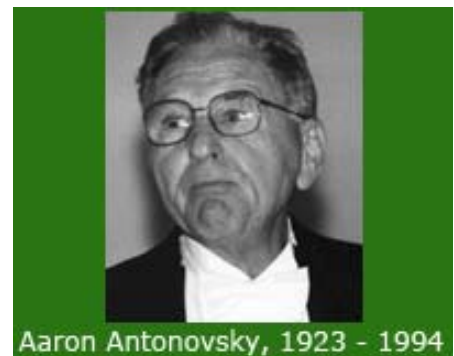


Fördjupningstexter om idégrunden

Här följer en samlad fördjupningstext om de tre grundstenarna: den salutogena idén med Kasam som teori, dialogfilosofin med olika dialogmetoder, samt det sociala stödets betydelse för god utveckling.

Den salutogena idén och Kasamteorin

Begreppet *salutogenes* (hälsans ursprung) och *hälsopromotion* (hälsans främjande), har sin användningsbakgrund i WHO:s definition av hälsa från 1948: hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. WHO beskriver senare hälsopromotion som en process som möjliggör för människor att öka kontrollen över de faktorer som positivt påverkar hälsan.



Salutogent fokus

Den som de senaste decennierna mest bidragit till att flytta fokus från forskning kring enbart risk- och sjukdomsfaktorer (patogenes), till att också forska kring friskfaktorer (salutogenes) är Aaron Antonovsky (1923-1995), professor i social medicin. Han sökte svar på frågor om *hälsans* ursprung och vad som bidrar till god hälsa. Antonovsky fann efter många intervjuer att de personer som trots svåra påfrestningar i livet ändå behåller och till och med utvecklar hälsa har tre resurser gemensamt: de har en känsla av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i tillvaron. Han säger sammanfattningsvis att de har en Känsla Av SAMmanhang, Kasam, i livet.

Många vetenskapliga artiklar har skrivits de senaste decennierna kring idén om salutogenes och teorin om Kasam efter det att Antonovskys första bok *Health, stress and coping* kom ut 1979. Antonovsky utvecklade den salutogena idén och Kasamteorin i *Hälsans mysterium* som utkom på svenska 1991.

Kasam, en hälsofrämjande teori

Kasam är en teori om vad som i huvudsak bidrar till den enskildes hälsa och hur den process ser ut som bidrar till ökad hälsa. Den teoretiska modellen innehåller tre resurser, eller komponenter som Antonovsky kallar det, som bidrar till ett bevara och utveckla hälsan. Resurskomponenterna är meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet.



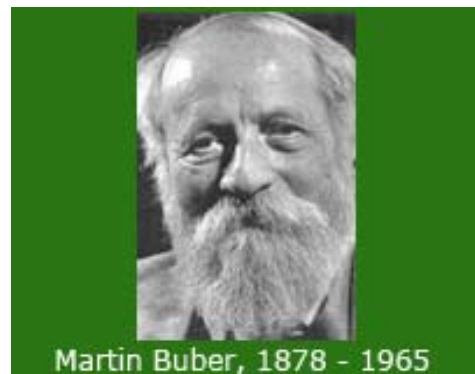
- **Meningsfullhet.** Det är en resurs som ger individen motivation och inre drivkrafter. Det är den grundläggande komponenten för hälsa. Vad ger mening åt tillvaron? Varför vill jag göra det jag gör? Vad drömmer jag om?
- **Begriplighet.** Det är en resurs som innebär att man har förmågan att kunna överblicka och identifiera ett problem, tolka och förstå det. Varför är det som det är? Vilka orsakssamband finns? Varför känner jag som jag gör? Vad är min roll för att förstå sammanhanget?
- **Hanterbarhet.** Det är en resurs som kopplas till individens tro på en lösning av problem. Det handlar om förmågan att se möjliga handlingsvägar. Hur kan jag hantera situationen? Vilka lösningsalternativ finns? Hur kan jag ta tag i detta? Vilka resurser har jag för att på egen hand, eller med andras hjälp, lösa ett visst problem?

Personaldialog för ökad Kasam

Olika dialogverktyg används i personaldialoggrupper för att öka deltagarnas känsla av sammanhang. Under länken Verktøy på hemsidan presenteras olika processverktyg där man utgår från Kasamrelaterade frågor som besvaras i dialoggruppen och där man med hjälp av socialt stöd utvecklar och genomför handlingsplaner på individ- och gruppnivå.

