



Integrationsresultatkortet

Mäta mänskligt välmående över sex domäner

Integrationsstyrkortet

Ditt bedömningsverktyg för sex domäner

Förvandla insikt till mätning. Spåra övergången från fragmentering till integration.

Hur du använder detta verktyg

Detta styrkort omvandlar Project Janus-ramverket från teori till praktik. Oavsett om du är en borgmästare som bedömer din stad, en VD som utvärderar ditt företag, en förälder som undersöker din familj, eller en individ som spårar personlig integration, ger detta verktyg en baslinje och framstegsmarkör.

Instruktioner:

1. **Välj din omfattning:** Individ, Familj, Team, Organisation eller Stad/Gemenskap
2. **Poängsätt varje domän** på en skala 1–10 (se kriterier nedan)
3. **Beräkna ditt integrationsindex** (genomsnitt över alla sex domäner)
4. **Identifiera din svagaste domän** (det är här integrationen misslyckas)
5. **Datera din bedömning** och spara den
6. **Utvärdera igen om 90 dagar, 1 år och 2030**

Poängguide:

- **1–3:** Kris/Extraktion – Denna domän bryter aktivt ner systemet
- **4–6:** Överlevnad/Kompensation – Denna domän upprätthålls men frodas inte

- **7–8:** Fungerande/Utvecklande – Denna domän stödjer integration
 - **9–10:** Frodande/Generativ – Denna domän möjliggör tillväxt i andra domäner
-

De sex domänerna

1. BIOLOGISK DOMÄN

Fysisk hälsa, energi, nervsystemsreglering

För individer/familjer:

- Sömnkvalitet (7–9 timmar, konsekvent schema)
- Stressreglering (kan varva ner efter stress)
- Fysisk rörelse (daglig, varierad, njutbar)
- Nutrition (riktig mat, mestadels växter, inte för mycket)
- Naturkontakt (regelbunden tid utomhus)

För organisationer:

- Sjukdagar för anställda och hälsomått
- Arbetsplatsergonomi och fysisk säkerhet
- Tillgång till hälsosam mat och rörelse
- Frekvens av stresskador och utbrändhetsindikatorer
- Miljöhälsa (luftkvalitet, ljus, buller)

För städer/gemenskaper:

- Luft- och vattenkvalitet
- Tillgång till grönområden och natur
- Infrastruktur för aktiva transporter (gångbarhet, cykelbarhet)
- Sjukvårdstillgänglighet och utfall
- Nivåer av buller- och ljusföroreningar

Nuvarande poäng (1–10): ____

Vad skulle flytta detta +2 poäng?

2. KOGNITIV DOMÄN

Uppmärksamhet, lärande, beslutsfattande, informationsmiljö

För individer/familjer:

- Uppmärksamhetskvalitet (kan fokusera djupt, ej fragmenterad)
- Balans i skärmtid (vald vs tvångsmässig)
- Lärande och nyfikenhet (regelbundet ny kunskap)
- Beslutströtthet (hanterbar komplexitet)
- Informationsdiet (signal vs brus-förhållande)

För organisationer:

- Tillgänglig tid för djupt arbete (oavbrutna fokusblock)
- Mötesbelastning (nödvändig vs slösaktig)
- Beslutskvalitet (genomtänkt vs reaktiv)
- Lärandekultur (misstag som data, tillväxtinställning)
- Informationsflöde (tydlighet vs överbelastning)

För städer/gemenskaper:

- Utbildningskvalitet och tillgänglighet
- Biblioteks- och lärandeinfrastruktur
- Kognitiv förorening (reklamtaflor, annonser, buller)
- Medborgerlig informationskvalitet (transparens, tillgänglighet)
- Digital läskunnighet och tillgång

Nuvarande poäng (1–10): ____

Vad skulle flytta detta +2 poäng?

3. EMOTIONELL DOMÄN

Känsla, reglering, psykologisk trygghet, emotionell intelligens

För individer/familjer:

- Emotionell medvetenhet (kan namnge känslor)
- Regleringskapacitet (inte överväldigad av känslor)
- Emotionellt uttryck (tryggt att känna och dela)
- Relation till svåra känslor (inte undvikna/undertryckta)
- Glädje och positiv affekt (regelbundna stunder av förtjusning)

För organisationer:

- Psykologisk trygghet (kan uttrycka oro, erkänna misstag)
- Konfliktlösning (hälsosam vs giftig eller undviken)
- Erkännande och uppskattning (människor känner sig värderade)

- Emotionell mångfald (hela skalan acceptabel, inte bara "professionell")
- Stöd vid svårigheter (sorg, stress, övergång)

För städer/gemenskaper:

- Resurser för mental hälsa och tillgänglighet
- Sociala stödnätverk (formella och informella)
- Infrastruktur för sorg och förlust (hur samhället hanterar lidande)
- Infrastruktur för firande och glädje (konst, festivaler, samlingsplatser)
- Traumainformerade system (polis, skolor, tjänster)

Nuvarande poäng (1–10): ____

Vad skulle flytta detta +2 poäng?

