

Hälsans diktatur? – varför vill svenska ungdomar vara friska?

Nils Uddenberg

Hälsan intar en central position i moderna människors föreställningsvärld. Annonserarna använder hälsoargument, medierna diskuterar hälsorisker, 'gymmen' försöker sälja sina motionsprogram och regeringen inrättar ett folkhälsoinstitut. Olika attitydundersökningar visar att svenskarna betraktar god hälsa som något mycket väsentligt. Det gäller till exempel de gymnasieungdomar som ingår i Institutets för framtidsstudier ungdomsenkät. Hälsa är ett mångtydigt begrepp. För att få en uppfattning av vad svenska ungdomar förknippade med hälsa utvidgade vi vår enkät med några ytterligare frågor. Ungdomarnas hälsoideal kan kanske beskrivas som hedonistiskt. De vill vara friska för att kunna ha roligt, inte avstå från livets glädjeämnen för att få vara friska.

Nils Uddenberg är docent i psykiatri och lärare i medicinsk psykologi och etik vid Karolinska Institutet. Han arbetar dessutom som projektledare vid Institutet för Framtidsstudier där han varit ansvarig för projektet 'Biosamhället' och arbetar för närvarande med projektet 'Biologi som livsåskådning'.

När jag i augusti 1992 slår på min TV-apparat fångas min blick av vackra unga människor från hela världen, som tävlar om att göra den yppersta kroppsliga prestationen. Varje millimeter, varje poäng, varje bråkdel av en sekund är avgörande. Segraren blir nationalhjärte och kan vänta sig både röd matta på flygplatsen vid hemkomsten och blommor från statsöverhuvudet. Mittemot min plats i tunnelbanevagnen ser jag annonser där trådmala flickor och vältränade gossar uppmanar mig att äta grönsaker för att "bli mätt på rätt sätt". I tidningen klagar en äldre dam på ett vårdhem över att hon inte längre får röka sin vanliga cigarett efter maten. Landstinget skall bli rökfritt. Rökande vårdbiträden tvingas ut i kylan där de kan söka tröst i de utstötas gemenskap. Men en rullstolsbunden pati-

ent har bara att foga sig. Om vi någonsin får en diktatur i det här landet, tänker jag, blir det en diktatur i hälsans namn.

Det viktigaste är att få vara frisk

När institutionen för tros- och livsåskådningsvetenskap i Uppsala för några år sedan intervjuade omkring 400 slumpvis utvalda vuxna svenskar visade det sig att vad de intervjuade värderade allra högst just var att få vara friska (1). Det stämmer väl med vad vi blir varse när vi ser oss omkring. Annonserarna använder hälsoargument, medierna diskuterar hälsorisker, veckotidningarna slösar med bantningsråd, 'gymmen' försöker sälja sina motionsprogram, landstingen satsar resurser på förebyggande hälsovård, regeringen inrättar ett folkhälsoinstitut. Diskussionerna runt kaffebordet handlar ofta om vad som är hälsosamt och vad som inte är det (2). Den som tar minsta delen av vetelängden blir föremål för allas beundran och joggingrundan får karaktär av botgöring efter försyndelserna vid middagsbordet. Att svenska folket funderar mycket över vad som är hälsosamt och vad som inte är det behöver ingen betvivla.

Den som lever rätt hoppas kunna undvika eller åtminstone bromsa upp kroppens oundvikliga försvagning. Det är som om vi längtade efter evig ungdom. Och drömmarna är kanske inte alldeles oberättigade. Tillsammans med en del andra ekonomiskt välutvecklade länder har vi en av de längsta medellivslängderna i världen. Sekelskiftets grånade och böjda äldreningar har ersatts av 'stål-farfäder' och 'panter-tanter'. Natur-

Om vi någonsin får en diktatur i det här landet, tänker jag, så blir det en diktatur i hälsans namn

::

Joggingrundan får karaktären av botgöring efter försyndelserna vid middagsbordet

::

ligtvis är döden inte besegrad, naturligtvis finns det fortfarande lidande och handikapp, men det kan knappast råda någon tvekan om att de svenskar, som lever idag, är enastående friska både om man jämför med andra länder och med andra tider. Är det därför vi värderar vår hälsa så högt? Eller är vi så friska som vi är, därför att vi anstränger oss så mycket för att få vara det? Svaret är ovisst. Internationella studier antyder att tillgång till mat, rent vatten, bostad och ekonomisk trygghet är viktigare för människors hälsa än olika medicinska åtgärder, vaccinationer möjligtvis undantagna.

