



Salutogena tankekartor

- ett försök att tillämpa salutogena principer i en praktisk metod för att skapa förståelse –

www.salutogenes.com

Sara Green, leg. sjuksköterska och metodutvecklare på utredningsavdelningen, verksamhetsområde Barn- och Ungdomspsykiatri, Universitetssjukhuset i Lund.

Stefan Hult, leg. sjuksköterska, enhetschef och metodutvecklare på utredningsavdelningen, verksamhetsområde Barn- och Ungdomspsykiatri, Universitetssjukhuset i Lund,

Utredningsavdelningen tillhör verksamhetsområde Barn- och ungdomspsykiatri, Universitetssjukhuset i Lund. De ungdomar som kommer till oss har diffusa barnpsykiatriska symtom av varierande art, oftast i kombination med en social problematik. Vi gör bedömningar av ungdomarnas och deras familjers livssituation som syftar till att åstadkomma hälsobringande förändring.

Av: Sara Green & Stefan Hult

Utredningsavdelningen har arbetat fram en salutogen modell (Hult et al.,1996), vars bärande idé är att öka begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet samt medvetandegöra skyddande faktorer hos ungdomen, familjen och omgivningen. Detta sker genom att vi uppmärksammar de kroppsliga, personliga, familjära och sociala faktorer som vi vet befrämjar hälsa och utveckling för ungdomen inom denna individs möjligheter och sammanhang.

Vår salutogena modell ska användas för att lägga grunden till det förändringsarbete som påbörjas på vår avdelning och som sedan fullföljs av ungdomen, familjen, deras sociala nätverk och professionella hjälpare.

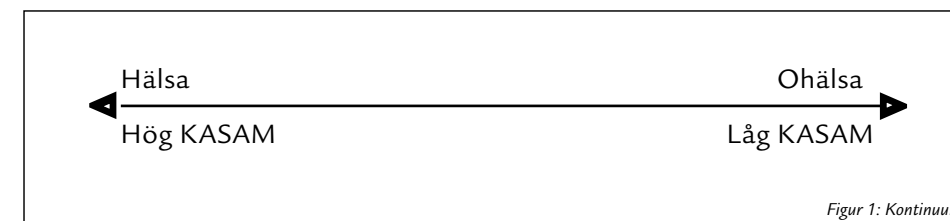
Salutogena tankekartor är en metod som syftar till att underlätta ovanstående process genom att begripliggöra resurser, möjligheter, svårigheter och ge en konkret, tydligare förståelse kring ungdomens hela livssituation och tonårsprojekt.

För att förstå vad vi menar med de salutogena principerna inleder vi med att kort beskriva den salutogena teorin.

DET SALUTOGENA PERSPEKTIVET

Det salutogena perspektivet handlar om de skyddsfaktorer, som hjälper individer att förbli friska.

Salutogenes kommer från latinets salus, som betyder hälsa och från det grekiska ordet genesis som betyder ursprung eller uppkomst. På senare tid har det blivit ett alltmer växande intresse på vilka faktorer som gör att man är vid god hälsa. Man kanske inte kan ta hälsan som självklar och att hälsa endast är frånvaro av sjukdom. Varför är man frisk? Det salutogena perspektivet innebär att man lägger tonvikten på hälsobringande faktorer, växtkraft och motståndskraft, där intresset är mer fokuserat på så kallade "friskfaktorer" än på "riskfaktorer".



Figur 1: Kontinuum

Professor Aaron Antonovsky myntade begreppet salutogenes. Antonovsky menar att man kan se hälsa som ett kontinuum (figur 1), där ytterligheterna är hälsa och ohälsa, 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. Det intressanta är då hur man får igång en rörelse mot den positiva polen i dimensionen hälsa – ohälsa.

KASAM

Antonovskys svar på den salutogena frågan var begreppet KASAM "Känsla Av Sammanhang" (eng. sense og coherence). Enligt Antonovsky är det hur hög respektive låg KASAM man har som avgör var man befinner sig på kontinuumet hälsa – ohälsa.

