

Ett litet hopp är ett litet ljus som kan göra att det inte är lika kolsvart längre



Cecilia Melder brinner för människors existentiella hälsa. Hon säger att hon bejakar att det är jobbigt och därför ofta säger att hon är pessimistkonst. Hon har själv förlorat personer hon tycker om i suicid.

Foto: Åsa Sohlgren

kan göra att

– Det går inte att övertyga någon som tvivlar på livet genom att bara säga ”det finns hopp, det blir bättre”. Det biter inte på den som inte har hopp. I stället måste man jobba på flera nivåer, vilket enligt min avhandling är tanke, känsla och handling, säger Cecilia Melder, forskare i religionspsykologi med inriktning på existentiell hälsa.

Existentiell hälsa kan förklaras som förmågan att tro på och ta vara på livet och Cecilia är en av få svenska experter i ämnet.

Hennes avhandling, ”Vilsenhetens epidemiologi” från 2011, byggde i sin tur på en enkät som Världshälsoorganisationen (WHO) tagit fram för att mäta hälsorelaterad livskvalitet. I enkäten ingick en mängd olika aspekter av fysisk, social och psykisk hälsa, inklusive arbetsmiljö.

– Det framkom att den existentiella aspekten också är viktig och därför togs frågor om människans existentiella grundläggande behov fram till en stor pilotstudie. Frågor som skulle passa för olika livsåskådningar, trosinriktningar och ingen trosinriktning alls, berättar Cecilia Melder.

Hennes entusiasm för existentiell hälsa, eller spiritual health som det vanligtvis benämns utomlands, går inte att ta miste på. Det är säkert därför som flera tipsat mig om henne efter att hon varit med på en Spes stödhelg i Göteborg. Nu har vi haft en fotosession, tagit en promenad på Kungsholmen i Stockholm och slagit oss ned på ett gammalt anrikt café.

– Kan vi mäta existentiell hälsa ur olika aspekter så finns det chans att aktivt stödja dessa aspekter. Då kan vi stödja existentiell hälsa och därigenom hälsa i vid bemärkelse. Så det var min idé att göra det. Jag och en kvinna som heter Lena Bergqvist omformulerade detta till samtalskort för Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland.

**Gemenskap –
att känna att jag
är del av något
större, ett vi**

Cecilia Melder berättar att WHO (World Health Organization) för ett antal år sedan utvecklade en enkät för att mäta människors självskattade hälsa i olika länder. I studierna fann forskarna att det fanns åtta aspekter av existentiell hälsa som var nära kopplade till hur man skattade andra delar av sin hälsa i enkäten. Då det är svårt idag att definiera exakt vad som är existentiell hälsa utgår Cecilia istället från aspekterna WHO fann och existentiell hälsa blir det som bidrar till dessa aspekter. Det är även dessa aspekter Cecilia har inspirerats av när hon utvecklat hur vi kan stärka existentiell hälsa. Hopp – en känsla av att det nog kommer att gå upp en sol i morgon också, så det finns anledning att hänga med lite till.

- Helhet – en samhörighet mellan det fysiska, mentala och det känslomässiga. Att det jag tänker, känner och gör hänger ihop.
- Harmoni – ett tillstånd av att här får jag vara mig själv. Här kan jag landa.
- Förundran – att kunna ta in världen med barnets nyfikenhet. Att kunna känna förundran över en vacker ros eller vårens första tussilago.
- Mening med livet – att vila i att det finns en mening med varför jag finns här, även om jag inte känner det eller vet vad meningen är. Oavsett om det är att vara en bra vän eller att ta hand om min hund.
- Andlig styrka och kontakt – att jag ingår i ett sammanhang som är större än jag själv.
- Personlig tro – att jag har en livskaraktä, inte bara för det jag upplevt, utan också för det som jag ännu inte har upplevt.
- Gemenskap – att känna att jag är del av något större, ett vi. Det kan vara att göra något för andra. Att få syn på sin egen funktion i världen

I enkäten finns åtta teman för existentiell hälsa och i samtalskortleken finns det tre kort på varje tema/aspekt. Det är nu tio år sedan den släpptes och Cecilia Melder berättar att den har spridit sig. Exempelvis används den inom psykiatri i Jönköping för inläggande patienter.

