

Existentiell ångest och den tragiska treklövern i ljuset av ungas psykiska ohälsa

Håkan Nilsson

Håkan Nilsson, FD i socialvetenskap, FL i religionspsykologi och universitetslektor i psykologi, Högskolan Väst, Trollhättan. E-post: hakan.nilsson.2@hv.se

Syftet med artikeln har varit att via en närläsning av Paul Tillichs bok *Modet att vara till* och Viktor Frankls bok *Livets måste ha en mening* belysa likheter och olikheter i synen på existentiell ångest som ett predikament i individens sökande efter mening. I artikeln diskuteras hur ångest kanaliseras via ödet och döden, skuld och förtappelse och tomhet och meningslöshet. Som en röd tråd löper Frankls tragiska treklöver; lidande, skuld och död genom dessa ångestimpulser. Ur en samtida kontext väcker Tillich och Frankls tankar frågor om hur vi kan närma oss ungas psykiska ohälsa.

The purpose of this article is, through a close reading of Paul Tillich's book *The Courage to Be* and Viktor Frankl's book *Life must have a meaning*, to illuminate similarities and differences in the view of existential anxiety as a predicament in the individual's search for meaning. The article discusses how anxiety is channeled through fate and death, guilt and condemnation and emptiness and meaninglessness. Frankl's tragic triad: pain, guilt and death running like a red line through these anxiety impulses. From a contemporary context, Tillich and Frankl's thoughts raise questions about how we can approach young people's mental illness.

Introduktion.

En av människans stora dilemma är att balansera ångest konstruktivt så den inte blir en destruktiv kraft som bryter ner. Men varifrån kommer ångesten? Är ångest objektiv? Och kan ångest vara meningsfull? Dessa är några av de frågor som den tyske teologen och existensfilosofen Paul Tillich (1886–1965) uppmärksammar i boken, *The Courage to Be* (Yale University Press, 1952). *The Courage to Be* (i svensk översättning *Modet att vara till*, Studentlitteratur 1977) speglar en stor tänkares tankar. Det är inte bara den amerikanske psykologen och filosofen Rollo May som har påverkats av Tillich tankar utan en hel generation av ”ångestforskare”, som även genljuder in i vår samtid. I sammanhanget kan nämnas Dan Stiwne och Peter Strang som belyst (existentiell) ångest utifrån olika perspektiv. Stiwne (2009) utifrån ett existentiellt terapeutiskt perspektiv, Strang (2013) från en palliativ diskurs.

Men åter till Tillich och boken *Modet att vara till*. Tillich, sa saker som vi nu betraktar som självklarheter, men som då var revolutionerande och omdiskuterade. Han sade bland annat att: (1) ångest är människans främsta försvar och kraftkälla (2) ångest är signalen vid fara och (3) ångest är bränsle för kreativiteten. Han menade vidare att människans liv är en utmaning och livets villkor är trånga och oförutsägbara. Vi vet inget om framtiden även om vi kan tänka framtid. Hur vi än hoppas så kommer den dag då vi dör, även om vi inte vet när. Han sade även att det finns två sorters människor: (1) *Tänkarna*. De som aldrig får ro för de existentiella frågorna; Varför? Varifrån? Vart hän? Död och sedan? För tänkarna är dessa frågor primära, på liv och död. Tänkarna är ”sökarna” de individer som ofta ihärdigt söker efter (existentiella) svar och är beredda att ta konsekvenser från de svar de får. *Modet att vara till* är just skriven för dessa människor! (2) *Övriga människor* (de som nöjer sig med mindrel) och till vilka boken inte primärt vänder sig till.

