

Existentiell hälsa

Ett förhållningssätt att se på livet

Materialet har ställts samman av Curt Karlsson

Inledning

Under en tid har det pågått en diskussion om innehållet i existentiell hälsa. Folkhälsomyndigheten har fått kritik för att vara otydlig. Debatten har bland annat handlat om att man anser att det saknas vetenskapliga bevis för att kunna definiera vad som är existentiell hälsa. En av WHO:s (Världshälsoorganisationen) åtta dimensioner talar om andlighet och andliga behov.

En het debatt har så småningom förskjutits från själva sakfrågan till en politisk debatt.

Cecilia Melder, präst och religionspsykolog, har översatt och tolkat WHO:s dimensioner till svenska förhållanden och konstaterar att *”det finns ett tydligt samband mellan hur man förhåller sig till de existentiella frågorna och hur man mår”*:

Att främja existentiell hälsa är att utgå från en helhetssyn där man beaktar både fysiska, psykiska, sociala och andliga behov.

ooo

Jag har strävat efter att ha en så objektiv hållning som möjligt i sökandet efter fakta till denna sammanställning. Jag hoppas materialet kan hjälpa oss i RPG i samtalen kring existentiell hälsa. I slutet av materialet ger jag en personlig reflektion hur jag uppfattar vad som kan sägas om ”andlig” och ”andlighet.”

Materialet hoppas jag ska kunna bli till hjälp i exempelvis i samtals- och studiegrupper.

Augusti 2026

Curt Karlsson

e-postadress curt.karlsson@gmail.com

Existentiell hälsa

- ett förhållningssätt

WHO (Världshälsoorganisationen) har i en omfattande studie kartlagt kännetecknen på psykisk ohälsa. Enligt WHO räknar man med att psykisk ohälsa kommer att vara en av de dominerande hälsoutmaningarna år 2030, inte bara i Sverige utan också globalt. I dag är nästan femtio procent av alla sjukskrivningar i Sverige relaterade till psykisk ohälsa.

Enligt WHO:s omfattande internationella studier finns det en tydlig koppling mellan den ökande psykiska ohälsan och hur man förhåller sig till de existentiella frågorna. Man kan också se att en god existentiell hälsa, som exempelvis en stark känsla av mening och hopp kombinerad med att man har någon övergripande tolkning av tillvaron, påverkar inte bara den psykiska hälsan utan även psykiska och sociala hälsan.

WHO:s studier visar på att detta gäller alla människor, oavsett vilket land eller kultur man kommer från, ung eller gammal.

Världshälsoorganisationen (WHO) inkluderar andliga och existentiella aspekter i sitt hälsobegrepp och lyfter fram vikten av dem för att främja hälsa. Dessa aspekter är: harmoni, förundran, mening i livet, andlig styrka, närhet, helhet, hopp och tro som resurs.¹

Cecilia Melder, präst och religionspsykolog, har i avhandlingen Vilsenhetens epidemiologi utgått från WHO:s studier och ringat in de åtta dimensioner som kan ligga till grund en god existentiell hälsa. De slutsatser som på detta sätt tolkats och översätts till våra förhållanden har fått stor uppmärksamhet och blivit vägledande.

I en intervju säger Cecilia Melder:

”Det finns ett tydligt samband mellan hur man förhåller sig till de existentiella frågorna och hur man mår. En person med god existentiell hälsa

¹ WHO presenteras på Wikipedia

mår i allmänhet bättre och upplever ofta livet som meningsfullt, även om man drabbas av sjukdom eller sorg”.²

”Att samtala och reflektera över livets mening, hoppfullhet inför framtiden eller samhörighet med något större och utanför mig själv hjälper oss att få tag i livet självt, säger Celia Melder efter de erfarenheter hon fått genom att använda dimensionerna om existentiell hälsa i olika samtalsgrupper.³

*Hälsa är ju inte bara frånvaro av sjukdom.
Det är många delar av livet som ska samspela
för att vi ska må bra.⁴*

En helhetssyn

Att främja existentiell hälsa är att utgå från en helhetssyn där man beaktar både fysiska, psykiska, sociala och andliga eller existentiella behov.

Existentiell hälsa är att ha en grundsyn på livet som skapar ett förhållningssätt som gör att vi tänker, känner och handlar på ett sådant sätt att vi upplever att vi mår tillräckligt bra och att vi tillräckligt ofta upplever livsmod, livsglädje, livsmening så att det känns möjligt att leva, även när livet utmanar.

