

SAUNA –  
Den folkhälsovetenskapliga kärnan  
i den finska bastun

Eva Siitonen

Master of Public Health

MPH 2007:13



Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap





# Master of Public Health

– Uppsats –

Uppsatsens titel och undertitel				
SAUNA – Den folkhälsovetenskapliga kärnan i den finska bastun				
Författare				
Eva Siitonen				
Författarens befattning och adress				
Ombudsman Koulutie 16 FI-16300 Orimattila, Finland				
Datum då uppsatsen godkändes			Handledare NHV/extern	
15 maj, 2007			Professor Bengt Lindström	
Antal sidor	Språk – uppsats	Språk – sammanfattning	ISSN-nummer	ISBN-nummer
56	svenska	svenska/engelska	1104-5701	978-91-85721-17-7

<p>Sammanfattning</p> <p>Syftet med arbetet är att beskriva och analysera hur finländarna upplever bastubadandets påverkan på livskvaliteten. Frågeställning är hur upplever finländaren att det starkt kulturbundna och vardagliga bastubadandet påverkar deras hälsa med tonvikt på livskvalitet? Finlands befolkning är ca. 5,1 miljoner invånare och det finns över 2 miljoner bastun (Statistikcentralen 2004). Finländaren badar bastu i medeltal 1-2 gånger i veckan. (Nyholm opublicerat material) Bastun har alltid varit en del av det finska levnadssättet. Den hör traditionellt till den finska kulturen och är en älskad nationell stolthet. I den finska traditionen har bastun använts för hälsa, arbetsförmåga och hygien (Tähkä et al. 1970).</p> <p>Datainsamling sker via intervju. Som intervjumetod väljes den i antropologin använda kvalitativa <i>The long interview</i> (McCracken 1988). Intervjumetoden beskrivs i fyra steg: Genomgång av analytiska kategorier, genomgång av kulturella kategorier, upptäckande av kulturella kategorier och upptäckande av analytiska kategorier. Metoden tillåter forskaren att utnyttja kompetensen av sin egen kultur. Det leder till mera relevanta frågeställningar, mera kompetent lyssnande och datainsamling med en ökad sensitivitet.</p> <p>En syntes av det teoretiska perspektivet, litteraturgenomgången och intervjuerna har lett till följande hypoteser som enligt forskningsdesignen kan testas vid ett senare forskningsstillfälle: Bastun tillhör det finska levnadssättet. De flesta finländare använder bastu som preventivt, hälsofrämjande och som vård av olika krämpor. Bastu har en positiv inverkan på den fysiska, psykiska och sociala hälsan och därmed på livskvaliteten. Bastubadandet är en kulturupplevelse. Bastubadandet är i rätt miljö en naturupplevelse. Ritualer i bastubadande ger trygghet.</p> <p>Nyckelord sauna, bastu, livskvalitet, hälsofrämjande, kultur</p>
---

## Master of Public Health

– Essay –

Title and subtitle of the essay				
SAUNA –The essence of the Finnish sauna from a public health perspective				
Author Eva Siitonen				
Author's position and address Officer Koulutie 16 FI-16300 Orimattila, Finland				
Date of approval May 15, 2007			Supervisor NHV/External Professor Bengt Lindström	
No of pages 56	Language – essay Swedish	Language – abstract Swedish/ English	ISSN-no 1104-5701	ISBN-no 978-91-85721-17-7
<p>Abstract</p> <p>The overall aim of the study is to describe and analyse how the Finns experience of the sauna affects their quality of life. The study question is how Finns experience the culturally significant sauna bathing affect their health with emphasize on quality of life. The Finnish population is approx. 5,1 million inhabitants and there are more than 2 million saunas (Statistikcentralen 2004). The Finns take a sauna on average 1-2 times a week. (Nyholm, unpublihsed material) Sauna has always been a part of the Finnish way of life. Traditionally it belongs to the Finnish culture and is a dearly loved source of national pride. Traditionally the sauna has been used for health, capacity for work and hygiene. (Tähkä et al. 1970).</p> <p>The method used is <i>The long interview</i> (McCracken 1988). The method can be described in four steps: Review of Analytic Categories, Review of Cultural Categories, Discovery of Cultural Categories and Discovery of Analytic Categories. This method allows investigators to exploit familiarity with their own culture so that they may design better questions, listen more skilfully and analyze data with greater sensitivity.</p> <p>A synthesis of the theoretical perspective, review of the literature and the interviews can be summarised by the following statements: Sauna is part of the Finnish way of life. Most Finns use the sauna as preventive, promotive and as a cure for different ailments. The sauna has a positive effect on physical, psychological and social health and therefore on the quality of life. The sauna is a cultural experience. Taking a sauna can be a way of experiencing nature. The rituals around sauna give a feeling of security.</p>				
Key words sauna, bath Finnish, quality of life, health promotion, culture				

Han gick för att elda bastun,  
göra ugnen het för badet;  
veden var så ren som tvättad,  
sedan vågor vaskat upp den.  
Han bar hemligen in vatten,  
tog in kvastar i all tysthet;  
lövet lät sig villigt blötas,  
mjukas i det värmda vattnet.

Han göt honung över ugnen,  
redde till ett mäktigt mjödbad,  
på den heta högen stenen,  
klapperstenarna som glödde.  
Därvid yttrade han orden,  
laste upp en längre läsning:  
”Kom nu, Jumala (Gud), i badet  
kom i värmen, höge Fader,  
kom med läkning, kom med hälsa,  
kom med lugn, förläna sämja!  
Driv var helig gnista undan,  
släck allt heligt slagg som glöder,  
sänk i jorden bad som bränner,  
sopa bort det bad som skadar;  
skydda dem som du har skapat  
från att brännas och fördärvas!

Vattnet som jag viskar över  
dessa ugnens heta stenar,  
må till honung bli förvandlat,  
må till bubbligt mjöd förbytas!  
Må en flod att honung flyta,  
må en sjö av mjöd få skvalpa  
mellan ugnens heta stenar,  
genom bastun med dess mossor.

Kalevala (ur fyrtiofemte sången)  
Finlands nationalepos  
Elias Lönnrot 1849



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. Inledning</b>	<b>7</b>
<b>2. Sauna – Bakgrundsinformation</b>	<b>8</b>
<b>3. Teoretisk perspektiv</b>	<b>12</b>
3.1 Vad är livskvalitet?	12
3.2 Livskvalitet som ett psykologiskt begrepp	12
3.3 Livskvalitet som att vara, att tillhöra, att bli	13
3.4 Livskvalitet och fritid	15
3.5 Sammanfattning	15
<b>4. Syfte och frågeställning</b>	<b>16</b>
<b>5. Design och metod</b>	<b>16</b>
5.1 Design	16
5.2 Metoden steg för steg	17
5.3 Trovärdighet i metod	19
5.4 Urval, intervjuguide, etiska överväganden	19
5.5 Genomförande av studien	20
<b>6. Historisk tillbakablick</b>	<b>20</b>
6.1 Bastun i världen	21
6.2 Bastu och hälsa i nordiskt perspektiv	22
6.3 Bastun olika funktioner i historiskt perspektiv	24
6.4. Sammanfattning	27
<b>7. Bastu i den moderna medicinen</b>	<b>27</b>
7.1 Bastubadandets fysiologi	27
7.2 Bastu och läkemedel	29
7.3 Gravida och barn i bastun	29
7.4 Bastu och alkohol	31
7.5 Bastu och psyket	31
7.6 Sammanfattning	33
<b>8. Bastuns sociala funktion</b>	<b>34</b>
<b>9. Bastu och ritualer</b>	<b>35</b>
<b>10. Kultur och hälsa</b>	<b>37</b>
<b>11. Bastu i vardagen - genomgång av intervjuerna</b>	<b>40</b>
<b>12. Diskussion</b>	<b>47</b>
<b>13. Konklusion</b>	<b>48</b>
<b>14. Litteraturförteckning</b>	<b>50</b>

### Bilagor 1-2

#### Förteckning över figurer och tabeller:

Tabell 1. Centrala begrepp på finska, svenska och engelska	9
Tabell 2. Sauna-sällskapets instruktioner för bastubadande	11
Figur 1. Hälsa som en del av livskvalitet	15
Figur 2. Forskningens design	17





# 1. INLEDNING

'Min bastu' är bastun, där tanken på detta arbete föddes. 'Min bastu' ligger i den vackra finska skärgården. Utan elektricitet, rinnande vatten, med den höga laven, de färggranna vattenbaljorna och det friska regnvattnet är det världens bästa bastu. En riktig SAUNA. Bastu har alltid funnits i mitt liv på ett sätt eller annat sätt; i barndomsminnena är bastun på sommarstugan vid havet, i höghuset hade vi bastutur på torsdagarna. Nu badar jag i egen bastu med min familj. För mig har bastun två viktiga funktioner: att få bada bastu i ensamhet är en njutning, att få bada bastu i gott sällskap är en njutning.

Finlands befolkning är ca. 5,1 miljoner invånare och det finns över 2 miljoner bastun (Statistikcentralen 2004). Finländaren badar bastu i medeltal 1-2 gånger i veckan (Nyholm, opublicerat material).

Bastun har alltid varit en del av det finska levnadssättet. Den hör traditionellt till den finska kulturen och är en älskad nationell stolthet. I den finska traditionen har bastun använts för hälsa, arbetsförmåga och hygien (Tähkä et al. 1970). Det gamla ordspråket säger: *'Där bastu, sprit och tjära inte hjälper leder det till döden'*.

Enligt Lempiäinen (1995) har det traditionella bastubadandet på lördagskvällen betytt en rengöring efter den hårda arbetsveckan och förberedelse till den kommande helgen. I bastubadandet har man kunnat se en andlig symbolik och ett samband med följande dags gudstjänst.

Historiker har visat att den nutida finska bastukulturen är en syntes av den gamla östliga och senare västliga stora europeiska medeltida bastukulturen (Vuorenjuuri 1967). Bastun är en del av vår folktradition och enligt föreställningar och erfarenheter har den en stor betydelse för upprätthållandet av hälsa, förebyggande av sjukdomar och för att återvinna hälsan efter sjukdom (Peräsalo 1988). I dag har bastun utöver sin hygieniska betydelse en viktig position inom det sociala umgänget (Arstila 1983). Man kan säga att bastun främjar den psykosociala hälsan (Vuori & Oja 1987).

I bastubadet kombineras det psykiska, fysiska och sociala välbefinnandet. Till sin natur är bastubadandet ett psykosomatiskt fenomen. För de flesta finländare är bastun en källa till rekreation och inspiration. På så sätt främjar den både livskvaliteten och den mentala hälsan. Bastun är en god palliativ medicin både i glädje och i sorg och för de flesta i Finland blir den en vana (Sorri 1988).

Man har forskat i de fysiologiska effekterna av bastubadandet i mera än 200 år och den första medicinska doktorsavhandlingen enbart om bastun, gjordes av Lönnrot (läkare och författare bl.a. av Finlands nationalepos Kalevala) redan 1832. Trots att det är frågan om en av våra nationella institutioner och en folklig vana att slappna av och umgås socialt, samt att det i bastun är en ovanligt stark exposition för hetta men ofta också för kallt, har den medicinska forskningen angående bastubad inte blivit fortgående och systematisk. Är det kanske för vardagligt och 'nationellt' för att man på allvar skall forska om det (Vapaatalo & Vuori 1988).

Den finska metaforen för bastun som ritual är rengöring. *‘In the sauna washing becomes cleansing, purification, healing and renewal of self, of life and time; through the ritual of the bath, the finn becomes closer to his ideal self, to being a ‘real’ Finn’* (Edelsward 1991).

Tanken med detta arbete är att tränga in i det självklara, i det naturliga, i den finska bastutraditionen.

## 2. SAUNA – BAKGRUNDSINFORMATION

*The traditional sauna is a wooden building where the bathers sit on benches splashing water on the hot stones of the stove and gently beating themselves with leafy birch whisks* (Helamaa & Pentikäinen 2001).

I detta kapitel definieras den finska bastun, upptas centrala begrepp samt Sauna-sällskapets instruktioner till hur man badar bastu.

Vad är sauna?

Sauna (finsk bastu) är ett rum där luften uppvärms genom en ugn (kiuas). Under själva badandet kastar man bad (löyly) på stenarna, varvid vattenångan sprids i bastun. Då man badar sitter man på en lave ca. en meter ovan golvet. Temperaturen rekommenderas vara 65-100°C (Uppslagsverket Finland 2003). Bastu definieras som en anläggning för bastubad dvs. svett drivande bad i het, ofta fuktig luft (Malmström et al. 1986).

Det finns olika typer av bastun. De tre grundtyperna är rökbastu, vedeldad bastu med skorsten och elbastu. Rökbastun är den mest traditionella formen av bastu. Den har en eldstad utan skorsten. En hög med stenar var hjärtat i den ursprungliga bastun. Sådana används fortfarande i de moderna rökbasturna (Helamaa & Pentikäinen 2001).

I slutet av 1800-talet introducerades bastu med skorsten. Bastuugn med skorsten gjorde det möjligt att bygga skilda bastun i städer där vanliga rökbastun skulle ha varit farliga p.g.a. brandrisken. Fabriksbyggda bastuugnar med metallhölje började man bygga på 1910-talet. Även en ny uppfinning som den kontinuerlig värmda bastun föddes. Veden brinner i ett separat utrymme där lågorna och röken inte rör stenarna som i den traditionella bastun. Därför kan man elda under hela bastubadandet; stenarna hålls varma och ger ”löyly”(se följande sida) så länge som det brinner (Helamaa & Pentikäinen 2001).

Det tredje steget i utvecklingen är den elektriska bastun. De första elektriska basturna konstruerades på 1930-talet men tillverkanen började på allvar efter kriget i slutet av 1940-talet. En elektrisk bastu är lätt och trygg att använda. I och med den behövs ej separata byggnader för bastu utan den kan byggas i ett rum. Sedan 1950-talet har man i höghus byggt bastun i källarvåningar där man kunnat boka sin egen bastutur. I dessa

dagar ersätter man dem med bastun i samband med badrummet i de flesta nya lägenheter (Helamaa & Pentikäinen 2001).

Hur man bygger en bastu är inte betydelselöst. Viktiga aspekter att beakta är, storleken av bastun i sig (inte för liten och inte för stor), bastuugnens storlek i förhållande till bastuns storlek, ventilation, höjd på laven, belysning, byggnadsmaterial. Könkkölä (2000) har skrivit en bok om vilka aspekter som skall beaktas då man bygger en bastu för rörelsehindrade. Hur man bygger en bastu är en hel vetenskap och det finns mycket litteratur i ämnet. I detta arbete görs en avgränsning av de byggnadstekniska aspekterna.

Enligt Statistikcentralen (2004) uppgick det sammanlagda antalet bastun totalt till fler än 2 000 000 i slutet av år 2004. Det exakta antalet är svårt att räkna, då antalet bastun i gårdsbyggnadernas inte känns till. I slutet av år 2003 fanns i Finland allt som allt 2,6 miljoner bostäder. I varannan bostad fanns bastu.

### Centrala begrepp

<u><i>finska</i></u>	<u><i>svenska</i></u> (Romppanen red. 1997a, b)	<u><i>engelska</i></u> (Hurme & al. 1992)
sauna	bastu	sauna (bath)
saunoa	bada bastu	have (take) a sauna bath
kivas	bastuugn	sauna oven (stove)
löyly	bad	heat
heittää löylyä	ge bad, kasta bad	throw water on the heated stones
vihta (vasta)	bastukvast	bath (sauna) whisk
vihtoa	kvastning	slap oneself with a sauna whisk
lauteet	bastulave	sauna benches

Tabell 1. Centrala begrepp på finska, svenska och engelska

I det finska språket finns några bastutermer som inte har en motsvarighet på svenska. 'Löyly' är ett av de orden. I 'löyly' är bastuns ande. I en snäv bemärkelse betyder det att man kastar bad dvs. att man kastar vatten på de heta bastustenarna. Det är höjdpunkten i bastubadandet, en rituell akt. I vid bemärkelse betyder det, att man är i 'löyly', att man är på laven med allt som tillhör dvs. uppvärmning, kastandet av bad,

användandet av bastukvasten, eftervärmning och känslan då bastubadaren avslappnad och belåten berömmar vilken bra 'löyly' det var. Då ger han 'löylyn' en vidare betydelse: att hela bastuupplevelsen var lyckad. (Helamaa & Äikäs 1988) Ett annat sätt att beskriva 'löyly' är att det är ångan som omsluter bastubadaren då han kastar vatten på bastuugnens stenar. En 'löyly' kan vara lång och mjuk och kännas som en omfamning. I en het elektrisk bastu finns en överhängande fara att ångan studsar tillbaka som hett tevatten runt öronen. 'Löyly' är själen i själva badandet (Yle 19.9.2006).

**Vihta dvs. bastukvasten** är en kvast bunden av björkris. Björkriset skall vara färskt med gröna, hela, friska blad (helst inte helt utvecklade). Bästa riset får man före midsommaren då det kan användas som färskt eller torkas eller frysas för senare behov under det kommande året. Björk med ojämnt taggiga blad anses vara bäst (*Betula verrucosa*) i o m att den är både mjukare och mera hållbar samt angenämare mot huden. Före bastubadandet baddar man kvasten i varmt vatten eller väter den i varmt vatten och lägger den på bastustenarna så att den blir mjuk när man kastar bad. Man säger att det goda i att badda kvasten är att alla de för huden ogynnsamma ämnen, som i känslig hud kan förorsaka eksem, försvinner. Med bastukvasten har man sedan urminnes tider badat bort det onda från människokroppen. Den hälsobringande 'bastulöylyn' slås in i människan. Det är viktigt att kvasten är välgjord och av rätta kvistar. Kvasten måste vara gjord enligt badarens smak för att ge den rätta finska bastustämningen (Viherjuuri 1955). Användningen av bastukvasten ökar lokalt hudens blodcirkulation och effektiverar därmed svettningen (Ahonen & Nousiainen 1988). Det gamla ordspråket lyder: *Bastu utan bastukvast är som mat utan salt.*

### **Suomen Saunaseura ry - Sauna-Sällskapet r.f.**

Suomen Saunaseura ry- Sauna-Sällskapet r.f. grundades år 1937 för att upprätthålla den finska bastukulturen. Sauna-Sällskapet r.f. är en privat ideell förening vars uppgift är att värna om den traditionella bastukulturen, göra den känd, korrigerar felaktiga uppfattningar om bastun och framhålla bastubadandets betydelse för sunda levnadsvanor. Föreningen informerar, råder samt befrämjar bastuforskningen. År 1977 grundade föreningen Kansainvälinen Saunaliitto (International sauna society) samt år 1984 Forskningsstiftelsen för den finska bastun (Suomalaisen Saunan Tutkimussäätiö) och samarbetar med dem. Föreningen framhäver bastuns betydelse för att upprätthålla ett hälsosamt liv. Föreningen har med hjälp av tradition, lång erfarenhet och nutida forskningsresultat föreslagit följande sätt att bada bastu (opublicerat material).

