

Hvordan forstå hva god psykisk helse er?

Utgangspunkt i en studie av personer som lever med en
alvorlig psykisk lidelse

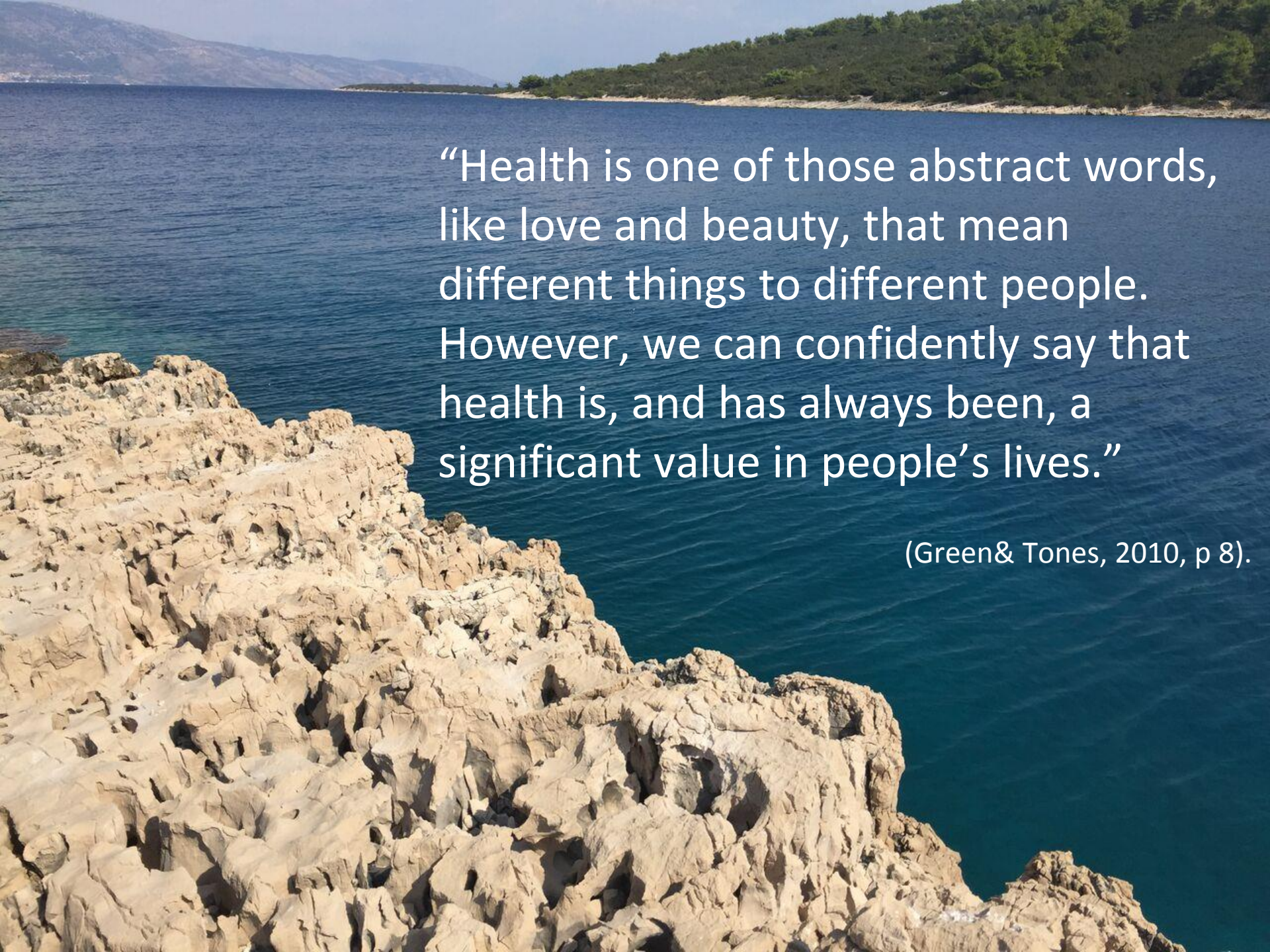
God psykisk helse – fra hva til hvordan

Nina Helen Mjøsund

Ph.d., cand.san., spesialsykepleier

Fungerende forskningssjef, Klinikk for psykisk helse og rus, Vestre Viken

Kunnskap om psykisk helse og helsefremming hos personer med psykisk sykdom

The background image is a landscape photograph. In the foreground, there are jagged, light-colored rock formations on the left side. The middle ground is a vast expanse of deep blue water, likely the sea or a large lake. In the background, a green, forested hill or island is visible on the right, and distant mountains are on the left under a clear sky.

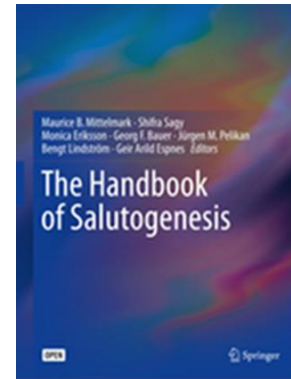
“Health is one of those abstract words, like love and beauty, that mean different things to different people. However, we can confidently say that health is, and has always been, a significant value in people’s lives.”

