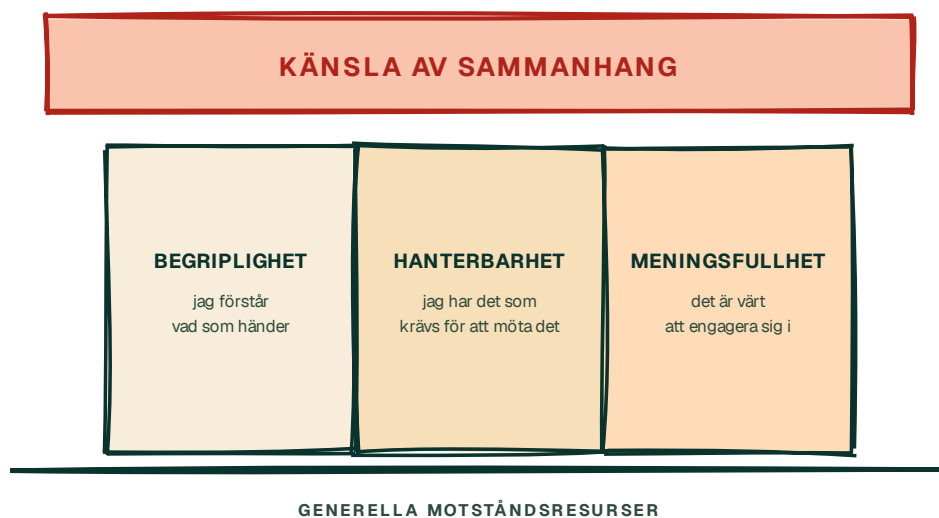


KASAM

Känsla av sammanhang: varför vissa håller där andra bryts ihop

THEORVAR

AARON ANTONOVSKY, 1987



Figur 1. De tre delarna bär tillsammans. Antonovsky menade att den tredje är den avgörande: den som saknar meningsfullhet tappar med tiden också viljan att förstå och att hantera.

Var den kommer ifrån

Den israeliske medicinsociologen **Aaron Antonovsky** studerade på 1970-talet kvinnor som klarat sig genom förintelslägren. Han noterade att ungefär en tredjedel av dem uppgav god psykisk hälsa trots det de varit med om, och vände på forskningsfrågan. I stället för att fråga vad som gör människor sjuka frågade han vad som håller dem friska. Det synsättet kallade han *salutogen*, av latinets *salus*, hälsa, till skillnad från det *patogena* som utgår från sjukdomens orsaker.

Antonovsky liknade tillvaron vid en flod. Det patogena synsättet räddar den som håller på att drunkna. Det salutogena frågar i stället vad som gör att somliga är goda simmare. Ingen av frågorna är fel, men den andra ställs sällan.

