



# LUND UNIVERSITY

## Pacemaking - ett forskningsprogram om stress: Orsaker, verkningar och motåtgärder

Jönsson, Bodil; Löfgren, Orvar; Salonen, Tapio; Thomsen, Michael

2002

[Link to publication](#)

### *Citation for published version (APA):*

Jönsson, B., Löfgren, O., Salonen, T., & Thomsen, M. (2002). *Pacemaking - ett forskningsprogram om stress: Orsaker, verkningar och motåtgärder*. [Publisher information missing].  
<http://www.certec.lth.se/pacemaking/projektbeskriv.pdf>

*Total number of authors:*

4

### **General rights**

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117  
221 00 Lund  
+46 46-222 00 00



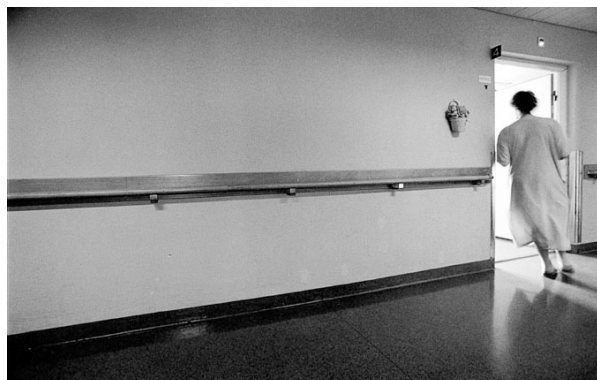
# Pacemaking

*Ett forskningsprogram om stress*

ORSAKER, VERKNINGAR OCH MOTÅTGÄRDER



AVDELNINGEN FÖR REHABILITERINGSTEKNIK  
LUNDS TEKNISKA HÖGSKOLA



Jan Håkan Dahlström/Bildhuset

Pacemaking *Den drastiska tillväxten av stressrelaterad ohälsa manifesterar sig bland annat i en omtumlande statistik över sjukskrivningar och tidiga pensioneringar. Samtidigt uppenbaras hur lite som faktiskt är känt om de komplexa samspelet mellan stress och tid, teknologi, kultur och samhälle. Förstår man inte dessa och därmed de viktigaste orsakssammanhangen, är det på gränsen till omöjligt att avgöra vilka motåtgärder som kan vara effektiva.*

*Detta forskningsprogram med arbetstiteln Pace making är ett försök att närma sig komplexet stress. Det har en spännvidd från det superaktiva handlandet till den maktlösa utslagenheten, från individreaktioner till gruppreaktioner, från grupper av tidsfattiga till grupper av obehövda, från arbetsliv till fritid, från orsaker till verkningar och möjliga åtgärder. Ytterligheterna i denna uppräknings skall ses inte bara som varandras motsatser utan också som varandras förutsättningar och möjlighetsgivare.*

## Stress som relativt handikapp

En av programmets bärande utgångspunkter är att stress kan ses som ett postmodernt handikapp: ett relativt funktionshinder förorsakat av en kraftig obalans dels mellan grupper av människor, dels mellan människan och hennes omvärld. När ett samhälle drabbas av sjukdomar med snabb spridning (AIDS, kolera, pest, polio), påverkas mycket av dess tankemönster, logistik, funktioner och relationer. Man försöker hitta sätt att leva med det nya, finna stabiliserande faktorer, bota, lindra, trösta de drabbade och satsa offensivt på olika sätt att minska smittspridningen.

Funktionshinder brukar emellertid till skillnad från sjukdomar inte öka med någon epidemisk hastighet (även om t.ex. poliosviterna kan räknas dit), och inte heller brukar de handla om att omvärlden förändras relativt människan.

Den epidemiska spridningen av stress har dock dessa drag. Det handlar om *snabba summaförändringar i kultur, teknologi och samhälle, i attityder och vanor*. Hur kan man möta dessa? Eller mer precist: hur kan vi möta dessa i Sverige? Sverige utmärker sig i detta sammanhang genom att 4 av 5 svenskar i arbete anser att de arbetar i hög eller mycket hög arbetstakt. Genomsnittet i EU är betydligt lägre – drygt 50%.