(Green& Tones, 2010, p 8).

Salutogenese

(salus = helse, genese = opprinnelse)

SPA = Salus Per Aqua
Helse gjennom vann



- Salutogene helsemodeller:

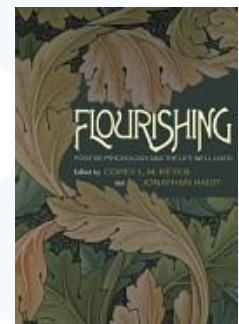
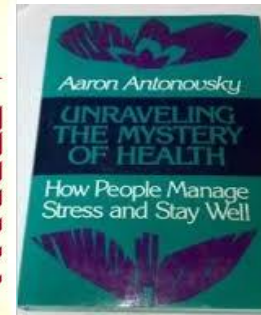
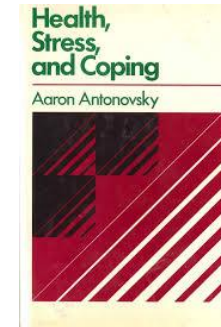
- Antonovskys helsemodell

- Helse som dimensjon

- Keyes' modell av psykisk helse

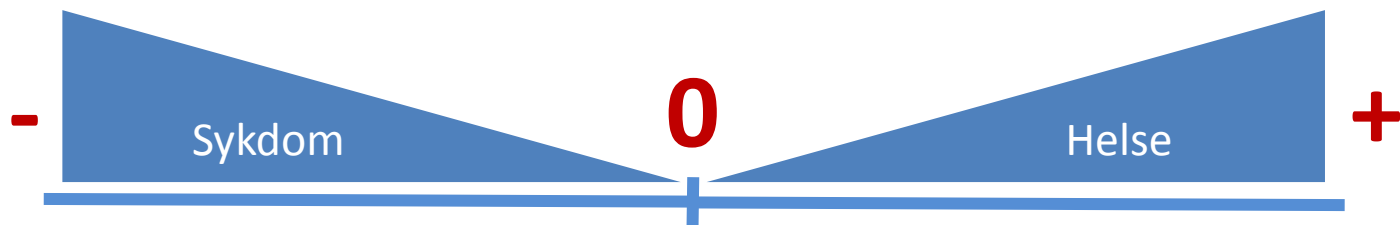
- Psykisk helse som dimensjon
 - Psykisk helse og psykisk lidelse som to forskjellige, men relaterte dimensjoner

- Det salutogene spørsmål: Hva bringer helse?

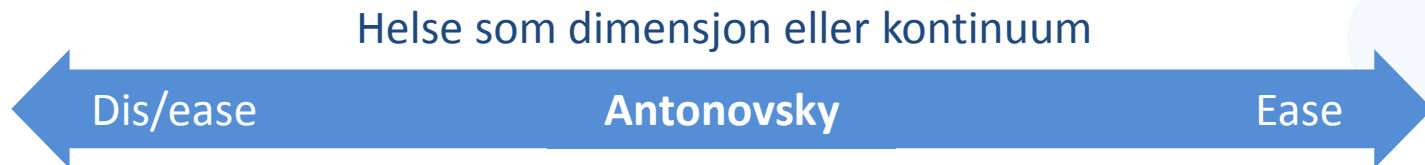


Helse - fravær av sykdom?

– fra noe negativt til noe nøytralt eller nullpunkt?



Er det noe utover nullpunktet?



