

## Referat från föredrag på Majdagar 3/6 – 2011

### ”Salutogenes – hälsans mysterium” Jackie Schwartz och Udi Levy

#### Hälsans mysterium

Salutogenes

Frisk

**KASAM**

\*Begripligt

\*Hanterbart

\*Meningsfullt

Öppna för det unika

Flexibla

Starkt själv

Fast identitet

Patogenes

Sjuk

Stress

”Hälsans mysterium” enligt Aron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi. Antonovsky forskade om hälsans mysterium. Hans undersökning ligger till grund för idén om salutogenes. Hur kommer det sig att en del människor med traumatiska upplevelser ändå förblir friska men att andra med samma upplevelser blir sjuka?

Patogenes är ursprung till det sjuka och motsatsen är salutogenes, ursprung till det friska.

Finns det gemensamma orsaker? Antonovsky har gett oss redskapen till större förståelse för hälsan.

#### Tre huvudorsaker är:

1. Begripligt – att förstå situationen, dess orsak och struktur.
2. Hanterbart – förtroende för att situationen ordnar upp sig och att ha tillit till andra i omgivningen.
3. Meningsfullt – att förstå vad livet går ut på och att det är meningsfullt.

Om man får en känsla av sammanhang är det en grogrund till hälsa och det är möjligt att förbli frisk. Motsatsen är stress när man förlorar sammanhanget. Det är flytande övergångar mellan det friska och det sjuka.

**Andra egenskaper är:** Flexibilitet – att vara öppen för det unika.

Självförtroende/självbild och en stark och fast identitet.

Antonovsky myntade begreppet *Ease* - välbefinnande och *Disease* – sjukdom. Det finns lika många ”hälsa” som det finns människor. Var och en har sin individuella historia och hälsa är en subjektiv upplevelse, som är i en kontinuerlig process i olika skikt. Hur kom det sig att en del kvinnor, som hade haft traumatiska upplevelser och överlevt förintelsen, ändå var friska?

**Olika former av hälsa** - kroppslig, mental/själslig och social/livsstil. Det är ett mysterium hur man kan ingripa i en annan människas öde och göra livet hanterligt och meningsfullt.

#### Frågor:

1. Hur gestaltar jag livet för andra så att deras liv blir meningsfullt?
2. Vad gör jag med mig själv för att skapa ett meningsfullt liv för andra inom läkepedagogik och socialterapi?
3. Hur skapar man en miljö för att göra livet hanterligt och meningsfullt för andra?

Känsla och empatikrafter lär man sig inte ur böcker utan genom ett konstnärligt övande. Det är en stor uppgift att utveckla kommunikation som inte är verbal och dess inverkan på hälsan. Koherenssinne – att betrakta känslan av sammanhang, social koherens och hur det verkar i läkepedagogiskt/socialterapeutiskt sammanhang.

4. Hur ska man lyfta upp denna känsla? Hur kommunicera med sig själv innan man lär känna andra?

Inom den antroposofiska människosynen delar man in människan i olika skikt som t.ex. tre själsegenskaper, fyra väsensled, sjuårsperioder, tolv -indelning.

**Fyra väsensled** – vad är det för något?

○ Jag

☆ Astralkropp

☞ Eterkropp

□ Fysisk kropp

**Tredelade människan;** tanke, känsla, vilja.

Tanke - det kosmiska i människan, speglar sig i hjärnan

Vilja – som omedvetet rör sig i det fysiska

Känslan – mellan tanke och vilja

Hur fungerar tanke och vilja? Hur integrerar man dessa två modeller? Tanke, känsla och vilja är själslig potential. I ”**Teosofi**” av Rudolf Steiner skriver han om hur jaget lever i själen.

Varje mänskligt möte är möjligt genom det själsliga.

Under 70-talet, inom antroposofiska sammanhang, pratade man mycket om mötet med den andres jag och inte om mötet över det själsliga. Nu är det mer aktuellt inom yrket att bli medveten om den ömsesidiga relationen. Enligt R. Steiner så är den levande människan kroppsligt förenad med tanke, känsla och vilja.

