

Kristina Orth-Gomér MD PhD
Karolinska institutet Stockholm
&
Charité Universitätsmedizin Berlin

SOCIALT STÖD, SOCIALA NÄTVERK OCH HÄLSA. BETYDELSE, ORSAKER , FÖRLOPP, MEKANISMER OCH ANVÄNDBARHET I REHABILITERING

Definition: Socialt stöd är den möjliga resurs som människor utgör för varandra. Det innebär att i de allra flesta fall är sociala nätverk och åtföljande sociala stöd positiva för hälsan och hälsoutvecklingen. Det finns empiriskt stöd för detta påstående. En rad stora befolkningsbaserade undersökningar har kommit till samstämmiga resultat. De kommer att presenteras under min föreläsning i Göteborg den 27 april, 2011.

Genom att definiera socialt stöd ”neutralt” kan teoretiskt sett socialt stöd dock även vara negativt för utveckling av hälsa och sjukdom. Det finns vissa studier som talar för att sociala kontakter under vissa förutsättningar kan ha negativt inflytande på hälsan. De skall beskrivas närmare i föreläsningen.

Forskningen om sociala nätverk har genomgått två faser:

1. Kvantitativ fas.

I första fasen kunde man bekräfta att, ”med ökande antal sociala kontakter och ökande intensitet i kontakterna blev de sociala nätverken större och effektivare”. De var mer hälsofrämjande ju större de var, så att med ett ökande antal sociala kontakter förbättrades hälsa och överlevnad.

Denna fas omfattade 1980 och 1990-talen. En rad stora befolkningsundersökningar från olika delar av USA (Kalifornien, Georgia, Minnesota etc) fann samstämmigt att fler och tätare sociala kontakter förlängde livet. Liknande studier genomfördes i Skandinavien. I Sverige användes intervjudata från den sk ULF –undersökningen, Undersökning om svenska folkets levnadsförhållanden, ett representativt urval av alla svenskar från 15 -75 år, ett ”minisverige”.

Med ökande sociala kontakter ökade den förväntade livslängden med ca 50 %. Detta resultat erhöles efter statistisk kontroll för hög ålder, manligt kön, låg utbildning, osunda levnadsvanor såsom rökning och ett stillasittande liv. Män syntes ha något bättre och mer entydig nytta av medmänskliga kontakter än kvinnor (Orth-Gomér K Johnson J, Social network interaction and mortality, J Chronic Dis 1988).

Sammanfattningsvis fann man att sociala kontaktnät förbättrar hälsa och överlevnad bland män och kvinnor, i olika åldrar och olika länder och världsdelar. Detta var en viktig insikt och publicerades i en av de mest ansedda grundforskningstidskrifterna Science (House, J, Landis, Umbertson, 1987)

2. Kvalitativ fas

I den andra fasen som pågick sedan början av 2000-talet har man frågat sig:

Hur kommer det sig att medmänskliga kontakter kan ha en så direkt biologisk effekt. att de inte bara förbättrar livskvaliteten utan tom förlänger livet?

2.1. Villka funktioner och basala mänskliga behov är det som är beroende av kontakter med andra människor?

2.2. Vilka biologiska mekanismer är det som kan tänkas förmedla denna påtagliga effekt av socialt stöd?

Ad 2.1. Minst tre olika dimensioner av mänskliga behov möts och tillfredsställs av medmänskliga kontakter:

2.1.1. **Attachment.** Det djupa emotionella stödet, som vi får i mycket nära sociala relationer, i kontakter med mycket närstående personer, såsom familje medlemmar eller mycket goda vänner. Det djupa emotionella stödet är en förutsättning för en god och positiv identitets- och personlighetsutveckling.

2.1.2. **Belonging.** Vihar som sociala varelser ett basalt och fundamentalt behov att känna och visa tillhörighet till en arbetsgrupp, en yrkeskår, ett grannskap etc. De är människor som vi delar intressen och värderingar med, som vi kanske inte träffar så ofta, men som vi identifierar oss med och har en tillhörighet till.

2.1.3. **Appraisal** (ungefär ”värdering av och lösningar till konflikter och svårigheter man möter i livet) Dessa kontakter hjälper en att lättare känna igen – och värdera – problemen i tillvaron. Om man hittar rätt värdering och synsätt, blir det lättare att hitta en konfliktlösande strategi. Den här typen av stöd kallas ibland ”informativt stöd”

2.1.4. **Tangible** Detta innebär rent konkret praktisk hjälp, det som vi i det dagliga livet kanske tänker mest på såsom medmänskligt stöd.

Det kan handla om barnpassning, om att få skjuts med bil, om att få hjälp med självdeklaration.

Alla dessa former av socialt stöd är basala mänskliga behov som vi söker och finner hos olika medlemmar i vårt nätverk. Utan dessa former av socialt stöd kan vi inte fortleva, utvecklas och behålla en god hälsa.

Om det som nämns ovan utgör vedertagen kunskap, så är forskarnas uppfattningar vitt skilda om vilka biologiska mekanismer som styr – och framför allt vilka interventionsmodeller som kan förändra och förbättra det sociala och medmänskliga stödet och därmed befolkningens hälsa och välbefinnande. Detta diskuteras vidare vid min föreläsning i Göteborg den 27 april 2011.