

Bakgrund & folkhälsovetenskaplig relevans

Genom ett främjande av människors handlingsutrymmen, samt ökad tillgänglighet till hälsofrämjande miljöer anses valet av goda levnadsvanor främjas (Folkhälsomyndigheten 2019). I relation till det folkhälsopolitiska målområde 7, anses det betydande att främja individers möjligheter till *kontroll, inflytande och delaktighet*, både på samhällsnivå samt individnivå. Utifrån att nå en hälsofrämjande hälso- och sjukvård, anses det vara centralt att behandling utgår från individens möjligheter och behov, och att tillgängliga insatser som inriktar sig till hälsofrämjande åtgärder bör implementeras. Den gemensamma nämnaren i samband med nämnda målområden är att hälsofrämjande och förebyggande arbete anses vara viktigt att utforma i praktiska verksamheter (ibid). En teori vilken anses präglas av ett hälsofrämjande förhållningssätt är KASAM, som är en förkortning av känsla av sammanhang (Länsimies et al. 2017). Denna salutogena inriktning baseras i att kartlägga en persons upplevelse av meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet i tillvaron. I praktiken anses teorin kunna identifiera vad som främjar hälsa, oavsett eventuella sjukdomstillstånd hos individen. Det grundläggande syftet vid studerandet av KASAM, är att kartlägga vilka faktorer som orsakar hälsa, och inte ohälsa (ibid).

Utifrån ett folkhälsovetenskapligt perspektiv, anses definitionen av hälsa innehålla två dimensioner (Pellmer, Wramner & Wramner 2013). Dessa belyses som den biomedicinska hälsan, samt den holistiska hälsan. Det holistiska perspektivet, baseras på upplevelserna av meningsfullhet, välbefinnande och känsla av sammanhang (ibid). Detta blev därmed en motivering till att en folkhälsovetenskaplig utvärdering skulle göras inom ramen för projektet *Häng med oss ut*, där deltagarnas upplevelser av känsla av sammanhang i relation till friluftaktiviteterna skulle studeras. Motiveringen till detta grundade även i att studera utifrån ett främjande perspektiv hur projektets innehåll kan anses vara en resurs till deltagarnas meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet, oberoende sjukdomstillstånd. En ytterligare anledning till att studera KASAM, är dess tidigare vetenskapliga evidens att kunna redogöra människors välmående utifrån ett hälsofrämjande perspektiv (Eriksson & Lindström 2006).

Syftet med utvärderingen

Syftet med rapporten är att genom en kvalitativ utvärdering undersöka teorin KASAM hos tre deltagare i relation till friluftaktiviteterna inom projektet "Häng med oss ut".

Tillvägagångssättet

Utvärderingen gjordes via tre frivilliga samt anonyma kvalitativa intervjuer. En operationalisering, med andra ord nedbrytning av begrepp, gjordes utifrån hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet vilket således motsvarar innebörden av teorin. Operationaliseringen utgick från Antonovskys (2005) definitioner, som vidare går att finna i tidigare granskade studier och därmed utformades ett antal frågeställningar som blev mätbara utifrån studiens syfte.

Resultatdiskussion

Intervjuunderlag från samtliga informanter visade positiva indikatorer mot att uppleva känsla av sammanhang primärt utifrån delaktigheten och gemenskapen inom friluftaktiviteterna.

Därmed kan slutsatsen dras i detta sammanhang att aktiviteterna främjar hälsa, men skulle troligtvis anses vara mer tillförlitlig om utvärderingen omfattades av ett större urval än tre deltagare. Dock skulle ett sannolikt scenario vara att övriga deltagare inom projektet upplever liknande känslor, detta med anledning till att resultatet från samtliga informanter visade stora likheter gentemot varandra.

Meningsfullhet

Komponenten *meningsfullhet* inom teorin Kasam, anses vara när en individ upplever sig ha saker i livet vilket ger ett känslomässigt värde (Antonovsky 2005). Det resultatet visar, vilket även kopplas till meningsfullhet, är att informanterna upplever motivation till att pröva nya saker i livet, viljan till fortsätta delta i sociala sammanhang, en känsla av tillhörighet, samt en genuin positiv känsla kring gemenskapen. Dessa känslor som resultatet visar relateras således till deltagandet av friluftaktiviteter.

Begriplighet

Kasams andra komponent omfattas av *begriplighet*. Antonovsky (2005) belyser att om en individ upplever sig kunna hantera svåra situationer som sker just för att en förståelse finns över att dom kan förekomma, finns en hög begriplighet (ibid). Sambandet kring denna delkomponent och utvärderingens syfte är en aning svår att kartlägga. Dock visar resultatet att informanternas begriplighet i relation till det individuella upplevda måendet förstärks, bland annat av gemenskapen inom friluftaktiviteterna. Således finns det goda belägg till att kunna påstå att begriplighet har främjats för informanterna, men att detta inte endast beror på deltagandet av friluftaktiviteter, utan av projektets helhet och dess sammanhang.

