

Hälsa eller ohälsa – vilken sida är vårdens?

Vad är det som gör att vi håller oss friska? Eller hyfsat krya? Eller rätt hygglig form trots de krav, påfrestningar och problem som hör till livet?

Frågan om hälsans mysterium har underhållit många av oss, och en av de mest kända är Aaron Antonovsky vars bok med just denna titel – Hälsans mysterium – fortfarande 20 år senare äger högsta aktualitet. Enligt Antonovsky teori är det känslan av sammanhang, förkortat KASAM, som förklarar varför vissa av oss klarar att bevara sin hälsa trots att vi utsätts för svår stress och svåra påfrestningar.

Vår känsla av sammanhang kan var hög eller låg och är indelad i tre huvudbegrepp; meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. Bilden nedan redogör för sambandet mellan graden av upplevelse av dessa tre lika viktiga delar och upplevelsen av hälsa respektive ohälsa

HÄLSA

Hälsa

Ohälsa

Hög KASAM

Låg KASAM

Upplevelse av

MENINGSFULLHET

Upplevelse av att

Delaktighet i det som sker

se sig själv som en

Motivation

utanförstående

betraktare i det som sker

Upplevelse av

BEGRIPLIGHET

Upplevelse av

Ordning

Kaos

Struktur

Oordning

Klarhet

Slumpmässighet

HANTERBARHET

Upplevelse av att

Upplevelse av att

ha tillräckliga resurser

sakna tillräckliga

för att kunna möta olika

resurser

för att möta

situationer i livet

olika situationer i

livet

Om vi uppehåller oss en stund kring högerspalten och utmanar oss att bli en smula självreflekterande för en stund så föreslår jag att vi ställer oss frågan;

- Genom vilka metoder uppmuntrar jag mina patienter att påbörja rörelsen från ohälsa och låg KASAM till ökad hälsa och högre KASAM?

Innan vi svarar på frågan föreslår jag att vi tittar närmare på var och ett av begreppen.

Meningsfullhet

Vem spelar huvudrollen i ditt liv och är pjäsen bra? Är storyn fängslande, intressant, gör det berörd med alla dina sinnen? Kittlas din lust att följa historien vidare eller är det som en bok som du tvingar dig läsa ut bara för att du är en sån som inte lämnar saker ofärdiga?

Komponenten meningsfullhet beskriver upplevelsen av att livet har en känslomässig värdefull innebörd som det är värt att kämpa för med energi och engagemang. Upplevelsen bottnar i känslan av att kunna styra och påverka sitt liv. Att känna sig delaktig är också själva motivationskomponenten. För motiverade blir vi när vi känner oss delaktiga och engagerade, inte många kan väl motsäga detta? Motsatsen till att känna mening är upplevelsen att se sig själv som en utanförstående betraktare till det som sker. För att göra en liknelse av känslan att inte riktigt spela med i livet, kan jag likna mig vid en passagerare i egen bil - och vem är det då som kör ?

Den som kan sin Musse Pigg minns filmen med husvagnssemestern där vägen blir alltmer gropig och fordonet kränger av och an på vägen; - Men vem är det som kör? utbrister Musse. Och Janne Långben svarar; - Ja, men det är ju jag! Trots att han i själva verket sitter längst bak i husvagnen och kåkar popcorn.

Var sitter du i din bil? Är du chaufför eller passagerare?

För många har livet i sig ändå en alldeles självklar mening då vi genom våra liv alla ses som delar av ett större andligt sammanhang. För många är det tron som fyller oss med mening. För andra saknar livet i sig mening och det blir upp till var och en att fylla livet med innehåll och värde och att vara människa kan då beskrivas som att vara meningskapare.

Victor Frankl, den österrikiske filosofen och psykiatern med inte mindre än 20 hedersdoktorat, och författare till boken; ”Livet måste ha en mening” har uttryckt sig såhär; ”Det går att krama ut en mening ur varje situation. Det är möjligt för var och en, utan undantag, alltid, överallt och oavsett omständigheter att finna en god mening i livet – både i livet som helhet och i olika situationer.”