En salutogen helseforståelse

Helse forstås som noe tilstedeværende - ikke fravær av noe

© 2017 Nina Helen Mjøsund

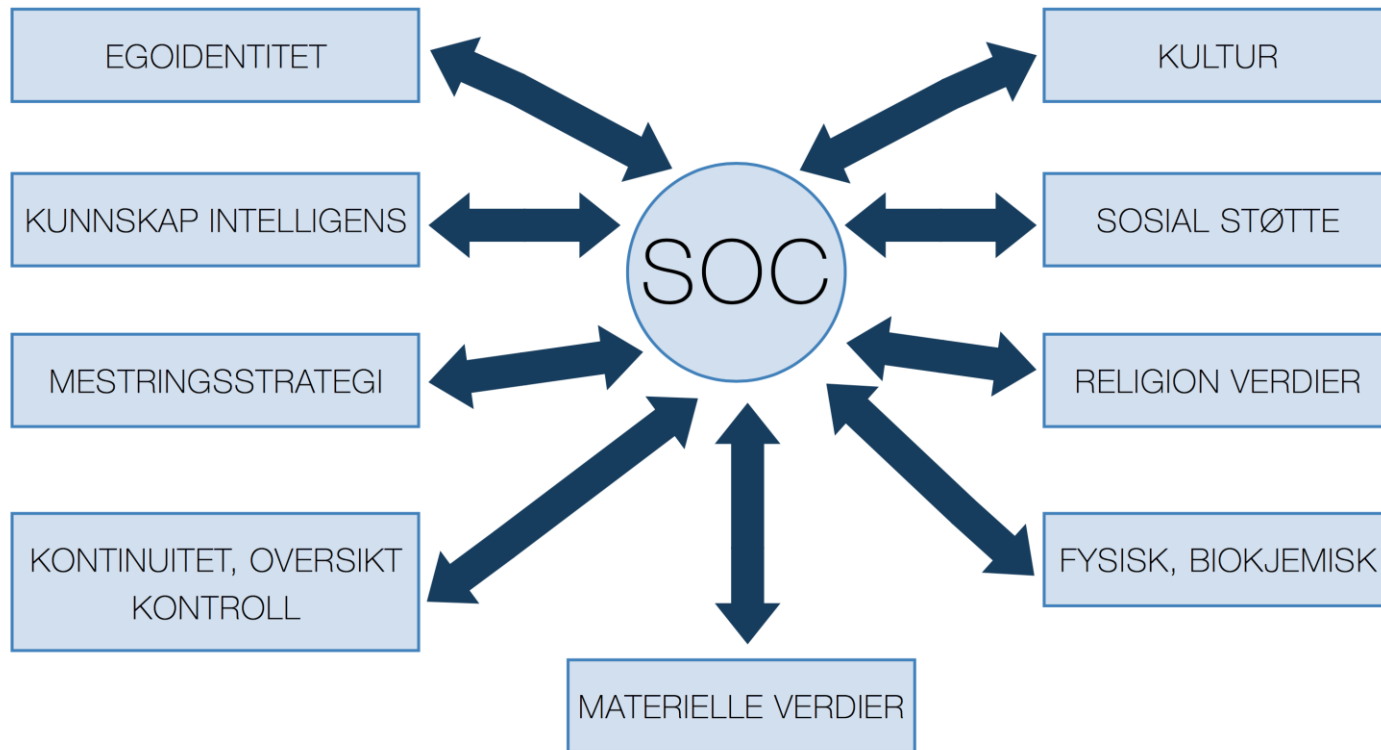
Antonovskys helsemodell

- Livet gir utfordringer
 - som mestres ($\Rightarrow$ sterkere helse) eller
 - skaper "stress" ($\Rightarrow$ svakere helse)
- Helseressurser er hjelpemidler for å mestre utfordringene
- Hva kjennetegner livshendelsene som beveger oss mot helse:
 - Forståelighet
 - Håndterbarhet
 - Meningsfullhet
- Opplevelse av sammenheng
 - Sense of Coherence

Aaron Antonovsky
Professor i sosiologi
Ben-Gurion University, Israel
f. 1923 – d. 1994



Mestringsressurser



Opplevelse av sammenheng (SOC)

- Henger sammen med opplevd god helse, særlig psykisk helse
- En buffer som reduserer symptomer på stress
- Beskytter mot angst, depresjon, utmattelse og håpløshet
- Henger sammen med helseressurser som optimisme, kontroll, motstandsdyktighet og mestring
- ↑SOC → færre symptomer på sykdom, særlig psykisk lidelse
- Noe mer enn fravær av depresjon, angst og negative følelser
- Predikerer god helse og livskvalitet

Eriksson, M. and B. Lindstrom 2006: *Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review*. Journal of Epidemiology & Community Health. 60(5): p. 376-381.

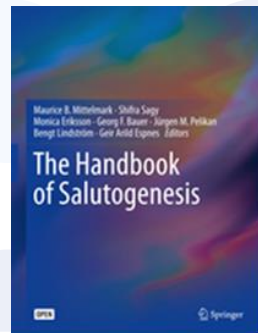
Salutogenese som et paraplybegrep

Interdisciplinarity
Action competence Hardiness Connectedness
Inner strength Empowerment Learned optimism
Flow Self-efficacy Will to meaning Flourishing Thriving Wellbeing
Humour Coping **Sense of Coherence** Posttraumatic Personal Growth
Reasonableness Social capital Cultural capital Empathy Attachment
Learned hopefulness Resilience Learned resourcefulness
Gratitude Social and emotional intelligence Self-transcendence
Quality of Life Locus of Control Belonging
Ecological system theory

