

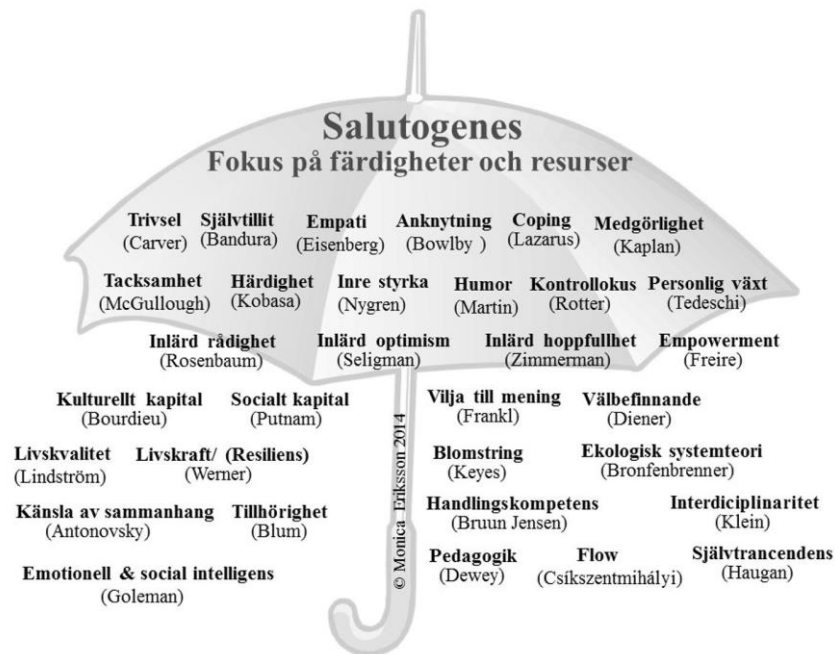
# *Den salutogena teorin*

*- föreläsning med Lovis Blixt,  
lärare fritidsledarutbildningen  
Skarpnäcks folkhögskola*



# Salutogen teori och perspektiv.

## Ett paraply av hälsofrämjande



# *Salutogen och patogen*

## **Salutogen - faktorer som bidrar till god hälsa.**

- Vad ger människor god hälsa?
- Att undersöka det som avviker från förväntad ohälsa
- Att förstå hälsa som ett kontinuum (rörlig skala)



# *Salutogen och patogen*

## **Salutogen - faktorer som bidrar till god hälsa.**

- Vad ger människor god hälsa?
- Att undersöka det som avviker från förväntad ohälsa
- Att förstå hälsa som ett kontinuum (rörlig skala)

## **Patogen - faktorer som skapar sjukdom.**

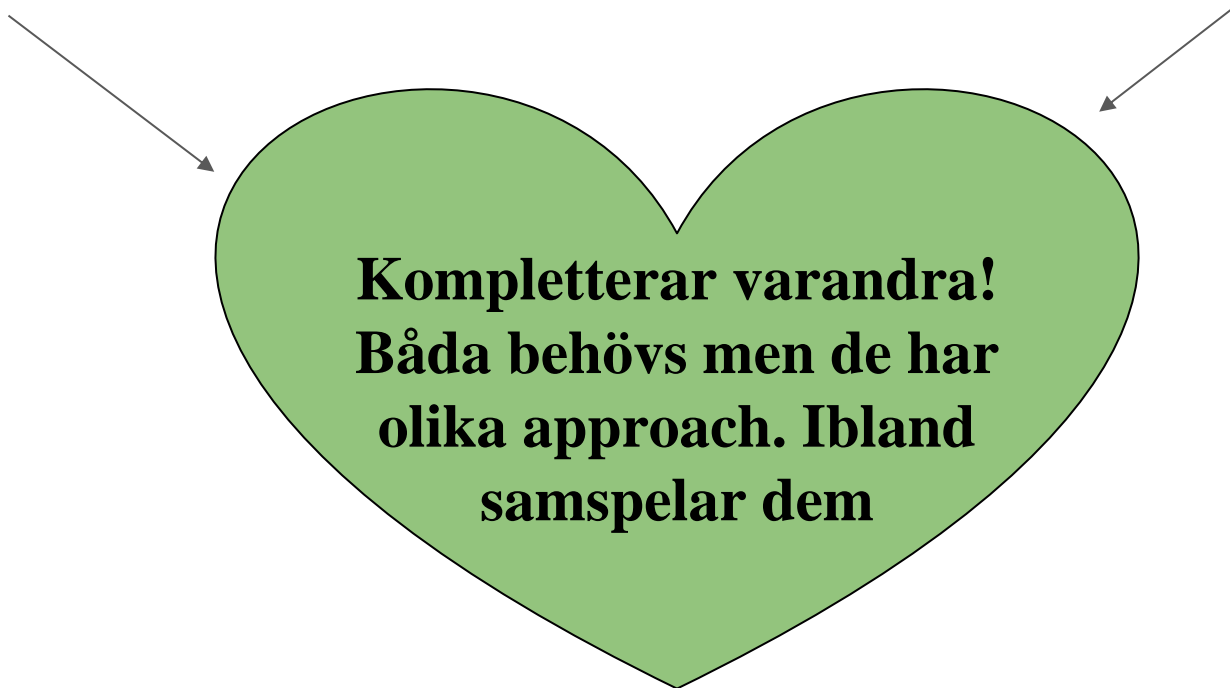
- Vad gör att människor blir sjuka?
- Att identifiera och bota sjukdom
- Att förstå hälsa som en dikotomi (motsatsförhållande) av sjukt och friskt