För några ord sedan gick SKUT – Svenska kyrkan i utlandet – ut med sitt budskap i ett informationsmaterial om sin verksamhet i liknande ordalag men har förstås också den övertygade gudstron som en trösterik underton;

”Var du än är, vad du än gör, hur du än känner dig, så är du sedd, känd och älskad.”

Att uppleva sig bli sedd och bekräftad hör enligt många också till komponenten meningsfullhet medan Victor Frankl med flera menar att livet får en mening genom att vi glömmer oss själva, går utanför oss själva och lever så totalt som möjligt i nuet, i världen, i livet där det pågår. ”Meningen med livet växlar från människa till människa, från dag till dag och från timme till timme.” Behovet av mening kan mycket väl beskrivas som ett grundläggande mänskligt behov men ansvaret och innehållet i komponenten meningsfullhet är upp till var och en av oss att välja.

Visst, vi kan stimulera andra till mening men utan att den andre efter ett tag tar aktiv del själv, så går det inte.

Hanterbarhet

För att kunna spela huvudrollen i sitt liv krävs dock vissa färdigheter och dessa får man inte sällan öva sig i och utveckla kontinuerligt. Kunskap, information och att ha tillräcklig överblick för att hantera de situationer i livet som uppstår.

Antonovsky definierade komponenten hanterbarhet som upplevelsen av att ha tillräckliga resurser för att kunna möta olika situationer i livet och motsatsen blir då att sakna dessa resurser. Till hanterbarhet hör också upplevelsen av kontroll, förmåga att känna tillit och en känsla av att man har möjlighet att påverka.

En människa måste dock tro på att han kan hantera en uppgift för att överhuvudtaget engagera sig aktivt i den. Genom positivt självförtroende blir vi mera öppna, får större ansvarskänsla och en mer aktiv attityd till tillvaron. Detta kan till exempel betyda att man har en tilltro till att också dåliga odds går att övervinna. Ett gott självförtroende har också betydelse för hur man hanterar stress. Självständighet är ytterligare en faktor som ökar vår upplevelse av hanterbarhet, och uppmuntran till självständighet är något jag ägnar mycket tid till – både som förälder och som samtalsterapeut. Genom att inte inta en alltför överbeskyddande hållning stärker jag mina barn och patienters förmåga att skaffa egna verktyg att klara sin livssituation. Ett sätt att göra detta är att helt enkelt påpeka vilka förmågor de faktiskt har och som de kanske inte är fullt medvetna om. – Du klarar detta!

Begriplighet

Har du någon gång känt det som att marken ryckts undan dina fötter så förstår du känslan av kaos. Man fattar inte vad som håller på att hända. Man överrumplas av något oförutsett.

Komponenten begriplighet handlar enligt Antonovsky om möjligheten att kunna utläsa en struktur i tillvaron, att där finns tydlighet, klarhet och förutsägbarhet. Motsatsen är som sagt kaos, oordning och slumpmässighet.

Förstår man inte sitt sammanhang eller ser man inte konsekvensen av sitt beteende kan det vara mycket svårt att förstå att en förändring är nödvändig. När vi i vården ordinerar en behandling utan att förklara varför för patienten kan detta leda till såväl missförstånd som obegriplighet. Det kan gälla insättning av en viss medicin, en viss sjukgymnastisk övning eller förslag om att arbeta för beteendemodifikation. Förståelse – begriplighet – är därmed grunden för en välfungerande förändringsåtgärd.

Genom att regelbundet fråga patienten om de vet anledningen till de medicinska insatser vi gör, tydliggör vi sammanhanget och därmed ökar begripligheten. Detta kan man kalla för sammanhangsmarkeringar. Sammanfattningar och återkoppling ökar begripligheten.

Vilken sida är vårdens?

