

# Vad är existentiell hälsa och varför är den viktig?

Christina Sophia Lloyd

Christina Sophia Lloyd, Dr, Centrum för mångvetenskaplig forskning om religion och samhälle (CRS), Uppsala Universitet. E-post: christina.lloyd.psykoterapi@gmail.com

De existentiella frågorna är som stjärnorna i skyn – de är alltid där, men de syns bara om natten. Orden är Irvin Yaloms, en av förgrundspersonerna för den existentiella psykoterapin, med rötter inom filosofi och fenomenologi.

Intresset för existentiella aspekter av människans hälsa har ökat markant på senare tid, både inom forskarvärlden och i samhället i stort.

Finns det evidens för att vi skulle må bättre om vi ägnade oss mer åt livets eviga frågor och vår existentiella hälsa – vad säger forskningen?

The existential questions are like the stars in the sky – they are always there, but they are only visible at night. The words are Irvin Yaloms, one of the pioneers of existential psychotherapy, with roots in philosophy and phenomenology. Interest in existential aspects of human health has increased significantly in recent times, both within the research world and in society at large.

Is there evidence that we would feel better if we devoted ourselves more to the eternal questions of life and our existential health – what does the research say?

Det finns flera sätt att beskriva vad existentiell hälsa är och vad det är som bidrar till den, där forskare från olika discipliner som filosofi, teologi, antropologi, psykologi, sociologi, traumapsykologi och religionsvetenskap bidrar med olika perspektiv (Nygaard Rodriguez, 2022). En del av dessa discipliner tar mer tydligt fasta på hälsoaspekterna, medan andra mer fokuserar på hur människan kan leva ett gott och meningsfullt liv. Syftet med denna artikel är att ge en överblick av fältet i dagsläget och utifrån några olika perspektiv ge en ökad förståelse för betydelsen av den existentiella hälsan och hur satsningar på den kan bidra till en stärkt fysisk och mental hälsa och en ökad livskvalitet. Utifrån det samlade forskningsläget, kan insatser som främjar existentiell hälsa ses som en underutnyttjad resurs i dagens Sverige inom både vård och samhälle, där synen på psykisk ohälsa domineras av en psykiatrisk och biomedicinsk språkstil och kunskapsyn (Eriksson & Ek, 2017).

I Norge erbjuds alla som kommer till psykiatrin möjlighet att delta i en existentiell samtalsgrupp (EG), som vanligtvis leds av en sjukhuspräst och en sjukvårdspersonal. Dessa samtalsgrupper utgår från olika teoretiska inriktningar och behandlingsmodeller, där en psykodynamisk hållning verkar vara vanligast, för en översikt se Frøkedal et al. (2017). I en norsk studie (Frøkedal et al., 2021) bland 157 patienter som deltog i EGs visade sig ett samband mellan en längre tids deltagande i grupperna och en signifikant minskning av symptom på psykisk stress. I denna studie sågs även ett signifikant samband mellan samtal kring uttalat religiösa och andliga frågor och upplevelse av mening/meningsfullhet (se även Viftrup et al., 2013). Flera studier pekar på ett samband mellan deltagande i existentiella grupper och hälsofrämjande variabler, till exempel ökad självreflektion, stärkt självförtroende, minskad ensamhet, religiös och andlig utveckling (Frøkedal & Austad, 2019), minskade symptom och förbättrade relationsmönster (Stålsett et al., 2010, 2012), samt förnyad kraft hos kroniskt psykiskt sjuka patienter (Johnson, 1997). I Frøkedal och Austad (2019), säger en av patienterna "I need someone who can convince me that life is worth living!".

Wong (2014), som under en längre tid utvecklat en integrativ modell för meningsterapi, menar att frågan "Vad gör livet värt att leva?" troligen är den viktigaste och mest komplexa frågan inom psykologin för att den rör både mänsklig överlevnad och utveckling och inte går att besvara på ett enkelt eller entydigt sätt. För att göra frågan rättvisa framhåller Wong att människans alla aspekter behöver tas i beaktande, dvs. biologiska, psykologiska, sociala och andliga. Det är endast då, menar han, som vi kan få en helhetsbild av vad ett meningsfullt liv kan vara. Frankl, som själv överlevde fyra koncentrationsläger och därefter ägnade sitt liv åt människans vilja till mening, framhåller att en psykoterapeuts huvudsakliga uppgift är att hjälpa patienten att hitta en mening med sitt liv.