4. BETEENDEMÄSSIG DOMÄN

Handlingar, vanor, anpassning mellan värderingar och beteende, agens

För individer/familjer:

- Värderings-beteendeanpassning (leva enligt vad som spelar roll)
- Vanekvalitet (stödjer frodande vs undergräver)
- Impulsreglering (genomtänkt vs tvångsmässig handling)
- Agens (känsla av meningsfullt val)
- Konsekvens (pålitlig uppföljning av åtaganden)

För organisationer:

- Uttalade värderingar vs faktiska praktiker (integritetsgap)
- Gynnsamma vanor inbäddade i kultur
- Beroende av upptagenhet (aktivitet vs meningsfull handling)
- Anställdas autonomi och agens
- Kapacitet för beteendeförändring (anpassningsförmåga)

För städer/gemenskaper:

- Policy-utfallsanpassning (uppnår policys uttalade mål?)
- Medborgerligt deltagande (röstning, möten, organisering)
- Beteendemässig infrastruktur (enkelt att göra rätt sak)
- Standardval (vad som är enklast vs vad som är bäst)
- Kulturella normer som stödjer integration vs extraktion

Nuvarande poäng (1–10): ____

Vad skulle flytta detta +2 poäng?

5. SOCIAL DOMÄN

Relationer, tillhörighet, gemenskap, kollektiv intelligens

För individer/familjer:

- Relationskvalitet (djup, autenticitet, stöd)
- Tillhörighet (känna sig del av gemenskaper du värderar)
- Ensamhet vs anslutning (balans mellan ensamhet och samvaro)
- Konfliktkvalitet (reparation sker, tillväxt från oenighet)
- Intergenerationell anslutning (över åldersgrupper)

För organisationer:

- Samarbetskvalitet (synergi vs silos)
- Mångfald och inkludering (representation och röst)
- Tillitsnivåer (mellan team, ledarskap och personal)
- Socialt kapital (nätverk av ömsesidigt stöd)
- Gemenskap bortom arbete (relaterar människor som hela människor?)

För städer/gemenskaper:

- Socialt kapital och tillitsnivåer
- Tredje platser (samlingsplatser bortom hem och arbete)
- Medborgerlig infrastruktur (platser för demokratiskt deltagande)
- Mångfald och anslutning över grupper
- Ensamhets- och isoleringsnivåer

Nuvarande poäng (1–10): ____

Vad skulle flytta detta +2 poäng?

6. ANDLIG/EXISTENTIELL DOMÄN

Mening, syfte, värderingar, transcendens, visdom

För individer/familjer:

- Känsla av syfte (livet känns meningsfullt)

- Värderingsklarhet (veta vad som betyder mest)
- Anslutning till något större (natur, gemenskap, kosmos, det gudomliga)
- Praktiker av transcendens (stunder bortom ego/själv)
- Visdomsutveckling (växa i perspektiv och medkänsla)

För organisationer:

- Uppdragsklarhet och autenticitet (inte bara vinst)
- Bidrag till något meningsfullt
- Etiskt ramverk (tydliga principer för svåra beslut)
- Långsiktigt tänkande (bortom kvartalsresultat)
- Utrymme för reflektion och meningsskapande

För städer/gemenskaper:

- Kulturell identitet och arv
- Medborgerligt syfte (varför denna gemenskap existerar)
- Heliga/kontemplativa platser (fysiska och kulturella)
- Ritual och ceremoni (markera övergångar, hedra värderingar)
- Relation till land och plats (rotadhet, vördnad)

Nuvarande poäng (1–10): ____

Vad skulle flytta detta +2 poäng?

Din integrationsprofil

Datum för bedömning: _____

Omfattning: ☐ Individ ☐ Familj ☐ Team ☐ Organisation ☐ Stad/Gemenskap

Domänpoäng:

Domän	Poäng (1–10)	Anteckningar
Biologisk	_____	
Kognitiv	_____	
Emotionell	_____	
Beteendemässig	_____	
Social	_____	
Andlig/Existentiell	_____	

Integrationsindex (genomsnitt): _____

Högsta domän (styrka att utnyttja): _____

Lägsta domän (punkt för integrationsmisslyckande): _____

Intervall (högsta - lägsta): _____

(Intervall >4 indikerar betydande fragmentering)

Tolka dina resultat

Integrationsindex

- **7,5–10:** Hög integration – Systemet frodas generellt, fokusera på att upprätthålla och fördjupa
- **5–7,4:** Måttlig integration – Vissa domäner frodas medan andra kämpar, riktade interventioner behövs
- **Under 5:** Integrationskris – Akut uppmärksamhet behövs, upplever sannolikt kronisk stress/dysfunktion

Domänintervall

- **0–2 poäng:** Väl integrerad över domäner
- **3–4 poäng:** Måttlig fragmentering, se upp för kaskadeffekter
- **5+ poäng:** Allvarlig fragmentering, en stark domän kompenserar sannolikt för svaga (ohållbart)