## Stressens spridning, »stress-strålning«

Att vara stressad är något som i dag så gott som alla har egen erfarenhet av. Även om upplevelsen av stress är starkt personlig, finns det en gemensam bas att stå på när man vill försöka förstå varför antalet långtidssjukskrivna människor i Sverige har *ökat med 30% per år de senaste 4 åren*, och varför stress är en av de allvarligaste faktorerna bakom att i dag *120 000 är långtids-sjukskrivna*. Stress är också ett av skälen till att *450 000 människor är förtids-pensionerade*. Stressen har med andra ord fått en helt annan omfattning än andra så kallade postmoderna sjukdomar eller funktionshinder.

Att orsakssambanden bakom stressens spridning ingalunda är klara utgör en stark indikation på att vi bör cirkla kring stress som något delvis okänt, »x«. Utbredningen, »stress-strålningen«, kan då ses som »x«-strålning – lika okänd till sin natur som röntgenstrålningen ursprungligen var (en påminnelse om detta lever kvar i engelskans x-rays som beteckning på just röntgenstrålning).

## Programmets inriktning och omfattning

Vi kommer att pröva och kombinera vitt skilda undersökningsmetoder i det bestämda syftet att överskrida traditionella förhållningssätt. *Pace making* är ett fält som kräver nytänkande, inte minst för att fånga kopplingarna mellan samhällets och arbetslivets omvandling i stort å ena sidan och individens vardagsvillkor och reaktioner å den andra. Vi kommer att arbeta både med statistiska analyser, djupintervjuer, deltagande observation och tillämpad forskning inkluderande teknik och design. Vi kommer att välja skiftande undersökningsobjekt för jämförelser. Både miljöer där stressen utgör ett anmärkningsvärt stort och de där den är ett anmärkningsvärt litet problem kommer att hamna i fokus. Viktigt speciellt i inledningsstadiet blir att göra en

så öppen och förutsättningslös kartläggning som möjligt av stressens sociala landskap och former.

*Teorier, metoder och inspiration* Teorier, metoder och inspiration hämtas inledningsvis från kombinationer av teknik, design, konst, etnologi och sociologi, efterhand säkert också fler vetenskaper, inte minst medicin. Delar av smärtaforskningen ingår redan från början. Pacemaking är dock inget medicinskt eller psykologiskt stressforskningsprogram utan riktar in sig på förändringar som skett och som kan komma att ske mellan grupper av människor och mellan människan och hennes omvärld, inkluderande arbetsliv och samhälle.

*Både analytisk uppdelning och iterativ design* Vi vill inom detta programmet bygga upp en bank av kunskaper om hur stress uppkommer genom samspel mellan människor och mellan människan och den kulturella och teknologiska artefaktfyllda omvärlden samt hur stressens negativa effekter kan stävjas. Det finns två i grunden olika sätt att närma sig detta. Det ena, ett *analytiskt*, handlar om att förutsättningslöst reduktionistiskt försöka bygga upp en bättre förståelse av helheten via bättre förståelse av delarna, beaktande att snitten genom helheten kan läggas på många olika sätt. Det andra, ett *lösningssinriktat*, handlar om att med den iterativa designens och teknologins metoder prova effekter av lösningar, som kanske till en början är baserade på felaktig eller alltför fragmentarisk problemförståelse, men som successivt kan förfinas så att den framgångsrika (del)lösningen i tid sammanfaller med förståelsen för själva (del)problemet som den skulle lösa.

Vi tänker använda oss av båda vägarna. I båda fallen finns behov av allt från socioekonomiska kartläggningar (vem drabbas?, vilka miljöer drabbas?) till studier av stressdämpande/-förebyggande teknologi (inte att förväxla med tidsbesparande teknik). Däremellan finns ett brett spektrum av etnologisk, sociologisk och teknisk forskning i nära samspel med designansatser och frågeställningar resta med konstens skärpa. Konstperspektiven i programmet tillför en öppenhet i hur man kan spetsa frågeställningar, medverka till »som om«-perspektiv och skapa livfulla och föränderliga arenor mellan forskningsprogrammet och omvärlden. En forskning av denna typ kan och bör inte bedrivas avskärmad – den måste finnas nära människor och samhället och vara publik medan den pågår, inte bara efteråt. En stor del av försöksverksamheterna kommer att bedrivas i verksamheter i näringsliv och samhälle, och livfulla publika arenor skall skapas för dialoger under pågående arbete.