Även i Sverige finns det mottagningar inom psykiatrin där existentiella samtalsgrupper är en del av vården, bland annat i psykiatrin i region Jönköping och i Psykiatri Södra i region Stockholm.

Existentiella teman lämpar sig i de flesta fall väl för olika typer av samtalsgrupper. I en tryggt hållen grupp kan olika tankar, känslor och sätt att hantera livets utmaningar delas, vilket ger möjlighet till igenkänning och en minskad känsla av ensamhet. Förekomsten av olikheter ger fler perspektiv och deltagarna kan bidra med stöd och erfarenheter – att bidra till andra har visat sig även stärka upplevelsen av mening och tillhörighet (Fredrickson et al., 2015; Lambert et al., 2013; Vötter & Schnell, 2019). En fungerande grupp ger deltagarna en direkt kroppsligt förankrad upplevelse av samhörighet, som även kan ge utrymme för bearbetning av konflikter, och där roller och mönster kan bli synliga och förändras i den mån som önskas. Enligt Yalom och Leczsz (2005) och Sandahl (2008) bidrar de här gruppfaktorerna mer generellt till en känsla av hopp och mening hos deltagarna.

Forskning och behandlingsmetoder inom existentiell hälsa utgår vanligtvis från: 1) människan i sin sociokulturella kontext, 2) att människor i relation till sin omgivning strävar efter att upprätthålla trygga relationer och sammanhang och skapa mening med sig själva och sina liv, och 3) att dessa processer ofta blir särskilt aktualiserade vid utmaningar och kriser. Det finns många modeller som kan användas som komplement vid bedömning och behandling, där våra olika livsområden sätts i relation till en existentiell aspekt eller dimension: Ulland & DeMarinis (2014, psykiatri); Silove (2013, ADAPT-modellen, flyktingtrauma); Kleinman (1980, 2012, socialmedicin, antropologi); Giddens (1991, sociologi); la Cour och Hvidt (2010, existentiell orientering); Melder (2011, existentiell folkhälsa); Lloyd (2018, känslereglering och existentiellt meningsskapande); van Deurzen (1997, existentiell fenomenologi); Wong (1998, 2010, positiv och existentiell psykologi, posttraumatisk utveckling); Frankl (1963, 1981, existentiell och humanistisk psykologi); Antonovsky (1987, coping, känsla av sammanhang); Hayes et al. (1999, ACT-KBT); och Möller och Petrini, (2020, XBT).

När det gäller flyktingars existentiella utmaningar och behov har det nyligen gjorts omfattande forskning inom RESPOND, a Horizon 2020 project, där empiriskt material har samlats in i 11 länder (Irak, Libanon, Turkiet, Grekland, Italien, Ungern, Österrike, Polen, Tyskland, Storbritannien och Sverige). En sammanställning av resultaten presenteras i *RESPONDing to Migration: A Holistic Perspective on Migration Governance* (Barthoma & Cetrez, 2021).

Nedan följer ett exempel på en definition av existentiell hälsa som ligger i linje med flera av de modeller som nämndes ovan (Lloyd, 2018):

*En grundläggande känsla av trygghet och tillhörighet i världen som dels gör det möjligt för människor att i sin vardag skapa mening med sig själva och med livet, dels stödjer förmågan att hantera kriser och tillvarons yttersta frågor.*

## Livsmening – en stark existentiell hälsofaktor

Vi ska nu titta närmare på upplevelsen av mening i livet som en särskilt stark existentiell hälsofaktor som har tilldragit sig ett ökat forskningsintresse de senaste decennierna (t.ex. Steger & Frazer, 2005; Martela & Steger, 2016; Dezutter et al. 2014; Schnell, 2009; Schnell & Krampe, 2020). Två instrument som har använts i en rad studier är MLQ (Steger et al., 2006) och SoMe (Schnell, 2009, 2021). MLQ (The Meaning in Life Questionnaire), består av 10 items och två skalor, en för upplevelse av mening i livet och en för sökande efter mening i livet. SoMe (The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire,) omfattar 26 källor till mening, inklusive horisontell (relationer) och vertikal (relation till andlighet/gud) transcendens, samt items för meningsfullhet respektive meningskris. MLQ och SoMe fångar upp något olika aspekter av människors meningsskapande och kan ses som kompletterande när det gäller sökande respektive kris och källor till mening.

