



reacta
FÖR UNGAS HÄLSA

Motion om antagande av Reactas hälsovärderingar

Rebecca Söderström, Kommittén för värde och vision.

2014-02-04

Riksmötet föreslås anta Reactas fem hälsovärderingar, som ska utgöra ett förtydligande av organisationens värdegrund samt vägledande i all vår verksamhet.

Bakgrund

Syftet med Reacta är att stärka ungas fysiska och psykiska hälsa. Det finns destruktiva normer och ideal i dagens samhälle som leder till att unga mår dåligt. Reacta samlar unga för att tillsammans i organisationen skapa förutsättningar för ett bättre förhållningsätt till sig själv och sin omgivning, så att man lättare gör livsstilsval som påverkar ens hälsa positivt. Vi hitta verktyg till att bli medvetna, starka och ta makten över hälsa och välmående. På sikt vill vi, genom vårt sätt att stötta varandra, påverka hela samhället med goda värderingar kopplade till hälsa. Ju fler som väljer att jobba med sig själv utifrån sunda hälsovärderingar, ju mindre utrymme får destruktiva värderingar.

Hälsovärderingar

Reactas syfte och verksamhet grundar sig på fem värderingar som genomsyrar hur vi ser på hälsa:

Människovärdesprincipen. Alla människor har lika värde och samma rätt oberoende av personliga egenskaper och funktioner i samhället. Alla människor har ett människovärde just för att de är människor och inte för vad de har eller gör. Detta vill säga att alla människor har samma rätt till en bra fysisk och psykisk hälsa oavsett begåvning, social ställning, inkomst, ålder, etnicitet eller någon annan faktor.

Empowerment. Unga kan och behöver ta makten över sin hälsa. Alla unga har kapacitet att definiera sina egna problem och utveckla handlingsstrategier för att lösa dessa, om rätt stöd och förutsättningar ges. Fokus ligger på de resurser som de unga har och att stärka dem. Egenmakt, maktagande och delaktighet är centrala nyckelord för Reactas organisering av verksamheten.

Medvetenhet. För att kunna identifiera sina behov av hälsoförbättrande insatser, eller se vilka områden i livet som kan stärkas för att förebygga ohälsa krävs kunskap. Unga behöver veta mer om hälsofrågor: få utbildning om arbetssätt samt få verktyg och information gällande både kropp och psyke. Ett informerat förhållningssätt, byggt på forskning och beprövade metoder, leder till medvetna val gällande livsstil och sunda förhållningssätt till den egna hälsan.

Gemenskap. Ensam är inte stark. En bra fysisk och psykisk hälsa skapas och upprätthålls mycket lättare genom interaktion med människor som har liknande värderingar kring just hälsa. Motivation, underlättande strukturer och positiva sammanhang stärker i sig hälsa och välmående. Destruktiva normer kring hälsofrågor kan motarbetas när människor med tydliga och gemensamma värderingar tillsammans engagerar sig.

Positivt engagemang. Den enskildes engagemang är grunden för såväl den egna hälsan som för gemensamma resultat i en grupp. Engagemanget ska genomsyras av ett positivt förhållningssätt. Många unga mår dåligt idag och rapporter ger ofta en mycket dystert bild av hur det står till med ungas hälsa. Att engagera sig är att ta detta på allvar. All verksamhet och kommunikation ska dock genomsyras av en positiv grundton, där ungas potential till förändring och förebyggande insatser är i fokus.