

Tro og livssyn som kilder til mening og mestring i krisesituasjoner

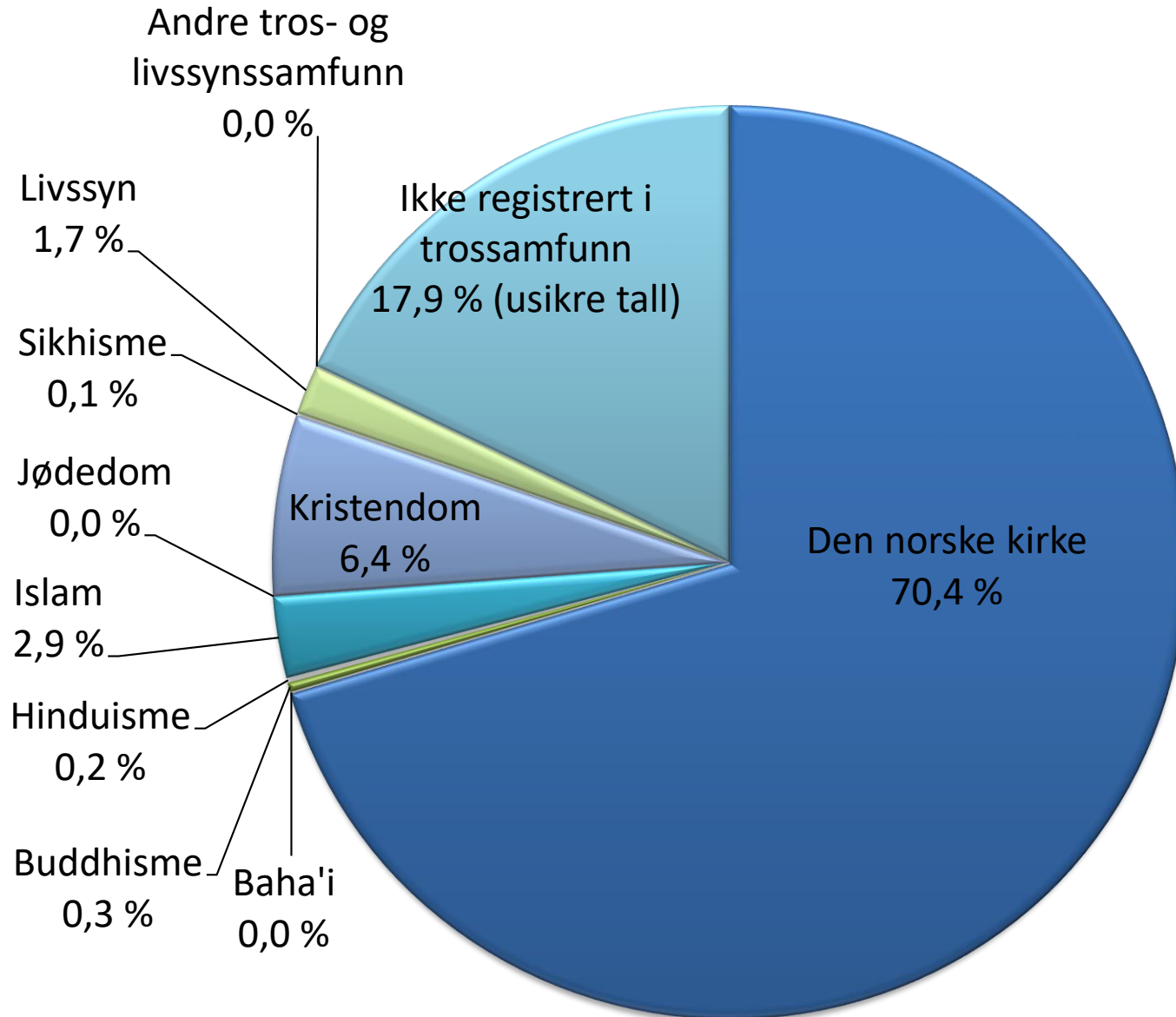
Lars Johan Danbolt

Religionspsykologisk forskningscenter
/ MF vitenskapelig høgskole

- Tro og livssyn
- Krise
- Mening
- Mestring
- utfordringer

Trossamfunn i Norge 2018

Kilde SSB



Data fra en nettbasert studie om mening og mental mestring under koronaen fra mai 2020