Salutogenese

Fokus på ressurser / aktiva for helse

© 2016 Monica Eriksson



Psykisk helse som dimensjon



Foto: Inger-Lill Portaasen



Flourishing

- Blomstre
- Tilstedeværelse av psykisk helse

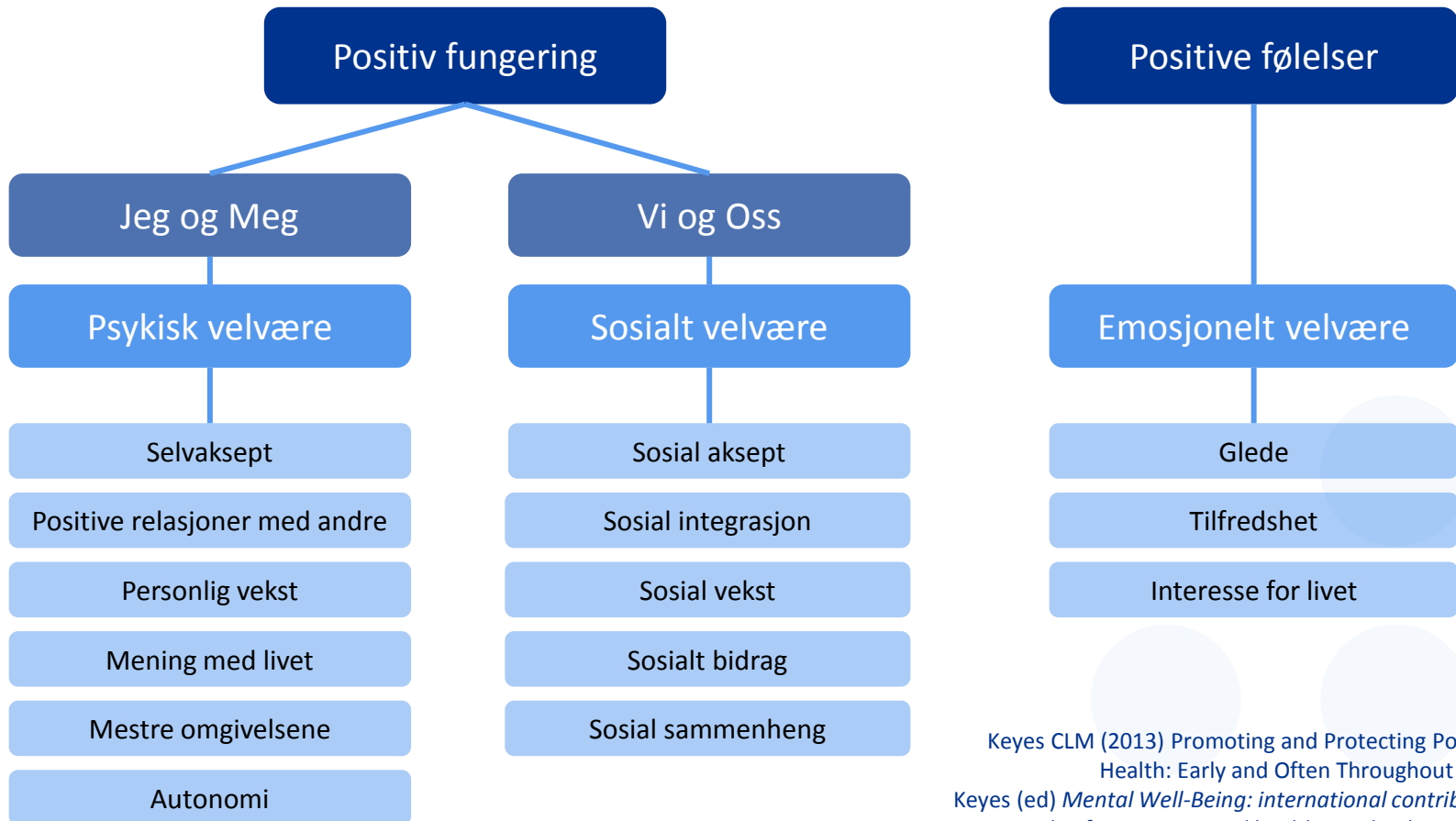
Moderat psykisk helse

Languishing

- Visne, tiltaksløs, kraftløs, likeglad, likegyldig
- Fravær av psykisk helse



