

Bakgrund

Aaron Antonovsky beskriver i sin bok *Hälsans mysterium*, Bokförlaget Natur och Kultur, 1991, (ISBN 91-27-02193-9) begreppet KASAM- Hanterbarhet. Begriplighet, Meningsfullhet. I Wikipedia den fria encyklopedin står följande:

Begreppet en Känsla Av SAMmanhang (KASAM) myntades av [Aaron Antonovsky](#) (1923-1994). Han var [professor i medicinsk sociologi](#) vid Ben Gurion University of the Negev, Beersheba, [Israel](#) och studerade 1970 hur kvinnor från olika etniska grupper anpassade sig till [klimakteriet](#) och fann då att en del av gruppen [judiska](#) kvinnor som överlevt koncentrationslägren trots alla umbäranden förmått bevara sin [hälsa](#). Fynden resulterade i frågeställningen om vad det är som gör att människor blir och förblir friska, dvs. de hälsobringande faktorernas ursprung: [salutogenes](#).

Att fokusera på salutogenes innebär att Antonovsky intresserade sig för alla faktorer som vidmakthåller eller skapar god hälsa. Han ser alltså till individens hela livssituation. Enligt det här sättet att se på hälsa är inte allt som stressar oss negativt. Viss stress kan rentav bidra till ökade möjligheter att hantera andra stressande faktorer. Fokus kretsar kring det som stressar och hur hanterbart det är. Vi kan stressas av både fysiska, psykiska och emotionella faktorer (tanke - känsla - handling) Allt ifrån fysiskt dåligt mående p.g.a. så varierande orsaker som infektioner och benbrott till nära anhörigs död, gnälliga ungar eller arbetslöshet är stressorer som påverkar olika individer i olika grad. Stressorer definieras som "någonting som för in entropi i systemet – d.v.s. en livserfarenhet kännetecknad av bristande entydighet, under eller överbelastning och utan möjlighet till medbestämmande".

Antonovsky menade att en individ aldrig är antingen helt [frisk](#) eller helt [sjuk](#) utan att vi hela tiden rör oss mellan de två [polerna](#) frisk och sjuk. Enligt Antonovsky är det graden KASAM som ligger till grund för var vi befinner oss mellan dessa poler.

Begreppet KASAM omfattar alltså tre delkomponenter. En grundläggande upplevelse av att det som sker i och utanför individen är förutsägbara, begripliga och strukturerade (*begriplighet*) och att de resurser dessa skeenden kräver finns tillgängliga (*hanterbarhet*) samt att livets utmaningar är värda att investera sitt engagemang i (*meningsfullhet*).

Antonovsky utvecklade ett formulär som mäter graden av KASAM. Höga värden innebär att individen har en stark känsla av sammanhang och därmed en hög förmåga att hantera utmaningar. På kommande sidor i den här bilagan finns frågeformulär och rättningsmall.

Källa: Aaron Antonovsky, *Hälsans Mysterium*, ISBN 91-27-02193-9, Bokförlaget Natur och Kultur, År 1991

KASAM - Livsfrågeformulär

Här är några frågor som berör skilda områden i livet. Varje fråga har 7 möjliga svar. Var snäll och markera den siffra som bäst passar in på ditt svar. Siffran 1 eller 7 är svarens yttervärden. Om du instämmer i det som står under 1, så ringa in 1:an; om du instämmer i det som står under 7, så ringa in 7:an. Om du känner annorlunda, ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din känsla. Ge endast ett svar på varje fråga.

1. När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?

1 2 3 4 5 6 7

Har aldrig haft
den känslan

Har alltid den
känslan

2. När du varit tvungen att göra någonting som krävde samarbete med andra, hade du då en känsla av att det:

1 2 3 4 5 6 7

Kommer säkert
inte att bli gjort

Kommer säkert att
bli gjort

3. Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem?

1 2 3 4 5 6 7

Tycker att de är
främlingar

Känner dem
mycket väl

4. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket sällan
eller aldrig

Mycket ofta

5. Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer du trodde du kände väl?

1 2 3 4 5 6 7

Har aldrig hänt

Har ofta hänt

6. Har det hänt att människor som du litade på gjort dig besviken?

1 2 3 4 5 6 7

Har aldrig hänt

Har ofta hänt

7. Livet är:

1 2 3 4 5 6 7

Alltigenom
intressant

Fullständigt
enahanda



8. Hittills har ditt liv:

1 2 3 4 5 6 7

Helt saknat mål
och mening

Genomgående haft
mål och mening

9. Känner du dig orättvist behandlad?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket
sällan/aldrig

10. De senaste tio åren har ditt liv varit:

1 2 3 4 5 6 7

Fullt av
förändringar utan
att du visste vad
som skulle hända
härnäst

Helt förutsägbart
utan överraskande
förändringar

11. De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:

1 2 3 4 5 6 7

Helt fascinerande

Fullkomligt
urtråkiga

12. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska göra?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket
sällan/aldrig

13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?