Utsagn	Den n kirke N=711	Annet kristent N=89	Muslimsk N=54	HEF N=84	Ikke medlem N=277	Totalt N=1225
1 Jeg kjenner behov for å komme meg i en kirke, moské eller annet gudshus	34 %	63 %	65 %	2 %	4 %	28 %
2 Religion er en viktig del av livet mitt	46 %	84 %	91 %	2 %	10 %	39 %
3 Det finnes noe som jeg anser som hellig	68 %	87 %	94 %	24 %	31 %	59 %
4 Skjebnen er forutbestemt for hver og en av oss	14 %	11 %	69 %	2 %	6 %	14 %
5 Jeg lever et rikt liv	88 %	89 %	76 %	88 %	86 %	87 %
6 Jeg sitter fast i en meningskrise	8 %	9 %	9 %	6 %	7 %	8 %

Danbolt, Isene, Stålsett: TPT 2021/1

«Tro» er mange ting

- Tro: Hva vi tror på, mener.
 - Færre tror på dogmene, men de avviser ikke religion
- Tilhørighet:
 - Tradisjoner og riter, lokale og familiære skikker, hus bygning, kirkegård osv. Symbolsk ladede objekter, hendelser osv.
- Følelser:
 - Glede, engasjement, tristhet, sorg, sinne, sympati.
- Deltakelse / praksis:
 - Ritualer, kollektive ved overganger osv og individuelle (f.eks bønn) ved døgnrytme, hendelser osv.
 - Synkende, men fortsatt stor tilslutning til de nasjonale folkekirkene selv om folk ikke betrakter seg som veldig religiøse
- Etikk / moral:
 - Hvordan vi lever og forstår hva som er rett eller galt.

Tro og livssyn

- Religion og livssyn er måter å orientere seg på i tilværelsen, mestre overganger og legitimere praksiser.
- Ditt livssyn er på mange måter summen av de svarene du gir på de eksistensielle spørsmålene.
- Samtidig er religion og livssyn mer enn kognitive «svar», det er atferd, deltakelse og følelser.
- Ved sykdom kan mange av de tingene som er sentrale i ens livssyn komme i spill. Det kan gi en eksistensiell krise.

- Vanligvis er tro og livssyn viktig for å oppleve mening i livet

Eksistensiell mening

- Å oppleve at livet er meningsfullt dreier seg om en grunnleggende erfaring av
 - at livet mitt henger sammen
 - at det har betydning at jeg er til
 - at livet mitt har mål og retning
 - at jeg har tilhørighet

Schnell 2009

Meningskrise

- Handler om en påtrengende følelse av at livet er tomt og meningsløst kombinert med lengsel etter mening.
- Viser seg som
 - Desorientering
 - Tomhet
 - Tvil på selvforståelsen / virkelighetsforståelsen
 - Oppleveres emosjonelt smertefullt

Meningskilder, 5 domener

- **Vertikal selvtranscendering**
 - *Religiøsitet*
 - Åndelighet (spiritualitet)
- **Horisontal selvtranscendering**
 - *Generativitet*
 - *Sosialt engasjement*
 - *Nærhet til natur*
 - Selverkjennelse
 - Helse
- **Selvaktualisering**
 - *Utvikling*
 - *Kreativitet*
 - Utfordringer
 - Individualitet
 - Makt
 - Ytelse
- Frihet
- Kunnskap / viten
- **Orden**
 - Tradisjon
 - Anvendelighet
 - Moral
 - Fornuft
- **Vi-følelse og velvære**
 - *Omsorg*
 - *Harmoni*
 - *Oppmerksomhet*
 - *Felleskap*
 - Moro
 - Kjærlighet
 - Trivsel