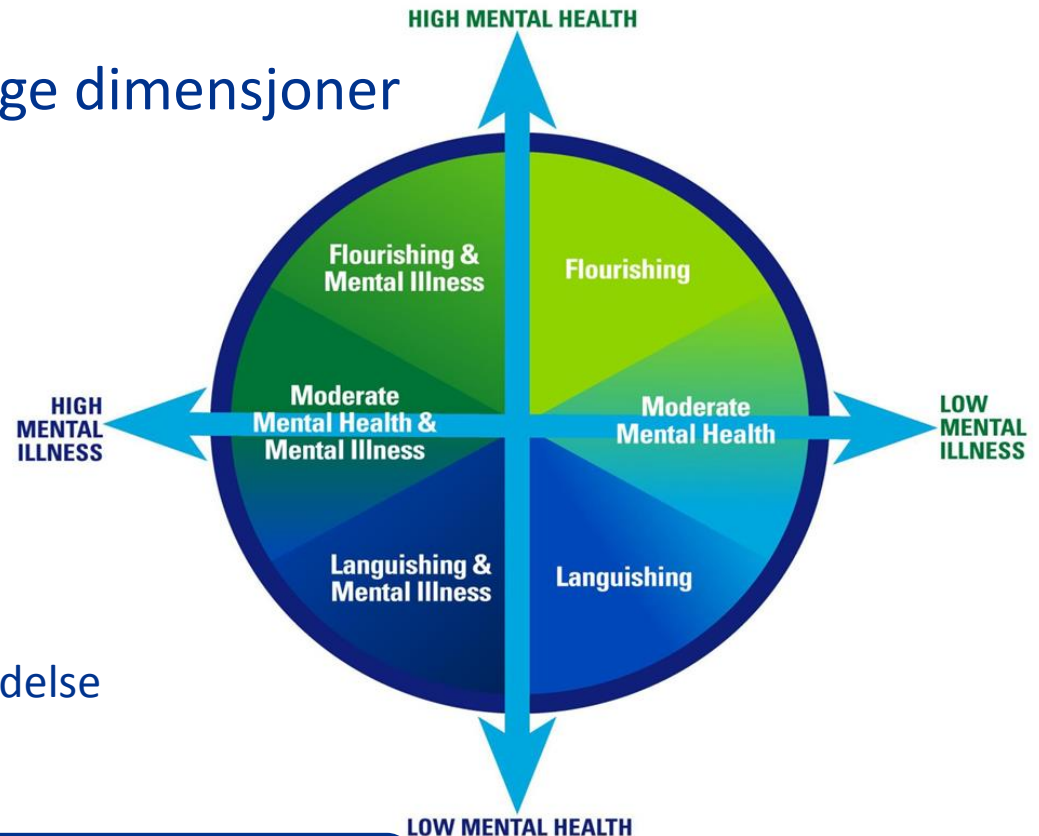
Familietreet for psykisk helse



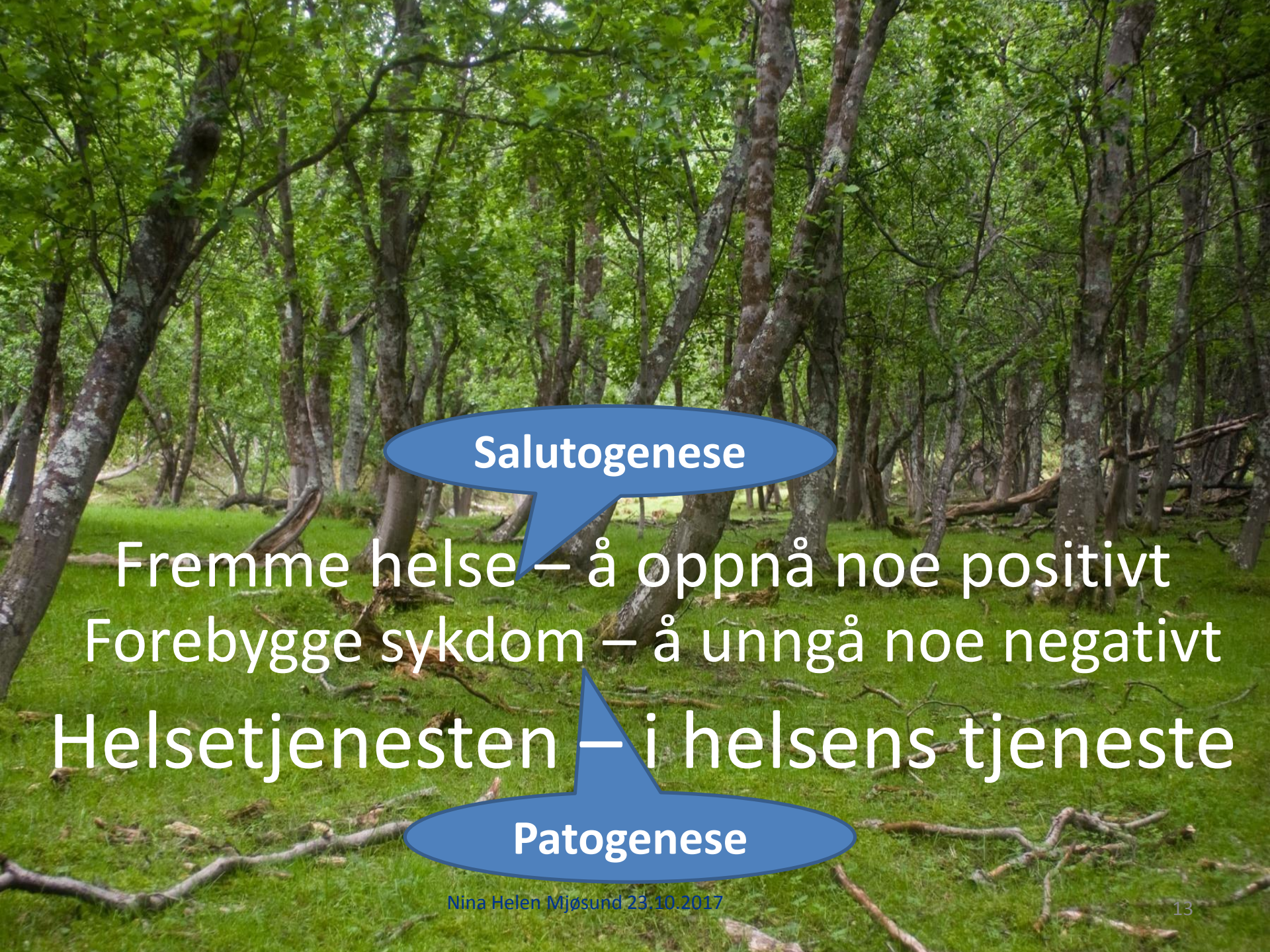
Keyes CLM (2013) Promoting and Protecting Positive Mental Health: Early and Often Throughout the Lifespan.
Keyes (ed) *Mental Well-Being: international contributions to the study of positive mental health*. Dordrecht: Springer, 3-28.

