

Fokus på metoder

En sund følelse af sammenhæng

Man kan godt være syg og sund på samme tid. Sundhed kan nemlig defineres som livsmod og evnen til at kunne håndtere sit eget liv, og den indstilling kan man godt have, selv om man er diabetiker, sidder i kørestol eller har pacemaker

Af journalist Charlotte Bach

Foto: Anders Clausen / BAM

Livsvilkår bestemmer ikke automatisk folks helbredstilstand. Det afgørende er, hvad folk gør ved disse livsvilkår. Det er derfor vigtigt at mobilisere de evner, der gør folk robuste over for stressorer.

En sund indstilling til egne muligheder er grunden til, at mennesker, der har været igennem voldsomme traumer eller belastninger som fx koncentrationslejre, dødsfald i nærmeste familie eller uhelbredelig sygdom, klarer sig forbavsende godt efter den traumatiserende begivenhed. Andre, der ikke besidder samme evne til at mestre egen situation, klarer sig knap så godt og er mismodige, selv om de er ved godt helbred.

Sundhed fremfor sygdom

Læger og andre faggrupper inden for sundhedssektoren har traditionelt stillet sig spørgsmålet om, hvorfor folk bliver syge. Den amerikansk-israelske professor i medicinsk sociologi Aaron Antonovsky sætter fokus på sundhed i stedet for sygdom og spørger, hvorfor folk (for)bliver sunde. De fleste udsættes for konflikter, kriser og sygdom i løbet af et liv, de såkaldte stressorer, men nogle mennesker er langt bedre til at tackle dem end andre. Sunde mennesker er ifølge Antonovsky karakteriseret ved at besidde en følelse af sammenhæng, "Sense of Coherence", i tilværelsen. Det vil sige, at de opfatter verden som begribelig, kan håndtere de problemer, livet stiller dem over for og føler en mening med livet, som for dem er værd at engagere sig i.

Antonovskys tese går ud på, at en stærk følelse af sammenhæng ikke blot øger livskvaliteten hos den enkelte men også påvirker den fysiske og psykiske sundhedstilstand i positiv retning. Personer med stærk følelse af sammenhæng er bedre til at håndtere alvorlig stress, uden at det går ud over deres helbred i større grad.



Livsvilkår bestemmer ikke automatisk folks helbredstilstand. Det er, hvad folk gør ved disse livsvilkår, der er afgørende for, om de udvikler stærk eller svag følelse af sammenhæng i tilværelsen. Altså om de bliver sunde eller usunde.

Fokus på ressourcer

En del af det sundhedsfremmende arbejde bliver således at fokusere på ressourcer og mestringsstrategier og styrke folks følelse af "begribelighed", "håndterbarhed" og "meningsfuldhed" samt mobilisere de evner, der gør folk robuste over for stressorer. For speciallæge og forsker ved Statens Institut for Folkesundhed, Anne Nielsen, har Antonovskiy fat i nogle vigtige pointer. Hun er medforfatter til den nye udskolingsundersøgelse, Børns sundhed ved slutningen af skolealderen, der bl.a. viser, at 18 procent af eleverne har helbredsproblemer af betydning for erhvervsvalget. (se omtale i [læserstof](#))

Antonovskiy har udviklet et spørgeskema i et forsøg på at måle folks følelse af sammenhæng. I udskolingsundersøgelsen har eleverne også svaret på Antonovskiy's spørgeskema, og der viser sig at være sikre sammenhænge mellem det at have en stærk følelse af sammenhæng, målt med spørgeskemaet, og snart sagt alt andet positivt hos eleverne: trivsel, sundhed, sundhedsadfærd, kompetencer og social støtte fra forældrene.

Udvikling af handlekompetence

"Mange af børnenes problemer kunne afhjælpes med hjælp til selvhjælp fra forældre og skole ved at lære børnene at leve sundt og mestre problemerne på en god måde", siger Anne Nielsen.

Hun foreslår, at skolerne satser på at udvikle den handlekompetence, der var så central i debatten om den nye folkeskolelov og forsøger at arbejde på at gøre tilværelsen meningsfuld, begribelig og mulig at håndtere for eleverne.

"Jeg forestiller mig, at man afsætter tid til samtaler med børnene, både gruppevis, klassevis og individuelt. Samtalerne kunne handle om, hvordan man kan løse nogle af de konflikter, der opstår. Det er i reglen tydeligt at se på børnene, når de har det skidt, og så gælder det om at se, hvad der kan gøres. Man kan øge børnenes sociale indsigt og evne til at se tingene fra andres side ved fx at videofilme situationer i klassen og bagefter drøfte dem", siger Anne Nielsen.