– De tyckte att korten var jättebra men för positiva och då gjorde vi om dem till de vi har idag som är mer realistiska. De används fortfarande inom psykiatri där. Varje vecka får de inläggande som vill komma till de här samtalen. Jag har också hört att de används på tjejmiddagar, i

personalgrupper och så. De här frågorna handlar inte om man är sjuk eller frisk utan om att vara människa och det tycker jag är så skönt för här kan vi alla behöva stärka känslan av hopp och mening i livet.

Cecilia Melder berättar att hon också haft ett pilotprojekt ihop med psykiater och suicidforskare Ullakarin Nyberg som medverkar i detta nummer även hon (sid 15). Cecilia medverkade som forskare och ledare för kursen. De hade en handfull deltagare, som alla hade gjort suicidförsök ganska nyligen. Gruppen träffades två gånger i veckan i åtta veckor, en halv dag varje tillfälle och jobbade igenom de åtta aspekterna av existentiell hälsa. En aspekt per vecka.

– Jag är full av respekt och vördnad när jag tänker på det och de som deltog. Det blev så otroligt tydligt hur de här deltagarna, som tillhör en väldigt sårbar grupp, berikade varandra. Annars är man försiktig med att föra samman människor som har självskadebeteende så bara det var en vinst i sig, säger Cecilia.

Hon berättar att de alltid hade ett kunskapspass, samtal om ämnet och ett kreativt pass. På så sätt jobbade de på olika kunskapsnivåer. Deltagarna fick också lära sig praktiska saker som hur man kan andas för att häva en ångestattack och att massera varandras händer.

– Jag tänker på hur man går ihop som människa fysiskt, psykiskt och existentiellt. Att man känner sig hel. Om du börjar må väldigt dåligt psykiskt då känner du ofta inte igen sig själv. Jag brukar inte vara så här aggressiv och med kort stubin, inte tåla ljud eller blir fysiskt förlamad. Det rubbar på något sätt hela ens grundidentitet, säger Cecilia.

Deltagarna hittade varandra och blev vänner och umgicks själva en gång när träffen blev inställd. Samtliga levde 1,5 år senare. I utvärderingen hade de skrivit att det sämsta med kursen var att det inte var fler träffar och att den tog slut.

– Gruppen hade gemensamt en omfattande psykologisk behandling. Vi frågade om någon tagit upp meningen med livet men ingen hade fått de frågorna. Däremot hade de hört hur många gånger som helst att man ska gå ett varv runt huset, gå upp på morgonen och sätta på sig kläderna och borsta tänderna, ta sin medicin. Jag kan bara i mitt stilla sinne tänka hur otroligt svårt det måste vara att gå ett varv runt huset när man är djupt deprimerad om man inte känner mening med livet och hopp inför framtiden.

Cecilia Melder betonar vikten av att börja återupprätta en känsla av att det finns någon liten mening i sitt liv, att det finns

lite hopp och att det går att få hjälp att hitta det. När hon frågade deltagarna i gruppen vad de kände hopp inför skrattade de åt henne, ”fattar du inte vad vi är här för?”

– Men så började vi prata och en sade ”jag hoppas ju faktiskt att hunden blir glad när jag kommer hem”. Det som hände i rummet var att alla andra kom på just det – att man kan flytta ner hoppet. Det behöver inte vara stort, även ett litet hopp är ett hopp. Ett litet hopp är som ett litet ljus som kan göra att det inte är lika kolsvart längre.

– Likadant med meningen med livet. Okej man kanske inte känner någon stor mening men det kanske var meningen att jag var här just nu. Det kanske var meningen att det var rea på tomaterna. Det får vara good enough. Även de där stunderna när det inte är tillräckligt okej kan man försöka tänka på att ingen smärta varar för evigt, trots att det känns så när man befinner sig där.