Känsla av sammanhang omfattar enligt Antonovsky tre begrepp

Begriplighet står här för i vilken utsträckning omvärlden upplevs som förnuftsmässigt begriplig, snarare än kaotisk och oförklarlig. Att det som inträffar är förståeligt och upplevs som ordnat, strukturerat och tydligt. Att vi begriper eller förstår vad och varför vissa saker sker i vår omgivning eller med oss själva.

Hanterbarhet är beteendekomponenten i KASAM och handlar om i vilken utsträckning man upplever sig ha tillräckliga resurser för att kunna möta olika situationer i livet. En hög känsla av hanterbarhet leder till att vi inte känner oss som offer för omständigheterna eller upplever oss vara orättvist behandlade.

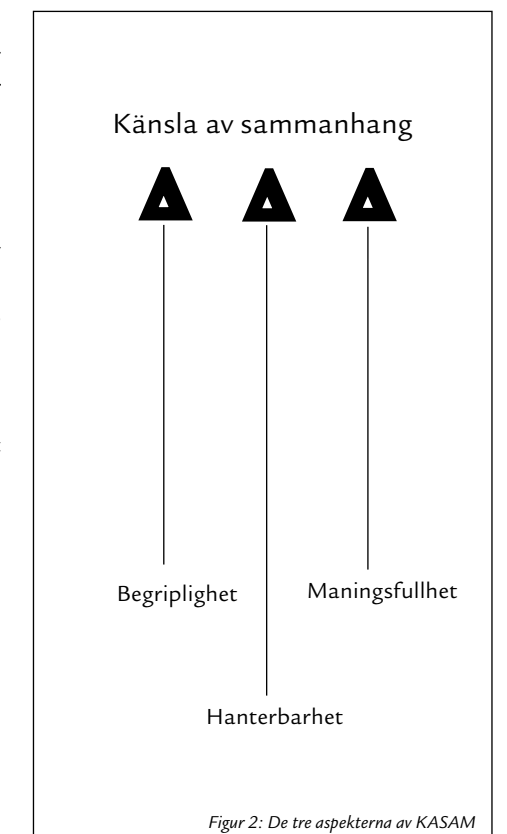
Meningsfullhet gäller i vilken utsträckning man uppfattar att livet har en känslomässig mening. Att man har en upplevelse av delaktighet i det som sker. Detta är motivationskomponenten som avgör om det vi möter i livet är värt engagemang och hängivelse.

SALUTOGENA FAKTORER

På Barn- och Ungdomspsykiatriska institutionen vid Lunds universitet har professor Marianne Cederblad och professor Kjell Hansson bidragit med egen forskning inom den salutogena ramen (Hansson & Cederblad, 1995, Cederblad et al., 1994, 1995). Denna forskning, som genomförts bland barn som levt i högriskmiljöer, har kommit fram till att det finns en rad salutogena/skyddande faktorer som visat sig betydelsefulla för barns psykiska hälsa.

Inom gruppen individfaktorer handlar det om intelligens, sociabilitet, hög energinivå, god självkänsla, flexibel coping (problemlösning), mastery/inre locus of control (förmåga och upplevelse att styra sitt liv), god kommunikationsförmåga, empati, kreativitet, intressen, optimism och förmåga att utveckla goda kamratrelationer.

Inom gruppen omgivningsfaktorer handlar det om familjeförhållanden såsom tydliga roller och regler samt konsekvent gränsättning,



Figur 2: De tre aspekterna av KASAM

goda relationer till åtminstone en förälder och gemensamma värderingar. I barnets omgivning utanför familjen är det viktigt att det finns andra betydelsefulla vuxna (significant other) och ett socialt nätverk av släkt och vänner som kan stödja och hjälpa barnet.

Att hjälpa andra när de behöver det "required helpfulness" är också en skyddande faktor, eftersom den tillåter individen att utveckla en känsla av egenvärde, självtillit och självständighet.

