

Min framtids dag är ljus och lång

Musiker och musiklärare berättar om utbrändhet

Rebecka Dahlqvist

Examensarbete, 10 poäng

Malmö, december 2006

Ylva Hofvander Trulsson: doktorand forskarutb.

Abstract

The futures looking bright -
Studies of burn out among musicians and music teachers

Since late 70s, *the burn-out-syndrome* has been researched in several ways, especially among people working in care-oriented employments. The object with this study is to find out the biggest issues about why musicians and music teachers burn themselves out. This is based on musicians and music teachers own stories when they got burned out. The method I have used is qualitative interviews and in the result chapter I will present small reviews from the interviews.

In the discussion chapter, following themes will be dicussed: *similar personalities, who is responsible for the teachers being burned out, to prevent stress, lifelong learning*. The most important reasons why music teachers burn themselves out is a combination of a big amount of work and personality. Anyone could be burned out but not everyone is in the risk zone. A person who is driven by engagement of seeing things happen in his own and others lives, that is a person who is in the risk zone.

Keywords: burn out, personalities, reasons

Förord

Jag vill tacka mina informanter som jag har intervjuat. Det har varit en förmån att få lyssna till era erfarenhetshistorier och det har verkligen gett mig en djupare förståelse för detta ämne.

Jag vill också tacka min handledare, Ylva Hofvander Trulsson för mycket god handledning och stöd genom alla processer.

Innehållsförteckning

Förord.....	2
Innehållsförteckning	3
1. Inledning.....	4
2. Bakgrund	5
2.1. Vad är stress.....	6
2.2. Sömnens betydelse.....	7
2.3. Hjärnstress	8
2.4. Personlighetsteorier	8
2.5. Vilka personer bränner ut sig?	9
2.6. ”Duktiga flickor går in i väggen”	10
2.7. Förebygga utbrändhet på arbetsplatsen	11
2.8. Tidigare forskning om utbrändhet och musklärare	11
2.9. Utbrändhetens fem faser.....	12
2.10. Arbetsmiljö	12
3. Syfte.....	13
4. Metod	14
4.1 Intervjuns upplägg	15
4.2 Urval	15
4.3. Studiens tillvägagångssätt.....	15
4.4. Etiska överväganden.....	16
5. Resultat	17
5.1. Det första porträttet	17
5.2. Det andra porträttet.....	21
5.3. Det tredje porträttet.....	25
5.4. Det fjärde porträttet.....	30
6. Diskussion	35
6.1. Gemensamma personlighetsdrag.....	36
6.2 Vad finns det för orsaker till att musiker och musklärare kan bli utbrända?	36
6.3. Utbrändhetens konsekvenser i yrkesrollen som musklärare.....	38
6.4. Vems ansvar är det att de blivit utbrända?.....	38
6.5 Förbereds studenter på musikhögskolan att möta stress i arbetslivet?	39
6.6. Ett livslångt lärande	40
7. Slutsatser.....	41
8. Referenser.....	44

1. Inledning

Få passioner gör livet lättare – det sa en person till mig för några år sedan. Jag tyckte det lät tråkigt, men jag får nog säga idag, att jag är beredd att hålla med honom.

Under de senaste sju åren har jag i olika sammanhang träffat på några musiker/artister och musiklärare som blivit utbrända. Jag har sett vilka konsekvenser det har fått i deras liv och det har skrämt mig och väckt ett intresse. Ämnet intresserar mig också för att jag själv under årens lopp varit nära ett par gånger att gå in i den så kallade *väggen*.

Denna studie tar sin utgångspunkt i musiker- och musiklärares berättelser om utbrändhet. Min utgångspunkt i denna studie är att utgå ifrån dessa berättelser och frågan jag ställer mig är, vad är orsakerna till att de blev utbrända? Tidigare forskning hänvisar framför allt till studier kring människovårdande yrken (Socialt Perspektiv, 2002). Jag har i denna studie tittat på yrkesgruppen musiker och musiklärare utifrån den enskildes egen berättelse.

2. Bakgrund

Ordet *utbrändhet* leder tanken till något som är förstört och omöjligt att reparera som att bara askan finns kvar (Krauklis & Schenström, 2001). Men eftersom tillståndet i de flesta fall går att behandla och den drabbade kan rehabiliteras, föredrar många att använda sig av andra benämningar som till exempel mental och känslomässig utmattning. Det existerar ingen medicinsk definition av begreppet utbrändhet (ibid). Ordet finns inte definierat i något medicinskt diagnosregister. Mer än 130 olika symptom som kopplas till utbrändhet finns beskrivna, vilket antyder den förvirring som råder och hur dåligt avgränsat begreppet är.

Krauklis & Schenström (2001) menar att det har gått en sådan inflation i begreppet utbrändhet att de som verkligen drabbats av detta svåra utmattningstillstånd ibland inte får den förståelse och den hjälp de så väl behöver (ibid).

Ordet utbrändhet kommer från det amerikanska ordet *burnout*, som ursprungligen är en benämning på personer som arbetade inom människovårdande yrken och som upplevde sig utarbetade (Brundin, 2004). Det härleddes också till ett begrepp som användes för att beskriva den totala kollaps som artister kan drabbas av efter att ha arbetat på nätterna, legat ute på långa turnéer, och ofta använt droger för att orka vara kreativa och stå i rampljuset (Bronsberg & Vestlund 1997).

Brundin (2004) refererar till psykolog Hallsten som berättar att den forskare som först tillämpade begreppet var en psykoanalytiker som hette Freudenberg. Han hävdade att utbrändhet kan leda till ständig utmattning som omöjliggör arbete under lång tid, något som anknyter till nutida beskrivningar av utbrändhet. Det var år 1974 som Freudenberg för första gången beskrev tillståndet utbrändhet (Krauklis & Schenström, 2001). Det gällde unga volontärer som arbetade med narkotikamissbrukare i New York. Freudenberg lade märke till att volontärerna successivt blev allt mindre motiverade och att de förlorade allt mer kraft och energi ju längre de arbetade i projektet. De blev utmattade, cyniska och deprimerade (ibid). Uttrycket utbränd är emellertid inte speciellt nytt. Hallsten (Brundin 2004) berättar att det kan spåras ända till en av Shakespeares texter, en dikt skriven 1599 som heter *The passionate pilgrim*, där han använder uttrycket *burn out*.

En person som starkt förknippats med begreppet utbrändhet är den amerikanska psykologen Maslach (ibid), som är en av pionjärerna inom utbrändhetsforskningen. Maslach beskrev ungefär samtidigt som Freudenberg ett tillstånd av utbrändhet hos hälso- och sjukvårdspersonal som hon intervjuat

(Krauklis & Schenström, 2001). Det tillstånd som Maslach beskrev innefattande tre huvudkomponenter: *känslomässigt och mental utmattning* - en negativ, ibland *cynisk syn* på andra människor samt en *kraftigt nedsatt, nästan obefintlig förmåga att klara av sitt arbete* (ibid).

Utbrändhet karakteriserade Maslach till en början som orsakad av stressframkallande faktorer i relationsyrken, men hon har senare även inbegripit andra arbetsområden (Brundin, 2004). Dock definierar hon i likhet med en del andra personer utbrändhet som enbart arbetsrelaterad och ser den enskildes upplevelse av utbrändhet som en varningssignal på en ohälsosam arbetsmiljö. Hon betonar därför vikten av att den som upplever sig utarbetad aktiveras i kartläggnings- och förändringsarbetet på sin arbetsplats (ibid).

Utmattning drabbar ofta människor i branscher som, varje dag, kräver nya, kreativa idéer t ex i data och IT-branscherna (Bronsberg, Vestlund 1997).

2.1. Vad är stress

Stress är inget nytt, utan har alltid funnits hos både människor och djur. (Sjukvårdsrådgivningen, 2006) Stressen har varit nödvändig för att till exempel klara sig undan faror. När hjärnan signalerade fara började hjärtat att slå fortare, musklerna spändes och adrenalin släpptes ut i blodet för att frigöra bränsle så att kroppen kunde reagera snabbare och orka mer. Om stress inte hade funnits hade människan inte kunnat överleva. Stress är den mänskliga hjärnans sätt att reagera på yttre påfrestningar, som uppfattas som större än förmågan att hantera dem.

Det som vi vanligen menar när vi pratar om stress i dagens samhälle är inte unikt för just vår tid. Under slutet av 1800-talet och i början på 1900-talet talades och skrevs det mycket om den stress det moderna samhället förde med sig. Sverige gick från att ha varit ett jordbrukssamhälle till att bli en industrination. Den nya tekniken som telefoni, elektricitet och järnvägs kommunikation ställde nya krav som människor måste anpassa sig till.

Lite förenklat sagt är utbrändhet det sista stadiet av stress. De personer som har fått diagnosen *utbränd* har i de flesta fall, under lång tid inte brytt sig om signalerna om att kroppen och själen far illa, och man behöver lång tids rehabilitering för att kunna fungera normalt igen. Bland dem som sjukskriver sig har andelen som gör det på grund av *stress och andra psykiska påfrestningar* ökat från knappt fem procent till över sju procent mellan 1995-1999. Den statliga Folkhälsokommittén har slagit fast att stress är ett av de största och snabbaste växande hoten mot svenska folkets hälsa.

I Sverige hade vi enligt Levnadsnivåundersökningen och Undersökningen om Levnadsförhållanden under 1970- och 1980-talen haft en lång period med förbättrad arbetsmiljö – med förbättrat inflytande och mer stimulans samt inte någon påtaglig ökning av de psykiska kraven (Theorell, 2002). Men i och med övergången till 1990-talet ägde många förändringar rum, till exempel uppstod en tredubbling av arbetslösheten, ökade arbetstider och ökade psykiska krav hos svenska arbetande män och kvinnor (ibid). Dessutom har både män och kvinnor upplevt att möjligheterna har minskat att utöva inflytande i sitt arbete under senare hälften av 1990-talet, särskilt för landstingsanställda kvinnor.

Sverige har den snabbaste ökningen av stressrelaterad sjuklighet i hela västvärlden (Krauklis & Schenström, 2001). Ökningen har pågått sedan mitten av 1990-talet. Sjukdomsökningen är en eftersläpande effekt av den stresspåverkan som våra biologiska system tidigare har utsatts för. Det tar några år innan effekten syns i sjuklighet och i sjukskrivningsstatistiken. Situationen i dagsläget avspeglar stressituationen för något till några år sedan. Kostnaderna för sjukskrivningarna i Sverige har ökat dramatiskt på bara ett par år. Från att ha legat på 18 miljarder kronor 1998, steg kostnaderna till 32 miljarder kronor år 2000. En prognos för år 2001 låg på 36 miljarder, en fördubbling på fyra år.

2.2. Sömnens betydelse

Sönnen är vår viktigaste källa till återhämtning och återuppbyggnad. Under sönnen laddar hjärnan upp bränsle för nästa dags hjärnaktivitet, och inläring befästs (Krauklis & Schenström, 2002). Tillväxt och reparation av kroppens celler sker medan vi sover. Det finns olika typer av sömn. De viktigaste är *djupsönnen* och den så kallade *drömsönnen*. Under djupsönnen, som framför allt kommer under de första timmarnas sömn, sjunker ämnesomsättningen. Kroppstemperaturen går ner och tillväxthormon insöndras. Halten av stresshormonet kortisol går också normalt ner.