Psykisk helse og sykdom

- Relaterte, men uavhengige dimensjoner
- Psykisk helse
 - Flourishing ↔ Languishing
 - Blomstre ↔ Visne
- Psykisk lidelse
 - psykisk lidelse
↔ fravær av psykisk lidelse



**En kan ha god psykisk helse selv med psykisk sykdom,
og en kan ha dårlig psykisk helse uten psykisk lidelse**



Salutogenese

Fremme helse – å oppnå noe positivt

Forebygge sykdom – å unngå noe negativt

Helsetjenesten – i helsens tjeneste

Patogenese

Hvordan oppleves psykisk helse?



International Journal of Mental Health Promotion, 2015

<http://dx.doi.org/10.1080/14623730.2015.1039329>

 **Routledge**
Taylor & Francis Group

Mental health as perceived by persons with mental disorders – an interpretative phenomenological analysis study

Nina Helen Mjøsund^{a*}, Monica Eriksson^{b,1}, Irene Norheim^{a,2}, Corey L. M. Keyes^{c,3},
Geir Arild Espnes^{d,4} and Hege Forbech Vinje^{e,5}

Metodologi

- En salutogen orientert teoretisk tilnærming med Antonovsky og Keyes' modeller av helse
- Inspirert av fortolkende fenomenologisk analyse (IPA by Smith, Flowers & Larkin, 2009)
- Dybdeintervju med 12 deltakere
- Intervjuene tas opp på lydbånd og transkriberes
- Teksten gjennomgår flere analysetrinn både case- og cross-case fokus
- NVivo 10, dataverktøy for behandling av tekst
- Rådgivningsgruppe



Metodologi

Fortolkende fenomenologisk analyse

Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)

1. Idiografisk: fokus på enkeltindivers opplevelser, og erfaringene utforskes i detalj
2. Fenomenologisk: det etterstrebes å komme tett på selve opplevelsen
3. Fortolkende: den mening som tillegges opplevelsen søkes forstått



Utvalget

Alder | 23, 24, 25, 28, 33, 42, 46, 49, 50, 53, 78, 80

Kjønn | 7 kvinner, 5 menn

Bosituasjon | 5 bodde med partner, 1 enke, 6 alene

Barn | 6 har ett eller flere barn og barnebarn

Diagnostisert | 5 siste fem år, 2 siste 6-10 år, 2 siste 10-20 år, 3 mer en 20 år siden

Innleggelser | varierte fra 1 > 50 ganger per person

Bosted | 7 bodde tettbygd strøk, 5 i by

Medikament | 8 brukte en eller flere, 4 ingen

Brukermedvirkning

- Hvor
 - I egen behandling
 - I utvikling av tjenester
 - I forskning
- Hvorfor
 - Moralsk
 - Politisk
 - Virkemiddel
 - Vitenskapelig



ESSAY

Essayet gir rom for en kritisk, personlig og søkende refleksjon over erfaringer gjort i ulike møter med psykisk helse.

Egenerfaring som ressurs i forskning – ei rådgivningsgruppes opplevelse av medforskning

