Glöm inte bort samtalet – och din existentiella hälsa

*Av Thomas Karlsson, sjukhuspräst, Hallands sjukhus Varberg*

**Människan som söker sitt värde**
Vad är det som händer med oss människor när vi mår allt sämre trots att våra livsvillkor är bättre än någonsin? Vi lever i en tid när vi har så mycket, samtidigt saknar vi så mycket. Kan vi ha tappat livskompassen som hjälper oss att förstå vilka vi är och vart vi är på väg? Vad beror det på? Hur skall vi människor orka fortsätta möta motgångar? Hur skall vi hitta ett bättre mående?

Vad är existentiell hälsa och vad händer när vi människor hamnar i existentiell utsatthet? Jag vill ge några exempel på hur man arbetar med existentiell hälsa i Sverige inom sjukvården och bland våra idéburna organisationer. Vi behöver påminna varandra om betydelsen av samverkan för att kunna möta människors önskan att må bättre. Du har säkert redan funderat kring detta. Jag hoppas att du vill tänka vidare och bli inspirerad.

**Vi människor är värdefulla**Runt om i vår värld har betydelsen av religion och dess traditionella värderingar förändrats mycket under det senaste århundradet. I stället har andra livsåskådningar och värderingar fått allt större utrymme i människors liv. Jag har förståelse för alla människor som inte aktivt praktiserar någon religion. Samtidigt kan religionens minskade betydelse leda till att perspektiv kring värdegrund och livsåskådning blir otydliga. Med all respekt för de fel och brister som finns i religioners utövande vill jag lyfta fram en grundtanke som finns inom många religioner. Nämligen att människan har ett värde och ett uppdrag som kan ge henne mening och mål i livet. Vi lever i en tid då ny kunskap och modernitet genomsyrar våra liv. Det är en tid som allt mer fokuserar kring vad vi gör och lyckas med, i stället för vilka vi är och hur vi förhåller oss till att livet ständigt förändras.

Religionsfilosofen Martin Buber som levde under 1900-talet har utvecklat teorier kring hur vi människor kan upptäcka vilka vi är genom att någon annan ser oss och lyssnar till vår berättelse. Han är långt ifrån ensam om att upptäcka värdet av möten mellan människor och ärliga samtal. Bubers filosofiska teorier förklarar hur människan får sin identitet i relationen mellan ett Jag och ett Du och hur sann mänsklighet endast kan bli till i äkta möten.

Många människor har ingen att samtala med. Anledningar kan vara både långa väntetider till vårdcentralens psykologer och kuratorer samt att vi lever i en kultur som har monterat ner betydelsen av det mellanmänskliga samtalet.

I arbetet på sjukhuskyrkan får vi i stort förtroende och under tystnadsplikt lyssna till många berättelser. I samtal med människor kan vi ana det avgrundsvrål som många bär inom sig. I djupet av oss själva kan vi bära så många hemligheter som bidrar till stor ensamhet och hopplöshet. Ibland är det sorg, inre oro och en stark känsla av maktlöshet som leder till att vi mår allt sämre. För någon leder detta till en period av nedstämdhet och lättare form av depression. För andra kan det leda till en längre tid på en psykiatrisk avdelning.

**Existentiell utsatthet***Trots att vi har det så bra mår vi ändå dåligt.* Kanske har du hört den meningen och jag skulle vilja säga att det är vår tids problematik. Hur kan det vara så svårt? Många säger till varandra att vi mår bättre när vi har rimliga förväntningar på livet, men det kan vara svårt att leva som vi lär. En mycket kort och förenklad förklaring till att vi mår som vi gör är att vi inte känner till våra meningsbärande system. Det kan handla om våra föreställningar om hur livet skall vara och hur framtiden skall se ut. Men det kan även handla om människans frågor om liv och död, om varifrån vi kommer och vart vi är på väg, frågor som delvis har tappat betydelse.

