



Folkhälsomyndigheten

Existentiell hälsa och folkhälsa

Slutredovisning – förslag för fortsatt arbete



Denna titel kan laddas ner från www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/

En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar, se [kundtjänst och köpvillkor](#)

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2025.

Artikelnummer: 25033.

Om publikationen

Rapporten är en slutredovisning av Folkhälsomyndighetens regeringsuppdrag att definiera existentiell hälsa, genomföra en kartläggning och lämna förslag på hur existentiella perspektiv kan bidra till att skapa samhällseliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa och ett gott psykiskt välbefinnande nationellt.

Rapporten vänder sig främst till politiker, beslutsfattare och handläggare som arbetar med frågor som berör dimensioner av existentiella frågor inom offentlig sektor. Andra målgrupper finns inom civilsamhälle och forskning.

Folkhälsomyndigheten

Olivia Wigzell

Generaldirektör

Innehåll

Existentiell hälsa och folkhälsa	1
Om publikationen	3
Innehåll	4
Sammanfattning	6
Fördjupade analyser	6
Centrala existentiella perspektiv kopplat till hälsa	6
Förutsättningar för mätmetoder och uppföljning	6
Inledning	8
Delredovisningen i korthet	9
Existentiell hälsa inom olika forskningstraditioner	9
Närliggande begrepp	10
Kartläggning av aktörer som arbetar med existentiell hälsa	10
Mäta och följa upp existentiell hälsa	11
Syfte	12
Genomförande	13
Fråga till allmänheten	13
Djupintervjuer	14
Resultat från fördjupade analyser	16
Fråga till allmänheten	16
Vad jag gör	17
Var jag är	19
Vem jag är med	21
Djupintervjuer	22
Förståelse för begreppet existentiell hälsa	22
Aspekter av livet där existentiell hälsa är viktigt	23
Upplevelser av mening med livet	24
Faktorer som bidrar till känslor av styrka, trygghet och välmående	24
Faktorer som motverkar känslor av styrka, trygghet och välmående	25
Övriga aspekter och medskick kring existentiell hälsa	26

Reflektioner från de fördjupade analyserna.....	26
Likheter	26
Framträdande	26
Folkhälsopolitiken	26
Definition och förståelse.....	28
Mätmetoder och uppföljning	29
Intervjubaserad undersökning i olika grupper.....	29
Enkätundersökningar i befolkningen som helhet	29
Utveckla nya frågor av övergripande karaktär	30
Validera och kulturanpassa befintligt internationellt instrument.....	30
Utnyttja frågor i befintliga befolkningsundersökningar.....	31
Vägen framåt.....	32
Arbeten med koppling till existentiella frågor	32
Psykisk hälsa – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention ..	32
Beredskap och civilt försvar – förslag om uppdrag	33
Tillsammans – nationell strategi för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet..	33
Natur och miljö – arbete inom befintliga strukturer	33
Utvecklingsområden	34
Synliggöra och stimulera arbetet.....	34
Öka kunskap om samband	35
Utvärdera verksamheter.....	35
Utforska mätmetoder.....	36
Avslutande kommentar	37
Referenser	38

Sammanfattning

Folkhälsomyndigheten har på uppdrag av regeringen tagit fram förslag på hur arbetet med existentiell hälsa kan bidra till folkhälsopolitikens övergripande mål om att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa och att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.

I en delredovisning av uppdraget har myndigheten tidigare redovisat definitioner av existentiell hälsa utifrån vetenskaplig och grå litteratur, beskrivit svenska aktörer och insatser baserat på dialoger och webbaserad enkät, samt redogjort för metoder för mätning och uppföljning.

Fördjupade analyser

Det tidigare arbetet med att definiera begreppet existentiell hälsa har kompletterats med en fråga till allmänheten för att samlade in erfarenheter brett och med djupintervjuer utifrån diskrimineringsgrunder för fördjupad förståelse.

Framträdande i både frågan till allmänheten och djupintervjuerna är att man behöver tid för att hinna reflektera över meningen i livet och uppnå lugn och inre frid. Vidare framkommer vikten av sammanhang och personer man känner gemenskap med. Med vem eller vilka varierar, men en förutsättning är att man känner sig sedd och accepterad för den man är. Det framgår också att naturen är en plats där man gärna vistas för avkoppling. Bland teman som bidrar till existentiell oro inför framtiden återfinns utvecklingen av klimatet och ökande fientlighet i omvärlden.

Centrala existentiella perspektiv kopplat till hälsa

Folkhälsomyndighetens arbete visar att det finns en relativt gemensam förståelse för begreppet existentiell hälsa, även om det inte finns en entydig definition. Centrala existentiella perspektiv kopplat till hälsa i dagens Sverige är att *uppleva mening i livet, vara i relation till sig själv, andra och naturen, känna sammanhang och trygghet, och att uppfatta sig vara en del av någonting större*. Vi bör därför inte se existentiell hälsa som något enskilt, utan snarare tala om existentiella perspektiv och frågor med koppling till hälsa och folkhälsa.

Förutsättningar för mätmetoder och uppföljning

Vårt arbete visar både att existentiell hälsa kan mätas och att existentiell hälsa är något omätbart. Vi resonerar därför om två övergripande alternativ för att mäta, följa och analysera hälsa i relation till existentiella perspektiv – intervjubaserad undersökning i olika grupper och enkätundersökningar i befolkningen som helhet. Båda alternativen bygger på att existentiella frågor och deras förhållande till hälsa och folkhälsa måste utforskas vidare.

Utvecklingsområden för fortsatt arbete

För att skapa kraft i arbetet med existentiella frågor kopplat till folkhälsa är det viktigt att integrera arbetet i befintliga folkhälsouppdrag. Vi lyfter särskilt nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention, kunskap om folkhälsa i förhållande till beredskap och civilt försvar, strategi mot ofrivillig ensamhet samt arbeten med vardagsnära natur och miljöhälsa.

De existentiella frågorna kan både påverka och påverkas av fysiska och psykiska hälsoaspekter och av hälsorelaterade livsvillkor och levnadsvanor. Existentiella frågor kan därför vara betydelsefulla att inkludera i uppföljning och analys och i hälsofrämjande och förebyggande arbete inom folkhälsopolitikens alla målområden, av olika aktörer och inom olika arenor, på samhällets alla nivåer. Men kunskapen om existentiella perspektiv med koppling till hälsa och folkhälsa är fortfarande är bristfällig.

Folkhälsomyndigheten föreslår därför fyra utvecklingsområden för det fortsatta arbetet:

- Synliggöra och stimulera – skapa intresse, engagemang och utveckling av existentiella frågor ur ett folkhälsoperspektiv genom kunskapsseminarier, löpande dialog med särskilt berörda myndigheter, betoning på relevansen för fysisk och psykisk hälsa och levnadsvanor samt kommunikation av goda exempel på ett kunskapsbaserat arbete från lokal och regional nivå.
- Öka kunskap om samband – skapa förståelse för potentialen av ett folkhälsoperspektiv på området genom analyser av hur existentiella frågor, upplevelser och erfarenheter påverkar fysisk och psykisk hälsa och levnadsvanor, och omvänt hur aspekter av hälsa påverkar existentiella frågor, i samarbete med forskarsamhället.
- Utvärdera verksamheter – skapa kunskapsunderlag för prioritering av folkhälsoarbete genom utvärdering av processer och effekter för ett urval av insatser om existentiella perspektiv för en god och jämlik hälsa, i samverkan med kommuner, regioner, civilsamhälle och forskarsamhälle.
- Utforska mätmetoder – skapa förutsättningar för uppföljning och analys inom området genom kontinuerliga intervjuer, övergripande frågor om existentiella perspektiv i Folkhälsomyndighetens panel Hälsorapport, samt validering och kulturanpassning av ett internationellt frågebatteri om existentiell hälsa i samarbete med forskarsamhället.

Inledning

Folkhälsomyndigheten har fått i uppdrag av regeringen att utveckla arbetet med existentiell hälsa inom ramen för den nationella folkhälsopolitiken. Denna rapport avser slutredovisningen av uppdraget och handlar om förslag på arbete framåt baserat på resultaten av tidigare kartläggning och nya fördjupade analyser. Förslagen handlar om hur existentiella perspektiv kan bidra till folkhälsopolitikens övergripande mål om att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa och att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Förslaget ska även bidra till ett gott psykiskt välbefinnande.

Folkhälsomyndigheten ska samordna folkhälsoarbetet på nationell nivå. Det innebär att vi ska stödja berörda aktörer i såväl genomförande som uppföljning av arbetsformer, metoder, strategier och insatser på folkhälsoområdet samt följa upp effekterna av dem. Vi ska även vägleda och stödja utvecklingen av folkhälsoarbetet och implementering av insatser inom folkhälsoområdet på lokal och regional nivå. Inom ramen för vårt samordnande ansvar ska myndigheten bidra till en god och jämlik hälsa genom att vara samlande, stödjande och pådrivande i förhållande till berörda aktörer. Våra förslag har utformats med detta i åtanke.