*Ekonomisk nivå* Området förtjänar en forskningsmässig rivstart, och vi söker ett donationsstöd/anslag på 25 miljoner SEK för att snabbt kunna fördjupa frågeställningarna som reses i detta dokument och ge dem sådana strukturer att de blir forskningsbara utifrån reduktionistiska och/eller implementationsinriktade ansatser (i så många sammanhang som det är möjligt vill vi försöka med båda). Vi fyra initiativtagare tänker själva vara i allra högsta grad livaktiga som hjärntrust och forskare inuti programmet. Samtidigt kommer vi att till programmet knyta doktorander, post docs och medforskare från andra discipliner.

*Programmets hemvist* Programmet kommer att förläggas till Certec, Avdelningen för Rehabiliteringsteknik, Institutionen för Designvetenskaper, LTH, och bli minst 5-årigt. Beloppet 25 miljoner SEK är satt på en symbolisk nivå: det motsvarar ett »dagsverke« i bemärkelsen att 25 miljoner SEK är det belopp med vilket kostnaden för sjuk- och rehabiliteringspeng *ökar* varje dag i Sverige.

**Programmets namn** Vi har brottats mycket med programmets namn, eftersom vi ser namnet som en viktig del av identiteten. Kanske är vi inte ända framme – kanske är *Pace-making* bara ett arbetsnamn som snart kommer att ersättas. Vi har sökt men inte kunnat hitta ett svenskt namn som inkluderar *balans* (inuti människan, mellan aktiviteter och mellan grupper) och själva *varandet*, den faktiska existensen och störningar i denna. Kanske kan det rentav vara ett gott tecken att vi inte kunnat hitta ett adekvat svenskt ord? Det kan vara en indikation på det seriösa i att vi faktiskt tänker göra något nytt.

Att *Pacemaking* får duga, åtminstone som arbetsnamn, beror på mångtydigheten i »pace« (hastighet, rytm, rörelsemönster, etc.) och att ordet slutar på –»ing«. *Ing-formen* (jämför »painting«) är viktig för att beteckna både hur något *byggs upp* och hur detta något kan *förändras* i varje ögonblick. Samtidigt betecknar *ing-formen* också *resultatet* i varje ögonblick. På så sätt säger *Pacemaking* som namn mycket om programmet.

**De fyra forskningsledarna** Bodil Jönsson, Orvar Löfgren, Tapio Salonen och Michael Thomsen har under våren 2002 arbetat sig samman för att bygga upp detta program som vi vill starta från och med 1 juli 2002. Alla söker bidra utifrån sina respektive områden men – framför allt – vill vi tillsammans i denna nya koalition ge oss i kast med stresskomplexet i nydanande teoretiska och metodiska kombinationer. Gruppen har satts samman både för att tillföra programmet olika individuella och vetenskapliga kompetenser och för att ge unika forsknings-samarbetsmöjligheter.

*Bodil Jönsson* är professor i Rehabiliteringsteknik på Certec, Institutionen för Designvetenskaper, LTH. Hon arbetar med samspelet mellan funktionshindrade människor och deras omvärld (inkluderande såväl människor som artefakter) samt hur samspelet och lärandet kan påverkas av teknologiska och pedagogiska koncept. För stress i dess vidaste bemärkelse vill hon (på motsvarande sätt som i boken »Tio tankar om tid«) hämta inspiration och kunskaper från forskning om människor med utvecklingsstörning. Metodiskt tänker hon låta *Pacemaking* ta utgångspunkten i bland annat sådana teorier och metoder som ingår i rehabiliteringsteknologi och design. För mer information, se [www.certec.lth.se/bodil](http://www.certec.lth.se/bodil).

Certecs och Bodil Jönssons samarbete med smärtläkaren Gunilla Brattberg utgör en annan viktig hörnsten för handikapputgångspunkterna. Gunilla Brattbergs mångåriga dokumenterade arbete med och forskning om

människor med långvarig värk och smärta kan ge starka ledtrådar till några av stressens mekanismer.

*Orvar Löfgren* är professor i etnologi vid Lunds Universitet. Han har arbetat med frågor kring identitet och kulturell prägling, t ex i analyser av konsumtionsvanor, livsformer och inte minst förhållandet mellan människa och teknik i vardagen. Hans kulturvetenskapliga perspektiv inriktas bland annat mot hur vi skolas in i stress. Vi inte bara låter oss stressas utan lär oss att stressa oss själva i otaliga vardagliga situationer. Hur blir man stresskänslig eller stresstålig? Styrkan i de ofta subtila präglingprocesserna är viktiga att förstå om man vill försöka skola om eller skola ut människor ur stress.