Denna artikel har som syfte att utifrån en närläsning¹ av Tillichs nämnda bok diskutera ångestens historiografi ställd i komparativ belysning till den österrikiske psykiatern och logoterapins grundare Victor Frankls (1905–1997) bok *Men's search for meaning* (1959, Washington Square Press) (i svensk översättning: *Livet måste ha en mening*, Natur och kultur, 1997) och i relation till ungas psykiska ohälsa.²

Varat vs. Icke-varat

Inledningsvis nämndes att ångest tycks vara objektiv (se vidare; Králik, 2015). För Tillich kan ångest spåras i människans möte med icke-varat; negationen av

1. Närläsning på engelska close reading är en litteraturvetenskaplig metod som av Brummet (2018, s. 2) definieras som: *the mindful, disciplined reading of an object with a view to deeper understandings of its meaning*.
2. *Psykisk ohälsa är en samlande beteckning för både mindre allvarliga psykiska problem såsom oro och nedstämdhet och mer allvarliga symtom som uppfyller kriterierna för psykiatrisk diagnos* (Folkhälsomyndigheten, 2018, s. 9).

det vetenskapliga, begreppsbara och mätbara (s. 45). Här kan nämnas sådana ting eller företeelser som rör framtiden, vad sker bortom döden och eller frågor om rymden, dess början och slut. Dessa existentiella funderingar finns mer eller mindre uttalat hos alla oavsett ålder och hälsostatus. Den danske filosofen och teologen Sören Kierkegaard (1996), som Tillich inspirerats av men inte citerar i boken, tar upp dessa sorts tankar och säger bland annat att bortom slutet finns icke-varat som två poler; en bortom rymden, det en del kallar Gud, och en inom oss själva.

I den mänskliga naturen finns det en gräns inom oss som är bortom det begreppsbara och som vissa väljer att kalla de omedvetna. Alla har vi ibland tankar som vi inte vågar tänka till slut. Vi förtränger dessa tankar till det omedvetna. Det omedvetna (detet) var av stor vikt för Freud, men också för Frankl att utforska eftersom han menade att i detet rymdes potentiellt meningsgivande faktorer att lyfta upp till det medvetnas (jaget) horisont. Vidare hävdade Frankl att individens strävan efter mening och mål i livet styrdes av samvetet (överjaget). I mötet med varat, summan av det vi kan registrera och begreppsligt bestämma, och icke-varat möter människan den tragiska treklövern; lidande, skuld och död. Dessa existentialer kan ge upphov till ångest och för att hantera ångest måste den göras kontrollerbar genom *skapande* verksamhet såsom hantverk, att måla, att skriva, att fotografera etcetera, eller genom *upplevelser*; att resa och att utforska samt att inte minst intaga en konstruktiv *attityd*; att med ”rätt” attityd omvandla motgång till framgång. I Frankls meningscentrerade terapi (logoterapi) handlar det om att jobba med den tragiska treklövern som bland annat görs genom att använda *Sokratiska frågor* (öppna frågor), *paradoxal intention* (ta ”tjuren vid hornen” Jmf. *kontrafobisk reaktionsbildning!*) och *dereflektion* (omriktad uppmärksamhet) (Nilsson, 2017).

Om vi vänder blicken tillbaka till Tillich menar han att vi bara kan förstå icke-varats ångest genom att negera det kontrollerbara. Vi måste alltså föreställa oss en avsaknad av kontroll och bara genom att utforska det okontrollerbara kan vi nå förståelse av ångest. Det är i denna differentiering av varat och det kontrollerbara som väcker vår grundångest till en fruktan via följande ångestkanaler: (1) ångest för ödet och döden, (2) ångest för skuld och förtappelse och (3) ångest för tomhet och meningslöshet. Varje individs kamp kan vara en av dessa tre ångestkanaler eller en hopflätning av dem tre (s. 46–48). Dessa tre ångestkanaler menar Tillich har alltid funnits i olika betoningar historiskt och kan därför betraktas som ”existentiella evergreens”. I efterföljande tre avsnitt kommer dessa ångestkanaler diskuteras och kontextualiseras utifrån ungas psykiska ohälsoproblematik.