Dialogfilosofin som idé

Begreppet ”dialog” är mångtydigt. För en del kan det vara en beskrivning av ett kvalitativt möte med samtal öga mot öga. Av andra kan dialog ses som en pedagogisk metod, ett medel för lärande och kunskapsfördjupning. Platon beskrev för över två tusen år sedan dialogen som vägen till kunskap. Dialogen kan alltså ses som instrumentell, ett medel för att nå en gemensam förståelse av något, ett hjälpmedel för att nå tydlighet mellan olika uppfattningar och särarter. För andra ses dialogen främst som ett mellanmänniskt möte mellan två personer. Dialogen är då som ett självändamål där dialogmötet har ett egenvärde.



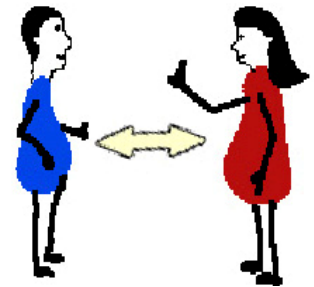
Dialogens två världar

Dialogfilosofin föddes i spåren av första världskrigets bristande förmåga till nära möten mellan individer, folkgrupper och nationer. Dess främste talesman var dialogfilosofen Martin Buber (1878-1965). I sin grundläggande bok *Jag och Du* (som utgavs i Tyskland 1927 och översattes till svenska av Dag Hammarskjöld i början av 1960-talet) utvecklar Buber djuplodande den mänskliga erfarenheten som visar att vi lever i *två världar*. Dels i den *äkta dialogens värld* som levs i relationernas Jag-Du-värld där subjekt möter subjekt. Dels den *tekniska dialogens värld* i vardagserfarenhetens Jag-Det-värld där vi förhåller oss till det vi möter som till objekt, tankar, saker och ting. Vi lever i de två världarna samtidigt och vi behöver båda världarna. Men Buber betonar att ”människan blir till i relationernas värld”. Utan Jag-Du-relationer förkrymper människan och hennes hälsa och upplevelse av mening urholkas. Martin Buber utvecklar sina dialogfilosofiska tankar i flera senare böcker, bl.a. i *Det mellanmänniska* som utgavs i Israel 1954 och utkom på svenska 1995.



Olika slags dialog

Den *äkta dialogens* Jag-Du-möte kräver personlig närvaro och öppenhet i mötet med den andre. Den ene lyssnar och ser kravlöst på den andres liv. Det är ett möte utan krav att förstå den andre. Det är ett möte utan krav att ge kommentarer. Lyssnandet och närvaron i mötet är nog. Förutsättningar för en sådan dialog kan skapas med hjälp av struktur och regler för samtalet.



Den *tekniska dialogen* är en dialogens ingenjörskonst som innebär att en bestämd sakfråga som är aktuell för utveckling, eller ett visst objekt, sakligt observeras och belyses från olika håll. Man ser på saken från olika perspektiv. Olika personer kommer då att beskriva frågan/problemet på olika sätt. Likaså kommer förslagen på hantering att vara olika, beroende från vilket perspektiv man ser. Inget perspektiv är mer rätt än ett annat! Så skapas tillsammans en nödvändig helhetsbild innan beslut fattas.



Personaldialog med olika dialogmetoder

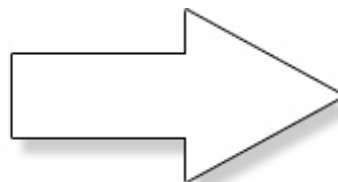
Olika dialogmetoder används i personaldialoggrupper för att stärka deltagarnas möten med varandra och stärka det gemensamma lärande. Under länken Verktyg/Personaldialog på hemsidan beskrivs de dialogmetoder som har utvecklats utifrån dessa dialogfilosofiska idéer. Det är metoder som ökar förmågan att se från olika perspektiv och att genomföra reflekterande grupprocesser. Relaterat till Kasamteorin kan vi se att *begriplighet* anknyter till en lärande dialog och det stöd som en teknisk dialog ger i erfarenhetens värld. *Hanterbarhet* kan också kopplas samman med metoder för teknisk dialog. *Meningsfullheten* kan relateras till det emotionella stöd som erfars i det äkta dialogmötet.

