



2023-05-25 08:00 CEST

## Bota din grannskräck med nytt KBT-program

Svensk Fastighetsförmedling har skrivit rapporter om svenskars grannskräck, och haft samtal med fastighetsägare, forskare och politiker om vikten av social gemenskap i grannskap. Som ett led i detta arbete lanserar man nu ett KBT-program utvecklat av [Daniel Ek](#), leg. psykolog, [författare](#) och grundare av [Vänkskapslabbet](#). Programmet ska göra det lättare för svenskar att bygga starka grannrelationer som är avgörande för att motverka ensamhet, minska den upplevda otryggheten och förbättra mental hälsa.

– Syftet med detta program är inte att alla ska bli bästisar med sina grannar även om det kan bli utfallet för vissa som testar. Det handlar i stället om att bygga enkla relationer som är viktiga för vår hälsa. Med goda grannrelationer

följer trygghet och tillit. Blir vi också vänner kan relationens hälsoeffekt till och med överträffa effekten av ett bra kolesterolvärde, en högre lön eller motion, säger Daniel Ek, leg. Psykolog.

– Tillsammans med Daniel Ek vill vi närma oss frågan om att utveckla grannrelationer på ett sätt som är lekfullt och seriöst. Vår egen trendrapport visade att 7 av 10 vill ha bättre relation och att 6 av 10 känner sig ensamma trots att endast 2 av 10 bor ensamma. Det finns ett stort behov av mänskliga relationer. KBT-programmet är grundat i psykologi och ger folk enkla verktyg att bli en bättre granne, säger Jennie Skogsborn-Missuna, CXO på Svensk Fastighetsförmedling.

KBT-programmet består av fyra steg samt ett par enkla förberedelser. Förberedelserna handlar om att lista vilka fördelar goda grannrelationer kan innebära för en själv och bestämma sig för att vara en schysst granne under en begränsad tid – helst 21 dagar – tillräckligt länge för att förändra sitt beteende. Därefter återstår fyra steg.

- Säga "Hej!" – ofta det mest utmanande steget, upprepa ett par gånger.
- Fråga "Hur är läget" – ta steget från hälsning till enklare konversation.
- Bli lite personlig – 10 möten in är det dags att våga säga något personligt.
- Fråga "Vill du ta en fika eller ett glas?" – sista steget, dela en stund i vårsolen.

– Jag hoppas att detta KBT-program gör att fler känner att det är lika lätt att fråga grannen, som en god gammal vän, om hjälp. Blir vi lite mer bekanta med varandra kan det bidra till en känsla av sammanhang och gemenskap, och det i sig är oerhört viktigt för vår mentala hälsa. Så enkelt är det, fortsätter Daniel.

I tillägg till KBT-programmet har Svensk Fastighetsförmedling tillsammans med [Carlbaum's](#) också tagit fram en alkoholfri dryck - *En Stänkare* - som är inspirerad av Sveriges mest folkära granne. Drycken kan användas som en alkoholfri isbrytare med ens grannar, men självklart fungerar en kaffe minst lika bra. All vinst kopplat till försäljningen går oavkortat till Svensk Fastighetsförmedlings partner Rädda Barnen.

Svensk Fastighetsförmedling är Sveriges största rikstäckande och oberoende mäklarkedja. Vi är experter på den lokala bostadsmarknaden med 230 butiker och 1 250 medarbetare runtom i hela landet och i Spanien. Våra lokala butiker drivs av engagerade franchisetagare och koncernen ägs av över 700 medarbetare. Svensk Fastighetsförmedling har under flera år utsetts till en av Sveriges mest attraktiva arbetsgivare. Vårt fokus är att vara ledande idag och i framtiden. Under 85 år har vi skapat nya erbjudanden och utvecklat mäklarbranschen. 2021 förmedlade Svensk Fastighetsförmedling nästan 32 000 bostäder till ett värde av cirka 87 miljarder kronor. Koncernen består idag av Svensk Fastighetsförmedling och Ordna Bolån.

## Kontaktpersoner



### **Henrik Freudenthal**

Presskontakt

Kommunikationschef

[henrik.freudenthal@svenskfast.se](mailto:henrik.freudenthal@svenskfast.se)

070 225 98 22



### **Kaisa Lundberg**

Presskontakt

PR & Communications Specialist

[kaisa.lundberg@svenskfast.se](mailto:kaisa.lundberg@svenskfast.se)

070-7898821



### **Jennie Skogsborn Missuna**

Presskontakt

CXO

[jennie.skogsborn-missuna@svenskfast.se](mailto:jennie.skogsborn-missuna@svenskfast.se)

073-152 46 50