Ödet och döden

Varat och icke-varat som diskuterades ovan var alltså enligt Tillich bestämmande för människans möte med grundängesten som kan kanaliseras via tre ångestimpulser; ödet och döden, skuld och förtappelse och tomhet och meningslöshet. Hos grekerna betonades ödet och döden. En betoning som höll i sig fram till reformationen. Med öde menas här allt som ligger futuralt i det oförutsägbara, eftersom människan inte gillar ett blint öde.³ Men det som sker, som vi lärt från de grekiska myterna. En avgörande förklaring myterna lyfter fram i detta avseende är att förstå i den skillnad som råder mellan gudarna och människan: (1) gudarna är odödliga (2) är skönare och (3) kan ändra ödet.

I Sofokles tragedi *Kung Oidipus* låter ödet göra gällande att Oidipus skulle äkta sin mor och döda sin far. Trots att både far och son försökte ta ödet det i egna händer besannandes det. Det som sker det sker! Eller som den amerikanske pragmatikern William James (2014) skulle ha sagt, *inget kan hindra ödet!* Allt kan hända vem som helst och tankar som dessa som kan utlösa dödsångest på åtminstone tre sätt: (1) rädsla för det som sker innan döden (ex; den upplevda smärtan, behandling, att lida till döds osv.), (2) rädsla för dödsögonblicket (själva övergången från liv till död) och (3) rädslan för det som kommer efter döden (ett liv efter detta eller frånvaro av evigt liv). För vissa (unga) med psykisk ohälsa blir dödsångesten en livskamp som svårligen släpper sitt grepp (Strang, 2016). Det finns även studier som visar på att unga har högre nivåer av dödsångest än äldre, vilket kan förvåna (Çakar, 2002), men oavsett ålder är vi alla underkastade den grymma insikten om att vi kommer förlora allt och alla. Döden är den ovillkorliga slutstationen. Utifrån denna existentiella vetskap kan man ställa sig frågan: kan ett liv med så dystra premisser vara meningsfullt att leva? Både Tillich och Frankl svarar ja!

Hos Tillich handlar det om att nå en ontologisk självbejakelse; modet att fånga livets förutsättningar trots insikten om att döden finns. Genom trons insikt kan man här finna svar på livets mening. Något som även Frankl delar med Tillich. Frankl (1993, s.129) skriver:

När en patient är fast förankrad i en religiös tro. Finns det inget ingenting att invända mot att psykiatrikern utnyttjar den terapeutiska effekten av hans religiösa övertygelse och därmed hans andliga resurser. För att göra detta måste psykiatrikerens kanske leva sig in i patientens situation.

3. Det finns emellertid tänkare såsom Nietzsche som omfamnat ödet på ett närmast kärleksfullt sätt, *Amor fati* (kärleken till ödet). I *Den glada vetenskapen* skriver Nietzsche: ...*Amor fati: let that be my love henceforth!* (Nietzsche, 1974, s. 223)

Frankl, kanske mer än någon annan, har beskrivit närvaron av ett ständigt hot om förintelse i den självbiografiska boken, *Livet måste ha en mening*. Han menar att dödshotet och den ångesten som detta hot ger upphov till kan mildras genom att se till chanser att överleva mer än risker att dö. Lite som att se en halvtom eller halvfull flaska, även om liknelsen inte är helt lyckad i sammanhanget. Taget i beaktande av det som redan sagt om ödet och vad som Frankl skriver uttrycker Tillich saken på följande sätt: *Ty botet mot människans ontiska självbejakelse kommer inte bara från dödens absoluta förintelse utan också från ödets relativa hot* (s. 47). Med ”absoluta” menar Tillich punkter såsom död, meningslöshet och förtappelse som samtliga var för sig och eller sammanflätade kan leda till förtvivlan, en gränssituation där det bortom denna finns förlust av förstånd och ork att leva. ”Relativa” som nämns i citatet är punkter såsom öde, tomhet och skuld. Dessa tre utlöser tankar som sällan leder till djupare kriser. De absoluta punkternas predikament uttrycks som en förtvivlan, en förtvivlan över att inte nå varandra med hjälp av språket.