Sömnbrist spelar tveklöst en central roll i den process som leder till utbrändhet (ibid). Framför allt är det bristen på djupsömn som bidrar negativt. Stressen leder till höga kortisolnivåer som bidrar till upprepade sömnstörningar under natten. Kronisk sömnbrist ger förhöjda blodsockernivåer, en situation som påminner om diabetes. Kronisk sömnbrist försämrar också immunförsvaret, koncentrationsförmågan, kreativiteten, motivationen, känslan för detaljer, minnet, det logiska tänkandet och intresset för socialt liv. Under de senaste åren har sömnrubbingar ökat med ungefär 50 procent, efter att tidigare ha legat på en någorlunda jämn nivå under flera decennier (ibid). Att aldrig känna sig utvilad är en

stark varningssignal som talar om att något grundläggande är fel.

2.3. Hjärnstress

Doctare (2000) är läkare och författare och har under större delen av 1990-talet arbetat med internationella uppdrag som har varit förlagda till krigs- och konfliktområden. Hennes vardag har då varit fylld av arbete med fysiskt och psykiskt traumatiserade människor. Hon beskriver att varje gång hon har kommit hem till Sverige efter ett uppdrag har hon slagits av det *utbredda illabefinnandet* (s.22) hos många människor. Detta till trots att vi bor i ett demokratiskt välfärdssamhälle som inte haft krig på över 200 år och det är en komplicerad ekvation, menar hon. Hon har forskat kring detta och hittat likheter i de mänskliga reaktionerna hos människor mitt i den materiella välfärden och bland människor som förlorat allt i krig. Det är människor i olika livssituationer, men med samma hjärnstress.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) är en diagnos för ett tillstånd med en rad olika fysiska, psykiska och emotionella symptom som uppstått efter en eller flera traumatiska upplevelser (Doctare, 2000). I krig drabbas människor av PTSD. Tidigare kallades det för *Vietnamsyndromet* efter de amerikanska soldater, som efter hemkomsten från Vietnamkriget, uppvisade påtagliga förändringar i både personlighet och beteende. Posttraumatisk stress kan drabba vem som helst oavsett kön, ålder, tillhörighet, utbildning, social status. Bland de individer som har fått diagnosen PTSD dominerar fortfarande i stor utsträckning det psykiatriska förhållningssättet, där den enskilde individen antas ha någon slags skuld till de uppkomna reaktionerna och de förödande konsekvenserna som följderna av detta tillstånd ger.

Doctare (ibid), tar även upp om *KZ-syndromet*, en förkortning av det tyska uttrycket *Konzentrationslagersyndrom*, hos personer som mot alla odds hade överlevt koncentrationsläger. De var märkta av sina upplevelser och sades lida av KZ-syndrom. Dessa individer förväntades att vara kapabla nog att föra sin talan, för att till exempel få ut skadestånd. De fick inför rätta kräva ersättning, något som var svårt att genomföra för dessa individer, efter att ha blivit utsatta för dessa traumatiska upplevelser, något de inte hade skuld till.

2.4. Personlighetsteorier

Det finns gott om personlighetsteorier (Cassidy, 2003), men de flesta inriktar sig på tre huvudområden av personligheten när det gäller stress: *neuroticism och känslomässig reaktionsbenägenhet, robusthet samt typ A-personlighet*. Bara den första stödjer sig på allmän personlighetsteori; och de två andra utvecklades

specifikt för att förklara förhållandet mellan stress och hälsa. hävdade att personlighet och stress inverkar på hälsan både direkt och indirekt.

Kobasa (Cassidy, 2003) försökte beskriva relationen mellan stress och hälsa med hjälp av de egenskaper som skiljer mellan stresståliga och stresskänsliga individer. Hon använde uttrycket *robusthet* (ibid), för att beskriva tre faktorer som hör ihop: *engagemang, kontroll och kampvilja*. Kobasa som Cassidy (2003) hänvisar till, ser kontroll, kampvilja och engagemang som inlärda och tillgängliga för förändring.

2.5. Vilka personer bränner ut sig?

Bronsberg & Vestlund (1997) menar att det ofta är en kreativ människa som vill något både med sitt och andras liv som hamnar i riskzonen för att bli utbränd. De menar att lärare ses av många som nästa stora krisgrupp. En faktor hos dem som anses vara i riskzonen är att de som inte kan ta hand om sig själva och sina behov visar snabbare tecken på utbrändhet. Maslach (1997) påstår att de som har barn löper mindre risk att bränna ut sig än de som inte har barn. Barn kräver att vi ägnar oss åt dem. Tillsammans med dem måste vi släppa taget om jobbet. De som skulle löpa störst risk att bli utbrända är ensamstående utan barn och med få vänner, menar Maslach. Då kan arbetet tillåtas ta hur stor plats som helst.

Vestlund (2002) hävdar i Socialt Perspektiv att det är tre områden man ska vara observant på när det gäller riskerna för utbränning: *arbete, privatliv och personlighet*. Hon menar att för att man ska må bra i längden på jobbet behöver man också känna att man kan påverka sin situation, vanmakt är annars en ytterst påtaglig stressfaktor. När det gäller personligheten så är det en känslig punkt. Personer som ligger i riskzonen för att bränna ut sig är i regel en person som är lätt att entusiasmera, tycker många saker är kul och viktiga och som har svårt för att säga nej.

Vestlund (Theorell,2002) påpekar att vi ofta glömmer en beståndsdel i vardagen. Hon menar att varje dygn ska innehålla tre komponenter: *aktivitet, sömn och återhämtning*. Och det är återhämtningen som hon påpekar på att vi ofta glömmer. Hon i sin tur hänvisar till en gammal romersk munk, som beskrev det som *vita contemplativa* - kontemplativt liv. Det är den tid som vi ägnar oss åt att göra ingenting. Den tid då vi vilar, fast i vaket tillstånd och försöker få lugn i själen och rensar ut intryck ur vårt system. Att motionera hör inte dit, även om det också är oerhört viktigt. Läsna böcker hör inte heller dit, eller att se på teve, skriver hon, för i alla de aktiviteterna stoppar vi i oss nya intryck. Och det är just intrycken, det vi inte har nytta av, som vi behöver göra oss av med eftersom vi får i oss alldeles för mycket varenda dag.

Vestlund (Bronsberg&Vestlund,1997) beskriver i en metafor att de personer som riskerar att bränna ut sig har i regel *två lönekonton*. Det vanliga lönekontot är det vi har i vår bank. Det är där lönen sätts in varje månad. Det andra lönekontot är osynligt. Det är det så kallade *humanistkontot* där positiva resultat, uppskattning, och känslan av att utträta något meningsfullt ska sättas in. Oftast har vi större förväntningar på insättningarna på humanistkontot. Om vi varje månad tittar på saldot och finner att det står på minus infinner sig med tiden en känsla av meningslöshet. Eftersom vi sällan väljer att arbeta med människor för den höga lönen skull tycker vi inte att det är någon mening med att gå till jobbet enbart för att dra in pengar till hyra och potatis. Vi vill ju utträta något. Därför blir humanistkontot väldigt viktigt. Risken är att vi ställer våra förväntningar för högt. Verklighetens saldo stämmer aldrig överrens med det vi hade tänkt oss i form av konkreta, snabba, positiva resultat med påföljande uppskattning.

2.6. ”Duktiga flickor går in i väggen”

Under de senaste fem åren har antalet kvinnor med högre inkomster som går in i väggen ökat med 326 procent (Zollitsch Grill, 2006). Det innefattar kvinnor som tjänar över 25 000 i månaden. Tidigare har högutbildade varit underrepresenterade i gruppen sjuka med så kallad utmattningsdepression. Nu ökar det med hög fart. *Duktighetssyndromet* är en av förklaringarna och spelregelsmissar i arbetslivet en annan, säger Renstig och Sandmark (Palmborg, 2006) som har forskat över ämnet. En orsak som de ser är att det finns fler kvinnor i mellanchefspositioner nu än för tio år sedan. Det utbildas fler kvinnor inom mansdominerade yrken och det har blivit viktigare att göra karriär. Fler svenska företag har blivit uppköpta av utländska storföretag, där utländska chefer och arbetsstilar följer med. Kraven hårdnar och man ska prestera mera och snabbare. För att klara ett sådant jobb måste man kunna prioritera, säga nej och delegera. Den duktiga har ofta svårt att säga nej och förlorar sig själv i detaljer i sin iver att göra ett perfekt jobb, förklarar de.

I sin studie har de bland annat kommit fram till att risken att bli utbränd är stor för kvinnor som ständigt jobbar för mycket och är överdrivet *duktiga*. Om de har barn eller inte, är gifta eller inte spelar mindre roll, visar deras studie.

Sandmark (ibid), som är doktor i ergonomi vid Karolinska institutet påstår att duktighetssyndromet kännetecknas bland annat av att man:

- arbetar för mycket,
- åtar sig medarbetares uppgifter,
- strävar efter perfektion

inte kan säga ifrån och säga nej.

Hon nämner också att kvinnor uppfostras till att ge och inte kräva.

2.7. Förebygga utbrändhet på arbetsplatsen

Människor som lever under press och har samlat på sig för mycket ansvar både privat och i arbetslivet, utan att finna någon utväg eller lösning på problemen, löper störst risk att drabbas av utbrändhet (Krauklis & Schenström, 2001).

Krauklis och Schenström (2001) anser att det är ledningens uppgift på en arbetsplats att utveckla och formulera en strategi eller policy för hur kronisk stress ska förebyggas i organisationen. För att strategin inte skall läggas till handlingarna, är det viktigt att ledningen skaffar sig kunskaper om stress och utbrändhet och arbetar aktivt med frågan i ledningsgruppen. Den strategi som man vill tillämpa för att förebygga kronisk stress och utbrändhet bör annonseras tydligt i organisationen genom de kanaler som finns. Ledningen bör återkommande ta upp frågor om stressnivån och förekomsten av utbrändhet på arbetsplatsen och hålla sig välunderrättad om den dagsaktuella situationen.

2.8. Tidigare forskning om utbrändhet och musklärare

Det har forskats mycket kring utbrändhet de senaste åren. Det har varit stort fokus på vad utbrändhet innebär och vad det för med sig för åkommor. Det har varit mest fokus på människovårdande yrken, men med tiden har man också sett människor från andra yrkeskategorier som har drabbats.

I en avhandling av Bladh (2002) i hans forskning om musklärare nämner han om utbrändhet. Han skriver att nyexaminerade musklärare oftast finner sin första tjänst mer arbetsam än vad man förväntat sig.

Det som emellertid känns oroande är att det slitsamma i arbetet inte känns meningsfullt, och därmed inte går att få in som en acceptabel del av arbetet. Detta uppfattar jag som allvarligt på grund av att det producerar negativa bilder och sannolikt i förlängningen ergonomiska problem, trivselproblem etc (s. 133).

Bladh (ibid) tar i sin avhandling också upp den kulturella aspekten av livsvärlden i den obligatoriska skolan, i ett kapitel. Han menar att det tycks vara så att musklärarens meningsskapande kultur i grundskolan är mer eller mindre kopplad till den publika delen av arbetet.