1 2 3 4 5 6 7

Det går alltid att
finna en lösning
på livets
svårigheter

Det finns ingen
lösning på livets
svårigheter

14. När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:

1 2 3 4 5 6 7

Känner hur
härligt det är att
leva

Frågar dig själv
varför du över
huvud taget finns
till



15. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:

1 2 3 4 5 6 7

Alltid förvirrande
och svår att finna

Fullständigt
solklar

16. Är dina dagliga sysslor en källa till:

1 2 3 4 5 6 7

Glädje och djup
tillfredsställelse

Smärta och leda

17. I framtiden kommer mitt liv förmodligen att vara:

1 2 3 4 5 6 7

Fullt av
förändringar utan
att du vet vad
som händer
härnäst

Helt förutsägbart
och utan
överraskande
förändringar

18. När något otrevligt hände tidigare brukade du:

1 2 3 4 5 6 7

Älta det om och
om igen

Säga ”Det var det”
och sedan gå
vidare

19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket
sällan/aldrig

20. När du gör något som får dig att känna dig väl till mods:

1 2 3 4 5 6 7

Kommer du
säkert att fortsätta
att känna dig väl
till mods

Kommer det
säkert att hända
något som förstör
den goda känslan

21. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill ha?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket
sällan/aldrig

22. Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara:

1 2 3 4 5 6 7

Helt utan mål och
mening

Fyllt av mål och
mening



23. Tror du att det i framtiden *alltid* kommer att finnas människor som du kan räkna med?

1 2 3 4 5 6 7

Det är du säker
på

Det tvivlar du på

24. Händer det att du har en känsla av att du inte exakt vet vad som håller på att hända?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket
sällan/aldrig

25. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågeln". Hur ofta har du känt det så?

1 2 3 4 5 6 7

Aldrig

Mycket ofta

26. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

1 2 3 4 5 6 7

Du över- eller
undervärderade
dess betydelse

Du såg saken i
dess rätta
proportion

27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden av ditt liv, har du då en känsla av att:

1 2 3 4 5 6 7

Du alltid kommer
att lyckas
övervinna
svårigheterna

Du inte kommer
att lyckas
övervinna
svårigheterna

28. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket
sällan/aldrig

29. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket
sällan/aldrig



Poängräkning:

KASAM är något omständlig att poängsätta, men det är väl värt besväret, för den ger intressant information.

Börja så här:

Vänd siffrorna på frågorna 1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 16, 20, 23, 25 och 27, dvs. svarsalternativ 7 ger 1 poäng och 1:an ger 7, svarsalternativ 6 ger 2 poäng och 2:an ger 6 poäng osv. på de 13 frågorna. Övriga frågor poängsätts rakt som där står (1=1, 7=7).

Vid **M** skriver du in summan av poängen på frågorna 4, 7, 8, 11, 14, 16, 22 och 28.

Vid **B** skriver du in summan av poängen på frågorna 1, 5, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 24 och 26.

Vid **H** skriver du in summan av poängen på frågorna: 2, 6, 9, 13, 18, 20, 23, 25, 27 och 29.

M:poäng

B:poäng

H:poäng

Summera poängerna för M + B + H och addera poängen för fråga 3 (som inte ingår i någon av de tre grupperna), och skriv in totalsumman.

För in din KASAM totalpoäng här:poäng

Tolkning

M står för hur ”meningsfullt” man upplever sitt liv, B står för hur ”begräpligt” man tycker att tillvaron är och H står för ”hanterbarhet”, dvs. hur man upplever sina möjligheter till påverkan.

Dessa tre bildar tillsammans förutsättningarna för den grundläggande ”känsla av sammanhang” (KASAM) vi bär med oss på resan genom livet. Känslan av sammanhang (eng: Sense of Coherence) är snarast ett förhållningssätt, som uttrycker i vilken utsträckning man har en varaktig och genomträngande känsla av tillit till sin egen förmåga att möta livets olika skiften.

Begräplighets-aspekten handlar om att man tycker både inre och yttre stimuli under livets gång är strukturerande, förutsägbara och begripliga.

Hanterbarhet avser i vilken grad man litar på sin förmåga att göra dessa resurser tillgängliga, inre såväl som yttre stimuli, som krävs för att möta alla livshändelser.

Meningsfullhets-aspekten avser förmågan att se alla situationer, även krav- och problemfyllda, som utmaningar värda att investera tid, engagemang och energi i.