- Tag god tid.

Duscha eller skölj Dig med vatten före bastubadet.

Använd sittduk på laven, tänk på hygien.

Temperaturen får inte vara alltför hög, 80-100°C räcker väl till.

Höj luftfuktigheten genom att kasta bad (löyly) på stenarna. Sköt väl om ventilationen.

Till bastun hör frisk luft, gärna med en doft av björk eller rök.

- Efter den första uppvärmningen på bastulaven kan Du svalka dig i frisk luft eller genom vattenbad. Nu smakar bastun igen.

Du kan använda björkkvasten i den fuktiga bastun.

Undvik badkastningstävling, de är inte hälsosamma.

Du kan ta flera bad och däremellan svalka dig.

Hjärtsjuka och personer med högt blodtryck bör bada försiktigt och undvika kallt vatten vid avsvalkningen.

- Värm dig före tvättningen. Genom att kraftigt frottera huden med duk eller borste blir Du uppiggad och härdad. Efter tvättningen kan Du igen värma Dig i bastun.

- Efter badet sköljer Du Dig med kallt vatten.

Vila och drick något läskande. Klä på Dig först när Du slutat svettas.

- Tänk på andra: skölj laven och andra sittytor, lämna bastun och tvättgrejorna i snyggt skick. Vädra bastun.

Tänk på Dig själv: En kraftig måltid och alkohol bör ej föregå en bastutur.

Tabell 2. Sauna-sällskapets instruktioner för bastubadande

### **Vad är bastu inte?**

Enligt Finlands bastuförening (opublicerat material) är bastu inte ett litet värmeskåp, ångrum eller torrluftsrum. Bastuugnen är inte en stenlös värmeapparat. Bastu är inte en mattbetäckt salong, där man sitter och läser tidningar. Bastu är inte ett ställe, där man badar under brådska eller efter en bestämd tidtabell. I bastu används inga kemikalier för artificiella dofter.

### 3. TEORETISK PERSPEKTIV

*Ett mått på livsvärden av olika slag, inte bara de som kan mätas i pengar* (Malmström et al.1986).

Livskvalitet har valts som teoretiskt perspektiv i denna studie. I detta kapitel upptas olika dimensioner av begreppet livskvalitet

#### 3.1 Vad är livskvalitet

Det finns många olika definitioner av begreppet livskvalitet. Begreppet används inom olika discipliner: medicin, sociologi, psykologi, filosofi och ekonomi (Björk 1995). År 1993 definieras livskvalitet på följande sätt i Nationalencyklopedin: *Viktigt och omstritt begrepp i medicinsk etik och hälsoekonomi. Det har också stort intresse i hälsopolitiska sammanhang och i frågor som gäller social lagstiftning och bostadsplanering. Begreppet används bl.a. vid systematiska jämförelser mellan olika metoder att bota sjukdomar och vid resursfördelningsproblem. Förutsättningar för god livskvalitet bör skiljas från livskvalitet i sig själv. Dålig hälsa kan inte utan vidare identifieras med dålig livskvalitet, fast dålig hälsa naturligtvis kan bidra till att minska en persons livskvalitet.'*

*'These goals cannot be measured by the size of our bankbalance. They can only be measured in the quality of the lives that our people lead.'* Lyndon B. Johnson lanserade i sin presidentvalkampanj 1964 termen 'quality of life' livskvalitet. Denna utsago ledde till frågan som man fortfarande brottas med: vad är livskvalitet och hur mäter man det? Bl.a. politiken, socialforskningen, medicinen och vården har försökt svara på denna fråga. Vid frågan av människans livskvalitet måste man alltid beakta frågan i relation till vad? I relation till vilken kontext (Nordenfelt 1991)?

Frågan om vad livskvalitet är och vem som har livskvalitet är tillsvidare bara delvis besvarad. Vem har livskvalitet, är den hög eller låg, hur motiverar vi våra bedömningar, hur mäter vi livskvalitet? Ord som är använda i relation till livskvalitet är t.ex. lycka och välbefinnande. Det finns inget enkelt svar på frågan om vilka sociala eller personliga förutsättningar som ger hög livskvalitet. En generell definition på livskvalitet svarar på frågan 'hur bra är livet?' Man kan tänka sig att varje människa har sin subjektiva uppfattning om vad livskvalitet är.

#### 3.2. Livskvalitet som ett psykologiskt begrepp

I den psykologiska kontexten använder man livskvalitet för att beskriva den enskilda individens upplevelse som bra eller dålig. Man vill göra en skarp skillnad mellan själva livskvaliteten och förutsättningarna för livskvalitet. Man vill basera sig på empiriska metoder som har som utgångspunkt människors egna uttryck för upplevd livskvalitet, dvs. såkallade subjektiva indikatorer (Mastekaasa et al. 1988).

De olika traditionerna avgränsar begreppet livskvalitet på olika sätt. Enligt Mastekaasa et al. (1988) vill de flesta lägga tyngdpunkten på dels kognitiva och dels affektiva aspekter. Det kognitiva representerar värderingar, tillfredsställelse med livet generellt eller med delar i livssituationen. Det affektiva däremot representerar de känslomässiga positiva och negativa reaktionerna. Som ett psykologiskt begrepp med utgångspunkt i den enskildas upplevelse av sitt liv och sin livssituation kan livskvalitet definieras på följande sätt: ***den enskilda individens upplevda positiva och negativa, kognitiva och känslomässiga upplevelser***. Livskvalitet kan betraktas som ett värde i sig själv, något värt att sträva efter. Livskvalitet är inte direkt observerbart. Det betyder att man måste studera andra variabler som kan tjäna som indikatorer för den variabel man egentligen är intresserad av.

Man kan skilja mellan fyra olika tillnärmningar för att finna livskvalitetsindikatorer. För det första är det observation. Observationen görs av någon utomstående som t.ex. nära vänner, familjemedlemmar eller grannar. Man kan också använda sig av professionella observatörer såsom psykologer. För det andra kan man använda fysiologiska symptom. Det kan användas om man ser ett starkt samband mellan psyke och soma. För det tredje är det beteendeindikatorer som baserar sig på människors egna handlingar. Invändning mot att inte använda marknadspreferenser och observerbara val som livskvalitetsindikatorer är att de flesta livskvalitetskällorna inte går att köpa. För det fjärde är det självrapportering, vilket är det vanligaste tillnärmningssättet inom livskvalitetsforskningen. Det gemensamma draget för olika typer av självrapportering är att de baserar sig på den enskilde respondentens introspektion. Rapporten kan ske både i form av strukturerade eller ostrukturerade intervjuer eller frågeformulär. Frågorna kan vara relaterade antingen till beteende eller till upplevelser och känslor (Mastekaasa et al. 1988).

Livskvalitetsforskningens främsta uppgift är belysa förhållanden i samhället som befrämjar och hämmar den enskilda människans livskvalitet (Mastekaasa et al. 1988).

### **3.3 Livskvalitet som att vara, att tillhöra, att bli**

För att komma åt begreppet livskvalitet ur en annan synvinkel är det skäl att definiera två centrala begrepp: hälsa och hälsofrämjande. I båda fallen använder man sig av WHO's definitioner.

*Hälsa är ett tillstånd av fullständig fysisk, psykisk och social hälsa och inte enbart frånvaro av sjukdom (WHO 1948). Valet av definitionen kan diskuteras men den finner sin förklaring i att följande modell har sin utgångspunkt i denna definition. "Hälsofrämjande" definieras enligt den första internationella konferensen om Health Promotion i Ottawa, Canada år 1986. Som resultat utgavs *Ottawa Charter for health promotion* 1988. Enligt den är hälsofrämjande den process, som möjliggör för människor att öka kontroll och förbättra sin egen hälsa. Hälsa ses därmed som en resurs för det dagliga livet och inte som ett livsmål. Den är också en förutsättning för social, personlig och ekonomisk utveckling och en viktig dimension i begreppet*

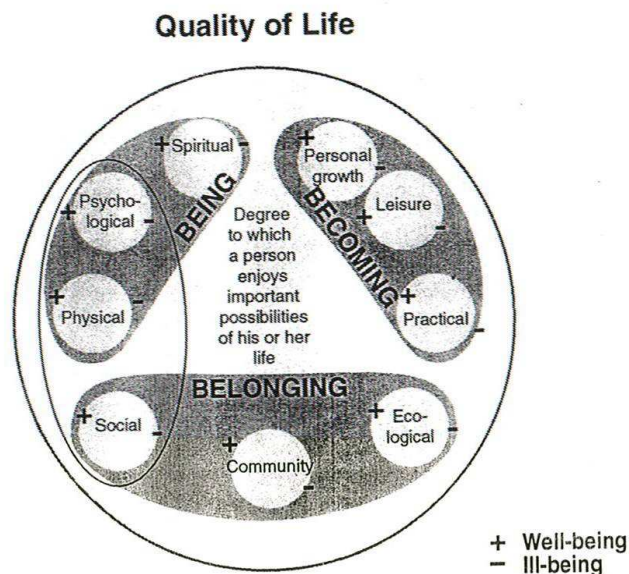
livskvalitet. Arbete och fritid bör vara hälsokällor för individerna. *“Health is created and lived by people within the setting of their everyday life; where they learn, work, play and love.”*

En vid definition av livskvalitet (QoL) är gjord av The Centre for Health Promotion Approach och den fokuserar på individens möjligheter på tre olika livsområden, ansedda som essentiella dimensioner i människans liv. Den ser livskvalitet som *'the degree to which the person enjoys the important possibilities of his or her life*. De olika komponenterna kallas för being (att vara), belonging (att tillhöra) och becoming (att bli). Modellen fokuserar på människans möjligheter inom de olika livsområdena. Dessa möjligheter uppstår ur människors interaktion med varandra och omgivningen (Raeburn & Rootman 1996).

Att vara (being) står för de basala komponenterna om vad människor är som individer. Som subkomponenter ser man fysiska, psykiska och spirituella dimensioner. Dels den fysiska hälsan såsom nutrition, rörelseförmåga, hygien etc. Den psykiska dimensionen tar bland annat fasta på individens känslor, självkänsla, självkontroll. Det spirituella tar fasta på personliga värderingar, det spirituella livet, att transcendera vardagliga upplevelser via natur och musik samt att fira speciella livshändelser så som födelsedagar och olika högtider. Att tillhöra (belonging) fokuserar på människans anpassning till sina olika omgivningar. Den fysiska tillhörigheten refererar till förbindelser man har till sin fysiska omgivning som hem, grannar, arbete samt känslan av tillhörighet till dem. Det sociala tar fasta på de förhållanden människan har till sin sociala omgivning och de meningsfulla människorelationer man har. Samhällstillhörighet tar fasta på förbindelser människorna har och resurser som finns i samhället de bor i såsom olika aktiviteter, hälso- och socialservice, skolning och fritidssysselsättning. Att bli (becoming) fokuserar på meningsfulla aktiviteter där människan har möjligheten att förverkliga sig själv, sina drömmar samt att nå mål. Den praktiska dimensionen innefattar meningsfulla och praktiska aktiviteter man utför på daglig eller regelmässig basis såsom hushållsarbete, yrkesarbete eller frivilligt arbete. Fritidsdimensionen innefattar fritidsaktiviteter som främjar avslappning, minskar stress (kortvariga; träffa vänner promenad i parken, spel tennis). Det inkluderar också mera tidskrävande aktiviteter såsom semester. Tillväxt hänvisar till människans utvecklande av sina kunskaper och förmågor (Renwick & Brown 1996).

Hälsa som en del av livskvalitetsbegreppet kan ses som delar av både att vara (being) och att tillhöra (belonging) och integreras med WHO's definition av hälsa. De tre huvudkomponenterna med sina subkomponenter illustreras i följande figur (Raeburn & Rootman 1996).





Figur 1. Hälsa som en del av livskvalitet

### 3.4 Livskvalitet och fritid

Det engelska ordet 'leisure' har sin motsvarighet i det svenska ordet fritid. Man vill använda begreppet i litet vidare bemärkelse där många behov blir tillfredsställda. Under fritiden kan man tillgodose behov som kopplas till den emotionella hälsan. Fritidstillfredsställelse kan också vara huvudkälla för lyckokänsla, belåtenhet med livet och livskvalitet. Fritiden kan hjälpa människor att lära sig att slappna av och handskas med många stressfaktorer i livet. Den ger en känsla av frihet. Den är en viktig dimension i individens personliga livsstil. Den hjälper att rymma från den dagliga personliga och interpersonliga omgivningen och att sätta åt sidan svårigheter och engagera sig i aktiviteter som är njutbara och som ger en personlig tillfredsställelse. De flesta människor har fritidssysslor i sitt eget hem. Tillfredsställelse med den egna livsstilen och fritidssupplevelser kan för den enskilda individen vara en viktig källa till glädje och meningsfullhet (Fine 1996).

### 3.5 Sammanfattning

Livskvalitet är ett komplicerat begrepp och har många olika dimensioner. I detta kapitel har upptagits aspekter som känns relevanta för denna studie. Dessa är livskvalitet som ett psykologiskt begrepp, hälsa som en del av livskvalitet samt livskvalitet och fritid.

## 4. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med arbetet är att beskriva och analysera hur finländarna upplever bastubadandets påverkan på livskvaliteten.

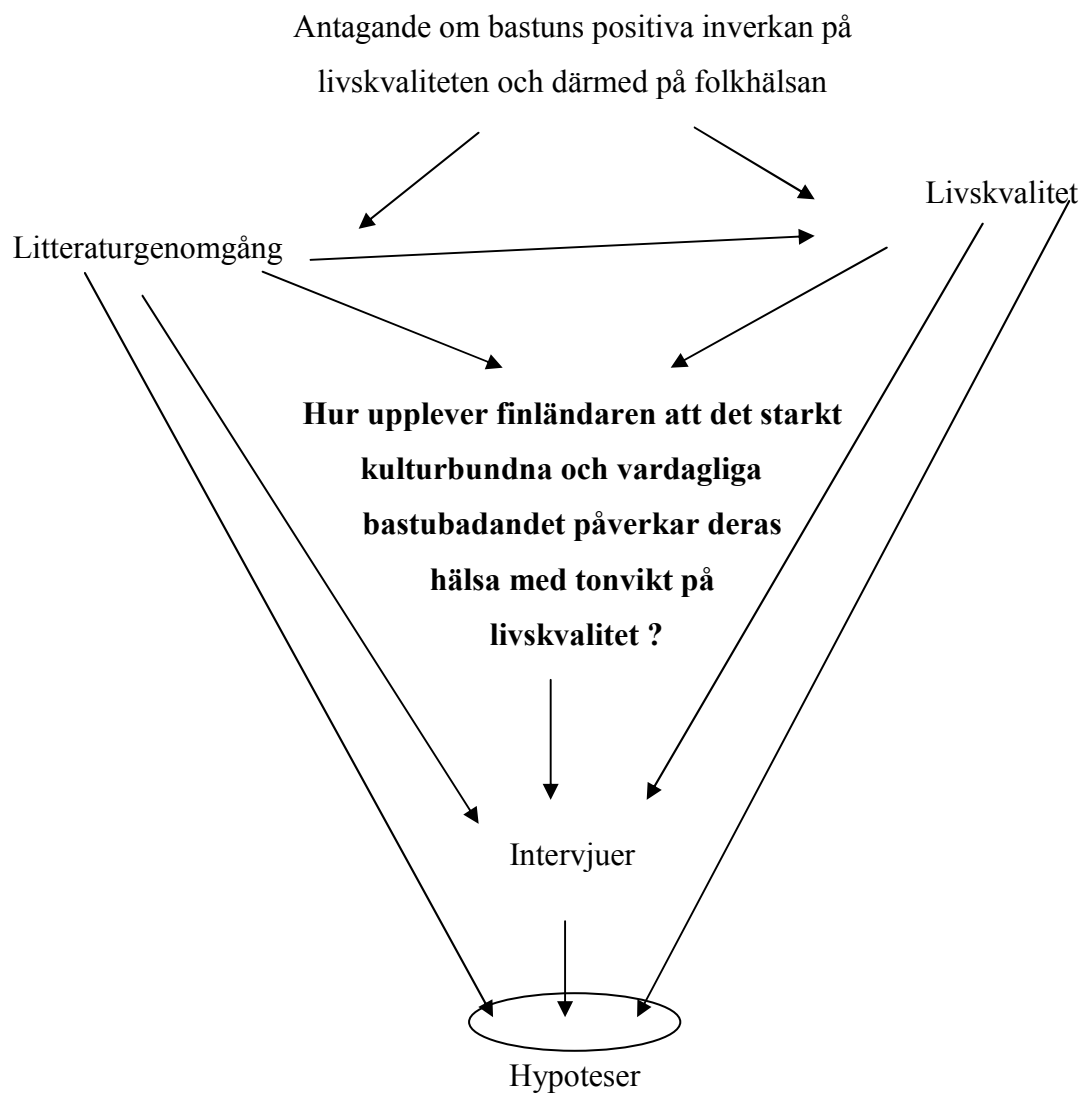
Frågeställningen lyder: Hur upplever finländaren att det starkt kulturbundna och vardagliga bastubadandet påverkar deras hälsa med tonvikt på livskvalitet?

## 5. DESIGN OCH METOD

### 5.1 Design

Designen är induktiv och syftar till att generera hypoteser. Hypoteserna kan testas vid ett framtida forskningstillfälle. Studien är ett försök att kombinera folkhälsovetenskap med ett antropologiskt perspektiv.

Som utgångsantagande är forskarens egna upplevelser samt en förståelse för bastuns särställning i den finska kulturen. I och med den samhällsliga utvecklingen har bastuns funktion från det fysiska fått en tonvikt på det psykiska och sociala. Därmed valet av livskvalitetsperspektivet. Litteraturgenomgången tillsammans med det valda perspektivet leder till frågeställningen. Datainsamling sker via intervju för att nå en ökad förståelse i fenomenet. Intervjuer som analyseras enligt den valda metoden *The long interview* (McCracken 1988) utgör den empiriska delen av forskningen. En syntes av litteraturgenomgången, det teoretiska perspektivet och den empiriska data utmynnar i hypoteser om bastu i relation till livskvalitet och hälsa.



Figur 2. Forskningens design

## 5.2 Metoden steg för steg

### Steg 1: Genomgång av analytiska kategorier och intervjudesign

Till det första steget hör en gedigen litteraturgenomgång. En god litteraturgenomgång har många fördelar så som att definiera problemet och bedöma data samt att finna frågor för intervjun. En god litteraturgenomgång är en kritisk process som gör forskaren till mästaren och inte fången av den tidigare kunskapen. Den underlättar att definiera forskningsområdet och att formulera intervjufrågor. I slutet av litteraturgenomgången bör forskaren ha en lista av teman av vilka frågor kan

formuleras. Det första steget utgör ett inventarium av kategorier och förhållanden som intervjun bör undersöka (McCracken 1988).