Värderingar kan vara flyktiga. Det som är högsta mode idag kan vara bortglömt i morgon. Hur är det med hälsointresset? Är det övergående eller har det framtiden för sig? Ett sätt att ta temperaturen på framtiden är att fråga ungdomar. De som är unga i dag är vuxna i morgon. Åtminstone om Ronald Ingelhardt har rätt, när han påstår att våra grundläggande värderingar utformas tidigt i livet och sedan blir bestående, ger ungdomarnas svar en inblick i framtidens värderingar(3). Vid Institutet för Framtidsstudier har vi sedan några år tillbaka genomfört en årlig enkätstudie bland ett representativt urval av gymnasieungdomar (4). Den senaste av dessa enkätstudier, som genomfördes under våren 1992 berörde 1 800 gymnasister i 11 kommuner över hela landet. Ungdomarna gick både på teoretiska och praktiska linjer och var 17 till 18 år gamla (5).

I alla våra undersökningar visar det sig att vad ungdomarna sätter högst här i världen är att få vara friska. I den senaste undersökningen svarade till exempel fyra femtedelar (80 %) av dem att det var viktigt för dem att få vara friska. När de uppmanades att tänka över vad de trodde de skulle finna viktigt i 35-årsåldern var siffrorna lika höga. Inte heller påverkades siffrorna av om vi frågade pojkar eller flickor eller av föräldrarnas utbildningsnivå. Ungdomar som bodde i en storstad, på en mindre ort eller på landsbygden var alla lika angelägna om att få vara friska. Visst var det viktigt för dem

att träffa vänner, tjäna pengar och ha ett intressant arbete, men inget av dessa alternativ kom i närheten av hälsa.

Resultaten behöver inte innebära att ungdomarna ansåg att *hälsan som sådan* var det viktigaste av allt. Möjligen uppfattade de god hälsa som en förutsättning för andra saker; det vill säga som ett grundläggande instrumentellt värde. Det är också viktigt att komma ihåg att alla de alternativ ungdomarna hade att välja mellan hade att göra med deras privatliv. De ombads *inte* att väga hälsa mot världsfred, god miljö eller andra globala värden. Möjligen hade siffrorna sett annorlunda ut om vi tvingat dem till detta. På annat håll i enkäten gav gymnasisterna exempelvis uttryck för att miljöfrågor var mycket centrala för dem. Men på ett privat plan var det ingen tvekan om att hälsan stod i centrum.

Hälsa ger möjligheter

Hälsa är ett mångtydigt begrepp (6). Det kan tolkas som frånvaro av sjukdom, eller – i mer positiv anda – som en resurs som man har tillgång till. Hälsa kan ibland vara något som framför allt hänförs till kroppens funktioner och ibland mera förknippas med individens psykosociala välbefinnande. I den senaste enkäten gjorde vi ett försök att förstå vad hälsa betydde för ungdomarna. Varför ville de vara friska? Hur trodde de att de själva skulle kunna bidra till sin hälsa?

Då vi frågade varför ungdomarna uppfattade det som viktigt att vara friska var det vanligaste svarsalternativet både bland pojkar och flickor: "Jag vill ta vara på det enda liv jag har". (Se *tabell 1*). Det närmast populäraste svarsalternativet var att få leva länge. Även om vi som ställde frågorna tänkte oss, att den förstnämnda frågan speciellt skulle rikta in sig på livet som instrumentellt värde och den sistnämnda på livet som ett värde i sig, är det nog troligt att ungdomarna uppfattat dessa båda alternativ som relativt likalydande; hälsa förknippas med ett långt liv rikt på möjligheter. En sådan bild förstärks om man tar hänsyn till att det närmast vanligaste skälet till att ungdomarna ville slå vakt om hälsan var att de kände sig skrämda av sjuk-

::

Undersökningar visar att vad ungdomar sätter högst här i världen är att få vara friska

::

Tabell 1. Varför tycker du att det är viktigt att vara frisk? Markera tre av alternativen.

	Pojkar	Flickor
Jag vill leva länge	39 %	48 %
Jag vill utträtta mycket för andra	16 %	24 %
Friska människor är attraktiva	9 %	5 %
Känna kroppen fungera (idrottsprest)	29 %	11 %
Sjukdom och handikapp skrämmer mig	28 %	41 %
Friska människor är också de lyckligaste	26 %	23 %
Friska är mer värda på arbetsmarknaden	15 %	8 %
Jag vill ta vara på det enda liv jag har	54 %	74 %
Hälsa tecken på harmoni med naturen	20 %	24 %
Summa:	236 %*	258 %*

Som framgår av kolumnsummorna fyllde inte alla ungdomarna i alla tre alternativen.

dom och handikapp. Något oväntat var detta motiv betydligt vanligare bland flickorna än bland pojkarna. Kanske vågar flickorna mer än sina manliga kamrater tänka på livets bräcklighet.