Schnell (2009) och Steger med kollegor (2006) framhåller att det är önskvärt att mäta *meningsfullhet*, *meningskris* och *sökande efter mening* som separata skalor för att det då blir möjligt att bedöma deras specifika samband med psykologiska variabler (se även Cacioppo & Berntson, 1994; Schimmack, 2003). Meningsfullhet och meningskris ska alltså inte ses som varandras motsatser. Vi kan ha en upplevelse av meningsfullhet samtidigt som vi har en meningskris eller söker efter mer mening i livet.

Samlad forskning visar att upplevelsen av mening i livet har en rad positiva effekter på vår hälsa och utveckling som människor. Aktuell forskning har även undersökt sambanden mellan mening i livet, stress, ensamhet, depression, inflammatoriska processer i kroppen och neurologiska funktioner i hjärna. För att ge några exempel, upplevelse av mening i livet stärker vår förmåga att hantera stress och utmanande livshändelser (Schnell & Krampe, 2020; Van Tongeren et al., 2017; Mwilambwe-Tshilobo et al., 2019), den skyddar mot ångest, depression och självmord (Lew et al., 2019; Schnell, 2009; Steger & Frazer, 2005), och den stödjer utvecklingen och upprätthållandet av vår identitet (Negru-Subtirica, 2016; Brassai et al., 2012). På flera sätt bidrar upplevelsen av mening i livet till vårt totala välbefinnande och vår livskvalitet.

I en stor amerikansk studie (MLQ, Dezutter et al. 2014, US sample, n = 8 492, unga vuxna studenter, 72.5% kvinnor) visade sig också ett samband mellan höga värden på upplevelse av mening i livet, låga värden på sökande efter mening och ett positivt psykosocialt fungerande. De som skattade högt på negativt

psykosocialt fungerande, med höga värden på externaliserad problematik, var gruppen med lägst värden på både upplevelse av mening och sökande efter mening. Något som förvånade forskarna var att i denna stora population bestod denna grupp enbart av män. I boken *Det maskulina projektet: psykoanalytiska och fenomenologiska reflektioner* (2019) undersöker professor Gunnar Karlsson maskulinitet som en reaktion på människans existentiella villkor, där hjälplöshet, sårbarhet och beroende är en del. Hans slutsats är att maskuliniteten är ett öppnåeligt projekt, eftersom den söker undkomma sårbarheten i de existentiella livsvillkoren (se även Hausmann, Rutz & Benke, 2008).

I en svensk klinisk population (Lloyd, 2018) bestående av enbart kvinnor (n = 53, 17-30 år) framträdde en liknande profil, med låg upplevelse av mening i livet och lågt sökande efter mening, men i denna grupp sammanföll detta istället med höga värden på internaliserad problematik, bedömd utifrån höga värden på undandragande, låga värden på sund självhävdelse och med en negativ självbild, karakteriserad av höga värden på kritisera och kontrollera sig själv. I den svenska studien användes inte MLQ som i Dezutter et al. (2014), men det är önskvärt med vidare forskning gällande dessa meningsvariabler för att undersöka likheter och skillnader mellan män och kvinnor i olika sociokulturella kontexter.

I en annan stor amerikansk studie (Wilt et al., 2017) bland vuxna (n = 1 047, 59.1% kvinnor) och studenter (n = 3 978, 62.6% kvinnor) visade sig de med låg upplevelse av mening i livet i kombination med en hög nivå av sökande efter mening mer benägna att kämpa med livets yttersta mening. Kämpande med livets yttersta mening visade sig i högre grad även sammanfalla med depressiva symptom. I linje med Wong (2014) drar författarna slutsatsen att kämpande med livets yttersta mening representerar en distinkt aspekt av hur människor kämpar med mening som har särskild relevans för människors psykiska hälsa. En meningskris är inte detsamma som en depression, men om en meningskris sammanfaller med en depression ökar risken för självmord signifikant (Schnell, Gerstner & Krampe, 2018).