Existentiell hälsa kan vara ett stöd för oss, speciellt när livet är svårt, i livets gränssituationer när inte livet blir sig likt igen.⁵

”Den existentiella ohälsan är att jämföra med kondition. Den måste underhållas. Gör man inte det blir sökandet akut när någonting händer. Man måste bygga upp sin egen ”grundkondition”. De som har en god existentiell hälsa upplever sig må bättre”.⁶

² Intervju i tidningen Dagen

³ Ur artiklar om existentiell hälsa, b I a Förgätmigej nr 2 2024

⁴ Kunskapsguiden, Socialstyrelsen

⁵ Region Jönköpings län, Hälso- och sjukvård

⁶ Intervju i Sveriges Radio

Att samtala och reflektera över livets mening, hoppfullhet inför framtiden, känna samhörighet med något större, något som är utanför mig själv, hjälper oss att få tag i själva livet självt.⁷

Mening och livsglädje

Upplevelsen av att ha en mening i livet ger positiva hälsoeffekter. Den ger motståndskraft i kriser, ger förmåga att hantera stress och utmanande livshändelser och kan vara skydd mot ångest, depression och självmord.

Existentiell hälsa handlar om hur vi relaterar till livet i stort och är en aspekt av hälsa på samma sätt som den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Undersökningar visar att den som har en god existentiell hälsa upplever sig må bra även när man drabbas av sjukdom och sorg eller andra former av lidande. Den existentiella aspekten av hälsa påverkar alltså de övriga aspekterna av hälsa.

En god existentiell handlar om att ha en grundsyn på livet som skapar ett förhållningssätt till mig själv och till andra. Detta förhållningssätt gör att vi kan uppleva livsmod, livsglädje och livsmening, oavsett livssituation.

I en artikel Socialmedicinskt tidskrift - som ingår i ett temanummer om existentiell hälsa - sägs så här:

”Existentiell hälsa avser förmågan att tro på och ta vara på livet och är en viktig del av hälsa och välbefinnande och kan vara en nyckel till att motverka den ökande psykiska ohälsan.

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) påverkar din existentiella hälsa hur du uppfattar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Om människor kan känna förundran, inre lugn, hopp och tro ökar också den fysiska och psykiska hälsan”.⁸

I en artikel där man analyserar existentiell hälsa och kommenterar Cecilia Melders studier så sägs så här:

”Enligt WHO omfattande studier finns en tydlig koppling mellan den ökande psykiska hälsan och hur man förhåller sig till de existentiella frågorna. Man kan se att en god existentiell hälsa som exempelvis en stark känsla av mening

⁷ Ur artiklar om existentiell hälsa, b I a Förgätmigej nr 2 2024

⁸ Socialmedicinsk tidskrift Volym 100 nr 1

och hopp kombinerad med att man har någon övergripande tolkning av tillvaron påverkar inte bara den psykiska hälsan utan även den fysiska och sociala”⁹.

Den svenska rädslan för andlighet är betydande om man jämför med andra länder.

I WHO:s synsätt på hälsa ingår den existentiella, eller andliga, hälsan som en viktig dimension.¹⁰

– Existentiell hälsa beskrivs här i Sverige också som individens innersta väsen, kärnan i att vara en människa och kan vara kopplat till ens identitet. Arbetet visar även tydligt att existentiell hälsa som fenomen väcker ett stort engagemang på många håll i vårt samhälle.¹¹

WHO:s åtta grundstenar

⁹ Andrummet artikel Vad är existentiell hälsa?

¹⁰ Ur artikel från Svenska kyrkan

¹¹ Ur artikel från Folkhälsomyndigheten

WHO:s grundstenar eller dimensioner är presenterade på lite olika sätt och varierar i uppställning, till viss del beroende på vilken målgrupp man vänder sig till. Föreningar, organisationer, vårdföretag, högskoleutbildningar, kyrkor och många fler uppmärksammar de olika dimensionerna och tolkar dem med underliggande texter utifrån sina perspektiv och ideologier. Den presentation som visas här är en av de mest neutrala utan undertexter.

De **åtta dimensionerna av existentiell hälsa** som definieras av WHO är:

- **Andlig kontakt** – att känna samhörighet med något större.
- **Mening och syfte** – att känna att livet har en djupare mening.
- **Förundran** – att känna inspiration och tacksamhet.
- **Helhet** – att känna sig hel och sammanhängande.
- **Tro som resurs** – en tro som ger styrka i vardagen.
- **Hoppfullhet och optimism** – att ha en framtidstro.
- **Harmoni och inre frid** – att vara tillfreds med sig själv.
- **Existentiell kontakt** – att vara del av något större som ger trygghet.

Högskolan Dalarna har ställt samman WHO:s åtta dimensioner med möjlighet att själva reflektera vad det innebär.