Hanterbarhet

Den tredje och således sista komponenten inom teorin beskrivs vara *hanterbarhet*. Denna anses omfatta en individuell kapacitet till att kunna möta utmaningar i livet, och att resurser därmed finns till att kunna handskas med dessa utmaningar (Antonovsky 2005). Tyngden av upplevelsen av hanterbarhet visar sig enligt resultatet vara stor, och belyses av samtliga informanter på olika vis. Den ena informanten belyser att förtroendet hos varandra i gruppen stärker självförtroendet samt främjar känslan av trygghet och glädje, och att dessa faktorer stärker förmågan att hantera svåra situationer. Analysen kring detta resultat är att resurserna anses botten i en social aspekt, och att detta därmed främjar hanterbarheten. Den sociala aspekten som projektet medför, anser en annan informant vara betydande i relation till att handskas mot rädslor. Samma informant upplever svårigheter till att vistas i sociala situationer, men den positiva känslan kring gemenskapen anses med tiden även främjat känslan av inre trygghet till vistas i det sociala sammanhanget vilket projektet medför. Även analysen kring detta tolkas i att hanterbarhet främjas av en social faktor. Den tredje informanten lyfter projektet som en livsviktig faktor, vilket menas beror på den meningsfulla gemenskapen. Vidare botten analysen kring det att resurserna till att handskas med utmaningar grundar i en social faktor.

“Häng med oss ut” som hälsofrämjande arena

Utifrån resultatet av utvärderingen finns det belägg till att kunna påstå att projektet “Häng med oss ut” anses vara en hälsofrämjande arena. Folkhälsomyndigheten (2019) lyfter att goda levnadsvanor främjas av tillgängligheten till hälsofrämjande miljöer (Folkhälsomyndigheten

2019). Med tanke på att friluftaktiviteter och gemenskapen kring dessa främjar känslan av sammanhang för samtliga informanter motsvarar verkar därmed verksamheten tillhandahålla en hälsofrämjande miljö. Likaså lyfter Folkhälsomyndigheten (2019) att människors handlingsutrymmen främjar goda levnadsvanor, och att delaktighet samt inflytande bör eftersträvas i syfte om att nå en jämlik hälsa bland befolkningen (ibid). Således visar utvärderingsresultatet även i relation till detta resonemang, att projektet motsvarar det folkhälsomyndigheten belyser angående goda levnadsvanor. Innehållsmässigt riktar projektet fokus till naturvistelse som utgångspunkt, vilket vidare sammanstrålar med tidigare forskning vilket lyfter naturvistelse som en positivt återhämtningsinriktad miljö i relation till den psykiska hälsan (Stigsdotter et al. 2017). En annan återkommande faktor som resultatet belyser är betydelsen av gemenskap inom ett socialt sammanhang. Tidigare forskning visar positiva samband mellan en socialt orienterad livsstil och psykisk hälsa, och därmed finns det ytterligare belägg att kunna påstå att verksamheten inte endast kan konstateras vara förebyggande utan även hälsofrämjande (Hitchcott et al. 2017).

Sammanfattning

Den primära anledning till studiens genomförande baserades i ett tillhandahållande av en folkhälsovetenskaplig utvärdering inom ramen för verksamheten. Utvärderingen visar resultat på en salutogen kartläggning av individernas hälsa, och ambitionen är därmed att underlaget kan presenteras och vara en användbar resurs inom projektet "Häng med oss ut".

Det empiriska materialet, utgick från Ahrne & Svenssons (2015) tillvägagångssätt inom ramen för kvalitativa forskningsprocesser, och resultatet av intervjumaterialet går att tillhandahålla i bifogad bilaga.

Jasmine Bohlin
Högskolan Kristianstad
Det folkhälsovetenskapliga programmet
Fakulteten för hälsovetenskap
Verksamhetsförlagd utbildning

Referenser

- Ahrne & Svensson (2015) *Handbok i kvalitativa metoder*. Liber AB, Stockholm
- Antonovsky, A (2005). *Hälsans mysterium*. 1. Uppl. Stockholm, Natur & Kultur
- Eriksson, M & Lindström, B (2006). "Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review", *Journal of epidemiology and community health* (1979), vol. 60, no. 5, pp. 376-381
- Folkhälsomyndigheten (2019). *Folkhälsopolitikens åtta målområden*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsoarbete/folkhalsopolitikens-mal/de-atta-malomradena-inom-folkhalsopolitiken/> [Hämtad 2021-01-16]
- Hitchcott, Fastame, Ferrai, & Penna (2017). "Psychological well-being in Italian families: An exploratory approach to the study of mental health across the adult life span in the blue zone", *Europe's journal of psychology*, vol. 13, no. 3, pp. 441-454.
- Länsimies, Pietilä, Hietasola-Husu & Kangasniemi (2017). "A systematic review of adolescents' sense of coherence and health", *Scandinavian journal of caring sciences*, vol. 31, no. 4, pp. 651-661.
- Pellmer, Wramner & Wramner (2013) *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Uppl.3. Liber AB, Stockholm
- Stigsdotter, Corazon, Sidenius, Refshauge & Grahn (2017). "Forest design for mental health promotion- using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses", *Landscape and urban planning*, vol. 160, pp. 1-15.