

## Hur mår din Kasam?

Inom hälsovården finns det ett spännande begrepp som behöver lyftas fram, tycker jag. **Kasam** är en förkortning för **Känslan Av SAMmanhang**. Mannen som myntade detta begrepp hette Aaron Antonovsky och levde mellan åren 1923 och 1994. Han funderade över vilka de hälsobringande faktorerna var, som ägde förmågan att påverka människan till ett hälsosamt liv. Antonovsky menade att en individ aldrig är antingen helt frisk eller sjuk utan att vi hela tiden rör oss mellan dessa två poler; frisk och sjuk. Enligt Antonovsky är det graden av Kasam som ligger till grund för var vi befinner oss mellan dessa poler.

3 viktiga delar utgör Kasam:

- 1) att vi äger en grundläggande **känsla av förutsägbarhet** och **begriplighet** i det som sker i oss och utanför oss
- 2) att vi har **möjlighet att bruka våra resurser** för att möta livets fordringar på oss och ta hand om vår hälsa
- 3) **att vi finner meningsfullhet** i det vi strävar efter och försöker förverkliga i våra liv.

Vi skulle behöva fråga varandra då och då – hur är det med din Kasam?! Det är faktiskt en bättre fråga än att fråga efter hur vi mår, för ofta besvarar vi en sådan fråga med att avge en rapport om hur vår kropp mår. Kroppen lever bland andra kroppar, behöver andra kroppars gemenskap, kärlek och omsorg och inte minst uppmärksamhet. Att bli sedd varje dag är en fråga som hör ihop med hur högt eller lågt ditt Kasamvärde är.

Jag ingår i en liten grupp som träffas och vill skapa nya möjligheter för kommuninnevånarna att finna olika vägar till ett bättre Kasam. På hösten bjuder vi in till möte i Fagerstahallen. Där bjuder vi bland annat på möjligheten att komma och lyssna på en person som har något personligt och spännande att berätta. Ofta får vi höra hur den personen har tacklat svåra utmaningar i sitt liv och hur just graden av Kasam i deras liv hjälpte dem och stärkte dem att gå nya vägar. Att pröva någonting nytt, tänka i nya banor. Tina Thörner, välkänd svensk rallykartläserska, och simmaren Anders Olsson är två personer som verkligen berörde mig och berikade mig. Jag är övertygad om att vi som var där upplevde att våra Kasam-värden höjdes när vi lyssnade på dem.

Vi har en stark vision i den här lilla gruppen som träffas vid Hälsocenter på Bergslagssjukhuset, där Annika och Robert arbetar. Vi vill få människor att förändra sitt tänkande om sin hälsa. Hälsocentret ligger så fint alldeles i entréplanet när du går in i Bergslagssjukhusets entré. Det är bara att gå in och prata med Robert eller Annika som gärna lyssnar på dina funderingar om din hälsa, om din Kasam. Det är i dessa lokaler som vår lilla grupp träffas och planerar våra höst- och vårdagar.

Kroppen behöver ständigt rörelse, vi behöver röra på oss varje halvtimme, på något sätt... Och vi behöver komma ut i friska luften!

Välkommen till en hälsobringande kväll i Vilhelminaparken nu på onsdag den 27/5 kl 17-19.

*Li Lundberg, präst i Västanfors Västervåla församling*  
mejl: [li.lundberg@svenskakyrkan.se](mailto:li.lundberg@svenskakyrkan.se)