

Känslan av sammanhang går att påverka

Den salutogena modellen i förändringsarbete med ungdomar

I Barnpsykiatrikommitténs slutbetänkande nämns att det hälsobefrämjande perspektivet är av särskild stor vikt. "Bildligt talat skulle man kunna säga att drunkningsolyckor inte förhindras bara av att man håller barn borta från vatten och bygger stängsel vid flodbrinkar, utan även genom ökad simkunnighet och användning av flytvästar i risksituationer". Denna liknelse speglar på ett bra sätt vårt arbete, det vill säga, att tillföra och lyfta fram förmågor, resurser och skyddande faktorer.

Salutogenes kommer från latinets *salus* som betyder hälsa och från det grekiska ordet *genesis* som betyder ursprung eller uppkomst. Aaron Antonovsky, som myntade begreppet salutogenes, var israelisk professor i medicinsk sociologi (han dog 1994). År 1970 studerade Antonovsky hur israeliska kvinnor från olika etniska grupper anpassade sig till klimakteriet. En av dessa grupper var judiska kvinnor som överlevt nazismens koncentrationsläger. Antonovsky konstaterade att en del av dessa kvinnor hade förmågan att bevara sin hälsa trots att de genomlidit koncentrationslägrets fasor. Efter denna upptäckt började Antonovsky formulera

den salutogena fråga: Varför klarar vissa sin hälsa trots att de utsätts för svår stress?

Känsla av sammanhang

Antonovsky menar att man kan se hälsa som ett kontinuum, där ytterligheterna är frisk och sjuk, och att man borde fokusera mer på vad som orsakar hälsa (salutogenes) än vad som orsakar sjukdom (patogenes). Han menar också att vi hela tiden rör oss mellan dessa två poler och att man aldrig är "det ena eller det andra" utan att man är "både och" under hela vår levnad. Antonovskys svar på den salutogena frågan var begreppet "Känsla Av Sammanhang" (KASAM). Enligt Antonovsky är det hur hög respektive låg KASAM man har som avgör var man befinner sig på kontinuumet frisk - sjuk.

Känsla av sammanhang omfattar enligt Antonovsky tre begrepp:

Begriplighet: Att det som inträffar är förståeligt och upplevs som ordnat, strukturerat och tydligt.

Hanterbarhet: Att man har en upplevelse av att ha tillräckliga resurser för att kunna möta olika situationer i livet.

Meningsfullhet: Att man har en upplevelse av delaktighet i det som sker.

Antonovskys definition av detta är "Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit att de stimuli som härrör från ens inre och yttre

värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga (begriplighet), de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga (hanterbarhet), och dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang (meningsfullhet)". Mellan de tre komponenterna finns en inbördes ordning där meningsfullheten är mest central och en förutsättning för genuin och bestående begriplighet och hög hanterbarhet. Antonovsky utvecklade ett självvarsinstrument där man kan mäta graden av KASAM. Höga värden på dessa tre komponenter innebär att individen har en stark känsla av sammanhang. Ju starkare KASAM, desto bättre förmåga har man att hantera problemsituationer.

Salutogena faktorer

På barn- och ungdomspsykiatriska institutionen vid Lunds universitet har professor Marianne Cederblad och docent Kjell Hansson bidragit med egen forskning inom den salutogena ramen. Forskning kring s.k. "maskrosbarn" och vad det är som gör att vissa barn klarar sig mot alla odds, har även studerats av andra forskare. Denna forskning har kommit fram till att det finns en rad salutogena, skyddande faktorer som påverkar människors hälsa. De salutogena faktorerna tar dels sikte på den enskilde individen, dels familjen och dess omgivning. Dessa faktorer är i korthet följande:

Individ

- God social kapacitet kan beskrivas som att vara socialt öppen, beredd till samarbete, har ett öppet, vänligt och lugnt uppträdande och att man vet hur man skall vara tillsammans med andra i olika sociala sammanhang.
- Positivt självförtroende innebär att man har en tilltro till att dåliga odds kan övervinnas, en mer aktiv attityd till tillvaron och större ansvarskänsla, vilket har betydelse för hur man hanterar stress.
- Självständighet innebär att man kan markera sig själv och möta världen på sina egna villkor.
- Framgångsrik coping brukar definieras som att på ett medvetet sätt, på en kognitiv nivå handskas med stress så att det inte leder till problem.
- Intelligens och kreativitet har man nytta av, då det gäller att hitta lösningsalternativ vid stressituationer.
- Utveckling av speciella intressen och hobbies leder till ett ökat självförtroende och säkerhet vilket kan bidra till meningsfullhet i tillvaron.
- Med inre kontroll (Inre locus of control), menar man, att individen har en upplevelse av att själv kunna påverka och styra utvecklingen av sitt liv. Motsatsen är yttre locus of control, där kontrollen förläggs utanför individen.
- God impuls kontroll innebär att individen kan kontrollera sina impulser och reagerar på sina affekter på en adekvat nivå.
- Hög aktivitet och energi innebär att man är alert och framåt och ger förmodligen hög tillfredsställelse i livet och därmed meningsfullhet.
- Optimism och framtidstro innebär att man utvecklar en bättre självkänsla och känner sig lyckligare. Om man tror att man kommer att drabbas av färre motgångar och har mer tur än andra så leder detta till ett bättre välmående.

Familj och omgivning

- Hjälpa andra när de behöver det är en skyddande faktor, eftersom den tillåter individen att utveckla en känsla av egenvärde, självförtroende och självständighet.
- Betydelsefull annan person är personer man kan identifiera sig med, som kan vara modeller eller kompensera för en otillräcklig förälder. I ett

läge då man inte har en familj att ty till är det viktigt att det finns andra personer i omgivningen som är betydelsefulla. Tillitsfulla och intima relationer med åtminstone en förälder har visat sig vara en skyddande faktor.

- Klart definierade gränser och subsystem innebär att föräldra-barnhierarkin och generationsgränserna är tydliga.

Positiv föräldra- barnrelation och betydelsen av en öppen och tillitsfull kommunikation har en salutogen betydelse.

- Klara regler i hemmet ger förutsägbarhet och har en skyddande effekt.
- Delade värderingar mellan generationerna, bibehållandet och upprätthållandet av traditioner har haft en klart skyddande effekt.

På barn- och ungdomspsykiatriska kliniken i Lund har Cederblad och Hansson, i samarbete med utred-

ningsavdelningen, utvecklat en klinisk tillämpningsmodell av de salutogena teorierna. Det innebär bland annat att vi använder de olika salutogena faktorerna på ett mer medvetet sätt och gör sammanhang begripliga, meningsfulla och hanterbara. Detta arbete har pågått i cirka tio års tid och är fortfarande en levande process, som dokumenterats i olika skrifter och artiklar. Syftet är att utveckla en metod, som tillför så många salutogena/skyddande faktorer som är möjligt, till ungdomarna, och att livet i stort blir mer begripligt, hanterbart och meningsfullt för samtliga inblandade.

I det följande kommer vi att beskriva hur man kan använda sig av KASAMBegreppet förändringsarbetet med ungdomar. Vi kommer att fokusera speciellt på vad som underlättar i arbetet med att hjälpa individen att göra en beteendeförändring.



Illustration: Diana Rydholm/PeDeSIGN

Att göra ett förändringsarbete

Det finns olika villkor som gäller när man skall göra en beteendeförändring:

1. Det skall finnas kunskap om att en viss förändring är nödvändig (begriplighet).
2. Vidare måste det finnas ett värderingssystem att denna förändring är önskvärd (meningsfullhet)
3. Slutligen krävs att handlingsmöjlighet finns för att åstadkomma förändringen (hanterbarhet).