Delredovisningen i korthet

I en delredovisning av uppdraget har myndigheten redovisat definitioner av existentiell utifrån vetenskaplig och grå litteratur, aktörer och insatser utifrån dialoger och webbaserad enkät, samt metoder för mätning och uppföljning med utgångspunkt i litteraturen och Folkhälsomyndighetens egna befolkningsundersökningar (1). Arbetet gjordes med induktiv ansats tillsammans med både primär- och sekundäremperi. Nedan sammanfattas de huvudsakliga resultaten från delredovisningen.

Existentiell hälsa inom olika forskningstraditioner

Kartläggningen av vetenskaplig litteratur identifierade 1 166 potentiella artiklar genom strukturerad sökning varav 40 översikter innehöll tolkningar av existentiell hälsa utifrån begreppen ”existential health” och ”spiritual health”. Kartläggningen av svensk litteratur identifierade 199 potentiella publikationer genom svenska databaser, referenslistor och citeringssökning varav 10 hade en egen modell för existentiell hälsa.

Resultaten av kartläggningen av den vetenskapliga och svenska litteraturen visade att existentiell hälsa saknar en entydig definition men att det finns återkommande beskrivningar. Dessa är meningsskapande, relation till sig själv, andra och naturen, en känsla av trygghet och en känsla av att vara en del av något större. Existentiell hälsa beskrivs också som individens innersta väsen, kärnan i att vara en människa och kan vara kopplat till ens identitet.

I viss litteratur anses existentiell hälsa vara en dimension av hälsa, medan annan litteratur beskriver existentiell hälsa som en upplevelse eller erfarenhet som färgar andra psykiska och fysiska hälsodimensioner, både i relation till både sig själv och andra.

I Sverige definieras och används begreppet existentiell hälsa inom områden och forskningstraditioner som rör religionspsykologi, hälsa, natur, kultur och filosofi. Internationellt förekommer majoriteten av forskningslitteraturen inom den hälsovetenskapliga traditionen och i viss utsträckning inom den samhällsvetenskapliga traditionen.

Begreppet existentiell hälsa används i första hand i svensk och nordisk kontext medan ”spirituality” kopplat till hälsa är vanligare internationellt. Det har framförts kritik mot att definiera existentiell hälsa som ett hälsobegrepp. Den handlar bland annat om risk för att medikalisera livsproblem och svårigheter att generalisera på grund av olika grad av sekularisering i olika kulturer.

Både inom litteraturen och bland aktörerna framkommer det också att en entydig definition inte alltid är önskvärd, eftersom flera aspekter av vad som kan uppfattas vara existentiella frågor är subjektiva och inte ska begränsas. Aktörerna menar

även att subjektiviteten i förståelsen för begreppet försvårar arbetet med utformning av specifika insatser men även uppföljning och utvärdering.

Närliggande begrepp

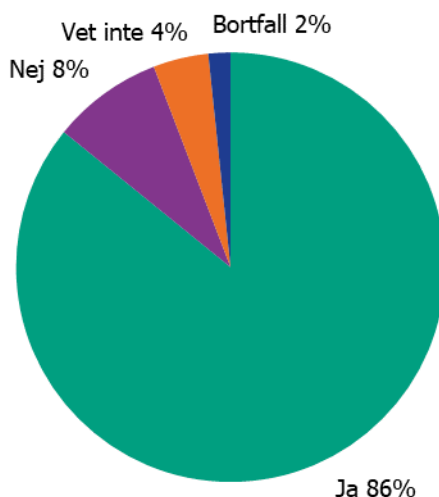
Begreppet existentiell hälsa beskrivs och förstås ofta i termer av begrepp såsom meningsfullhet, sammanhang, delaktighet och andlighet. På så sätt förhåller sig, eller bidrar, närliggande begrepp ofta till själva definitionen av existentiell hälsa. Flera komponenter som kopplas till existentiell hälsa, såsom meningsskapande, medkänsla och hantering av motgångar, är också viktiga för psykisk hälsa och välbefinnande.

Kartläggning av aktörer som arbetar med existentiell hälsa

Kartläggningen av aktörer och insatser utgick från två källor. Den första var ett dialogmöte där 33 personer från 25 myndigheter inklusive Sveriges kommuner och regioner (SKR) diskuterade runt tolkning och definitioner, verksamhet och insatser, samt målgrupper och arenor. Den andra var en webbaserad enkätundersökning med 121 svarande från forskarsamhället, civilsamhället, nationella myndigheter, kommuner, regioner och länsstyrelser.

Resultaten från kartläggningen av aktörer med verksamhet som kan kopplas till existentiell hälsa visade att en hög andel uppfattar att de arbetar med insatser kopplat till existentiella frågor (86 procent) (figur 1) men betydligt färre aktörer (43 procent) har gjort en uttalad tolkning av existentiell hälsa.

Figur 1. Fördelning av svar på fråga om arbete med existentiella frågor med koppling till hälsa eller folkhälsa.



Många aktörer nämner att de arbetar med frågor om mening med livet och att stärka känslan av sammanhang. Resiliens och psykisk hälsa i form av välbefinnande är också framträdande, där arbetet fokuserar på att stärka individens förmåga att hantera livets motgångar. Ämnen som ensamhet, farhågor inför

framtiden och klimatförändring nämns ofta i samband med existentiella frågor. Livskriser som allvarlig sjukdom framhävs som tidpunkter då existentiella frågor blir särskilt aktuella och samtal om palliativ vård, suicidprevention och livets slutskede är centrala.

Arbetet ofta rör sociala eller fysiska aktiviteter, rättighets- och policyarbete samt kunskapsstöd och utbildning. De var både riktade till allmänheten och till grupper som barn och äldre, anhöriga, migranter, nationella minoriteter, hbtqi-personer och personer med funktionsnedsättning. Ett vanligt sätt att arbeta var att aktören själv fungerade som ett nätverk eller centrum för olika professioner eller specifika verksamhetsområden, eller att den egna verksamheten medverkade i nätverk eller samverkade med andra.

Av flera aktörer lyfts att samverkan mellan offentlig sektor och civilsamhälle, liksom mellan olika organisationer inom civilsamhället, är viktigt för arbetet och i behov av att stärkas och utvecklas. Det är också många som samverkar med olika praktiker eller yrkesprofessioner samt med regionerna. Flera aktörer uppger också andra samverkansaktörer som lärosäten och forskare, studieförbund, bibliotek, regeringen samt olika samverkansparter inom Europa och internationellt.

Mäta och följa upp existentiell hälsa

Kartläggningen av mätmetoder och uppföljning utgick från Världshälsoorganisationens (WHO) instrument om spiritualitet, religion och personlig tro utifrån åtta existentiella aspekter, befolkningsundersökningar vid Folkhälsomyndigheten, kartläggningen av vetenskaplig litteratur samt kartläggningen av aktörer och insatser.

Resultaten visade att våra undersökningar innehåller frågor kopplat till aspekterna mening och syftet med/i livet, helhet och integration, harmoni och inre frid, samt hoppfullhet och optimism, medan frågor med bäring på existentiell/andlig kontakt, upplevelse av förundran, existentiell/andlig styrka samt tro som resurs saknas.

Enligt den internationella forskningen används en rad olika instrument och verktyg där majoriteten mäter olika former av ”spirituality”. Vidare framkom att få aktörer har etablerade uppföljningsmetoder för sin verksamhet med bäring på existentiell hälsa i Sverige. Sammantaget är frågor om mätbarhet och uppföljning inom området existentiell hälsa komplext och ofullständigt.

Syfte

Syftet med rapporten är att utifrån tidigare kartläggning och fördjupade analyser lämna förslag på hur arbetet med existentiell hälsa kan bidra till folkhälsopolitikens övergripande mål om att skapa samhällliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa och att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.

Genomförande

Folkhälsomyndighetens förslag till fortsatt arbete med existentiell hälsa utgår från vår delredovisning inom områdena definition och förståelse, aktörer och insatser samt mätmetoder och uppföljning (1) med vissa kompletteringar:

- Arbetsområdet definitioner och förståelse har kompletterats med fördjupade analyser för ökad kunskap i en svensk kontext. Genom en fråga till allmänheten samlar vi in erfarenheter brett och genom djupintervjuer samlar vi in erfarenheter bland personer utifrån diskrimineringsgrunder.
- Arbetsområdet aktörer och insatser har kompletterats med en intern kartläggning vid myndigheten över pågående arbeten och uppdrag för att identifiera synergier med pågående verksamhet.
- Arbetsområdet mätmetoder och uppföljning har kompletterats med resonemang om olika alternativ för uppföljning baserat på den tidigare kartläggningen av hur begreppet existentiell hälsa har mätts och följts upp.

Det är med utgångspunkt i dessa arbetsområdena som våra förslag för vägen framåt har utkristalliserats.