Idén om sociala stödets betydelse

Sociala stödets huvudteori

Socialt stöd definieras inom beteende- och samhällsmedicin som *den positiva resurs som utgörs av mellanmännsliga relationer*. Samstämmiga tolkningar från många studier talar för att ett socialt stöd och social stimulans behövs för att den mänskliga organismen ska fortleva med hälsa och arbetsförmåga. Professor Kristina Orth Gomér är en av de forskare som menar att bristande socialt stöd medför en lika stor hälsorisk som rökning. Hon är redaktör för antologin *Preventiv medicin*. Rolf Gustafson har bidragit med ett kapitel i boken om det sociala stödets betydelse för hälsa. I boken framhålls att social isolering kan leda till sjukdom och en för tidig död. Detta framställs som en huvudteori inom medicinsk forskning.

Social isolering



Sjukdom



Kvalitativt socialt stöd

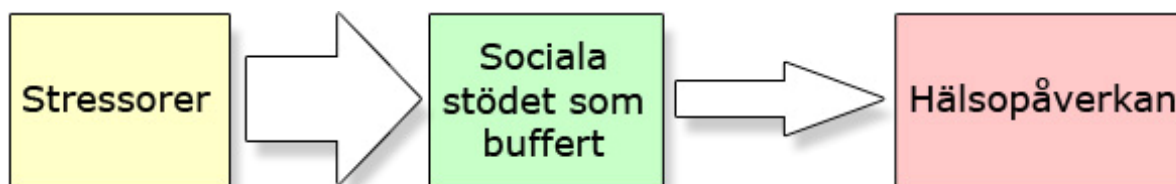
Det sociala stödet har inte bara en kvantitativ sida, som visar antalet mänskliga kontakter. Det har även en *kvalitativ* sida, som visas i djupare mellanmänskliga kontakter. Det kvalitativa sociala stödet är avgörande ur hälsosynpunkt. Det stödet beskrivs utifrån dess multidimensionella karaktär. Forskare har därför under de senaste decennierna tillskrivit det kvalitativa sociala stödets dimensioner och funktioner i följande huvudbegrepp:

- **Emotionellt stöd.** Det innebär det känslomässiga stöd som ges i nära familje- och vänskapsrelationer. Det emotionella stödet skapar grund för självkänsla, mening och livslust genom att det ger individen en känsla av att vara bekräftad och värderad för den man är. Gott emotionellt stöd har visat sig ha stark positiv inverkan på hälsa.
- **Informativt stöd.** Det innebär ett stöd där man får goda råd, faktamässig information och feedback som ökar förståelse och självinsikt. Detta stöd hjälper individen till att få ökad begriplighet, förståelsegrund, perspektivseende och beslutsunderlag inför problemlösning.
- **Praktiskt stöd.** Det innebär ett praktiskt, handgripligt och materiellt stöd. Det är det stöd där individen får ta emot konkret hjälp. Det kan gälla att få praktisk hjälp till att själv använda nya verktyg. Det kan också innebära att någon annan i mitt ställe gör det jag själv inte har förmåga att klara av.

Hälsofrämjande buffert

Socialt stöd är särskilt viktigt när man utsätts för påfrestningar. Varaktiga stressorer är sådana påfrestningar som ofta har negativ inverkan på hälsan, om man inte har resurser och förmåga att begripa och hantera stressorer. De faktorer som kan bidra till att motverka ohälsa betraktas inom preventiv medicin som skyddsfaktorer. Faktorerna kan fungera som en buffert vid negativa påverkan.

Socialt stöd fungerar inte bara som en preventiv buffert mot ohälsa. Ur salutogent perspektiv poängteras att socialt stöd har en direkt positiv hälsofrämjande inverkan. Salutogena studier av bl.a. Antonovsky visar detta. Socialt stöd kan sägas vara oljan i maskineriet av resurskomponenter som främjar hälsa.



Socialt stöd i personaldialoggrupper

Studier av personer som deltagit i en personaldialoggrupp ett par månader visar signifikant positivt resultat när det gäller hälsoeffekter. Deltagare bekräftar att hälsan främjats och att känslan av sammanhang ökat, främst som ett resultat av upplevt emotionellt stöd. Deltagarna berättar också om betydelsen av praktiskt och informativt stöd i samband med stresshantering och i samband med utveckling av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Läs mer under länken [Verktyg/Personaldialog](#) om metodiken för socialt stöd i en personaldialoggrupp