

Existentiell hälsa - En outnyttjad resurs

Martin Rödholm

Martin Rödholm, specialistläkare i psykiatri, Med.Dr. Uppdrag Psykisk Hälsa och Nära Vård, Sveriges Kommuner och Regioner. E-post: martin.rodholm@skr.se

"Att söka mening är ett grundläggande mänskligt behov. Vi söker en känsla av sammanhang, någon eller något att tro på. Ett behov av legender som personifierar mod, uthållighet, styrka och kämparanda."

Orden är Ing-Marie Wieselgrens, hämtade ur P1:s Tankar för dagen¹. Ing-Marie var för mig precis det som hon då beskrev; den outtröttliga kämpen som aldrig gav upp arbetet för de mest utsatta. I vissa delar en legend inom sitt fält.

Som ledare för Uppdrag Psykisk Hälsa satte hon de senaste åren även fokus på arbetet för frågor kring existentiell hälsa inom Sveriges Kommuner och Regioner (SKR). Det vi tillsammans kan fortsätta att göra för att åstadkomma långsiktig förändring är skapa arenor för samtal, samverkan och agera brett, men också i högre grad väga in även den existentiella hälsan i arbetet med att främja psykisk hälsa. Frågor och insikter om vikten av både psykisk och existentiell hälsa står fortsatt högt upp på agendan hos såväl politiker som tjänstepersoner både på SKR och i kommuner och regioner. Det bådär gott för framtiden.

"To seek meaning is a basic human need. We seek a sense of connection, someone or something to believe in. A need for legends who personify courage, endurance, strength and fighting spirit."

These words are Ing-Marie Wieselgren's, taken from the Swedish weekly radio program Thoughts for the day (Tankar för dagen). To me, Ing-Marie was exactly what she described; the tireless fighter who never gave up working for the most vulnerable. In many ways a legend in her field.

In recent years she also focused on existential health, within her work, leading Mission Mental Health at Swedish Association for Local Authorities and Regions (SALAR). Questions and insights about the importance of both mental and existential health continue to be high on the agenda of both politicians and civil servants at SALAR and in municipalities and regions. In order to bring a sustainable change, some first helpful initial steps have been to create arenas for conversation and collaboration between a broad and diverse range of organizations and people interested in the topic. These steps hope to build a solid path forward to integrate existential health in mental health promotion to a greater extent.

Psykisk ohälsa och suicid är allvarliga folkhälsoproblem som har stora konsekvenser för den enskilde, för anhöriga och närstående och för samhället i stort. Även om majoriteten av befolkningen i Sverige upplever ett gott psykiskt välbefinnande och är nöjda och tillfreds med livet, ökar den självskattade psykiska ohälsan. Det är vanligt med olika typer av lätta psykiska besvär som oro, stress och sömnbesvär, inte minst bland barn och unga. Den psykiska ohälsan och psykiska besvär är även utbredd bland personer i arbetsför ålder och är idag den vanligaste orsaken till sjukfrånvaro i Sverige. Även bland personer över 77 år rapporteras en hög förekomst av psykisk ohälsa.

Det är därför en styrka och betyder mycket för arbetet i kommuner och regioner att SKR och staten beslutat om Överenskommelse för psykisk hälsa och suicidprevention² även för 2023. Omfattningen är totalt 1,6 miljarder kronor där merparten fördelas till kommuner och regioner. SKR:s roll är att genomföra insatser för att samordna kommuners och regioners utvecklingsarbete samt utveckla verksamhetsnära initiativ och lösningar som kan användas som stöd för det lokala och regionala förbättringsarbetet.

Överenskommelsen innehåller flera prioriterade områden. Att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa bland barn och unga samt insatser för att stärka första-linjens vård och barn- och ungdomspsykiatri är ett av dem. Två andra exempel är ett stärkt och utvecklat suicidpreventivt arbete och en tydlig inriktning för ökad, systematisk patient-, brukar- och anhörigmedverkan i vård och omsorg.