Fråga till allmänheten

Allmänhetens bild av existentiell hälsa kan bidra till att utveckla arbetet inom den nationella folkhälsopolitiken och samtidigt validera och komplettera tidigare kartlagd kunskap. Det är i linje med den induktiva ansats vi valt för genomförandet av uppdraget och genom att använda sociala medier som källa inkluderar vi dessutom en större variation av målgrupper, inte minst de yngre åldersgrupperna.

Folkhälsomyndigheten publicerade därför under en vecka i december (4–11) sponsrade inlägg på Facebook och Instagram där vi önskade svar från allmänheten på frågor som på olika sätt kan tänkas handla om existentiell hälsa.

På Instagram gjorde vi en riktad kampanj mot åldersgruppen 18–29 år för att öka chansen att få fler svar från yngre personer som möjligen annars skulle svara i lägre utsträckning på våra frågor. Inläggen innehöll bilder (bild 1) med uppmanande frågor och var länkade till en sida på Folkhälsomyndighetens webbplats där det fanns möjlighet att besvara ett formulär. Formuläret inleddes med följande frågor:

- Vad gör att du känner livslust och meningsfullhet?
- Vad gör du för att känna dig starkare, eller för att återhämta dig och uppleva harmoni och lugn?
- Vilka sammanhang mår du bra av?

I formuläret efterfrågade vi också ålder för att kunna utforska eventuella mönster utifrån åldersgrupper av respondenter.

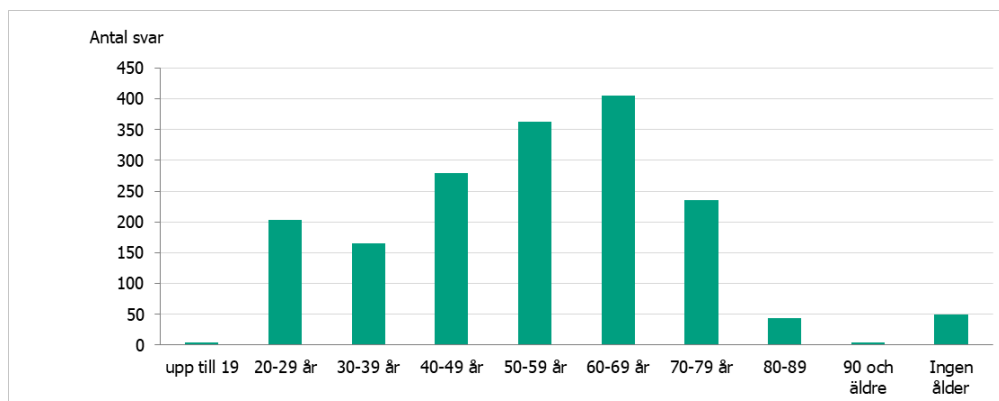
Bild 1. Exempel på bilder och text i inlägg på sociala medier.



All data utgjordes av fritextsvar och har analyserats tematiskt. Vi identifierade tre huvudsakliga kategorier och ett antal underteman. Vi har sedan sammanfattat och valt att illustrera resultaten genom att citera från materialet. I vissa fall har vi valt del av ett citat för att exemplifiera ett tema.

Totalt 1 753 personer lämnade svar i undersökningen. Flest antal svarande fick vi i åldrarna 40 till 69 år men spridningen mellan olika ålderskategorier var relativt jämn sånär som på åldersgrupperna 80 år och äldre (figur 2).

Figur 2. Fördelning av antal svar per ålderskategori.



Djupintervjuer

För att öka vår förståelse för hur begreppet existentiell hälsa uppfattas i grupper med förhöjd risk för ohälsa genomfördes djupintervjuer via telefon under oktober och november 2024. Urvalet av informanter gjordes utifrån diskrimineringsgrunderna etnisk tillhörighet, könsidentitet eller könsuttryck, sexuell läggning, personer med funktionsnedsättning och religion eller annan trosuppfattning. Dessa kontaktades via intresseorganisationer.

Intervjuerna följde en upprättad semistrukturerad intervjuguide. Totalt utfördes 37 intervjuer som analyserades med hjälp av tematisk analys. Svaren har sammanställts utifrån samtliga informanter medan skillnader mellan de fyra grupperna har lyfts där det bedömts relevant och illustrativt. I denna rapport presenteras de huvudsakliga resultaten.

Vill du ta del av rapporten i sin helhet går den att beställa via e-post till info@folkhalsomyndigheten.se. Ange publikationens titel. Om utlämnandet innebär en avgift kommer du att bli meddelad detta.

Rapport: Undersökning om existentiell hälsa – Kvalitativa intervjuer kring hur begreppet uppfattas.

Resultat från fördjupade analyser

Fråga till allmänheten

Vi har identifierat ett antal teman inom tre huvudsakliga kategorier: "vad jag gör", "var jag är" och "vem jag är med". Kategorierna är inte ömsesidigt uteslutande eftersom aktiviteter ofta kan vara avhängigt en plats och en relation.

Vistas och röra på mig ute i naturen, gärna med matsäck i ryggsäcken.
 Ibland på egen hand, eller med människor jag tycker om [...]. (50 år)

Svaren handlar om sådant vi gör för att hämta styrka, känna mening och livslust, för att få finnas i ett sammanhang eller tillhöra en gemenskap och för att göra skillnad och känna sig behövd. De handlar också om de platser vi söker oss till för upplevelser och känslöstämning, och vilka relationer och personer som är viktiga för oss. Naturen och dess olika platser som skogen, fjället, skogssjön, havet och stranden är den oftast återkommande miljön. Men i svaren framkommer också många andra platser och sammanhang, ofta med kulturell, gemenskapstärkande och aktivitetsorienterad eller religiös koppling.

Flera av svaren är omfattande och komplexa till sitt innehåll på så vis att de beskriver en stor bredd av aktiviteter, platser och relationer vilka tillsammans är viktiga för individen. Vi har genom ett ordmoln försökt illustrera hur vardagsnära aktiviteter och umgänge med andra, gärna utomhus i naturmiljö, frekvent återkommer i svaren (bild 2).

Bild 2. Ordmoln skapat med underlag från svaren på frågan till allmänheten.



För att förtydliga exemplen inom de olika kategorierna har vi lyft fram och citerat de delar av svaren som exemplifierar den aktuella kategorin, även om varje svar i sin helhet ofta täcker in flera kategorier och teman. För att illustrera detta kommer här två citat som återges i sin helhet.

Samvaro med nära och kära.
 Nära vänner.
 Promenader vid havet och i skogen.

Att vakna när det är mörkt och se och uppleva gryningen.

Fysisk aktivitet.

En bra och givande film.

God mat. (64 år)

Att vara ute i naturen, att känna mig behövd, att vara i sammanhang där jag känner gemenskap med andra. Att umgås med djur. Intellectuella utmaningar. Fysisk närhet till människor jag tycker om. Att vara kreativ. Att känna att jag får utlopp för allt jag kan och vet och att på så sätt kunna bidra till förändring. Att inte känna mig ensam. Att upptäcka nya platser. Att läsa. (40 år)

I de svar vi fått av allmänheten finns också mycket oro kring existentiella hot, inte minst klimatförändringarna och vad dessa betyder för människor som lever nu men också för barn och barnbarn, och kommande generationer. Många beskriver att de hanterar denna oro genom att engagera sig i frågan och finna gemenskap med andra som delar deras oro. Dessutom framkommer upplevda hot mot demokratin, välfärden och andra samhällsfrågor.

Att engagera mig tillsammans med andra för att motverka klimatförändringarna och för en hållbar och demokratisk värld. Rent konkret är klimatrörelsen. Rebellmammorna till stor hjälp för mig i att må bra trots existentiella hot. Jag mår också väldigt bra av att odla i min trädgård och av att vara i naturen, samt att göra vardagliga saker med min familj. (38 år)

Vad jag gör

Av de svar vi fått handlar många aktiviteter om upplevelser, gemenskap och återhämtning. Människor söker sig till olika slags aktiviteter för att känna på ett visst sätt, vara tillsammans med andra och genom dessa aktiviteter hämta energi och ork men också finna ro och mening.

Övergripande teman

- Fysiska, skapande och kulturella aktiviteter
- Äta, älska, upptäcka
- Arbete och engagemang
- Tro och religion
- Självutveckling och självförverkligande
- Återhämtning

Fysiska, skapande och kulturella aktiviteter

Vanliga teman rör fysiska, skapande och kulturella aktiviteter som exempelvis vandring och skridskoåkning eller en promenad i en skog nära hemmet, att måla och handarbete, och att gå på bio, teater eller konserter. Många fysiska aktiviteter utförs i naturen och många utförs också helst tillsammans med andra.

