

KASAM - Känsla av sammanhang

KASAM står för *känsla för sammanhang*. Grovt förenklat betyder det att graden av KASAM mäter förmågan att hantera svårigheter och stress. Ju högre grad av KASAM som en individ har desto bättre förmåga att hantera svårigheter och stressiga livssituationer som det kan innebära att hantera en allvarlig sjukdom, separation, en anhörigs bortgång eller någon annan livskris.

Aaron Antonovsky var en amerikafödd sociolog som på 60-talet utvandrade till Israel. Under sitt arbete där började han intressera sig för det faktum att ungefär 30 % de kvinnor som överlevt koncentrationslägren under andra världskriget, och flera efterföljande krig som boende i Israel, fortfarande hade en god psykisk hälsa. Detta trots att de under sitt liv upplevt några av de kanske värsta sakerna man kan göra som människa.

Antonovsky började studera fenomenet och fann att det fanns skillnader i hur överlevande hade hanterat de upplevelser de varit med om och att de därmed hade påverkat hur de flera årtionden senare skulle må. De som hade en god psykisk hälsa hade en hög "Känsla av sammanhang" vilket förkortas KASAM.

Vad är då detta? Jo, KASAM består av tre olika delar, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, och balansen mellan dessa tre kommer att påverka hur du hanterar svåra situationer och hur du kommer att må.

1. Begriplighet – Förståelse och förmåga att bedöma och förklara olika händelser.
2. Hanterbarhet – Förmåga att möta och hantera dessa olika händelser utan att bli offer för omständigheter.
3. Meningsfullhet – Delaktighet och en känsla av att kunna påverka situationen, att se en mening med det hela.

Dessa tre komponenter samverkar, men är inte beroende av varandra. Det betyder att komponenterna är olika starka hos olika individer, och att detta i sin tur leder till skillnader i hälsan. Det anses inte vara något större problem om komponenterna följs åt, så att man antingen har högt på alla tre alternativt lågt på alla tre, utan problemen uppstår främst när det är skillnad komponenterna emellan.

Antonovsky själv ansåg att *meningsfullheten* har störst betydelse för hälsan då en person med hög meningsfullhet kämpar på även i situationer som personen inte riktigt vet hur den ska handskas med.

Antonovsky menar också att det finns en skillnad mellan stark och rigid KASAM. Skillnaden består i att en person med stark KASAM utstrålar ett lugn, medan en person med rigid KASAM menar att alla problem går att lösa och att den alltid förstår allting.

En person med rigid KASAM har svårt att anpassa sig efter nya situationer eftersom den hela tiden menar att den har förstått helheten, och i värsta fall kan dennes värld falla samman om systemet den byggt sitt liv på förändras.

En person med stark KASAM är flexibel i sitt förhållningssätt och därmed också mer anpassningsbar utan att fara illa av det hälsomässigt.

KASAM i praktiken

Antonovsky delade in stressorer i livet utifrån tre olika typer och klargjorde också hur KASAM påverkade dessa.

- **Kroniska stressorer**

Denna typ av stressor är något som påverkar oss under en stor del av livet. Exempelvis kan sjukdom, barnlöshet och mobbing räknas hit. En person med stark KASAM som har en kronisk sjukdom kanske tar en dag i sänder och anpassar varje dag efter hur man mår just då. En person med svag KASAM kanske istället upplever frustration över att inte kunna planera saker, otillräcklighet och att tillvaron saknar mening på grund av sjukdomen. Irritationen går ofta ur över andra och påverkar i hög grad livssituationen.

- **Livshändelsestressorer**

Denna typ av stressor händer oss alla, mer eller mindre och kan sägas höra livet till. Det kan vara dödsfall, skilsmässa, pensionering, att få barn med mera. Även om många av dessa händelser kanske går att förutse avgör vår KASAM hur vi reagerar på dem. En person med stark KASAM kan uppleva sorg, smärta, ilska och så vidare, men tar ändå tag i problemet och löser det. En person med svag KASAM kommer kanske istället uppleva ångest, förtvivlan och övergivenhet och förblir kanske passiv och förnekande i situationen.

- **Dagliga hinder och irritationer**

Till denna kategori räknas saker som att hinna med hushållsbestyren, att ha en dålig dag eller tillfälliga konflikter. Situationer som vi alla hamnar i, men som en och en inte har någon större påverkan på vår långsiktiga hälsa och stressituation. Vår KASAM spelar inte heller någon större roll här. Om det kommer en strid ström av händelser kan dessa istället räknas som en del i vårt livsmönster och då gå in under kroniska stressorer.

Att utveckla sin KASAM

Kan man då påverka sin KASAM? Det är svårt att säga, men troligen går det genom stresshantering och att utveckla sitt synsätt att påverka åtminstone vissa delar av KASAM. I Lund har forskare i Antonovskys anda utvecklat sitt behandlingssätt vid barn- och ungdomspsykiatriska kliniken så att detta har ett mer lösningsfokuserat arbetssätt. Att visa på möjligheter och fokusera på det som fungerar tros vara ett sätt att utveckla KASAM.

Referenser

Hälsans mysterium, Aaron Antonovsky.