder: bænke, orangerier, grillpladser, fælleshuse og gode gårdmiljøer.
- Fælles aftensmad, vejfester, ugentlige kaffedage og samarbejde mellem beboere og håndværkere.
- Nabohjælpsordninger: lån af ting, hjælp til praktiske opgaver og middagsinvitationer.
- Fokus på unge: rollemodeller, indsatser i klubberne, lære børn at hilse og opsøge hinanden.
- Opsøgende indsats over for ældre og isolerede beboere.
- Tryghedsskabende tiltag ved stationsnære områder og parker.
- Mere natur og grønt – kontakt evt. Realdania for ansøgningsmuligheder.
- Politisk opråb: bedre balance mellem privat udlejning og almene boliger.

■ Hvad tager vi med os?

Naboskab kommer ikke af sig selv. Det opstår, når de **fysiske rammer** inviterer til det, og når vi **hver især** tager initiativet til at hilse, invitere og være til stede. Den næste opgave er at omsætte aftenens mange gode forslag til konkrete indsatser – med særligt fokus på unge og på flere uforpligtende mødesteder.

“Lad ‘hej’ sprede sig som ringe i vandet.”