Kulturupplevelser, såsom konserter, kör, slöjd. Samt att vara i naturen, åka skidor, promenera. Äta middagar med vänner. (23 år)

[...] Att läsa och skriva som ett sätt att förstå världen och mig själv. Att uppleva olika konstformer där jag känner igen något jag själv upplevt, sanningar om livet och tillvaron, en känsla av något större [...]. (44 år)

Äta, älska, upptäcka

Andra upplevelsesökande aktiviteter som inte så lätt låter sig sorteras in i nyss nämnda teman men som är näraliggande är till exempel aktiviteter som rör mat och måltider på olika sätt samt aktiviteter som att resa och upptäcka, ett aktivt sexliv och att vara intim med sin partner.

Jag känner mig aldrig så levande som när jag är på fjälltur eller förresten någon annan längre tur i naturen. Utsikt, horisont och oändligheten. Nuet. Bara nuet. Helst borta från civilisation. I vardagen kan det vara träning, ett kallbad, umgänge med människor jag tycker om. Närhet och intimitet, sex. Att glida fram på långfärdsskridskor är ganska nära ren lycka också. (57 år)

Arbete och engagemang

Ett annat tema handlar om olika slags arbete och engagemang såsom ideellt arbete och samhällsengagemang genom föreningsliv och manifestationer men också förvärvsarbete. Här lyfts inte sällan hur viktigt det är för oss att känna att vi bidrar, att vi är behövda och sedda. Inom detta tema finns också att vara hjälpsam och vänlig mot såväl personer som är oss nära som de vi inte känner.

Att engagera mig i politiska sammanhang ger mig en känsla av att jag hör till och gör gott. I ungdomsförbundet, på kvällskursen och med aktivistvänner kan jobba för en bättre värld och framtid. Och att vara verksam i projekt och lära mig om områden som ligger utanför min utbildning och mitt arbete ger mig en känsla av kontroll; jag är där aktiv i att välja vad jag formas av och formar. Jag kan sedan berika mina vardagssammanhang med sådant jag lär mig i politiska sammanhang. Det känns kul :) (23 år)

Att jag känner att jag gör nytta; att jag gör skillnad. Genom att jag engagerar mig i nattvandring och annat som förbättrar vårt samhälle [...]. (60 år)

Tro och religion

Ett näraliggande tema handlar om aktiviteter och arbete som kopplar till människors religiösa tro och kyrkan. Här finns aktiviteter som att delta i gudstjänst, i församlingsarbete och i kyrkokören. Även att skriva predikningar, att be och att delta i samtal som handlar om tro och relaterade ämnen ingår i detta tema.

Stillheten, bönen, budskapet, musiken och gemenskapen i kyrkan. (Utan ålder)

Självutveckling och självförverkligande

På tema aktiviteter som rör självutveckling och självförverkligande finns exempel som att studera och gå kurser, ta sånglektioner, meditera, lära nya saker, lära känna sig själv och sina gränser, att ha djupa och meningsfulla diskussioner med andra.

Naturen, att vara omgiven av familj som låter en vara som man är, meditera, träffa människor med liknande livssyn, försjunka i djupa meningsfulla diskussioner, vara med djur, hjälpa andra. (35 år)

Sammanhang, att utvecklas och lära mej nytt varje dag. Natur, familj, djur, körsång, hembygdsföreningen. Hembygdshistoria [...]. (59 år)

Återhämtning

Inom temat som rör återhämtning finns aktiviteter som speglar ett aktivt förhållande till återhämtning men också att avsiktligt göra ingenting och känna ro i det. Återhämtning kan också vara att få sova gott.

Att vara i tystnad, lugn och ro i naturen. Att orka ett pass vattengympa tillsammans med en vän. Att få en god natts sömn utan värk. (66 år)

Att få utrymme (tid) och ha ork att hänge mig till det som jag vill. Kreativt, socialt, praktiskt, eller slöa med absolut ingenting [...]. (29 år)

Var jag är

Vanligt förekommande i svaren är också platser och sammanhang som innebär meningsfullhet eller livslust. Det kan handla om platsen i sig, men också om vad man gör där och med vem.

Övergripande teman

- Naturen och andra utomhusmiljöer
- Kulturella sammanhang
- Kyrkan och församlingen
- Föreningsliv och andra gemenskaper
- Nya och andra platser

Naturen och andra utomhusmiljöer

Ett centralt tema som framkommer i intervjuerna är natur och annan utomhusmiljö. Många uttrycker att de mår bra av och stärks av att vistas i naturen. Det handlar om naturvistelse i allmänna ordalag men också om specifika platser eller miljöer i naturen, här nämns till exempel skogen och skogs promenader, gärna tillsammans med en vän, familjen eller hunden. Det är också många som nämner betydelsen av att känna att de är del av naturen, att de hör till och ingår i något större som en viktig del av naturupplevelsen, naturen, oftast skogen, och att detta ger en känsla av sammanhang.

Gå i skogen. Titta nära på lavar, mossor, svampar, spindlar. Ligga och titta på himlen. Bada i kall sjö. Sitta vid en eld. Vara med vänner [...]. (51 år)

Andra utomhusmiljöer som lyfts är trädgården och kolonilotten, att bli jordig om händerna och kunna odla sin egen giftfria, näringsrika mat och sedan att tillaga den. Men också betydelsen av att bo i eller nära naturen eller ett grönområde.

Trädgårdsarbete, att få gräva i jorden, plantera och följa processen från frö till planta, njuta av blommor med färg och doft. Snickra och fixa, små projekt utan krav [...]. (51 år)

Kulturella sammanhang

Olika sammanhang och upplevelser kopplat till kultur återkommer också som tema i svaren. Att gå på konsert, att lyssna på musik, att gå på teater men också att själv delta i musikutövande eller att sjunga i kör. Dessa platser och sammanhang inkluderar ofta andra människor, och upplevelsen som kommer ur att göra något tillsammans med andra.

Det som ger mig sammanhang i livet stärker min hälsa är kultur, som teater och konserter, resor och besök på historiska platser o liknande. Nya upplevelser o ny kunskap ger livet mening, gärna i sällskap med vänner. (68 år)

Kyrkan och församlingen

Ett annat tema handlar om att vara del av en församling, att gå i kyrkan eller delta i en mässa eller församlingsarbete. Här är samvaron med andra troende där man känner sig trygg och accepterad centralt, men också bönen och den personliga relationen med Gud.

Min tro på en högre makt och att allt som händer har ett större och djupare syfte än jag kan se. Vistelse i naturen vår naturliga miljö. Meditation. Musik. (52 år)

Fira gudstjänst, sjunga, spela instrument, be, ha meningsfulla samtal, leka fåniga lekar, fika, spela sällskapsspel, umgås över åldersgränserna, äta gott, träffa människor från olika kulturer. (49 år)

Föreningsliv och andra gemenskaper

Även andra former av sammanhang framkommer som tema i svaren, som att vara aktiv inom olika föreningar och organisationer som till exempel fotbollsklubben, orienteringsklubben och scouterna. Många nämner också ideella föreningar och verksamheter som viktiga för dem. Här finns en önskan att göra något för miljön och för klimatet, för en framtid för sig själv och sina barn och barnbarn. Ett sammanhang där flera gemensamt arbetar för en större sak upplevs som viktigt.

När jag gör något ihop med Naturskyddsföreningen för att få övrigt folk förstå att vi måste sluta fördärva vår planet [...]. (53 år)

Det framgår också som viktigt för många att göra något för andra, att göra skillnad och skapa mening genom att hjälpa andra. Ibland är det så enkelt som att det kan ske i mötet med en främling, att uppmärksamma någon eller säga något vänligt, andra gånger genom en mer organiserad verksamhet, eller på jobbet.

När man gör något som uppskattas på jobbet, när man promenerar vid havet, när man gör en god gärning. När någon säger jag älskar dig till en. (53 år)

Nya och andra platser

Ytterligare ett tema som framkommer i svaren är att resa, med husbilen till exempel, och söka upplevelser på nya platser och upptäcka andra kulturer, gärna tillsammans med någon. Men också att befinna sig virtuellt någonstans som i grupper på sociala medier.

Familjen, arbetet, kyrkan/min kristna tro, ett fåtal vänner (jag gillar inte stora fester nåt vidare) några mindre grupper på Facebook som hängt ihop länge och där vi lärt känna varann. Att läsa/ lyssna på böcker, (bokcirkel på FaceBook), att komma ut i naturen. Deltar som volontär i språkcafé, det är givande. Att lära sej saker, jag gillar fr a historia. (66 år)

Vem jag är med

De aktiviteter som lyfts i materialet genomförs gärna tillsammans med andra. Strävan efter gemenskap och samhörighet beskrivs återkommande. Samtidigt påtalas vikten av egen tid, att få vara själv.

Övergripande teman

- Familj
- Vänner
- Djur
- Andra
- Egentid

Familj

Ett vanligt tema är familjens betydelse. I familjen inkluderas många olika relationer, exempelvis till en partner, barn, kusinbarn och syskonbarnbarn. I de äldre åldersgrupperna anges barnbarn återkommande som viktiga familjemedlemmar som skänker mening i tillvaron.