Han uttrycker att kombinationen av full tjänst och en stor andel publik verksamhet inte är hållbart på sikt. Risken för utbrändhet är uppenbar (s 289)

2.9. Utbrändhetens fem faser

Ohlsson (1998) har varit verksam inom det svenska musiklivet under 25 år. Han har varit musiklärare, riksspelman och orkesterledare. Idag är Ohlsson en uppskattad föreläsare, terapeut och författare. Han har bland annat skrivit en handbok för stressade nutidsmänniskor. I den boken tar han bland annat upp *utbrändhetens fem faser*. För att lättare kunna upptäcka utbrändhetens faror, vill han försöka tydliggöra processens olika faser och stadier. I den första fasan är personen en *hyllad arbetsnarkoman*. Allt går då uppåt, personen är entusiastisk och hungrig efter nya succéer. Applåderna dånar och belöningarna och vinsterna ökar. Men så avtar allt och *tomhet och varningssignaler* gör sig påminda, det är fas två. Personen försöker ta i mera, men lyckas inte upprepa succéerna. Frustration kommer, kroppen börjar må dåligt, men personen förnekar det. Tredje fasan kallar Ohlsson för *isolering och förnekande*. *Utbränd och apatisk* är den fjärde fasan, det är då personen blir uppgiven och senare apatisk. Sedan börjar en omstart i livet med *omprioritering*, som är den femte fasan. Då har kurvan börjat gå uppåt igen.

2.10. Arbetsmiljö

Orsakerna till utbrändhet kan vara många och ofta komplicerade. Men som Ohlsson (1998) ser det, är de två främsta huvudorsakerna *arbetsmiljö och personlighetsdrag* (s.35). När det har forskats på arbetsplatser som ofta genererar fler utbrända medarbetare än andra, har vissa gemensamma drag kommit fram. Ohlsson beskriver att arbetsmiljön har då präglats av följande drag:

1. Oklara mål
2. Negativa regler och många förbud
3. Ledningen är otydlig och har beslutsångest
4. Ingen uppföljning – ej resultatriktad
5. Ingen solidaritet med företaget
6. Skitprat istället för öppna debatter och möten
7. Facket är splittrat
8. Personalen kan inte påverka och nya idéer förtrycks – man ska bara lyda order
9. Ingen överblick på arbetsplatsen
10. Inget belöningssystem, ingen uppmuntran eller stimulans till utveckling
11. Dolda bestraffningar och hot
12. För många uppgifter på för kort tid och med otillräckliga resurser

3. Syfte

Syftet med denna studie är att utifrån musiker och musiklärares berättelse om utbrändhet hitta gemensamma nämnare och orsaker till varför de blev utbrända. I mitt sökande har jag hittat mycket litteratur om utbrändhet och forskning kring ämnet. Jag har i mitt sökande dock inte funnit så mycket forskning kring musiker och musiklärare angående utbrändhet. Min forskningsfråga handlar om: *musiker och musiklärare berättar om orsakerna till utbrändhet i sitt arbete.*

4. Metod

Jag har valt att använda kvalitativa intervjuer som metod för min forskning eftersom det ämne jag har valt bygger på den enskilda personens upplevelse och berättelse. Syftet med en kvalitativ intervju är att upptäcka och identifiera egenskaper hos informantens livsvärld eller uppfattningar om något fenomen (Patel & Davidsson, 2003). Detta innebär att man aldrig i förväg kan formulera svarsalternativ för informanten eller avgöra vad som är det *sanna* svaret på en fråga. Frågorna som intervjuaren ställer ger utrymme för informanten att svara med egna ord. I en kvalitativ intervju är intervjuare och informant båda medskapare i ett samtal.

Ibland väljer intervjuaren i en kvalitativ intervju att ställa frågorna i en bestämd ordning, ibland genomförs intervjun i den ordning som det faller sig bäst. Ibland väljer forskaren att genomföra intervjun, utan att först ha formulerat intervjufrågor. I mitt fall hade jag en bestämd ordning på mina frågor i intervjun det vill säga, en hög grad av strukturering (ibid). Oftast följde jag ordningen, men ibland föll det sig naturligt att ha en annan följd.

När jag i uppsatsen talar om mina informanter som musiker och musiklärare, så är det för att jag anser dem vara både och även om ingen av dem på heltid arbetar som musiker. Ett par stycken jobbar både som musiklärare och musiker. Därför har jag valt att också skriva på det sättet.

4.1 Intervjuns upplägg

Intervjun var uppdelad i fem teman med underrubriker som bakgrund, arbetsituation, sjukdomsperiod, musik och eget musicerande samt framtid och tillbakablick. Sammanlagt var det sjutton frågor. Störst betoning har varit på sjukdomsperioden, faktorer som orsakat utbrändheten och vägen tillbaka, eller snarare vägen framåt.

4.2 Urval

Informanterna har jag fått kontakt med genom personliga kontakter, tips från olika personer, genom praktik och jobb där jag har kommit i kontakt med ett par av informanterna. Samtliga informanter är utbildade vid någon av Sveriges musikhögskolor, men med olika inriktningar och profiler. Det är sex informanter som jag har intervjuat varav tre är kvinnor och tre är män. Av de sex intervjuer som jag har gjort, har jag med fyra stycken som porträtt i resultatdelen. De två intervjuer som inte presenteras beror på olika andledningar. Den ena informanten ansågs sig ha känt signaler för utbrändhet, men uttryckte att han inte varit *utbränd*. Den sista intervjun togs inte med på grund av tidsbrist, då intervjun av olika skäl blev senarelagd.

4.3. Studiens tillvägagångssätt

Intervjuerna har ägt rum på olika platser och i olika miljöer: hemma hos informanten, hemma hos mig, på restaurant, i en bil samt på en av informanternas arbetsplats. Längden av intervjuerna har varierat från 50-80 minuter och har dokumenterats på mini disk och som därefter har renskrivits. Bristen med denna metod är att man inte kan få någon statistisk översikt eller resultat kring vissa frågor, vilket man lättare skulle ha kunnat få i en kvantitativ

undersökning. Det var lättare att hitta musiklärare att intervjua och de som kombinerade undervisning med frilans, däremot var det svårt att än att hitta heltidsmusiker som varit utbrända. Om jag hade sökt bland musiker och artister som har en lite större plattform, då hade jag kanske hittat fler. Jag har läst en bok av Katarina Pietrzak, som skildrar tio personers berättelse om att räcka till. Sångerskan Lisa Nilsson var med där och berättade om när hon *gick in i väggen*. Jag tänkte tanken att kunna få en intervju med henne, men den idén blev svår att förverkliga.

Många stressforskare använder idag inte gärna benämningen utbrändhet, då ordet klingar ungefär som *nedbränt hus*, det vill säga, något som inte går att reparera. Stressforskarna Gunnar Rylander, Åke Nygren och Marie Åsberg (Brundin 2004) föredrar exempelvis termen utmattningsdepression som är en fördjupad form av en stressutlöst utmattningsreaktion, vilket i sin tur kommer från det internationellt tillämpade begreppet chronic fatigue syndrome, kroniskt trötthetssyndrom.

Jag kommer mest att använda ordet utbränd i min uppsats, men jag kommer också tillämpa andra benämningar, dels för att olika forskare gör det och dels för att mina informanter har gjort det. Doctare (2005) som jag tidigare nämnt om använder sig av ordet hjärnstress, då hon tycker att det är ett mer neutralt ord. Det uttrycker också en markering av att det handlar om ett förlopp i våra hjärnor som stressas av ohållbara situationer i vår omgivning. Hesslefors (2001) har skrivit en bok *Brinna, bli bränd, glöda igen – om utbrändhet och vägen tillbaka*. Hon använder sig av begreppet energiläckage. Under mina intervjuer har förutom utbränd och utmattningsdepression, benämningar som vidbränd, gå in i väggen, utmattning kommit upp. Detta är intressant eftersom det speglar hur informanten själv upplevde sin situation och det ger ett annat djup.

4.4. Etiska överväganden

Namnen i porträtten från intervjuerna är figurerade för att skydda integritet. En av informanterna har kompletterat i efterhand då minidiscen inte gick igång vid intervjutillfället och en annan informant har läst igenom vad jag skrivit efter överenskommelse. Informanterna har varit noga med sekretessen och det har jag bejakat. Det finns en rädsla att det annars ska ge dem en sämre ställning på arbetsmarknaden.

5. Resultat

I resultatdelen redovisas mina återberättelser och direkta citat av informanterna. Jag har gjort sex stycken intervjuer och här redovisas fyra av dem.

5.1. Det första porträttet

Karin berättar att hon jobbar på en musiklinje på en folkhögskola som rytmikpedagog och hon har den gamla musikeduktorsutbildningen från Musikhögskolan. Först gick hon musiklektörutbildningen i fyra år och sedan två

är rytmik. När hon började jobba på folkhögskolan hade hon bara rytmikämnen, men med åren har det tillkommit fler och fler ämnen.

Det finns som hon ser det flera anledningar till att hon blev utbränd. Det gällde både arbetsituationen och samtidigt att kunna kombinera jobbet med familj och barn. Karin beskriver sig själv som en ambitiös person med höga förväntningar på sig själv och sina lektioner. Hon beskriver att det som har påverkat hennes arbetsituation är att mångfalden av ämnen har ökat och planeringen har varit krävande då hon sällan har kunnat använda samma lektion. Framför allt menar hon att de kreativa lektionerna kräver mycket förberedelse. Hon upplever att rytmiklektionerna var mest krävande planeringsmässigt, medan till exempel teorilektionerna gick snabbt och lätt att planera.

Jag jobbade och hade en timmes resväg till skolan. När jag kom hem från jobbet ville jag vara med min familj och mina barn de få timmar när de kom hem och var vakna. Sedan började jag planera lektioner från 22-tiden och höll på in på sena natten. Jag hann inte sova. Ibland kunde jag sova 2-3 timmar på natten.

Hon har goda kollegor, beskriver hon men uttrycker en liten frustration över att vara ensam med sina ämnen. Hon tycker det är roligt att ha vuxna elever, men det kräver också mer. *Vuxna elever ifrågasätter och man måste kunna motivera undervisningen.* Karin vill att studenterna ska få ut så mycket som möjligt av utbildningen som de går. De har själva sökt till skolan för att studera på just den utbildningen och har dessutom betalt för det.

Musikalisk bakgrund

Karin berättar att under hennes uppväxt kretsade allt kring musik. Hon spelade blockflöjt, piano, fiol och var med i flera körer. Men det var ingen i hennes familj eller släkt som musicerade eller hade något intresse för musik, vilket hon upplevde som en sorg. Däremot följde hon med sin mor när hon undervisade i folkdans och det är något hon fick med sig från barnsben. Hon beskriver skoltiden, då hon också var ganska ensam om att vara musikintresserad. Karin var yngst av tre syskon och hade högutbildade föräldrar. De flyttade runt mycket på grund av faderns jobb.

När utbrändheten kom

Två och ett halvt år innan Karin blev sjukskriven för utmattningsdepression, fick hon ett så kallat exploderat diskbrock då hon fick opereras akut. Hon blev sängliggande i ett antal veckor och med facit i hand säger hon själv att hon kom

tillbaka till sitt jobb för tidigt. Hon anser att hon borde ha varit sjukskriven längre och hon upplevde att hon inte fick återhämta sig tillräckligt, något som hon ser som en möjlig koppling till när hon blev sjukskriven den andra gången.