## **Steg 2: Genomgång av kulturella kategorier och intervjudesign**

I det andra steget använder forskaren sig själv som instrument. Tanken är att forskaren får en mera detaljerad och systematisk förståelse av de egna personliga erfarenheterna angående forskningsområdet. Forskaren måste inventera och rannsaka associationer, incidenter och antaganden som omger ämnet i hans eller hennes huvud. Tanken är att ur egna upplevelser dra de systematiska egenskaperna om temat med urskiljning av de strukturella från de episodiska och kulturella från de karakteristiska. Ett sätt att göra detta är att komma ihåg en händelse där upplevelsen är i direkt motsats till tidigare upplevelser och socialt acceptabelt beteende. Genomgången av kulturella kategorier har tre olika syften. Det första är att förbereda för intervjukonstruktionen. Det ger en möjlighet att identifiera kulturella kategorier och förhållanden som inte finns i litteraturen. Då dessa är funna står de som grund för intervjufrågorna. Det andra är att förbereda för rumsterandet som kommer att ske i data-analysen. Forskaren rannsakar kulturella kategorier och deras inbördes förhållande, förbereder schabloner med vilka hon söker likheter i intervju data. Forskaren lyssnar till sig själv för att kunna lyssna på de intervjuade. Det tredje är att skapa distans. Endast då forskaren har insikt i de kulturella kategorierna och konfigurationer som hon använder för att förstå är hon i stånd till att 'rycka loss dessa' från familjära förväntningar. Det handlar om både förtrogenhet och distanstagande (McCracken 1988).

## **Steg 3: Intervju och upptäckande av kulturella kategorier**

Det tredje steget består av formulering av temaguide, val av intervjupersoner samt intervjuerna. Det viktiga är att informanten får berätta sin egen berättelse med sina egna ord (McCracken 1988).

## **Steg 4: Intervju analys och upptäckande av analytiska kategorier**

Analysen av processen består av fem faser. Föremålet med analysen är att fastställa kategorier, förhållanden och antaganden som klargör informantens syn på världen som helhet och i ämnet i fråga (McCracken 1988).

I den första fasen behandlas varje uttalande i utskriften i sig dvs. ignorerar dess relationer till andra aspekter i texten. Tanken är att sortera viktigt material från oviktigt. Utanlanden som anses viktiga blir observationer (McCracken 1988).

Den andra fasen kallas för utvidgad observation. Forskaren fortsätter att utveckla varje observation utvecklad från fas 1. Ändamålet är att förlänga observationen så att dess implikationer och möjligheter är utspelade. Då detta är klart är observationerna relaterade tillbaka till utskriften. Varje observation är som en lins med vilken man kan skanna utskriften för att se likheter eller förhållanden komma fram. Efter detta examineras observationerna i förhållande till varandra med öga på logiska förhållanden (McCracken 1988).

I den tredje fasen utvecklas observationerna från de första faserna i överensstämmelse med övriga observationer. Objektet är observationerna och delarna av texten varifrån de kom. Ett fält av exempel och teman stiger fram. Fältet av bundenheter skulle nu vara rikare och klarare. Forskaren skulle spekulera i mera organiserat och mera fodrande kontext. Generella egenskaper skulle stiga fram. Generella konturer av intervjuerna bör vid detta skede vara synliga (McCracken 1988).

Den fjärde fasen kan kallas för bedömningen. Vid detta skede arbetar forskaren enskilt med varje formation för att finna det generella draget i var och ett. De generella teman arbetas fram. Då alla teman har blivit identifierade måste ett beslut göras om deras inbördes förhållanden. Vissa teman kan vara överflödiga då det bästa skall väljas och resten elimineras. De kvarblivande kan ordnas hierarkiskt, med några huvudpunkter och under vilka resten kan summeras. De överblivna teman bör kontrolleras mot de valda teman, dvs. om de strider mot dem, om inte kan de förkastas (McCracken 1988). Den sista fasen består av genomgång av konklusionerna i steg fyra i relation till alla intervjuer gjorda för denna undersökning. Det är dags att ta teman från alla intervjuer för att se hur de kan sammanfattas i slutresultatet. Här sker en transformation där de kulturella kategorierna som upptäckts i intervjuerna förvandlas till analytiska kategorier. Man kan tala om generella drag bland de intervjuade. Man talar inte mera om världen så som respondenten ser den utan hur den ser ut med forskaren ögon ur ett analytiskt perspektiv i socialvetenskaper. Med generella och abstrakta egenskaper är forskarens observationer nu konklusioner och färdiga för att presenteras (McCracken 1988).

### **5.3 Trovärdighet i metod**

Det nära förhållandet till ens egen kultur kan leda till lika mycket blindhet som insikt. Det kan hindra forskaren att se kulturella antaganden och mönster. Denna metod tar vara på möjligheten till insikt och minimerar faran för blindhet. Metoden tillåter forskaren att utnyttja kompetensen av sin egen kultur. Det leder till mera relevanta frågeställningar, mera kompetent lyssnande och datainsamling med en ökad sensitivitet (McCracken 1988).

### **5.4 Urval, intervjuguide, etiska överväganden**

De intervjuade valdes ur forskarens bekantskapskrets pga kön, ålder mellan 30 och 60 år, representanter av olika utbildningsnivåer, yrken och boendeform. I boendeform togs i beaktande om man har egen bastu och om man bor i höghus, radhus eller egnahemshus. Intervjuguide utformades på basen av litteratur och egna upplevelser. Efter pilotintervjun förtydligades frågeställningarna och därefter intervjuades åtta personer för studien.

1. Hur ofta badar du bastu?
2. Vad får dig att vilja bada bastu?

3. Hurdan är en bra bastu?
4. Hur badar du bastu?
5. Har du speciella bastuminnen?
6. Påverkar bastubadandet din hälsa?
7. Påverkar bastubadandet ditt sociala liv?
8. Vad skulle liv utan bastu vara?

Vid insamling av det empiriska materialet beaktas de forskningsetiska principerna i.o.m frivillighet i deltagande, garanterad anonymitet samt möjlighet att dra sig ur studien. Vi rapportskrivning citeras informanterna på ett sådant sätt att det inte är möjligt att igenkänna.

## 5.5 Genomförandet av studien

Studien började med en gedigen litteraturstudie. Vid genomförandet av litteraturstudien användes både kommunala bibliotek och medicinska bibliotek med sökmotorer som Medline-Pubmed. Litteraturstudien har sträckt sig över flera år på grund av att det var en långa paus mellan påbörjandet och avslutandet av studien.

Som forskare har jag i denna studie med denna metod kunnat använda mig av de erfarenheter och den kunskap jag har om bastu allt sedan jag var en liten flicka ända till dessa dagar. Det inrymmer många olika bastun i många olika omgivningar med många olika människor. Troligtvis minns jag bara en bråkdel av det jag upplevt.

Som en syntes av litteraturstudien och de egna upplevelserna framsteg tydliga ämnesområden som formulerades till intervjufrågor.

Intervjuerna skedde antingen i den intervjuades eller respondentens hem där störande element eliminerats. Frågorna som valdes till intervjuguiden var endast styrande. Det viktiga var att informanten får berätta sin egen berättelse med egna ord. Alla intervjuer bandades. Analysen av intervjuerna beskrivs i kapitel 11.

## 6. HISTORISK TILLBAKABLICK

*"Bastubad, det läker sjuka kroppar och själar allra bäst."* (Juhani i Aleksis Kivi Sju bröder)

I detta kapitel tas en kort tillbakablick på bastun i världen, Norden och Finland. Hälsodimensionen behandlas i ett historiskt perspektiv. Hur har man använt bastu under åren?

## 6.1 Bastun i världen

*For i svettehytta etterlater vi onda tankene og alle onde krefter.* (Xokonoschtletl 1999)

Svettbad har i olika tidevarv hört till olika nationers kultur. De har kunnat försvinna för långa tider för att åter komma tillbaka, som det hänt i de flesta europeiska länder med bastun. I Finland har bastukulturen varit oavbruten i två tusen år. Fast de olika basturna och bastuvanorna i världen är väldigt olika är meningen med alla den samma: att svettas och därtill svalka sig vilket utgör en behaglig helhet. Ofta har det även hört till olika religiösa ceremonier samt botande av sjukdomar (Valtakari 1988).

Både i Finland och i Ryssland har bastukulturen varit oavbruten i två tusen år. I de andra europeiska länderna blomstrade bastukulturen på 1200-1600-talerna. Därefter försvann den helt p.g.a. fördärvade seder. Bastun kom tillbaka till Mellaneuropa först efter andra världskriget (Valtakari 1988). På medeltiden och i början av den moderna tiden var bastun väl utbred i hela Europa. I Mellaneuropa blev basturna så småningom ställen där man tillbringade hela dagar, drack och roade sig. De blev smittokällor för veneriska sjukdomar och påven förbjöd dem på 1700-talet (Harlem & Alho 1989). Enligt annan källa bröts den mellaneuropeiska bastutraditionen redan på 1500-1600-talet för att man var rädd att syfilis spreds via bastubadande (Arstila 1983). Vuorenjuuri (1967) skriver att den medeltida bastukulturens förfall och fördärv hade börjat i de mellaneuropeiska städerna i början på 1500-talet men det tog 200 år för bastukulturen att försvinna.

Runt om i världen har man svettbadat på olika sätt. I gamla Kina, Indien, Egypten, Grekland, Rom och Turkiet fanns byggnader för bad. Indianerna hade tältbastun. Rester av romerska badtraditioner har man funnit i England. Som exempel kan nämnas den ryska *banjan*, indianernas *inipi*, japanernas *furo*, turkarnas *hamman* och mexikanernas *tamascal*. Den finska bastun anses vara en syntes av den medeltida europeiska bastukulturen och den ryska bastukulturen.

Den medeltida bastukulturen täcker från norra Italien och Pyrenéerna hela Europa ända upp till Island och norra kalotten, östra gränsen ligger vid de germanska länderna och upp till Lettland, Estland och i Finland till öster om Päijänne-sjön. Den ryska bastukulturen däremot sträckte sig från väster om Ural ända till östra Finland, Estland, Lettland, Litauen, norra och östra Polen och söderut ända tills skogsgränsen kom emot. Den finska bastun har med andra ord fått intryck både från öst och från väst. Man kan skönja gränsen mellan östra och västra Finland. Skillnaden kan man se både i bastubyggnaderna och i badvanorna (Vuorenjuuri 1967).

Bastukulturen fanns i Finland redan under det tidiga Svenska väldet – åtminstone i städerna men möjligen också på landsbygden likadan som i de andra nordiska länderna och i hela Europa. Bastun var en bekant sak som inte behövde vida beskrivningar. År 1650 trycktes i Borgå Professor Micael Wexionius avhandling där han beskrev följande: ‘ ... och annars också badar finnarna väldigt flitigt bastu. Vid utgåendet från bastun begjuter de också vid den hårdaste kolden sina nakna kroppar glada och muntra med is och snö blandat vatten, vilket de har öst från brunnen, ån eller från havet. Av

detta beror att de tycks ha speciellt stadig kroppsbyggnad och starka lemmar. Landets karghet och klimat stärker förstås också människorna' (Vuorenjuuri 1967).

I Sverige-Finland kan man inte skilja mellan den finska och den svenska bastun förrän i medlet på 1700-talet. Finland och Sverige tillhörde samma bastukulturs område. Vart än folket gick tog de bastun med sig. Från början av 1700-talet börjar bastun bli ett mera nordiskt begrepp, medan den sakta försvinner från Mellaneuropa. Vid samma tidpunkt börjar man i Sverige kalla bastun finsk, trots att det fortfarande finns bastun på landsbygden. Där badade man närmast före stora festligheter och helger. Den äldsta anmärkningen av den finska bastun är från 1696 av Alessandro Bicchì.(Vuorenjuuri 1967).

Det är tydligt att man i Finland sedan 1750-talet flitigt har badat bastu, 2-3 gånger i veckan och på sommaren till och med varje dag (Vuorenjuuri 1967).

I Sverige försökte man med alla konster lära folket hur skadlig och oekonomisk bastun är. Vid sekelskiftet 1700-1800 började de mest upplystas åsikter bli positiva. Fast man inte rekommenderade bastu för stadsbor, ansåg man att det var ett bra sätt för arbetarna och bönderna att tvätta sig. År 1807 skriver Otto Fredrik Wetterhof: "Vår finska bastu är så känd att den behöver inga beskrivningar" (Vuorenjuuri 1967).

## 6.2 Bastu och hälsa i nordiskt perspektiv

Den svenska medicinekandidaten Anton Rolandsson Martin publicerade år 1765 den första forskningen om den finska bastun '*Physiologiska Rön och Anmärkningar, om de I Finland hos Allmogen brukeliga Badstugors nytta och skada*'. Han konstaterar att under den tiden badade man mest bastu i Finland och speciellt vid den ryska gränsen. Han undersökte värmens effekter på människoorganismen samt förändringar i pulsfrekvensen. Barnens bastubadande beskriver han som oansvarligt och beskriver barnen som halvdöda, som somnar direkt efter bastu men plötsligt vaknar igen. Enligt Martin tvättas barnen två gånger om dagen, vilket han anser onödigt och som orsak till stark obstipation som så många barn dör av utan att någon kan hjälpa. Enligt Martin förorsakar bastun blodets feber, vilket kan bevisas av de många feberrelaterade symptomen så som den inflammerade och röda kroppen, törst, slemmig saliv, tung och trött tillvaro ofta också stapplande gång, rikliga svettningen, känslan av hetta som gör somliga trötta och hindrar andra från att somna. Kan detta vara annat än ohälsosamt (Vuorenjuuri 1967)?

"Om man badar sällan och med måtta känner man sig märkligt glad och lätt, men tvärtom blir det om man badar för ofta, i för hett eller genast efter maten. Den ofina allmogen springer ut från den heta bastun och kyler av kroppen i kallt vatten eller i snön och går sedan in i bastun som ingenting." Martins slutsatser om bastuns nytta: bastun passar inte för sådana som har anlag för feber i o med att den hettar blodet. Den passar inte heller för sådana som lider antingen av dysterhet eller av magkramp. Bastu är däremot bra efter feber då man skall svettas eller vid förändring av olika



hudutslag. Folket vet detta. De som har problem med bölder strävar till att få bölderna att ' mogna' i bastun; de blir mjukare och är lättare att perforera. Bastun hjälper mot skabb och är bra mot vissa värtillstånd. Den största nackdelen är att badet (löyly) skadar ögonen. Martin hade märkt att människor med dålig syn och speciellt sådana med gråblå ögon efter bastun får en glasartad blick och ögonen förlorar det vanliga lystret. Först efter några timmar normaliseras ögonen (Vuorenjuuri 1967).

År 1751 skrev Pehr Adrian Gadd i *"Försök till en oekonomisk beskrifning äfver Satacunda häraders norra del"*: till de dåliga och harmfulla vanorna hör också finnarnas onödiga bastubadande. På hösten badar de varje dag, på sommaren och vintern varannan eller var tredje dag. Han beskriver den heta bastun och användningen av kallt vatten eller på vintern rullandet i snön. "Det tycks inte bryta deras hälsa", konstaterar han och fortsätter: "om någon främling skulle göra samma skulle han inte ha många levnadsdagar kvar." Det myckna bastubadandet ansågs som en huvudorsak till att det finska folket först förlorar synen och först efter det hörseln (Vuorenjuuri 1967).

Det kungliga läkarkollegiet publicerade år 1756 ett instruktionsblad åt föräldrar. I denna publikation upptages också bastubadandet. Man ansåg att den höga barnadödligheten i Finland berodde på de ohälsosamma bastuvanorna. År 1756 publicerades Joh. Haartmans bok i Åbo om de vanligaste sjukdomarna och hur man vårdar dem. Där rekommenderar man bastu för torra, magra och sådana med gallsten för bastun uppmjukar lemmarna. Bastun ansågs farlig för dem, som lätt fick infektioner, febersjukdomar, som led av huvudvärk, andnöd eller öppna sår. Förutom ögonsjukdomarna ansåg läkarna att bastun bidrog till krampsjukdomar, svulster och den krumpna, skrynkliga bruna huden som finska åldringar brukade ha (Vuorenjuuri 1967).

Den mest kända beskrivningen om den finska bastun är skriven av den italienske Giuseppe Acerbi då han år 1799 reste i Finland. Han ansåg det finska sättet att bada och tvätta sig vara egendomligt. I sin bastuskildring beskriver han hur män och kvinnor tillsammans badar bastu utan något som helst på sig och utan att känna något som helst intresse för varandra. Han beskriver bastukvastens användning: "inom tio minuter ser de ut som rått kött och ser skrämmande ut". Han kunde knappt tro sina ögon och undrade hur man kunde vara från en halv timme till en timme i den heta (70-75°C) bastun. Bönderna försäkrade, att utan bastu skulle de utmattas av dagens många sysslor. Tack vare bastun återhämtar de sina krafter lika fort som efter en bra vila eller sömn (Vuorenjuuri 1967).

Via upplysningen ville man inte fördöma bastun i det hela. Man ville endast förhindra folkets överdrivna bastubadande, spara på ved samt undvika små barns bastubadande. Vid sekelskiftet 1700-1800 började de upplystas åsikter bli mera positiva. Man rekommenderade inte bastubadandet för de bildade i städerna men man ansåg det vara ett billigt och bra sätt för arbetarna och landsborna att tvätta sig (Vuorenjuuri 1967).

År 1807 skrev Otto Fredrik Wetterhof att den finska bastun är så känd att den inte behöver några skildringar. Enligt honom kunde historien bevisa att bastun är hälsosam

och att den främjar avdunstning. Bastun är av de behagligaste njutningarna. Arbetarna känner sig piggare, gladare och upplagda för nya ansträngningar. Ännu större överdrift än att från bastun gå i vaken är att inte alls bada bastu. I 1837 anbefalldes Karrlo Nordblad i sin hälsobok det finska folket att bada bastu efter det hårda arbetet och när de är frusna. På så sätt kan många sjukdomar som har sitt ursprung i förkylningar undvikas (Vuorenjuuri 1967).

### 6.3 Bastuns olika funktioner i historiskt perspektiv

*'En gård utan bastu går inte för sig varken när det ska bådas eller när moran och statargummorna ska få barn. Ja, en bastu som ryker, en hund som skäller, en tupp som gal och en katt som jamar, det är ju så en bra gård ska se ut'* (Juhani ur Aleksis Kivis Sju bröder).

Bastun har alltid varit en väsentlig del av det finska sättet att leva och bastun har genom tiderna haft många olika användningar. Ursprungligen var bastun ett ställe där man tvättade sig, men eftersom den var den enda rena platsen med tillräcklig tillgång till vatten, är det också där många finnar har kommit till världen och botats från sjukdomar (Viherjuuri 1955).

Det var mycket vanligt att man först byggde bastun och först efter det huset (Pentikäinen 2000). De döda fördes oftast till bastun för att vänta på att bli begravna, vilket kunde dröja ett tag på grund av långa avstånd och dåligt före. Man byggde en bädd för den döde, lade honom i den och förberedde honom för begravningen. Byborna hade då möjlighet att komma och ta ett sista avsked av den döda (Arstila 1983).