"Jeg mener, at det timeløse fag sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab burde have nogle faste timer på skemaet. Til at lære at mestre problemerne på mere fleksible måder, fordi det vil give børnene større handlekompetence. De kan lære, at vi kan opfatte tingene på forskellig måde i konflikter, hvilket kan give dem følelse af at forstå den anden. Altså "begribelighed", som gør at børnene kan løse konflikter og problemer på en ny måde. Fx kunne de to køn godt lære noget af hinanden. Drengene kan nogle gange have en tendens til at adspredde sig og lade problemerne ligge, og piger kan indimellem hænge fast i dem, blive ved med at spekulere over dem og blive depressive. Man kunne fremme begge køns trivsel og deres personlige og sociale evner gennem timer i problem- og konfliktløsning", siger Anne Nielsen.

Sense of Coherence

Læreprocesser	→	Følelsen af sammenhæng
Forudsigelighed	→	Begribelighed
Belastningsbalance	→	Håndterbarhed

Delagtighed/deltagelse → Meningsfuldhed

I følge Antonovsky kommer følelsen af sammenhæng fra forskellige læreprocesser livet igennem. Oplevelsen af forudsigelighed lægger grunden til begribelighed, mens den rette belastningsbalance lægger grunden til håndterbarhed, og delagtighed i resultatet giver meningsfuldhed.



Skolerne bør satse på at udvikle børnenes handlekompetence og desuden arbejde på at gøre tilværelsen meningsfuld, begribelig og mulig at håndtere for eleverne.

Foto: BAM.

Kritik af metoden

Psykolog Karen Albertsen fra Arbejdsmiljøinstituttet har arbejdet med begrebet følelse af sammenhæng i sine undersøgelser af det psykosociale arbejdsmiljø. Hun har bl.a. fundet ud af, at folk med høj følelse af sammenhæng fik færre symptomer på stress end folk med lav følelse af sammenhæng, når de blev udsat for konflikter på deres arbejdsplads. Når det kom til andre faktorer på arbejdspladsen såsom indflydelse på arbejdet, arbejdspress, krav og meningsfuldhed, var der

ikke synderlig forskel på, hvor mange symptomer på stress det fremkaldte, uanset om de havde høj eller lav følelse af sammenhæng.

”Det er vigtigt at finde ud af, hvilke faktorer, der fremmer sundheden”, siger Karen Albertsen. ”Vi har manglet både nogle begreber om og et redskab til at vurdere folks evne til at tackle belastninger, og her er Antonovskys teori sympatisk. Men jeg stiller mig skeptisk over for metoden og resultatet af målingerne. Er følelse af sammenhæng virkelig udtryk for de helbredsfræmmende ressourcer hos personerne? De fleste spørgsmål i det korte spørgeskema, som især anvendes til at måle følelsen af sammenhæng, er negativt formuleret. Fx ”Er det sket, at du er blevet overrasket over opførslen hos personer, som du synes, du kendte godt?” eller ”Har du meget modstridende tanker og følelser?”

”Med negativt formulerede spørgsmål vender man scoren om. Man får således ikke et mål for tilstedeværelsen af positive følelser eller ressourcer, og man kan spørge sig selv om, hvad det i virkeligheden er, man måler”, siger Karen Albertsen.

”Grundtanken om at få fat i de sundhedsfræmmende aspekter hos folk er rigtig god”, siger hun, ”men når de empiriske resultater ikke passer til teorien, må metoden eller teorien ændres”.

Både Karen Albertsen og Anne Nielsen bakker op om tankegangen bag Sense of Coherence begrebet, altså at øge opmærksomheden på sundhedsfræmme. De går begge ind for en bred sundhedsfræmmende indsats, eksempelvis uddannelse af lærere, når det gælder skolebørn, så eleverne kan udvikle selvtillid og handlekompetence.

Litteratur:

Torben K. Jensen og Tommy J. Johnsen: Sundhedsfremme i teori og praksis. En lære-, debat- og brugsbog på grundlag af teori og praksisbeskrivelser. Ringkøbing Amt 2000.

Aaron Antonovsky: Health, Stress and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. San Francisco: Jossey Bass 1979.

Aaron Antonovsky: Hälsans Mysterium. Natur og Kultur 1991.