DEN SALUTOGENA TANKEKARTAN

Det övergripande målet i arbetet med ungdomar på Utredningsavdelningen är att lyfta fram salutogena faktorer samt stärka deras KASAM. Ett led i detta arbete består av att synliggöra förmågor och bekymmer, att göra ungdomens vardag/omgivning och upplevelser så begripliga och hanterbara som möjligt. Genom detta ökar, förhoppningsvis, även den unges känsla av att tillvaron ligger inom deras kontroll och är meningsfull. Den salutogena tankekartan (figur 3, Green, 2006) blir ett praktiskt hjälpmedel för att uppnå detta.

Mindmap-formen har visat sig vara en utmärkt form att arbeta med. Tony Buzan som utvecklade mindmapbegreppet menar att själva formen för en mindmap befrämjar den kreativa tankeprocessen (Buzan, 2001). Den salutogena tankekartan är ett försök att på ett enkelt, pedagogiskt och kreativt sätt nå fram till ungdomen och dess nätverk.

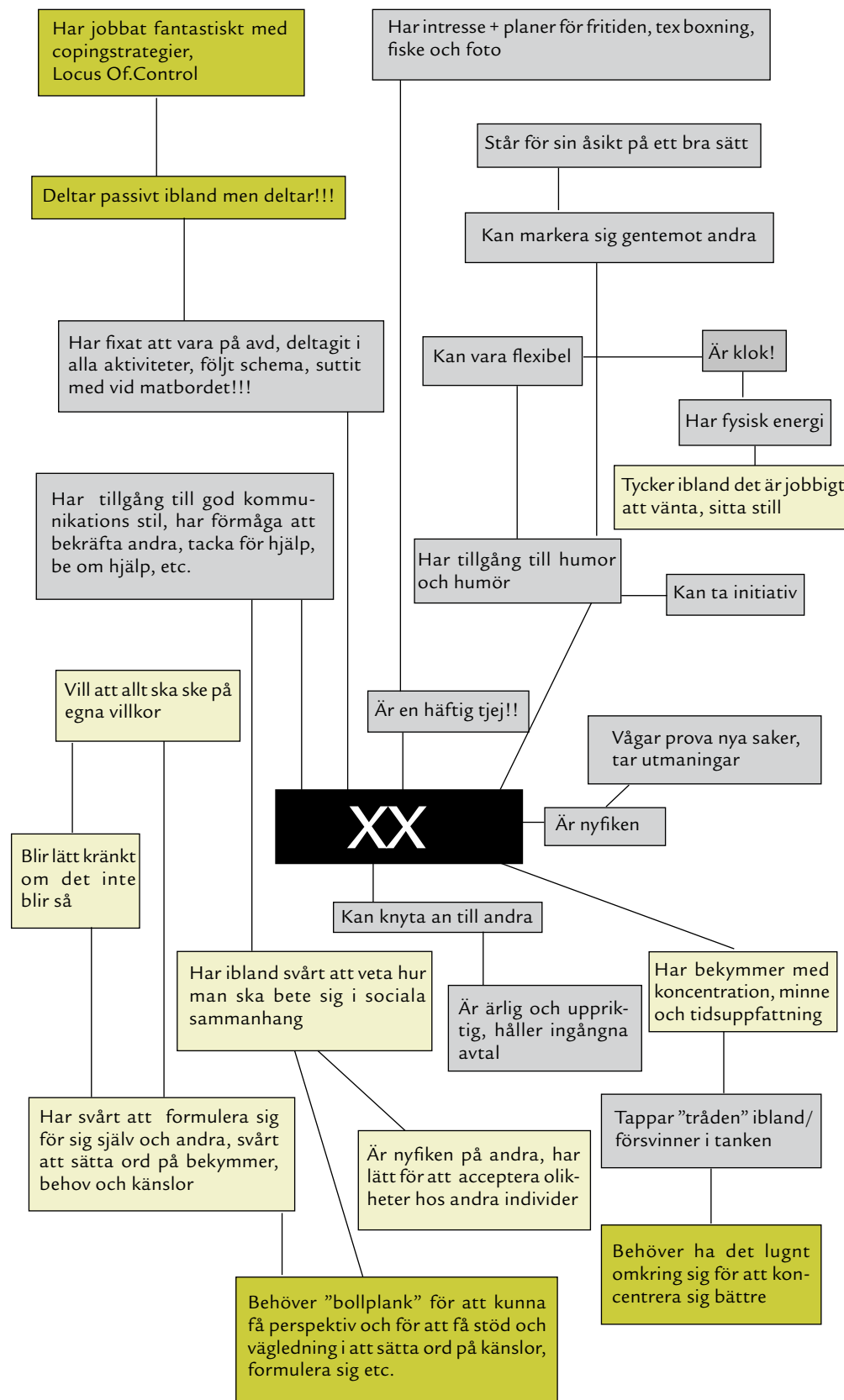
Genom att skapa en tankekarta över förmågor, bekymmer, behov och tillgångar i färg och form blir det enklare att åskådliggöra dem.

