



Folkhälsomyndigheten

## Podden Liv & Hälsa

### Existentiell hälsa – därför är den viktig (avsnitt 5)

[Pernilla, programledare] Vad är egentligen existentiell hälsa? Ett perspektiv är att känna mening med livet och att ha ett inre lugn och frid. Hänger den existentiella hälsan ihop med den psykiska hälsan? Det är frågor som projektledaren Emma Lindholm ska svara på idag. Välkommen Emma!

[Emma, projektledare] Tack!

[Pernilla] Om jag då börjar med den första frågan vad är egentligen existentiell hälsa?

[Emma] Vi har ju just genomfört en kartläggning där vi faktiskt har tagit reda på den här frågan och använt flera olika datakällor för att göra det. Och dels har vi tittat på forskningen. Sedan har vi också gjort en kartläggning över vilka aktörer som arbetar med det här i Sverige. Sedan har vi gjort djupintervjuer med olika personer och vi har ställt en fråga till allmänheten som över 1700 personer har svarat på. Här har vi ställt frågor som ”vad är det som är viktigt för dig i ditt liv?”, ”vad gör att du kan känna mening eller lugn?” och ”vad stärker dig?”.

[Pernilla] Och vad visar svaren?

[Emma] Vad vi har sett är att det är ett mångfacetterat begrepp. Det är inte samma sak för alla människor, men det finns vissa perspektiv som lyser igenom. Och de här perspektiven handlar om mening i livet. Det handlar om relationer till sig själv och andra men också till naturen. Sedan så handlar det om att ha ett sammanhang och känna trygghet. Förutom det här, det som särskiljer det här begreppet, kanske speciellt från psykiskt välbefinnande, är att det också innefattar en dimension av att vara en del av någonting större.

[Pernilla] Varför är den existentiella hälsan viktig?

[Emma] Vi ser att det är många som kopplar det här begreppet till att må bra och att ha ett sammanhang, att känna delaktighet och ha en relation till sig själva och andra. Och att bli sedd och accepterad för den man är. Och det här är ju väldigt viktigt för folkhälsan i stort.

[Pernilla] Finns det någon gång i livet, alltså olika situationer eller tillfällen som ens existentiella hälsa är mer utsatt?

[Emma] Här har vi sett att det kanske främst är i situationer av förändring eller större livskriser där man behöver tänka på livets större frågor eller funderingar så att det blir aktuellt. Sen så är det ju väldigt viktigt att komma ihåg att det här inte är farligt, att man funderar över livet eller man funderar över meningen eller hur det blir nu, hur mår jag nu som är sjuk? Och det är också viktigt att vi kommer ihåg att

inte medikalisering det här begreppet, utan det är helt enkelt någonting som hör livet till.

[Pernilla] Men om man känner att man skulle behöva lite hjälp med sin existentiella hälsa, vart kan man då vända sig?

[Emma] För många personer så verkar det som att det är andra människor som är viktiga här. Då är det viktigt att fundera över vilka personer är det i mitt liv som jag kanske kan anförtra mig åt, eller som jag kan tala med. Man kanske har goda vänner, en familj. Det är många som säger att barnbarnen är viktiga för dem. Så relationer är väl det som kanske kan vara avgörande.

[Pernilla] Samtidigt är ju många människor ensamma idag. Finns det någonting som samhället kan bidra med till att höja den existentiella hälsan? Finns det någon instans man kan vända sig till?

[Emma] Här tror jag att det är viktigt att vi jobbar med förutsättningar i samhället, att vi ser till att det finns tillgång till exempelvis föreningsverksamhet, att det här är någonting man kan ta del av. Här är ju också Fritidskortet ett arbete som vi jobbar med på myndigheten just för att skapa dessa arenorna där folk kan vara aktiva och verksamma tillsammans.

Sedan så har vi sett att det pågår väldigt mycket bra arbete med koppling till existentiella frågor. Här handlar till exempel om sociala aktiviteter eller fysiska aktiviteter. Och det finns en rad olika aktörer.

[Pernilla] Jag tänker lite grann i tider som de här, det som händer i världen med krig och klimatförändringar och så vidare. Mycket oro. Kan det väcka ängslan och oro hos många? Och hur påverkar det den existentiella hälsan?

[Emma] Så är det säkert. Vi har försökt att fokusera på de positiva aspekterna, mer att fråga folk vad det är som gör att man mår bra, i vilka situationer och vilka platser det här kan kopplas till. Men en del har ändå valt att berätta för oss vad det är som skapar en ängslan och oro. Och det har det mycket att göra med klimatförändringar. Att vi ser att omvärlden är i förändring, att det här är ett hot mot oss. Sedan så är det också flera som nämner att omvärldssituationen och en oro kring vart världen är på väg helt enkelt.

[Pernilla] Finns det någonting man kan göra för att minska den här oron?