Vad har detta att göra med det sociala?

De tre aspekterna; *begripligt, hanterligt och meningsfullt* har att göra med tanke, känsla och vilja. Antonovskys modell är en stor utmaning om vad vi själva för med oss. Det verkar som krafter på den egna själen och är en förutsättning för det sociala sammanhanget.

**KASAM**

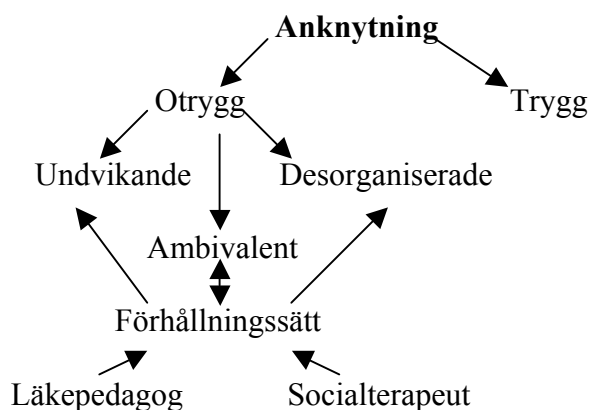


Föräldrar

Den emotionella kontakten



Barn



Det är stora skillnader på neuropsykiatriska diagnoser inom läkepedagogik och socialterapi. Vi blir fixerade vid ADHD, Asperger och autism. De är symptom men ökar kanske inte förståelsen för problematiken. Olika svårigheter börjar tidigt i livet. Enligt samlad forskning präglar graviditet och det första spädbarnsåret hela livet. Redan under graviditeten får barnet mycket intryck och blir påverkad hur mamman mår. Barnet tar emot mammans tankar och känslor. Hur är de emotionella relationerna, känslomässigt och att bli bekräftad o.s.v?

Det är en känslomässig gemenskap redan från början, blick - leende, att sträcka ut armar och få gensvar. Det finns barn som redan från början inte har denna relation.

Enligt FC (Facilitated Communication) förstår man att människor med olika diagnoser har ett rikt inre liv.

Om anknytning finns och barn känner sig trygga i ett känslomässigt sammanhang klarar det av en otrygg situation. Barn som känner otrygghet blir undvikande, ambivalenta,

desorienterade. De blir undvikande om föräldrarna inte svarar på det känslomässiga.

Ambivalenta när samspelet ibland fungerar och ibland inte. Desorganiserade – tyr sig till föräldrarna när dessa inte mår bra. Då väcker närheten också rädsla hos barnet. Det kan vara i en tillvaro med missbruk och kaos där barnet får ta hand om föräldern och uppleva omvända roller. Barnet har behov av att hjälpa men utvecklar inte en egen identitet utan anpassar sig efter andras behov. Eller så kan reaktionen bli att barnet ger upp och inte litar på vuxna när det har upplevt övergrepp. Det är viktigt att förstå bakgrunden till olika beteenden så att det inte förstärks. Om det finns mycket tvång måste man hitta en jämvikt att inte tvinga eller höja rösten, det hindrar läkningen. Att utveckla empati och få en känsla av sammanhang. Jackie Schwartz berättade att han nu gör en doktorsavhandling som har titeln "*Allergi, stress och känslan av sammanhang hos familjer med antroposofisk anknytning*". Första undersökningen innehåller stress, eller inte, vid 6 och vid 12 månaders ålder. Vad är orsaken?

Arbete inom läkepedagogik/socialterapi är ett ömsesidigt relationsarbete. Det som sker är ingen slump utan vi kan lära oss utifrån det antroposofiska att det handlar om relationen mellan jag och du. Antonovsky har gett redskapen och man får tänka på om rätt mål är sätta för t.ex. inlärning. Det är en salutogenes verkan.

Vid pennen/Maud Probst