Jag tycker det sistnämnda är väldigt viktigt; att det i överenskommelsen särskilt lyfts att kommuner och regioner ska arbeta för att skapa förutsättningar för ett ökat patient-, brukar- och anhöriginflytande. För det handlar ytterst om det mänskliga bemötandet, i en många gånger svår situation för patient/brukare och dess anhöriga. Att i de samtalen även lyfta in existentiella frågor kan vara ett sätt att hjälpa patienten/brukaren att formulera vägar framåt. Det var också de frågor som Ing-Marie alltid satte ljuset på, både vikten av samverkan med brukarorganisationer och att våga öppna upp samtal om de existentiella frågorna kopplade till psykisk hälsa.

Stor gemensam utmaning

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) kommer psykisk ohälsa att vara en av de dominerande hälsoutmaningarna år 2030, inte bara i Sverige utan globalt. WHO inkluderar den existentiella dimensionen i bedömning av hälsorelaterad

1. Tankar för dagen 4 maj 2022: <https://sverigesradio.se/avsnitt/ing-marie-wieselgren-att-bevara-hoppet-i-orostider>.

2. Överenskommelse om psykisk hälsa och suicidprevention 2023: <https://skr.se/skr/halsasjukvard/utvecklingavverksamhet/psykiskhalsa/overenskommelsepsykiskhalsa.234.html>

livskvalitet och World Psychiatric Association (WPA) betonar att den ingår i bedömning och behandling av psykisk ohälsa.

För mig har den existentiella aspekten av vår hälsa djupt medmänskliga drag. Min reflektion är att vi i Sverige kan bli mycket bättre att lyfta de existentiella aspekterna på olika sätt; vårdpersonal emellan och när vi träffar brukare och patienter. Det är viktigt inom psykiatrin, men egentligen inom all vård och omsorg, om vi menar allvar med att ta reda på patienters/brukares syn på tillvaron och livet och skapa delaktighet i sin egen vård och omsorg.

Kraftsamling för psykisk hälsa

Vår psykiska hälsa kan beskrivas som grunden till vårt välbefinnande och påverkas mycket av våra tankar och känslor som leder till val vi gör, hur vi betar oss och vad vi tänker om oss själva. SKR tog 2019, med Ing-Marie Wieselgren i spetsen, initiativ till Kraftsamling för psykisk hälsa³.

Grundtanken är att psykisk hälsa är hela samhällets fråga. Ingen enskild aktör kan göra det som krävs för att vända trenderna kring den ökande psykiska ohälsan. Vi måste samverka över organisationsgränser, strukturer och samhällsnivåer.

Kraftsamlingen är därför en samlade arena för tvärsektoriellt utvecklingsarbete för bättre psykisk hälsa, indelat i tre områden; Ett mer hälsofrämjande samhälle och levnadssätt, Individer rustande att nå sin fulla potential och Hållbara stöd till de som behöver. Varje område har arbetsgrupper, ”delarenor”, och jag deltar i delarenan ”Meningsskapande i vår tid”⁴. Hur vi ser på meningsskapande och vad som är meningsfullt är dock föränderligt – traditionellt viktiga sammanhang för meningsskapande upplevs inte längre som självklara.

Arbetsområden för delarenan Meningskapande i vår tid:

- Ett existentiellt folkhälsoarbete
- Helhetsperspektiv på människan
- De existentiella frågorna och meningsskapandets betydelse för psykisk hälsa och hälsa i vid bemärkelse
- Gruppens interaktiva betydelse som meningskapande, utvecklande och läkande arena – på alla nivåer i samhället
- Den unika individens behov och potential
- Förebyggande arbete – för psykisk hälsa

3. Kraftsamling för psykisk hälsa: <https://skr.se/skr/halsasjukvard/utvecklingavverksamhet/psykiskhalsa/kraftsamlingforpsykiskhalsa.28676.html>

4. Information om delarenan Meningskapande i vår tid: <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/kraftsamling/meningskapande-i-var-tid/>

tema

Några av de ämnen delarenan hittills berört är:

- Samtal om livsfrågor i grundskolan – varför, när och hur?
- På tröskeln till det okända – att omvandla ovisshet till dådkraft
- Covid 19 – en existentiell utmaning för samhället
- Att skapa hopp i orostider

När delarenan Meningsskapande i vår tid startade blev vi överraskade av det stora intresset. Fler än tusen deltagare ville medverka vid seminarier och samtala om existentiell hälsa och livsfrågor.