När vi nu gått igenom de tre delarna av KASAM föreslår jag att vi återgår till frågan; Genom vilka metoder uppmuntrar jag mina patienter att påbörja rörelsen från ohälsa och låg KASAM till ökad hälsa och högre KASAM?

Låt oss säga att vi möter en patient med panikångest och agorafobi, en annan med whiplashskada, en tredje med lumbago ischias; Hur uppmuntrar vi dessa patienter att påbörja en resa från låg KASAM till hög KASAM;

– Genom att erbjuda medicinering och sjukskrivning? Ja, kanske, men inte som enda behandlingsform och inte under någon längre tid.

Jag har noterat att vi under lång tid inom vården haft en övertro på vilans läkande verkan. Jag skulle vilja kalla det för vilans ”värkan” för långvarig passivitet leder till nedstämdhet, trötthet - och värkproblematik. Alltså allt annat än vad vi vill beskriva som hälsa. Aktivitet är aldrig riskfritt men

aktivitet är alltid hälsans motor. Aktiv är den som är delaktig, meningsskapande och som försöker tillägna sig tillräckligt med resurser, kunskap och överblick för att kunna se livet i ett sammanhang. Allt detta förutsätter givetvis att vi tar eget ansvar men ansvar är ofrånkomligt. Jag kan inte sätta mig i baksätet och förvänta mig att bli skjutsad dit jag önskar - inte när bilen är mitt eget liv. Och om vi ställer oss bakom teorin att det finns ett samband mellan upplevelsen av hälsa och känslan av sammanhang har vi all anledning att reflektera över de val vi gör i vår roll som vårdgivare.

Många är de patienter jag möter som beskriver att deras problem främst beror på dåligt självförtroende. Självosäkerhet, bristande självtillit, låg självkänsla och bristande självförtroende har också ett mycket nära samband med psykisk ohälsa. Emellanåt kan man dock se att ens dåliga självförtroende snarast är att likna vid ett säkerhetsbeteende. ”- *Näe, jag tackade nej till inbjudan, jag har så dåligt självförtroende i såna sammanhang, jag klarar inte sånt, det är inget för mig.*”

Och så slipper man ifrån såväl en obehaglig upplevelse som en möjlighet till självreflektion och självutveckling.

Dåligt självförtroende är tryggt, man slipper ifrån många obehagliga upplevelser vilket undertecknad är ett fantastiskt exempel på. Det var nämligen först när jag vågade utmana mina tidigare satta begränsningar som det verkliga eländet började! Men också det härliga livet med de små segrarna i vardagen - och denna segers sötma är ljuvlig. Känslan av att utveckla sig och växa och axla sitt fulla ansvar, sitt rättmätiga ansvar – och att också jag ingår i ett sammanhang större än jag själv.

Så vad händer om jag som enda behandlande åtgärd sjukskriver en patient vars lidande har ett ursprung i bristen på självtillit? Säger jag då till min patient; - *Du klarar mer än du tror!* Säger jag i själva verket inte; - *Ja, du har nog rätt, du är förmodligen just så liten och svag som du känner dig!*

Tänk dig att ditt barn kommer hem släpande på den nya cykeln och du frågar varför han/hon inte cyklar. – *Cykeln är dum, den gjorde så att jag ramlade av.* Svarar du då ditt barn såhär; ”- *Det har du rätt i, vi ställer in den dumma cykeln i garaget så du inte ramlar mer*”. Eller sätter du plåster på de skrubbade knäna och försöker uppmuntra barnet att våga prova igen?

Hur skulle du ha svarat om det var en patient?

”- *Jaså, din kollega gör så att du blir ledsen, det är bäst att vi sjukskriver dig så du inte blir mera ledsen.*” Eller; ”- *Jaså, din arbetsmiljö är så dålig att den gör dig sjuk, ja, då får vi se till att du inte går till jobbet, jag ger dig en sjukskrivning.*” Ja, visst låter det dumt? Än mer dumt är det är just detta är vad vi gör, nu och då och återkommande så är detta vad vi behandlare i sjukvården väljer att göra.