Karin berättar om den hösten då hon på allvar förstod att hon inte mår bra. Kroppen sa ifrån. Hon hade tidigare känt av vissa symptom som hjärtklappning, tappat smaken, synrubbningar, illamående och diarré. Symptomen blev fler och intensivare. Hon kände tryck över bröstet, hetta i ansiktet av stress, fick lock för öronen, hade koncentrationssvårigheter och hade svårt att föra ett normalt samtal. Hon blev rädd, när hon kände att hjärnan inte riktigt fungerade. Men det var egentligen inte förrän hon var på ett föredrag om *stress och att räcka till*, som hon insåg allvaret i sin situation. Hon kände helt igen sig i det som sades på föredraget. Det var efter det som hon kontaktade en läkare.

I början när jag var sjukskriven kunde det vara så att jag bara satt på en stol en hel dag och bara stirrade. Jag orkade ingenting. Jag fick ta det väldigt lugnt. Skulle jag bara åka till stan, då fick jag panik. Jag orkade inte ta beslut, det var till och med jobbigt att bara handla mat, för att välja vad som skulle köpas.

Karin upplevde en konstant trötthet. Denna orkeslöshet blev så påtaglig att när hon till exempel skulle äta inte orkade lyfta besticken. Hon kunde sitta där och tänka *hur ska jag få in maten i munnen*. Hon beskriver sig själv under den perioden som lättretlig och hade svårt att ta beslut. Först var det mer fysiska symptom och sen blev det mer psykiskt när hon kom till insikt hur utmattad hon var. Hon orkade inte umgås med människor, något som hon tyckte var jobbigt. Det var svårt att hålla en *röd tråd* i ett samtal. Det kan hon fortfarande känna sviter av, hon berättar att det ofta händer att hon tappar tråden.

Det var en lättnad för Karin, som hon beskriver det, att komma i kontakt med en psykolog som förklarade hur kroppen reagerar på stress och en sådan situation som hon befann sig i. Det värsta under sjukdomstiden var, enligt Karin, att hjärnan inte fungerade. Hon var rädd för hon visste inte om hon kunde bli återställd igen.

Musik och eget skapande under sjukdomstiden

Karin skildrar hur utbrändheten påverkade henne musikaliskt. Notläsning var ett problem, på grund av synrubbningar. När hon vid något tillfälle skulle kompa sina barn på en konsert upplevde hon större spänningar än vanligt och hon var dessutom väldigt besvärad av alla ljud runt omkring, i konsertlokalen. För egen del lyssnade hon inte så mycket på musik under sjukdomsperioden. Hon ville helst ha tyst runt omkring sig.

Varje år på folkhögskolan där Karin arbetar, har lärarna en lärarkonsert för eleverna. Då medverkar alla musiklärarna. Karin har även kompat sina barn på många av deras konserter genom åren och även när de har spelat som familj. Efter utbrändheten, berättar Karin, när hon har spelat på konserter, har hon en lägre tålighetströskel gällande organisationen runt omkring själva konserten. Det är viktigt att den fungerar, annars kan hon känna sig stressad.

När Karin var sjukskriven gick hon på målarkurs. Hon berättar hur skönt det var att få se något kreativt bestå. Karin upplever att det ofta känns som det kreativa man har gjort och jobbat med bara försvinner. *Musiken är flyktig, det är inget man ser.* Karin beskriver den tillfredställande känslan att se på en tavla som hon har målat klart och att det kreativa sedan finns kvar.

Rehabilitering

Karins arbetsplats ordnade ingen rehabiliteringsplan till henne. Hon upplevde det som att ingen verkade bry sig om det. Det var hon själv som fick ringa runt för att hitta den hjälp hon behövde. Hon kom i kontakt med en psykolog som arbetade med kognitiv terapi. Kognitiv terapi, beskriver Karin, innebär i korthet att man inte rotar bakåt, utan jobbar framåt, från här och nu. Ekonomiskt sett stod skolan för tio gånger av terapin. Karin var helt sjukskriven ett läsår, sedan kom hon tillbaka på 25 % och hade då bara rytmikämnen. Hon fick även lite rehabilitering i form av samtal, som skolan stod för, när hon jobbade 25 %. Då mådde hon bättre och kunde tillgodogöra sig behandlingen mer än tidigare. Nästa termin jobbade hon 50 % och sedan 82 %. Hon gick även upp till 100 % ett tag, då hon fick vikariera för en kollega.

Framtid och tillbakablick

Enligt Karin har hennes prioriteringar definitivt förändrats efter sjukdomstiden. Nu gör hon mer det som hon själv tycker är kul. Sen har hon också blivit effektivare när hon till exempel planerar lektioner. Om hon ser tillbaka i tiden och kunde ha gjort något annorlunda skulle hon inte ha prioriterat jobbet på det sätt som hon har gjort. *Jobbet är inte allt!*

Framtiden ljusnar

Råd hon skulle vilja ge till nyexaminerade musiker och musiklärare är att fylla på det egna bränslet hela tiden och att *ett arbete måste bara vara ett arbete*, i alla fall under vissa perioder. Hon tog själv för allvarligt på sitt arbete och kunde inte stoppa den utvecklingen. Karin vill också belysa att *det inte är fel att brinna, det ger resultat, men man måste ta sig tid till återhämtning*.

5.2. Det andra porträttet

Även det som är roligt tar energi ifrån dig. Det kan vara svårt att förstå, när man inte har lärt sig att lyssna till kroppens signaler.

Eva beskriver sig själv som en ambitiös kvinna. Hon säger att för henne fanns det bara ett läge: *gasen i botten! Men ingen klarar av att jämt ha det så. Det blev en dyrköpt erfarenhet, en erfarenhet som jag ändå inte vill vara utan.*

Eva har en kantorstjänst i ett samhälle utanför en större stad. Hon har olika körer, babysång, musikverkstad och rytmik, med mera. Hon beskriver att man har stor frihet när man utformar en sådan tjänst, *man kan göra hur mycket och hur lite som helst*, vilket Eva ser som en fara om man tycker jobbet är kul – vilket alltid har varit hennes dilemma.

Hon berättar om sin uppväxt, där hon är mittenbarnet i familjen. Hennes far var bankkamrer och hennes mamma arbetsterapeut. Mamman spelade piano, men det musicerades annars inte så mycket hemma. Eva och hennes syskon fick en kyrklig uppfostran och Eva stod med ett ben i lågkyrkligheten, EFS (Evangeliska Fosterlandsstiftelsen) och ett ben i Svenska Kyrkan och det var två helt olika musiktraditioner. Hon fick både det gregorianska och högkyrkliga i flickkören och i EFS-sammanhang fick hon det som hennes musiklärare kallade för *Jesuspop*.

Eva började spela piano för sin mamma när hon var sex år gammal. Som nioåring började hon ta pianolektioner för en organist och så småningom även orgel lektioner. Som tonåring började Eva leda en ungdomskör inom EFS. Efter grundskolan tog hon ett års uppehåll och tog lektioner privat. Flöjt spelade hon på gymnasiet och gitarr lärde hos sig själv vid köksbordet. Hon gick en sommarkurs som 17-åring och fick kantorsexamen. Efter gymnasiet gick hon på rytmikutbildningen på musikhögskolan.

När Eva drabbades av en utmattningsdepression jobbade hon halvtid som kyrkomusiker och halvtid som musiklärare. Samtidigt läste hon musikvetenskap i Lund. Hon beskriver att hon var lika ambitiös på alla områden och det blev för

mycket. *Är man inte vaken, alltså känner sin kropp och är vaken för signaler, så kan man inte tolka och tyda dem och se när det händer.*

Kroppen sa ifrån

När Evas utmattningsdepression bröt ut, hade Eva skrivit en tenta i musikvetenskap på en lördag och på söndag förmiddag skulle hon sjunga med en barnkör i kyrkan på en familjegudstjänst. När hon kom till kyrkan på morgonen var det som om tiden hann i fatt henne. *Kroppen reagerade så att jag inte kunde vara någonstans, jag ville bara bort hela tiden.* Hon var helt rastlös, kunde varken ligga lugnt, sitta eller stå stilla. Hon beskriver att det var en konstig känsla av okoncentration och rastlöshet. Prästen märkte att hon mådde dåligt och sa att hon skulle åka hem och lägga sig. Hon gjorde så, märkligt nog, för hon berättar att det annars var otänkbart att strunta i ett ansvar som hon hade tagit på sig. Men den här gången lyssnade hon på prästen och åkte hem och sov.

Eva beskriver att här började en tung period som varade i tre år och det var mörker under den tiden. Hon upplevde trötthet, grät mycket, blev asocial och ville inte träffa folk.

Ångesten var värst, den skulle jag inte vilja önska min värsta fiende. Den var djävulsk, bara attackerade och kom utan förvarning. Jag vet att jag en gång tänkte att om jag samlar ihop alla de tabletter som jag har i den här lägenheten, så är det här helvetet slut. Men från tanke till handling är vägen ganska lång, men när ångesten blev så gastkramande, så kunde man tänka de tankarna.

Det var en person som frågade en gång: *Ångest – är det som en skräckfilm?* Eva svarade: *Nej det är lite värre än så, rätt mycket värre än så...*

Eva uppger en händelse när hon var på Louisiana, på en konstutställning med Salvador Dalí. Hon såg tavlor med förvridna människoansikten. Det fanns en bild av en konstnär med kinder som var utdragna på kryckor där det kom maskar ut ur kinderna. Eva klarade inte av att se de bilderna och var tvungen att gå ut. *Kroppen reagerade annorlunda än vanligt. Jag upplevde mig själv som personen på bilden.* Eva beskriver känslan som att hjärnan och kroppen inte hängde med. *Det var som att få fel verklighetsuppfattning. Jag ville bara fly och jag blev tvungen att gå därifrån.*

En stor arbetsbelastning – mitt eget ansvar

De största bidragande orsakerna till att Eva blev utbränd tror hon beror på flera olika saker, sammantaget. Hon påstår att hon hade en stor arbetsbelastning och samtidigt ett struligt förhållande privat. Hon poängterar att privatlivet också spelar roll och kan inte bara nonchaleras. Hon påpekar också att man inte ska lägga all skulden på arbetsgivaren om man har blivit utbränd, för det handlar mycket om ens egen livsföring och att ta ansvar för sitt eget liv. *Man måste sortera själv och koncentrera sig på det som man vill göra. Mycket ansvar ligger hos en själv.*

Tabu i samhället

På den tiden, när Eva blev utbränd, var inte begreppet utbrändhet, utmattningsdepression eller att gå in i väggen, lika utbrett som det är idag. Det var inte heller accepterat på samma sätt, utan ganska tabubelagd och det fanns inte så mycket kunskap om det. På Evas arbetsplats förstod kollegorna att det var någonting med henne, men de visste inte riktigt hur de skulle hantera det. Det var inte många som hörde av sig när hon var sjukskriven och när hon en gång pratade med prästen sa han: *Du ska inte falla in i religiösa grubblerier.* Eva kände som att de talade olika språk, och en dialog om det hon upplevde kunde inte fortsätta. Det fanns en kvinna i församlingen som hjälpte Eva lite grann. Hon hade inte varit med om exakt samma sak, men kunde ändå förstå lite vad det handlade om.