Språket, menar Tillich är det sociala kitt som binder oss samman och när språket förstörs genom språkinflation pressas orden långt bortom dess egentliga värde. Faran är att människan, inte minst unga, blir sårbara genom att inte bli förstådda med hjälp av språket, något som även Johansson (Johansson i: Lindgärde, 2019) erfarit i arbete med ungas psykiska ohälsa. Här kan inte utslutas att det finns en risk att unga med psykiska ohälsa upplever att de inte kan formulera sig på ett sådant sätt att de blir begripna av någon annan. Vi kan inte heller utsluta att detta i sin tur kan leda till ett utanförskap eller alienering som förstärker den redan upplevda psykiska ohälsan (ångest, depression) och i förlängningen till en känsla av att inte orka leva vidare. I sammanhanget talar Peter Strang (2014) om existentiell ensamhet; en ensamhet som inte går att dela fullt ut med en annan person. Utanförskap/alienation och eller existentiell ensamhet för den delen torde bli speciellt kännbart för unga migranter som saknar färdigheter i svenska språket och därför får svårt att hänga med i skolan och att senare etablera sig på den svenska arbetsmarknaden. I folkhälsomyndighetens rapport *Hur mår nyanlända barn i Sverige?* uppger 23% av 12–15 åriga flickor respektive 22% av pojkarna att de ofta eller väldigt ofta har svårt med språket (tex hänga med i skolan). Motsvarande siffra bland 16–18 åriga flickor och pojkar är 21 respektive 28 procent (Folkhälsomyndigheten, 2019).

Den utbredda användningen av digitala media (Martinsson & Andersson [red], 2022), inte minst bland unga med psykisk ohälsa (se Folkhälsomyndigheten, 2018; Nutley & Thorrell, 2021), bidrar även till språkinflation genom att unga i mindre utsträckning samtalar med varandra ansikte mot ansikte. Med mindre skärmtid, mer av social interaktion och med hjälp av språket skulle ungas känslereglering förbättras och även till deras förmåga att sätta ord på sina känslor, menar Johansson (Johansson i: Lindgärde, 2019).

Skuld och förtappelse

Hos Luther och med reformationen kom skuld och förtappelse att betonas enligt Tillich. Luther ville hitta en nådefull udd i detta liv, vilket han fann i Romarbrevets *Sola fide* (tro allena). Innan Luthers ”uppvaknade” var trosfrågan knuten till tro och gärningar. Gärningar bygger på handlingar där varje handling förutsätter både inriktning och undvikande. Inriktningen tar sig uttryck i det ändamålsenliga och att samtidigt undvika det som leder till förtappelse; att handla oärligt och med ont uppsåt. Den utbredda avlatshandel som drevs av kyrkan vid denna tid menade Luther stred mot en nådefull udd, eftersom Guds nåd inte kan förmedlas genom människan. Denna sorts tankar blev sålunda startpunkten för reformationen (Agrell & Löfgren, 2016).

Hos Tillich blandas icke-varat med varat i individens moraliska självbejakelse vilket ger upphov till insikten om skuld. Genom en moralisk självrannsakan drivs individen till att kasta en förkastelse över sig. Men inte som ett straff utifrån utan som en förtvivlan över att ha svikit sin bestämmelse och för att undgå denna situation kan individen antingen trotsa moraliska krav eller handla egenrättfärdigt. Den moraliska självbejakelsen ger även upphov till hotet från ödet och döden. En väg ur detta hot är genom ontisk självförnekelse. Tillich skriver (1977, s. 58):

Men förtvivlan är också en förtvivlan över skuld och förtappelse. Och det finns inget sätt att undgå den, inte ens genom den ontiska självförnekelsen. Självmordet kan – såsom stoikerna visste – befria från ångesten för ödet och döden. Men den kan – som den kristne vet – inte befria från ångesten för skuld och förtappelse.”

Den ontiska självförnekelsen kan vi, om än välvilligt, läsa in hos Frankl i dennes begrepp ”Befrielsens psykologi”, en rädsla för skuld och förtappelse. Ty, att bli befriad från ett hot väcker även tankar som kan handla om varför x överlevde och inte y. Hur x kan hitta livsglädje när inte längre y finns? Skuld över att ha överlevt dem man mist och rädsla över att vara utom räddning på grund av skuld känslor över saker som gjorts eller inte gjorts. Skuld som tragisk triad handlar om att övervinna den (skulden), att höja sig över den, att växa och förändras till bättre, skriver Frankl (s. 156).

