

# Existentiell hälsa och hållbarhet bland unga i Täby

Anna Rosengren

Anna Rosengren, teolog, författare och präst i Täby församling samt konsult inom globalt välbefinnande, ledarskap, etik och hållbarhet. E-post: [anna@etikiarbetslivet.se](mailto:anna@etikiarbetslivet.se)

Det finns starkt stöd inom forskningen för behovet av insatser kring existentiell hälsa och livskvalitet för unga. Många insatser görs också för att möta dessa behov. Denna artikel vill lyfta fram några frågeställningar som växt fram inom ett sådant nystartat projekt, kopplat till aktionsforskning genom samskapande med unga vuxna. Innehållet bygger på bland annat GNH, Global Naturlig Harmoni, som är en svensk modell för livsbalans för såväl individer, som för samhällen. Modellen, liksom projektet, syftar till existentiell hälsa och hållbarhet på alla plan.

Contemporary research strongly supports the need for existential health and quality of life for young people. Many efforts are also being made to meet these needs. This article wants to highlight some issues that have emerged within such a project, linked to action research through co-creation with young adults. The content is based on, among other things, GNH, Global Natural Harmony, which is a Swedish model for life balance for both individuals and societies. The model, like the project, aims for existential health and sustainability on all levels.

## Inledning

Det finns ett växande intresse för de existentiella frågorna och för hur de hänger samman med andra faktorer, såsom fysiskt och psykiskt välbefinnande. Frågor börjar ställas, såväl inom forskning som från myndigheternas håll, kring hur livskvalitet kan fördjupas och breddas, inte minst för unga. Ytterligare en fråga är om och i så fall hur detta kan eller bör kopplas samman med ett engagemang för hållbarhet i lokalsamhället. För att unga människor ska engagera sig och finna existentiellt meningsfulla sammanhang behövs ofta individuellt läkande och stöttande åtgärder, men kanske även viss utmaning och inspiration från samhället i betydelsen förtroende och uppdrag som visar att individen är efterfrågad. Kan det vara så att engagemang för det lokala också bidrar till individens välbefinnande - och vice versa?

## Unga hållbarhetsagenter

Många samhällsinsatser är inriktade på att få unga i arbete eller utbildning. Frågan är dock om det räcker. Därför förbereder man på många håll fördjupade insatser. Ett exempel är Svenska kyrkans projekt i Täby med insatser kring hållbar existentiell hälsa för unga. Detta projekt, som kallas *Utmana – 12 steg för globalt välbefinnande*<sup>1</sup> grundas på metodik utvecklad av mig, Anna Rosengren, och riktar sig till unga mellan 12-25. Tanken är att främst involvera unga vuxna, men också olika samhällsaktörer såsom kommunen och ideella organisationer. De unga inspireras att bli ”hållbarhetsagenter”, som kan utmana och utbilda beslutsfattare och bidra i sitt lokalsamhälle med nytänkande kring hållbarhet och livskvalitet på djupet. Programmet Utmana grundar sig på metoden 12 steg för globalt välbefinnande, likaledes utvecklad av mig, inom ramen för Svenska kyrkans verksamhet bland unga och vuxna med olika former av psykisk och/eller existentiell ohälsa.

12 steg för globalt välbefinnande grundar sig i sin tur på en svensk modell för livsbalans, även den skapad av mig, utifrån Bhutans alternativ till BNP, Bruttonationalprodukt, som kallas GNH, Global National Happiness.<sup>2</sup> GNH inkluderar värden som hälsa, medkänsla och klimat i förståelser av livskvalitet och resiliens i ett land. Den svenska modellen är anpassad för att även fungera på individ- och gruppnivå.<sup>3</sup> Programmet har presenterats och mötts med stor uppskattning inom nätverket för hållbarhetssamordnare i Stockholms stift och Centre of Bhutan Studies samt vid digitala konferenser anordnade av olika universitet i Indien. En digital testomgång har även genomförts internationellt med forskare inom ett globalt nätverk kopplat till GNH och globalt välbefinnande.

1. Rosengren, A & Täby församling (2021) *Projektplan Utmana*

2. (Ura, 2012).

3. (Rosengren, 2016; Rosengren, 2018).

## De unga i Täby har det randigt

Människor i Täby har generellt god ekonomi och är välutbildade. Detta gäller även de unga. Även om det finns ekonomisk och social utsatthet i Täby handlar nöden oftare om andra aspekter av livet, såsom stress, bristande motivation, exkludering, psykisk ohälsa, missbruk eller relationsproblem. Deras situation är så att säga ”randigt”, ombonad på ett vis, utsatt på ett annat.