Lördagsbastu är ett begrepp så som även jul- och midsommarbastu. Jul- och midsommarhögtiderna har genom tiderna involverat bastubad. Det har varit ett sätt att både fysiskt och andligt förbereda sig för festligheterna (Arstila 1983).

Bastun har även använts som hjälpkök där man slaktade boskap och torkade fisk och kött. Där tillredde man också bastupalvad skinka. Bastun har genom tiderna fungerat som tvättstuga, där man kokade kläderna i stora grytor (Arstila 1983). Även andra hushållssysslor utfördes som t.ex. torkning av lin och beredning av malt. Massage, koppning och åderlåtning utförde man i bastun (Viherjuuri 1955). Husen och stugorna var ofta små och därför fick bastun fungera som gästhus. Eller så placerade man gästen i huset och barnen fick sova i bastun. I nutiden kan omklädningsrummet i bastun fungera som sovplats för gäster (Arstila 1983).

Av bastuns många funktioner beskrivs lördagsbastu, bastu och folkmedicin, brudbastu och bastuförlossningar närmare.

### 6.3.1 Lördagsbastu

*Den som är lat på lördagen är svart på söndagen.* (gammalt ordspråk, fritt översatt)

Enligt Lempiäinen (1995) lär det finska ordet *lauantai* (lördag) komma från det gamla fornorska ordet '*Iaugardagar*' som betyder tvätt och baddag. Lördag har därmed varit en traditionell bastudag. Förr i tiden skulle rengöringen ske på helgaftonen; att bada på själva helgen upplevdes som förbjudet till och med farligt. Viherjuuri (1955) konstaterar att det vanligaste har varit att bada bastu en gång i veckan; på lördagen.

I bastubadandet har man kunnat se en andlig symbolik och ett samband med följande dags gudstjänst. Man vet att människor har läst så kallade 'bastuvälsignelser' medan de har tvättat sig, där de har bätt Gud rena själen ss. kroppen renas i bastun. Enligt Lempiäinen (1995) finns en biblisk grund till detta Jer. 2:22: '*Ja, om du också tvättar dig med lutsalt och tar än så mycket såpa, så förblir dock din missgärning oren inför mig, säger Herren, Herren* (Bibeln 1997).

Förberedelsen inför söndagens gudstjänst började på lördagen kl. 18. På 1800-talet var lördagsfastan vanlig. Det gamla ordspråket säger: *Gå oäten till kyrkan*. Denna förberedelse gällde speciellt de som skulle till nattvard. Utöver bastubad och fasta förberedde man sig andligt med bland annat en bönestund före avfärd till kyrkan. Man redde även ut eventuella gräl (Lempiäinen 1995).

Det traditionella bastubadet på lördagskväll har betytt en rengöring efter den hårda arbetsveckan och förberedelse till den kommande helgen. Kulturförändringar samt de allt vanligare el-basturna har medfört att bastubadande har blivit en allt vardagligare och mera fysisk händelse än för tidigare generationer (Valitut Palat 1996).

### 6.3.2 Bastu i folkmedicinen

*I bastun skall man vara som i kyrkan* (gammalt ordspråk, fritt översatt).

Genom tiderna har människorna sökt botemedel för sina krämpor och sjukdomar. I den finska folkdiktningen finns det mycket beskrivet om olika helande traditioner (Hänninen 2002). Bastun har varit de kloka gummornas och gubbarnas arbetsplats. Den har ofta varit den enda lugna platsen skyddad från störande element och smittokällor. Bastun har varit ett rent och varmt ställe med tillgång till varmt vatten (Valitut Palat 1996). Bastun har spelat en viktig roll i folkmedicinen. De folkliga botemedlen åderlåtning och koppning utfördes i bastun. Enligt Sauna-sällskapet (opublicerat material) har bastun varit en självskriven plats för folkmedicinarnas arbete.

Folket har haft en uppfattning om bastuns magiska och helande kraft. Också detta är en orsak varför naturläkarna, kopperskorna och trollkvinnorna och –gubbarna utförde sina vårdhandlingar i bastun. Bastuns magi är vit, bra magi. Med hjälp av magin har man kunnat hålla i styr och vinna sjukdomens och onskans krafter. (Achté 1981) Ofta

botade man sjukdomar på natten då ceremonin blev festligare, mera mystiskt och blev en starkare upplevelse för den sjuka (Peräsalo 1988).

Det viktigaste tillfriskningsstället för gamla tiders människor var bastun, där tvättade man och badade bort även de svåraste sjukdomarna. I bastun utförde man massage och koppning. I bastun har man enligt gamla uppfattningar läkt svåra sjukdomar som epilepsi och nervsjukdomar. Enligt de gamla traditionerna var det viktigt hur man eldade bastun då sjukdomar skulle läkas (Pentikäinen 2000).

### 6.3.3 Brudbastu

*Människan är som vackrast några timmar efter bastubad.* (gammalt ordspråk, fritt översatt)

Brudbastun är en tradition som har rötterna i medeltiden. Ända fram till 1800-talet har brudarna tvagats i bastun som en ritual för att lämna det gamla livet bakom sig och förbereda sig för det kommande nya livet. Traditionen med brudbastu har funnits både i västra och östra Finland. Den västra traditionen präglas mera av glättighet medan man i östra Finland har tagit ritualen litet allvarigare. Ofta hade man gråterskor som kunde läsa bastukväden och gråta ut sorgerna i en andlig reningsprocess (Yle 30.3.2007).

Enligt den gamla traditionen tvättade de unga flickorna den blivande bruden i bastun före bröllopet för att symbolisera sexuell renhet (Achté 1981). På 1800-talet i samband med industrialiseringen började folk flytta till städerna. I och med detta ändrades kulturen och traditionen med brudbastu försvagades (Yle 30.3.2007).

I dagens läge har brudbastun blivit allt vanligare och det är en ritual fylld med symboliska handlingar. Brudens vänner ordnar brudbastun. Bland annat har bruden fått sätta sig på en blomsterbukett blandad med nässlor för att påminna om livets goda och onda. Inne i bastun gnids bruden in med salt för att man inte ska frestas av det gamla livet. Man antar också att bruden inte är helt fläckfri eftersom man också gnider in henne med mjöl för att skyla över gamla synder (Yle 30.3.2007).

### 6.3.4 Bastuförlossning

*'På tunet vid Lepikko torp fanns det också en rökbastu och där föddes jag den 3 september 1900. När Ida i sällskap med sin mor och sin syster kom fram till Lepikko, ångade det heta vattnet redan i murgrytan. Men denna gång varslade det inte om stortvätt. Man kallade ytterligare på Aada Lümatäinen, som var en skicklig barnmorska, och så hjälptes jag till världen'* (Kekkonen, Finlands president, 1981).

Enligt Teramo (1981) sköttes största delen av förlossningarna på 1700- och 1800-talen i hemmen utan skolade barnmorskor eller läkare. En betydande orsak var att det endast fanns en handfull skolade människor. Man ansåg att de kloka kvinnorna skötte förlossningarna tillräckligt bra. I början av 1900-talet födde man nästan bara i hemmen. På landsbygden var den vanligaste platsen bastun. Detta nämns även i

Kalevala – Finlands nationalepos. Förlossningen kunde även ske i ladugården eller i stallet. På sommartid kunde man även föda i skogen i södra Finland.

Huvudprincipen i den folkliga förlossningsvården var att förlossningen inte fick avstanna då den en gång kommit igång. Föderskan skulle därför vara i konstant rörelse och hon badades ofta i bastun under förlossningen. Bastukvasten använde man flitigt. Då den blivande mamman tröttnade stödde man henne under armarna då hon gick av och an i bastun. Det andra alternativet var att medhjälparen vände henne på bastugolvet. Den på ryggen födande kvinnan var på sidan eller på ryggen på bastugolvet där man hade lagt halm eller hö och på dem smutsiga mattor eller filtar. Man ville inte använda rena underlägg – de skulle ju ändå bli smutsiga i förlossningen (Teramo 1981). Efter förlossningen kunde mamman och barnet stanna några veckor i bastun (Peräsalo 1988).

Bastun var ett bra och naturligt ställe. Bastun var varm och ren och det fanns alltid varmt vatten tillhanda. Belysningen var mjuk och inte allt för skarp precis som man nu eftersträvar i de moderna förlossningarna. Den var också lätt att rengöra efter förlossningen och där var också lätt att rengöra mamman och barnet (Arstila 1983),

Luoto (1991) beskriver hur barnmorskorna i kommunerna var utlämnade åt sin egen arbetskunskap och erfarenhet. Vid slutet av sin utbildning år 1948 frågade hon sin lärare (läkare) till råds och fick följande svar: ”*Eihän siinä mitään, äiti saunaan ja vasta pyllyn alle. Siellä on steriiliä.*” (”*Detta är ju enkelt, mamman i bastun och kvasten under stjärten. Där är sterilt.*”) Hon säger att detta råd använde hon alltid då hon hade så mycket tid att hon hann elda rökbastun.

## 6.4 Sammanfattning

Bastu i olika former har funnits praktiskt taget runt om i världen. Den finska bastun har haft många funktioner under sitt långa liv. Trots alla funktioner bastun har haft genom tiderna har badbastu alltid varit dess livsuppgift.

## 7. BASTU I DEN MODERNA MEDICINEN

*Där bastu, sprit och tjära inte hjälper är det till döds (gammalt ordspråk)*

I detta kapitel beskrivs bastubadandet ur den moderna medicinens synvinkel. Bort lämnas dock ingående medicinska detaljer som inte är relevanta för denna studie.

### 7.1 Bastubadandets fysiologi

Under bastubadande sker det många olika förändringar i blodcirkulationen. För att förhindra stegring av kroppsvärmen ökar blodcirkulationen betydligt vid

bastubadande. Blodtrycket strävar till att sjunka, men för att förhindra det ökar hjärtats minutvolym i och med att pulsfrekvensen ökar och blodcirkulationen i de inre organen minskar. Avkylning i kall luft, dusch, simning eller snö sammandrar snabbt hudens blodkärl, och då stiger blodtrycket avsevärt. Ett vanligt bastubadande ökar blodcirkulationen lika mycket som lugn eller rask gång. Den på erfarenhet under århundraden grundade vetenskapen att måttligt bastubadande förorsakar endast obetydliga faror har forskarna påvisat vara sann. Samtidigt har påvisats att i bastun hög eller långvarig hetta separat eller förenat med plötslig avkylning i kallt vatten eller snö kan leda till allvarliga funktionsstörningar i blodcirkulationen hos personer med sådan disposition (Vuori 1988a).

Bastun påverkar på många sätt organismens vätske-, elektrolyt-, och syra-basbalans. Utöver svettningen och den därefter kommande törstkänslan fungerar en hel del inre regleringsmekanismer under bastubad. Trots att vätskebristen vid vanligt bastubadande inte blir stor är det viktigt att ersätta den i ett så tidigt skede som möjligt. Bastubadarens och bastuns egenskaper samt bastuvanor påverkar regleringen av vätskebalansen i bastun. Hur bastubad påverkar beror till en stor grad på individens fysiska prestationsförmåga, anpassning till värme samt vätsketillståndet. Till bastubad relaterade störningar i vätskebalansen är få hos friska människor. Hos sjuka, äldre och hos personer med dålig kondition kan förändringarna leda till störningar med symptom. Problemen är närmast i blodcirkulationen, vars regleringseffektivitet belastas av värmestegringen. Bastudrycker har en viktig gynnsam effekt på upprätthållandet av vätskebalansen. Alkoholdrycker försämrar inte bara det centrala nervsystemets reglering utan också blodcirkulationens regleringsmekanismer. Genom att ersätta vätskeförlusten kan man försäkra den maximala värmeförflyttningen från kroppens inre via huden till omgivningen. Glukoselektrolytdryck återställer plasmavolymer snabbare än bara vatten (Ahonen & Nousiainen 1988).

I länder utanför Finland där bastubadandet inte har så långa traditioner som i Finland har man fortfarande sett bastubadandet som en riskfaktor för dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar. Bastun förorsakar inte hälsorisker om man badar med måtta (80-90° C) och undviker snabb avkylning och alkohol. Finska forskningar har påvisat att bastubadandet inte är farligt ens i den tidiga rehabiliteringsfasen efter en hjärtinfarkt. I en uppföljningsundersökning av hjärtinfarktpatienter har man inte kunnat konstatera komplikationer i relation till bastubadandet. Om risken för plötsliga oväntade dödsfall i samband med bastubadandet har forskats i flera repriser. Inga av dessa undersökningar har påvisat ökad risk i relation till bastubadandet. Plötsliga dödsfall och andra allvarliga komplikationer tycks vara relaterade till användning av alkohol i bastun. Hjärt- och kärlsjukdomar i kombination med alkoholberusning är den typiska orsaken till oväntade dödsfall (Eisalo & Luurila 1988).

Som om så många andra faktorer i relation till bastubadandet finns mycket lite forskning om bastuns effekter på lungorna. Allmänt säger man att bastuns effekter på organismen är positiva. Redan 1856 skrev man att bastun minskar på spänningen i andningsmusklerna och lungornas tånjbarhet. Vid kronisk bronkit och astma har bastun en positiv effekt på luftvägarna: andnöden minskar och värden som mäter lungornas funktion förbättras. Allmänt anses att den p.g.a. bastun ökade värmen i luftvägarna är terapeutisk vid kroniska lungsjukdomar. Orsaker till den förbättrade

andningen vid astma och kronisk bronkit kan vara att den varma luften utvidgar luftvägarna och förbättrar styrkan i andningsmusklerna samt att slemmet blir tunnare och avsöndras. Det sympatiska nervsystemet stimuleras i bastun och därigenom vidgas luftvägarna (Laitinen & al. 1988).

Vid akut luftvägsinfektion kan symptomen förvärras i bastun och bastubadandet kan förlänga sjukdomsförloppet. Den varma luften intensifierar infektionsreaktionen. Bastun påstås öka barnens motståndskraft mot luftvägsinfektioner och bastu har använts i vården av obstruktiva lungsjukdomar hos barn. Astmatiker upplever ofta att bastu underlättar andningen (Laitinen & al.1988).

Bastubadandet aktiverar det sympatiska nervsystemet och därigenom hormonutsöndringen med avsikt att fördröja värmestegringen. En del av hormonförändringarna är likadana som t.ex. under motion. Blodets hormonhalter återställs vanligtvis inom några timmar efter bastubadet, och den tillfälliga variationen skadar inte en frisk människa (Kukkonen-Harjula 1987). Kort sagt kan man säga att bastun påverkar hormonutsöndringen delvis på samma sätt som stressituationer och delvis på ett typiskt sätt för bastubadande (Kukkonen-Harjula & Kauppinen 1988).

## 7.2 Bastu och läkemedel

*Bastun är den fattigas apotek* (gammalt ordspråk).

Det finns endast litet publicerade forskning om bastun och läkemedlens möjliga samverkan. Grunden till mekanismerna där bastun kan påverka medicinens inverkan är bastubadandets normala fysiologiska effekter på värmeregleringen, blodcirkulationen och vätskebalansen. Den ökade perifera blodcirkulationen, den minskade viskerala blodcirkulationen (njurarna och matsmältningskanalen), den ökade aktiviteten i det sympatiska nervsystemet samt vätskebrist p.g.a. svettning kan i teorin fördröja upptagning av läkemedel, deras metaboli samt utsöndring. I bastun ökar pulsfrekvensen och blodtrycket sjunker. Detta kan i sin tur ändra läkemedelseffekter på medel som påverkar det autonoma nervsystemet och blodtrycket. I undersökningar och kliniska försök har man kunnat konstatera att interaktion av bastu och läkemedel är mycket sällsynt. Interaktionen kan undvikas genom att planera medicinintaget så att medicinens maximalhalt och maximaleffekt inte inträffar då man badar bastu. Det är viktigt att komma ihåg medicinens individuella inverkan samt att vissa mediciner kan ha kliniskt signifikant samverkan med bastun. Det rekommenderas t.ex. att avlägsna läkemedelsplåster före bastun p.g.a. den ökade perifera blodcirkulationen. Här finns ännu många oforskade områden (Vanakoski & Seppälä 1996).

## 7.3 Gravida och barn i bastun

Finska kvinnor är vana vid att bada bastu under hela graviditeten och förr i tiden att föda i bastun. Av gravida badar 80-90 % regelbundet bastu. Enligt forskningarna på 1980-talet kan man säga att bastubad inte påverkar mannens fertilitet och att en frisk

gravid kvinna och fostret tål bastu väl. De hemodynamiska förändringarna är samma för gravida och icke-gravida kvinnor. Både modern och fostret anpassar sig till temperaturförändringarna i omgivningen. Pulsen stiger hos fostret, men befinner sig inom den normala variationen (Vähä-Eskeli 1988).

I Finland badar 78 % av barnen bastu varje vecka. Barnen är i medeltal 4,5 månader gamla då de för första gången upplever bastubad. Bastubesöken varar då 5-10 minuter åt gången och barnen tycks tåla det bra (Jokinen & Välimäki 1987).

Bastun är ett torrt och varmt ställe för ett barn. Först efter det första levnadsåret börjar värmeregleringen anpassa sig i bastuns värme. I och med den långa bastutraditionen har barnens bastubadande hittat sin trygga form. Det nyfödda barnet betar sig i den varma miljön ss. en varelse med jämn värme; barnet är stilla på plats så att den metaboliska värmeproduktionen är så liten som möjligt. Därtill sträcker barnet kroppen och lemmarna så att den yta som avger värme blir så stor som möjligt. Barnets hudblodkärl utvidgar sig och barnet svettas redan efter den första dagen efter förlösningen. Genom den tunna huden avdunstar mycket vätska, vilket ur värmeregleringssynpunkt inte är samma som att svettas. I praktiken är den nyföddas och speciellt den prematuras värmeregleringssystem ännu inte färdigt utvecklat (Jokinen & Välimäki 1987).

Barnens möjlighet att bekämpa för stor värmebelastning i bastun avviker från den vuxnas sätt på flera olika sätt. Barnets hudareal i förhållande till massan är större än hos den vuxna, vilket leder till att barnet tillförs mycket mera värme från omgivningen än den vuxna. Och då barn väger mindre än vuxna, stiger barnets kärnvärme i motsvarande grad. Barnets förmåga att svettas är mindre än de vuxnas. Inte förrän i 1-års ålder är barnets förmåga att svettas tillräcklig med tanke på värmeregleringen. Då producerar svettkörtlarna fortfarande 2,5 gånger mindre än hos vuxna. Trots att barn i 2-års ålder redan har fullt antal svettkörtlar uppnås den vuxna nivån i tonåren p.g.a. androgener. Barnets möjlighet att öka den perifera blodcirkulationens minutvolym för att frigöra organismen från allt för mycket värme också i bastun är mindre än hos vuxna p.g.a. att barnens blodcirkulationsreserver är mindre (Jokinen & Välimäki 1987).