Överförd till ungas psykiska ohälsa, kan skuld skölja över unga män och kvinnor på olika sätt. Hos män kan skuld (skam) vara kopplat till maskulinitetsnormer såsom hegemonisk maskulinitet som unga män inte alltid upplever sig kunna leva upp till (Robertson, 2007). Eller olika könsnormer relaterade till kropp och sexualitet som gäller för både män och kvinnor. En speciell omständighet är våldsamma sexuella handlingar (ex: stryplingar, hårt sex) som unga kvinnor ibland vittnar om. I dessa fall är viljan till lust driven till sin spets och

om man går till Frankl förklaras med att existentiell frustation ofta tar sig uttryck i sexuell kompensation (s. 119). I de fall då män utövar det sexuella våldet mot kvinnor (som ofta är fallet!) och i efterhand erkänner övergreppet kan skuldkänslor komma över mannen (Marshall, et al. 2007). I andra fall kan sexuellt våld vara en del av unga kvinnors självskadebeteende (Jonsson & Mattsson, 2012; Socialstyrelsen 2015). Unga kvinnors sexuella självskadebeteende förklaras bland annat av en svår barndom med otrygga relationer, övergrepp och andra trauman under uppväxten. Det sexuella självskadebeteendet blir ett sätt för unga kvinnor att stå ut med outhärdliga känslor som väcker ångest och förtvivlan. Det går inte hålla för osant att vissa av dessa unga kvinnor även bär på skuldkänslor och en känsla av förtappelse (eller vara förlorad!).

Tomhet och meningslöshet

Den tredje ångestkanalen; tomhet och meningslöshet är något som kommer över människan under 1900-talet mitt, menar Tillich. Meningslöshet betecknar icke-varats absoluta hot mot den andliga självbejakelsen medan tomhet betecknar det relativa hotet mot den (Tillich, s. 51). Det är under denna tid som naturvetenskapen tar överhand över humanismen. Teknik steriliserar och robotiserar vilket ger upphov till alienation och osäkerhet, menar Tillich. Samhället utvecklas horisontellt. Naturvetenskapen breder ut sig på ytplanet och lägger under sig allt, men utan att skapa något djup. Denna avsaknad av djup bidrar till att skapa ett samhälle där människor känner sig tomma på mening och livsinnehåll.

I ett jämförande perspektiv talar Frankl om existentiellt vacuum, något som manifesterar sig som en känsla av tristess (Frankl, s.118). Frankl argumenterar för att såväl alkoholism, ungdomsbrottslighet som kriser som drabbar äldre när de pensioneras och åldras kan inte förklaras förrän vi blir medvetna om det existentiella vacuum som döljer sig bakom dem (Frankl, s.119). För Tillich kan sådana upplevelser endast transformeras genom att samhället kompletteras på djupet genom religion och andra humanistiska värden som låter människan få vara människa. Det handlar om att som människa acceptera att man accepteras fastän man är inacceptabel, vilket är grundvalen för modet till förtröstan, enligt Tillich (s. 157). Detta i sin tur vilar på en akt av acceptans av det som vida överstiger det egna individuella jaget – att slutligen accepteras av en dömande Gud. En tanke som torde vara främmande för västvärldens sekulariserade och digitaliserade samhälle.

Konsekvenserna av denna ”nya sköna digitaliserade värld” är tydliga i vår synrand. Vi kan se en ökad psykisk ohälsa bland barn (10–17 år) och unga (18–24 år) under det senaste decenniet. Under perioden 2006 – 2016 kan man bland flickor i gruppen 10–17 år notera en ökning av psykisk ohälsa från 4% - 8% och bland unga kvinnor i gruppen 18–24 år en ökning från 8% till 16%.