För den mentala folkhälsan inom EU rekommenderas satsningar på skyddsfaktorer för resiliens (Forsman et al., 2015). Ser vi till forskningsläget, skulle mening i livet kunna vara en sådan skyddsfaktor.

## Existentiella resurser – källor till mening

Vad bidrar då till upplevelse av mening i livet? Ett särskilt starkt samband har funnits mellan upplevelse av mening i livet och en känsla av tillhörighet och att betyda något för andra (Lambert et al., 2013; Mwilambwe-Tshilobo et al., 2019; Stavrova & Luhmann, 2016). Socialt relaterande visade sig dessutom i sig bidra till upplevelsen av syfte och mening. Det har föreslagits från flera håll att vår upplevelse av mening och tillhörighet utgör grundläggande förutsättningar för

människans fysiska och mentala hälsa (t.ex. Frankl, 1963; Lambert et al., 2013; Steger et al., 2006). Martela och Steger (2016) framhåller dock att tillhörighet bör ses som en central och viktig källa till mening snarare än en aspekt av mening. Lloyd (2018) har föreslagit att det är med tillhörighet och mening, som med anknytning och intersubjektivitet (Stern et al., 1985) – att de är viktiga förutsättningar för varandra och nära sammanlänkade redan från livets början.

Vanligtvis ökar känslan av sammanhang och mening när vi blir vuxna och äldre (Schnell & Krampe, 2020; Antonovsky, 1987). I studier kring olika källor till mening (SoMe, Schnell, 2009) visar sig *generativitet*, dvs. att bidra till kommande och äldre generationer och göra något oegennyttigt för andra och samhället, ha starkast samband med upplevelse av mening. *Generativitet* är i SoMe en underskala till *horisontell självtranscendens* (se även den fullbordade livscykeln, Erikson & Erikson, 1997). Andra studier bekräftar dessa resultat. I relation till vår stressrespons, verkar våra kroppar svara bättre på så kallat *eudaimonisk* välbefinnande, dvs. en känsla av samband och syfte och att göra något gott för andra, än mer tillfällig *hedonistisk* njutning och glädje (Fredrickson et al., 2015). Schnell (2009) sammanfattar: ”A meaningful life is not necessarily cheerful and free of negative affect; it is better conceived as ‘a life lived well’ in a eudaimonic sense, as described by Ryan, Huta, and Deci (2008).”

Forskare har velat undvika att upplevelse av mening i livet sammanblandas med upplevelsen av positiva känslor (Martela & Steger, 2016; King et al., 2006). Förhållandet mellan positiva affekter och upplevelsen av mening, är ett komplext område. I studier har det visat sig att relationen mellan religion/andlighet och välbefinnande förmedlades av självtranscendent positiva känslor såsom vördnad, tacksamhet, kärlek och frid, men inte av andra positiva känslor såsom nöje och stolthet (Van Cappellen, Way, Isgett, & Fredrickson, 2016; se även Fleck & Skevington, 2007). Upplevelsen av självtranscendent positiva känslor visade sig öka deltagarnas andlighet, särskilt hos icke-religiösa deltagare (Van Cappellen et al., 2013). Effekten av de självtranscendent känslorna på andligheten förmedlades av två grundantaganden om världen: 1) en tro på livet som meningsfullt, samt 2) en tro på andra människors och världens välvilja (se även Tillitsdelegationen, SOU 2018:38).

Josephson och Peteet (2004), har med andra framfört att vi i vår världsbild – som kan vara mer eller mindre reflekterad och medveten – strävar efter att ge svar på de grundläggande existentiella livsfrågorna. Inom posttraumaforskning anses människors världsbild och hur de reflekterar kring en kritisk situation vara en indikator för posttraumatisk utveckling (Calhoun & Tedeschi, 2006; Stockton et al., 2011). Studier har också visat att för att vi ska få en mer grundläggande och bestående känsla av mening i våra liv så behöver vår situationsbundna mening i vardagen även vara del av ett större sammanhang – som en

världsbild eller livsåskådning som på något sätt ger svar på meningen *med* livet (Reker & Wong, 2012; Lambert et al., 2013; Park, 2010; Schnell, 2011).