Man kan konstatera att trots den långa bastutraditionen och att finska barn redan som små lär sig att bada bastu finns det vissa risker med bastubad för barn i diålder. Under de första levnadsmånaderna är värmeregleringssystemet känsligt för störningar. Inte förrän i 1-års ålder kan barnet upprätthålla jämn värme då temperaturen snabbt förändras. Därmed är bastubad för nyfödda och prematurer alltför ansträngande. Barn skall föras i bastu först i den åldern då de med sitt beteende eller på annat sätt kan uttrycka om värmen blir otrevlig (Jokinen & Välimäki 1987).



## 7.4 Bastu och alkohol

Ett eget kapitel ägnas bastu och alkohol pga. av deras något problematiska förhållande. Genom tiderna har alkohol så som bastun använts som medicin. Med tiden har den gamla tron om alkoholens och bastuns helande effekt minskat. Bastubadandet kan tyvärr fortfarande kopplas med alkohol. Både het bastu och hög alkoholhalt i blodet förorsakar en stark stressreaktion i kroppen. I teorin kan dessa två reaktioner effektivisera varandra och förorsaka hälsorisker. Också om detta område har forskats mycket litet. Man vet en hel del om bastuns och alkoholens separata mekanismer på hjärtat, blodcirkulationen, ämnesomsättningen och hormonbalansen men om deras samverkan finns det lite forskning. I ingen händelse kan bastubad under alkoholpåverkan rekommenderas. En öl eller två efter bastun är ingen hälsorisk, men tyvärr är det inte alltid den mängden det är frågan om. Alkoholens och bastuns kardiovaskulära förändringar är likartade och kan effektivisera varandra. Speciellt svårt kan det vara att upprätthålla blodtrycket. Det finns en stor risk för olycksfall, vrickningar och brännskador. De allvarligaste olyckorna är slocknandet på laven och drunknande vid simtur (Ylikahri & Heikonen 1988).

## 7.5 Bastu och psyket

Bastubadandet är en angenäm och avslappnande upplevelse där det psykiska, fysiska och sociala välbefinnandet kombineras på ett osärbart sätt. Det är en helhetsupplevelse. Det är en psykosomatisk upplevelse (Sorri 1988). Så som tidigare konstaterats upplevs bastun i första hand som avslappnande, uppiggande och som en källa till välbefinnande. Om naturen av detta välbefinnande och bastuns psykologi finns endast litet forskning. Inom ramen av psykoanalys har man studerat fenomenet välbefinnande i samband med bastubad. Det visar en bred och färggrann samling av själsliga upplevelser och koncentrerar sig på omedvetna psykiska element (Tähkä & al. 1970).

Människans tidigaste och mest grundläggande upplevelser av välbefinnande är från tiden då hon passivt tog emot allt tillfredsställande av sina drifter. Den första tillfredsställelsen får barnet i huvudsak via mun och hud via sin mor. Till bastun hör många värme- och beröringsförmimmelser och speciellt bastuvärmen upplevs passivt och receptivt. Dessa förmimmelser är för de flesta bastubadare en viktig del av bastuns njutning och behag. Badaren, som ligger på laven omvärd av bastuångorna, medan den välgörande värmen tränger in i alla porer, erfar utan tvekan samma behag och tillfredsställelse såsom i ett tidigt skede av sin utveckling. Han smälter samman med bastuns trygga värme så som den nyfödda med sin mor förrän han började uppleva den yttre världen. Värmen kan omedvetet och symboliskt framträda som den tidiga barndomens mor och bastubadaren kan samtidigt repetera olika tidiga sätt att höja självkänslan via olika sätt att känna och erfara (Tähkä & al. 1970).

Det är allmänt känt att bastun minskar aggressivitet och befrämjar uppkomsten av en gemytlig och fredligt sinnesstämning. Allt som allt ger bastun många olika möjligheter

till att ge utlopp för olika driftsspänningar på ett socialt acceptabelt sätt (Tähkä & al. 1970).

Under bastubad kompletterar den omedelbara upplevelsen samt föreställningarna varandra. Var och en har egna föreställningar om bastuns 'löyly', rengöring och avsvalkning. För finnarna är dessa föreställningar vanligen positivt laddade. De har sedan barndomen uppbyggts och formats till en del av vår personlighet. Man kan också som vuxen lära sig och bada bastu och finna dess riktiga väsen som gör bastun levande. Om inte bastubadaren har en sådan upplevelse, blir uppfattningen av bastun torr och snäv. Bastuupplevelsen är svår att beskriva så som också föreställningarna som hör till. De flesta berättar om sina bastuupplevelser mycket diffust eller med hjälp färggranna, komplicerade liknelser. En märkbar andel av föreställningar förknippade med bastun är förmedvetna eller omedvetna. Också arten av välbehag som bastun ger är för de flesta helt enkelt omedvetet, en omedelbar sinnlig tillfredsställelse. I bastufantasierna förenas upplevelser i barndomen, den vuxnas klokhets och stundens upplevelse (Sorri 1988).

En viktig egenskap hos den normala människans ego är dess förmåga att tillfälligt och kontrollerat ge avkall på sina funktioner eller ersätta dem med tidigare och mera elementära då det är nödvändigt för vila och rekreation. Detta kallas för regression i egots tjänst. Som exempel på regression i egots tjänst kan nämnas varje natt återkommande dröm, lekar, spel, uppgående i hobbyn, konstupplevelser och olika former av skapande verksamhet. En sådan regression i egots tjänst händer i bastun och den är otvivelaktigt en förutsättning för det välbehag och den njutning bastun ger (Tähkä & al. 1970). För att upplevelsen av bastubad skall bli rik och levande fordras att vårt sinne är tillräckligt fritt från förnuftets och vardagsverklighetens bojar. Å andra sidan är det just i bastun vi kan komma i denna sinnesstämning. Det kräver jagfunktionernas delvisa för stunden möjliga regression för i utvecklingen tidigare funktionsmodeller, som karakteriseras av omedelbara upplevelser och helhetsupplevelse. Då har vi möjlighet att glömma kritiskhet och förnuftighet. Vi kan ge utlopp för våra föreställningar, känslor och förnimmelser. Efter bastun kommer vi tillbaka till verkligheten och vardagen efter att ha kommit i närmare beröring med oss själva och vårt liv. Den onda världen är borta, i bastun lever man här och nu. Den här förmågan har finnarna lärt sig redan i barndomen. Tillåtelse och förmåga att hänge sig åt bastuns njutning är en mycket positivt laddad värdering i det finska samhället. Regression i jagets tjänst befrämjar den naturliga helheten av upplevelse och tanke. Den starka sinnesretningen som bastubadandet medför ökar den ytterligare och då kan det psykiska och det fysiska förenas till en helgjuten upplevelse (Sorri 1988).

Det ohälsosamma bastubadandets kännetecken är självsvaldighet, lust att trotsa gränserna för egna och de andra bastubadarnas hälsa och bastuuthållighet. Som risk är då, sjukfall, olyckor och utvecklande av bastuskräck speciellt hos utlänningar. Andra kännetecken är otillräcklig hygien, användande av alkohol före bastubadande, medan man badar samt i bakrus (Vuori 1988b).

Colmant (2005) har forskat i svettningsterapiens effekter på gruppterapeutiska faktorer och känslotillstånd. Svettningsterapi definierar han som en kombination av intensiv

utsättning för värme i kombination med psykoterapi eller rådgivning (*Sweat therapy is the combination of intense heat exposure with psychotherapy or counselling*). Som exempel på olika gruppsvettning tar han bl.a. den finska bastun, den ryska banjan och indianernas svettält. Resultaten av flera studier visar att gruppsvettning har en positiv och betydande effekt på emotionellt välbefinnande.

Syftet med studien (Colmant 2005) var att studera effektiviteten av svettningsterapi som grupprådgivningsteknik i och med att utforska effekterna av svettningsterapi på gruppterapeutiska faktorer med en grupp av universitetsstuderanden. Andra föremålet för studien var att jämföra effekter av svettningsgrupp och icke-svettningsgrupp i rådgivningsförhållanden på känslotillstånd för att utforska en dimension om hur gruppsvettning fungerar. Resultatet av studien visar att den aktuella studien stöder och utvidgar tidigare resultat om svettningsterapins effekter på gruppterapeutiska faktorer. Colmant har forskat i terapigrupper generellt sätt. Det förefaller att svettningsterapigrupperna har högre terapeutisk kvalitet jämfört med icke-svettningsgrupperna mätt med direkta och indirekta bedömningar av deltagarnas uppfattning av deras upplevelse och med hjälp av praktiska variabler. Deltagarna i svettningsterapigruppen förnam större tillgänglighet till terapeutiska faktorer, de rapporterade sessionerna vara nyttigare, hade mindre frånvaron och bortfall än deltagarna i icke-svettningsgruppen. Dessa resultat vidgar vår förståelse för dessa processer i och med empirisk evidens att gruppsvettande intensifierar grupprådgivningsprocessen via individuell bindning och interaktion. De mest framträdande terapeutiska faktorerna identifierade för svettningsterapi gruppen var sammanhållning och mellanmänskligt lärande. Eftersom medlemmarna i svettningsterapigruppen anser terapin vara mera användbar, deltar bättre och har färre bortfall än medlemmar i vanliga rådgivningsgrupper, kunde erbjudande av svettningsterapi vara ett sätt att locka flera människor att använda rådgivning? På basen av resultaten verkar det så menar Colmant (2005).

Colmant (2005) konkluderar med att säga att det inte finns något nytt under solen. Gruppsvettning är en gammal visdom använd i hela världen för att främja läkande och välbefinnande. Studien bidrar till evidensen som behövs för att fastställa om gruppsvettning borde tilläggas allmänt erkänd psykologiskt praxis. Litteratur om gruppsvettningens praktiska nytta innefattar främjande av fysik och mental hälsa, andlighet och nära interpersonella förhållanden. Studien påvisar empiriskt stöd till teorin att svettningsterapi ökar kvaliteten i grupprocessen och är ett användbart instrument i grupparbete. Försöket att förstå hela effekten av gruppsvettning, de underliggande mekanismerna och varför denna vana är central i många kulturgrupper ger viktig insikt i multipla psykologiska, biologiska och sociologiska kunskapsområden.

## 7.6 Sammanfattning

Man vet en hel del om hur bastu påverkar människoorganismen. Med en lång tradition i bastubadande har under åren många aspekter forskats i. Den finns sjukdomstillstånd där läkaren rekommenderar att undvika bastubadandet. Är man osäker är det alltid bäst

att diskutera med sin läkare. Ett enstaka bastubadande inverkar på annat sätt på den som är ovan vid bastu än på den som badat bastu regelbundet. Ändå medför inte finländarnas bastubadande varje vecka vänjning till hetta. Allt som allt kan man säga att bastu varken är en riskfaktor eller en vårdform.

## 8. BASTUNS SOCIALA FUNKTION

*'Saunaens sosiale aspekter får man ikke i et badekar'* (Harlem & Alho 1989).

I nutiden har bastun inte bara den fysiska rengöringsfunktionen. Den har en klar position inom socialt umgänge. Vid olika sammankomster och vid besök är bastun ofta ett programnummer. Man kan säga att i andra länder använder man cocktails för att lätta på stämningen och minska på spänningar; i Finland använder man bastu för samma ändamål (Arstila 1983). Den allmänna gemensamma nakenheten leder till att skillnader som beror på position och förmögenhet försvinner (Achté 1981). Enligt Arstila (1983) har nästan varje finsk familj minst en bastu till sitt förfogande. Bastubadandet har alltid varit en familjecentrerad händelse. I Finland har man som vana att elda bastu för goda och välkomna gäster (Viherjuuri 1955).

I städerna i början på 1900-talet var de allmänna basturna vanliga. De hade skilda avdelningar för men och kvinnor och en privat sida som familjer kunde reservera för eget bruk. Där fanns tvättare och i de stora basturna även massör och kopperska. För regelbundna kunder bjöd bastun på en mötesplats att träffa gamla vänner i en trevlig atmosfär med minimala formaliteter, med tillägg till enstaka tävlingar om vem som kunde hålla ut längst i värmen. Allmänna bastun är på många sätt ett speciellt kapitel i den finska bastuns historia. Detta kapitel slutade på 1950-talet. I slutet på år 2000 fanns det endast två allmänna bastun i Helsingfors. Vi slutet av andra världskriget fanns det 150 (Helamaa & Pentikäinen 2001).

I Finland är bastun i näringslivet och politiken välkända fenomen. Företagsbastu är det finska näringslivets 'dolda vapen'. De flesta företag har en representationsbastu, speciellt avsedd för olika förhandlingar och sammankomster. I den finska politiken har bastun en helt speciell plats. Den intima och varma atmosfären ger goda förutsättningar för raka diskussioner som ofta kan vara svåra kring sterila förhandlingsbord. I bastun finns dock inte utrymme för varken gräl eller fientlighet. President Kekkonen var känd för viktiga bastuförhandlingar (Arstila 1983).

'Bastukväll' (saunailta) är ett begrepp alla finländare känner till. Det är vanligt att en grupp vänner, arbetskamrater eller medlemmar i någon grupp ordnar bastukvällar. Dessa sammankomster kan ha olika meningar. För vänner är det ett sätt att fira en kväll tillsammans. För arbets- och andra grupper kan det vara ett sätt att öka sammanhörigheten och minska på spänningar och därmed få ett mera flytande samarbete. *"It was through the saunailta, primarily, that these individuals finally came together into a cohesive group"* (Edelsward 1991).

## 9. BASTU OCH RITUALER

*"Ritualen får oss att känna, att våra bekymmer rinner bort i takt med svett dropparna."*  
(Nyholm, opublicerat material)

En ritual kan definieras som en religiös form av [ceremoni](#), en fastställd ordning för en förrättning t.ex. en gudstjänst, begravningsritual, bröllop, vigsel eller [böneläsning](#). Ritualer förekommer inom alla religioner (Wikipedia 19.9.2006). En ritual definieras även som en fast ordning eller bestämda former som iakttas vid utförande av något eller vid vissa återkommande tillfällen eller i vissa situationer. En ritual kan vara en vana eller även en ceremoni (Saob 19.9.2006).

I vid bemärkelse kan vilken som helst händelse som upprepas vara en ritual. På morgnarna gör de flesta av oss en serie med sysslor vilka vi upprepar varje morgon. Man kan säga att man utför en morgonritual. De flesta människor gör på ett eller annat sätt privata ritualer som upprepas med jämna mellanrum. I o med att de är privata är fors

kandet i dem svårt och förståelsen av deras sociala implikationer svåra. Därmed är det naturligt att antropologernas och kulturforskarnas huvudintresse har varit i de offentliga ritualerna (Nisula 2007).

De traditionella förklaringarna gällande ritualer kan delas i två huvudkategorier. För det första framställer man med hjälp av ritualer synen på verkligheten, ritualerna är kulturella kommentarer om verklighetens art och världens ordning. Enligt en annan syn är ritualer rent expressiva prestationer, vilka inte försöker förklara världen utan manifesterar symboliskt centrala värden av samhällets sociala liv samtidigt som de förmedlas till deltagarna. Det senare inbegriper även de funktionella förklaringarna. I dem anser man ritualerna tjäna som mekanism där samhällets sociala ordning och relation till naturen regleras och kontrolleras, medan människorna själva är helt ovetande om detta (Nisula 2007)

Enligt Edelsward (1991) är bastu en ritual, där människan kan delta i olika sociala transformationer där rengöring är bara en aspekt av den totala meningen. Edelsward relaterar till Victor Turners rituella process. Det engelska begreppet *'liminality'* betyder en rituell transformation från ett stadium till ett annat. *'Liminality'* refererar till mellanrummet mellan två stadier. Edelsward poängterar bastuns styrka att transformera individen från ett socialt tillstånd till ett annat. Bastun är en tröskel mellan arbete och fritid, mellan veckan och veckoslutet, mellan det profana och det heliga. Finnarna uttrycker tydligt känslan av separation i förhållande till bastubadande. Den symboliska separationen är samtidigt både praktiskt, emotionellt och spirituellt.

I Finland finns det inemot två miljoner bastur. Basturitualerna är förmodligen runt fem miljoner (Joensuu 2002). Vilken betydelse har ritualerna i bastubadandet? Här är två fritt översatta berättelser ur boken Saunan ilot (Bastuns glädje) skriven av Okker & Tanttu (1976). De beskriver på ett slående sätt hur viktiga ritualer kan vara. Den första handlar om bastueldande och den andra om bastubadande i en höghusbastu.

## Uppvärmning

'Lycka är att vänta på lyckan'

Gammal ramsa. Men träffande uttryck om man tänker på bastuvärmningen.

Den ger egentligen mera än själva bastubadandet.

Var börjar ar uppvärmningen?

Kanske redan i vedlidret: val av björkklabbar med egna händer, sega tungor av näver som du river för att tända med, doften av sågspån och kåda, träytan mot kinden när du bär en famnfull till bastun, förrän du faller den ner framför eldstaden.

Bort med askan ... inte så trevligt, men nödvändigt, förståeligt nödvändigt.

Tändande - tändstickor räknas inte, det är lov att stanna upp och läsa i den gamla tidningen du tänder med, näver får man använda om inte klabbarna annars fattar eld.

Och så småningom förvandlar knastrandet av det brinnande trädet, de flammande lågorna och den sakta stigande värmen den fuktiga och mörka bastun till ett behagligt rökdoftande näste.

Du går ut för att se om röken stiger fint ur pipan, du sopar bastuns golv och lavarna rena och börjar bära vatten till stävernorna.

Du sätter dig på trappan med en bok i handen och emellanåt avbryter du läsandet för att lägga in mera klabbar, snusa på luften, fundera om det räcker nu.

Förhandsflaskan, en öl, kan du öppna.

Sedan skall bastukvasten bindas. Bäst är om du har en vän med som är duktig i att vrida länkarna av vide som kvasten skall bindas med. Låt honom bestyra och skryta, det är verkligen inte ovidkommande hur kvasten känns i handen, en med vide bunden kvast hålls bra i näven, känns bra.

Att röra om i glöden är höjdpunkten.

Från denna glödande kål stiger den slutliga hettan upp mot stenarna.

Rör om grundligt, se efter att handdukarna hänger på krokarna och lämna bastun för att låta värmen jämna ut sig.

## Höghusbastu

Var var ni onsdagskväll klockan 21.15 för fem år sedan?

Hur många kan svara på en sådan fråga?

Jag kan i varje fall. Vi badar nämligen bastu varje onsdagskväll, har gjort det så länge som vi har bott i detta höghus.

Vår bastutur börjar klockan 21. Tio före klär vi av oss hemma, klär på oss badkappan och sätter fötterna i bastutofflorna. Frun tar handdukarna under armen och ger mig det röda plastämbaret.

”Är där allt nu” frågar frun varje gång.

Jag tar en blick och konstaterar att allt finns i ämbaret: tvål, schampo, tvättsvampar.