Orvar Löfgren har de senaste åren lett forskningsprojekt kring konsumtionsmönster och livsformer samt teknik i vardagen. Han leder för närvarande ett större danskt-svenskt forskningsprojekt med företagsekonomer och kulturvetare kring Öresundsregionens utveckling.

Han har skrivit om bland annat identitet, förändringar i svenska livsvillkor, konsumtion, teknikanvändning och fritidsvanor. Hans senaste bok är Kulturanalyser (tillsammans med Billy Ehn).

*Tapio Salonen* är professor i socialt arbete vid Lunds Universitet och Växjö Universitet. Han har som socialvetare medverkat i en rad projekt och utvecklingsprocesser med ett uttalat deltagarorienterat styrningsperspektiv. Hans forskning har inriktats på frågor om moderna försörjningsvillkor, marginaliseringsprocesser, sociala interventioner och demokratifrågor. Moderna sårbarhetsmönster i form av ekonomisk fattigdom och etableringsproblem in i såväl offentliga trygghets-system som arbetslivet har varit ett återkommande tema i de senaste årens forskning. Nya former av riskmönster i den avancerade välfärdsstaten har blottlagt brister och problem i invanda systemlösningar som påverkar hushållens vardagsstrategier. Olika slags obalanser mellan tid och resurser är ett återkommande tema. Tapio Salonen leder ett flertal forskningsprojekt kring sociala välfärdsfrågor, däribland kring ekonomisk utsatthet och konsumtion, försörjningsproblem hos barnfamiljer, marginalhotade ungdomars etableringsituation och lokal arbetsmarknadspolitik. Är också engagerad i ett flertal nordiska och europeiska projekt och forskarnätverk.

Publicerade nyligen, mars 2002, en bok om barnfattigdomens utveckling i Sverige (Barns ekonomiska utsatthet under 1990-talet. Bidrag till ett kommunalt barnindex).

*Michael Thomsen* är forskningschef på Interactive Institute (Interaktiva Institutet), som bygger sin verksamhet på möten mellan konst, teknik och vetenskap i innovationsinriktad forskning om interaktiva digitala medier. Han är datalog och har bl.a. varit forskningschef i LEGO-gruppen och chef för LEGO Futura Boston Branch, som var LEGO-gruppens tekniska konceptutvecklingsgrupp och kontakt med forskningen på MIT Media Lab. Han tillför programmet ett innovationsorienterat datalogiskt perspektiv samt en kompetens och ett kontaktnät för kreativt, estetiskt och socialt grundat arbete med digitala medier.



## Programmets trovärdighet

Programmet är ett sant forskningsprogram på ett – förutom vad gäller medicinska och psykologiska aspekter – i stort sett obeforskat område. Det går därför inte att förutspå kommande resultat, inte heller att från början låsa programmets uppläggning. *Pace making* kommer i stället att formas i ett ständigt iterativt samspel med de teorier, metoder, undersökningar, experiment, designansatser, utprovningar och resultat som successivt växer fram.

Därmed blir det speciella förutsättningar för att någon utanförstående på förhand skall kunna bedöma trovärdigheten av programmet. Egentligen kan vi bara ge två ledtrådar för bedömningen: titta dels på grundtankarnas grad av originalitet och genomförbarhet, dels på forskargruppen, dess individer och möjlighet till innovativt samspel.

I en bilaga till detta dokument utvecklar vi grundtankarna bakom programmet något längre. Vi svarar givetvis också gärna på frågor.

Lund i maj 2002

*Bodil Jönsson*, professor i rehabiliteringsteknik, Certec, LTH

*Orvar Löfgren*, professor i etnologi, LU

*Tapio Salonen*, professor i socialt arbete, Lunds och Växjö Universitet

*Michael Thomsen*, forskningschef, Interactive Institute, Sverige



Avdelningen för rehabiliteringsteknik,  
Institutionen för designvetenskaper,  
Lunds tekniska högskola

✉ Certec, LTH. Box 118, 221 00 Lund

🚶🚗 Sölvegatan 26, 223 62 Lund

☎ 046 222 46 95

📠 046 222 44 31

✉ certec@certec.lth.se

🌐 www.certec.lth.se