

ATT ARBETA PRAKTISKT MED KASAM- UPPLEVELSE AV SAMMANHANG
Teori författad av Aron Antonovsky
Bearbetad av Mia Börjesson

KASAM vikten av att vara i sammanhang som ger kraft, energi, mod och livsglädje kan inte nog värderas

Att skapa mötesplatser, sammanhang, grupper, erbjudande där människor kan få en plats, vara med och känna sig inkluderade ökar hälsan

Att skapa förutsättningar för människor att delta i aktiviteter där de känner sig delaktiga som tex spela fotboll i ett lag, eller vara en deltagare på en kurs, eller gå i samtal hos en coach kan öka hälsan.

Att bli sedd, hörd och tagen på allvar är delar av kommunikation som ger möjligheter att behålla och öka sin hälsa. Bekräftelse är ett viktigt drivmedel på livets resa.

Sammanhang kan vi skapa genom att driva samtal, gruppverksamhet, ha öppen verksamhet eller speciella projekt.

Listan kan göra lång men det mest viktiga är innehållet i verksamheten, att det är utformat för att öka hälsa och behålla hälsan.

Innehållet ska vara HÄLSOFRÄMJANDE och då utgår vi från de individuella friskfaktorer och omvärldsfaktorer som Aron Antonovsky presenterar i sin teori kring salutogens.

Aron Antonovsky presenterade en mängd friskfaktorer som han kom fram till att de ökade hälsan och skapade förutsättningar för att behålla hälsan. Anders Hansson svenska Hälsopromotionsgruppen i Alingsås har också presenterat friskfaktorer och de faktorer som bidrar till hälsa och att man når sina mål.

FRÅN RISKZON TILL FRISKZON

KASAM – känsla av sammanhang, upplevelse av sammanhang

**MENINGSFULLHET – det känslomässiga/emotionella
JAG VILL, Motivation den viktiga komponenten
Om du finner ditt liv intressant och om du har lust att göra det du gör. Du har motivation och vill utvecklas.
Du har familj och närstående som du känner dig älskad och omtyckt av. Du har människor runt dig du tycker om att vara med och som ger dig positiva upplevelser. Du känner dig säker och trygg för det mesta och vet vem du ska be om hjälp om du behöver det. Du har också tilltro till dig själv och vet vad du kan**

och klarar av. Tro på dig själv, tilltro till andra på så sätt att du vet att de räknar med dig som vän och ställer upp för dig om du behöver det, eller till professionella hjälpare som finns för dig och kan ge hjälp. Att dessutom ha en tro på Gud/ en kraft utanför dig själv, kan ge maximalt skydd. Har en meningsfull fritid vilket innebär att du gör saker/aktiviteter du får kraft av.

Meningsfullhet kopplas ofta till relationer, vänner, gemenskap och tillhörighet. De som har relationer där de känner sig delaktiga och får bekräftelse har stor chans att ha god hälsa. Om du också ger bekräftelse och medverkar till andras hälsa så bidrar det också till högre livskvalitet. Vänskap och snällhet är faktorer som gör att du blir mer tillfreds. Att känna sig trygg och säker i familjen, bland vänner, på skolan och i samhället ökar också meningsfullhet.

**BEGRIPLIGHET – tankemässiga, det kognitiva
JAG FÖRSTÅR, kommunikation den viktiga
komponenten**

Du kan kommunicera med andra och förstå både dig själv och andra i kommunikationen. Du kan starta och hålla samtal vid liv och föra intressanta diskussioner med andra. Du har förmåga att både läsa av andras kroppsspråk och använda ditt eget för att förmedla budskap. Du har läsförståelse och kan ta till dig information, kan också söka information och ta reda på vad som gäller i olika situationer. Du kan ta kontakt och etablera längre kontakter med andra om du så

önskar. Du har tillgång till språk och uttryckssätt, kan räkna ut hur världen är ordnad och hur saker och ting hänger ihop. Du ser orsak och verkan och har tillgång till kunskap.

Att ha tillgång till kunskap på så sätt att du vet var du ska söka kunskap ökar ditt välbefinnande. Att du har människor som är dina samtalspartners och som du kan fråga om hjälp är ovärderligt. Du bör också ha omvärldskunskap ifråga om samhället och hur det är ordnat. En annan sak av vikt är s.k. må bra kunskap som ex stresshantering. Det ökar hälsan.