Hon önskar mer forskning och utveckling av stöd för personer som har gjort suicidförsök.

– Man ska inte behöva vara ensam i den stunden, exempelvis om man vaknat upp efter försök som inläggande. Då kan man behöva att någon från professionen säger ”vi fixar det här tillsammans”.

Cecilia återknyter till rådet att ta ett varv runt huset.

– Att känna handlingsförlamning, att inte kunna göra någonting är jättedestruktivt. Om man är djupt deprimerad och försöker gå det där varvet runt huset varje dag och så blir det ändå inte bra eller man försöker ta den där medicinen men det blir ändå inte bra för det tar 23 dagar innan den kickar in. Det kan ge en sådan uppgivethetskänsla. Då tänker jag att man behöver hitta saker som ger lite snabbare resultat så att man kan se ganska konkret att det är någonting som händer. Här var vår grupp jättebra för att få prata, lyssna på andra och hjälpas åt att hitta ”hopp saker” även om de är små.

Hon nämner att man behöver få till sig att det går att påverka sitt liv och kommer in på en studie på Handelshögskolan för ett antal år sedan. I studien fick deltagarna, som var långtidssjukskrivna på grund av psykosociala diagnoser, 500 kronor i månaden utan förpliktelser. Pengarna användes till att fika eller gå på bio med någon. Andra köpte ett gymkort.

– Det påverkade hälsan så mycket. Om man är arbetslös, långtidssjukskriven och deprimerad är det svårt att komma ur det men med de här 500 kronorna kunde de ändå göra en förändring. Så att få medel för att kunna göra någon förändring, om det så är att gå och fika med någon, finns

forts nästa sida

det någon form av egenkraft i. Vi behöver hjälpas åt för att skapa känslan att vi kan göra någonting, vi kan påverka, säger hon.

Cecilia säger att hon inte tror att någon vill dö men att det finns stunder där man tänker att döden är det minst dåliga alternativet.

– Det handlar om att andra i samhället måste kliva fram och ta sitt ansvar till exempel för att göra vården bättre och inkludera all den kunskap vi har. Vi kan inte bara säga ”ja vi kan väl skriva in dig men imorgon åker du ut med badvattnet” utan att man faktiskt på allvar stödjer de här människorna. Vi måste ställa krav på samhället.

Numera är Cecilia Melder anställd hos Myndigheten för stöd till trossamfund där hon utreder hur det existentiella stödet och den andliga vården inom sjukvården kan bli en självklar del av vården.

– Där finns tankar att vi inte bara kan komma in för andakter och gudstjänster utan även bli ännu bättre på att hjälpa människor att restaurera känslan av hopp och mening, berättar hon.

I Sverige är Cecilia en av få forskare som arbetar med existentiell hälsa. Ämnet är mycket större internationellt och kallas då spiritual. Enligt WHO är det viktiga inte

vad du tror på utan vad som ger dig hopp och mening. Det kan vara religion eller politik eller annat. Andelen svenskar som ser livet som meningslöst har flerdubblats de senaste 20 åren enligt Kairos Futures mätningar, så sannolikt kan ämnet komma att växa även här.

– När min mamma växte upp var livet meningsfullt för alla hade en uppgift att fylla. Någon skulle bli dräng och någon skulle ta över gården efter mor och far. Man skulle in i verkstaden eller i fabriken. Alla hade en plats och en mening i livet. Det fanns en gud som som hade en tanke med var och ens liv, på gott och ont. Det är klart att det inte alltid kändes meningsfullt på den tiden heller men vi hade både hängslen och livrem. Nu har vi bara att livet ska kännas meningsfullt och när det inte gör det blir vi väldigt sårbara. Vi måste återerövra kunskapen om att varje människas liv räknas. Alla behövs.

Tiden på fiket går fort och vi behöver avrunda samtalet.