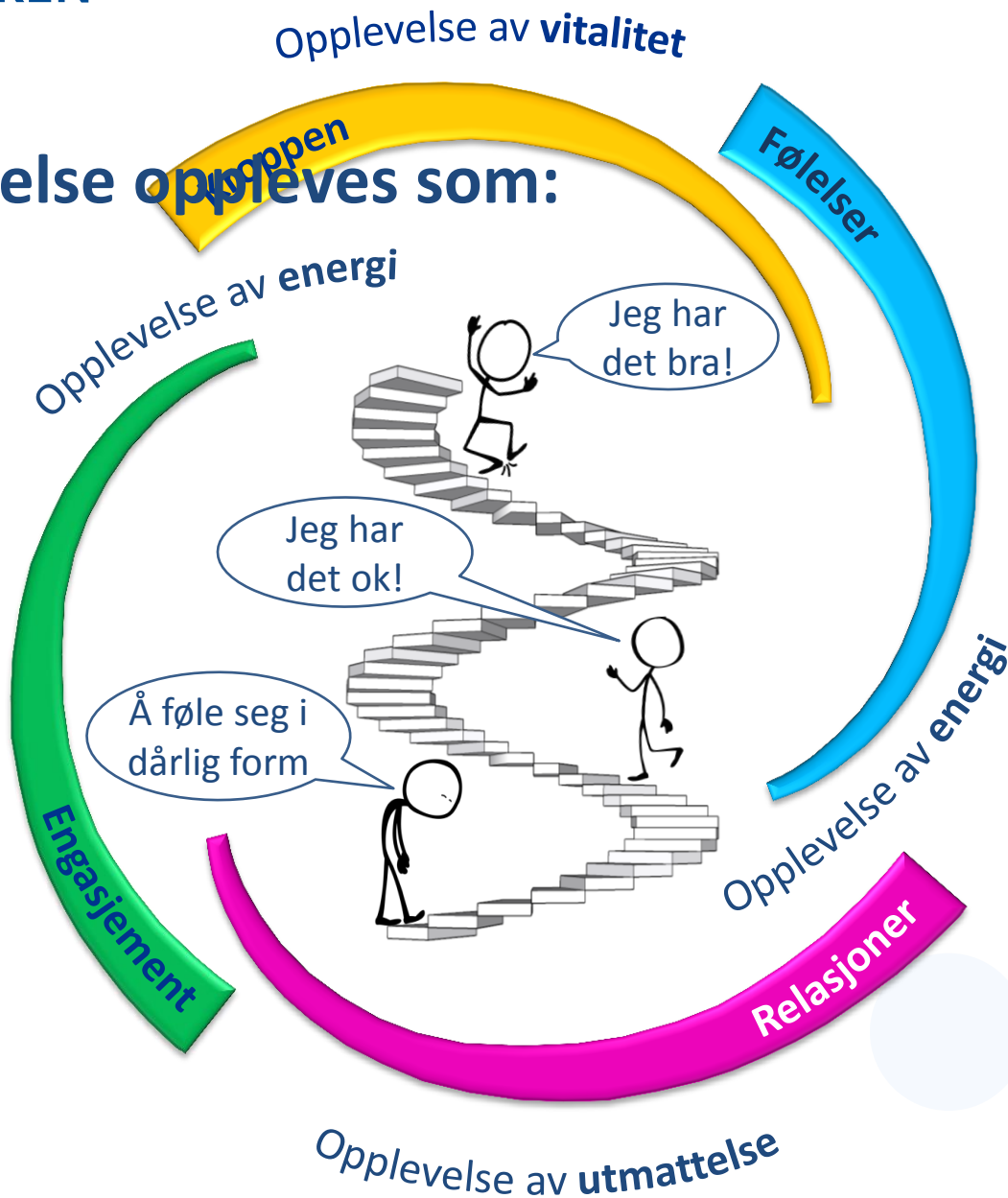
TIDSSKRIFT FOR PSYKISK HELSEARBEID · Volum 12 · Nr. 4 · 2015 · Side 352–356 · ©
Universitetsforlaget





1. Hvordan er psykisk helse erfart og beskrevet?
2. Hvordan er helsefremming erfart og beskrevet?
3. Hvilke erfaringer fra innleggelse beskrives som helsefremmende?
4. Hvilke forbedringer blir foreslått?
Drømmesykehuset

Psykisk helse opplevs som:



Reorienting Norwegian mental healthcare services: Listening to patients' learning appetite

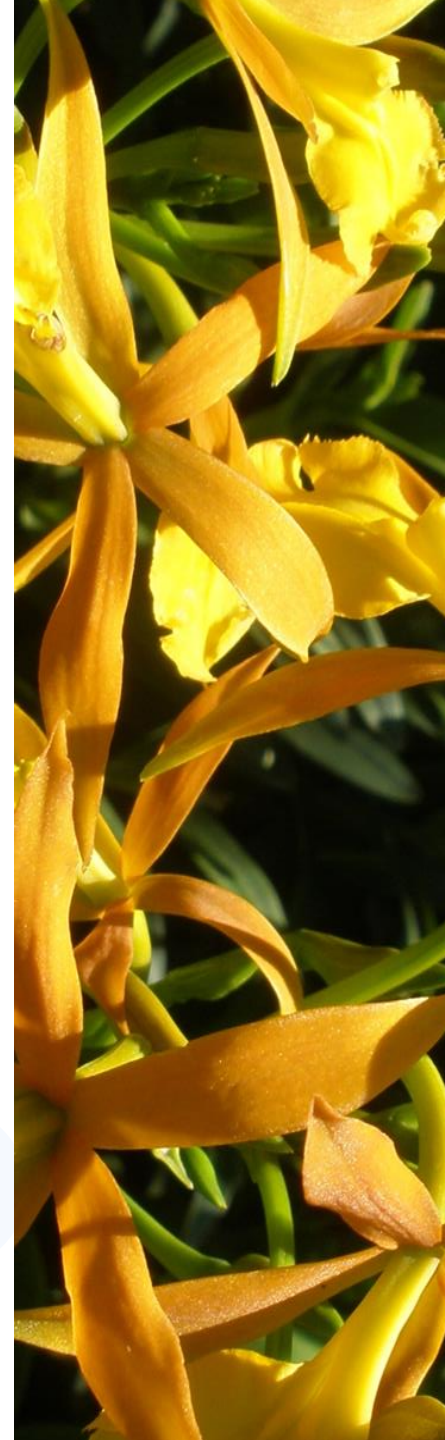
N.H. Mjøsund, M. Eriksson, G.A. Espnes, H.F. Vinje

In review



Kunnskapstørst

- Hvorfor
 - Et ønske om å leve godt med psykisk lidelse
 - En hverdag med mindre symptomer, men også mer helse og velvære
- Hva
 - Forstå mer av sin sykdom og livshistorie
 - Å mestre de dagligdagse utfordringer
- Hvordan
 - Å lære sammen med andre
 - Få hjelp til å komme i gang med aktivitetene