Vara med barn o barnbarn. det ger värme, glädje o energi. man lever upp i deras närhet. (69 år)

Vänner

Betydelsen av vänner är ett annat återkommande tema. Vänskapsrelationerna kan ibland definieras utifrån var man lärt känna varandra, som kollegorna, grannarna eller genom aktiviteter och vad man har gemensamt, till exempel genom scouterna eller arbetet i församlingen.

Sammanhang där jag träffar andra! Även om jag kan jobba hemma så åker jag till jobbet vissa dagar bara för att ha lunchrast med kollegor [...]. (36 år)

Djur

Att umgås med och ta hand om djur är ett annat vanligt tema. Både husdjur som hund och katt men även djur som häst och höns. Husdjur kan vara ett stöd och en tröst när relationer till andra människor saknas eller upplevs svåra. Relationen med djur upplevs som kravlöst kärleksfull, fokuserad och meningsfull på ett lugnande och stimulerande sätt.

[...] Men ja, djur och särskilt katterna var ett enormt stort stöd för mig som lever med psykisk ohälsa - att få prata med någon som inte dömer mig är en bra känsla, människor dömer andra varje dag, så dom vet inte hur jag mår "på riktigt". (36 år)

Andra

I andra svar framkommer temat att det är mötet med andra människor som är viktigt och inte vilken relation som finns till dem. Ibland är det mötet med nya människor som ger mening och energi.

Möten med andra människor. I yrkesmässiga eller ideella sammanhang, men även i kulturell form - böcker och filmer t.ex. Särskilt nya bekanta är inspirerande. (75 år)

För troende återfinns relationen med andra troende men också med Gud och Jesus.

Att gå till frikyrkan och ha en gemenskap med andra troende samt Gud. (25 år)

Egentid

Ytterligare ett tema är att få vara själv ibland. Det kan ge återhämtning, tid för reflektion och en möjlighet att göra något för sig själv, eller att kravlöst göra ingenting.

Jag känner mig alltid mer glad när solen skiner, och när jag ser ut över en vacker vy, är nära havet och tittar upp mot träd som vajar. Jag mår också själsligt bra i grupp där jag får vara mig själv och känner mig trygg, jag mår även bra när jag känner en samhörighet med mina kollegor. Uppleva kultur på scen med andra gör mig också lyckligare. Jag mår också bra av egentid, när jag uppskattar mitt eget sällskap, då jag spelar eller lyssnar på musik och gör nåt för bara mig själv som jag tycker om. (27 år)

Djupintervjuer

Förståelse för begreppet existentiell hälsa

Övergripande teman

- Stort och komplext
- Psykisk hälsa
- Meningen med livet och förhållande till döden
- Levnadsstandard, resiliens och balans

- Andlighet, själsliga och icke-fysiska dimensioner

Informanterna beskriver existentiell hälsa på olika sätt, ofta med betoning på att begreppet är stort, komplext och kan omfatta flera aspekter. Många kopplar det till psykisk hälsa, där personligt mående, välbefinnande och förmåga att hantera psykiska påfrestningar är centrala. Fysiska aspekter nämns i mindre utsträckning.

Existentiell hälsa beskrivs också som något större än psykisk hälsa, där det handlar om att hitta mening i livet, förhålla sig till döden och känna tillhörighet. Det ses som ett övergripande begrepp där många faktorer påverkar liv och hälsa. Vissa informanter nämner att existentiell hälsa kan handla om levnadsstandard, att hantera motgångar eller att finna balans i livet.

[...] Då skulle jag vilja säga hela människan, hela mig som individ, och en psykisk, social och andlig hälsa. Så att det inte bara är kroppen, utan att det är helheten. Alla delar som vi behöver för att existera. Andligt kan vara hopp. Att man känner att det finns meningsfullhet i det man gör. Det finns en meningsfullhet i att man överhuvudtaget existerar. För om man inte känner att det är meningsfullt att man existerar så faller ju alla andra bitar [...].

En del associerar existentiell hälsa med andlighet eller att hitta ett större syfte i livet, utan att nödvändigtvis vara religiös. Samtidigt förekommer åsikter om att begreppet kan kopplas till religion och tro.

Aspekter av livet där existentiell hälsa är viktigt

Övergripande teman

- Hantera livets motgångar
- Relationer
- Sammanhang och delaktighet

Flertalet informanter anser att existentiell hälsa är viktig för flera aspekter av livet, särskilt för att hantera motgångar som sjukdom, stress, ensamhet eller ekonomiska svårigheter. Existentiell hälsa ses som avgörande för att finna syfte, hopp och mening i livet.

Relationer betonas som en viktig aspekt, både i relation till sig själv och andra, samt de sammanhang man befinner sig i. Familj, vänner och social samvaro ses som särskilt viktiga, särskilt vid livsomvälvande händelser som sjukdom eller dödsfall.

Att ha ett arbete uppfattas som ett betydelsefullt sammanhang för många, där både arbetsuppgifter och trivsel på arbetsplatsen kan ge mening och påverka den existentiella hälsan. För vissa är det viktigt att arbetet inte bara är en inkomstkälla utan även har en djupare mening. Sammanhang utöver arbete, såsom engagemang i föreningar eller aktiviteter som idrott eller körsång, anses också viktiga för att känna sig inkluderad och stärka relationer. Flera lyfter att det moderna samhället,

med fokus på individualism, kan leda till ensamhet och psykisk ohälsa om livsfrågor inte tas på allvar.

Upplevelser av mening med livet

Övergripande teman

- Relationer, reflektion och sammanhang
- Identitet och frihet

Relationer, både till sig själv och andra, framstår som centrala för att finna mening. Många ser mening i att dela erfarenheter med andra, reflektera över livets stora frågor och känna samhörighet med mänskligheten. För troende är utövandet av sin tro en viktig källa till mening, medan icke-troende också reflekterar över livets frågor utan religiös koppling. Att hjälpa andra och att vara en del av andras liv, som att se barn växa upp, ses som meningsfullt av flera. Barn, både egna eller andras, betraktas som en stark drivkraft för att skapa mening och uppleva kärlek.

För vissa, särskilt inom hbtqi-gruppen, handlar mening om självacceptans och frihet att vara den man är. En del informanter ser meningen i att utveckla sin identitet och leva fritt från samhällsliga begränsningar. Detta kan innebära tid för självreflektion, egen utveckling och aktiviteter som ger kraft, som föreningsliv, politik eller träning. Vissa anser att meningen med livet förändras genom livet, beroende på individens utveckling och livssituation. Andra menar att det inte finns en universell mening med livet, utan att den är individuell och kan förändras.

Faktorer som bidrar till känslor av styrka, trygghet och välmående

Övergripande teman

- Sammanhang och relationer
- Ta hand om sig
- Reflektion
- Ekonomisk stabilitet

För faktorer som bidrar till styrka, trygghet och välmående i livet var sammanhang och relationer återkommande teman. Relationer med familj, partner, barn eller arbetsplats beskrivs som viktiga för att känna trygghet, stöd och tillhörighet, särskilt i tider av osäkerhet. Att känna sig behövd eller bekräftad, både av andra och av sig själv, framstår som en central faktor för trygghet och självacceptans vilket kan handla om att bli accepterad för den man är.

God kost, sömn och träning, nämns också som viktiga för att må bra både på kort och lång sikt. Fysisk rörelse ses som ett verktyg för att hantera svåra tider och stärka kroppen, särskilt för personer med funktionsnedsättning eller sjukdomar.

Reflektion och egentid pekas ut som viktiga för återhämtning och välmående, där några finner styrka i meditation, tro eller tid för sig själva. Engagemang i intressen eller kreativt uttryck nämns också som viktiga för att ge mening och få en paus från vardagen.

Slutligen nämner några informanter att ekonomisk stabilitet kan bidra till trygghets och känsla av frihet.

Faktorer som motverkar känslor av styrka, trygghet och välmående

Övergripande teman

- Otillräcklighet och osäkerhet
- Tidsbrist
- Brist på stöd från samhället
- Omvärlden

Informanterna nämner flera faktorer som kan motverka eller utgöra hinder för styrka, trygghet och välmående. Dessa faktorer kan vara både interna och externa. Internt kan personliga känslor av otillräcklighet, osäkerhet eller att inte räkna till har en negativ påverkan.

Externa faktorer inkluderar tidsbrist och stress, ofta orsakade av arbete och relationer som kräver mycket tid och energi. En informant menar att det moderna samhället inte lämnar utrymme för flexibilitet, vilket förvärrar dessa problem. Fysiska hinder, såsom sjukdomar eller besvär, kan också begränsa friheten och välmående.

Vissa informanter påpekar att brist på stöd från samhället, särskilt för personer med specifika fysiska eller psykiska behov, skapar stress och påverkar den existentiella hälsan negativt. Externa faktorer som negativa eller fientliga personer i ens omgivning, särskilt på arbetsplatsen eller i sociala sammanhang, kan också vara ett hinder för välmående.