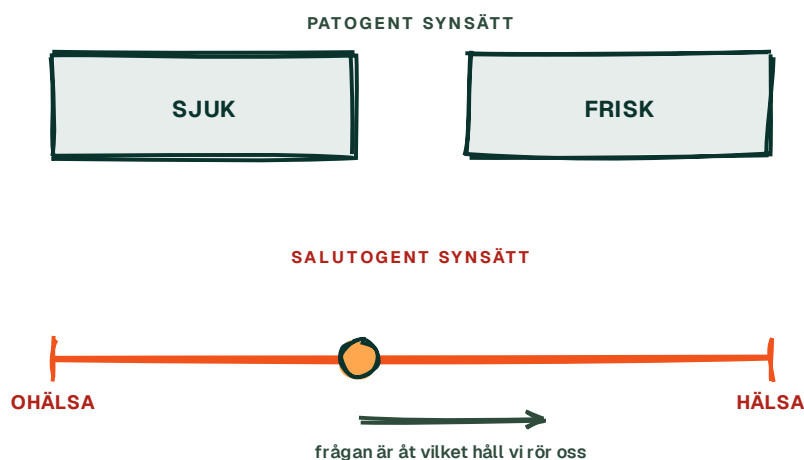
Så fungerar modellen

- **Begriplighet.** Det som händer går att förstå och hänger ihop. Motsatsen är inte svårighet utan förvirring: besked som kommer utan förklaring, omorganisationer utan skäl, siffror ingen kan tolka.
- **Hanterbarhet.** Jag har resurser som räcker för det som krävs. Resurserna behöver inte vara mina egna, det räcker att jag har tillgång till dem genom kollegor, chef eller rutiner jag litar på.
- **Meningsfullhet.** Det är värt att engagera sig. Kraven upplevs som utmaningar snarare än som bördor. Antonovsky kallade den här delen motivationens komponent och menade att den var viktigast av de tre.

Delarna hänger ihop men går att sakna var för sig. En medarbetare kan förstå precis varför besparingen görs och ändå sakna resurser för att klara den. En annan kan ha både förståelse och resurser men inte se poängen med arbetet.

Antonovsky talade också om **generella motståndaresurser**: pengar, kunskap, socialt stöd, kulturell tillhörighet, ett fungerande jag. De är den mark som pelarna står på. Det är genom återkommande erfarenheter av att sådana resurser finns och räcker som känslan av sammanhang byggs upp över tid.

Två sätt att se på hälsa



Figur 2. Skillnaden mellan det patogena och det salutogena synsättet. I det första är man antingen sjuk eller frisk. I det andra befinner sig alla någonstans på en linje och frågan är åt vilket håll man rör sig.

Vad det betyder i arbetslivet

Modellen är användbar just därför att den pekar på tre olika åtgärder i stället för en. Sviktar begripligheten hjälper information och förklarade beslut. Sviktar hanterbarheten hjälper bemanning, avlastning eller utbildning, men inte fler peppande möten. Sviktar meningsfullheten hjälper varken det ena eller det andra, utan ett samtal om vad arbetet är till för.

Det vanligaste misstaget är att svara med fel medicin. En grupp som saknar resurser får en föreläsning om återhämtning, och en grupp som inte förstår omorganisationen får ett gemensamt värdegrundsarbete. Bägge insatserna kan vara riktiga i sig och ändå missa det som skaver.

Modellen är dessutom användbar som lyssnarredskap. När någon beskriver en tung period går det att höra vilken av de tre delarna som saknas. *Jag fattar inte vad de håller på med* är begriplighet. *Jag hinner inte* är hanterbarhet. *Vad spelar det för roll* är meningsfullhet, och är den allvarligaste av de tre.

Vad modellen inte säger

Antonovsky menade att känslan av sammanhang är i huvudsak färdigformad vid trettio års ålder och därefter svår att ändra. Senare forskning talar emot det. Eriksson och Lindströms genomgångar visar att värdet både stiger med åldern och går att påverka, vilket är goda nyheter för den som arbetar med arbetsmiljö men samtidigt innebär att en del av originalteorin inte håller.

En allvarligare invändning gäller vad instrumentet egentligen mäter. Frågorna i KASAM-formuläret liknar frågor om välbefinnande och ångest, och sambandet med psykisk hälsa kan därför delvis vara ett samband mellan två sätt att mäta samma sak. Måttet överlappar också starkt med personlighetsdraget känslomässig instabilitet. Modellen säger dessutom ingenting om arbetsförhållandena i sig. Den som lägger ansvaret för känslan av sammanhang hos individen har använt en salutogen teori för ett patogent syfte.

En fråga att ta med

Vilken av de tre delarna är svagast i din grupp just nu, och vad har du gjort som om det vore en av de andra?

Källor. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass. Svensk utgåva *Hälsans mysterium* (1991). · Eriksson, M. & Lindström, B. (2005). *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 460–466. · Eriksson, M. & Lindström, B. (2006). *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 376–381. · Feldt, T. m.fl. (2011). *Journal of Research in Personality*, 45, 323–327.