10 viktige meningskilder

- *Religiøsitet*
- *Generativitet*
- *Sosialt engasjement*
- *Nærhet til natur*
- *Utvikling*
- *Kreativitet*
- *Omsorg*
- *Harmoni*
- *Oppmerksomhet*
- *Felleskap*

Religion – eksplisitt og implisitt

- Eksplisitt:
 - «Troen er en viktig del av livet mitt»
 - «Det er viktig for meg å be»
 - «Jeg går i kirken / moskeen»
- Implisitt:
 - Religiøse forestillinger, holdninger, ritualer, etikk osv er innvevd i kultur og samfunn og menneskers liv – og livssyn

Generativitet

er den viktigste enkeltfaktoren for å
oppleve at livet er meningsfylt

- Et engasjement utenfor seg selv
- Gjerne rettet mot å gi noe videre til de neste generasjoner på en skapende måte.
- Det motsatte er stagnasjon, være seg selv nok.

Religiøsitet og mestring

- Religiøsitet kan forstås som «*a search for significance in ways related to the sacred*» (Pargament)
- Livssyn kan også forstås som en søken etter det vesentlige
- Mestring av stress ved hjelp av religiøsitet kan defineres som: “*Search for significance in stressful times by means of the sacred*”

Forståelsen av religiøsitet

- Både substansielle og funksjonelle aspekter
- Hva religionen *er* i et menneskes liv
 - Trosinnhold, atferd, opplevelse
- Hva religionen *gjør* i et menneskes liv
 - Funksjon og betydning, hjelp og støtte eller byrde og belastning
 - Positiv og negativ mestring

- *«Religious coping (like religion more generally) is multidimensional. It is designed to assist people in the search for a variety of significant ends in stressful times: a sense of meaning and purpose, emotional comfort, personal control, intimacy with others, physical health, or spirituality.»*

Pargament et al. 1998:711

Ulike sider ved religiøsitet i krisetider

Tro som kilde til smerte

- Tilleggsbyrde
- Grubling
- Nevrotisk
- Uselvstendig
- Avhengighet
- Mismot
- Synd, skam

Tro som kilde til løsninger

- Støtte
- Hjelp
- Muligheter
- Knytte seg til fellesskap
- Overgivelse
- Håp
- Tilgivelse

Mestringsstiler

- *Self-directing* (selvstyrt)
 - den religiøse er selv aktiv og styrer mestringen uten å gjøre dette til en sak for Gud, men med inspirasjon fra sin tro
- *Collaborative* (samarbeidende)
 - den religiøse samarbeider med Gud som en partner
- *Deferring* (overførende)
 - den religiøse overfører passivt ansvar og kontroll til Gud
- *Petitionary* (bønnfallende)
 - den religiøse ber Gud gripe inn

(Pargament 1997:180-183)

- "In *self-directing* coping, control is sought by the self.
- In *deferring* coping, control is sought by God.
- In *collaborative* coping, control is sought with God.
- And in *petitionary* coping, control is sought through God."

Pargament 1997:183

Ritualisering viktig for mening og mestring

- Ikke primært en rasjonell eller kognitiv mening
- Fornemmelse av mening forbundet med opplevelse av
 - nærhet og tilhørighet til betydningsfulle andre
 - sammenheng
 - glimt av håp – at det er mulig å leve videre

Rituell framføring (performance)

- Iscenesettelse av eget liv
- Bli sett
 - Av en annen, inkl Gud
 - Av seg selv
- Bli verdsatt
- Bli anerkjent og godtatt
- Bli forstått (intuitivt)
- Være seg selv (autentisk)