Vad fick du med dig från Spes stödhelg i Göteborg i fjol?

– Det som först slog mig var att så många lade så mycket skuld på sig själva för sådant som är helt naturliga biologiska och neurologiska stressfaktorer vid sorg. ”Jag har bli-

vit så korkad sedan det här hände. Jag känner att jag inte kan koncentrera mig längre, jag har blivit så gråhårig, jag har blivit så överkänslig, jag klarar inte av lika mycket som förut”.

– Jag kastade om hela min första föreläsning för att gå igenom vad som händer i hjärnan när man utsätts för stress och långvarig stress. Några förluster hade skett nyligen och några ganska långt tid tillbaka men de här reaktionerna sitter ju kvar. Det är fullt naturligt. Er mentala status är att ni slåss mot en björn och vem kan tro att man då kan vara lika koncentrerad och skärpt om hela kroppen signalerar att du snart blir uppäten av en björn. Då blir all energi på det basala som att fly eller slåss. Vad som händer i hjärnan och hur det påverkar oss fysiskt och mentalt, borde vara självklar kunskap som efterlevande får så att vi inte lägger en massa skuld på själva, för att man reagerar naturligt.

Cecilia Melder har själv förlorat personer hon tycker mycket om i suicid och säger att det är ett fruktansvärt trauma att vara med om.

Åsa Sohlgren

Existentiell påfyllning

Cecilia Melder tycker egentligen inte om ”må bra-tips” eftersom det sällan finns enkla svar på svåra frågor men här delar hon några tankar om vad som hjälpt henne och andra att få lite existentiell påfyllning.

Här kommer några exempel på hur du kan träna din existentiella hälsa:

Leta medvetet efter de åtta existentiella aspekterna i ditt liv. Tänk till exempel att måndagen är ”hoppdagen” då du aktivt ska leta efter något som ger dig hopp. Försök inte att hitta det jättefantastiska hoppet, utan ju mindre desto bättre, då tränar du dig att upptäcka de små påminnelserna om hopp: den lustiga frisyren, bussen som inte var försenad, ett vackert blad, vänligheten i en annan människas ögon som exempel. Tisdagen kanske blir harmonidagen: då en låt du hör kan förknippas med harmoni, en färgkombination som känns lugn eller nå-

gon extra minut på toa då du kan få landa i känslan av att vara lugn och så kan veckan fortsätta. Det kan vara så enkelt som en blomknopp på våren, hur solen värmer din hud eller en otrolig prestation av en idrottsman/idrottskvinna.

Våga prata och våga ställa existentiella frågor. Prata med dina vänner, dina kollegor, din flick- eller pojkvän, din familj. Fråga dem till exempel vad som ger dem hopp i tillvaron, eller vad som är meningen i deras liv just nu, vad som får dem att känna harmoni eller helhet i vardagen.

Leta upp dikter, musik, låtar, konstverk som säger någonting om de åtta existentiella aspekterna. Ta dig tid för att sätta dig och lyssna eller betrakta dem aktivt.

Delta i någon kreativ aktivitet där du kan återge det som väcker din förundran. Fotografera, måla eller skriv om de där häftiga bergen eller den där fina blomman.

Jobba på att låta känsla, tanke och handling gå ihop, så att du gör det som du vet och känner är rätt och undvik att göra saker som du egentligen tycker är fel eller som känns fel, inte gör något när din tanke och känsla säger åt dig att inte göra det.

Tänk ibland på något som är eller har varit roligt, härligt, fint och fantastiskt i ditt liv. Även om det känns tungt så kanske det finns någon vän, ett syskon, en arbetskamrat, någon musik eller någon hobby som du gillar.

Gå med i någon grupp/förening/organisation som står för samma saker som du. Du mår bättre om du kan säga: ”Vi tror på djurens rätt” än om du säger ”Jag tror på djurens rätt”. Det här gör att du känner dig betydelsefull, och det är viktigt för att känna helhet och sammanhang.