För informanter inom minoritetsgrupper, som hbtqi eller etniska minoriteter, kan fientliga attityder och ökat hot i samhället skapa otrygghet och stress. En generell oro för omvärldens osäkerhet, såsom krig och globala kriser, påverkar också känslan av trygghet och välmående.

Ekonomiska faktorer nämns också som hinder, både på individnivå och globalt. Brist på ekonomiska resurser kan begränsa tillgång till hjälpmedel eller nya erfarenheter och skapa orättvisor i möjligheten att uppnå trygghet och välmående.

Övriga aspekter och medskick kring existentiell hälsa

I slutet av intervjuerna erbjöds informanterna möjlighet att reflektera över existentiell hälsa och dela med sig av tankar som inte kommit upp tidigare. Många lyfte frågor kring tro och religion.

Tankar kring döden och åldrandet framkom också. För vissa blev döden mer närvarande i takt med att de närmade sig en högre ålder, eller genom att ha förlorat närstående. Reflektioner kring kroppens förändringar med åldern påverkade också den existentiella hälsan.

Husdjur och meningsfullhet i vardagen lyftes av några, där husdjuren sågs som en källa till mening. Flera betonade vikten av att ha ett sammanhang och samhällets ansvar för att hjälpa människor skapa sådana sammanhang. Flera talade också om vikten av mötesplatser där människor kan träffas och få dessa sammanhang.

Miljöfrågor diskuterades också som kopplade till den existentiella hälsan, till behovet av att värna om miljön för att möjliggöra en framtid för kommande generationer.

Reflektioner från de fördjupade analyserna

Likheter

Det framkommer många likheter i frågan till allmänheten och i djupintervjuerna. Flera uppfattar att existentiella perspektiv på hälsa handlar om att må bra, men att det även innefattar ett förhållningssätt till livets stora och djupa frågor. Existentiell hälsa ses som stort och komplext och något som är föränderligt genom livet.

Framträdande

Framträdande i båda fördjupningarna är att tid och möjlighet är två faktorer som påverkar förutsättningarna att uppnå frid och lugn och att kunna reflektera över meningen i livet.

Att ha ett sammanhang och personer man känner gemenskap med uppfattas som meningsfullt. Det kan vara familj, barn eller barnbarn, men också kollegor och personer man träffar genom föreningsliv eller en församling. En förutsättning är att man känner sig sedd och accepterad för den man är.

Naturen ses som en plats för avkoppling där flera gärna vistas. Oro för klimatet och en ökande fientlighet i omvärlden skapar oro inför framtiden.

Folkhälsopolitiken

I de fördjupade analyserna är kopplingen till Folkhälsopolitikens målområdena mest framträdande för:

- Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö (målområde 3).
- Inkomster och försörjningsmöjligheter (målområde 4).

- Boende och närmiljö (målområde 5).
- Levnadsvanor (målområde 6).
- Kontroll, inflytande och delaktighet (målområde 7).

I vår tidigare kartläggning av litteraturen samt av aktörer och deras insatser framkommer också betydelsen av målområde 2: Kunskaper, kompetenser och utbildning, samt målområde 8: En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård. Vidare berörs målområde 1: Det tidiga livets villkor genom att betydelsen av familj och att ha nära relationer med barn framkommer i de fördjupade analyserna.

Sammantaget illustrerar arbetet med uppdraget betydelsen av existentiell hälsa, eller existentiella perspektiv, för målet att skapa samhällsliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.

Figur 3. Det folkhälsopolitiska ramverket med åtta målområden.



Definition och förståelse

I Folkhälsomyndighetens delredovisade kartläggning av vetenskaplig och grå litteratur samt av svenska aktörers arbete framkommer att existentiell hälsa är komplext, kan omfatta flera aspekter och att det saknas en entydig definition av begreppet.

Det finns dock återkommande beskrivningar i litteraturen som inkluderar bland annat meningsskapande, relation till sig själv, andra och naturen, en känsla av trygghet och en känsla av att vara en del av något större. Existentiell hälsa beskrivs också som individens innersta väsen, kärnan i att vara en människa och kan vara kopplat till ens identitet. Ett annat resultat från litteraturen är kritik mot att definiera existentiell hälsa som ett hälsobegrepp, bland annat på grund av risk för att medikalisera livsproblem.

Liknande teman fanns i kartläggningen av hur svenska aktörer förstår begreppet existentiell hälsa. Där framkom till exempel beskrivningar såsom meningfullhet och trygghet, sammanhang och holistisk världsbild, reflektion och resiliens, samt andliga, själsliga och icke-fysiska dimensioner. Vi ser också likheter med WHO:s förslag på aspekter av existentiell hälsa såsom de beskrivs i enkäten WHOQOL-SRPB (WHO Quality Of Life - Spirituality, Religious and Personal Beliefs).

Folkhälsomyndighetens kompletterande djupintervjuer med personer utifrån diskrimineringsgrunder visar ytterligare på bredden av tolkningar av vad existentiell hälsa är och vad det kan innefatta. Vår fråga till allmänheten visar dessutom vad som ger människor livslust och mening, vad som stärker dem och vilka sammanhang de mår bra i.

Sammantaget visar vårt arbete att, även om det inte finns en entydig definition av existentiell hälsa, finns det en relativt gemensam förståelse för att begreppet kopplar till teman såsom mening, relationer, sammanhang, trygghet och en känsla av att vara en del av någonting större.

Vi bör därmed inte se existentiell hälsa som något enskilt, utan snarare tala om existentiella perspektiv och frågor med koppling till hälsa och folkhälsa. Dessa kan både påverka och påverkas av såväl fysiska som psykiska hälsoaspekter inklusive hälsorelaterade livsvillkor och levnadsvanor. Existentiella perspektiv kan därför vara betydelsefulla att inkludera i hälsofrämjande och förebyggande arbete inom folkhälsopolitikens alla målområden, av olika aktörer och inom olika arenor, på samhällets alla nivåer.

Mätmetoder och uppföljning

Utgångspunkten för uppföljning är normalt förståelse för fenomenet, möjlighet att identifiera förekomst av fenomenet och kunskap om konsekvenserna för folkhälsan om fenomenet finns i liten eller stor omfattning. Resultaten från vårt arbete med uppdraget visar både att existentiell hälsa kan mätas och att existentiell hälsa är omätbart. Om det kan mätas saknas fortfarande kunskap om i vilken utsträckning existentiella frågor påverkar fysisk och psykisk hälsa och levnadsvanor, och tvärtom, hur hälsa påverkar existentiella frågor. Det är inte heller givet vad som är ”bra” respektive ”dåligt” när det gäller existentiella perspektiv på hälsa.

Med detta i beaktande har Folkhälsomyndigheten tagit fram två övergripande alternativ för att mäta, följa och analysera hälsa i relation till existentiella perspektiv och frågor.

Intervjubaserad undersökning i olika grupper

Ett alternativ är intervjubaserad undersökning om existentiella frågor och hälsa. Undersökningarna bör utformas efter en översyn av erfarenheter vi gjort inom ramen för nuvarande uppdrag. De bör anpassas för olika grupper med hänsyn till barnrättsperspektivet samt utifrån diskrimineringsgrunder och socioekonomiska förutsättningar. Undersökningarna kan genomföras vid enstaka eller upprepade tillfällen beroende på behov av uppdaterad förståelse. De initiala försöken kan både göras genom regelrätta intervjuer och som ”webbaserad intervju” med hjälp av Folkhälsomyndighetens panel Hälsorapport.

- **Fördelar:** Förutsättningar för en nyanserad bild av människors upplevelser och erfarenheter och hur de förändras över tid, möjlighet att nå grupper som är underrepresenterade i befolkningsundersökningar och som löper högre risk av drabbas av ohälsa, samt lärdomar som kan utnyttjas för frågor i enkätundersökningar.
- **Nackdelar:** Resultaten blir inte kvantifierbara och därmed inte möjliga att använda för analyser av samband och effekter.

Enkätundersökningar i befolkningen som helhet

Ett annat alternativ är enkätbaserad undersökning i befolkningen som helhet. Det kan handla om att utveckla frågor av övergripande karaktär om existentiella perspektiv på hälsa, att validera och kulturanpassa internationella instrument, att utkristallisera existentiella aspekter i frågebatterier för psykiskt välbefinnande, och att använda frågor med bäring på existentiella perspektiv på hälsa i befintliga undersökningar. Förslagen som vi resonerar om nedan kan användas i befintliga och nya befolkningsundersökningar. En genomgående risk med denna typ av undersökning är att resultaten inte återspeglar variationer i befolkningen på grund av låg och snedvriden svarsfrekvens.