# *Salutogen och patogen*

**Salutogen - främja hälsa**

**Patogen - förebygga ohälsa**



# *Salutogenes och SOC / KASAM*

**Känsla av Sammanhang - KASAM** (svensk översättning)

**Sense of Coherence - SOC** (engelskt originalspråk)

En central del av det salutogena perspektivet enligt Aaron Antonovsky...

*Men vad är det egentligen?*

Förväxlas, genom sin svenska översättning, ibland med att vara ett socialt sammanhang...



# *Salutogenes och SOC / KASAM*

Den generella förståelsen och populärvetenskapliga användningen av det salutogena kretsar kring följande:

- Att ha en känsla av sammanhang
- ... där sammanhang oftast blir synonymt med *socialt sammanhang*
  - Att känna **begriplighet**
  - Att ha **hanterbarhet**
  - Att känna **meningsfullhet**



# *Salutogenes och SOC / KASAM*

Den generella förståelsen och populärvetenskapliga användningen av det salutogena kretsar kring följande:

- Att ha en känsla av sammanhang
- ... där sammanhang oftast blir synonymt med *socialt sammanhang*
  - Att känna **begriplighet**
  - Att ha **hanterbarhet**
  - Att känna **meningsfullhet**

Att känsla av sammanhang handlar om ett socialt sammanhang är dock felaktigt, och det salutogena är mer komplext än så





# *Salutogenes och SOC / KASAM*

## **Sense of Coherence**

Coherence = koherent

Att något är koherent betyder att saker och ting “stick together”,  
hängar ihop, hängar samman. Att något “makes sense”, är  
logiskt och komplett i hur de hör ihop. *En helhet*.  
Att något kännetecknas av samstämmighet.



# *Salutogenes och SOC / KASAM*

## **Sense of Coherence**

Coherence = koherent

Att något är koherent betyder att saker och ting “stick together”,  
hängar ihop, hängar samman. Att något “makes sense”, är  
logiskt och komplett i hur de hör ihop. *En helhet.*

Att något kännetecknas av samstämmighet.

Sense of coherence/Känsla av sammanhang  
handlar om upplevelsen av hur  
*hela mitt liv och min värld hänger ihop*



# *SOC / KASAM definition*

## **SOC/KASAM handlar om att:**

1. Vi människor är en helhet
2. Vi möter stimuli inifrån och utifrån som vi behöver förstå
3. Vi behöver resurser för att hantera stimuli
4. Stimuli skapar krav och utmaningar för oss



# *SOC / KASAM definition*

## **SOC/KASAM handlar om att:**

1. Vi människor är en helhet
2. Vi möter stimuli inifrån och utifrån som vi behöver förstå
3. Vi behöver resurser för att hantera stimuli
4. Stimuli skapar krav och utmaningar för oss

... och vår relation till dessa punkter kommer få ett utfall för vår hälsa!



# *Generella MotståndResurser*

- 1. Fysiska och biologiska GMR* - vårt immunförsvar, nervsystem, hela vår organism. Rörelse, kost, vila osv...