Vår kultur har kallats narcissistisk. Människorna har beskrivits som självupptagna, snävt inriktade på sitt eget utseende och sitt eget välbefinnande (7). Hälsokulten kan tyckas passa som hand i handske med en sådan karaktäristik av samtiden. Hur stämmer det då med ungdomarnas svar? Jo något så när! Ganska få rapporterade att de ville vara friska därför att friska människor är attraktiva och intressant nog var sådana svar dubbelt så vanliga bland pojkarna som bland flickorna. Det är kanske ett väl trubbigt sätt att fråga. Många vill nog inte öppet och skamlöst erkänna att de vill vara vackra. När vi i stället frågade gymnasisterna om de ville vara friska för att känna att kroppen fungerar – exempelvis så att de kan göra goda idrottsprestationer – var det betydligt fler som instämde. Det gäller framför allt bland pojkarna, medan flickorna verkade avsevärt mindre intresserade av kroppens prestationer. Kanske överraskar det någon att mer eller mindre öppet narcissistiska motiv för god hälsa var dubbelt så vanliga bland pojkarna som bland flickorna.

Man kan också vända på resonemanget. En önskan om god hälsa kan stå på altruistisk grund. Hälsan ger möjlighet att "kunna utträtta mycket för andra". Ungefär en femtedel av både pojkarna och flickorna angav att de ville vara friska bland annat av detta skäl, men

flickorna tenderade att vara mer altruistiska än pojkarna. Sammanfattningsvis tycktes narcissistiska motiv för god hälsa vara något vanligare än altruistiska och detta särskilt hos pojkarna.

Hälsoråden tas 'med en nypa salt'

Nutidsmänniskan bombarderas med hälsoråd. Det gäller inte minst skolungdom. Hälsouppllysning ingår i läroplanen. Vad trodde då ungdomarna själva var viktigt för att de skulle hålla sig friska. Indirekt ger svaren på en sådan fråga också upplysningar om vad man lägger i begreppet hälsa. I vår enkät fick ungdomarna välja mellan tolv alternativ och pricka för tre av dem (Se tabell 2). Här spred sig svaren mer än när det gällde de andra frågorna. De skilde sig också något mellan könen.

Tabell 2. Vad tror du är det viktigaste du kan göra för att hålla dig frisk? Markera tre av alternativen.

	Pojkar	Flickor
Gå regelbundet på hälsokontroller	4 %	3 %
Ägna mig åt hård fysisk träning	19 %	3 %
Undvika besprutade livsmedel	3 %	2 %
Näringsriktig (mager, fiberrik mm) kost	23 %	38 %
Motionera regelbundet	51 %	55 %
Undvika sprit, tobak, narkotika	20 %	30 %
Älska någon	33 %	42 %
Skaffa många goda vänner	23 %	21 %
Undvika smitta (influenza, förkyln. mm)	4 %	4 %
Bo bra i hälsosam omgivning	15 %	14 %
Vitaminer, hälsokost, naturläkemedel	3 %	3 %
Tänka positivt	45 %	58 %
Summa:	243 %*	273 %*

* Som framgår av kolumnsummorna fyllde alla ungdomarna inte i alla tre alternativen.

Bland flickorna valde många alternativet "tänka positivt", nästan lika många ville "motionera regelbundet", som nummer tre satte de att "älska någon". Först i fjärde hand kom att "äta näringsriktig kost". Långt ner på flickornas lista kom "hård fysisk träning", "regelbundna hälsokontroller", "undvika besprutade livsmedel", "äta vitaminer och hälsokost" eller "undvika smitta". Pojkarnas svar påminde om

flickornas. men de satte "regelbunden motion" i främsta rummet och först som nummer två att "tänka positivt". I tredje hand kom liksom för flickorna att "älska någon". Pojkarna trodde lika lite som flickorna på att gå på "regelbundna hälsokontroller", "undvika besprutade livsmedel", äta "vitaminer hälsokost m m" eller "undvika smitta".