Ritualer kan gi

- Orden
 - motvirker kaos – følelse av sammenheng
- Felleskap
 - andre i lignende situasjon – familie
 - tilhørighet til kultur – tradisjoner – kirke
- Endring
 - transformation – empowerment

Tros- og livssynsmessig betjening

- Konfesjonsprinsippet
 - En som tilhører samme tro/livssyn som pasienten, og som kan betjene med sakramenter, eller samtale ut fra samme tros / livsynsbakgrunn.
- Profesjonsprinsippet
 - Profesjonell på å kunne samtale om eksistensielle temaer med mennesker på tvers av skillelinjer. Mer sammenlignbart med andre i helsetjenesten som betjener/behandler uavhengig av livssynskongruens.
 - Viktig del av kompetansen er å vit når man skal hente inn kollegaer med konfesjonskongruens.

Hva med de konfesjonsløse?

- «*Nones*» er den raskest voksende gruppen.
- Ikke medlem i noe registrert trossamfunn.
- Den største gruppen etter Dnk
- Kan være med i uregistrerte tros-grupper, eller ikke være med i noe som har med tro eller livssyn å gjøre.
- Gjør at profesjonsprinsippet blir viktig for best mulig betjening av folk uten konfesjonstilhørighet.

Sykdommen aktiverer

- Tanker om livets mening
- Tro på liv etter døden
- Behov for å be
- Behov for å samtale om eksistensielle og religiøse emner

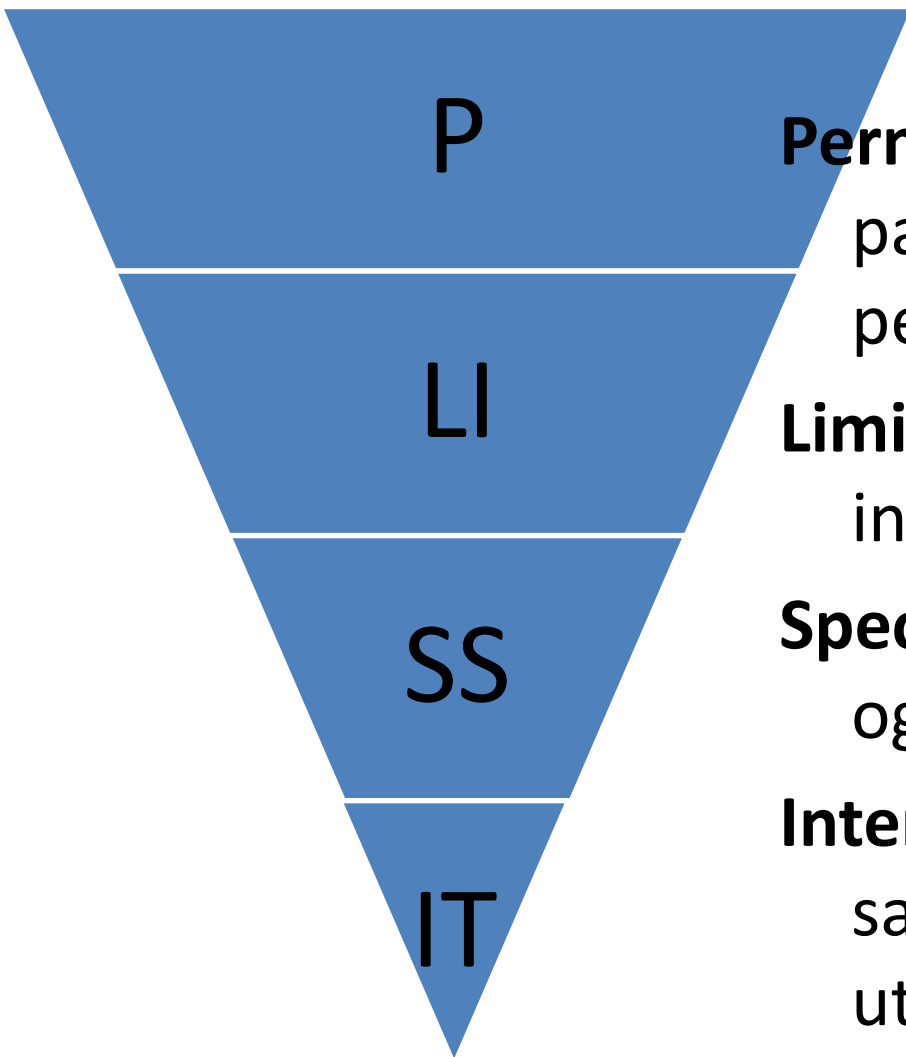
Ca 1 av 5 angir å ha fått nye livsverdier under sykdommen.