# *Generella MotståndResurser*

- 1. Fysiska och biologiska GMR* - vårt immunförsvar, nervsystem, hela vår organism. Rörelse, kost, vila osv...
- 2. Materiella och artefaktiska GMR* - det vi äger. Pengar och prylar, tak över huvudet, skydd... *En grundläggande central GMR!*



# *Generella MotståndResurser*

- 1. Fysiska och biologiska GMR* - vårt immunförsvar, nervsystem, hela vår organism. Rörelse, kost, vila osv...
- 2. Materiella och artefaktiska GMR* - det vi äger. Pengar och prylar, tak över huvudet, skydd... En grundläggande central GMR!
- 3. Kognitiva och emotionella GMR* - det psykologiska. Vår intelligens, rationalitet, känslor och identitet. Vem vi är, vad vi vet, vad vi känner.



# *Generella MotståndResurser*

1. ***Fysiska och biologiska GMR*** - vårt immunförsvar, nervsystem, hela vår organism. Rörelse, kost, vila osv...
2. ***Materiella och artefaktiska GMR*** - det vi äger. Pengar och prylar, tak över huvudet, skydd... *En grundläggande central GMR!*
3. ***Kognitiva och emotionella GMR*** - det psykologiska. Vår intelligens, rationalitet, känslor och identitet. Vem vi är, vad vi vet, vad vi känner.
4. ***Valuative-attitudinal GMR*** - svår att översätta från engelska, men handlar om våra *copingstilar* och våra planer för hur vi agerar. Att ha rationalitet, flexibilitet och att tänka i flera led.





# *Generella MotståndResurser*

1. ***Fysiska och biologiska GMR*** - vårt immunförsvar, nervsystem, hela vår organism. Rörelse, kost, vila osv...
2. ***Materiella och artefaktiska GMR*** - det vi äger. Pengar och prylar, tak över huvudet, skydd... *En grundläggande central GMR!*
3. ***Kognitiva och emotionella GMR*** - det psykologiska. Vår intelligens, rationalitet, känslor och identitet. Vem vi är, vad vi vet, vad vi känner.
4. ***Valuative-attitudinal GMR*** - svår att översätta från engelska, men handlar om våra *copingstilar* och våra planer för hur vi agerar. Att ha rationalitet, flexibilitet och att tänka i flera led.
5. ***Mellanmänskliga relationer GMR*** - våra sociala relationer. Att ha betydelsefulla relationer med tydlig social tillhörighet.



# *Generella MotståndResurser*

1. ***Fysiska och biologiska GMR*** - vårt immunförsvar, nervsystem, hela vår organism. Rörelse, kost, vila osv...
2. ***Materiella och artefaktiska GMR*** - det vi äger. Pengar och prylar, tak över huvudet, skydd... *En grundläggande central GMR!*
3. ***Kognitiva och emotionella GMR*** - det psykologiska. Vår intelligens, rationalitet, känslor och identitet. Vem vi är, vad vi vet, vad vi känner.
4. ***Valuative-attitudinal GMR*** - svår att översätta från engelska, men handlar om våra *copingstilar* och våra planer för hur vi agerar. Att ha rationalitet, flexibilitet och att tänka i flera led.
5. ***Mellanmänskliga relationer GMR*** - våra sociala relationer. Att ha betydelsefulla relationer med tydlig social tillhörighet.
6. ***Sociokulturella GMR*** - kulturell tillhörighet. Att vara en del av ett samhälle och en grupp. Primärgrupp och subgrupp.



# *Generella Motståndsbrister*

- Det som vi har brist på i livet
- Är bristen tillräckligt stor blir det en stressor
- En negativ stressor är en stimuli som orsakar så pass hög belastning att det blir stress
- En stressor som varar över tid och inte kan hanteras kan omvandlas till *långvarig stress med risk för hälsan*
- Går det att vända på de sex föregående punkterna av GMR för att förstå GMB? Japp...



# *SOC / KASAM, GMR och GMB*

- När vi får erfarenheter som bygger på och utökar våra GMR, så kommer vårt SOC / KASAM att stärkas. Poängen med en stark SOC / KASAM är att det kännetecknas av *att ha flera typer av GMR, eftersom SOC / KASAM är en helhet av livet*. Detta får positiva effekter på vår hälsa.
- När vi får erfarenheter (stressorer) som skadar oss utan återhämtning eller motgångar som består, så skapas GMB. Dessa kommer att försvaga eller fördärva vår SOC / KASAM *och blir till stressorer, starka sådana om de blir många*. Detta får negativa effekter på vår hälsa.



*Tack!!*

*lovis.blixt@gmail.com*