Frågan beror på att en gång - för länge sedan - glömde frun tvålen. Vi märkte det först efter ’löylyn’ då vi skulle tvätta oss. Jag måste svettig klä badkappan på mig och hämta tvålen.

Jag sade inget men frun tog åt sig.

Bastun är i husets källare. Det finns både två tvättrum och omklädningsrum. När det är tänt i bastun lyser det en liten röd 'upptagetlampa' i båda tvättrummen.

När vi går i bastun, är grannfamiljen i sitt tvättrum. Efter oss kommer ingen.

Bastun är ofta så het, att man först måste spruta vatten på bänkarna. Mätaren kan visa t.o.m. 120°C.

Jag tror nog att mätaren ljuger.

Frun lägger sig alltid på rygg på laven. Jag sitter och kastar vatten på stenarna. Vi säger ingenting.

Äntligen, när svetten rinner ordentligt, stiger frun upp och säger: ”Jag tänker gå och tvätta mig.”

Jag går också till tvättrummet, duschar och kliver tillbaka upp på laven. Nu sträcker jag också ut mig på ryggen, lyfter upp benen och drar ihop tårna. Samtidigt lyssnar jag på ljuden från tvättrummet

Då plasket av vatten upphört går jag till tvättrummet.

Jag frågar alltid på samma sätt: ”Nu då?” ”Nu”, svarar frun.

Jag tvålar in hennes rygg och börjar tvätta med svampen. Först drar jag upp och ner, och sedan från sida till sida. Jag slutar inte förrän frun säger: ”nä, det är bra”.

Sedan öser jag vatten med händerna från baljan.

Jag tar alltid samma ställning. Jag lutar med knäna mot bänkens kant och med pannan mot väggens kakel, händerna är uppe, handflatorna på huvudet. I sådan ställning kan man njuta av ryggtvätt. Efter att ha duschat går jag ännu i bastun. Jag vet säkert att frun också kommer. Ändå säger hon alltid: "jag tror jag också kommer". Andra gången är frun i 'löyly' bara så länge håramnet hinner inverka. Jag stånkar längre. Till slut går jag i duschen. Jag reglerar vattnet; först relativt varmt, sedan lite svalare och till sist nästan kallt. I omklädningsrummet säger frun alltid: "vad det gör gott". Jag svarar: "ja det gör susen". Efter att snabbt ha torkat oss kliver vi från källaren till vår lägenhet. Jag tar en 'Jaffa-flaska' (limonad) från kylskåpet och håller åt oss båda höga glas fulla. Frun bräder handdukarna på snöret i badrummet, kommer till köket och frågar: "kan jag laga håret först och först sedan koka knackkorvarna?". Jag brummar något. Hon skulle knappast höra, fast jag skulle svara nekande. Kokta knackkorvar äter vi alltid på onsdagar, efter bastun. På något vis hör det till. Knackkorvar alltid på bastukväll, bastukväll alltid på onsdag, onsdag är det varje vecka. Känns tryggt, eller hur?

## 10. KULTUR OCH HÄLSA

Bastun hör traditionellt till den finska kulturen. Trots det har man inte i forskningarna beaktat bastubadande som en kulturupplevelse. I detta kapitel tas upp olika aspekter om kultur och hälsa i nordiska länder.

### Vad är kultur?

Vad är kultur? Begreppet kultur kan rymma mycket och kan definieras på många olika sätt. En definition är kultur som en vid uppsättning värderingar, ritualer och traditioner som skapas av människor för att förstå och tolka omvärlden. I linje med denna syn räknas även erfarenheter, existens- och livsvillkor som delar av en kultur (Centrum mot rasism 5.1. 2007).

På slutet av 1800-talet rådde ett vitt kultur begrepp som inbegrep en totalitet av en viss populations tankar, handlingar och omgivande förhållanden. På 1990-talet blev begreppet snävare och därför har många antropologer sedan 1990-talet börjat återgå till det senare 1800-talets vida definition och definierar kultur som allt det människan har, gör och tänker, dvs. både materiella ting, beteendemönster och tänkande (Nationalencyklopedin 1993).

Enligt Winzer (2005) kan man skilja mellan i alla fall två olika kulturbegrepp: det estetiska kulturbegreppet och det etnologiska eller antropologiska kulturbegreppet. Med det estetiska kulturbegreppet avser man främst de klassiska konsterna, som musik, konst, teater, dans och litteratur. Enligt denna kulturbegreppning är det konstnärliga resultatet eller produkten huvudsaken. Det etnologiska eller antropologiska kulturbegreppet, bygger på folklig kultur och livsföring och har under 1900-talet blivit alltmer framträdande. Sociala sammanhang och livsprocesser är centrala.

Naturens och miljöns betydelse kommer fram i det vidgade kulturbegreppet, som inbegriper både människors beroende och påverkan av natur och miljö. Enligt Winzer

(2005) har naturen och omgivningen i alla tider uppmärksammas för sin helande och läkande verkan. *”Den psykosociala miljön, huruvida man trivs eller vantrivs i sitt sammanhang, ger i sin tur effekter för hälsa respektive ohälsa.”*

### **Arts in Hospital**

Inom ramen för Förenta Nationernas kulturårtionde (1988-1997) startade man UNESCO-projektet Arts in Hospital 1990. Projektet spred sig till Unescos medlemsländer samma år. I Finland grundade man 'Terveyttä kulttuurista' (Hälsa från kultur) -arbetsgruppen år 1992. Huvudvikten för arbetet har varit spridande av konst- och kulturverksamhet först i social- och hälsovårdsanstalter där det bor och rehabiliteras ett stort antal människor som inte själva kan söka sig till kulturella aktiviteter, och senare som del av vårdarbete, rehabilitering och välfärdstjänster. Därmed hör det till anstalten och dess lednings och personalens plikt och professionalitet att bringa konst och mera varierande dagsprogram som en del av vården, utan att glömma de ensamboende och de inom hemhjälp (Hyypä & Liikanen 2005).

Den nordiska arbetsgruppen Kultur i vården - Kultur ger hälsa - Terveyttä kulttuurista bildades 1993 med syfte att fördjupa det nordiska samarbetet och bli ett forum för nordiska representanter inom kultur-, social-, hälso- och sjukvård. Arbetsgruppen består av en medlem och en suppleant från varje nordiskt land (Suomen mielenterveysseura 4.4.2007).

### **”Kultur gir helse”**

Det norska projektet ”Kultur gir helse” (1995–2001) var en satsning av Social- och hälsodepartementet, Kulturdepartementet och Norskt Kulturrådet för att stärka lokalsamhällets förebyggande och hälsofrämjande insatser med bas i regionalt och lokalt kulturliv. Som bakgrund var forskning som visar att storkonsumenter av vård är småförbrukare av kultur och att faktorer som ensamhet, isolering, fysisk, social och kulturell inaktivitet är ett hot mot hälsan. 26 kommuner deltog i ett kultur- och hälsonätverk. Utgångspunkten var att människor skulle få bättre livskvalitet och ökad förmåga att hantera den egna livssituationen genom att de deltog i meningsfulla kulturaktiviteter. Mellan 1996–1999 genomfördes 32 projekt i landet. *’Målet var att prova och utforma kulturella aktiviteter i förebyggande, hälsofrämjande och rehabiliterande arbete, att lyfta fram goda exempel och att nå enskilda personer och grupper med lågt deltagande i kulturlivet, exempelvis äldre med små nätverk, personer med psykiska problem eller belastningsskador samt barn och ungdomar med behov av särskilt stöd, flyktingar och invandrare’* (Winzer 2005).

Utvärderingen av projektet visar att kulturdeltagande främjar hälsa på olika sätt. *’Många aktiviteter har bidragit till hälsa genom att ge målgrupperna trivsel och samvaro och därigenom en roll att spela och en plats i lokalmiljön. Marginaliserade grupper och individer har fått en ökad social gemenskap’*. Trots att det inte var helt opproblematiskt att utvärdera projektet visar utvärderingen att kultursatsningen bidrog till hälsa genom att ge människor upplevelser och livsinnehåll. *’Satsningen har haft*



*konsekvenser även på strukturell nivå och inneburit tendenser till perspektivskiftet. En grund har lagts för samarbete mellan institutioner, organisationer och personer som tidigare arbetat var för sig, vilket är förändringar som kanske på lång sikt är viktigare än effekter som har nåtts för enskilda. Satsningen har visat att kultur i sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbete samt rehabilitering bör stödjas både med hälsomässiga, ekonomiska och etiska argument. För att en sådan satsning ska få större genomslag både på lokal och central nivå behövs dock en kontinuerlig kommunikation mellan olika aktörer på flera arenor' (Winzer 2005).*

### **Naturens och trädgårdens betydelse för hälsan**

I Sverige har man vid Sveriges Lantbruksuniversitet forskat om hur natur och parker påverkar livskvalitet och hälsa. *Forskning med tvärvetenskaplig inriktning om utomhusmiljöns betydelse och påverkan på hälsan bedrivs sedan 1980-talet vid Statens lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp, där landskapsarkitektur, medicin och miljöpsykologi integreras. Utvärderingarna visar att natur och grönområden påverkar människan och att exempelvis vistelser och aktiviteter i naturen verkar gynnsamt på stressade personer. Koncentrationsförmågan förbättras och blodtryck och puls påverkas positivt. Trädgård som fritidssyssla har en positiv inverkan på hälsan (Winzer 2005).*

### **Kultur och hälsa i Finland**

Hyypä och Liikanen (2005) har forskat i kultur och hälsa. Forskningen handlar om kultur- och konstupplevelser som t.ex. besök på museer, konserter, konstutställningar, teater, bibliotek och musik. Liikanen (2003) har studerat olika konstaktiviteter på olika anstalter i östra Finland. Bastun kommer fram endast en gång då man som en aktivitet på ett ålderdomshem binder bastukvistar veckan före midsommarfirandet. I telefonsamtal med Liikanen (5.4.2006) framkommer att i anstaltsmiljö är bastudagen en helig dag och att det är svårt att planera annat program till den dagen. Bastun är ett viktigt trevnadselement på ett ålderdomshem och bastubadandet hör till veckoprogrammet. Servicehus säljer bastutjänster med tillhörande kaffestund åt hemmaboende åldringar. I Liikanens egen forskning tog man upp kulturhändelser som skedde mera sällan än varje vecka. Bastubadandet är så självklart att man lämnat bort det vid rapporteringen. Enligt Hyypä & Liikanen (2005) har man i många forskningar kunnat konstatera att naturen är ett viktigt element för det goda livet för finländare. Kultur och konstaktiviteter och hobbyn har konstaterats vara hälsofrämjande. Hyypä och Liikanen (2005) citerar Claes Andersson som har skrivit 10 punkter om varför kultur lönar sig. Här nämns 5 punkter:

- kultur ökar vår självkänedom
- kultur främjar hälsa
- kultur hjälper att förstå världen bättre
- kultur öppnar dörrar för fantasi och påhittighet
- kultur och konst kan användas som hjälp till terapi

## Sammanfattning

Forskningarna visar ett tydligt samband mellan kultur och hälsa och natur och hälsa. Natur- och kulturupplevelser och -aktiviteter har en positiv inverkan på hälsan. I olika länder har man gjort olika projekt för att främja detta förhållande. Denna studie väcker en intressant fråga om sambandet mellan bastu och kulturupplevelser. Bastu, kultur, hälsa och natur kan kopplas ihop. Bastun hör till den finska kulturen men är bastubadande en kulturupplevelse eller -aktivitet?

## 11. BASTU I VARDAGEN -GENOMGÅNG AV INTERVJUERNA

*"Absolut bästa ställe att slappna av."* (Intervju 5)

I kapitel 5.1 beskrevs den använda metoden som helhet. I kapitel 5.4 beskrivs tillvägagångssättet från litteraturgenomgång till intervju. Detta kapitel är en genomgång av intervjuerna.

I metodbeskrivningen (McCracken 1988) är steg 4 intervjuanalys och upptäckande av analytiska kategorier. Analysen av processen består av fem faser. Föremålet med analysen är att fastställa kategorier, förhållanden och antaganden som klargör informantens syn på världen som helhet och i ämnet i fråga.

Från de bandade och utskrivna intervjuerna behandlades i denna första fas varje uttalande i utskriften i sig dvs. dess relationer till andra aspekter i texten ignorerades. Tanken var att sortera viktigt material från oviktigt. Enligt metodbeskrivningen blev uttalandena som ansågs viktiga observationer. Det praktiska arbetet var att klippa ut alla relevanta uttalanden. Viktigt material sorterades från oviktigt.

Den andra fasen kallas för den utvidgade observationen (McCracken 1988). Observationerna från fas 1 utvecklades vidare. Föremålet var att förlänga observation så att dess implikationer och möjligheter blev utspelade. Efter detta relaterades observationerna tillbaka till utskriften. I enlighet med metoden blev varje observation som en lins med vilken man kunde skanna utskriften för att se likheter eller förhållanden komma fram. Efter detta examineras observationerna i förhållande till varandra med ett öga på logiska förhållanden. Observationerna relaterades tillbaka till utskriften och ett mönster av likheter och förhållanden kom tydligt fram.

I den tredje fasen utvecklas observationerna från de första faserna i överensstämmelse med övriga observationer. Teman och generella egenskaper steg fram. Observationerna samlades enligt intervjuguidens frågor i grupper. Våldigt fort började dock andra mönster komma fram och leda till nya sammanhang. Nya kategorier med underkategorier steg fram.

Enligt McCracken (1988) kallas den fjärde fasen för bedömningen. Vid detta skede arbetade man enskilt med varje formation för att finna det generella draget i varje. De generella teman arbetas fram. Då alla teman har blivit identifierade gjordes ett beslut om deras inbördes förhållanden. De valda teman ordnades med huvudpunkter och under vilka resten summerades.

### Valda teman

I följande tas upp teman som steg fram ur materialet. De ursprungliga utsagorna är på finska och en fri översättning inom parentes därefter.

Begreppet **'basturen'** (saunapuhdas) använder man i det dagliga språket. I intervjuerna kommer det fram att man är renare efter bastu än efter dusch. Det är en annorlunda renhet. En djupare renhet.

*tulee ehdottomasti siin hikoilee ja tuntuu et ihokuokoset aukee paremmin kyl siit tulee puhtaampi tunne  
(absolut man svettas och det känns att hudporerna öppnas bättre, det blir en renare känsla)*

*saunan jälkeinen puhtaus on erilaista  
(renhet efter bastu är annorlunda)*

*niin siihen liittyy myös se peseytymisen nautinto  
(det kopplas också med njutningen av tvättande)  
päivän paska ulos sieltä ja sen jälkeen semmonen saunapuhtaus  
(dagens skit ut och efterdet en sådan basturenhet)*

*se on kato se että sielukin puhdistuu  
(det är sidu det att även själen renas)*

Alla intervjuade hade erfarenheter av många olika bastur. För en finländare är det klart att alla bastur är olika, alla bastun är inte bra och det är någon bastu som är speciellt bra. **Rökbastun** har en speciell plats i de intervjuades hjärtan.

*mökillä niin se sauna niin siellä nyt sitten ihan sielu ja ruumis kyllä nauttii kerta kaikkiaan ja saa vihtookin vielä  
(på sommarstugan i bastun, själen och kroppen njuter nog så och man får också slå sig med badkvasten)*

**Kommunikationen** tycks vara annorlunda i bastun. Det är lättare att prata om olika saker i bastun. Men gräla kan man inte bastun.

*no kun on niin rento ja hyvä olo ja siel pystyy niin kuin puhumaan silleen ...paremmin kun jossain näin face to face pöydän ääressä  
(nå när man är avslappnad och då kan man liksom prata på det viset...bättre än någonstans så här ansikte mot ansikte vid ett bord)*

*se on aika hyvä paikka tehdä sovintokin ja siellä esimerkiksi vois kosia ihan hyvin esimerkiksi niin kuin on meidän tapauksessa käynyt on sovittu mennä naimisiin saunan lauteilla*

*(det är ett ganska bra ställe att göra upp efter ett gräl och där kan man fria som i vårt fall vi bestämde att gifta oss på bastulaven)*

*hyviä juttuja oon kuullu saunan lauteilla ja semmosia niin kuin salaisuuksia (bra historier har jag hört på bastulaven och hemligheter)*

*tärkeitä päätöskä tehdään saunan lauteilla (viktiga beslut görs på bastulaven)*

*saunassa se (puhuminen) on jotenkin niin lepposaa ja rennompaa (i bastun är pratandet på något vis lättare och mera avslappnat)*

*ei me nyt riidoissa oo ikinä saunaan mentykään en mä voi taas sellaista tilanne aatella (inte har vi någonsin gått i bastun grälände, jag kan inte ens föreställa mig en sådan situation)*

*ei oo kiva tapella saunassa (det är inte roligt att gräla i bastun)*

### **Avslappningens betydelse tycks överstiga alla andra:**

*hirveen rento olo (enormt avslappnad känsla)*

*kun on siellä hämärässä ja kattelee vaan ulos ja nollaa tavallaan ittensä silloin (när man är där i det skumma) och bara tittar ut och på ett sätt nollställer sig då)*

*jos on ollut huonolla tuulella tai ollut hirvee stressi tai jotain tulee kyllä paremmalle tuulelle ja rentoutunee ulos ettei oo enää niin paha mieli esimerkiksi (om man har varit på dåligt humör eller har hemsk stress eller något, blir man på bättre humör och kommer avslappnad ut och är inte så ledsen till exempel)*

*ehdottoman paras paikka rentoutua (absolut bästa ställe att slappna av)*

*kyll se on hyvä fiilis ja semmonen rentoutuminen mikä siitä tulee (det är nog bra känsla och en sådan avslappning som det blir av det)*

**Att vara ensam** i bastun är viktigt och har ett speciellt värde. Det kom fram i alla intervjuerna.

*on hyvin rentouttavaa välillä olla yksin (det är mycket avslappnande att vara ensam någongång)*

*jos halua oikein rauhoittua (oma man vill riktigt lugna sig)*

*mut mielummin yksin koska sit toi pesu yks suihku vaan niin on kivempi (men hellre ensam för det där tvättandet med bara en dusch, det är trevligare så)*

*rauhallisuutta ja rentoutumista (lugn och avslappning)*

Bastun är viktig i olika **sociala sammankomster** både privat och i arbetslivet.