Det är naturligtvis viktigt att varje individ får förutsättningar att må väl på alla sätt, såväl till det inre som till det yttre - såväl i det vardagliga som på djupet. Initiativets grundtanke är alltså att hållbart välbefinnande även behöver inkludera meningsskapande aktiviteter som aktiverar medkänsla och djupare värden av existentiell karaktär. Detta rimmar med en tydlig intention i samhället, också från regeringen, att bry sig om ungas situation. Det övergripande målet för folkhälsopolitiken är att skapa förutsättningar i samhället för en jämlik och stabil hälsa hos hela befolkningen och även jämlika livsvillkor.<sup>4</sup> Det har också blivit alltmer uttalat att man, även från myndigheternas sida, vill satsa även på existentiell hälsa, såsom mening och sammanhang, förmågan att tro på och ta vara på livet. Enligt WHO påverkar den existentiella hälsan hur vi uppfattar fysisk, psykisk och social hälsa.<sup>5</sup> Detta visar att det är viktigt att den existentiella hälsan ses som en naturlig del av vårt välbefinnande och vår livskvalitet.<sup>6</sup>

Goda insatser planeras redan för att mildra konsekvenserna av detta. Täby kommun planerar exempelvis insatser och forskning i linje med regeringens ANDT-program, dvs strategier för att minimera användning och konsekvenser av alkohol, narkotika, dopningsmedel och tobak. Även andra organisationer i Täby, såsom Täby församling, gör mycket för att bidra till en god miljö och tillfrisknande från olika beroenden.<sup>7</sup> I den nya översiktsplanen för Täby kommun står det tydligt att det ska vara tryggt att leva och bo i kommunen samt att det ska vara en ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbar kommun. Allt detta kopplas förstås till de Globala målen, som utgör ledstjärna för ett slags övergripande välfärd för alla.<sup>8</sup> Detta är gott, men räcker inte. Forskningen visar att vi behöver inkludera existentiell hälsa och andra viktiga värden i vår livskvalitet.

4. Folkhälsomyndigheten/Riksdagen (2018) *Nationella folkhälsomål och målområden*.

5. Melder, C. (2011) *Vilsenhetens epidemiologi. En religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa*. (Acta Universitatis Upsaliensis. Psychologia et sociologia religionum 25) [Doktorsavhandling, Uppsala]. Digitala Vetenskapliga Arkivet.

6. Lloyd, C. S. (2019) *Mening i livet – avgörande för ungas psykiska hälsa* (publicerad i Sv Kyrkotidning, nr 2, 2019; Psykoterapi, nr 4, 2019).

7. Regeringens skrivelse 2015/16:86, *En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken 2016–2020*, Artikelnr S2016:002.

8. Täby kommun, *Översiktsplan Täby 2050 – Staden på landet*.

## Vad säger forskningen?

I boken *Unga och religion* berättar Katarina Westerlund och Åsa Schumann om hur existentiella frågor ofta är intensiva hos barn och unga. Författarna definierar existentiell hälsa som "en förmåga att skapa sammanhang och mening i livet".<sup>9</sup> Detta stöds också av Cecilia Melder, som definierar följande kriterier för existentiell hälsa: Upplevelse av sammanhang, existentiell styrka och kraft, tillit som livskraft, meningen med livet, upplevelse av helhet, harmoni och inre lugn, upplevelse av förundran och förhoppning.<sup>10</sup> Just detta med upplevelse av sammanhang blir relevant för projekt som Utmana i Täby, då det till stor del bygger på att skapa och stärka sådana sammanhang, som innebär tillit, harmoni och mening.

I en bok om andlig och mental hälsa hos barn och unga,<sup>11</sup> menar Katarina Westerlund att det finns dimensioner som inte fångas i analyser av till exempel ångestnivå eller sömnproblem hos unga, nämligen de existentiella aspekterna av livet, som ligger nära det som kallas KASAM, ett begrepp skapat av Aaron Antonovsky. Begreppet står för "en känsla av sammanhang" och handlar om upplevelsen av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. I många samhällsanalyser förblir dessa dimensioner osynliga, menar Westerlund.<sup>12</sup>

Westerlund beskriver också hur unga stegvis fostras in i en individualistisk hållning och en världsbild som utgår från egna val och självförverkligande i sitt uttryckande.<sup>13</sup> Detta vore gott och väl om det inte sammanföll med ett slags "andlig analfabetism" och en sekularisering som försvårar för de unga att finna och utveckla verktyg för den existentiella hälsan. Där kyrkor och andra andliga organisationer tidigare varit mer naturliga sammanhang, blir många ensamma med livsfrågorna.<sup>14</sup> Så vart ska ungdomar ta vägen med sina livsfrågor? Är det nödvändigt att vara religiös eller höra till ett särskilt andligt sammanhang för att kunna hantera det existentiella?