Antonovsky har alltsedan han konstruerade det här frågeformuläret betonat att kopplingen mellan KASAM och välbefinnande finns i dimensionen *hur man upplever sitt eget sätt att fungera* snarare än den aspekt av välbefinnande som utgörs av att ha det bra (positiva effekter, upplevelser av glädje, livstillfredsställelse). Antonovsky betonar att dessa två olika abstraktionsnivåer av begreppet välbefinnande är nödvändiga att ta hänsyn till för att förstå kopplingen mellan KASAM och hälsa.



Det finns ingen som vid sina sinnens fulla bruk är lycklig, entusiastisk, tillfreds och har högt livsmod i en mycket bekymmersam, hotfull och obehaglig livssituation. I alla samhällsklasser finns det människor som sitter fast i en oönskad belägenhet och som inte ser någon möjlighet att bryta sig ut. Då och då är livet smärtsamt för oss alla, när nära och kära lider och dör, när den vi älskar sviker oss eller ens barn far illa osv. Den som har en stark KASAM är inte mer tillfreds i sådana lägen, men försöker däremot aktivt att se sammanhangen och påverka omständigheterna så gott de kan, göra det bästa möjliga av situationen, ta vara på det som kan göra livet uthärdligt mitt i det obehagliga. Det är för denna specifika aspekt av välbefinnande-förmåga som KASAM har betydelse. Och det är en träningsbar förmåga!

Ett antal normativa studier har gjorts på olika håll i världen. Det verkar som om ett någorlunda generellt genomsnitt för friska personer ligger runt 140 KASAM-totalpoäng. (Den teoretiska variationsvidden är 29-203p.) Över 160 p är en stark KASAM-person, och under 120 är svag. Mer än 190 p respektive mindre än 70 bör föranleda misstanke om feltolkade instruktioner eller bristande uppmärksamhet i svarandet.

En verklig KASAM-stark person kan utsätta sig för svårare utmaningar, och tål mer komplexitet i tillvaron än en KASAM-svag. Det är inget ”fel” i att vara KASAM-svag, men man bör då tänka på att sänka sin ambitionsnivå, inta ta på sig alltför stora ansvar och försöka hålla nere svårighetsgraden i de utmaningar man antar.

Den som har KASAM-poäng under 120 bör försöka förenkla sin tillvaro, aktivt försöka dra ner på ambitionerna att leva efter andras normer och istället söka sig till sådana aspekter av livet man själv känner starkt för och behärskar. Viss vägledning kan man få av att titta på vilken av de tre aspekterna som drar ner poängen mest.

Om det är ”M” som är svag (<30), tyder det på bristande engagemang i de vardagliga situationer man oftast befinner sig i. Man bör då försöka satsa på att utveckla sin perspektivförmåga, fundera över livets mening och försöka utgå mer från sina egna värderingar och göra det man är bra på. Det kan också stå för depressivitet och emotionell utmattning. Ibland kan det bero på att man kopplat sitt liv till en annan människa eller grupp vars livsstil/kultur inte passar en själv.

Om ”B”-poängen är lägre än 35 tyder det på att den vardagliga situationen är mera komplex än man för tillfället har intellektuell ork att klara av, eller att man har språkliga eller sociala svårigheter i sin nuvarande miljö. Ibland orsakas ett svagt ”B” av kognitiva problem, förekomst av alltför många negativa och oroande tankar, oförmåga att själv försöka styra sina reaktioner, dåligt självförtroende. Svagt ”B” har ibland en klar koppling till ”externt kontroll-locus”.

Låga ”H”-poäng (<35) brukar betyda tillitsbrist och resurssvaghet i förhållande till vardagens krav, kan stå för både otillräcklig kompetens, dålig ekonomi, bristande samhörighet eller dylikt. Det kan också bero på att man har blivit överrumplad av livets komplexitet när jobb, familj, ekonomi och annat ställer större krav än man för närvarande orkar med, och man har ännu inte lyckats utveckla tillräckligt funktionella nya beteenden. En form av kognitiv funktion som närmast kan kallas självförtroende ingår också i H, alltså förmågan att tro sig om att kunna påverka och vara stark.

Har man under 100 KASAM-poäng finns en uppenbar risk att man kört fast i sin nuvarande belägenhet, och vi rekommenderar att man då söker professionell hjälp (gärna en kognitiv beteendeterapeut), inte för att genomgå ”psykoterapi”, utan för att få hjälp att på ett strukturerat vis upprätta och påbörja genomförandet av en personlig handlingsplan.

Det viktigaste på åtgärdssidan är att försöka förenkla sin tillvaro och få det mer som man själv vill. Genom att rikta sin uppmärksamhet mer på välbefinnande och söka sig till situationer och människor som man tycker om och mår bra med, kan man på ganska kort tid förändra läget signifikant.