Psykisk och existentiell hälsa är ofta sammanflätade. En stark känsla av mening och syfte kan förbättra vår psykiska hälsa, medan psykisk ohälsa kan påverka vår förmåga att uppleva mening och sammanhang. Båda perspektiven betonar vikten av att se människan som en helhet. För att uppnå optimal hälsa behöver vi ta hänsyn till både våra mentala och existentiella behov.

Hjälp till egen reflektion för att stärka den existentiell hälsan

Existentiell hälsa omfattar åtta dimensioner som tillsammans bidrar till en djupare förståelse av vår plats i världen och vårt syfte i livet. Dessa dimensioner har utvecklats genom forskning och globala folkhälsoenkäter, där världshälsoorganisationen WHO har undersökt hur människor upplever olika aspekter av hälsa.

Genom att utforska dessa dimensioner kan vi få insikt i hur vi kan skapa mening, känna samhörighet och uppleva en känsla av helhet. Här finns en sammanställning av de åtta dimensionerna med reflektionsfrågor att fundera över till varje del.

1. Mening och syftet med/i livet

Detta handlar om att känna att livet har en djupare mening och syfte. Det kan vara genom att bidra till något större än sig själv, som att hjälpa andra, engagera sig i samhällsfrågor eller följa sina passioner och drömmar. När vi känner att vårt liv har mening, ger det oss motivation och styrka att möta livets utmaningar.

Egen reflektion:

- Vad i ditt liv känns mest betydelsefullt just nu? Varför?
- Vilka värderingar vill du att ditt liv ska spegla?
- Hur skulle du vilja att andra minns dig – och hur hänger det ihop med hur du lever idag?
- Finns det något du längtar efter att bidra med till världen?
- Vilken roll spelar dina relationer i känslan av mening?

2. Hoppfullhet och optimism

Hopp innebär att ha en positiv syn på framtiden och tro på att saker och ting kan förbättras. Det handlar om att ha förmågan att se ljuset i slutet av tunneln, även när livet känns mörkt. Hopp kan ge oss kraft att fortsätta kämpa och att hitta lösningar på problem.

Egen reflektion:

- Vad ser du fram emot i den närmaste framtiden?
- Vilka styrkor har hjälpt dig att ta dig igenom svårigheter tidigare?
- Vem eller vad ger dig hopp när du känner dig nedslagen?
- När du tänker tillbaka på ett tufft kapitel i livet – vad växte fram efteråt?
- Vad skulle hända om du litade mer på framtiden?

3. Harmoni och inre frid

Inre frid är känslan av lugn och harmoni inom oss själva. Det innebär att vara i balans med sina känslor och tankar, och att kunna hantera stress och oro.

Egen reflektion:

- Vad stör din inre frid just nu? Vad behöver du släppa taget om?
- När under en vanlig dag känner du dig mest i balans?
- Hur ser en ideal dag ut för dig – med fokus på lugn och närvaro?

- Hur hanterar du inre konflikter – lyssnar du till dig själv eller undviker du dem?
- Vilken plats, ritual eller tid på dygnet hjälper dig att landa i dig själv?

4. Helhet och integration

Helhet och integration handlar om att känna en balans mellan olika delar av livet, som arbete, fritid och relationer. Det innebär att kunna prioritera och ge tid åt det som är viktigt för oss, och att känna att vi har kontroll över våra liv. När vi upplever helhet, känner vi oss mer tillfreds och lyckliga.

Egen reflektion:

- Vilken del av ditt liv får just nu mest av din energi – och vilken får minst?
- Hur ofta säger du "ja" till sådant som egentligen inte gynnar din balans?
- Vad betyder ett "välbalanserat liv" för dig personligen?
- Vad behöver mer utrymme i ditt liv för att det ska kännas helt?
- Hur märker du när du är i obalans – vilka är signalerna?

5. Tro som resurs

Detta handlar om att ha en tro eller övertygelse som ger oss styrka och vägledning i livet. Det kan vara en religiös tro, en andlig övertygelse, eller en personlig filosofi. En stark personlig tro kan hjälpa oss att hantera svårigheter och att hitta mening i livets utmaningar.

Egen reflektion:

- Vad ger dig tröst när livet känns svårt?
- Vad litar du på när allt annat känns osäkert?
- Har du någon livsregel, bön, text eller symbol som ger dig styrka?
- Hur har din tro eller livsåskådning förändrats över tid?
- Hur påverkar din tro dina val och prioriteringar?

6. Existentiell/andlig styrka

Existentiell och andlig styrka innebär att ha modet att möta livets utmaningar och att kunna hantera svårigheter på ett konstruktivt sätt. Det handlar om att vara motståndskraftig och att kunna återhämta sig från motgångar. Existentiell styrka ger oss förmågan att stå starka även när livet är tufft.