Det som händer när våra meningsbärande system är otydliga eller saknas är att vi mår allt sämre och närmar oss ett tillstånd som vi kan kalla existentiell utsatthet. Vår upplevelse av existentiell utsatthet kan vara svår att upptäcka och vi märker inte hur vi påverkas av de vanor och livsmönster påtvingats oss. Ständigt bombarderas vi av vad vi skall äta, hur mycket vi skall träna, inom vilket område vi skall utbildas, ja listan kan bli lång. Det är när vi börjar ana vad som ger vårt liv värde som vi kan påverka den existentiella utsattheten. Med den kunskapen kan vi börja välja bort det som är mindre värdefullt.

**Existentiell hälsa**Världshälsoorganisationen, WHO, gör regelbundet undersökningar i många länder. Förutom psykisk, fysisk och social status frågas alltid efter ”spirit health”, som på svenska fått namnet existentiell hälsa.

Cecilia Melder är religionspsykolog och teologie doktor. Hennes avhandling *Vilsenhetens epidemiologi* från 2011 är en studie som understryker behovet av och erbjuder en metod och modell för att undersöka existentiella behov i en sekulariserad kontext. Hennes definition är: *Existentiell hälsa är de sammantagna processerna av grundläggande tankar, handlingar och känslor när människan förhåller sig till livets olika situationer i relation till sig själv, sitt sammanhang och sina personliga uppfattningar.*

Hon har sedan fortsatt arbetet med hur den existentiella hälsan har betydelse för självskattad hälsa och hur den existentiella dimensionen kan bli en resurs i hälso- och sjukvård. Cecilia Meldner har i sin studie utgått från de frågor som WHO har i sin globala folkhälsoundersökning. Den ställer frågor om hopp, harmoni, helhet, meningsfullhet, förundran, känsla av sammanhang och gemenskap som anses viktiga för hälsa som helhet.
Trots god fysisk och psykisk hälsa kan vi ibland känna oss sköra. Existentiell hälsa handlar bland annat om hur vi ser på våra möjligheter i livet och på vilket sätt vi hanterar kriser.

Vissa människor lever med många brister men tycker ändå att livet är meningsfullt, andra har goda förutsättningar fysiskt och psykiskt men har ändå svårt att känna livsglädje.
Hennes avhandling har lett fram till den existentiella hälsokortleken som är ett samarbete mellan Cecilia Melder och verksamhetsutvecklaren Lena Bergquist vid Studieförbundet Vuxenskolan. Arbetet med hälsokortleken vill uppmuntra människor att få en sorts livskarta för att tolka tankar, känslor och handlingar. När människor samlas för att prata om det som är gemensam oro kan dörrar öppnas som under lång tid har varit stängda. I utvärderingar konstateras hur människor hjälpt varandra att sätta ord på livsmönster som hindrar eller skapar möjligheter. Någon har uttryckt att den livskarta som var förlorad blev återfunnen.

De åtta teman som används är:

**Harmoni** **och inre lugn** – att få njuta av det som är här och nu. **Upplevelse av sammanhang** –att uppleva delaktighet i ett större sammanhang. **Existentiell styrka och kraft** – att vara en del av ett större sammanhang med positiv påverkan. **Tillit som kraft** –att grundinställningen till livet ger kraft och mod. **Meningen med livet** – att kunna vila i att det finns en mening och att kunna skapa något meningsfullt. **Upplevelse av helhet** – att uppleva hur tankar, känslor och handlingar hör ihop**,** att kunna växla mellan arbete och vila. **Upplevelse av förundran** – att bli inspirerad och stanna upp en stund. **Förhoppning** – att framtiden innebär möjligheter.

uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:371919/FULLTEXT01.pdf

www.sv.se/avdelningar/sv-vastmanland/samtalskort

nsph.se/podcast/2018-12-cecilia-melder-om-existentiell-halsa

**Några exempel på arbetssätt**
Det är inget nytt att vi i sjukvården möter patienters önskan och behov att får bearbeta sina existentiella frågor. Här kommer några exempel på hur olika regioner samt idéburna organisationer hittat former för att möta människor med psykisk ohälsa och där man haft ett fokus på den existentiella hälsan.

