

Känsla av sammanhang

KASAM* är ett välkänt begrepp inom psykologin och beteendevetenskapen. KASAM, som betyder ”känsla av sammanhang”, visar sig vara avgörande för en persons psykiska hälsa. En person som känner sig delaktig i ett meningsfullt sammanhang har god hälsa. Det är viktigt för alla att känna att man hör till och blir sedd. En person som känner sig utanför mår helt enkelt inte bra.

Det händer att ungdomar som inte blir insläppta i kompisgemenskapen mår så dåligt att de försöker ta sitt liv. Utanförskap kan leda till att en människa söker ett sammanhang - vilket som helst - bara för att få höra till, och den personen kan bli ett lätt byte för rörelser som nynazism och IS. Det ser vi exempel på i vår värld idag.

Goda sammanhang kan se olika ut. För ungdomar är kompisar i skolan viktiga, eller gemenskapen inom en lagsport. För vuxna har situationen på arbetsplatsen stor betydelse. Hur man kommer överens med sina arbetskamrater och kan påverka sin arbetssituation är avgörande för hur man trivs på jobbet. För de allra flesta har familjen en central plats i livet, och för den som inte har en trygg familj blir det sociala nätverket oerhört viktigt.

Vem skulle jag vara utan min familj? Utan min man och mina barn, utan mina föräldrar och mina syskon med sina familjer? Jag tänker på alla de unga personer som flyr från krig och farliga platser i världen och kommer ensamma till Sverige utan sina familjer, unga människor som mister sin basala trygghet. Jag föreställer mig att de bär på en oerhörd längtan efter att få återförenas med sina nära och kära.

Vid ett tillfälle satt jag och pratade med några personer på internationellt kafé i Brukskyrkan. Vi pratade om att resa. Personerna runt bordet hade olika önskemål om vart de ville resa och när frågan kom till en ung kille som flytt från sitt land och sin familj när han var 15 år, svarade han utan att blinka: ”Jag vill resa hem till min familj.” Det enda han ville var att få träffa sin familj.

Den 14 december startade Sveriges kristna råd ”Juluppropet”, för en mer human migrationspolitik med barn och barnfamiljer i centrum. Bakgrunden är den hårdare asylpolitik som infördes sommaren 2016. En lag som innebar tillfälliga uppehållstillstånd som norm och som kraftigt begränsade möjligheterna till familjeåterförening. Genom juluppropet uppmanas regeringen att:

- ge barn och unga rätt till trygghet och framtidstro
- ge alla som beviljas asyl i Sverige rätt till familjeliv
- undanröja praktiska hinder mot familjeåterförening.

Läs mer och skriv under namninsamlingen på www.juluppropet.se.
Namninsamlingen pågår till sista januari.

*Cecilia Kjellin Eriksson, informatör
Västanfors Västervåla församling
mejl: cecilia.k.eriksson@svenskakyrkan.se*

***Känsla av sammanhang (KASAM)** är ett begrepp som myntades av Aaron Antonovsky. Enligt Antonovsky kan en individ vara i god hälsa om denne kan känna sig delaktig i ett sammanhang som är förståeligt och meningsfullt. Detta innebär att människor kan anses ha god hälsa trots att de är exempelvis fysiskt sjuka. *Källa: Wikipedia*

Aaron Antonovsky (1923-1994) internationellt känd medicinsk sociolog i Beersheba, Israel.