HANTERBARHET- det praktiska, hur gör man JAG KAN, innehåller den praktiska komponenten Handlar om att du skaffat dig en mängd lösningar, strategier och modeller för att ta dig fram i livet. Du har egna lösningar som du fått dels genom att ta del av andras erfarenheter och dels genom egna erfarenheter. Du är bra på att fråga andra och inhämta tips, idéer och argument från andra. Du har förebilder och kan tänka dig ha flera mentorer. Du provar gärna nya sätt och är intresserad av bemästringsstrategier och hur andra gör för att må bra. Är en modig person på så sätt att du vill veta mer och utformar nya strategier under livets gång.

Hanterbarhet är dels den subjektiva upplevelsen av att ha tillgångar men också veta att andra kan hjälpa, alltså att se andras tillgångar och hur de kan komma till hjälp.

INDIVIDUELLA FRISKFAKTORER

1. GOD SOCIAL KAPACITET

Vänner och gemenskap Kan ta kontakt och vill vara i olika sociala sammanhang. Kan använda sociala arenor och medier och gör det.

2. POSITIVT SJÄLVFÖRTROENDE/SJÄLVTILLIT

Vet att du kan och klarar av det som händer i livet men har också koll på att man kan be andra om hjälp. Vet sin styrka men också sina begränsningar

3. SJÄLVSTÄNDIGHET

Tar egna beslut och har möjlighet att besluta själv. Är ett subjekt, inte ett objekt på det sättet att andras behov och önskningar styr i livet. Kan förhandla med sig själv och har möjlighet att skaffa argument för beslutsunderlag. Kan tacka JA OCH NEJ

4. SPECIELLA INTRESSEN

Har en meningsfull fritid och har både intressen och aktiviteter som känns roliga och intressanta. Det man arbetar med kan också utgå från ett särskilt intresse.

5. IMPULSKONTROLL

Att ha för lite impuls kontroll kan göra livet problematiskt på så sätt att man får svårt att samverka med andra om man alltid ska få sina önskningar och sina behov tillgodosedda. För mycket impuls kontroll kan leda till att man

undviker andra och tackar nej till att delta i en mängd olika sammanhang. Man blir utanför. Att hitta en balans är mycket viktigt för hälsan.

6. AKTIVITET OCH ENERGI

Vi behöver inte bara koppla av, utan vi behöver koppla på. Vilka är dina kraftkällor och vad får du energi ifrån.

Vilka sammanhang, människor och aktiviteter fyller på ditt engagemang och vilka av dessa får dig att växa som människa. Energigivare, det som ser till att du får det gjort som du önskar och vill.

7. INTELLIGENS- emotionell intelligens. Att ha kunskap om känslor och kan förstå de känslor som dyker upp i livet. Grundkänslor: Glädje, sorg, ilska och rädsla – alla andra känslor har sin grund i dessa fyra. Viktigt att kunna förmedla och kommunicera känslor till sig själv och andra.

8. KREATIVITET – alla kreativa aktiviteter ger kraft och energi. Skapande och "tillverkande" är i de flesta fall gott för människan. Laga mat, baka, designa och sy kläder, meka med motorer, spela musik, dansa, spela WoW, osv

9. FRAMGÅNGSRIK COPING Du har samlat och utvecklat strategier, modeller, lösningar och metoder för att klara av de hinder, bekymmer och kriser du möter i livet. Du har tittat på andra hur de gör, läst i böcker och fått tips och idéer från människor runt omkring dig. Du har valt ut de

metoder du själv tror på och vidareutvecklat dem. Alla copingstrategier är inte framgångsrika utan vi behöver många för att bemästra livet.

10. INRE LOCUS OF CONTROL

En känsla/tanke/upplevelse av att det du tycker och tänker har ett värde som även andra kan se och visa dig det. Du har en självbild som i mångt och mycket är positiv med stora potentialer för att vidareutvecklas.

Du har uppfattningen om dig själv att du kan påverka och har möjligheter att förändra dig själv och det som finns runt omkring dig. Du har val och får också mandat av andra till att ta beslut och föra fram dina idéer. Du blir tagen på allvar och andra lyssnar till det du har att säga.