Lisbet Gustafsson och Kerstin Enlund skriver i antologin "Leva med oviss-het" om hur dessa frågor, som är så livsviktiga, ofta blir hemlösa och obesvarade. De citerar inledningsvis Peter Strang, cancerläkare, som menar att man mycket väl kan vara andlig utan att vara religiös. Det handlar om att erkänna och ge sig hän till något som är större än en själv, något som inte nödvändigt-

9. Westerlund, K. & Schumann, Å, (2019), *Religion och existentiell hälsa hos unga svenskar*, i Klingenberg, M och Lövheim, M, *Unga och religion*, Malmö, Gleerups.

10. Melder, C, (2011).

11. Westerlund, K, (2016) *Spirituality and mental health among children and youth - a Swedish point of view*, i International Journal of Children's spirituality, Vol 21, NOS. 3-4.

12. Antonovsky, Aaron, (2005) *Hälsans mysterium*, Stockholm, Natur och kultur.

13. Westerlund, K, (2016), *Spirituality and mental health among children and youth - a Swedish point of view*, i International Journal of Children's spirituality, Vol 21, NOS. 3-4.

14. Westerlund, (2016).

vis behöver vara en gudstro.<sup>15</sup> Det är ett förhållningssätt som rimmar väl med förståelsen av andlighet som råder inom den så kallade tolvstegsrörelsen, där tron på en ”högre makt” får definieras fritt av alla, men där man ändå, för sitt tillfrisknande, räknar med en sådan dimension som går utöver det egna jaget.

Forskningen studerar på så vis dels vad som kan stödja existentiell hälsa, men också hur den påverkas av riskfaktorer, såsom ensamhet, sorg och förlust, svårigheter att sätta ord på känslor och tankar, brister i självkontroll eller att hantera affekter, svårigheter att få vänner, lågt självförtroende eller en negativ självuppfattning. Att t ex växa upp i familj med missbruk, psykisk ohälsa, våld, eller frånvaro av trygga vuxna, att uppleva kränkningar och stressande miljö göder sådana riskfaktorer, medan många metoder och förmågor å andra sidan kan stärka den.

Ett exempel är projektet ”Meningen med mig” avsett att skapa samtalsarenor för unga kring livsfrågor. Projektet bygger på Christina Lloyds forskning och modell för existentiell hälsa och grundas främst på meningsskapande och förmåga till känslereglering. Att ge unga verktyg för detta skapar förutsättningar för ökat inre välbefinnande och även medkänsla med andra.<sup>16</sup> Att må existentiellt väl hör samman med att uppleva att samhället verkligen behöver mig att det finns en mening med min existens, såsom titeln ”Meningen med mig” också antyder.<sup>17</sup>

*Sammanfattningsvis kan vi finna stöd i forskningen för följande:*

- Existentiella frågor är viktiga, inte minst i tonåren, då dessa frågor intensifieras.
- De unga lämnas ofta ensamma med livsfrågorna, då de inte syns i mätningar om livskvalitet.
- Individualisering och sekularisering spär på de ungas vilshenhet och ensamhet med frågorna.
- Ett slags ”andlig analfabetism” förstärker tendensen.
- Existentiella frågor behöver hanteras oavsett tro eller icke-tro.
- Existentiell hälsa kan höras samman med engagemang i något som är ”större än jag själv”.
- Att utsättas för riskfaktorer, som t ex otrygghet eller stress, motverkar existentiell hälsa.
- Att få verktyg för meningsskapande och känslereglering skapar förutsättningar för existentiell hälsa i form av inre välbefinnande och förmåga till medkänsla.

15. Gustafsson, Lisbet (red.) och Enlund, Kerstin (red.), (2021), *Leva med ovisshet. Samtal om existentiell hälsa*, Stockholm, Libris.

16. Lloyd, C. S. (2018). *Moments of meaning – Towards an assessment of protective and risk factors for existential vulnerability among young women with mental ill-health concerns. A mixed-methods project in clinical psychology of religion and existential health.* (Dissertation). Uppsala: Uppsala University.