Kvinner var generelt mer troende aktive enn menn, og ble generelt mer påvirket av sykdom

- Pasientene i en sekulær kultur *intensiverer* eksistensielle tanker og atferdsaspekter ved det religiøse liv.
- Pasientene endrer i mindre grad sin tro, men den troen de har aktiveres og utdypes.
- Meaning making – make sense of the experience

PLISSIT-modellen

(Peter la Cour)



Permission: Se og anerkjenn pasientens behov (alt personale)

Limited Information: Gi allmene informasjoner (færre personale)

Specific Suggestions: Praktiske råd og "øvelser"

Intensive Therapy: Eksistensielle samtaler (ekspert/særlig utdannet personale)

Hvorfor snakker ikke personalet med pasienter om eksistensielle / religiøse temaer? (Engelsk hospice-studie)

- Manglende ordforråd
- Personlige vanskeligheter med å snakke om døden
- Utilstrekkelig undervisning og trening
- Usikkerhet om eget eksistensielt ståsted
- Frykt for ikke å kunne "løse" pasientens problemer
- Problemer med å finne et egnet tidspunkt
- Vanskeligheter med å skille allmene og religiøse spørsmål. *(Abbas & Dein, 2011).*

”Der er altså grunn til å anta
at mange alvorlig syke menneskers
tanker og behov for å samtale
om tro, eksistens og mening
bare havner i et
kommunikasjonsmessig tomrom”

Peter la Cour

Kulturformuleringsintervjuet (CFI), DSM-5

Et klinisk verktøy i tverrkulturell kommunikasjon



Originalutgave (engelsk): American Psychiatric Association (APA)

Norsk utgave: Nasjonal kompetansesenter for minoritetsbarn (NAKMI) og Nasjonal kompetansesenter for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse (RØP)



KFI Kulturformuleringsintervjuet

- Appendix til DSM-5.
- Intervju for å utforske betydningen av problemer/utfordringer fra individet sitt perspektiv, knyttet til bl.a. årsaker, identitet, mestring, støtte m.m.
- Nyttig for å ivareta innenfraperspektivet, samt forbedre relevant differensialdiagnostikk.
- Personer som lider kan uttrykke og forstå symptomer på forskjellig vis. Kulturelle og sosiale faktorer påvirker kommunikasjonen om problemer og opplevelser, muligheter til å få hjelp og forventninger til hjelpen som tilbys.

KFI fokusområder

- Kulturell problembeskrivelse
- Kulturelle oppfatninger av årsak, kontekst og støtte
- Stressorer og støtte
- Betydningen av kulturell identitet
- Kulturelle faktorer som påvirker egen mestring og tidligere hjelpsøking
- Kulturelle faktorer som påvirker nåværende hjelpsøking
- Pasient–behandler-relasjon

KFI - tilgjengelighet og forskning

- NK ROP rop.no
 - <https://rop.no/kartleggingsverktøey/kulturformuleringsintervjuet-kfi/>
- RPS Religionspskologisk forskningscenter, Sykehuset Innlandet
 - www.religionspsykologi.no
 - Forskning på KFI relatert til alderspsykiatri, palliasjon, BUP, yrkesrehabilitering.