Pedagogisk forskning har visat att inlärning befrämjas av att eleven lyckas sammanfoga olika fakta och delar i ett större sammanhang av förståelse (Marton et al., 1995). Man skulle därför kunna säga, att utveckling av hälsa bl.a. bygger på en pedagogisk process mot ökad förståelse av sin livssituation och förmåga att se och välja mellan flera olika handlingsalternativ, vilket gör förändringarna meningsfulla och attraktiva.

Kartan är speciellt lämpad för ungdomar som har bekymmer med abstraktioner/reflektioner och ger en begriplig och nyanserad bild av hur ungdomen upplevts på avdelningen. Grundidén handlar om att stärka individen och på ett konkret sätt lyfta fram och återspegla att förmågorna *alltid* är fler än bekymren. Kartan riktar sig till ungdomen och har sin utgångspunkt i individen, inte i dennes sammanhang.

Syftet med kartan är:

- Att på ett enkelt, konkret och överskådligt



- = positiva förmågor/egenskaper/strategier
- = mindre positiva/negativa förmågor/egenskaper/strategier, konsekvenser av beteende
- = de behov som finns framåt/de positiva förändringar som redan är igång

sätt öka ungdomens begriplighet och hanterbarhet av sig själv och sin situation.

- Identifiera förmågor, känna igen, känns vid och förstå personliga svagheter, bekymmer samt uppleva att behov av åtgärder som kan krävas finns inom ens "personal locus of control".
- Underlätta acceptans av förmågor, svårigheter och bekymmer.
- Tydliggöra undringar/funderingar som kan finnas vilket främjar en ömsesidig förståelse mellan terapeut och ungdom. Underlätta återgivning mellan terapeut och ungdom.
- Hjälpmedel i processen för terapeuten/teamet.
- Öka nätverkets begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet samt bidra till en mer nyanserad bild av ungdomen.
- Öka ungdomens delaktighet i planeringen framåt. Detta kan bidra till att öka ungdomens känsla av inre locus of control och en högre känsla av meningsfullhet.

ATT SKAPA EN SALUTOGEN TANKEKARTA

Att arbeta med salutogena tankekarter innebär att vi drar nytta av andra instrument i utredningsförfarandet. Ett av de instrument som utgör basen i materialet är de salutogena veckosamtalen. Varje vecka har ungdomarna ett salutogent veckosamtal med sin terapeut. Syftet med dessa är bland annat att lyfta upp och förmedla alla de positiva saker som ungdomen gjort under veckan och att återge konkreta exempel där ungdomen har lyckats. Ett annat viktigt syfte är att tillskriva ungdomen egenskaper som de inte själva alltid är medvetna om - goda egenskaper som inte finns på ett medvetet plan hos ungdomen. Det material som lyfts här används sen i tankekarterna.

Ett annat instrument är nätverkskartan (Waad & Hult, 2001). Nätverkskartan betonar ungdomens sociala sammanhang med tonvikt på skola, familj, vänner och intresse. Materialet kan sedan användas i den salutogena tankekartan för att spegla den unges situation.

Fas 1.

Den första fasen handlar om att göra en tydlig sammanhangsmarkering - vad skall vi arbeta med? Hur ser de olika delarna ut? Vad vill vi få svar på? I den första fasen görs

en tydlig målfokusering och ungdomen informeras om vad som skall göras och vad det skall leda till.