En grupp inom WHO (WHOQOL SRPB Group, 2006) har i 18 länder undersökt hur andlig, religiös och personlig tro (SRPB) relaterar till livskvalitet (QoL). Resultaten visade att SRPB korrelerade starkt med alla WHOQOL-domänerna ( $p < 0.01$ ), även om de starkaste korrelationerna uppmättes med psykologiska och sociala domäner och övergripande livskvalitet. Genom faktoranalys framkom åtta fasetter som tvärkulturellt bidrar till ökad livskvalitet, där en av dem är mening med/i livet.

Natur och kultur är också rika och betydelsefulla källor till mening. Thurfjell (2020) beskriver i boken *Granskogsfolk: hur naturen blev svenskarnas religion*, hur skog och natur ger möjlighet till meningsfulla upplevelser av självtranscendens av både horisontellt och vertikalt slag (Schnell, 2009). Naturen var även en betydelsefull källa till meningsskapande under pandemi (Ahmadi, Cetrez, Akhavan, & Zandi, 2021). Kreativiteten – med konst, musik, litteratur och teater – är också en kraftfull existentiell resurs, som öppnar rum och världar där det blir möjligt att undersöka livsteman och skapa ny livsmening (Schnell, 2009; Lloyd, 2005). Under pandemin såg vi också en ökning av prosociala handlingar och delade kreativa uttryck (Schnell & Krampe, 2020). I detta sammanhang kan även begreppet *resonans*, såsom det beskrivs av Rosa (2019), bidra med perspektiv och fördjupning. Familj och vänner fick också en ökad betydelse för meningsskapandet under pandemin (Cetrez, et al., 2022).

## Samtiden – existentiella utmaningar

Avslutningsvis, vi lever i en komplex tid, med utmaningar på både lokal och global nivå som öppnar upp för existentiella frågor och teman för människan som individ, men också för samhället och världen som helhet. Särskilt i kristider har mening med livet visat sig vara en avgörande faktor för motståndskraft och coping, men om situationen är för hotfull och stressande kan den istället leda till existentiell otrygghet och meningskris (Schnell & Krampe, 2020) och i riktigt allvarliga fall till *anomi* och *anomiskt suicid* (Cullberg, 1984; Johannisson, 2007; Durkheim, 1897). Cullberg (2006, 1984) gör skillnad på psykisk respektive existentiell kris. Ett psykiskt kristillstånd menar han att vi befinner oss i ”då ens tidigare erfarenheter och inlärda reaktionssätt inte är tillräckliga för att man ska förstå och psykiskt bemästra den livssituation man råkat in i” (Cullberg, 2006). En anomisk problematik beskriver han däremot som ”existentiella bristtillstånd, uttryck för brist på bärande mening, mål och grundtrygghet i tillvaron” (Cullberg, 1984). Cullberg framhåller att en stor del av den problematik människor söker för inte passar in i de psykiatriska diagnoskriterierna, utan bättre förklaras i termer av *anomi*. *Anomi* kan även översättas med ”förlorad samhörighet”.

En del av det som sker idag utmanar vår grundläggande trygghet i livet och i världen.

I anslutning till detta vill jag lyfta begreppet ”ontologisk trygghet” (Boyd-MacMillan & DeMarinis 2020; Giddens, 1991; Lloyd, 2018). En ontologisk trygghet upprätthålls av praktiker och berättelser som individer och grupper använder för att säkra sin kontinuerliga känsla av själv och tillhörighet genom tidens kontinuum (Giddens, 1991). Upplevelsen av ontologisk trygghet är beroende av tillgängligheten och kvalitén på våra psykosociala och sociokulturella sammanhang. Med stöd av Erikson (1959, 1963) och Winnicott (1971) hävdar Giddens (1991) att det är vår ontologiska trygghet som ger oss förutsättningar att bemästra existentiell ångest vid övergångar, kriser och högrisksituationer, och som i vår vardag ger oss ”svar” på de livsfrågor som allt mänskligt liv aktualiserar.