*ketä tahansa tulee niin aina lämmittää sauna se on niinkuin semmonen ohjelmanumero (vem som helst som kommer och hälsa på alltid värmer vi bastun det är sådant programnummer)*

*ystävien kanssa kun ollaan maalla ...se on ilman muuta sellanen sosiaalinen tapahtuma (med vänner när vi är på sommarstugan...det är utan vidare en social händelse)*

*mun tuttavilla joilla on omakotitaloja joilla on sauna niin että esimerkiksi saunotaan ja sit vähän huilataan ja sen jälkeen syödään aika paljonkin sillä tavalla että sauna kuuluu siihen vierailuun*

*(mina bekanta som har egnahemshus som har bastu, t.ex badar vi bastu och sedan vilar vi lite och efter det äter vi ganska mycket också på det viset att bastubadandet hör till besöket)*

*ainahan se on liittynyt kyllä yhteen siis juhliminen ja saunominen mut mä en oo ihan varma sit et sopiikse kun usessti on sitten juotu aika paljon ja mennään vähän päissään saunaan.*

*(alltid har det hört ihop alltså festandet och bastubadandet men jag är nog inte riktigt säker om det passar för ofta har man druckit ganska mycket och att gå småfull i bastun)*

*saunassa sehän on semmonen sosiaalinen tapahtuma ihan tuolla uimahallissa ssiellä et siinä milessä et tota virkistyy henki ja ruumis*

*(i bastu det är ju en social händelse alldeles där i simhallen att i den bemärkelsen vedekvickas både själ och kropp)*

*se on ihmeellinen tapa yritysmailmassa varmaan ulkomaalaiset ihmettelee (det är en speciell vana i företagsvärlden, utlänningarna undrar säkert)*

*aina kun on joku tapahtuma tai joku tämmönen niin ennen pitkään sitä päädytään saunaan niinkuin töissäkin*

*(alltid när det är någon händelse eller något så förr eller senare hamnar man i bastu som på arbetsplatsen också)*

**Naturens** betydelse kommer fram i beskrivningar om bastuupplevelser speciellt på sommaren.

*on siinä järvi tai meri tai joki tai joku oikeesti lähellä on musta kyllä plussaa (om där är en sjö eller havet eller en å eller något riktigt nära är för mig alltid ett plus)*

*kaikest eniten sitä odottaa kesää ja saunaa kuitenkin että pääsee mökille ja sinne järveen uimaan*

*(allra mest väntar man på sommar och bastu, att man kommer till sommarstugan och sjön och simma)*

*mutta maalla on kyllä ihanaa, sit saa istua rauhassa sitten pukuhuoneessa, jos sato vettä niin oli ihana kun vesi ropisee tuolla katossa ja jos aurinko paistaa niin kiva kattella kun aurinko laskee sinne*

*(men på sommarstugan är det härligt, då får man sitta i lugn och ro i omklädningsrummet, om det regnade var det härligt när vattnet smattrar på taket och om solen skiner är det trevligt att se hur solen går ner)*

**Ritualer** beskrivs både i samband med själva bastubadandet och förberedelserna:

*Ehkä se on sitä turvallisuutta jonkun asian toistamista samalla tavalla tietää että tässä olen ja olen olemassa juuri näitten tapojeni nkautta en mä osaa sitä tarkemmin sanoa (kanske det är tryggheten , uppreandet av en sak på samma sätt, man vet ett här är jag och jag existerar just via dessa vanor...kan inte säga desto noggrannare)*

*kyllä siin on sama järjestys aina  
(det är alltid samma ordning)*

*ei sillä tavalla huomaakaan luonnostaan saman kaavan mukaan  
(inte märker man det, det går av naturen enligt samma mönster)*

**Traditioner** förknippade med bastubadande härleder från bardomen och är kopplade framför allt till lördagar, jul och midsommar.

*niin se aloitti sen viikonlopun varsinkin kun oli lauantaicin vielä koulua silloin kun mä kävin kansakoulua  
(det startade veckoslutet, speciellt då det ännu var skola på lördagarna när jag gick i folkskola)*

*se on ehdottomasti esimerkiksi jouluna se on osa sitä puhdistautumista et nyt kun me ei täällä päästä saunaan me useesti käydään aaton aattona sit vanhempien luona saunassa se on jotenkin jouluun valmistautumista ja sekin alkoi jo lapsuudessa tää tapa  
(det är absolut till exempel vid julen en del av rengörningen så nu när vi inte kan bada bastu här går dagen före julafton till föräldrarna i bastu det är på något sätt förberedelse till julen och det började i bardomen denna vana)*

*Se (saunominen)liittyy samaan kun tuli koulusta lauaintaina kotiin oli pullan tuoksu kun äiti oli leiponut pullaa ja sit oli se sauna et nää on justu jotain semmosia lapsuuden peruselämyksiä  
(det (bastubadande) hör till samma som när man kom hem från skolan på lördagen och det doftade bulla då mamma hade bakat bulla och sedan var det bastu att de är barndomens grundupplevelser)*

*Lenkin jälkeen on aivan ihana käydä saunassa...ja lauantaicin se on ihan vaikkei oo käynyt lenkilläkään puhdistautumisrituaali tämmönen ...perheen kanssa niinku lauaintaina se on niinkuin vaikkei ois niinku tehty tikkua ristiin niin saunaanhan sitä pitää mennä.  
(efter en joggingtur är det alldeles härligt att bada bastu...och på lördagen är det fast man inte skulle ha joggat en rengöringsritual... med familjen på lördagen.. fast man inte skulle ha satt ett strå i kors så måste man i bastu...)*

*kun on tottunut elämässä että jouluaattona on sauna niin ensimmäinen jouluaatto ilman saunaan tuntuu niin kuin että tästä puuttuu jotain kyllä se sillä tavalla on meillä ihan piintynyt vereen.  
(när man i livet vant sig vid att det är bastu på julafton så första julafton utan bastu känns som det skulle fattas något här, det har nog på det viset gått oss i blodet)*

Den sista frågan (Vad skulle liv utan bastu vara?) resulterade som väldigt intressant och svaren var rätt så korta men mycket bestämda. **Ett liv utan bastu** ses som en dyster vision, men man kan vänja sig till det mesta.

*se ois tosi harmaata ja tylsää vois kuvitella en oo kokeillu, älä laita mua kokeilemaan  
(det skulle vara mycket grått och trist kan jag tänka mig, jag har inte provat, tvinga mig  
inte att prova)*

*se olis ihan kauheeta, tietysti tottuishan siihen kun vain pestä sais ittensä mutta kyllä se  
olis ikävää monta hauskaa ja ihanaa rentoutumishetkeä jäis paitsi jos ei olis saunaa  
(det skulle vara hemskt, förstås skulle man bli van om man bara skulle få tvätta sig men  
det skulle vara tråkigt, många roliga och härliga avslappningsstunder skulle man missa  
om man inte hade bastu)*

*no kyllähän siitä varmaan selviytyis ei se siitä oo kiinn, kyll mä ainakin solloin joskus  
aikanaan kun o asunut ulkomailla kyl mä niinku saunaa kaipasin ihan hillittöäst...ois se  
tylsempäi  
(nå, nu skulle man säkert överleva, inte är det fråga om det, jag åtmisntone då tidigare  
när jag bodde utomlands saknade jag bastu något otroligt...det skulle vara tråkigare)  
se on semmonen vapauttava kokemus ehdottomasti se vaikuttaa et en voi kuvitella mitä  
tapahtuis jos ei pääsis esimerkiksi vuoteen saunaan  
(det är en avslappnande upplevelse absolut kan inte tänka mig vad som skulle hända om  
man inte på ett år t.ex. fick bada bastu)*

Den fjärde fasen kan kallas för bedömningen. Alla teman har blivit identifierade och ett beslut gjorts av deras inbördes förhållanden. De kvarblivna teman har ordnats hierarkiskt, med 6 huvudpunkter. Av kategorierna ovan stiger fram 6 huvudkategorier av vilka tre har underkategorier.

- Välbefinnande: avslappning, basturen, att vara med sig själv
- Det välbekanta: ritualer, traditioner, barndomsminnen
- Det sociala : gemenskap, kommunikation, arbetsliv och privatliv
- Naturupplevelse
- ”Inte vilken bastu som helst”
- En del av livet

#### Välbefinnande

Välbefinnande framstår som huvudkategori ur materialet. Avslappningens betydelse är ostridbar. I bastun befinner man sig fort i en avslappnande stämning. Det är det viktigaste i bastun. Bastun är ett ställe för att rengöra sig men det är inte vilket ställe som helst utan det bästa stället för det. 'Basturen' (saunapuhdas) som man kallar det gör att man blir renare än i duschen. Svettningen gör att känslan av renhet är djupare. Som flera av de intervjuade säger blir även själen renare. Att vara med sig själv i bastun har ett egenvärde. Det ger ett speciellt välbefinnande och gör avslappningen djupare.

#### Det välbekanta

Ritualer, traditioner, barndomsminnen kom fram i alla intervjuer. De intervjuade ser sina bastuvanor och bastutraditioner härstamma från barndomen. Att bada bastu och även hur och när man badar bastu sitter i ryggmärgen. Hur man badar bastu har ett mönster. Hur länge man är i bastun, hur många gånger man går ut och svalkar sig, om man ligger eller sitter det är varje gång lika. Sommarbastu vid sjö eller hav har egna ritualer men även de är alltid desamma.

### Det sociala

Det sociala har en viktig funktion i bastubadandet. Bastubadandet hör till många sociala sammankomster och det är vanligt att fråga gästerna om de vill bada bastu. Speciellt på sommaren. Det är lätt att prata i bastun och det blir en speciell gemenskap i bastun. Detta gäller både i arbetslivet och privatlivet.

Utöver dessa tre huvudkategorier framsteg ytterligare tre som är mindre men som är viktiga och tas därför upp som egna kategorier utan underkategorier.

### Naturupplevelse

Bastubadandet kan vara en naturupplevelse. I beskrivningar av bastubadande på sommaren målas en bild om varma sommarkvällar, då man efter och mellan bastubadandet njuter av naturens närvaro.

### ”Inte vilken bastu som helst”

Alla bastun är olika och hur man upplever bastubad beror på bastun. Det finns bra bastun, dåliga bastun och de flesta upplever någon vara den bästa bastun.

### En del av livet

För de flesta finnar är bastun en del av livet. Man kan leva utan bastu men de flesta vill inte det.

Den sista fasen består av genomgång av konklusionerna i steg fyra i relation till alla intervjuer gjorda för denna undersökning. Det är dags att ta teman från alla intervjuer för att se hur de kan sammanfattas i slutresultatet. En transformation sker där de kulturella kategorierna som upptäckts i intervjuerna förvandlas till analytiska kategorier. Man kan tala om generella drag bland de intervjuade. Man talar inte mera om världen så som respondenten ser den utan hur den ur forskaren ögon ser ut ur ett analytiskt perspektiv i socialvetenskaper. Med generella och abstrakta egenskaper är forskarens observationer nu konklusioner och färdiga för att presenteras.

Det nära förhållandet till ens egen kultur kan leda till lika mycket blindhet som insikt. Det kan förhindra forskaren att se kulturella antaganden och mönster. Denna metod tar vara på möjligheten till insikt och minimerar faran för blindhet. Metoden tillåter forskaren att utnyttja kompetensen av sin egen kultur. Det leder till mera relevanta frågeställningar, mera kompetent lyssnande och datainsamling med en ökad sensitivitet.

I följande kapitel presenteras en sammanfattning med koppling till litteraturen. Resultatet framställs i form av fem hypoteser.



## 12. DISKUSSION

Syftet med denna studie är att beskriva och analysera hur finländarna upplever bastubadandets påverkan på livskvaliteten. Hur upplever finländare att det starkt kulturbundna och vardagliga bastubadandet påverkar deras hälsa med tonvikt på livskvalitet?

Enligt Maastekaasa et al. (1988) är livskvalitetsforskningens främsta uppgift är att belysa förhållanden i samhället som främjar och hämmar den enskilda människans livskvalitet. Bastubadandet är ett förhållande i samhället.

Livskvalitetens dimensioner som kopplas med hälsa är 'varandets' fysiska och psykiska dimension samt 'tillhörighetens' sociala dimension. Utgående från intervjuerna kan man konstatera att bastubadandet påverkar livskvalitetens alla hälsodimensioner. Men även den spirituella dimensionen och fritidsdimensionen.

I livskvalitet som 'varande' kan man se en koppling mellan bastu och hygien, bastu och människans känslor samt bastu och det spirituella livet i relation till vardagliga upplevelser som man får via t.ex. naturen. Livskvalitet som 'tillhöra' fokuserar på människans anpassning till sina olika omgivningar. Det sociala tar fasta på de förhållanden människa har till sin sociala omgivning och de meningsfulla människorelationer man har. Bastubadandet har en tydlig koppling till det sociala livet. Bastu är ofta en social händelse och kommunikationen i bastu är enligt intervjuaren annorlunda. I relation till 'att bli' kan man se bastubadandet som en meningsfull aktivitet där människan har möjligheten att förverkliga sig själv, sina drömmar samt att nå mål. Det finns ett starkt samband mellan är med 'leisure becoming'. Bastubadande är en fritidsaktivitet som för många främjar avslappning och minskar stress och ger en känsla av välbefinnande. I kapitel 3.4 konstateras (Fine 1996) att man under fritiden kan tillgodose behov som kopplas till den emotionella hälsan och att fritidstillfredsställelse också kan vara en huvudkälla för lyckokänsla, belåtenhet med livet och livskvalitet.

Fritiden har en viktig funktion. Enligt (Fine 1996) kan fritiden hjälpa människor lära sig att slappna av och handskas med många stressfaktorer i livet. De ger en känsla av frihet. Det är en viktig dimension i individens personliga livsstil. Det hjälper att rymma från den dagliga personliga och interpersonliga omgivningen. De flesta människor har fritidssysslor i sitt eget hem. Tillfredsställelse med den egna livsstilen och fritidsupplevelser kan för den enskilda individen vara en viktig källa för glädje och meningsfullhet. Utgående från intervjuerna och litteraturanalysen kan man säga bastubadandet har ett starkt samband med fritiden, avslappningen. Bastun hjälper att handskas med stressfaktorer. I bastun kan man rymma från den dagliga veckligheten. Det påverkar den emotionella hälsan, det är i många fall en källa till belåtenhet med livet och det hjälper att slappna av. För många finnar är bastubadande en viktig dimension i individens personliga livsstil. Det kan vara ett ställe att rymma till. Enligt Fine (1996) kan tillfredsställelse med den egna livsstilen och fritidsupplevelser vara en viktig källa för glädje och meningsfullhet för den enskilda individen.

Som det ovan framkommer är hälsa en del av livskvalitet. Bastun kan ses som en hälsofrämjande process för att den möjliggör människor att förbättra sin egen hälsa.

En syntes av det teoretiska perspektivet, litteraturgenomgången och intervjuerna har lett till följande hypoteser som enligt forskningsdesignen kan testas vid ett senare forskningstillfälle.

- 1. Bastun tillhör det finska levnadssättet. De flesta finländare använder bastu som preventivt, hälsofrämjande och som vård av olika krämpor.**
- 2. Bastu har en positiv inverkan på den fysiska, psykiska och sociala hälsan och därmed på livskvaliteten.**
- 3. Bastubadandet är en kulturupplevelse.**
- 4. Bastubadandet är i rätt miljö en naturupplevelse.**
- 5. Ritualer i bastubadande ger trygghet**

### 13. KONKLUSION

Bastu kan man finna i de flesta hem och fritidshem, på daghem, på ålderdomshem, på sjukhus, på arbetsplatser. Man kan kanske vända på frågan: finns det sådana ställen där det inte finns bastu? Alla finländare har något förhållande till bastu. Man ordnar Bastu-VM, det finns bastumuseum och internationella bastukongresser, utbildning för bastuterapeuter men för den vanliga finländaren är den vanliga trygga lördagsbastun det som är viktigt. Det finns en hel del skrivet om bastu och en del forskat (Achte 1982, Ahonen & Nousiainen 1988, Arstila 1983, Colmant 2005, Edelsward 1991, Eisalo & Luurila 1988, Harlem & Alho 1989, Helamaa & Äikäs 1988, Hänninen 2002, Jokinen & Välimäki 1987, Joensuu 2002, Kukkonen-Harjula 1987, Kukkonen-Harjula & Kauppinen 1988, Laitinen & al. 1988, Pentikäinen 2000, Peräsalo 1988, Sorri 1988, Teramo 1981, Tähkä & al. 1970, Valtakari 1988, Vanakoski & Seppälä 1996, Vapaatalo & Vuori 1988, Viherjuuri 1955, Vuorenjuuri 1967, Vuori 1988a, Vuori 1988b, Vuori & Oja 1987, Vähä-Eskeli 1988, Ylikahri & Heikkonen 1988) i det också. Trots detta är den något så vanligt och till vardagen hörande att man inte ens tänker på det. Ett bra exempel är de finska forskningarna om kultur och hälsa där bastubadandet inte tas upp. Det är för självklart och för de flesta finländare är det ett i barndomen inlärt sätt att ta vara på sig själv. Men vad är då det nya denna forskning bidrar med? Hur kan man använda denna kunskap? Hur kan vi utnyttja denna kulturella resurs vi har på ett hälsofrämjande och mera systematiskt sätt?

Svaret ligger antagligen hos de folkgrupper som p.g.a. olika orsaker inte har tillgång till (egen) bastu. Då tänker jag på personer som bor på anstalter, långtidssjuka inom hemvården, rörelsehindrade, mentalt handikappade. Sådana människor som kanske har upplevt bastun som en viktig del av sitt men inte har tillgång till det i den nya livssituationen. De kan få stor nytta i ett livskvalitetsperspektiv av bastubadandet. Detta förutsätter en mera medveten användning av bastu. Det måste dock alltid beaktas att alla finländare (varken urinvånare eller invandrare) inte vill, inte tycker om eller inte kan bada bastu. Som det framkommit i litteraturen och även av egna upplevelseförekommer det bastun på ålderdomshem, boendeenheter etc. Men jag tror

att det behövs en större medvetenhet om hur viktigt bastubadandet kan vara för människans välbefinnande och livskvalitet. Bastun kunde användas i terapi enligt Colmants (2005) tankar. Bastun kunde även få en plats i kultur- och hälsa forskning. Det kan vara ändamålsenligt att koncentrera sig på de svar som kom på frågan om livet utan bastu.

Kultur och ritualer kom med i ett senare skede av studien. Jag kom att och sakna en djupare förståelse för ritualerna och deras betydelse i bastubadandet och deras betydelse för livskvaliteten. Trots gedigen litteraturstudie kom det knappt något fram om de personliga ritualerna som man tydligen inte har så mycket kunskap om. Ett spännande område att studera vidare på!

Ett framtida forskningsområde kunde vara en litteraturgenomgång av tidningar dvs. veckotidningar, damtidningar, dagstidningar. De ger en färggrann bild av vad bastun betyder för det finska folket på 2000-talet. Den kunde bli en beskrivning av finnarnas sätt till självvård.

## OMNÄMNANDEN

Jag vill tacka

- min man Mika som gett mig utrymme att fullborda ett gammalt, kärt projekt.
- mina barn Peik och Nella som gett mig nya fina bastuupplevelser
- min mor Kristina för den språkliga granskningen
- alla studiekamrater på NVH som visat intresse för projektet
- alla som jag fått intervjua
- Geir Sverre för insikten av det självklara
- min handledare Bengt Lindström

## LITTERATURFÖRTECKNING

Achté, K. (1981) Sauna mielen puhdistajana. *Sauna*, **35**(4), 4-8.