Fas 2

Börja med att sammanställa alla de förmågor, goda copingstrategier, egenskaper, intressen, positiva upplevelser som samlats in under perioden. Detta görs med fördel redan nu i mind-map form då själva kartans koncept i sig stimulerar den kreativa tankeprocessen. Använd ett språk som är begripligt för ungdomen.

Fas 3

Gör som ovan men fokusera på bekymmer, mindre framgångsrik coping och förmågor som behöver förstärkas, samt vad de kan leda till/innebära.

Fas 4

Fundera på om det kan finnas ett logiskt samband mellan det positiva och det negativa. Exempelvis; Sensitivitet/känslighet är en positiv egenskap som kan leda till god empati - d.v.s. en positiv förmåga. Har man å andra sidan funnit att ungdomen har svårt att hantera sensitiviteten t.ex. tolkar utifrån sig själv, har svårt att hantera andras ångest/oro, ej kan ge uttryck för/sätta ord på sina upplevelser och känslor, har man funnit ett samband som kan öka begripligheten. Resultatet blir nyanserat; goda egenskaper/förmågor kan ibland ge upphov till icke önskade tankar/känslor som i sin tur kan ha negativa konsekvenser för den unge.

Fas 5

I vissa fall finner man inget att härleda bekymmer till. Om så är fallet, listas bekymret i egen ruta.

Fas 6

Fundera över vilka behov som finns. Vad krävs för att ungdomen ska kunna? Behöver den unge hjälp att hitta nya copingstrategier för att hantera exempelvis ångest?

Fas 7

Rita kartan. Använd gärna färger, och om du använder dator, typsnitt som du tror talar ungdomen. Färgsystemet i kartan används för att understryka, tydliggöra och skilja positivt från negativt, konsekvenser från behov av åtgärder. Systemets färger kan variera från gång till gång men grundprincipen är densamma. Ibland kan man välja att även särskilja möjliga bekymmer från verkliga bekymmer.

Behovsätgarderna avslutar tankekedjorna varför det är en fördel om de har en positiv färg. Tanken är att helhetsintrycket då blir laddat med positiva förväntningar, det vill säga; det finns goda förmågor, mindre bra förmågor och ibland direkt destruktiva beteende/konsekvenser av beteende, men det finns möjlighet till hjälp/stöd/vägledning och utveckling.

Fas 8

Gå igenom kartan med ungdomen. Ändra om det behövs för att ni ska dela uppfattning. Kompromisser krävs ibland då man ser på saker på olika sätt. Exempelvis kan dyslexi upplevas som en kränkande formulering medan "svårigheter att läsa högt" kan vara det som ungdomen accepterar. Terapeuten/kartkreatören har dock upphovsrätten och kan ha kvar egna formuleringar om detta tydliggörs och begripliggörs för ungdomen.

Fas 9

Färdigställ kartan och använd som hjälpmedel. På Utredningsavdelningen används den i olika typer av möten med ungdomen och dennes nätverk under förutsättning att ungdomen godkänt kartan och givit tillstånd till detta.

ERFARENHETER AV ARBETE MED KARTAN

Under arbetet/utvecklandet av kartan har samtliga ungdomar som arbetat med den reagerat positivt. En positiv bieffekt av kartan är att den ofta ger upphov till att ungdomarna bekräftar - eller dementerar teorier och tolkningar som terapeuten gjort. Ibland får man nya infallsvinklar och ibland för ungdomen resonemanget vidare.

Kartan är en metod under utveckling. Den är till för en unik person inom denna persons unika förståelse och sammanhang, varför ingen karta blir den andra lik. Grundsystemet och tankarna bakom är dock desamma.

Viktigt att understryka i de sammanhang då man använder kartan är att den givetvis aldrig kan "fånga" och återspegla hela det spektrum av förmågor, svårigheter, egenskaper och reflektioner som finns inom och kring en unik individ och dennes unika sammanhang samt att den inte utgör någon sanning utan grundar sig på terapeutens tolkning av ungdomen.

Kartan är till för att hjälpa ungdomen till en sådan överblick av sin unika livssituation att den unge gör tydligare val för sig själv inom det han/hon har som sin personliga aktuella utmaning.