Begriplighet

Förstår man inte sitt sammanhang, både i nutid, dåtid och eventuellt framtid så är det svårt att se att en förändring är nödvändig. Ett sätt att begripliggöra detta är att arbeta med ungdomarnas nätverkskarta. Andra sätt att öka begripligheten är att göra en livsplan, det vill säga att gå igenom från år till år, vad som hänt i den unges liv.

Det är med andra ord viktigt att man gör sammanhanget begripligt innan man initierar ett förändringsförslag. Med detta menar vi att det är absolut nödvändigt att individen får kunskapen före åtgärdsförslaget. För att illustrera detta kan vi fundera över vilken betydelse informationsgivandet har. Till exempel om ens doktor skriver ut medicin, och inte förklarar på ett begripligt sätt varför man skall ta den och hur den verkar, kan detta leda till missförstånd och obegriplighet. Förståelsen är alltså grunden för en välfungerande förändringsåtgärd.

Meningsfullhet

Upplevelsen av meningsfullhet bottenar i känslan av att kunna styra och påverka sitt liv men också i känslan av att vara värdefull och sedd. Här behöver behandlingspersonal ha sina egna och samhällets värderingssystem väl integrerade. Detta för att kunna hjälpa individen i att se en mening med en beteendeförändring. Ett exempel är att rökning för 15 år sedan var mycket svårare att sluta med än det är idag. Dagens värderingar av rökning är att det är "fel" att röka. Ett annat exempel är att elevinflyttandet och delaktigheten i skolan, kan leda till gemensamma värderingssystem och påverkar i sin tur menings-

fullheten och ungdomarnas känsla av sammanhang. Ett sätt att arbeta med detta på institution, är att ha strukturerade och regelbundna ungdoms- snack med ungdomarna. Här kan man diskutera det som händer och hur ungdomarna känner inför varandra. Det är ett sätt att öka perspektivtagandet och begripliggöra sammanhang, till exempel vid konflikter i gruppen. Vid dessa möten skall man också sätta in vistelsen på institutionen i ett meningsfullt samband med ungdomens eget livsmål.

Hanterbarhet

Det krävs att man tränar inför en beteendeförändring. Det krävs också att man upplever samma känsla av sammanhang i det nya som i det gamla. Om en individ är indragen i sammanhang där han/hon uppskattas för sin brutalitet, så är det viktigt att lära/träna sig i andra sätt där man uppskattas och får samma positiva förstärkningar, som man fick tidigare. Det handlar om att hjälpa ungdomarna att mobilisera resurser inom sig själv och i deras sociala nätverk, som gör det möjligt att lösa de problem som uppstår. Ett sätt är att använda videokamera och filma olika aktiviteter där man specifikt fokuserar på resurser och förmågor. Detta kan man sen arbeta konkret med visavi ungdomen.

För att göra en förändring krävs förståelse (begriplighet), delaktighet (meningsfullhet) men även en prak-

tisk kunskap som handlar om tillgångar, resurser och möjligheter (hanterbarhet). Detta sätt att tänka uppfyller de viktiga villkoren för att ungdomar skall uppleva en större känsla av sammanhang.

Sammanfattning

Genom att påverka KASAM kan man alltså förbättra hälsan. Jämförelser har visat att det mått på KASAM, som man får fram i självskattningsformuläret, korrelerar högt med andra mått på både psykisk och fysisk hälsa. Vår egen kliniska erfarenhet har visat att det går att påverka ungdomar och familjers känsla av sammanhang. Detta påverkar i sin tur andra hälsobringande faktorer som coping, nätverk, impuls kontroll, inre kontroll etc.

Stefan Hult och Tommy Waad

Legitimerade sjukskötare

Utredningsavdelningen

Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken

Universitetssjukhuset i Lund

Den som vill veta mer om det salutogena perspektivet kan kontakta:

Stefan Hult, telefon 046-151521

e-post: stefan.hult@telia.com

Tommy Waad, telefon 040-464674

e-post: fam.waad@telia.com

Vi håller också kurser i salutogent tänkande och föreläsningss dagar för alla som är intresserade av detta perspektiv.