Den största skillnaden mellan könen noterades när det gällde "hård fysisk träning", som nästan en femtedel av pojkarna uppfattade som ett bra sätt att slå vakt om hälsan, medan endast ett fåtal av flickorna var av samma mening. Omvänt var förhållandet när det gällde betydelsen av att "äta näringsriktig kost", som många fler bland flickorna än bland pojkarna uppfattade som viktigt. Skillnaderna mellan könen passar väl med en traditionell uppfattning att pojkar är mer intresserade av kroppsliga aktiviteter än flickor och att de senare känner sig mer ansvariga för familjens kosthåll än de förra.

Hur allvarligt tar då ungdomarna på samhällets budskap om de hälsofaror som är förknippade med narkotika, tobak och alkohol? Jo någorlunda! 30 % av flickorna och 20 % av pojkarna tyckte nog att det var viktigt att akta sig för dessa risker. Det är möjligen ett acceptabelt resultat av en av de intensivaste kampanjer svenskarna har utsatts för i modern tid. Men man kan också vända på siffrorna. Fyra femtedelar av pojkarna och mer än två tredjedelar av flickorna tyckte *inte* att "undvika sprit, tobak och narkotika" var bland de tre viktigaste saker de kunde göra för att hålla sig friska. Det är inte osannolikt att det rör sig om en protest mot ett övertydligt budskap. Ungdomarna är i en period av livet då revolten mot föräldrar, lärare och andra auktoriteter är viktig.

Ett hedonistiskt hälsoideal

Det är en ganska entydig bild som växer fram. Ungdomarna tror på måttlig motion och bra psykosociala förhållanden. De menar sig bara ha ett liv och vill göra det bästa möjliga av det. De tycks vara benägna att tro att "det goda livet" samtidigt är det nyttigaste. De är inte särskilt intresserade av mer obekväma eller drastiska sätt att kontrollera sin kropp, antingen dessa nu skulle bestå i hård fysisk träning, hälsokost eller täta hälsokontroller. Deras hälsobegrepp är snarare förknippat med möjligheter än med frånvaro av sjukdom,

det är snarare psykosocialt än snävt kroppsinriktat. Hälsan förefaller att vara ett medel att uppnå ett bra liv – inte ett mål i sig.

Troligen är vår inriktning på hälsa en del av vår hedonism, vi vill helt enkelt vara friska för att kunna ha roligt. Gymnasieungdomarnas sätt att se på hälsa antyder i vart fall att det förhåller sig så. Måttlig motion, att se positivt på livet och att ha någon att älska är alla saker som är trevliga och angenäma. Att jämt och samt bekymra sig för sin hälsa eller avstå från livets glädjeämnen i form av mat och dryck – kanske till och med en cigarett – passar dem sämre. Deras hedonistiska inställning tar sig uttryck i en inriktning på "det enda liv jag har". Ansgar lär ha beklagat att han fick leva länge och frisk och inte fick dö martyrdöden bland våra förfäder, något som skulle ha givit honom en säker plats i himmelriket. En sådan livshållning som förefaller oss främmande. Samtidens hälsointresse är uttryck för en bestämd eskatologi. Vi inriktar oss på detta livet inte på en osäker salighet på andra sidan graven.

När jag tar del av svenska ungdomars syn på hälsa känner jag viss tillförsikt inför framtiden. Deras hälsointresse är snarare av det tillåtande än av det förtryckande slaget. De tycks inte vara beredda att avstå från livets glädjeämnen bara för att få leva lite längre. De håller fortfarande med om visdomen i den latinska gravskrift som lyder: "Vixit, dum vixit laetus" – han levde glad så länge han levde. För några år sedan föreslog en politiker att människor som medvetet utsatte sig för hälsorisker själva borde få stå för sina vårdkostnader. Bland våra ungdomar hade hon inte fiskat många röster på det programmet. Förhoppningsvis är vi ändå inte på väg mot en hälsans diktatur!

REFERENSER

1. Jeffner A: uppsats i Philipson S M, Uddenberg N (red): Hälsa som livsmening. Denna bok innehåller ett flertal uppsatser om den betydelse hälsobegreppet har fått idag.
2. Salomonson A: Mera än mat. Carlssons förlag, 1987.
3. Pettersson T: Bakom dubbla lås. Institutet för framtidsstudier, 1988.
4. 70-talisternas värderingar. Delredovisning 2 resp 3. Institutet för framtidsstudier, 1990 resp 1991.
5. Dessa data har ännu inte publicerats.
6. Sachs L, Uddenberg N: Medicin, Myter, Magi. Akademi-litteratur AB, 1984. Senare upplagor på Natur och Kultur.
7. Lasch C: Den narcissistiska kulturen. P. A. Norstedts & Söners Förlag, 1983.