Utveckla nya frågor av övergripande karaktär

Utveckla en eller två frågor av övergripande karaktär med vägledning av den väletablerade enkätfrågan om hur människor bedömer sitt allmänna hälsotillstånd. Frågan eller frågorna kan ställas och utvärderas genom panelen Hälsorapport och om de fungerar väl inkluderas i Nationella folkhälsoenkäten. Exempel på frågor och svar är.

- Hur bedömer du din existentiella hälsa kopplat till exempelvis meningen i livet, dina sammanhang, och din känsla av att vara en del av någonting större?

Svaren kan lämnas på en VAS-skala (Visual Analogue Scale) från exempelvis 0 till 10, eller utifrån kategorier om till exempel Mycket bra, Bra, Någorlunda, Dålig, Mycket dålig.

- I vilken utsträckning funderar du på existentiella frågor om till exempel meningen i livet, dina sammanhang, och din känsla av att vara en del av någonting större?

Svaren kan lämnas på en VAS-skala från exempelvis 0 till 10, eller utifrån kategorier om till exempel Mycket ofta, Ofta, Ibland, Sällan, Aldrig.

- **Fördelar:** Första frågan om ”existentiell hälsa” återger ett begrepp som flera aktörer redan använder och kan användas för analys av samband och utvärdering av effekter av insatser. Andra frågan om ”existentiella funderingar” möjliggör fördjupade analyser av samband, och om den ställs i longitudinella undersökningar, av riktningen på samband mellan existentiella frågor och aspekter av fysisk och psykisk hälsa. Båda frågorna kan relativt omgående utformas och testas och kostnaden för att eventuellt lägga till frågan eller frågorna i Nationella folkhälsoenkäten är låg.
- **Nackdelar:** Vetenskapligt stöd saknas för hur väl frågorna återspeglar existentiell hälsa eller existentiella perspektiv på hälsa i befolkningen.

Validera och kulturanpassa befintligt internationellt instrument

Validera, och kulturanpassa för Sverige, ett existerande internationellt frågebatteri om existentiell hälsa. Närmast till hands är mätinstrumentet WHOQOL-SRPB som har tagits fram av en forskargrupp med koppling till WHO.

- **Fördelar:** Bredd av existentiella frågor om existentiell/andlig kontakt, mening och syftet med/i livet, upplevelse av förundran, helhet och integration, existentiell/andlig styrka, harmoni och inre frid, hoppfullhet och optimism, samt tro som resurs. Redan prövats i internationella sammanhang, möjliggör uppföljning mellan grupper och över tid, och kan användas för fördjupade analyser av samband och utvärdering av insatserns effekter.
- **Nackdelar:** Resurskrävande.

Utnyttja frågor i befintliga befolkningsundersökningar

Utnyttja befintliga frågor för att mäta och följa upp vissa existentiella perspektiv på hälsa i till exempel Nationella folkhälsoenkäten, Skolbarns hälsovanor, UngKAB och Miljöhälsoenkäten vid Folkhälsomyndigheten.

- **Fördelar:** Inkluderar existentiella frågor med bäring på helhet och integration, harmoni och inre frid, hoppfullhet och optimism (frågor i WHOQOL-SRPB) samt vissa relationer och känsla av sammanhang (centrala enligt vårt arbete med uppdraget). Frågorna är redan validerade och möjliggör uppföljning över tid och mellan grupper. Genomförandet är kostnadseffektivt.
- **Nackdelar:** Exkluderar existentiella frågor om existentiell eller andlig styrka och kontakt, mening med/i livet, upplevelse av förundran och tro som resurs (frågor i WHOQOL-SRPB) samt mening i livet, vissa relationer och känsla av att vara en del av någonting större (centrala enligt vårt arbete med uppdraget).

Vägen framåt

Folkhälsomyndighetens arbete med uppdraget har visat ett stort intresse och engagemang för området existentiell hälsa. Resultaten visar att mycket arbete redan pågår på olika nivåer och arenor – på vår myndighet, vid andra myndigheter och inom annan offentligt finansierad verksamhet. Även om en entydig definition saknas, finns en i många delar gemensam förståelse för existentiella perspektiv på hälsa och folkhälsa. I dagens Sverige skulle det kunna sammanfattas som att uppleva mening i livet, vara i relation till sig själv, andra och naturen, känna sammanhang och trygghet, och att uppfatta sig vara en del av någonting större. Vi ser också att ytterligare fokus på existentiella perspektiv i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet kan bidra till en god och jämlik hälsa på många olika sätt.

Centrala existentiella perspektiv kopplat till hälsa i dagens Sverige

Att uppleva mening i livet, vara i relation till sig själv, andra och naturen, känna sammanhang och trygghet, och att uppfatta sig vara en del av någonting större.

Arbeten med koppling till existentiella frågor

Arbetet med existentiella perspektiv på hälsa gagnas av att kopplas samman med befintliga uppdrag och strukturer. Vi har sett att många olika aspekter av tillvaron är viktiga att beakta i arbetet med existentiella frågor och folkhälsa och mycket arbete bedrivs redan, med direkta eller indirekta kopplingar, till området. Flera komponenter som kopplas till existentiella perspektiv, såsom meningsskapande, medkänsla och hantering av motgångar, är också vanligt förekommande inom till exempel psykisk hälsa och välbefinnande och utgör dessutom bestämningsfaktorer för fysisk hälsa och levnadsvanor.

Vi arbetar för att ta tillvara synergierna och kommer ta arbetet vidare inom ramen för pågående folkhälsouppdrag och lämnar nedan några exempel.

Psykisk hälsa – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention

Existentiell hälsa är närbesläktat med psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande då båda handlar om att göra det möjligt för människor att känna mening, stödja förmågan att hantera kriser och hantera tillvarons yttersta frågor. I januari antog regeringen en ny nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention (2). I samband med det fick totalt 27 myndigheter i uppdrag att ansvara för ett genomförande- och uppföljningssystem knutet till strategin, med en uttalad roll för Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen att samordna och ge stöd i arbetet där många av samhällets olika aktörer ska ingå. Under det första året av uppdraget ska myndigheterna ta fram en gemensam handlingsplan med insatser

som ska genomföras under åren 2026–2028. Eftersom existentiella perspektiv ryms inom strategins olika delmål och prioriterade områden kan arbetet som nu startas upp utgöra en lämplig plattform för att förstärka arbetet kring existentiella frågor. Det kan också utforskas hur man kan nå ut till allmänheten genom att tillgängliggöra och sprida information om existentiella frågor kopplat till psykisk hälsa via dinpsykiskahalsa.se.

Beredskap och civilt försvar – förslag om uppdrag

Folkhälsan har stor betydelse för Sveriges motståndskraft och i förlängningen för vår nationella säkerhet. Folkhälsomyndigheten och andra myndigheter i vår sektor har därför identifierat behov av att öka det nationella kunskapsläget om folkhälsa i bred bemärkelse och konsekvenserna för folkhälsan vid höjd beredskap och krig. Behovet har tidigare lyfts i beredskapssektorns bedömning av genomförbarhet av åtgärdsförslag i försvarsberedningens rapport Kraftsamling (3). Kunskapsläget behöver stärkas avseende hur människors hälsa påverkas av etiska dilemman i krissituationer, och vilka insatser som finns för att hantera dess konsekvenser vid höjd beredskap och krig, exempelvis med avseende på existentiell hälsa ur ett folkhälsoperspektiv. Vi verkar för en sammanhängande totalförsvarsplanering för att öka förmågan i det civila försvaret. En av de prioriterade uppgifterna är att stärka folkhälsoarbetet i höjd beredskap för att öka samhällets motståndskraft och försvarsvilja och dagens grundförmåga bedöms inte tillräcklig. Vi lyfter därför åter förslaget om uppdrag och medel för att höja förmåga inom ansvarsområdet folkhälsa inom ramen för det civila försvaret vilket har bäring på existentiella perspektiv kopplat till hälsa.

Tillsammans – nationell strategi för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet

Att ha sociala relationer och uppleva socialt stöd är viktigt för att känna meningsfullhet. Inom ramen för arbetet med en strategi för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet (4) är det viktigt att inkludera aktiviteter som uppmuntrar och stödjer individer och grupper att organisera sig och delta i aktiviteter inom skapande verksamheter och existentiella frågor. Det finns därför synergier mellan arbetet med ofrivillig ensamhet och existentiella perspektiv kopplat till hälsa och folkhälsa.

Natur och miljö – arbete inom befintliga strukturer

Naturen spelar en viktig roll för folkhälsan och ger möjlighet till fysisk aktivitet, rekreation, vila och återhämtning. Grönska och grönområden behövs i alla miljöer, men är särskilt viktigt i anslutning till där vi bor, vid förskolor och skolor samt där vi i övrigt vistas stor del av vår vakna tid. Närhet är en förutsättning för att regelbundet kunna besöka naturområden. Av vårt arbete med uppdraget framkommer att naturen ses som en plats för avkoppling och ett sätt att uppleva en känsla av helhet och att vara del av någonting större. Här finns många

beröringspunkter bland annat med vardagsnära natur och dess betydelse för folkhälsan, ett arbete som sker i samarbete mellan Folkhälsomyndigheten, Naturvårdsverket, Skogsstyrelsen och Länsstyrelserna (5). Vi ser också att klimatfrågan upplevs som ett existentiellt hot, för oss som lever nu och för kommande generationer. Arbetet med miljörelaterad hälsa bör därför nyttjas för synergier med arbetet för existentiella perspektiv på hälsa och folkhälsa (6).

