

TRO, MENING OG HELSE

Emmauskonferansen 2013

Hildegunn M. T. Schuff

*Ansgar Teologiske Høgskole
og ABUP, Sørlandet sykehus*



Live better
help often

wonder
more



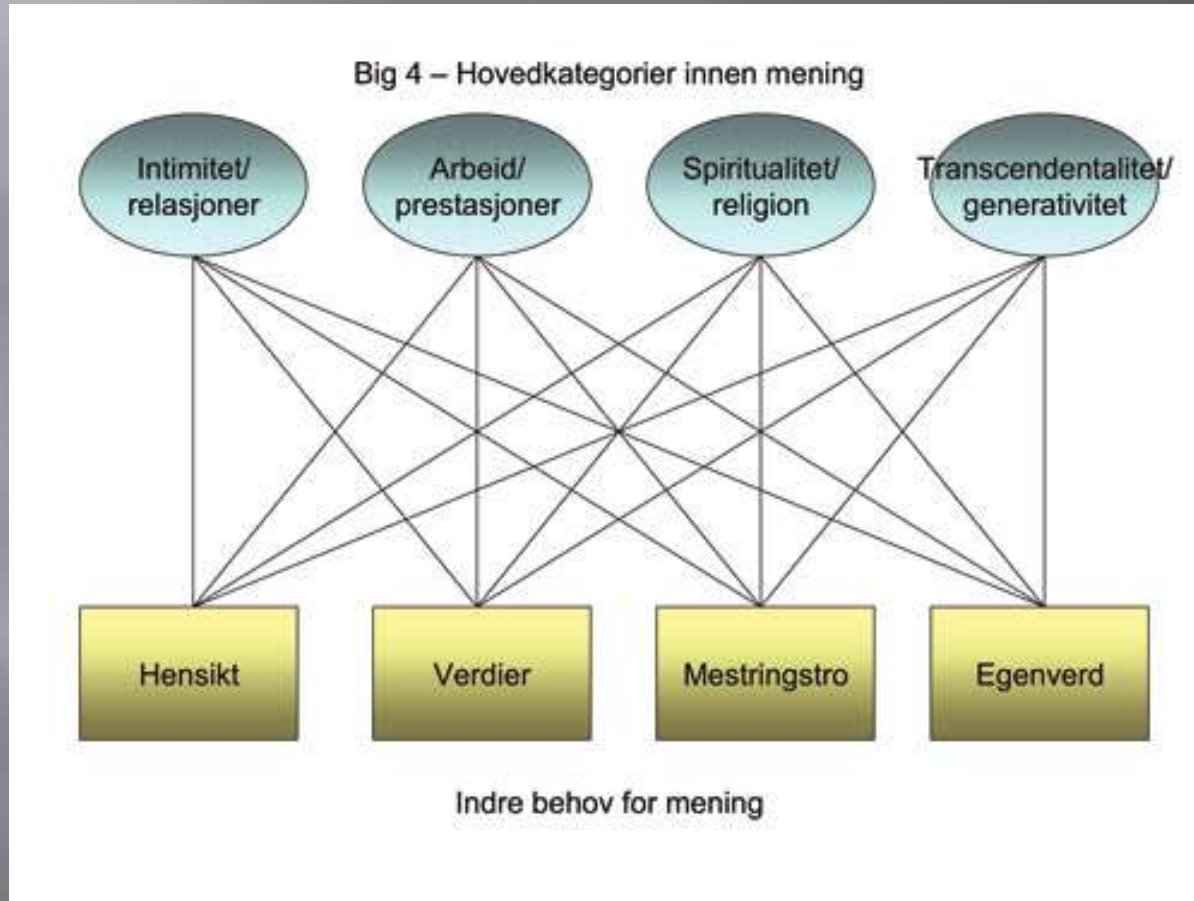
Tro, mening og helse



- ▣ Er det slik at tro/religion gir mening...
- ▣ ...og mening gir helse?
- ▣ Mening og opplevelse av sammenheng som viktige kilder til helse
- ▣ Salutogenese (Antonovsky)
- ▣ Meningsbærende og helsefremmende tro?



Religion som kilde til mening



Modell for mening og sammenheng (Gabrielsen 2009)

Mening som kilde til helse

- ▣ Mening viktig for livskvalitet og psykisk helse
- ▣ Opplevd mening kan gi fysiologiske utslag – styrke immunforsvaret
- ▣ Mening som en del av *salutogenese*

Salutogenese

- ▣ Salutogenese – det som skaper helse (Aaron Antonovsky 1979, 1987)

Nøkkelen: Opplevelse av sammenheng

- ▣ Forståelighet
- ▣ Håndterbarhet
- ▣ Meningsfullhet



Opplevelse av sammenheng: Effekter på helse

Opplevelse av sammenheng

- Forståelig
- Håndterbart
- Meningsfullt

Salutogenese

Helseeffekter av høy OaS

- 30 % lavere dødelighet
- Mindre hjerte-/karsykdommer
- Mindre kreft
- Mindre negative emosjoner



Er en sterk opplevelse
av sammenheng
alltid 'sunn'?

...sunn for hvem?
...sunn på sikt?



Mening og livskvalitet i et religiøst fellesskap

- ▣ “Multikulturell korsang, helse og integrering”
- ▣ Tverrvitenskapelig studie i samarbeid med musikkviter Anne Haugland Balsnes
- ▣ Multikulturelle gospelkor (KIA)
- ▣ Flyktninger og innvandrere sårbare for psykisk uhelse



Meningsfull korsang

- Gir regelmessig, forutsigbar og meningsfull aktivitet
- Mange venter på myndighetenes svar på oppholdstillatelse, er uten arbeid – har få andre faste referansepunkter

Jeg gleder meg så til mandagene. Korøvelsen er det beste som skjer hele uka.

- Positivt fokus, spøk og latter, uttrykke følelser
- Kontinuitet mellom livsfaser
- Religiøs mening – mye viktigere for de fleste ikke-vestlige innvandrere

Jeg vil synge for Jesus, det gjør godt. Det er han som har vært med meg gjennom alt. Da vet jeg at jeg ikke er alene.

«Ingen er som Du» – sangtekst

*Du er min styrke
når jeg er svak på fremmed sted
Du er min familie
når jeg ikke har dem med
Du vet alt, Du ser meg
og Du taler min sak
Du har elsket meg hver dag*

- ▣ Synger sin egen historie
– jf. narrativ psykologi
- ▣ Bearbeider erfaringer, setter i større sammenheng

Tro, mening og helse



Oppsummerende så langt:

- ▣ Mening og opplevelse av sammenheng er viktige kilder til salutogenese
- ▣ Troen kan sette både gleder og sorger i en større sammenheng – og skape mening
- ▣ Har målbare effekter på helse (kvantitativt), og oppleves som viktig for livskvalitet (kvalitativt)



Spørsmål og kommentarer?