Egen reflektion:

- Hur definierar du mod i ditt eget liv?
- När har du känt dig riktigt stark – trots att det varit tufft?
- Vad har lidande lärt dig om dig själv?
- Vilka människor inspirerar dig med sin existentiella styrka – och varför?
- Hur kan du odla din motståndskraft framåt?

7. Existentiell/andlig kontakt

Sammanhang handlar om att känna sig som en del av något större, som en gemenskap, naturen eller universum. Det innebär att känna en koppling till andra människor och till världen omkring oss. När vi känner sammanhang, upplever vi en djupare känsla av tillhörighet och mening.

Egen reflektion:

- Vad eller vem får dig att känna dig som en del av något större?
- När känner du dig mest hemma i världen?
- Vad betyder "tillhörighet" för dig?
- Hur påverkar gemenskap din känsla av identitet?
- Vilken roll spelar till exempel natur, musik, konst eller andlighet i din känsla av sammanhang?

8. Upplevelse av förundran

Förundran är förmågan att uppskatta och känna tacksamhet för livets små och stora mirakel. Det kan vara en vacker solnedgång, ett barns skratt, eller en stjärnklar natt. Förundran hjälper oss att se skönheten i världen och att känna tacksamhet för det vi har.

Egen reflektion:

- Vad får dig att tappa andan av skönhet eller vördnad?
- När glömde du senast tiden för att du var helt uppslukad av något?
- Vad i vardagen missar du ofta att uppskatta?
- Hur kan du odla nyfikenhet i din vardag?
- Vilka platser, personer eller upplevelser väcker din inre känsla av förundran?

**Leva med ovisshet,
Intervju med författaren och journalisten Lisbeth
Gustafsson som skrivit en bok om existentiell hälsa med
hjälp av WHO:s åtta dimensioner.**

Först en presentation:

Lisbeth Gustafsson är journalist, författare och hedersdoktor vid Uppsala universitet och har livet igenom sökt olika sätt att tala om de stora livsfrågorna. Nu senast i boken *Leva med ovisshet – samtal om existentiell hälsa* där hon tillsammans med terapeuten och ledarutbildaren Kerstin Enlund

belyser den existentiella hälsans betydelse som motståndskraft mot livets prövningar och svårigheter.

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, finns det en existentiell dimension av hälsa vid sidan av fysisk, psykisk och social hälsa. I boken listas åtta byggstenar i människans existentiella hälsa och varje byggsten har ett eget kapitel:

- Hopp som framtidstro
- Helhet och integration av tankar känslor och handlingar
- Andlig kontakt på ett djupare plan
- Förundran som väcker gensvar inom oss
- Meningen med och i livet
- Inre frid och harmoni
- Andlig styrka att komma igenom det svåra
- Personlig tro som ger fäste i vardagen

– Det speciella för mig med de åtta byggstenarna i existentiell hälsa är att vi inte behöver uppfinna dom, att de finns nedlagda i livet, säger Lisbeth Gustafsson.

– Kanske handlar det mer om att upptäcka nya sidor av oss själva och våra liv. Att fundera över vad som ger oss hopp och mening i livet och hur vi förmedlar det till andra omkring oss. Min erfarenhet är att det händer något när vi talar sant om livet i mötet med varandra. Att det skapas tillit, att goda samtal är tillitens födelseplats.

Vad ger dig hopp och mening i livet?

– Det som ger mig hopp är omsorg om livet. Omsorgen är en kraft som föds genom oss för att skydda och värna livet.

– Med åren har hopp alltmer blivit ett uppdrag för mig, att vara bärare av hopp. Inte minst i mötet med en del unga vänner som tappat hoppet och framtidstron. Jag frågar mig ofta om det går att förmedla hopp till den som har förlorat hoppet. Jag vet inte om det är möjligt, men jag försöker vara bredvid, vara närvarande som ställföreträdande hopp.

Personlig tro är en annan byggsten till hälsa. Vad menas med tro i det sammanhanget?

– Det behöver inte vara en religiös tro men värden i livet som ger fäste. Tro är en känslig fråga för många men samtidigt finns det hos många en dragningskraft till mysteriet. Jag minns ett framtidsseminarium kallat Vart går trenden? några år tillbaks i tiden. I rapporten efteråt kunde man läsa: ”Medan samhället genomgår en förändring från industri- till informationssamhälle genomsyras människorna av en mysterielängtan, en längtan efter något som är större än deras egna hjärtan och tankar.”

