

Om KASAM – Känsla av sammanhang

Antonovskys KASAM-begrepp består av tre andra begrepp. Dessa är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Begriplighet

handlar om i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, som information som är ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig snarare än som brus – det vill säga kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad, oförklarlig.

Hanterbarhet

handlar om i vilken grad man upplever att det står resurser till ens förfogande, med vilkas hjälp man kan möta de krav som ställs av de stimuli som man utsätts för.

Meningsfullhet

är begreppets motivationskomponent som innebär att vara delaktig och medverkande i de processer som skapar såväl ens öde som ens dagliga erfarenheter.

Antonovsky beskriver KASAM - begreppet så här:

"Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, de resurser som krävs för att man skall kunna mäta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang."

Antonovsky understryker att man inte får se delbegreppen som självständiga enheter utan att de står i relation till varandra.