Utvecklingsområden

Folkhälsomyndigheten föreslår fyra utvecklingsområden för det fortsatta arbetet med existentiella perspektiv kopplat till folkhälsa. De handlar om att arbetet behöver synliggöras och stimuleras, att kunskap om samband inom området behöver öka, att verksamheter behöver utvärderas, och att mätmetoder behöver utforskas.

Förslag på utvecklingsområden

- Synliggöra och stimulera
- Öka kunskap om samband
- Utvärdera verksamheter
- Utforska mätmetoder

Synliggöra och stimulera arbetet

Folkhälsomyndigheten har visat att det pågår en rad aktiviteter med bäring på existentiella perspektiv kopplat till hälsa och folkhälsa i Sverige även om kartläggningen av aktörer och verksamheter är långt ifrån fullständig. För att intresset och engagemanget för existentiella perspektiv på hälsa ska utvecklas och hålla i sig krävs att vi fortsätter utveckla verksamheter och att lära av varandra. Det finns redan idag mötesplattformar för utbyte av erfarenheter om existentiella frågor och insatser, exempelvis SKR arena för meningsskapande och psykisk hälsa (7). Men det kan göras mer för att synliggöra och stimulera ett kunskapsbaserat arbete inom området.

Förslag på utvecklingsområden:

- Genomföra en serie av kunskapsseminarier på olika platser i landet med teman som mätmetoder, trender och ojämlikheter, samband och effekter samt goda exempel.
- Föra dialog med särskilt berörda nationella myndigheter (till exempel Socialstyrelsen, Forsvarsmakten, Myndigheten för stöd till trossamfund och Naturvårdsverket) och med SKR och andra centrala aktörer på regional och lokal nivå.

- Följa och presentera det lokala, regionala och nationella arbetet med existentiella perspektiv på livsvillkor och levnadsvanor, och på fysisk och psykisk hälsa, utifrån folkhälsopolitikens alla målområden.
- Löpande kommunicera kunskap utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet om existentiell hälsa ur ett brett folkhälsoperspektiv.

Öka kunskap om samband

Ett framgångsrikt folkhälsoarbete kräver mer kunskap om samband mellan existentiella perspektiv och människors hälsa. Det handlar om hur existentiella funderingar, upplevelser och erfarenheter påverkar fysisk och psykisk hälsa och levnadsvanor, och det omvända, hur aspekter av hälsa påverkar existentiella frågor. Det handlar också om att fördjupa kunskapen om risk- och skyddsfaktorer för existentiella fenomen, och att veta mer om ojämlikheter i förutsättningar och konsekvenser kopplat till existentiella aspekter av hälsa.

Kunskap om samband är en förutsättning för att förstå potentialen av ett folkhälsoperspektiv på området, och är dessutom i linje med forsknings- och innovationspropositionen (2024/25:60).

Förslag på utvecklingsområde:

- Utveckla kunskap om olika typer av samband mellan existentiella perspektiv och aspekter av hälsa genom egna analyser och samarbeten med forskarsamhället (genom uppdrag).

Utvärdera verksamheter

Samhällets resurser är begränsade varför folkhälsoinsatser ska vara effektiva och kostnadseffektiva samtidigt som de ska bidra till minskade ojämlikheter i hälsa. Sådan kunskap är också en förutsättning för att kunna prioritera mellan olika insatser avsedda att bemöta nuvarande samhällsutmaningar.

Genom de alternativa mätmetoderna för existentiella perspektiv kopplat till hälsa beaktat barnrätts-, jämställdhets- och andra perspektiv får vi förutsättningar för utvärdering av insatsers processer och effekter (se avsnitt om mätmetoder och uppföljning). Genom den tidigare kartläggningen av aktörer och verksamheter ser vi dessutom exempel på olika sätt att arbeta med existentiella frågor såsom utbildning och kunskapshöjande insatser, rättighets- och policyarbete, plattformar för nätverk och samverkan samt stödjande aktiviteter.

Förslag på utvecklingsområde:

- Utvärdera ett urval av insatser för existentiell hälsa utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet och i samverkan med kommuner, regioner, civilsamhälle och forskarsamhälle (genom uppdrag).

Utforska mätmetoder

Vi resonerar ovan om två övergripande alternativ för att mäta, följa och analysera hälsa i relation till existentiella perspektiv – intervjubaserad undersökning i olika grupper och enkätundersökningar i befolkningen som helhet. Båda alternativen bygger på att existentiella frågor och deras förhållande till hälsa och folkhälsa måste utforskas vidare.

Förslag på utvecklingsområden:

- Göra upprepade intervjuer bland grupper med förhöjd risk att drabbas av ohälsa kopplat till existentiella perspektiv (se ovan för motiv och metod).
- Pröva frågor om existentiell hälsa av övergripande karaktär genom panelen Hälsorapport (se ovan för motiv och metod).
- Kulturanpassa ett internationellt frågebatteri om existentiell hälsa i samarbete med forskarsamhället (genom uppdrag) (se ovan för motiv och metod).

Avslutande kommentar

En god och jämlik folkhälsa är en grundläggande förutsättning för ett motståndskraftigt samhälle och en hållbar samhällsutveckling. Hälsan i befolkningen formas genom ett samspel mellan samhälle och individ, och de olika faktorerna som påverkar hälsa är sammankopplade, förstärker varandra och samspelar genom hela livet. Trots att folkhälsopolitikens målområden lyser igenom olika starkt i den kartlagda vetenskapen och praktiken, och i analyserade upplevelser och erfarenheter, kan vi på goda grunder utgå ifrån att uppföljning och insatser inom alla de åtta målområdena är viktiga för att individen ska kunna leva med och bemöta existentiella frågor.

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten. Existentiell hälsa och folkhälsa – Delredovisning av regeringsuppdrag. Begrepp, aktörer och mätmetoder. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2024. [citerad 1 februari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/e/existentiell-halsa-och-folkhalsa-delredovisning-av-regeringsuppdrag/>.
2. Region Stockholm: Vårdgivarguiden. Nationell stödlinje för psykisk hälsa och suicidprevention. Region Stockholm: Vårdgivarguiden; 2024. [citerad 1 februari 2025]. Hämtad från: <https://vardgivarguiden.se/nyheter/2024/december/nationell-stodlinje-for-psykisk-halsa-och-suicidprevention-oppnar-12-december/#:~:text=Hj%C3%A4lp%20via%20webb%20och%20telefon,Per%20telefon%20p%C3%A5%20nummer%2090390.>
3. Regeringskansliet. Kraftsamling: Inriktningen av totalförsvaret och utformningen av det civila försvaret. Ds 2023:34. Stockholm: Regeringskansliet; 2023. [citerad 1 februari 2025]. Hämtad från: <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/departementsserien-och-promemorior/2023/12/ds-202334-kraftsamling/>.
4. Folkhälsomyndigheten. Tillsammans minskar vi ofrivillig ensamhet. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2025. [citerad 1 februari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-qor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ensamhet/>.
5. Folkhälsomyndigheten. Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2024. [citerad 1 februari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/tillgang-till-vardagsnara-natur-ar-bra-for-folkhalsan/>.
6. Folkhälsomyndigheten. Miljörelaterad hälsa. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2024. [citerad 1 februari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/miljohalsa-och-halsoskydd/miljorelaterad-halsa/>.
7. Sveriges Kommuner och Regioner: Uppdrag Psykisk Hälsa. Delarena Meningsskapande i vår tid. Stockholm: Sveriges Kommuner och Regioner; [citerad 1 februari 2025]. Hämtad från: <https://www.uppdraqpsykiskhalsa.se/kraftsamling/meningsskapande-i-var-tid/#:~:text=Inom%20ramen%20f%C3%B6r%20Kraftsamling%20f%C3%B6r,Wieselgrens%20stiftelse%20under%20h%C3%B6sten%202024.>

Rapporten är en slutredovisning av Folkhälsomyndighetens regeringsuppdrag att definiera existentiell hälsa, genomföra en kartläggning och lämna förslag på hur existentiella perspektiv kan bidra till att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa och ett gott psykiskt välbefinnande nationellt.

Rapporten vänder sig främst till politiker, beslutsfattare och handläggare som arbetar med frågor som berör dimensioner av existentiella frågor inom offentlig sektor. Andra målgrupper finns inom civilsamhälle och forskning.

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna. Östersund Campusvägen 20. Box 505, 831 26 Östersund.

www.folkhalsomyndigheten.se