DeMarinis (2008) framhåller i sin modell att en resursstark och sammanhängande världsbild indikerar ontologisk trygghet och att både en konfliktfylld/meningslös respektive bristfällig världsbild indikerar ontologisk otrygghet (se även Boyd-MacMillan & DeMarinis 2020; Lloyd et al., 2017). När resurser för att konstruera och reflektera över världsbild, mening i livet, religion/andlighet och vad som är viktigt i livet är mer frånvarande, än konfliktfyllda eller splittrade, föreslår DeMarinis att världsbilden ska bedömas som bristfällig.

Ur ett existentiellt folkhälsoperspektiv pekar denna översikt på att det kan vara gynnsamt att uppmärksamma skydds- och riskfaktorer för existentiell hälsa och ontologisk trygghet vid implementeringen av främjande, förebyggande och behandlande insatser på olika nivåer i samhället (se vidare Forsman et al., 2015). Kulturformuleringsintervjun (DSM-5, 2013) och *The Power Threat Meaning Framework* (BPS, 2018) skulle kunna vara ett stöd i ett sådant arbete.

Slutligen, samlad forskning visar att en ökad satsning på samtalsgrupper för reflektion och utbyte kring grundläggande existentiella teman kan bidra till en ökad fysisk och mental hälsa för flera patientgrupper och vara en del av ”best practice”. Utifrån en mer personcentrerad vård och en långsiktigt hållande omsorg skulle även frågor och dilemman kring att leva med en somatisk eller psykiatrisk diagnos kunna bearbetas i denna typ av samtalsgrupper. För en implementering i hela Sverige, kan kunskap och inspiration hämtas från den norska modellen för existentiella samtalsgrupper.

## Referenser

- Ahmadi, F., Cetrez, Ö., Akhavan, S., & Zandi, S. (2021). Meaning-Making Coping With COVID-19 in Academic Settings: The Case of Sweden. *Illness, Crisis & Loss*, 30(4). <https://doi.org/10.1177/10541373211022>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Barthoma, S., & Cetrez, Ö. (Red.). (2021). *RESPONDing to migration: A Holistic Perspective on Migration Governance*. Acta Series: Studies in Global Migration: Societal Challenges.



- Boyd-MacMillan, E., & DeMarinis, V. (2020). Learning Passport: Curriculum Framework (IC-ADAPT SEL high level programme design). Cambridge: Cambridge University Press & Cambridge Assessment.
- Johnstone, M. B. L. (2020). *The Power Threat Meaning Framework. Towards the identification of patterns in emotional distress, unusual experiences and troubled or troubling behaviour, as an alternative to functional psychiatric diagnosis*. BPS Books.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62, 719–734.
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1994). Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin*, 115(3), 401–423.
- Cetrez, Ö.A., Zandi, S. Ahmadi, F. (2022). When a Pandemic Strikes: Resilience of Swedish Academics in the Face of Coronavirus. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 13346. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013346>
- Cullberg, J. (1984). *Dynamisk psykiatri i teori och praktik*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling. Samt katastrofpsykiatri och sena stressreaktioner*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., ...Caraway, S. J. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of Personality*, 82, 57–68.
- DSM-5. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Arlington: American Psychiatric Association Publishing.
- Durkheim, È. (1897). *Le suicide: étude de sociologie*. Paris: Les Presses universitaires de France.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Eriksson, R., & Ek, H. (2017). Psykiatisering som kulturmönster. Ett utkast till sociokulturella studier av psykisk hälsa. *Tidskrift för psykisk helsearbete*, 14(1), 54–65. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2017-01-06>
- Fleck, M. P., & Skevington, S. (2007). Explaining the meaning of the WHOQOLSRPB. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(1), 67–69.
- Forsman, A. K., Wahlbeck, K., Aarø, L. E., Alonso, J., Barry, M. M., Brunn, M., ... Värnik, A. (2015). Research priorities for public mental health in Europe: Recommendations of the ROAMER project. *European Journal of Public Health*, 25(2), 249–254.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square. (Original work published 1946.)
- Frankl, V. E. (1981). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: New American Library. (Original work published 1969.)
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Algoe, S. B., Firestone, A. M., Arevalo, J. M., Ma, J., & Cole, S. W. (2015). Psychological well-being and the human conserved transcriptional response to adversity. *Plos One*, 10(3), e0121839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121839>
- Frøkedal, H., S.ensen, T., Ruud, T., DeMarinis, V., & Stifoss-Hanssen, H. (2019). Addressing the existential dimension in treatment settings: Mental health professionals' and healthcare chaplains' attitudes, practices, understanding and perceptions of value. *Archive for the Psychology of Religion*, 41(3), 253–276. <https://doi.org/10.1177/0084672419883345>