Det reflekterar kanske behovet hos oss alla att börja beröra de existentiella frågorna även i våra professionella strukturer där vi traditionellt inte har gjort det?

Huskurer för psykisk hälsa

Inom ramen för Kraftsamlingen har vi tagit fram ett antal punkter för enkel egenvård för ökad psykisk hälsa och välbefinnande; Huskurer för psykisk hälsa.⁵ Dessa är:

- Bli andfädd minst varannan dag.
- Prioritera din återhämtning (sätt rutiner för sömn och skärmfri tid).
- Både kroppen och hjärnan behöver tid att varva ner. Avsätt tid och skapa rutiner för avkopplande aktiviteter, särskilt innan sänggående. Då skapar du förutsättningar för att få tillräckligt med sömn.
- Träffa en vän; goda relationer stärker välbefinnandet. Försök ringa eller träffa en bekant minst en gång i veckan.
- Tro inte på allt du tänker – du är inte dina tankar!
- Följ ditt hjärta; utgå ifrån vad du tycker känns meningsfullt och vad som ger dig energi – vad är viktigt för dig?

Jag tror att samtal kring sista punkten, vad som känns viktigt och meningsfullt, gör skillnad. Kanske har man inte riktigt reflekterat över det själv när livet ska levas och hanteras. När frågan väl kommer i vårdsammanhang har det troligt gått väldigt långt i ett skede där någon mår väldigt dåligt. Att följa sitt hjärta är inte alltid enkelt, kanske inte ens självklart. Men att ta sig tid att fråga vad en brukares, patients eller medmänniskas hjärta brinner för – vad som är viktigt på riktigt – kan öppna upp oanade möjligheter även för vård.

5. Huskurer för psykisk hälsa: <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/kraftsamling/huskurer-for-psykisk-halsa/>

Nu bär vi facklan vidare

I kölvattnet av den tragedi som drabbade Ing-Marie Wieselgren, och hennes familj, tror jag många med mig kom att reflektera över livets förgänglighet. Vad gör jag med mitt liv och varför? I februari 2022, när vården och samhället kunde se en ljusning i spåren av pandemin, startade Ryssland ett brutalt angrepp på Ukraina. Den existentiella oron ökade igen, kanske på en än djupare nivå. Ett krig i Europa? Det tycktes överkligt. Några dagar senare, även det i ”Tankar för dagen”⁶, berör därför Ing-Marie den existentiella hälsan på djupet. Från det programmet kommer hennes nu bevingade ord; ”När jag inte orkar så orkar du. När du förtvivlar hoppas jag för dig också”.

Ing-Marie var en av de stora förespråkarna för att få igång arbeten som även involverade den existentiella hälsan och hennes mål var alltid att GÖRA. Saker vi alla kan göra varje dag kan betyda en reell förändring i måendet hos den som bäst behöver ett leende och en hälsning. Om alla med insikt i detta skulle agera mer utifrån de kunskaper vi har – en hisnande tanke! Hur många främlingar, patienter, eller arbetskamrater har vi gett våra leenden idag? Vad händer i oss när de ler tillbaka?

Jag är glad över att fortsatt arbeta i Uppdrag Psykisk Hälsa med de nationella frågorna som SKR driver, det ger mig en känsla av sammanhang och mening. Men facklorna för ökad psykisk hälsa måste vi vara många som bär, på bredden och djupet. Eller som Ing-Marie ibland sa; ”Gärna eldsjäl, men hellre ett gäng pyromaner!”.

6. Tankar för dagen 28 februari 2022: <https://sverigesradio.se/avsnitt/ing-marie-wieselgren-nar-jag-inte-orkar-sa-orkar-du-nar-du-fortvivlar-hoppas-jag-for-dig-ocks>