I Region Jönköpings län har man uttalat en förväntan på att all vårdpersonal ska kunna ge grundläggande existentiellt stöd. Under ledning av Eivor Blomqvist, sektionschef, samt Anna-Karin Jeppsson, utvecklingsledare, har regionen medvetet arbetat fram riktlinjer för andlig vård och existentiell hälsa. Detta har lett fram till att patienter inom psykiatrisk vård erbjuds gruppsamtal kring livsfrågor. Även personal som arbetar inom vården blir erbjuden reflekterande gruppsamtal. Du kan läsa mer om detta på deras webb:

folkhalsaochsjukvard.rjl.se/api/Evolution/pdf/4807115b-2a27-43d4-9c82-75b55e452358

Vid Psykiatrin Södra Stockholm har man även under flera år erbjudit existentiella samtalsgrupper. Vid deras mottagning kan man redovisa vad som händer när människans inneboende tankar får komma till uttryck. I samtalsgrupper används olika teman: döden–livet, friheten–ofriheten, ensamheten–gemenskapen, meningen–meningslösheten, hoppet–hopplösheten, andliga livsvärden–konkreta livsvärden. Samtalen kring dessa teman har bidragit till att många upplevt att människovärdet har blivit återupprättat.

[www.psykiatrisodrastockholm.se/aktuellt/existentiella-samtalsgrupper/](https://www.psykiatrisodrastockholm.se/aktuellt/existentiella-samtalsgrupper/)

**Livsstegen**
Under tider har det funnits många typer av självhjälpsgrupper. Jag vill gärna lyfta fram Livsstegen som används i våra kyrkor. Materialet är skapat av Olle Carlsson som under många år varit präst i Stockholm. Han menar att människan i västerlandet, vi som tillhör jordens överklass, brottas med svårigheter som kretsar kring känslan av att livet saknar innehåll eller upplevelsen av att tillvaron är meningslös. I steg som utgår från tolvstegsmetoden har han utarbetat ett arbetssätt där människor tillsammans med andra får samtala om och bryta beteenden som blivit vanemässiga. Det han driver är att det finns få sammanhang där vi människor kan sätta ord på vårt liv, sammanhang där vi får möta oss själva och varandra på djupet och bli inspirerade till förändring. I samtalsmaterial används bland annat ordet maktlöshet. Det är en stark känsla som hindrar oss att leva det liv vi vill leva och de människor vi vill vara. I länken kan du läsa mer:

[www.svenskakyrkan.se/filer/Livsstegen%20folder.pdf](https://www.svenskakyrkan.se/filer/Livsstegen%20folder.pdf)

**Livsmodets väg**
Vi har idag i vår värld en global rörelse som kallas pilgrimsrörelsen. Det sägs att Hippokrates myntat begreppet: ”Att gå är människans bästa medicin”. Mycket kunskap har utvecklats för att hjälpa människan med psykisk ohälsa. Samtidigt har basal kunskap glömts bort. Kunskap som att vi människor är varelser som har en kapacitet att tillfriskna när vi använder våra egna, inneboende krafter. Människan har i alla tider gått och gåendets betydelse för folkhälsan kan inte underskattas. I pilgrimsrörelsen blir vi påminda om vad den medicinske fadern uttryckte, nämligen att placera den ena foten framför den andre är medicin för kropp och själ. Vandringen tillsammans, längre eller kortare sträckor har hjälpt många att upptäcka sitt eget liv och i vandringen funnit ny kraft att möta livets utmaningar.

Inom pilgrimsrörelsen talas ofta om andlig hälsa som bygger på upplevelsen av meningsfullhet och sammanhang, förmågan att känna förundran inför livet, förmågan att känna delaktighet och tillhörighet, att uppleva kraft och kraftlöshet. Pilgrimsrörelsen i Sverige använder ofta sju nyckelord: frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande. Det är ord som inbjuder människan att tänka helt fritt kring livet samtidigt som hon vandrar. Pilgrimsrörelsen finns på många platser och det finns mycket att läsa på webben. Jag skickar med en länk till Lunds stift som arbetat fram livsmodets väg.

www.pilgrimsvagen.se/livsmod

*Juni 2020*