

Hälsa är mer än att vara frisk

Vad vill du med ditt liv?
Vad vill samhället med sitt liv?

När man ställer frågan så blir svaret ofta ganska enkelt. Livet skall kännas meningsfullt, värt att levast.

De fem senaste åren har professor **Bengt Lindström** tillsammans med sin forskargrupp på Folkhälsan vänt på begreppen frisk-sjuk och i stället börjat tala om hälsa-ohälsa. De forskar i *salutogenes*, ursprung till hälsa.

– Det ger så mycket mera att fundera på det än varför människor blir sjuka. Man kan ha en god livskvalitet trots att man är sjuk och har krämpor om man tar vara på sina möjligheter och känner sig delaktig. Mänskliga fungerar också i förhållande till samhället och god hälsa måste dessutom kopplas till det samt jämlikhet och mänskliga rättigheter. Varför ha god hälsa om du inte vill leva ett gott liv? säger han.

Hälsöfrämjande är Bengt Lindströms grej och han är övertygad om att samhället skulle spara mycket rent ekonomiskt om man skulle börja tänka i nya banor, förutom att det dessutom skulle vara mycket meningsfullare och roligare för individen. När livet känns bra, minskar behovet av sjukskrivningar och föräldspensioneringar.

Det handlar mycket om attityder. Folk vill vara aktiva subjekt i sina egna liv, det finns inskrivet redan i folkhälsolagen. Jag är glad att Folkhälsan har gett oss den här möjligheten att gå tillbaka till dess ursprungstänke, folkhälsan. Till det här också det förebyggande arbetet. Att bli medveten om vilka riskerna är och se till att de inte slår igenom. Ren miljö och luftkvalitet skall samhället kunna ordna.

Men i dessa ekonomiskt krassa tider går samhället in för att rationalisera och bygga upp stora enheter, tvärtom det som människor egentligen vill. Se vidare till exempel Ekens BB, som stängdes den 1 juni.

– Samhället har utvecklats till det skräckscenario som vi talade om för 25 år sedan. För talade man om det goda samhället, men det är inget självändamål längre.

Socialt sammanhang

Under senare år har man talat mycket om det bourdieuska begreppet socialt kapital, något som finlandssvenskarna anses ha i rikliga- re mått än finnar. Det sociala kapitalet är de relationer, nätverk och sammanhang du har omkring dig och som du kan leva i växelverkan med.

– Det finns många belägg för att finlandssvenskarna har ett rikt socialt kapital, typ alla känner alla och kan hjälpa varandra, men det är inte så

stort som man trodde tidigare, säger Bengt Lindström.

Under senare år har också kulturrekommittén i bilden. Bengt Lindström är nyfiken på vad det finns för krafter i den som kan vara viktiga för hälsan.

– Kultur är en underström av långsamt flytande tjära som inte förändras i en hast, men när man blir medveten om vad kulturen innehåller får man syn på hälsofrämjande aspekter.

Dejligt dansk

Han jämför livet i Danmark och Finland.

– Här är eleverna världsbäst i olika kunskapsämnen, men trivs inte särskilt bra i skolan. Danmark hamnar långt ner i Pisa-undersökningen, men de gillar att gå i skola. Och det är inte enbart skolprestationerna som avgör en nations framgång.

När det gäller mat- och alkoholvapor är danska ungdomar liksom de finländska väldigt osunda. De äter mycket smår och fett, dricker sprit, rör på sig lite och har ingen skol-lunch.

”Samhället har utvecklats till det skräckscenario som vi talade om för 25 år sedan. För talade man om det goda samhället, men det är inget självändamål längre.”

BENGT LINDSTRÖM
Professor

– Men de är magrare än de finländska ungdomarna! Vad beror det på? Är det för att de har en gladare och friskare attityd till livet? Kanske har de inte det negativa kortisolhormonet påslaget hela tiden? Baksidan av den fina sisen är att vi tviv- ar oss att göra saker hela tiden, lever genom negationen och tror att vi västar.

Internationellt är Folkhälsans salutogenesprojekt, som går i bränschen för nytänkande kring hälsa, mycket uppskattat, men här hemma har man ännu inte fått upp ögonen för dess möjligheter.

– Vi har nätt väldigt långt på biomedicins område, men hälsa är mycket mera än frånvaro av sjukdom. Det är en positiv kraft i tvetydiga ström, säger Bengt Lindström.

Tua Ranninen
0293801330, tua.ranninen@hki.fi



BLINKA LILLA STJÄRNA ... Anita Lindroos lär sig snabbt hur man spelar cittra. LEIF WECKSTRÖM

Cittran öppnar vägen till glädjen

Hur lär man sig spela ett instrument på tre minuter? Det går lätt på en lill-cittra med en musikaläre som Jonathan Lutz som inspiratör.

På Folkhälsans aktivitetsdag på seniorhuset i Helsingfors kan man välja mellan många aktiviteter, till exempel spela cittra.

Anita Lindroos slå sig ner vid bordet och inser med det samma hur spelandet går till.

Musikdrät finns

– Det här är ju roligt. Jag har spelat lite gitarr tidigare och har musiköra, säger hon.

Bakom henne sitter sig frivilligbetaren **Margaretha Gimnan** i sällskap med **Inger Pauli**.

– Nej, nej jag tittar bara på. Jag hade stretch i sång, säger kan inte.

Men när **Jonathan Lutz** en kort stund visar hur spelandet går till är

hon i full gång och kan till och med hjälpa Inger Pauli.

– Det är ju fantastiskt, säger hon glatt.

Jonathan Lutz har redan länge varit intresserad av kultur i världen och är en av de sakkunniga i Folkhälsans konstnärsgroup inom projektet Kultur och hälsa.

Jag började med cittrorna 1998, då jag blev inbjuden till Ekäsens barnavdelning att göra något med barnen.

– Min idé är att alla kan spela, det gäller bara att uppmuntra, inte trycka ner folk. Cittraspelandet blev en succé bland barnpatienterna och de ville uppträda för personalen och sina föräldrar på jullesten.

Sedan dess har det fortsatt. Det har funnits cittror i över hundra år och spelats överallt i världen, men de hade fallit i glömska. Jonathan Lutz började tillsammans med en västnyländsk snickare själv bygga cittror år 2002. Vid det här laget finns det cittrauppsättningar på cirka 150 olika institutioner från cirka fem och sjukhus till äldreboenden och många har en hemma.

– Jag har undrat varför inte musikerapeuter eller -pedagoger sysslar med det här.

Kamouflerade noter

Jonathan gör skojiga notblad själv att sätta under strängarna.

– Många är rädda för noter, så jag

kamouflerar dem till blommor eller fåglar till exempel.

När man lyckas spela en melodi blir man glad. Det höjer självkänslan och vips vägar man ta itu med nästa, lite svårare sång.

– Vi har en tradition av konsertkultur, det vill säga att andra spelar och man själv lyssnar. Det vill jag motverka. Alla skall få spela. Men jag önskar att föräldrar och andra kunde låta barnen själva upptäcka vad de kan och inte pressa barnen, för då tappar de lätt intresset, säger han.

Det här enkla lilla instrumentet öppnar upp mycket glädje och kraft och är ett gott exempel på vad kultur i världen handlar om.

Tua Ranninen



INSPIRATÖR. Jonathan Lutz ackompanjerar Anita när hon tar sina första cittrasteg. LEIF WECKSTRÖM