Ahonen, E. & Nousiainen, U. (1988) Sauna ja nestetasapaino (Bastun och vätskebalansen.) *Duodecim*, **104**, 609-614.

Arstila, A. (1983) *Suomalainen sauna. The Finnish sauna*. Weilin+Göös, Espoo.

Bibeln (1997) Kartor Verbum Förlag AB, Danmark.

Björk, S. (1995) Livskvalitet – ett mångfacetterat begrepp. I: *Hälsosamma tankar. 11 filosofiska uppsatser tillägnade Lennart Nordenfelt*. (Liss, P-E. & Petersson, B. reds.) Bokförlaget Nya Doxa, Falun.

Brown, I., Renwick, R. & Nagler, M. (1996) The Centrality of Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation In: *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation*. (Renwick, R., Brown, I., Nagler, M. eds.), Sage Publications, Inc, Thousand Oaks, California. pp. 3-25

Colmant, S.A. (2005) *The effects of sweat therapy on group therapeutic factors and feeling states*. (Doktorsavhandling) Faculty of the Graduate College of the Oklahoma State University, USA.

Edelsward, L.M. (1991) *Sauna as symbol. Society and culture in Finland*. Peter Lang Publishing, Inc., New York.

Eisalo, A. & Luurila, O.J. (1988) Sauna ja sydän (Bastun och hjärtat.) *Duodecim*, **104**, 622-644.

Fine, A. (1996) Leisure, Living, and Quality of Life. In: *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation* (Renwick, R., Brown, I., Nagler, M. eds.), Sage Publications, Inc, Thousand Oaks, California, pp.342- 354.

Harlem, O.K. & Alho, A. (1989) Helsebot for kropp og sjel? *Tidsskrift for Den norske laegeforening*, **109**, 3543-46.

Helamaa, E. & Äikäs, E. (1988) Hyvän löylyn salaisuus. (Den goda löylens hemlighet.) *Duodecim*, **104**, 584-590.

Hyypä, M.T. & Liikanen H-L. (2005) *Kulttuuri ja terveys*. (Kultur och hälsa.) Edita Prima Oy, Helsinki.

Hänninen, O. (2002) Suomalainen kansanlääkintä eilen ja tänään. (Finsk folkmedicin igår och idag.) *Suomen Lääkärilehti*, **57**, 5222-5.

- Jokinen, E & Välimäki, I. (1987) Lapsi saunassa. (Barn i bastun.) *Suomen Lääkärilehti*, **42**, 2085-89
- Joensuu, L. (2002) Bastun nästa! Helen. *Helsingfors Energis kundtidning*, 3, 9-13.
- Kekkonen, U. (1982) *Mitt århundrade I*. Söderström, Keuruu.
- Kivi, A. (1987) *Sju bröder*. Atlantis, Stockholm.
- Komiteen for Sundhedsoplysning. (1988) *Ottawa charter om sundhetsfremme*. Köpenhamn.
- Kukkonen-Harjula, K. (1987) Saunomisen aiheuttamat hormonimuutokset. (Hormonala förändringar förorsakade av bastu.) *Suomen Lääkärilehti*, **42**, 1983-86.
- Kukkonen-Harjula, K. & Kauppinen, K. (1988) Saunomisen vaikutukset hormoneihin (Bastuns inverkan på hormonerna.) *Duodecim*, **104**, 615–21.
- Könkkölä, M. (2000). *Liikkumisesteetön sauna*. (Accessible Finnish Sauna.) Invalidiliiton julkaisuja O.3. Invapaino, Helsinki.
- Laitinen, L. A., Lindqvist, A. & Heino, M. (1988) Keuhkot löylyssä. (Lungorna i bastun.) *Duodecim*, **104**, 625-30.
- Lempiäinen, P. (1995). *Pyhät ajat* (Heliga tider). Kirjapaja, Helsinki.
- Liikanen, H-L. (2003) *Taide kohtaa elämän. Arts in hospital hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksikköjen arjessa ja juhlassa*. (Konst möter livet) Helsingin yliopisto, Helsinki.
- Luoto, A. (1991) *Kun ei ollut rahaa tehtiin lapsi*. (Då man inte hade pengar gjorde man barn.) Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki
- Lönnrot, E. (1999) *Kalevala. Finlands nationalepos*. Atlantis, Stockholm.
- Mastekaasa, A., Moum, T., Naess, S. & Sörensen, T. (1988) *Livskvalitetsforskning*. Institutt for safunnsforskning, Institutt for sosialforskning, Oslo.
- McCracken, G. (1988) *The long interview*. Sage Publications, Inc, Newbury Park, California.
- Nordenfelt, L. (1991) *Hälsa och värde*. Bokförlaget Thales, Stockholm.
- Okker, J. & Tanttu, J. (1976) *Saunan ilot*. (Bastuns glädje.) Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset, Keuruu.

Pentikäinen, J. (2000) Löylyn henki. I: Pentikäinen, J. (red.). *Löylyn henki. Kolmen mantereen kylvyt*. Rakennustieto Oy, Hämeenlinna.

Peräsalo, J. (1988) Sauna suomalaisen puhtauden ja terveyden hoidossa (Bastun i finländarnas hygien och hälsovård). *Duodecim*, **104**, 578-583.

Raeburn, J.M. & Rootman, I. (1996) Quality of Life and Health Promotion. In: *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation* (Renwick, R., Brown, I., Nagler, M. eds.), Sage Publications, Inc, Thousand Oaks, California., pp.14-25.

Renwick, R. & Brown, I. (1996) The Centre for Health Promotion's Conceptual Approach to Quality of Life: Being, Belonging and Becoming. In: *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation* (Renwick, R., Brown, I., Nagler, M. eds), Sage Publications, Inc, Thousand Oaks, California., pp. 75-86

Sorri, P. (1988) Sauna ja psyyke (Bastun och psyket). *Duodecim*, **104**, 641-644.

*Suomen tilastollinen vuosikirja 2004. Statistisk årsbok för Finland 2004.* Statistikcentralen. Karisto Oy, Hämeenlinna.

Teramo, K. 1981. Savusaunasta monitoroituun synnytyssaliin. (Från rökbastu till den monitorerade förlossningsalen.) *Duodecim*, **97**, 1682-9.

Tähkä, V., Achte, K.A. & Rechart, E. (1970) Psykoanalyttisiä näkökohtia saunasta ja saunomisesta (Psykoanalytiska synpunkter på bastu och bastubadande) . *Suomen Lääkärilehti*, **25**, 1878-88.

Valitut Palat Oy. (red.) (1996) *Terveyttä luonnosta*. (Hälsa från naturen) Oy Valitut Palat - Reader's Digest Ab, Helsinki.

Valtakari, P. (1988) Sauna maailmalla. (Bastun i världen.) *Duodecim*, **104**, 591-596.

Vanakoski, L. & Seppälä, T. (1996) Sauna ja lääkkeet. (Bastun och läkemedel.) *Suomen Lääkärilehti*, **51**, 2609-11.

Vapaatalo, H. & Vuori, I. (1988) Sauna ja lääketiede (Bastun och medicinen). *Duodecim*, **104**, 573-574.

Viherjuuri, H.J. (1955) *Saunaopas*. (Bastuguide) Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki.

Vuorenjuuri, M. (1967) *Sauna kautta aikojen* (Bastun genom tiderna). Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki

Vuori, I. (1988a) Saunojan verenkierto (Bastubadarens blodcirkulation). *Duodecim*, **104**, 601-608.

Vuori, I. (1988b) Terveellinen ja epäterveellinen saunominen. (Hälsosamt och ohälsosamt bastubadande.) *Duodecim*, **104**, 575-577.

Vuori, I. & Oja, P. (1987) Saunomisen hemodynaamiset vaikutukset. (Bastubadandets hemodynamiska verkningar) *Suomen Lääkärilehti*, **42**, 1976-1882.

Vähä-Eskeli, K. (1988) Sauna ja raskaus (Bastun och graviditet). *Duodecim*, **104**, 645-649.

Ylikahri, R. & Heikkonen, E. (1988) Sauna ja alkoholi. (Bastun och alkohol) *Duodecim*, **104**, 650-654.

Xokonoschtletl (1999) *Vi har alle den samme Moder jord*. Ex Libris Forlag, Oslo.

### **Ordböcker:**

Malmström, S., Györki, I & Sjögren, P.A.(1986) *Bonniers svenska ordbok*. Otava, Keuruu.

Hurme, R., Malin R-L. & Syväoja, O. (1992) *Uusi suomi-englanti suursanakirja. Finnish-english general dictionary*. WSOY, Porvoo.

*Nationalencyklopedin* (1993) Elfte bandet kil-käf. Bokförlaget Bra Böcker AB, Höganäs.

*Nationalencyklopedin* (1993) Tolfte bandet käg-malax. Bokförlaget Bra Böcker AB, Höganäs.

Romppanen, Birgitta (red) (1997a) *Suuri suomi-ruotsi sanakirja. Stora finsk- svenska ordboken*. Ensimmäinen osa A-O. Första delen A-O. WSOY, Juva.

Romppanen, Birgitta (red) (1997b) *Suuri suomi-ruotsi sanakirja. Stora finsk- svenska ordboken*. Toinen osa P-Ö. Andra delen P-Ö. WSOY, Juva.

*Suomalainen Tietosanakirja*. (1993) 7 reun-tamm. Weilin+Göös, Borgå.

*Uppslagsverket Finland* (2003) 1 aal-fil. Schildts Förlags Ab, Esbo.

### **Elektroniska referenser:**

Centrum mot rasism (5.1.2007) Tillgänglig: >

[http://www.sverigemotrasism.nu/templates/svNormal\\_2548.asp](http://www.sverigemotrasism.nu/templates/svNormal_2548.asp)

Helamaa, E. & Pentikäinen, J. (2001) Sauna- A Finnish national institution. Tillgänglig: > <http://virtual.finland.fi/netcomm/news/showarticle.asp?intNWSAID=26074> (13.4.2007)

Nisula, Tapio (4.4.2007) Johdatus kulttuuri- ja sosiaaliantropologiaan. (Introduktion till kultur- och socialantropologi.) Avoin yliopisto verkko-opinnot Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus Tillgänglig: > <http://www.uta.fi/tyt/avoin/verkko-opinnot/sosiaaliantropologia/uskonto.html>

YLE (19.9.2006) Tillgänglig: > <http://matochfritid.yle.fi/specialartikel.php?id=964>

YLE (30.3.2007) Tillgänglig: > <http://matochfritid.yle.fi/specialartikel.php?id=1047>

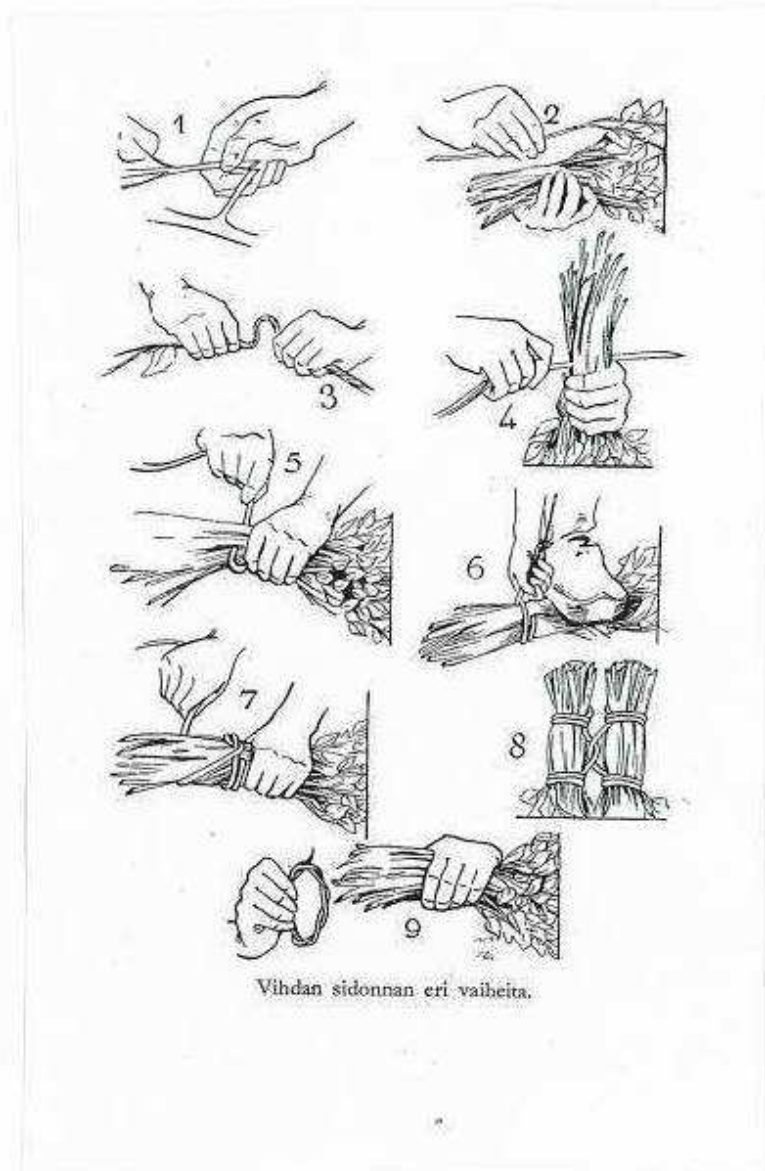
Suomen mielenterveysseura . Föreningen för Mental Hälsa i Finland.  
(4.4.2007)Tillgänglig: > [http://www.mielenterveysseura.fi/terveytta\\_kulttuurista/s.htm](http://www.mielenterveysseura.fi/terveytta_kulttuurista/s.htm)

Svenska akademiens ordbok (19.9.2006)  
Tillgänglig: > <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/>

Wikipedia (19.9.2006) Tillgänglig: > <http://sv.wikipedia.org/wiki/Ritual>

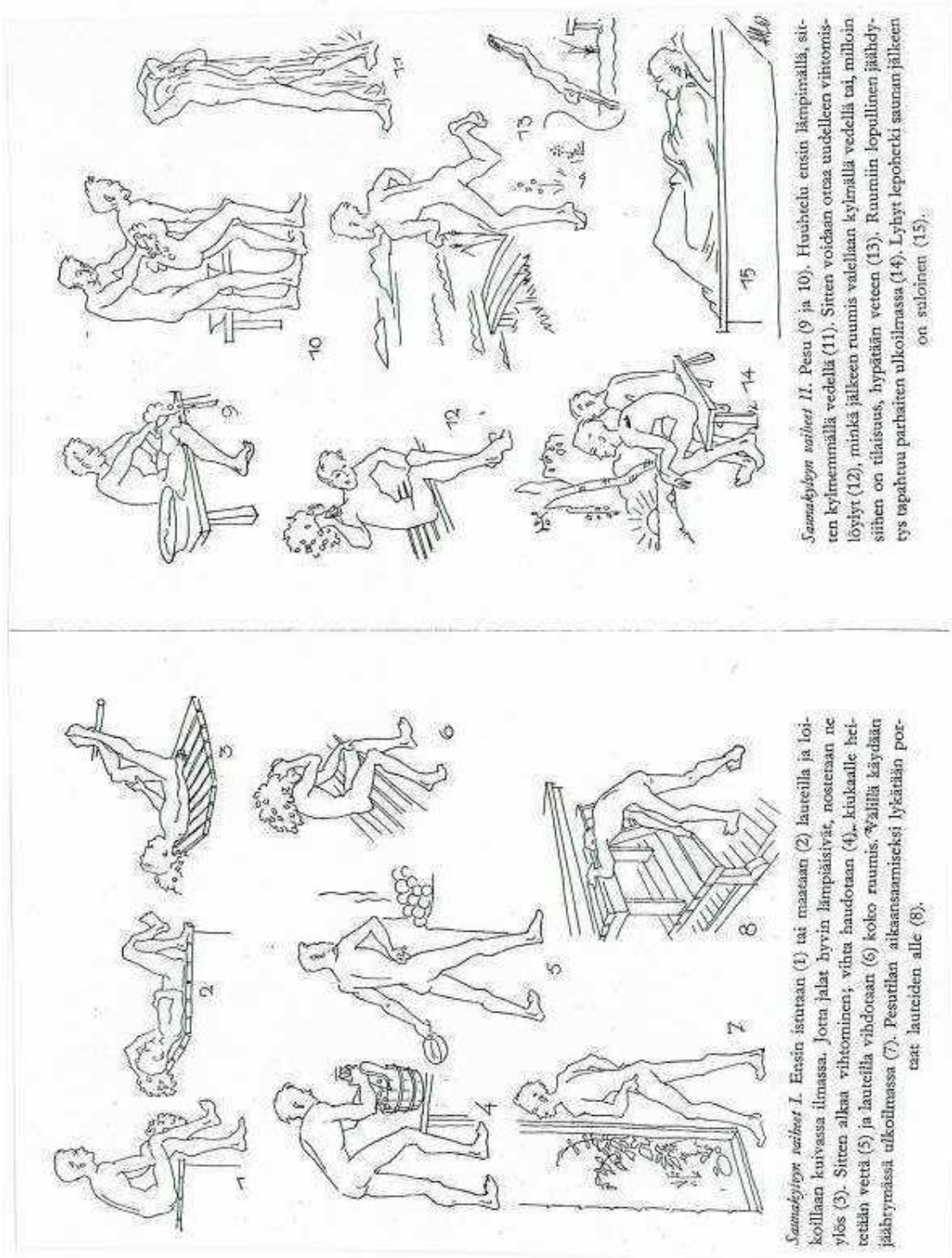
Winzer, R. (red.) (2005) *Kultur för hälsa. En exempelsamling från forskning och praktik*. Statens folkhälsoinstitut R 2005:23 Tillgänglig:>  
<http://www.fhi.se/upload/ar2005/rapporter/r200523kulturforhalsa0510.pdf>  
(12.12.2006)





Hur man binder en bastukvast. (Viherjuuri 1955)

Bilaga 2.



Saunakäytön vaiheet I. Ensinnä istutaan (1) tai maataan (2) lauteilla ja loikoillaan kuivassa ilmassa. Jotta jalat hyvin lämpäisivät, nostetaan ne ylös (3). Sitten alkaa viihtominen, vettä haudotaan (4), kiuksalle heitetään vettä (5) ja lauteilla vihdotaan (6) koko ruumis. Vähillä käytetään jäähyrnäisiä ulkoilmassa (7). Pesutilan aikaansaamiseksi lykkään portaat lauteiden alle (8).

Saunakäytön vaiheet II. Pesu (9 ja 10). Huuhtelu ensin lämpimällä, sitten kylmemmällä vedellä (11). Sitten voidaan ottaa uudelleen viihtomis- löylyt (12), minkä jälkeen ruumis vaalealla kylmällä vedellä tai, milloin siihen on tilaisuus, hypätään veteen (13). Ruumiin lopullinen jäähdytys tapahtuu parhaiten ulkoilmassa (14). Lyhyt lepoaika saunan jälkeen on suloinen (15).

Hur man badar bastu. (Viherjuuri 1955)