– Det finns så många berättelser om tro och andliga erfarenheter om vi väljer att lyssna på varandra. Jag har många gånger häpnat över människors trosliv i det tysta. Inte tro som trossatser utan tro som liv – subtila erfarenheter av närvaro i situationer då livet provas. Var det en skyddsängel som räddade oss?

Hur ser din egen tro ut?

– Jag talar hellre om andlighet än tro. Min andlighet vaknade under en djup förlust i livet. Då öppnades mina ögon för livets förunderliga mysterium. Med tiden har jag lärt mig att uppskatta den kristna trons mer traditionella språk och bilder för livets hemligheter. Tron är en gåva som ger mig sammanhang och mening i livet.

I vilken utsträckning människor upplever hälsa för var och en av åtta dimensioner som utgör WHO:s grundstenar för existentiell hälsa:

- **Tro som resurs**

– en tro som ger styrka i vardagen. Tro kan vara något vi delar med flera eller något som formar vårt sätt att se på världen. Då handlar det om trons innehåll. Men tro kan också innebära själva handlingen tro, att tro och lita på något. Tron kan ge kraft, tröst och hjälp att möta motgångar. Tro kan handla om religion, men också om ideologi eller andra värden i livet.

- **Hoppfullhet och optimism**

– att ha en framtidstro. Hopp innebär optimism inför Hopp kräver ett visst mått av mod, att våga hoppas.

- **Harmoni och inre frid**

– att vara tillfreds med sig själv och känna ett lugn. Harmoni är synonymt med samklang, jämvikt och balans.

- **Frid**

handlar om ett inre tillstånd av lugn och ro.

- **Existentiell styrka**

– att hitta sätt att komma igenom det som är svårt. Inre styrka är en drivkraft som hjälper oss att leva i enlighet med våra värderingar.

- **Helhet och integration**

– att tankar, känslor, handlingar håller.

- **Förundran**

– att känna inspiration och tacksamhet inför sin omgivning. Förundran innebär att bli berörda på djupet av det vi möter eller ser och att känna glädje för livet.

- **Existentiell kontakt**

– att vara del av något större som ger trygghet och tillförsikt. Uppstår i känslan av att vara del av ett större sammanhang.

- **Meningen med och i livet**

– att det finns ett speciellt syfte med det egna livet.

Existentiell hälsa:

*Det handlar om inre hälsa som livsmening,
förundran, hopp för framtiden, känslan av helhet
och en personlig tro.¹²*

TV4 har producerat ett program om existentiell hälsa. Som uppföljning presenteras de åtta dimensionerna på följande sätt:

- **Andlig kontakt**

kontakt med något större som hjälper en att uppleva trygghet och tillförsikt.

- **Meningen och syftet med livet**

att det finns ett speciellt syfte med att just jag lever.

¹² Svenska kyrkan, referat i samband med arrangemang om psykisk hälsa i Uppsala

- **Upplevelse och förundran över tillvaron**

om att känna inspiration och tacksamhet inför sin omgivning, till exempel naturen, konst och musik.

- **Helhet**

att tankar, känslor, handlingar, kropp, psyke och det andliga är en enhet.

- **Andlig styrka**

att hitta sätt att komma igenom det som är svårt och känna glädje i livet.

- **Harmoni och inre frid**

att vara tillfreds med sig själv och känna ett lugn.

- **Hoppfullhet och optimism**

att ha en framtidstro även när livet är svårt.

- **En personlig tro**

(behöver inte vara av religiös art) som ger en styrka i vardagen och hjälper en att njuta av livet.

*Sverige har länge tvekat inför det som
Världshälsoorganisationen (WHO) envist lyft:
existentiell hälsa är avgörande för den psykiska
hälsan.
Motviljan har handlat om att begreppet rymmer
andlighet och tro i ett sekulärt land.*

**Region Jönköpings län, Sjukhuskyrkan m fl använder
nedanstående formuleringar när man arbetar med**

existentiell hälsa, både bland patienter och personal. Man beskriver arbetssättet som mycket positivt och använder samtalskort.

- **Harmoni och inre lugn**

- ett tillstånd av att här får jag vara mig själv.

- **Upplevelse av sammanhang**

- en samhörighet mellan det fysiska, mentala och känslomässiga, att det jag tänker, känner och gör hänger ihop.

- **Existentiell styrka och kraft**

- att jag finns i ett större sammanhang, att tillsammans med andra skapas något större.

- **Tillit som livskraft**

- att ha en personlig livskarta, inte bara för det jag upplevt, utan också för det som jag ännu inte har upplevt.

- **Meningen med livet**

- att vila i det att det finns en mening med varför jag finns här, även om jag inte känner det.