Självbilden kan liknas vid ett manus/manuskript eller arkitektritning. (**DETTA ÄR EN METAFOR INGEN SANNING**)

Innan vi kommer till världen har de som bestämt att vi ska komma en önskan, en förväntan inför det barn som ska komma. De drömmer och fantiserar om vem barnet är och hur det ska vara. Det kan också handla om oro, nervositet inför den nya människan .De vuxna "skriver " på så sätt ett manus om barnet innan det anlänt. När barnet sedan kommer kanske inte manuset stämmer och då får man förändra det så det mer passar in i bilden av den man önskar sig. Från det man är

nyfödd tills man blir ungdom skriver andra som, föräldrar, mor och farföräldrar, syskon och andra manus åt de unga. De vuxna berättar för barnet vem det är och vilka egenskaper det har. Det kan vara att man säger att någon är lik mamma eller pappa. De vuxna kanske förstärker eller försvagar någon egenskap. Belöningar, bedömningar, hot och mutor kan förstärka respektive försvaga egenskaper, talanger och likande. När barnet ska gå från ungdom till vuxen ska barnet 'börja skriva manus själv. (Pojken ska bli man och flickan ska bli kvinna.) Barnet ska bli vuxen. Viktiga frågor blir då: VEM VILL MAN VARA OCH VILKEN TYP AV PERSONLIGHET PASSAR...

Ungdomstiden är ett sökande efter identitet och det gamla "manuset" kan styra. Vanligt är också att personer runt tonåringen uppfattar att den är osäker och inte riktigt vet vad den vill och önskar. Det skulle kunna bero på att det gamla manuset inte längre är dugligt utan ett nytt är under uppbyggnad och därmed osäkerheten. När man är vuxen är tanken att man ska skriva sitt manus själv och att man har stora möjligheter i det. Manuset är föränderligt och kan skrivas om många gånger under livet. Viktigt att inte leva efter andras manus eller efter gamla manus som andra skrivit

OMVÄRLDSFAKTORER SOM LEDER FRAM TILL ATT VI KAN BEHÅLLA OCH ÖKA HÄLSAN

- 1. STÖDJANDE FÖRÄLDRASYSTEM, om dina egna föräldrar stöttat dig och gett dig ett positivt manus påverkar det ditt liv och i mycket gör det enklare. Du får en bas att verka utifrån och en referensram som troligtvis innehåller en tilltro till dina möjligheter.
*"Buret barn bär sig själv" Martin Lönnebo. Om du inte fått detta kan du under nästa punkt få en ny chans***
- 2. STÖDJANDE FAMILJESYSTEM. Du kan skapa och forma en ny familj som ger dig det du inte fick som liten eller som förstärker det du fick som liten. När du befinner dig i relationer som får dig att växa gör det att du kan behålla din hälsa.**
- 3. ANDRA STÖDJANDE PERSONER, kan vara vänner, kollegor eller släktingar som finns där för dig och ger support och positiv feedback. Det kan vara någon som blir en mentor för dig och ger dig bekräftelse. Det kan också vara någon professionell hjälpare som du fått tillit till.**
- 4. STRUKTUR OCH REGLER, kan ge trygghet och en förutsägbarhet som skapar tillit**

5. VARA EN AKTIV FÖRENINGSMEDLEM, delta i ett sammanhang där ni har ett mål med verksamheten som känns intressant och meningsfull. Ha en tillhörighet och en gemenskap skapar hälsa.

FRAMGÅNGSRIKA COPINGSTRATEGIER

Enl. Terje Ogden (Bok, Social kompetens)

- 1. FÖRHANDLA, tips, argument och ideer**
- 2. PROBLEMLÖSNINGAR, OLIKA MODELLER**
- 3. VÄNNER, SUPPORT, att ha support, stöd och kanske en mentor**
- 4. PROFESSIONELLT STÖD, kunskap om vart och till vem man kan vända sig för att få hjälp**
- 5. OPTIMISM, en optimist ser i varje svårighet möjligheter medan en pessimist ser svårigheter i varje möjlighet**
- 6. JÄMFÖRELSE, ibland kan det vara av vikt att jämföra sig med dem som klarat av svåra saker och ta inspiration från dem**

- 6. MAGISKT TÄNKANDE, vi behöver tänka att det finns krafter inom oss och utanför oss som finns där för att hjälpa och supporta oss framåt i livet**
- 7. ÖNSKETÄNKANDE OCH DRÖMMAR, målbilder vad vill vi och vad önskar vi. Att starta en resa mot önskat läge kan innehålla en mängd spännande stopp innan vi når målet.**
- 8. POSITIV OMFORMULERING, att försöka omformulera det som händer till det som går att så ut med**

ANDRA FRISKFAKTORER

Humor och livsglädje återkommer i många sammanhang där man undersöker och ser vilka friskfaktorer som finns i människors liv

Feedback/Bekräftelse är en stark komponent för att få människor att må bra och behålla hälsan