Bland pojkar och unga män ser siffran något annorlunda ut. Pojkar i gruppen 10–17 år gick från 4% till 8 % och i gruppen unga män (18–24 år) från 6% till 10% (Socialstyrelsen, 2017). Inom samma åldersspann noteras även en ökning av ångestsyndrom främst bland unga kvinnor. Prevalensen av ångestsyndrom bland flickor och unga kvinnor 2016 var 1680 (10–17 år) respektive 2630 (18–24 år) per 100 000 fall. Här ses en ökning från 2008 där ca: 600 fall rapporterades bland flickor och bland unga kvinnor ca: 1800 fall (Socialstyrelsen, 2017).

Hos unga kvinnor (16–29 år) i SCB undersökning ULF (undersökning om levnadsförhållanden) har oro, ångslan eller ångest ökat trefaldigt sedan millennieskiftet och relativt mer för unga män (16–29 år) (se vidare: Dalman m.fl. 2022). Givet att det bakom dessa siffror även finns andra faktorer än den ökade digitaliseringen som bidragit till ungas psykiska ohälsa. Olika faktorer måste här vävas samman och åtgärdas var för sig.

Diskussion

Vi har så här långt diskuterat Tillich och Frankls tankar om ångestens och meningens mekanismer och hur dessa tankar direkt och indirekt kan förstås utifrån ungas psykiska ohälsa. Vid en första anblick kan jämförelsen dem emellan förefalla långsökt, efter som Tillich verkar inom en systemteologisk kontext och Frankl i en psykodynamisk kontext. Emellertid, vid en närläsning av deras respektive verk framträder flera beröringspunkter. Det står klart att Tillich delar Frankls intresse för existentiell filosofi och djuppsykologi. Intresset för djuppsykologi visas bland annat i Tillich analys av människans utsatthet där han använder begrepp tagna från (djup)psykologin (Králík, 2015). Även om religionens sentiment framträder klarare hos Tillich än hos Frankl finns även hos den sistnämnde ett uttalat intresse för andlighet och religion, vilket kan spåras i flertalet av hans publicerade verk. Man möter även hos båda en samsyn på ångest som en central del av att vara människa. Ytterligare en uppfattning som låter sig påskinas är begreppet meningslöshet som hos Tillich utgör en av de tre ångestkanaler som har diskuterats ovan och hos Frankl kan ses som en del av det existentiella vacuum som utmärks av individens förlorade känsla av meningsfullhet. En central skiljelinje mellan Tillich och Frankl kan ses i hur de intellektuellt angriper ångesten predikament. Tillich svar är *modet*, modet att fånga livets olika förutsättningar trots insikten om att döden finns. Den individ som är modig nog att ta sig an frågor om ödet och döden kan nå en ontologisk självbejakelse. Frankl erbjuder oss ett annat svar, nämligen den *attityd* vi intar till livets olika förutsättningar; ...*att höja sig ovanför sig själv, kan växa utöver sig själv och därigenom förändra sig själv. Hon kan förvandla en personlig tragedi till en seger* (s. 154).

Vilken hjälp finns då att erbjuda unga som lider av ångestsyndrom, och psykisk ohälsa i vid bemärkelse? Inom forskningen i allmänhet efterlyses många

gångar kunskapsöversikter som redogör för begrepp och kunskapsläget i avseende på undersökande fenomen. Inte sällan ges här förslag på olika mätinstrument som kan brukas för att få kunskap om hur x uppfattar/upplever y. Flera kunskapsöversikter finns om ungas psykiska ohälsa (Bris årsrapport 2017; Dalman m.fl. 2022; Milerad m.fl. 2021; Mind, 2018; Nutley, & Thorell, 2021).

Om vi går till Mind-rapporten och Bris-rapporten ges en del konkreta förslag som vänder sig till ungas psykiska ohälsoproblematik. De råd (här nämns främjandefaktorer!) som mind-rapporten lyfter fram är bland annat att hitta mening med livet. Här citeras den positiva psykologins fader Martin Seligman som menar att mening med livet är att acceptera livets skeenden och att se de möjligheter som finns, under rådande omständigheter (s.35). En påstående som lika gärna kunde vara taget från Tillich och Frankls tankevärld. Men mening med livet kan även uppnås med hjälp av fysisk aktivitet, trygghet, relationer och copingförmåga (s.35). I avseende på copingförmåga som rapporten nämner är steget inte långt till Frankl och dennes begrepp attityd. Attityden att förändra motgång till framgång. På samma sätt kan copingförmåga förstås, alltså en förmåga att hos individen använda sig av ”rätt” attityd; tankar, känslor och handlingar i hantering av motstånd.