- **Upplevelse av helhet**

- en samhörighet mellan det fysiska, mentala och känslomässiga, att jag känner att allt hör ihop.

- **Upplevelse av förundran**

- att kunna ta in och känna förundran över det vackra i skapelsen och uppleva vara en del av skapelsen.

- **Förhoppning**

- att hitta sina egna resurser, göra dem tydliga och använda dem.

Bräcke Diakoni har ställt samman dimensionerna med kommentarer på följande sätt:

De åtta dimensionerna är:

- **Meningen med livet**

att känna att livet har ett syfte och en betydelse.

- **Upplevelse av sammanhang**

att förstå sin plats i tillvaron och känna samhörighet med något större.

- **Upplevelse av helhet**

att uppleva att kropp, psyke, tankar och känslor samspekar och bildar en enhet.

- **Harmoni och inre lugn**

förmågan att finna stillhet och ro i sig själv, även när det stormar runt omkring.

- **Existentiell styrka och kraft**

en grundtrygghet och inre motståndskraft som hjälper dig att hantera kriser, lidande och svårigheter.

- **Förhoppning**

att våga tro på framtiden och se möjligheter och förändringspotential.

- **Tillit som livskraft**

att lita på livet, på andra människor eller ha en tro (sekulär, andlig eller religiös) som ger dig trygghet och riktning.

- **Upplevelse av förundran**

förmågan att beröras och känna tacksamhet, nyfikenhet eller inspiration inför livet och naturen.

Svenska kyrkan arbetar med de åtta dimensionerna i olika utbildningar och kurser med hjälp av denna tolkning:

- **Tro som resurs**

– en tro som ger styrka i vardagen. Tro kan vara något vi delar med flera eller något som formar vårt sätt att se på världen. Då handlar det om trons innehåll. Men tro kan också innebära själva handlingen tro, att tro och lita på något. Tron kan ge kraft, tröst och hjälp att möta motgångar.

- **Hoppfullhet och optimism**

– att ha en framtidstro. Hopp innebär optimism inför Hopp kräver ett visst mått av mod, att våga hoppas.

- **Harmoni och inre frid**

– att vara tillfreds med sig själv och känna ett lugn. Harmoni är synonymt med samklang, jämvikt och balans. Frid handlar om ett inre tillstånd av lugn och ro.

- **Existentiell styrka**

– att hitta sätt att komma igenom det som är svårt. Inre styrka är en drivkraft som hjälper oss att leva i enlighet med våra värderingar.

- **Helhet och integration**

– att tankar, känslor, handlingar håller.

- **Förundran**

– att känna inspiration och tacksamhet inför sin omgivning. Förundran innebär att bli berörda på djupet av det vi möter eller ser och att känna glädje för livet.

- **Existentiell kontakt**

– att vara del av något större som ger trygghet och tillförsikt. Uppstår i känslan av att vara del av ett större sammanhang.

- **Meningen med och i livet**

– att det finns ett speciellt syfte med det egna livet.

--

Existentiell hälsa handlar om att uppleva mening, sammanhang och livsmod, och att ha ett förhållningssätt som gör det möjligt att hantera livets utmaningar. Existentiell hälsa är ett helhetsperspektiv på människans välbefinnande som inkluderar fysiska, psykiska, sociala och existentiella behov. Det handlar om att ha en grundsyn på livet som gör att vi kan tänka, känna och agera på ett sätt som skapar livsmening, livsglädje och livsmod, även i svåra situationer.¹³

¹³ Folkhälsa och sjukvård

Hur definierar man existentiell hälsa?

Folkhälsomyndigheten tvekar, ingen entydig definition...

I ett pressmeddelande från Socialdepartementet och regeringen meddelas att Folkhälsomyndigheten har fått i uppdrag att utveckla arbetet med existentiell hälsa inom ramen för den nationella folkhälsopolitiken.

”Forskning visar att insatser för en god existentiell hälsa leder till ökad livskvalitet och stärker människors möjligheter att hantera livets svårigheter. Världshälsoorganisationen, WHO, ser existentiell hälsa som en viktig del av hälsobegreppet men i Sverige har vi varit sämre på att beakta den här aspekten av folkhälsoarbetet.

I regeringens uppdrag till Folkhälsomyndigheten ingår därför att utifrån en svensk kontext definiera existentiell hälsa, genomföra en kartläggning för att utveckla kunskapen om och arbetet med existentiell hälsa samt lämna förslag på hur myndigheten kan arbeta med existentiella perspektiv för att bidra till en god och jämlik hälsa i samhället.