- Frøkedal, H., Stifoss-Hanssen, H., Ruud, T., DeMarinis, V., & Gonzalez, M. T. (2017). Existential group practice run by mental healthcare chaplains in Norway: A nationwide cross-sectional study. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(8), 713–727. <https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1400528>
- Frøkedal, H., Stifoss-Hanssen, H., Ruud, T., DeMarinis, V., Visser, A., & Sørensen, T. (2021). Participation in existential groups led by Norwegian healthcare chaplains—relations to psychological distress, crisis of meaning and meaningfulness. *The International Journal for the Psychology of Religion* (31), 1-15.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity*. New York: Polity Press.
- Park, C. L., & Lechner, S. C. (2006). Measurement issues in assessing growth following stressful life experiences. I L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Red.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 47-67). Mahwah: Erlbaum.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 5–21.
- Hausmann, A., Rutz, W., & Benke, U. (2008). [Women seek for help—men die! Is depression really a female disease?]. [Article in German]. *Neuropsychiatrie*, 22(1), 43–48.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Johannisson, K. (2007). *Anomi—En diagnos på vår samtid?* Hämtad från <http://www.alba.nu/sidor/19207>
- Johnson, D. R. (1997). An existential model of group therapy for chronic mental conditions. *International Journal of Group Psychotherapy*, 47(2), 227–250. <https://doi.org/10.1080/00207284.1997.11490819>
- Josephson, A. M., & Peteet, J. R. (Red.) (2004). *Handbook of Spirituality and Worldview in Clinical Practice*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179–196.
- Kleinman, A. (1980). *Patients and healers in the context of culture: An exploration of the borderland between anthropology, medicine and psychiatry*. Berkeley: University of California Press.
- Kleinman, A. (2012). Culture, bereavement, and psychiatry. *The Lancet*, 379(9816), 608–609.
- la Cour, P., & Hvidt, N. C. (2010). Research on meaning-making and health in secular society: Secular, spiritual and religious existential orientations. *Social Science & Medicine*, 71(7), 1292–1299. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.06.024>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418–1427.
- Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D.-F., Ping, F., Talib, M. A., Lester, D., & Jia, C.-X. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *Plos One*. Artikel e0217372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217372>
- Lloyd, C. S. (2005). *Our basic need for rites and myths: The functions of ritualization and narration for live acting role-players*. [Masteruppsats, Uppsala Universitet].
- Lloyd, C. S., af Klinteberg, B., & DeMarinis, V. (2017). An assessment of existential worldview function among young women at risk for depression and anxiety – A multi-method study. *Archive for the Psychology of Religion*, 39(2), 165-203.
- 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*. [Doktorsavhandling, Uppsala Universitet].

- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.
- Melder, C. A. (2011). Vilsenhetens epidemiologi: en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa. [Doktorsavhandling, Uppsala Universitet].
- Mwilambwe-Tshilobo, L. M., Ge, T., Chong, M., Ferguson, M. A., Misisic, B., Burrow, A. L., Leahy, & R. M., Spreng, R. N. (2019). Loneliness and meaning in life are reflected in the intrinsic network architecture of the brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 14 (4), 423–433. <https://doi.org/10.1093/scan/nsz021>
- Möller, N., & Petrini, I. (2020). *XBT - existentiell beteendeterapi: Livet, döden och Skinner*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Luyckx, K., Dezutter, J., & Steger, M. F. (2016). The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. *Developmental Psychology*, 52(11), 1926–1936. <https://doi.org/10.1037/dev0000176>
- Nygaard Rodriguez, M., Austad, A., Sørensen, T., Synnes, O. & McSherry, W. (2022). 'Existential' in Scandinavian Healthcare Journals: An Analysis of the Concept and Implications for Future Research. *Religions*, 13, 979. <https://doi.org/10.3390/rel13100979>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustments to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. I Paul T. Wong (Red.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 433–456). New York/London: Routledge.
- Rosa, H. (2019). *Resonance. A Sociology of Our Relationship to the World*. Medford: Polity Press.
- Sandahl, C. (2008). Gruppens terapeutiska potential. I Björn Philips & Rolf Holmqvist (Red.), *Vad är verksam i psykoterapi?*. Stockholm: Liber.
- Schimmack, U. (2003). Affect measurement in experience sampling research. *Journal of Happiness Studies*, 4, 79–106.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 483–499.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51, 667–673.
- Schnell, T., Gerstner, R., & Krampe, H. (2018). Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 39(4), 294–303.
- Schnell, T. (2021). *The Psychology of Meaning in Life*. London: ImprintRoutledge.
- Schnell T., & Krampe H. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11. Artikel e582352. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>
- Silove, D. (2013). The ADAPT model: A conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings. *Intervention: International Journal of Mental Health, Psychosocial Work and Counselling in Areas of Armed Conflict*, 11(3), 237–248. <https://doi.org/10.1097/WTF.0000000000000005>
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470–479.
- Steger, M.F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574–582.

- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93.
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 85–92.
- Tillitsdelegationen. (SOU 2018). *Styra och leda med tillit. Forskning och praktik* (SOU 2018:38). Forskningsantologi från Tillitsdelegationen (Fi 2016:03). Norstedts Juridik.
- Stålsett, G., Austad, A., Gude, T., & Martinsen, E. (2010). Existential issues and representations of God in psychotherapy: A naturalistic study of 40 patients in the VITA treatment model. *Psyche & Geloof*, 21(2), 76–91.
- Stålsett, G., Gude, T., Rønnestad, M. H., & Monsen, J. T. (2012). Existential dynamic therapy ('VITA') for treatment-resistant depression with Cluster C disorder: Matched comparison to treatment as usual. *Psychotherapy Research*, 22 (5), 579–591. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.692214>
- Ulland, D., & DeMarinis, V. (2014). Understanding and working with existential information in a Norwegian adolescent psychiatry context: A need and a challenge. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(6), 582–593.
- Van Cappellen, P., Saroglou, V., Iweins, C., Piovesana, M., & Fredrickson, B. L. (2013). Self-transcendent positive emotions increase spirituality through basic world assumptions. *Cognition & Emotion*, 27(8), 1378–94.
- Van Cappellen, P., Way, B. M., Isgett, S. F., & Fredrickson, B. L. (2016). Effects of oxytocin administration on spirituality and emotional responses to meditation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(10), 1579–1587.
- Van Tongeren, D. R., Hill, P. C., Krause, N., Ironson, G. H., & Pargament, K. I. (2017). The Mediating Role of Meaning in the Association between Stress and Health. *Annals of Behavioral Medicine*, 51 (5), 775–781. <https://doi.org/10.1007/s12160-017-9899-8>
- Viftrup, D. T., Hvidt, N. C., & Buus, N. (2013). Spiritually and religiously integrated group psychotherapy: A systematic literature review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2013/274625>
- Vötter B and Schnell T (2019). Bringing Giftedness to Bear: Generativity, Meaningfulness, and Self-Control as Resources for a Happy Life Among Gifted Adults. *Frontiers in Psychology*. 10, 1972. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01972>
- Wilt, J. A., Stauner, N., Lindberg, M. J., Grubbs, J. B., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2017). Struggle with ultimate meaning: Nuanced associations with search for meaning, presence of meaning, and mental health. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1279208>
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London: Routledge.
- WHOQOL SRPB Group. (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life. *Social Science & Medicine*, 62, 1486–97.
- Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning seeking model and positive psychology. I A. Batthyany, & P. Russo-Netzer (Red.), *Meaning in existential and positive psychology* (pp. 149-184). New York: Springer.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. I P. T. P. Wong, & P. S. Fry (Red.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 1–10.
- Yalom, I.D. och Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. 5th Edition. NY: Basic Books.