Eva blev sjukskriven i tre månader. Enligt henne själv var det för kort tid, men hon lade ner allt vid sidan av jobbet för att reda upp situationen. Men hur hon klarade av att komma tillbaka till jobbet så tidigt, det förstår hon inte idag. Hon beskriver det som om hon gick i en ständig dimma kring depressionen som också förde med mycket ångestkänslor. Hon berättar om en händelse när hon en dag var ute på promenad med sin far. *Solen sken och jag sa, åh, det är så tradigt när solen skiner för alla blir så glada då.*

Livet kommer tillbaka

Genom en vän i kyrkokören kom Eva i kontakt med en psykoterapeut. Men det var ett stort motstånd i henne själv innan hon kunde acceptera denna hjälp. Hon var uppfostrad med att man skulle klara sig själv och lösa sina problem på egen hand. Hon berättar att hon insåg att det vara rätt så bra, samtalen som hon fick med psykoterapeuten. Hon fick också två olika sorters mediciner: antidepressiva och ångestdämpande. Den ångestdämpande medicinen använde hon bara ett par gånger men det var en trygghet att bara veta att hon hade dem. Det tog lång tid

att släppa dem även när hon blev frisk, beskriver hon: *bara känslan att de fanns där om i fall att...*

Eva berättar om en episod, två och ett halvt år efter hon blev sjukskriven. *Jag satt hemma hos mina föräldrar i trädgården och vårsolen kom. Jag kommer ihåg att jag satt i en solstol och drack kaffe och jag bara kände det att nu är det på väg. Och då tog det inte lång tid. På sommaren så kändes livet roligt igen. Då upplevde jag ljuset som så ljust att jag aldrig hade upplevt något ljusare. Jag upplevde att jag hade aldrig varit gladare, förr. Men det hade jag ju, men jämfört med det mörkret som hade varit innan så blev det det ljuset som, åh kan livet vara så här? Det blev en sån kontrast och det blev jättestarkt.*

I efterhand har hon funderat hur hon kunde känna att saker och ting höll på att vända, men faktum var att det inte tog så lång tid förrän hon var mycket bättre igen. Hon kände det som att spännvidden på känslor hade blivit större och hon vågade känna djupare känslor, både glädje och ledsamhet. Eva beskriver hennes utmattningsdepression som en dyrköpt erfarenhet. Men idag vill hon ändå inte vara utan den. Den har berikat henne på ett djupare plan. En annan dimension har blivit verklig för henne. Hon tar inte livet för givet längre och hon har en större ödmjukhet inför livet och storheten. *Kaxiga människor har jag lite svårt för* säger hon och skrattar, *men jag var ju själv sån innan*. I efterhand hade Eva önskat att det hade funnits kloka människor runt omkring henne som hade sett varthän hon var på väg. Eller att hon själv hade haft den insikten: *men det är svårt att ha när man inte har varit med om det innan*.

En skev självbild

När Eva kom tillbaka efter sin sjukskrivning och bara skulle spela något enkelt på pianot, så grät hon bara och kände att hon inte skulle klara av det. Självförtroendet var på botten och hon beskriver det som ett totalt nolläge, rent känslomässigt. Det kändes som om hon inte kunde någonting. Det tog en tid att komma tillbaka även där. När det gäller eget skapande av musik efter sjukdomsperioden så känner Eva att när hon nu skriver musik, så har den musiken ett värde i sig, hon känner att det hon gör är någonting värt. *Jag är också en människa och det behöver inte alltid vara det bästa som är bra nog, utan min insats räcker*. Det finns en gammal psalm som går: *Min framtids dag är ljus och lång... Framtiden är härlig!* Det är så Eva ser på framtiden. De prioriteringar som ändrats i Evas liv är framför allt att jobbet inte är allt. Till nyutbildade musiker- och musiklärare vill hon ge rådet: *att vara lite mer laid back, att solla och att göra få grejer och göra dem bra*.

5.3. Det tredje porträttet

Björn jobbar som gymnasielärare i musik på ett estetiskt program. Han har också ett eget företag där han driver en inspelningsstudio med återförsäljare för olika musiktekniska prylar och sedan jobbar han också som frilansande musiker. Innan sjukdomsperioden jobbade Björn fulltid som musiklärare och byggde upp utbildningen på sin arbetsplats. Han berättar att han jobbade oerhört mycket, ca 75 tim/vecka, inklusive för och efterarbete. Sedan jobbade han samtidigt som frilansande musiker, spelade mycket i flera olika band och skrev musik.

Vad som påverkat Björns arbetssituation har flera orsaker anser han, men bland annat bristande förmåga hos sina chefer att se signaler. *När man jobbar i skolans värld, så finns det ingenting som säger att man är färdig. Man kan alltid förbereda sig mer. Det fanns ingen chef som satte stopp eller som såg hur mycket jag jobbade.* Han beskriver att när han sedan fick fysiska besvär och inte kunde gå till jobbet, då blev han inte betrodd, utan bemöttes med tvivel.

Sedan fanns det andra saker som Björn beskriver, saker i sig själv; han förstod inte att han arbetade för mycket och sade inte ifrån. *Sammanfattningsvis kan man säga att jag hade en dålig ledning och orsaken i mig själv var att jag hade för höga ambitioner, jag försökte göra allting samtidigt, vara duktig och ambitiös och att utveckla en ny utbildning på jobbet. Samtidigt som jag spelade och försökte göra musik, hålla allting igång och göra allting på heltid.* Björn berättar att han hade dålig kontakt med sin arbetsgivare och Björn kände ingen uppbackning när han tillsammans med sina kollegor försökte bygga upp utbildningen. Samtidigt var jobbet väldigt roligt och det är också en drivkraft för många som jobbar inom konstnärliga yrken. För när någonting är roligt så engagerar man sig ännu mer.

Målinriktad och ambitiös

Björn är född i en av Sveriges större städer och uppvuxen i ett samhälle utanför staden. Han är uppväxt med musikintresserade och ambitiösa föräldrar. Mamman är duktig klassisk pianist och lärare. Björn började tidigt spela olika blåsinstrument, men med tiden blev det mer och mer gitarr. Han spelade på den kommunala musikskolan i olika orkestrar och började spela i band med elgitarr, som 11-12-åring. Som tonåring började han spela både storband, jazz, soul och pop. Björn var duktig i skolan, han hade höga betyg i årskurs nio, idrottade

mycket och hade ett stort friluftsinträsse. Han beskriver sig själv som ambitiös och duktig och som ofta satte upp mål inom idrott och musik.

Björn berättar att han inte trivdes på sin gymnasieutbildning och betygen rasade. Han funderade på att hoppa av gymnasiet och börja på en musiklinje, men han gick kvar på det gamla programmet och musicerade mycket på fritiden. Efter lumpen kom han in på musikhögskolan och Björn kände det som att *komma hem*. Björn stortrivdes! Han gick G-utbildningen men har senare utbildat sig en gång till på IE jazzutbildning i två år.

Sjukdomsperioden

Första symptom på utbrändhet kom långt innan själva sjukdomsperioden, berättar Björn. De första signalerna kom 7-8 år tidigare. Det var både psykiska och fysiska signaler. I sex år jobbade han med stressymptom som svårt att sova och hög puls. Han hade inte dessa symptom hela tiden, men i vissa perioder. Han beskriver de fysiska signaler i form av spänningar i axlar och nacke, som kom av gitarrspelet. Detta hade sin start redan på musikhögskolan, menar han, men det uppmärksammades inte då. Han påstår att på utbildningen fanns då ingen ergonomi, medvetenhet om spänningar eller risken för arbetsskador. Hösten innan Björn blev sjukskriven fick han fysiskt, väldigt ont i armar, nacke och axlar. Han kunde inte lyfta sin arm, inte göra någonting med den. *Kroppen hade väl försökt säga till i flera år, men den var tvungen att ta till rejäla grejer.*

Björn berättar att han var sjukskriven mer eller mindre under fyra år. Ett år på heltid och sen kom han tillbaka och jobbade halvtid, men det blev för mycket, så han fick dra ner arbetstiden ett tag till för att sedan öka successivt. Han valde medvetet att under en tid under sjukskrivningen att vara tjänstledig istället och få mindre lön, eftersom man lätt får en dålig stämpel när man söker jobb, om man har varit långtidssjukskriven, menar han.

Det var för inflammation i muskelfästet som han först blev sjukskriven förklarar Björn. Det kallades att han hade musikerarbets skador och inte kunde röra sin arm. Som Björn uttryckte det, var det ingen som nämnde någonting om utmattningssymptom eller utbrändhet när han blev sjukskriven. Den diagnosen fick han inte förrän långt senare. Han fick gå på olika behandlingar, men fick själv hitta vägar och efter hand började han se med en mer holistisk syn på sitt tillstånd.

Musiken – mer än ett yrke

Björn skildrar den här perioden som en tid då han hade mycket värk och kunde inte spela någonting på ett år. Han fick läkarutlåtanden att han inte skulle kunna spela i fortsättningen och att han borde skola om sig. *Men för en musiker eller någon som jobbar konstnärligt handlar det inte bara om att byta till vilket annat yrke som helst. Musiken är en passion och inte bara ett yrke.* Björn berättar att det blev en livskris för honom. Han pendlade mellan hopp och förtvivlan. Det blev även psykiskt jobbigt och han kände av stressymptom. Han beskriver att det värsta under sjukdomstiden var ovissheten att inte veta om han skulle kunna bli bättre. Han uppger att det inte gick så bra framåt, med handen, men efter ett halvår kunde han röra armen. Handkirurgen började fatta att det inte bara handlade om handen utan hela kroppen. Efter en tid fick Björn kontakt med en sjukgymnast som hade jobbat en del med musiker och som själv spelade cello. Det blev en god hjälp, berättar han.

Musiknätverk i utlandet

Björn hittade ett nätverk med musiker- och musiklärare i ett annat land, som han fick kontakt med, berättar han. Där fick han idéer hur man alternativt skulle kunna jobba. Han bestämde sig genom det här nätverket att försöka hitta vägar tillbaka. Under ett år höll han på att hitta olika alternativ och han blev bättre. Han började på nytt att kunna spela gitarr 10 minuter om dagen och sen öka till 15 minuter. *Det var väldigt tålamodsprövande, men det gick framåt.* Han berättar också att musikerhälsan blev anknuten till den lokala musikhögskolan, i den staden där han bodde. Efter en mycket lång process och strider med försäkringskassan fick han till slut behandlingar och en utbildning på musikerhälsan. Detta gjorde han i en kombination med egen träning på gym, träning hemma och mental träning. Björn beskriver att han började bli bättre.

Efter tre år började jag arbetsträna på mitt gamla jobb i kombination med massor av olika typer av behandlingar parallellt; ergonomisk träning, mental träning, terapi, spinning, gym och massage. Massor av saker parallellt gjorde att jag blev bättre och bättre och så kunde jag börja jobba halvtid.

Musikens roll under sjukdomsförloppet

Musiken och Björns eget musicerande har definitivt påverkats av hans utbrändhetsperiod. På grund av de sviter han har fått från sin muskelinflammation i armen, har han fått lära sig spela med en annan teknik. Han beskriver hur han nu måste begränsa hur länge och hur mycket han kan spela. Gör han en föreställning där han spelar i flera timmar, kan han inte spela dagen efter, uppger han. Men han säger att han spelar bättre nu. Han menar att

det har utvecklat honom musikaliskt och han blir tvungen att välja med omsorg hur han spelar och när.

Jag spelar bättre musikaliskt, rent tekniskt kan jag inte göra alla grejer jag kunde innan. Men jag spelar mer sparsmakat, mer resurssnål och jag spelar inte mer än vad som behövs.