Människan har såväl kroppsliga som själsliga och andliga behov. Denna helhetssyn på mänskliga behov utgör utgångspunkten för en förnyad folkhälsopolitik”.¹⁴

Folkhälsomyndigheten redovisade så småningom underlag för sitt uppdrag och de slutsatser man kommit fram till.

”De existentiella frågorna kan både påverka och påverkas av fysiska och psykiska hälsoaspekter och av hälsorelaterade livsvillkor och levnadsvanor. Existentiella frågor kan därför vara betydelsefulla att inkludera i uppföljning och analys och i hälsofrämjande och förebyggande arbete inom folkhälsopolitikens alla målområden, av olika aktörer och inom olika arenor, på samhällets alla nivåer”.¹⁵

Folkhälsomyndigheten menar att *”eftersom många av dessa aspekter är individuella upplevelser och svåra att mäta, finns ingen tydlig strategi för hur existentiell hälsa skulle integreras i folkhälsopolitik”.*

¹⁴ Pressmeddelande

¹⁵ Rapport Existentiell hälsa och folkhälsa, Folkhälsomyndigheten

”Vi bör därför inte se existentiell hälsa som något enskilt, utan snarare tala om existentiella perspektiv och frågor med koppling till hälsa och folkhälsa”.

16

Folkhälsomyndighetens slutsatser satte igång en debatt för och emot hur man skulle hantera existentiell hälsa. Vissa debattörer försvarade myndighetens ställningstagande eftersom man ansåg att det saknas vetenskaplig grund för att på det här sättet definiera existentiell hälsa. Andra debattörer kritiserade myndigheten för att man inte vågade ta ställning på det sätt som WHO i sina studier redovisat.

Markus Heilig professor, psykiatri, Linköpings universitet; ledamot i Kungliga vetenskapsakademien skriver så här i en debatt om Folkhälsomyndighetens synsätt:

”Har människors upplevelse av mening, sammanhang och tillhörighet betydelse för deras hälsa? Forskningsläget talar starkt för att det är på det sättet. Därmed är det svårförståeligt varför frågan skulle vara orimlig att intressera sig för. Därför är det svårt att förstå varför just dessa fenomen skulle vara ovetenskapliga att studera”.

*”Staten ska inte tala om för människor vad som ger livet mening, men den får inte heller låtsas som att frågan saknar betydelse. Att undersöka sambandet mellan mening och hälsa är inte kvacksalveri. Det är legitim, viktig folkhälsovetenskap”.*¹⁷

Biskop Fredrik Modeus har i en debattartikel i Aftonbladet, som återges i Lokaltidningen, sagt så här:

*”Undersökningar visar att nyfikenheten på tro, andlighet och religion ökar och att sekulariseringen planar ut. Religionsfobin måste upphöra och den religiösa blindheten i svensk offentlighet måste få ett slut för den existentiella hälsans skull.”*¹⁸

¹⁶ Slutrapport, Folkhälsomyndigheten

¹⁷ Debatt i Läkartidningen

¹⁸ Utdrag ur en artikel i Lokaltidningen

*Sverige har länge tvekat inför det som
Världshälsoorganisationen (WHO) envist lyft: existentiell
hälsa är avgörande för den psykiska hälsan. Motviljan har
handlat om att begreppet rymmer andlighet och tro i ett
sekulärt land. Nu har dörren öppnats.*

*Att se människan som en helhet är nyckeln till läkedom
och hälsa för kropp, själ och ande.
Livsfrågorna dyker upp när kropp och själ mår dåligt
och de måste ges utrymme.¹⁹*

*Forskning visar att insatser för en god existentiell hälsa
leder till ökad livskvalitet och stärker människors
möjligheter att hantera livets svårigheter.
Världshälsoorganisationen, WHO, ser existentiell hälsa
som en viktig del av hälsobegreppet men i Sverige har
vi
varit sämre på att beakta den här aspekten av
folkhälsoarbetet. Det är en viktig komponent som har
saknats och som behövs för att se till hela människan
och alla hennes behov – andliga och själsliga
likaväl som materiella.²⁰*

¹⁹ Utdrag ur en artikel och intervju, förberedelser inför konferens

²⁰ Från regeringens presskonferens

Tro och andlighet

Personliga reflektioner Curt Karlsson

När jag som lekman tar del av inläggen om existentiell hälsa märker jag ganska snart att det egentligen handlar om på vilket sätt man vill hantera tro och andlighet. Uttryck som ”att hämta kraft och inspiration utanför sig själv”, eller ”hitta en andlig kraft” förekommer regelbundet i tolkningen av WHO:s åtta dimensioner.

Vad är andlig kraft?

