

Motion till riksdagen 2011/12:So381

av **Anne Marie Brodén (M)**

Hälsa för både kropp och själ

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om ökad hälsa för både kropp och själ.

Motivering

Vi önskar alla att må bra, inte bara för stunden utan i grunden. Intresset för hälsa är enormt stort men vi är många som ibland tappar sugen och behöver stöd på vägen. För att lyckas behöver vi fånga vad som är viktigast för att må bra. Det räcker inte att äta rätt och motionera varje dag om du samtidigt har negativa tankar eller missar tid för kultur.

Jag är övertygad om att vi måste bredda det hälsofrämjande synsättet till att handla om både kropp och själ. Samtidigt måste vi arbeta aktivt för mer rörelse i vardagen oavsett ålder, mer frukt och grönt och mer plats för mänskliga varma möten. Vi måste också se betydelsen av närheten till naturen och kulturen, plats för att vara förälder och medmänniska samt hitta sätt att balansera stressen.

Idag har allt fler tagit till sig och förstått meditationens betydelse för hälsan. Flera organisationer och forskare arbetar med att sprida kunskap om att stillhet och meditation förebygger ohälsa, minskar mobbning och höjer prestationsförmågan. Det påverkar även vårt sätt att vara och tänka. Vi blir helt enkelt vänligare och mer kreativa människor. Meditation och mindfulness kan förbättra människors hälsa i alla åldrar och minska mobbning visar den moderna forskningen. Därför är det viktigt att vi börjar tidigt med att ge människor möjlighet att prova på meditation och stillhet. Regeringen bör uppmärksamma den kunskap och erfarenhet som finns om vad meditation och mindfulness betyder för barns och ungdomars hälsa.

Fel! Okänt namn på

Stockholm den 29 september 2011

Anne Marie Brodén (M)