Det har också fört in honom på andra musikaliska vägar som han kanske inte annars hade hamnat på. Han berättar att han, tillsammans med några andra musiker som var i en liknande situation, upptäckte ett behov hos dem själva av att spela lugn improvisationsmusik. De insåg att det gick att förena med ett behov som fanns i samhället vid den tiden. Så de började spela lugn, terapeutisk musik som var jazzbaserad. Det ledde in Björn i en annan musikalisk fas som han annars förmodligen inte hade hamnat.

Björn berättar att han är ute och spelar, i snitt en gång i veckan och det är många saker han måste tänka på nu, även innan en konsert. Exempelvis hur han bär utrustningen innan konserten och när han riggar. Han får tänka över om han måste göra det själv, eller om han kan be om hjälp. Han förbereder sig i flera dagar i förväg, tänker på hur han lägger upp sin träning så att han till exempel inte har styrketränat armarna för mycket innan en konsert. Han beskriver att han behöver vara mycket mera medveten om olika saker nu och han ser till att han har gått om tid så han inte behöver stressa i onödan.

Nya intressen

Björn skildrar den tid under sin sjukskrivningsperiod då han inte kunde spela själv. Han tog då upp ett musikteknikintresse; att använda tekniken för att skapa musik. Han började lära sig musikprogram och under denna tid föddes en idé om att starta en musikstudio, något som också blev en verklighet. Björn berättar att *det är ofta man har visioner och idéer som man inte gör något åt, men denna gång gjorde jag det.* Björn berättar att han tog lån och byggde en musikstudio. Det fanns de som tyckte att det var vansinnigt, men för Björn var det viktigt att förverkliga idéer som han gick och bar på.

Jag är inte så rädd att ge mig ut i nya saker som jag inte har koll på. Jag vet att det inte kan gå så åt skogen, eftersom jag vet hur det kan kännas, när allting är totalt hopplöst. Det har gett mig styrka att våga prova nya saker.

Alternativa vägar tillbaka från utbrändheten

Hans väg tillbaka från utbrändheten handlade först och främst om att hitta alternativ, menar Björn. Han blev uppmanad att skola om sig men han gav inte upp, utan hittade andra vägar; alternativ medicin och alternativa behandlingar. Han fick betala mycket själv men han hade hört från andra att det skulle fungera. Det handlade mycket om hans egen inställning också, inflikar han. Björn bestämde sig mentalt för att försöka komma tillbaka.

I och med att Björn startade ett eget företag så styr han nu mer över sin egen tid. Han anser det vara mycket positivt att själv kunna påverka sin arbetssituation.

Framför allt tror jag att man bränner ut sig när man inte kan påverka sin arbetssituation, man kan inte styra över den, men det känner jag att jag kan mer idag.

Att arbeta inom konstnärliga yrken i Sverige

Björn belyser ämnet att vi i Sverige som arbetar med konstnärliga yrken har för dåliga avtal och det ser han som en stor anledning till att många musiklärare bränner ut sig.

Björn anser att de som jobbar med konstnärliga yrken i Sverige har för dålig utbildning gällande stresshantering i arbetslivet, krav och att ställa krav på sina arbetsförhållande. Han menar att det inte finns någon annan yrkesgrupp som skulle tolerera att arbeta så mycket. När det handlar om avtal i Sverige som musiklärare så kan det se olika ut beroende vilken kommun man jobbar i. Han berättar att i till exempel USA, så kräver man att de som ska jobba med konstnärliga yrken också får tid att ägna sig åt sin egen konstnärliga verksamhet. Man får inte undervisa mer än ett visst antal timmar, som är betydligt lägre än vad den är i Sverige.

Lagstiftningsmässigt i arbetsavtal så jobbar vi som musiklärare 648 timmar undervisning per år och medan kollegor med andra ämnen jobbar 504 timmar. Det är en oerhörd nyckel. Det handlar om 25 % mindre arbetstid. Det hade antagligen räddat mig från att bli utbränd, berättar Björn.

Som han ser det har vi fel avtal och det gör att väldigt många musiklärare bränner ut sig. Det finns kommuner som har gått före och sänkt timmarna. Han tycker att man skulle sänka timmarna ännu mer för att värna om dem som jobbar inom konstnärliga yrken.

Björn påpekar också att musikläraryrket är ett oerhört svårt yrke, för att det är hela tiden kunskap som förändras. Han menar att det är lätt att bli stressad, att man inte hänger med vad som är *det senaste*.

Framtidsutsikter

Något som däremot kan skrämma Björn idag är att han känner att han har en liten extrareserv av energi när det till exempel blir för många förändringar på en gång och mycket energi som måste läggas på jobbet. Då kan han få tillbaka vissa symptom väldigt fort, berättar han.

Det är inte så att jag kan slå mig till ro och säga att jag är före detta utbränd och nu är frisk, utan jag får hela tiden hushålla med mina resurser och vara förnuftig var jag lägger min energi. Men jag ser positivt på framtiden, framför allt det som jag jobbar med själv. Det är positiv energi att lägga på det som jag kan styra över själv.

Råd som Björn vill ge till nyexaminerade musiker- och musiklärare, det skulle han egentligen vilja ge redan innan de börjar på sina musikutbildningar. Han anser att det främst handlar om att hushålla med sina resurser. Något som han också ser som viktigt är att våga ge signaler och föra diskussion med sin ledning eller arbetsgivare. Han menar att musiklärare ofta jobbar ensamma och att det då är lättare att man går och kämpar på själv tills det smäller. Björn vill ge rådet att stanna upp ibland och känna efter, om man har glädje i det man jobbar med och att man mår bra. Gör man inte det uppmanar han till att våga ge signaler och vara ärlig.

Det är ingen som tackar dig när du blivit sjukskriven och kanske ingen som frågar hur du mår när du kommit tillbaka heller. Vi lever i en tid där man mest tänker på sig själv. Ingen bryr sig, alla har nog med sitt.

Björn tar också upp att det är viktigt att hålla sig i fysisk bra kondition och att alla som spelar något instrument behöver hålla på med någon typ av fysisk träning av något slag. Han vill också stryka under en viktig sak: *Unna dig själv att inte vara perfekt! Träna dig själv i att inte vara perfekt. Vi blir fostrade på Musikhögskolan att vara exemplariska pedagoger, och det är bra, men vi behöver inte vara, vi kan inte vara perfekta.*

5.4. Det fjärde porträttet

Det är inte alltid det betalda arbetet som är den utlösande faktorn till att man blir utbränd. I Franks fall handlade det om personalkonflikter där han satt i en styrelse och fick ta större ansvar än han borde. Detta i kombination med att han arbetade 75-85% som musiklärare på Kulturskolan och samtidigt det året jobbade som skådis i 4-5 teateruppsättningar. Han beskriver det som att han var inne i en väldigt kreativ fas, fick bra jobb och kunde tjäna pengar på det han

älskade att göra, nämligen spela musik och teater. Men något hände: *det kändes som att någon drog undan mattan under mina fötter.*

Nu jobbar Frank som musiklärare, 100 % på Kulturskolan i staden där han bor och har även lite frilansande verksamhet emellan åt. Det året Frank blev utbränd satt han i styrelsen på en teater. Det var en amatörteater med fast anställd personal, som satte upp professionella projekt med amatörer. Han berättar att han själv hade spelat teater där i flera år och lärt sig oerhört mycket.

Musikalisk bakgrund

Frank kommer från en, som han ser det vanlig familj och växte upp i en mellanstor stad i Sverige. Han berättar att ingen i hans familj sysslar med musik på en yrkesmässig nivå, men hans mamma sjunger i kör. På den kommunala musikskolan spelade Frank blockflöjt, piano och sjöng i kör under sin uppväxt. Gymnasietiden beskriver han som den period då han började intressera sig mer för musik. Efter lumpen studerade han på en Folkhögskola och sedan började han på Musikhögskolan, på den dåvarande GG-utbildningen. Han spelar piano och sjunger både klassiskt och andra genre.

Levde med jobbet

Det som Frank beskriver som första symptom var sömnlöshet. Han vaknade klockan 04-05 varje morgon med hjärtklappning. Han berättar att han bar på en ständig oro, dåligt samvete och enda gången han kunde känna något lugn var när han jobbade. Han hade aldrig känt av några sådana symptom tidigare. *Alla har vi väl känt oss stressade över någonting någon gång, men det här var något helt annat. Det är mycket lätt att känna igen när man hamnar där.* Det var ingen på arbetsplatsen som visste att han kände av dessa symptom, han höll det för sig själv. Hans omgivning märkte heller ingenting, för vid den tidpunkten hade han inget förhållande och hans familj bodde i en annan stad. Frank berättar att han levde med jobbet och de vänner som han hade bestod av tillfälliga relationer som han träffade genom jobbet.

Frank berättar om den hösten då han började känna av symptom av utbrändhet. Han beskriver det som att ha en ständig press och ständig ångest. *Att ha tryck över bröstet, som om du ständigt har ett lågtryck som ligger över dig.* Han kände sig också psykiskt labil. När han kom tillbaka efter juledigheten mådde han så dåligt att han inte visste vad han skulle ta sig till.

Det värsta var när jag började höra röster, anklagande röster. Då sade jag till mig själv, nej det här går inte. Då gick jag upp till psyk och fick träffa en läkare som sjukskrev mig.

Men han upplevde inte att han fick någon hjälp där. Han fick lite lugnande mediciner medicin som han skulle kunna sova på. Frank påpekar att medicinen hade negativ effekt, så han struntade i att ta dem. Läkaren sjukskrev honom i två veckor, men Frank gick tillbaka till jobbet efter en vecka.

Frank förklarar att för honom var det inte jobbet som var det stora problemet, snarare så fick han oerhört mycket tillbaka av de små barnen, när han jobbade på kulturskolan. Han menar att barn är så tacksamma och spontana. Undervisningen på kulturskolan gick till och med bättre när det bara var det jobbet som han fokuserade på. Men han blev tvungen att verkligen dra ner på allt annat än jobbet. Det beskriver han som det viktigaste, att rensa bort det som inte fungerade. Han lade bland annat ner styrelseansvaret på teatern. Han bara gick därifrån, något som Frank beskriver som en dramatisk händelse. Han gick inte dit på flera år och han gick omvägar på stan för att inte stöta ihop med någon därifrån.

Alla erbjudanden som Frank fick, som han tyckte var tråkiga eller som inte kändes rätt, sa han nej till rakt av och det som var kul eller uppbyggligt och det som var jobb, som han var tvungen att göra, det tog han tag i.

Frank berättar att han åt kopiösa mängder med mat, för stressen tog så mycket energi och det tärde på kroppen. Alla fettreserver var borta. När han rensat bort alla övriga aktiviteter förutom jobbet, gick han upp 10-12 kg direkt. Frank beskriver att det var som att vända från dag till natt och det blev nästan en chock för kroppen, från att ha varit trådsmaal till att vara mer normal igen.

Rehabilitering på egen hand

Frank fick ingen vidare läkarhjälp, han fick träffa en psykolog någon gång, men psykologen tyckte att Frank skulle klara upp det på egen hand, vilket han också gjorde, men det tog lång tid, som han själv beskriver det. *Jag bearbetade min situation genom att prata istället och gå långa promenader.* Frank berättar om en äldre vän, som också var en gammal kollega till honom från teatern. Han och Frank tog ofta långa promenader tillsammans och pratade om livet. Det hjälpte honom mycket och han berättar att han är väldigt tacksam för de samtalen. Han beskriver det som en otrolig hjälp, att han hade någon som lyssnade på honom. Frank beskriver sitt intresse för konst och under hans utbrändhetsperiod gick han även då mycket på gallerier.