I Bris-rapporten är råden mer knutna till större nätverk såsom elevhälsan, ungdomsmottagningar, BUP (barn och ungdomspsykiatri) och socialtjänsten (s. 10). I rapporten vänder sig Bris till socialtjänsten som de menar måste bli bättre på att ge stöd och skydd åt unga som har det svårt hemma, till hälso- och sjukvården som måste kunna ge rätt vård till barn som mår dåligt och till myndigheter generellt som måste bli bättre på att tillvarata barn och ungas rättigheter till en god hälsa (s. 11).

I *Kraftsamling för ungas psykiska hälsa* (Milerad m.fl. 2021) lyfts fem konkreta råd som arbetsgruppen ställer sig bakom: (1) regelbunden strukturerad fysiska aktivitet i anslutning till skoltid, (2) balans mellan tid ägnad åt digitala medier och hälsofrämjande aktiviteter, (3) ”livskunskapsprogram” som stärker självkänsla, stresshantering, och skapar positiva förändringar, (4) anpassa kunskaps- och betygskrav till ungas utveckling och förutsättningar (5) samt tidig upptäckt och stöd till unga med ökad risk för sämre psykisk hälsa (s. 7). Nutley och Thorell (2021) listar sömn, motion, relationer och skolprestationer som vägar till bättre psykisk hälsa hos barn och unga med psykisk ohälsa. Vi kan alltså konstatera att det inte saknas råd som vänder sig till ungas psykiska ohälsa utifrån ett axplock av rapporter som här redovisats.

Detta till trots fortsätter den psykiska ohälsan att breda ut sig bland barn och unga. Att något måste göras står klart för alla, men i vilken ände skall arbetet ta sin början? Och hur får vi institutioner och myndigheter som redan är under stark press ekonomiskt, bemannings- och kompetensmässigt att fånga upp

barn och unga i tid? Hur får vi skolan att bygga ut elevhälsan ytterligare och att svänga om i pedagogiskt hänseende, från ett konstruktivistiskt arbetssätt till en relationell pedagogik som kravanpassar och utvecklar barn och unga i deras mening- och kunskapssökande? Och hur bygger vi sociala hållbara relationer som utvecklar miljöer på basis av tillit, trivsel, trygghet och tillhörighet i en alltmer digitaliserad omvärld? En rapport som sammantaget har en potentiell möjlighet att bemöta och rätta ut dessa frågetecken är *Kraftsamlings för ungas hälsa* (Milerad m.fl. 2021), vars råd är riktade mot både ungas fysiska, psykiska och sociala hälsofaktorer. I livskunskapsprogram som föreslås i rapporten kan även existentiella faktorer, såsom ångestsyndrom, belysas. Men det är först när vi betraktar individen ur ett helhetsperspektiv, och låter frågor om mening och harmoni i livet få en framskjuten plats, som existentiell hälsa kan uppnås (Nilsson, 2022).