Helsetjenestens mål: Å være i helsens tjeneste

Mål: å oppnå noe positivt
Kunnskapsgrunnlag basert
på salutogenese
Ressursfaktorer for helse

Fremme
helse

Beskytte
helse

Mål: å unngå noe negativt
Kunnskapsgrunnlag basert
på patogenese
Risikofaktorer for sykdom

Forebygge
sykdom

Behandle
sykdom

© 2017 Nina Helen Mjørund

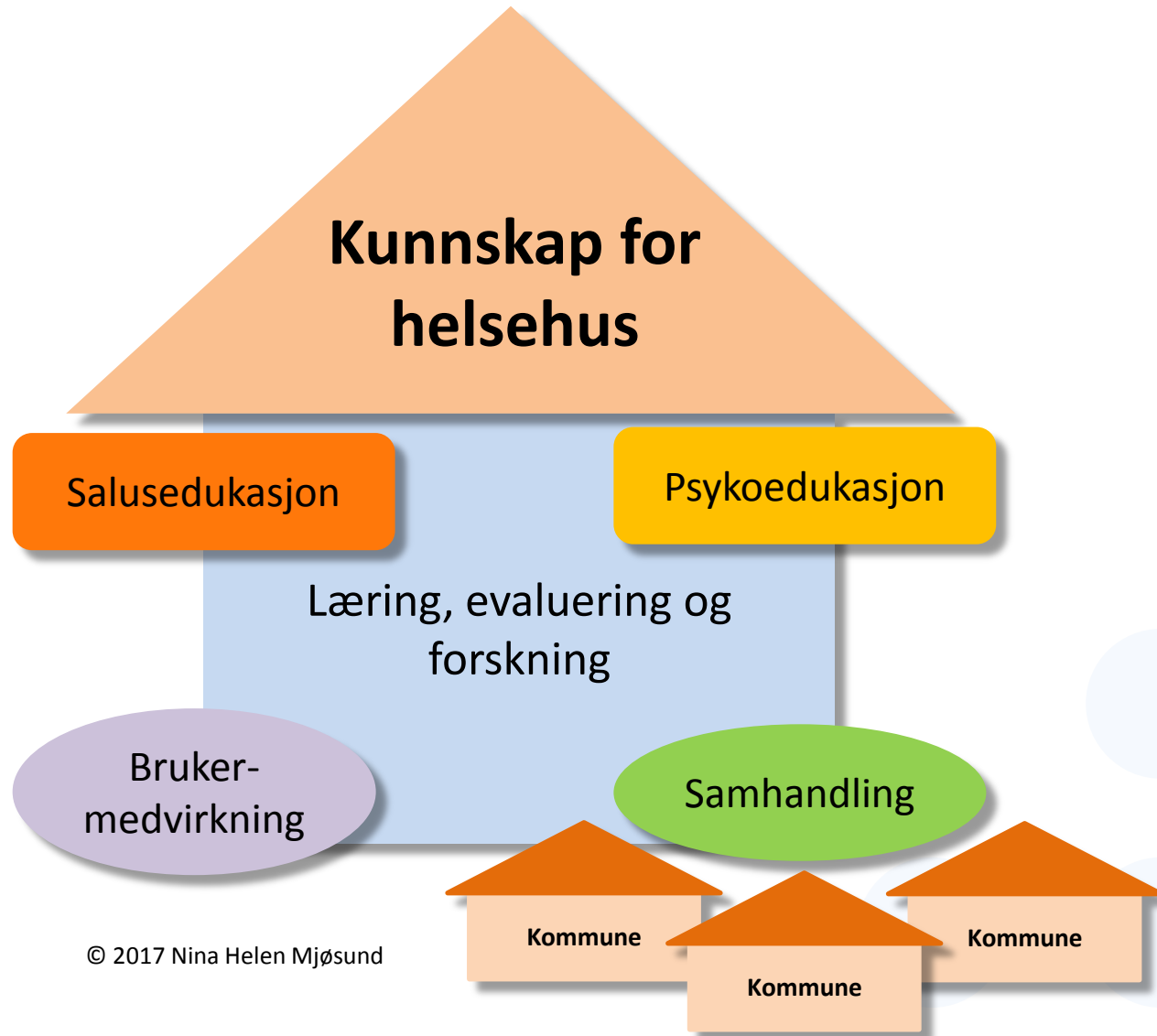
Salusedukasjon - saluslæring

- Formidling og ervervelse av erfaringsbasert og teoretisk kunnskap om helse
 - Hva fremmer helse
 - Hva beskytter helse
- Hva kan vi gjøre for oss selv og vår egen helse
 - Læring og formidling
 - Individuelt tilrettelagt; sykdom, helse og livshendelser må tas i betraktning

Et rom med verktøy
for å fremme og
beskytte en god
psykiske helse



Et rom med verktøy
for å behandle,
forebygge og beskytte
mot psykisk lidelse



© 2017 Nina Helen Mjøsund



nina.helen.mjosund@vestreviken.no

Takk for oppmerksomheten