Det akuta förloppet av utbrändhet varade våren ut. Det var den terminen som var det akuta sjukdomsförloppet, men sen dröjde det många år innan Frank reste sig ordentligt, berättar han. Han hade kvar tryck över bröstet, svårt att känna glädje, svårt att skratta. Detta kände han av i 5-10 år efter utbrändhetsperioden.

Eget musicerande och skapande

Frank kommer ihåg att han var väldigt förvånad över att rösten höll så länge, för ofta när man inte mår bra fysiskt och psykiskt, så visar det sig också ganska tidigt på rösten. Men märkligt nog så höll rösten igenom hela den här perioden. Senare när han fått lite distans till det hela, då kom det en liten reaktion. Frank säger sig vara en känslomänniska och tar med känslorna när han spelar musik, men han märkte inte så stor skillnad på om hans spel förändrades under utbrändhetsperioden. Däremot blev det egna musikvalet mycket annorlunda.

Det var svårt att sjunga glada låtar. Om jag hade möjlighet att välja låtar själv blev det oftast sånger med stora känslor, gärna i moll, dramatiska låtar där jag kunde spela ut känslorna.

Frank improviserade gärna när han satt och spelade piano för sig själv, som han själv uttrycker det *ett skönt sätt att spela ur sig lite av känslorna man bar, liten form av egen terapi.*

Konflikter – en utlösande faktor

Den utlösande faktorn till att Frank blev utbränd var stora personalkonflikter. Frank satt i en styrelse som fick ta ett oerhört stort ansvar även vid nya anställningar av personal. *Jag var inte anställd, det var ju frivilligt, men det var lojaliteter det handlade om. Svika ideal och svika sig själv, det är en tung bit.*

Frank berättar att den teatern hade betytt mycket för honom. Där hade han varit med i uppsättningar, fått olika roller och kommit i fokus. Han fick en fin utbildning där som han är mycket tacksam för. Men Frank berättar att det helt enkelt blev för mycket när han hamnade i mitten av denna konflikt som hade uppkommit. Det fanns fler orsaker än konflikten, även om det var den stora faktorn. Frank nämner också om ett förhållande som han hade som tog slut ett halvår innan han blev utbränd. Han tror att det också hade en liten del i orsaken till att han blev utbränd, tillsammans med allt annat.

Livet och musiken får andra perspektiv

Det var lätt att komma tillbaka till jobbet, för där var jag etablerad. Det var värre att hitta självförtroendet igen och de känslomässiga bitarna på det personliga planet. Det tog mycket längre tid. Från att ha varit en man som går rakt fram, kände sig Frank osäker, försiktig som en person som tittar på någon underifrån.

Under den här tiden träffade han sin nuvarande sambo som han nu har två barn tillsammans med. Som Frank själv uttryckte det så var det tur att han gjorde det, för när man går igenom en sådan mörk tid är det lätt att allt blir meningslöst. Han grubblade över stora existentiella frågor och funderade över självmord. Allting ställdes på sin spets.

Efter denna period har Frank fördjupat sitt eget skapande och väljer nu att gå in djupare i vissa saker än han gjorde förr. Han menar också att man med åldern får mer förståelse för saker och ting.

Det blir helt plötsligt mycket intressantare att göra nyare musik som håller på med existentiella frågor och poesi som tränger djupare in. Man förstår bättre. Innan förstod jag inte när något pratade om ångest, det gör jag nu. Jag har ju själv varit där så jag vet vad de pratar om.

Det ger en helt annan förståelse och andra dimensioner på hur livet kan vara. Frank tar upp att det för många musiker också är en drivkraft att skriva ny musik. *Det finns mycket sorg och ångest som är en drivkraft hos skapande människor.*

Framtid och tillbakablick

Han berättar att hans prioriteringar har förändrats mycket efter utbrändheten. *Jag säger mycket mer ifrån, om det inte känns rätt i maggropen så säger jag nej. Jag säger det klart och tydligt, håller inte på och drar ut på det, utan säger ifrån rakt av.*

Frank säger att han kan känna sig rädd om han har för mycket att göra, för han vill absolut inte hamna i den situationen igen, som han var i när han var utbränd. Frank beskriver att nu, efter utbrändhetsperioden, har han inte så mycket motstånd eller ork om något går honom emot.

Något som Frank har lärt sig i den här processen är att han nu har mer kraft att kunna vända på saker och han är inte alls längre rädd för konflikter. *Det kan*

man reda upp, menar han. Är det något som han ångrar så är det att han bara stack ifrån teatern, där han satt i styrelsen utan att säga sin ärliga mening. Det önskar han att han skulle ha gjort annorlunda. Men om han skulle hamna i en ny sådan situation så skulle han säga ifrån.

Råd till blivande musklärare

Ta inte på er för mycket jobb i början. Gå in i nya projekt helhjärtat, men när det tar emot i magen och du börjar känna oro, säg då nej. Våga säga nej! Det är viktigare med hälsan än att tro att man ska reda upp situationen själv och gå därifrån hjältemodig.

6. Diskussion

Det har vuxit fram olika tema från intervjuerna i resultat delen, som jag nu kommer att presentera.

6.1. Gemensamma personlighetsdrag

Samtliga informanter beskriver sig själva i porträtten som ambitiösa personer med höga krav på sig själva och på det som de utför. De är aktiva människor som har gått in för sina jobb och som tycker mycket är roligt. När Vestlund beskriver en person som är i riskzonen för att bränna ut sig är det i regel *en person som är lätt att entusiasmera, tycker många saker är kul och viktiga och som har svårt för att säga nej*. Det är också ofta *en kreativ människa som vill något med sitt eget och andras liv*, menar Bronsberg och Vestlund (s.23).

Alla informanter har känt av fysiska eller psykiska signaler på ohälsa, några av dem, flera år innan de blev utbrända. Enligt sjukvårdsupplysningen har de som fått diagnosen *utbränd* i de flesta fall, under lång tid inte brytt sig om signalerna om att kroppen och själen far illa, vilket samstämmer med studiens resultat.

Sett ur ett genusperspektiv har det inte framkommit större skillnader, gällande personlighetsdrag hos informanterna. Viktigt att poängtera kan dock vara att männen verkar gå in med ett större helhetsperspektiv med det de jobbar med, medan kvinnorna lägger större vikt vid detaljplanering vid lektioner exempelvis. Kvinnorna jag har intervjuat är entusiastiska i sin personlighet. Att kvinnor bränner ut sig på grund av det så kallade *duktighetssyndromet*, som Renstig och Sandmark tar upp, kan jag till viss del hålla med om, men jag tror att det framför allt handlar om hur man är som person snarare än en genusfråga.

Maslach påstår att de som har barn löper mindre risk att bränna ut sig än de som inte har barn. Renstig och Sandmark menar att det inte har någon betydelse (s.11). Tre av fyra personer i porträtten, hade inte barn då de brände ut sig vilket styrker Maslachs uttalande. En informant uttrycker det som en del av orsaken till att hon blev utbränd, att kunna kombinera jobbet och familjen. Jag tror dock att de som har barn löper mindre risk att bränna ut sig, för deras fokus måste tas från jobbet, så att det inte tar all tid.

6.2 Vad finns det för orsaker till att musiker och musiklärare kan bli utbrända?

Björn (s.29) påpekar att musikläraryrket är ett oerhört svårt yrke, för att det är hela tiden kunskap som förändras. Karin (s.18) beskriver att det som har påverkat hennes arbetssituation är att mångfalden av ämnen har ökat och planeringen har varit krävande då hon sällan har kunnat använda samma

lektion. Framför allt menar hon att de kreativa lektionerna kräver mycket förberedelse.

Utmattning drabbar ofta människor i branscher som, varje dag, kräver nya, kreativa idéer.

Flera av informanterna har på något sätt tagit upp att musiken är mer än ett jobb. Det är snarare en passion och det är då svårare att dra gränsen mellan jobb och fritid. Eva uttryckte *även det som är roligt tar energi ifrån dig*. Hon hade en tjänst där hon kunde utforma mycket själv och då menar hon att det är lätt att jobba för mycket, bara för att man tycker det är roligt. Frank *levde med jobbet* under en period när han var i en kreativ fas, då han fick bra jobb och kunde tjäna pengar på det han älskade att göra.

Ett par av informanterna menar också att de elever man jobbar med kan vara en stor drivkraft, vilket gör arbetet meningsfullt. Vestlund beskriver i en metafor att de personer som riskerar att bränna ut sig har i regel *två lönekonton (s.11)*. Det vanliga lönekontot är det vi har i vår bank. Det är där lönen sätts in varje månad. Det andra lönekontot är osynligt. Det är det så kallade *humanistkontot* där positiva resultat, uppskattning, och känslan av att utträta något meningsfullt ska sättas in.

Bladh tar i sin avhandling upp den kulturella aspekten av livsvärlden i den obligatoriska skolan, i ett kapitel. Han menar att det tycks vara så att musikleärares meningsskapande kultur i grundskolan är mer eller mindre kopplad till den publika delen av arbetet. Han uttrycker att *kombinationen av full tjänst och en stor andel publika verksamhet inte är hållbart på sikt. Risken för utbrändhet är uppenbar (s.11)*. Denna publika verksamhet som han pratar om är den som ingår i tjänsten, eller i alla fall förväntas att ingå i tjänsten som exempelvis *luciatåg, hela-skolan-sjunger-projekt, framträdanden med skolkör/ensemble, musikalprojekt och andra terminsredovisningar*. Hälften av de informanter jag har intervjuat har haft flera jobb parallellt då de både har jobbat som lärare och samtidigt som musiker eller artister och ibland något annat jobb ytterligare. Även om det sammantaget *på pappret* inte skulle överstiga en heltidstjänst, så är det lätt hänt att arbetet utgör fler procent än det betalda jobbet. Den tidigare forskningen som här gjorts styrker inte informanternas uttalanden på den här punkten. I det här fallet går det inte helt att jämföra med Bladhs avhandling, eftersom han tar upp en musikleartjänst och den publik verksamhet som den innefattar, medan jag tar upp de olika informanternas jobb som en helhet, en tjänst och deras publik verksamhet utöver *det vanliga* jobbet.

6.3. Utbrändhetens konsekvenser i yrkesrollen som musiklärare

En av informanterna (Björn) menar att: *det är inte så att jag kan slå mig till ro och säga att jag är före detta utbränd och nu är jag frisk, utan jag får hela tiden hushålla med mina resurser och vara förnuftig var jag lägger min energi.* Flera av informanterna uttryckte att de nu, efter utbrändheten, bara har en liten extrareserv att ta till när de får för mycket omkring sig och att vissa symptom då lätt kommer tillbaka. Frank berättar att han hade kvar symptom som tryck över bröstet, svårt att känna glädje och skratta i flera år efter sin utbrändhet. Han beskriver också att det tog tid att få tillbaka självförtroendet. Flera av informanterna kände som Frank, att deras självförtroende var på botten och att det tog tid att bygga upp det igen.

Vad informanterna upplevt kan styrkas med tidigare forskning. Freudenbergger hävdade att utbrändhet kan leda till ständig utmattning som omöjliggör arbete under lång tid.