För mig som har en kristen bekännelse upplever jag att det inte kan vara särskilt svårt att definiera vad som menas. För mig handlar denna andliga kraft om att ha

- en gudstro
- en relation till Skaparen
- en tro som hjälper och som och bär mig i livets alla skiften
- en tro som håller i med- och motgång
- en tro på försoning, förlåtelse och upprättelse”
- en tro som bär mig även om jag ibland tvivlar och varit nära att tappa livsgnistan.

Ett citat ur boken *Leva med ovisshet* kan bli till hjälp:

”Vi bär evigheten i våra sköra starka kroppar. Det som bär mig i allt är tron på att Gud är med. Jag tror att tillvaron är genomströmmad av Guds ande -- och Gud aldrig överges oss”.

Paulus skriver i Andra Korinthierbrevet kapitel 4, vers 16 om andlig hälsa (utan att pressa texten handlar det om existentiell hälsa):

”Därför ger jag inte upp. Även om min yttre människa bryts ner förnyas min inre människa dag för dag”.

I Ordspråksboken 4:23 finns en uppmaning:

Att du vakar över ditt innersta är viktigare än något annat, för därifrån utgår livet. (NU-bibeln)

Framför allt som skall bevaras må du bevara ditt hjärta, ty från det utgår livet. (Svenska Folkbibeln)

Psaltaren 121:7-8:

Herren bevarar dig från allt ont, från allt som hotar ditt liv. Herren skall bevara dig i livets alla skiften, nu och för evigt.

När jag sökte vidare i ämnet andlig kraft och styrka kom jag till en beskrivning som är på detta sätt:

Guds kraft är ett centralt begrepp inom kristendomen och beskriver Guds förmåga att utföra mirakel, upprätthålla universum och ge styrka till individer. Den manifesteras genom olika handlingar, såsom skapelse, uppståndelse och skydd mot ondska. Guds kraft är tillgänglig för troende genom tro och är avgörande för deras handlingar. Den gudomliga styrkan eller inflytandet gör det möjligt för individer att uppnå andliga mål och påverka världen. Guds kraft är också kraften av uppståndelse och förvandling, som ger nytt liv ur lidande och ondska.²¹

²¹ Kristna magasinet

SAMMANFATTNING

Helhetssyn, ande, själ och kropp

Att främja existentiell hälsa är att utgå från en helhetssyn

där man beaktar både fysiska, psykiska, sociala och andliga eller existentiella behov. Existentiell hälsa är att ha

en grundsyn på livet som skapar ett förhållningssätt som gör att vi tänker, känner och handlar på ett sådant sätt att

vi upplever att vi mår tillräckligt bra och att vi tillräckligt ofta upplever livsmod, livsglädje, livsmening så att det känns möjligt att leva, även när livet utmanar.

Existentiell hälsa är att ha ett förhållningssätt att se på livet. Som ett stöd för oss, speciellt när livet är svårt, i livets gränssituationer när inte livet blir sig likt igen. Det kan bidra till existentiell resiliens+ som kan minska risken för psykisk ohälsa.

Att se människan som helhet är nyckeln till läkedom och hälsa för kropp, själ och ande.²²

(+resiliens = motståndskraft och återhämtningsförmåga.

²² Citaten hämtade från olika artiklar om existentiell hälsa

ARBETA VIDARE

Här är tre exempel på hur du kan arbeta vidare med existentiell hälsa i en samtals- eller studiegrupp.

Exempel 1

Boken Leva med ovisshet

- en bok för samtal om existentiella frågor

Författare är Lisbeth Gustafsson och Kerstin Enlund

”Som en röd tråd löper ett förtroligt samtal om tillit, sårbarhet och andlig styrka”.

I boken blir WHO:s åtta dimensioner belysta och bildar underlag för samtal.

Samtalskort om livsmod, livsmening och livsglädje

Samtalskortet innehåller WHO:s åtta dimensioner och varje dimension är uppbyggd i tre steg:

TANKE KÄNSLA HANDLING

Samtalskortet används bland annat inom Sjukhuskyrkan.

Förslag 3

Samtalskort DöBra

Korten innehåller olika påståenden som man svarar på genom att välja ett av tre alternativ:

Mycket viktigt för mig

Ganska viktigt för mig

Inte viktigt för mig

Korten innehåller 37 olika påståenden. Här är några exempel:

Att finna frid med Gud

Att omges av goda vänner

Att ta avsked av personer som är viktiga för mig

Att behålla min värdighet

Att kunna prata om sånt som gör mig orolig eller rädd

Korten har använts i ett forskningsprojekt inom Karolinska institutet och utvärderingen visar att man på det sättet kunnat samtala om mycket svåra djupa existentiella frågor.

Tips och råd hur du kan använda de tre exemplen hittar du i separata blad.