Referenser

- Agrell, G., & Löfgren, K (red.). (2016). *Martin Luther som själavårdare*. Stockholm: Themis.
- Angsell, M. (2017). *Alla barn har rätt att må bra. Hur kan vi se till att det blir så?* Bris årsrapport för 2017 till barn och unga. Redaktör Anna Holmqvist.
- Brummet, B. (2018). *Techniques of close reading*. Sage: Sage Publications.
- Çakar, F.S. (2020). The levels predicting the death anxiety of loneliness and meaning in life in youth. *European Journal of Education Studies*, 6, 97-121.
- Dalman, C., Bremberg, S., Ahlen, J., Ohlis, A., Agardh, E., Wicks, S., & Lundin, A. (2022). *Psyket välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga - begrepp, mätmetoder och förekomst. En kunskapsöversikt*. Forte. Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd. Stockholm.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?* Folkhälsomyndigheten, artikelnummer 18023-2.
- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Hur mår nyanlända barn i Sverige?* Folkhälsomyndigheten, artikelnummer 19008.
- Frankl, V. (1993). *Livet måste ha en mening*. Stockholm: Natur och kultur.
- Frankl, V. (1997). *Gud och det omedvetna. Psykoterapi och religion*. Stockholm: Natur och kultur.
- James, William. *Den religiösa erfarenheten i dess skilda former: Föreläsningar hållna i Edinburgh 1901-1902*. Charleston, South Carolina: BiblioBazaar.
- Jonsson, L., & Mattsson, Å. L. (2012). Unga som skadar sig genom sex. Stiftelsen Allmänna Barnhuset. <https://www.allmannabarnhuset.se/produkt/unga-som-skadar-sig-genom-sex/>
- Kierkegaard, S. (1996). *Begreppet ångest*. Lund: Nimrod förlag AB.
- Krålik, R. (2015). Key philosophical-theological concept of Soren Kierkegaard in the work of Paul Tillich. *European Journal of Science and Theology*, 11, 179-188.

tema

- Lindgärde, K. (2019). Psykologen: ”Unga har svårt att sätta ord på sina känslor”. <https://www.lu.se/artikel/psykologen-unga-har-svart-att-satta-ord-pa-kanslorna>. Hämtat 2022-04-22.
- Marshall, W. L., Marshall, L. E., Serran, G. A., & O’Brien, M. D. (2009). Self-esteem, shame, cognitive distortions and empathy in sexual offenders: Their integration and treatment implications. *Psychology, Crime & Law*, 15, 217–234.
- Martinsson, J., & Andersson, U. (2022). *Svenska trender 1986–2021*. Göteborg: SOM-institutet.
- Milerad, J., Runeson, B., Fernell, E., & Widengren, H. (2021). *Kraftsamling för ungas psykiska hälsa: Kunskaps-sammanfattning och förslag till interventioner från Svenska Läkaresällskapet arbetsgrupp 2021*.
- Nietzsche, F. (1974). *Gay Science*. (trans. W. Kaufmann). New York: Vintage.
- Nilsson, H. (2022). Social workers as an action-oriented sociotherapist: An existential health discourse. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, DOI: 10.1080/15426432.2022.2103487
- Nilsson, H. (2017). Existential social work and the quest for existential meaning and well-being: A conceptual framework. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 37, 64–76.
- Nutley, S., & Thorell, L. (2021). *Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt*. Stockholm: Statens medieråd
- Robertson, Steve., 2007. *Understanding Men and Health*. Första upplagan. Berkshire: McGraw – Hill Education.
- Socialstyrelsen. (2015). Sex mot ersättning: Utbildningsmaterial om skydd och stöd till barn och unga. Artikelnummer: 2015-5-2. Hämtad 2022-04-22.
- Socialstyrelsen (2017). *Utveckling av psykisk ohälsa bland barn och unga. Till och med 2016*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Strang, P. (2013). Existentiell kris – varför behöver den beforskas? *Socialmedicinsk tidskrift*, 90(1), 127–131.
- Strang, P (2014). *Att höra till. Om ensamhet och gemenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Strang, P. (2016). Existentiell kris i livet slutskede förstärker de fysiska symptomen. Minskad ångest och känsla av gemenskap kan minska upplevelsen av smärta. *Läkartidningen*, 113, 1–3.
- Stiwne, D (Red). *Ompröva livet! Existentiell vägledning och terapi i ny tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.
- Tillich, P. (1977). *Modet av vara till*. Lund: Studentlitteratur.
- Wikman, A. (2018). *Unga mår allt sämre – eller? Kunskapsöversikt över ungas psykiska hälsa i Sverige 2018*. Mind i samarbete med Högskolan i Gävle och Länsförsäkringar.