Utbrändheten har påverkat dessa personer i deras roll som musiker och musiklärare. För Björn har det varit rent fysiska hinder som att han inte kan spela för länge i sträck. Han har fått lära sig spela med en annan teknik och att ha en noggrann planering för att han ska må bra. Frank hade svårt att sjunga glad musik och få fram det uttrycket, Evas självförtroende var på botten och Karin blir lättare stressad om inte saker runt omkring en konsert till exempel inte funkar. Men det har också öppnat nya dörrar.

När inte Björn kunde spela gitarr lika mycket, under sin sjukskrivning, tog han upp ett musikteknikintresse och började lära sig musikprogram, något som resulterade i att han började undervisa i bland annat det ämnet när han började jobba igen. Björn ser idag att han kan påverka sin arbetssituation mycket mer, speciellt när han jobbar med sitt eget företag. Det ser han som något oerhört positivt. Vestlund menar att för att man ska må bra i längden på jobbet behöver man också känna att man kan påverka sin situation, vanmakt är annars en ytterst påtaglig stressfaktor, något som styrker Björns uttalande.

6.4. Vems ansvar är det att de blivit utbrända?

Är det arbetsplatsens ansvar att se till att deras anställda inte blir utbrända? Är det samhällets ansvar, utbildningens eller individens? Det har kommit fram i

resultat delen åsikter om att arbetsplatsen borde ta ett större ansvar i att kunna se signaler hos sina anställda.

En av informanterna tar upp det här med dåliga arbetsavtal för musiklärare. Han påpekar att en musiklärare är skyldig att undervisa 648 timmar per år, medan lärare i andra ämnen jobbar 504 timmar. Det innebär att en musiklärare jobbar 25 % mer än de andra lärarna. Informanten menar att det antagligen skulle ha räddat honom ifrån att bränna ut sig om han hade jobbat 25 % mindre. Bladh skriver att musiklärarens avtalsvillkor bygger på tanken att ämnet inte är så *krävande* som de flesta andra skolämnen.

Jag tycker det här är en väldigt intressant fråga som borde tas upp mer. Jag anser att det kräver mycket förberedelse att jobba med musik och andra kreativa ämnen eftersom man ger ut mycket av sig själv när man undervisar, då man sällan kan sätta igång eleverna i eget arbete under någon längre tid. Hade vi liksom andra lärare haft 504 timmars undervisningsskyldighet, hade det inneburit att man kunde ha en ännu högre kvalitet på lektionerna och en chans att förkovra sig i det man ska ge vidare.

Samtliga informanter menar att det inte enbart var arbetsplatsens fel att de blev utbrända, utan en kombination av en för stor arbetsbelastning, deras egen personlighet och ibland även andra faktorer. En informant påpekar speciellt att det handlar mycket om ens egen livsföring och att ta ansvar för sitt eget liv. Ohlsson menar att det är *arbetsmiljön* och *personlighetsdrag* som är orsaken till utbrändheten. Vestlund hävdar att det är tre områden man ska vara observant på när det gäller riskerna för utbränning: *arbete*, *privatliv* och *personlighet*. Det stämmer överrens om med vad informanterna beskrev om sig själva.

6.5 Förbereds studenter på musikhögskolan att möta stress i arbetslivet?

En av informanterna anser att det skulle tas upp mer om stresshantering i utbildningen för att vara förberedd på det inför arbetslivet. På musikhögskolan i Malmö har både musiker- och musiklärarutbildningen en kurs i ergonomi som infaller ett par tillfällen per år. Det finns en valbar kurs som innehåller lite stresshantering. Borde inte det vara obligatoriskt för alla? Jag tycker det borde tas upp och diskuteras i varje inriktning för sig? En violinist kanske behöver ha mer ergonomi för att undvika spänningar, medan en klasslärare eller rytmikpedagog behöver ta upp eventuella stressfaktorer i deras kommande yrkessituation exempelvis angående struktur med planering.

Ekonomisk ersättning

Flera av informanterna tar upp att när de blev sjukskrivna, fick de själva se till att få rehabilitering och hjälp. De fick själva stå mycket för den ekonomiska kostnaden och de ekonomiska bidrag som de fick från arbetsgivaren fick de kämpa och be om att få. Här kan man dra paralleller till de individer med KZ-syndrom som Doctare tar upp, som hade överlevt koncentrationsläger, men var tvungna att inför rätta kräva skadestånd. Det går inte att jämföra situationerna, men principen är densamma, att den som redan är utsatt måste vara stark nog att kräva ersättning för något som skulle vara en självklarhet.

Hon har forskat kring detta och hittat likheter i de mänskliga reaktionerna hos människor mitt i den materiella välfärden och bland människor som förlorat allt i krig. Det är människor i olika livssituationer, men med samma hjärnstress.

Post Traumatic Stress Disorder

Doctare tar upp begreppet *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Posttraumatisk stress kan drabba vem som helst oavsett kön, ålder, tillhörighet, utbildning, social status. Bland de individer som har fått diagnosen PTSD dominerar fortfarande i stor utsträckning det psykiatriska förhållningssättet, där den enskilde individen antas ha någon slags skuld till de uppkomna reaktionerna och de förödande konsekvenserna som följderna av detta tillstånd ger.

Ett par av informanterna upplever att de har lagd skulden på sig själva, även när det inte har varit deras *fel*, i olika situationer. Detta samstämmer med av Doctares studie.

Detta arbete beskriver vikten av att det är viktigt att se signaler, hos personer på arbetsplatsen, som är i farozonen att bli utbrända. Eftersom det ofta är personer som är drivna, så är det ännu viktigare, då personen själv troligtvis har en förmåga att *köra på* och glömma bort sig själv. Jag tycker att en arbetsgivare borde vara mer uppmärksam på att se signaler hos sina anställda.

6.6. Ett livslångt lärande

Alla informanterna berättar att deras prioriteringar efter utbrändheten har förändrats. De har kommit fram till att jobbet inte är allt och att hälsan går före. Ett genomgående svar är att de nu inte är lika hårda mot sig själva, utan tillåter

sig att inte vara perfekta. Ohlsson kallar *omprioritering* för det femte stadiet. Han menar att då börjar en omstart i livet och kurvan börjar gå uppåt igen, enligt Ohlssons fem stadier.

Jag säger mycket mer ifrån, om det inte känns rätt i maggropen så säger jag nej. Jag säger det klart och tydligt, håller inte på och drar ut på det, utan säger ifrån rakt av. Frank berättar om vikten att våga säga nej utan att tveka och det är något han har lärt sig efter utbrändheten.

En av informanterna berättar om hur hon ser på framtiden. Hon svarade direkt: *min framtids dag är ljus och lång*, vilket är ett citat från en gammal psalm. Därav kom titeln av detta arbete. Samtliga informanter berättar att de ser ljus på framtiden, vilket känns oerhört viktigt att få med i avslutningen i det här arbetet. Trots att flera av informanterna beskriver deras utbrändhetsperiod som en av de mörkaste tiderna i livet, är det flera som ändå uttrycker att de inte vill vara utan den erfarenheten. De menar att det har gett dem mer djup i tillvaron och en annan dimension av livet.

7. Slutsatser

Freudenberger var den förste som tillämpade begreppet utbrändhet och det var framför allt personer som jobbade inom människovårdande yrken som drabbades. Idag ser vi att det även drabbar människor inom andra

yrkeskategorier och då även musiker- och musiklärare även om jag i mitt sökande inte hittat så mycket forskning inom denna yrkesgrupp.

Med studien som grund har jag kommit fram till att det finns flera orsaker till att en person blir utbränd, men de största bidragande orsakerna är för stor arbetsbelastning i kombination med personlighetsdrag och privatliv. Varför musiklärare skulle vara i riskzonen är grundat i att Bronsberg & Vestlunds uttalande om att utmattning ofta drabbar människor i branscher som, varje dag, kräver nya, kreativa idéer och musikläraryrket menar jag är ett sådant yrke där man dagligen jobbar med detta.

Det finns mycket som kan göras för att förhindra att fler musiker och musiklärare bränner ut sig menar informanterna. Dels på ett högre plan, gällande bättre avtal för musiklärare men också gällande kunskapen om utbrändhet på arbetsplatser, bland skolledningar och i lärarkollegier. I detta individualistiska samhälle där man ska klara sig själv, behöver vi vakna till och vara uppmärksam på hur våra kollegor mår, för att snabbare hjälpa varandra att se signaler om det är någon som håller på att bränna ut sig. Det finns en förbisedd problematik i ämnet *utbrändhet* och jag vill i det här arbetet belysa det samt ge ett råd till nyexaminerade musiklärare, att lyssna på kroppens signaler för att kunna ha en balans i tillvaron och samtidigt kunna utföra ett gott arbete utifrån sin bästa förmåga.

Jag vill avrunda denna uppsats med dikten *Slitna tangenter* av Hesslefors som hon har med i sin bok *Brinna, bli bränd glöda igen – om utbrändhet och vägen tillbaka*.

Slitna tangenter

Så slitna
Vissa tangenter är

Nötta
Av för tät beröring
Jag glider
Över tangenterna
Men håller mig inom
Mitt vanliga register

Nu
Vill jag vila
Och sen
Vidga registret
Spela med nya tangenter
Smaka på tonen
Känna klangen
Lära mig nytt
Inte slita på vissa
Utan pröva fler

8. Referenser

Bladh, S. (2002). *Musiklärare – i utbildning och yrke*. Göteborg: Göteborgs universitet

Brundin, K. (2004). *Utbrändhet – ett psykoanalytiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur

Bronsberg, B och Vestlund, N. (1997). *Nya bränn inte ut dig*. Falun: Forum

Cassidy, T. (2003). *Stress, kognition och hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Doctare, C. (2000). *Hjärnstress kan det drabba mig?* Stockholm: Runa förlag

Ericsson, B. (2004). *Om att nå balans i arbete och livet*. Brain Books

Eriksson, U, Starrin, B, Jansson, S. (2003). *Utbränd och emotionellt utmärslad*. Lund: Studentlitteratur

Hesslefors Persson, K. (2001). *Brinna, bli bränd, glöda igen – om utbrändhet och vägen tillbaka*. Örebro: Libris

Krauklis, M och Schenström, O. (2001). *Utbrändhet den nya folksjukdomen*. Bokförlaget Robert Larsson AB

Ohlsson, G. (1998). *Brinnande eldsjäl eller utbränd?*. Kommunlitteratur AB

Patel, R och Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur

Theorell, T, Birgitta, Johannisson, K, Landin, C. (1-2:2002). *Socialt perspektiv – Stress och utbrändhet*. Växjö: IKM

Wideberg, K. (2003). *Vetenskapligt skrivande – kreativa genvägar*. Lund: Studentlitteratur

<http://www.sjukvardsradgivningen.se/>(2006-11-06)

<http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFATemplates/Page.aspx?id=681/>
(2006-09-27)

<http://www.mrmusik.nu/index.htm/> (2006-10-09)

Artiklar:

Zollitsch Grill, H. (2006) *Duktiga flickor går in i väggen*. Fysioterapi, häfte 6/7 sid 16-17

Palmborg, M (2006). *Duktiga flickor går in i väggen – eller lär sig spelreglerna*. Skolledaren häfte 2, sid 18-19

Carlsson och Fridh, S. (2006). *Bryta negativa mönster*. svensk rehabilitering häfte 1, sid 23-24

Video:

UR-akademin. (2003). *Stressepidemin avsnitt 1 Hjärnstorm* Panthera Film & TV.