[Emma] Här är det väl igen viktigt att hitta personer i sin omgivning som man kan tala med om det är så att det är det man känner. Och sen på samhällsnivå är det väldigt viktigt att vi arbetar med förutsättningarna för att vi ska kunna leva i ett samhälle där alla tillsammans på ett trevligt sätt.

[Pernilla] Vad kan jag själv göra för att min existentiella hälsa ska vara god? Har du några konkreta tips?

[Emma] När vi har fråga personer om specifika platser eller saker de gör för att uppnå just det inre lugn eller känslorna av meningsfullhet. Då är det faktiskt väldigt många som säger att de vänder sig till naturen. Det är många som upplever det som en plats för avkoppling och ett ställe där man får ro. Så att gå ut i naturen kanske är någonting som man kan göra. Sedan så är det ju också så att det här är någonting som är väldigt individuellt. Det finns inte en sak som är rätt eller fel, utan det här är någonting som man måste fundera över själv kanske. Vad är det som får dig att må bra?

[Pernilla] Varför tror du att naturen är viktig för många när det gäller den existentiella hälsan?

[Emma] Just det är ingenting vi har undersökt i det här projektet. Men vad vi vet från tidigare forskning är att grönområden och att vara nära vatten är någonting som sänker stresshormonerna i kroppen. Så naturen spelar en väldigt viktig roll i hur vi känner oss.

[Pernilla] Du nämnde ju förut delaktighet, till exempel, att känna att man är en del av någonting. Finns det någonting man kan göra där själv?

[Emma] Här ser vi att föreningsverksamhet är väldigt viktigt för personer. Det kanske också handlar om att ha ett jobb, en arbetsplats att gå till där man har kollegor och ett sammanhang. Det är flera som nämner församlingen som ett ställe där man också känner att man hör till och passar in.

[Pernilla] Kan du nämna någonting om vad är det för skillnad på psykisk hälsa och existentiell hälsa?

[Emma] Många av de här delarna är ju väldigt likadana, men det som sticker ut och särskiljer de här begreppen är just den här känslan av att vara en del av någonting större. Det är någonting som vi ser att de som beskriver existentiell hälsa har med sig medan vi inte har sett det lika mycket inom psykiskt välbefinnande. Men ändå så är det väldigt likartade begrepp.

[Pernilla] Hur tycker du att man kan prata om existentiell hälsa med andra och vad kan man göra om någon uttrycker känslor av tomhet och meningslöshet?

[Emma] Jag tänker att den typen av funderingar är mänskliga funderingar som kanske kommer i perioder och här är det viktigt att man har goda relationer till andra personer och man känner att man har personer omkring sig som man kan prata med. Sedan så är det kanske viktigt att man funderar över vad är de bra och positiva sakerna i mitt liv och försök att ta fasta på dem.

[Pernilla] Varför tycker du att den existentiella hälsan behöver uppmärksammas mer?

[Emma] Det är väldigt viktigt att man känner att man har en plats i samhället och att det finns en mening i tillvaron och att man helt enkelt har förutsättningar för att må bra. Och det här är kanske ett sätt att uppmärksamma de frågorna och skapa en

diskussion på samhällsnivå kring det här. Och det är väldigt viktigt. Vi har också sett att det finns ett väldigt stort engagemang för den här frågan, så det är någonting som många verkar vara intresserade av och engagera sig av och det är väldigt roligt att se.

[Pernilla] Vilka skulle du säga att det är i samhället i dag som jobbar med existentiell hälsa framför allt?

[Emma] Vi har sett att det faktiskt pågår en hel del arbete på flera olika nivåer i samhället. Det finns en rad myndigheter som har arbete kopplat till existentiella perspektiv, existentiella frågor, Folkhälsomyndigheten till exempel. Som vi nämnde tidigare så finns den nya strategin mot ofrivillig ensamhet och den nya strategin för psykisk hälsa och suicidprevention. Och det här arbetet till exempel, där man kan ta fasta på existentiella frågor.

Sedan så har vi också sett att civilsamhälle är en väldigt stor aktör och att det pågår väldigt mycket bra arbete där. Inom forskarsamhället så finns det en del och sen absolut kring trossamfunden också.

[Pernilla] Finns det någonting som varje enskild individ kan göra för att dels stärka vår egen existentiella hälsa men även den hos människor runt omkring oss.

[Emma] Här handlar det väl väldigt mycket om relationer och att försöka acceptera varandra och se varandra. Få varandra att känna att de är en del av samhället och delaktiga. Så det är väl de bitarna som kan vara viktiga att plocka ut där. Vad mening i livet är, är väl någonting som skiljer sig bland folk och jag tror att det är svårt att säga att det ska vara en viss sak, utan det här var någonting som, och det har vi sett också, att det här är någonting som är väldigt individuellt.

[Pernilla] Tack så mycket Emma Lindholm! Och vill du som lyssnar höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.