Vanliga mönster

Prestationsmönstret (The Achiever Pattern) (Hög Kognitiv/Beteendemässig, Låg Biologisk/Emotionell)

- Produktiv men bränner ut sig
- Klassiskt "Orange" integrationsmisslyckande
- Intervention: Suveränt golv (ta bort överlevnadstvång), lägg till kontemplativ praktik

Empatmönstret (The Empath Pattern) (Hög Emotionell/Social, Låg Kognitiv/Beteendemässig)

- Ansluten men förlamad
- Klassisk "Grön" fälla
- Intervention: Kognitiv ställning för struktur, arbete med värderings-beteendeanpassning

Överlevarmönstret (The Survivor Pattern) (Låg över alla domäner)

- System i kris, ingen domän frodas
- Intervention: Triage – biologisk stabilisering först (säkerhet, vila, mat), bygg sedan därifrån

Kompensationsmönstret (The Compensator Pattern) (En domän 9–10, andra 3–5)

- Använder en styrka för att maskera dysfunktion någon annanstans
 - Ohållbart – kommer så småningom att kollapsa
 - Intervention: Adressera svagaste domän direkt, optimera inte bara den starka
-

Mall för handlingsplanering

Baserat på min bedömning misslyckas min integration i: _____

Den primära orsaken är:

- ☐ Systemisk (policyer, strukturer, miljö)
- ☐ Personlig (vanor, kapacitet, kunskap)
- ☐ Båda

En sak jag kan ändra under de kommande 90 dagarna:

Stöd jag behöver:

Hur jag kommer att mäta förbättring:

Datum för nästa omdömning: _____

Longitudinell spårning

Använd detta avsnitt för att spåra förändringar över tid:

Datum	Integrationsindex	Svagaste domän	Starkaste domän	Nyckelinterventioner
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Mål för 2030:

Mål för integrationsindex: _____

Specifika domänmål:

För organisationer: Team-integrationskarta

Om du bedömer ett team eller en organisation, överväg att poängsätta varje domän för olika nivåer:

Nivå	Bio	Kog	Emo	Bet	Soc	And	Index
Ledarskap	—	—	—	—	—	—	—
Mellanchef	—	—	—	—	—	—	—
Frontlinje	—	—	—	—	—	—	—
System/Policy	—	—	—	—	—	—	—

Mönsterinsikt: Visar olika nivåer olika integrationsprofiler? Detta avslöjar strukturella frågor kontra kulturella.

För städer: Gemenskapsintegrations-dashboard

Om du bedömer en stad eller gemenskap, överväg att spåra dessa kompletterande mätvärden:

Biologisk: Medellivslängd, kroniska sjukdomsfrekvenser, tillgång till grönområden

Kognitiv: Utbildningsnivå, biblioteksanvändning, skärmfria zoner

Emotionell: Tillgång till mental hälsa, gemenskapsstödnätverk, självmordsfrekvenser

Beteendemässig: Medborgerligt deltagande, valdeltagande, volontärtimmar

Social: Tillitsundersökningar, täthet av tredje platser, mångfaldsindex

Andlig: Tillgång till heliga platser, deltagande i gemenskapsritualer, visdomsråd

Dela dina data

För det kollektiva lärandet:

Om du är villig att dela din integrationsprofil (anonymt eller offentligt) hjälper det till att bygga bevisbasen för vad som fungerar.

Skicka till Global Governance Frameworks levande databas:

- **E-post:** contact@globalgovernanceframeworks.org
- **Ämne:** "Integration Scorecard Data"
- **Inkludera:** Omfattning (individ/org/stad), poäng, testade interventioner, utfall

Dina data hjälper andra. Dina experiment informerar nästa persons spelbok.

En slutlig not om mätning

Kom ihåg: **Detta styrkort är en karta, inte terrängen.**

Siffrorna är diagnostiska verktyg, inte prestationsmål. Om du finner dig själv optimera poäng snarare än att förbättra faktisk integration, har du fallit i Goodharts lag (Bilaga C).

Målet är inte en perfekt "10" över alla domäner. Målet är:

- **Medvetenhet** om var integration misslyckas
- **Handling** mot strukturell förbättring
- **Ärlighet** om vad som fungerar och vad som inte gör det
- **Spårning** för att se om interventioner faktiskt hjälper

Integration uppnås inte – det praktiseras. Detta styrkort hjälper dig att praktisera med avsikt.

Använd det som en spegel, inte ett betyg.

Ladda ner den utskrivbara PDF-versionen på: globalgovernanceframeworks.org/integration-scorecard

Härnäst: Ta din lägst poängsatta domän till Bilaga D och hitta relevant spelbok. Starta dina första 100 dagar.

"Vad som mäts blir hanterat. Men vad som bevittnas blir transformerat." — Parafrasering av Peter Drucker möter Kontemplativ visdom

Mät med noggrannhet. Bevittna med medkänsla. Integrera med tålamod.

Global Governance Frameworks • <https://globalgovernanceframeworks.org>

This scorecard is freely available for personal, organizational, and community use.