17. Lloyd, C. S. (2019) *Mening i livet – avgörande för ungas psykiska hälsa* (publicerad i Sv Kyrkotidning, nr 2, 2019; Psykoterapi, nr 4.

## Frågeställningar

### 1. *Kan man ha det för dåligt - eller för bra?*

Det verkar, enligt forskning, som att existentiell hälsa hindras av många riskfaktorer, men även av olika fenomen i samhället och kulturen, såsom individualisering och sekularisering. Frågan är om det finns en nedre gräns för existentiellt välbefinnande. Kan man må för dåligt för att det ska vara möjligt och fruktbart att tala om livsfrågor? Kan det även vara på motsatt sätt, så att man har det alltför bra för att reflektera över mening och sammanhang?

### 2. *Är det möjligt att konstruera meningsfulla sammanhang?*

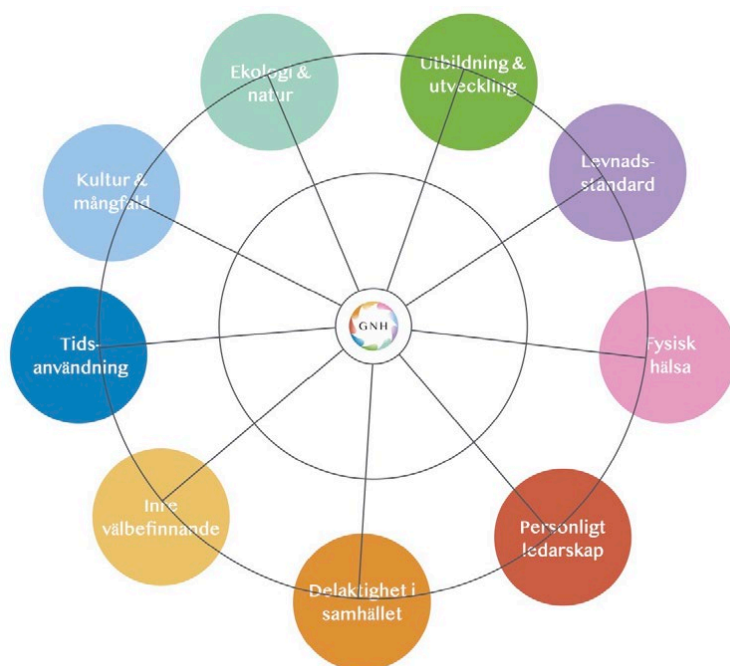
Bidrar den här sortens insatser till existentiell hälsa? Förblir det abstrakta konstruktioner eller finns det förutsättningar att skapa sådan dialog som öppnar för ett genuint engagemang och mätbart ökad existentiell hälsa, också bland aktörerna? Är det möjligt att skapa ett sådant samarbete mellan samhällsaktörer och ett sådant engagemang bland unga, som verkligen leder till ökad upplevelse av mening och sammanhang för alla inblandade?

### 3. *Skulle GNH kunna fungera som en karta för livskvalitet, där existentiell hälsa ingår?*

För att skapa engagemang utöver det egna jaget, behövs kanhända också kartor och kompasser som ger oss sammanhang för sådana initiativ?

En modell erbjuds ju av WHO som har ringat in ett antal kriterier för existentiell hälsa: Hopp, helhet, harmoni, förundran, mening med livet, andlig kontakt, personlig tro och gemenskap. En annan modell erbjuds genom det som kallas ”Inner Development Goals”<sup>18</sup> och som är tänkt att fungera som stödhjul för de globala målen, bestående av färdigheter inom självkänedom, kognition, relaterande, samverkan och aktiv handling. Dessa utgör gott om material för existentiell hälsa i praktiken, men det behövs också en karta, en kompass som når utöver individen och utöver de globala målen, vars syfte är begränsade till att fördela tillväxt och resurser väl. Existentiell hälsa bör, enligt min mening, höra samman med, eller ännu hellre öppna för, mer altruistiska möjligheter och val. Det behövs också en karta som är mer integrerad, där det existentiella så att säga är naturligt inbyggt