Men hur kan man göra då?

Ja, hur gör man? Jag tänker alls inte besvara frågan om hur Du ska uppmuntra dina patienters rörelse från ohälsa och låg KASAM till hälsa och hög KASAM utan vad jag vill är att uppmuntra till reflektion över de val Du gör i din roll som behandlare.

Och jag har ställt frågan till mig själv; - Hur gör jag då?

Ibland får jag frågan om vad jag egentligen gör på mitt arbete som socionom och samtalsterapeut i primärvården. För mig är detta jobb i första hand ett hälsoarbete där min främsta uppgift är att *normalisera*. Och vad är det som ska normaliseras? Jo, alla livets små djävligheter. Jag säger till mina patienter att det inte är konstigt att reagera med ångest eller nedstämdhet i vissa situationer, inte ett dugg konstigt, sjukt eller onormalt är det att bli ledsen och trött. Hälsa är inte frånvaro av sjukdom, hälsa är ett kontinuum mellan polerna hälsa-ohälsa. Hälsa är vår förmåga till förbättring efter en period av försämring, hälsa är att ha ett dynamiskt förhållningssätt till livet självt.

Livet ger oss såväl skavsår som skrattsalvor och det är vår inställning till det hela som är högst avgörande för utdelningen. Är vi en Ior som står och trular vid stängslet och trampar runt bland

tistlarna, är vi en Tiger som säger ”Jabadabadoo” och drar järnet över ängarna eller är vi en Puh som bara ÄR?

Jag brukar be mina patienter att fullfölja meningen; ”Jag är.”

Nästa fråga jag ställer är; - Och vad har du för bevis på det?

Jag arbetar utifrån ett kognitivt psykoterapeutisk förhållningssätt där de grundantagen vi gör om oss själva utgör en bas i behandlingen. Grundantagen är hur vi väljer att beskriva oss själva, men som ordet anger är detta inte någon absolut sanning – även om vi tror att det är det. Om jag beskriver att jag är svag, osäker, mindervärdig färgar detta inte bara av sig på mitt mående utan också på vad jag väljer att göra. Det är inte så lätt att bemöta olika situationer i livet om jag betraktar mig som vag och mindervärdig. Men är det sant då? Är jag osäker eller är detta en bild jag tillägnat mig av mig själv som kanske stämde en gång men som inte längre äger sin giltighet? Här har vi all anledning att stanna upp om vi tänkt att det är någon form av förändring som måste till för att patienten framför oss ska börja sin resa från ohälsa och låg KASAM till hälsa och hög KASAM.

Vidare avhåller jag mig från en alltför överbeskyddande hållning. Det går att älska sina barn utan att bära dem genom livet, det går att *hjälpa* sina patienter utan att överta ansvaret. Jag är som person mycket organisatorisk och detta har jag stor nytta av i behandlingsarbetet då det inledningsvis till stor del handlar om att sortera i ett kaos och lägga saker där de hör hemma – och under dess rätta namn.

Vad är det som inte går? *Vad* finns det för hinder? *Hur* vet du det? *Vad* går att göra trots de nuvarande begränsningarna i livssituationen? *Vad* har du försökt hittills?

Och aldrig missar jag frågan; ***Vad vill du – egentligen?***

Källor jag hämtat inspiration ifrån till denna text;

Hälsans mysterium, Aaron Antononsky

Ur balans, Alexander Perski

I balans, Giorgio Grossi

Vad vill du – egentligen? Erika Falkenström

Ior, Puh och Tiger – litterära kändisar från A. A. Milnes böcker livet i Sjumilaskogen

Musse Pigg och Långben – tecknade filmpersonligheter signerad Walt Disney

Livets alla små djävligheter – namn på pjäs uppförd av Comedigruppen, Vadstena

Föreläsningar av Giacomo D Élia, Giorgio Grossi, Åsa Kadowaki

Mina döttrar Mina och Malva.