18. <https://www.innerdevelopmentgoals.org>



En modell som skulle kunna bidra med sådant komplement är GNH, Global Naturlig Harmoni som bär inspiration från alternativ till BNP från t ex Bhutan och Nya Zeeland.<sup>19</sup> Modellen används i dagsläget mest som ett mer hållbart alternativ till BNP, för att mäta livskvalitet i ett land och för att utmana de Globala målen, men den kan även fungera utmärkt för individer, såväl som för mindre grupper och lokala sammanhang. Den innehåller såväl levnadsstandard som personligt ledarskap (eller gott styre för en region/organisation), fysisk hälsa (folkhälsa), delaktighet i samhället (demokrati och medborgardialog), kultur och mångfald, ekologi och natur, utbildning och utveckling. Modellen innehåller dessutom inre välbefinnande och tidsanvändning, vilket automatiskt kopplar in såväl psykiskt som existentiellt välbefinnande. Därmed är modellen relativt heltäckande och kan bli en effektiv nyckel för hållbar livskvalitet och dessutom en bas för meningsfulla uppdrag som utmanar, inte endast individen utan även övriga aktörer liksom hela vår världsbild baserad på tillväxt som grund för välbefinnande. Modellen erbjuder ett slags existentiellt esperanto som fungerar oavsett tro eller icke-tro och kan med fördel kombineras med, bredda och fördjupa, såväl de Globala målen, som WHO:s kriterier för existentiell hälsa och Inner Development Goals”.

19. Rosengren, A, (2018). *Välfärd och visbet i samhällskroppen - om GNH som stämgaffel för samhällen*, *Smart Cities och Ekobyar*, Socialmedicinsk tidskrift Nr 2.

## Framåtblick

Initiativ som projektet Utmana i Täby kan sägas ha starkt forskningsstöd. Frågan är dock i vilken mån det är möjligt att skapa mätbar och avgörande skillnad samt i vilken mån hållbarhetsarbete genom program och modeller som Tolv steg för globalt välbefinnande och GNH, Global Naturlig Harmoni, kan bidra till det. Detta är vad kommande forskning får utvärdera.

## Referenser

- Antonovsky, Aaron, (2005) Hälsans mysterium, Stockholm, Natur och kultur.
- Gustafsson, Lisbet (red.) och Enlund, Kerstin (red.), (2021), Leva med ovisshet. Samtal om existentiell hälsa, Stockholm, Libris.
- Lloyd, C. S. (2019) Mening i livet – avgörande för ungas psykiska hälsa (publicerad i Sv Kyrkotidning, nr 2, 2019; Psykoterapi, nr 4.
- Lloyd, C. S. (2018). Moments of meaning – Towards an assessment of protective and risk factors for existential vulnerability among young women with mental ill-health concerns. A mixed-methods project in clinical psychology of religion and existential health. (Dissertation). Uppsala: Uppsala University.
- Melder, C. (2011). Vilsenhetens epidemiologi. En religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa. (Acta Universitatis Upsalensis. Psychologia et sociologia religionum 25) [Doktorsavhandling, Uppsala]. Digitala Vetenskapliga Arkivet.
- Regeringens skrivelse 2015/16:86, En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken 2016–2020, Artikelnr S2016:002.
- Rosengren, A. (2016). Gross National Happiness- equality and intersectionality in a holistic paradigm i Socialmedicinsk tidskrift Vol 93, Nr 5.
- Rosengren, A. (2018). Valfärd och vishet i samhällskroppen - om GNH som stämgaffel för samhällen, Smart Cities och ekobyar i Socialmedicinsk tidskrift Vol 95, Nr 2.
- Rosengren, A. (2018). Gross National Happiness in Business: Theories and Methods for Cultivating GNH in Swedish Worklife I boken Ura, D. K. Sangay, C.(Eds.), GNH of Business, Proceedings of the Seventh International Conference on GNH, Thimphu Bhutan, Centre of Bhutan Studies and GNH.
- Rosengren, A, (2018). Valfärd och vishet i samhällskroppen - om GNH som stämgaffel för samhällen, Smart Cities och Ekobyar, Socialmedicinsk tidskrift Nr 2.
- Rosengren, A & Täby församling (2021) Projektplan Utmana
- Täby kommun, Översiktsplan Täby 2050 – Staden på landet.
- Ura, K. (Red.). (2012). A Short Guide to Gross National Happiness Index. Thimphu, The Centre for Bhutan Studies.
- Westerlund, K, (2016), Spirituality and mental health among children and youth - a Swedish point of view, i International Journal of Children's spirituality, Vol 21, NOS. 3-4.
- Westerlund, K. & Schumann, Å, (2019), Religion och existentiell hälsa hos unga svenskar, i Klingenberg, M och Lövheim, M, Unga och religion, Malmö, Gleerups.