



INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

FRÅN TIDSBRIST TILL TIDSINSIKT

Socialpsykologiska perspektiv på mening och rehabilitering av utbrändhet

Robert Anvell
Klas Bergman

Psykologexamensuppsats Vol VI (2004):15

Handledare: Robert Ragneklint
Examinator: Bengt Svensson

Anvell, Robert och Bergman, Klas. FRÅN TIDSBRIST TILL TIDSINSIKT.

Socialpsykologiska perspektiv på mening och rehabilitering av utbrändhet.

Psykologexamensuppsats, Institutionen för psykologi, Lunds Universitet. Vol. VI (2004): 15.

SAMMANFATTNING

Denna explorativa studie syftar till att studera meningsskapande faktorer hos individer med utbrändhetsproblematik. För att belysa fenomenet har sju personer intervjuats enligt kvalitativ intervjumethodik. Samtliga har genomgått ett yrkesinriktat rehabiliteringsprogram och de har en långvarig sjukskrivning bakom sig. Analysen av intervjumaterialet har inspirerats av grounded theory, en kvalitativ metod för att generera teoretiska slutsatser av empiriska data. Resultatet pekar på att intervjupersonerna i många delar har en samsyn kring den process de genomgått. Det visar sig att trots en lång och besvärlig tid, så upplever alla en förändring som kan betraktas som positiv och meningsfull. Studien anlägger ett socialkonstruktionistiskt och kritiskt perspektiv, och en genomgång av teori inom området belyser de samhälleliga skeenden som placerar individen i en kontext.

Nyckelord: meningsskapande faktorer, utbrändhet, socialkonstruktionism, rehabilitering

Ett stort tack till intervjupersonerna som så generöst har delat med sig av sina högst personliga tankar om sina erfarenheter genom utbrändheten. Utan dessa livsberättelser skulle inte denna uppsats vara möjlig.

Tack till personalen på Södra Re för hjälpen med att komma i kontakt med intervjupersonerna och för att vi fått ta del av era kunskaper. Ett speciellt tack till Jehoshua Kaufman för engagemang och intresse.

Även ett tack till vår handledare Robert Ragneklint som på ett professionellt och uppmuntrande sätt har guidat oss genom denna spännande resa.

Vi vill också passa på att tacka våra familjer för värdefulla synpunkter och ett givande meningsutbyte.

BAKGRUND

Fenomenet utbrändhet.....	2
Arbete – en historik.....	5
Samhällsaspekter och arbetsliv.....	7

STUDIENS SYFTE.....	9
---------------------	---

TEORI

Synsätt på människans identitet

<i>Ett socialkonstruktivistiskt perspektiv.....</i>	10
<i>Ett diskursivt perspektiv.....</i>	11
<i>Ett narrativt perspektiv.....</i>	12
<i>Identiteten ur ett samhällsperspektiv.....</i>	13

Synsätt på människans hälsa

<i>Den salutogena modellen.....</i>	14
<i>Trauma och narrativ.....</i>	16
<i>Kris och konstruktion.....</i>	16
<i>Mening.....</i>	17

Synsätt på människans miljö

<i>Stress i arbetslivet.....</i>	20
<i>Preventiva insatser och hälsofaktorer i arbetsmiljön.....</i>	22
<i>Yrkesinriktad rehabilitering.....</i>	23

INLEDANDE METODOLOGISKA PERSPEKTIV

Kvalitativ forskning.....	25
Kvalitativa intervjuer.....	28
Kritisk metod.....	29
Grounded theory.....	30

METOD

Tillvägagångssätt.....	32
Presentation av rehabiliteringsprogrammet.....	32

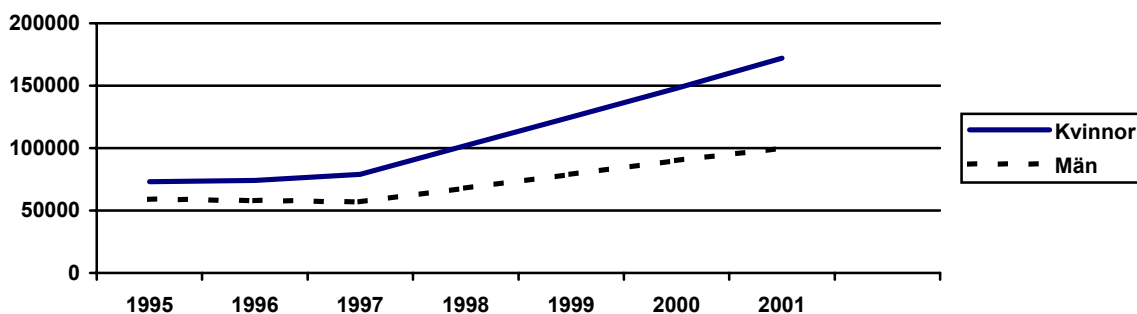
Pilotintervjuer.....	34
Intervjuerna	34
Intervjupersonerna.....	34
Databearbetning	35
RESULTAT	
Innan utbrändheten.....	36
Processen genom utbrändhet.....	39
Efter utbrändheten.....	45
DISKUSSION	
Sammanfattning av resultaten	49
Metodkritik.....	50
Resultaten i belysning av tidigare forskning.....	52
Utbrändhet som en möjlighet?	56
Ytterligare reflektioner.....	57
Vidare forskning.....	58
REFERENSER.....	59

BILAGA A Informationsbrev

BILAGA B Intervjuguide

BAKGRUND

Människan far allt mer illa i dagens samhälle och i det förändrade arbetslivet. Ökningen av sjukskrivningar och framför allt långtidssjukskrivningar är markant (Johnsson, Lugn, & Rexed, 2003; Jürisoo 2001; Lidwall & Skogman Thoursie, 2000) (figur 1). Utbrändhet har antagit närmast epidemiliknande proportioner och antalet förtidspensioneringar har ökat. I media rapporteras en stadig ström av nyheter kring stress och ohälsa. Sverige är inte unikt med höga sjukskrivningstal; det sveper en våg över västvärlden, där Nederländerna och Norge är två exempel på länder med liknande situation (Jürisoo, 2001).



Figur 1. Långtidssjukskrivningarna 1995-2001. Antal pågående sjukfall 30 dagar och längre per den 31 december respektive år (Riksförsäkringsverket).

Riksförsäkringsverket genomförde 2002 en stor enkätundersökning om arbetsförhållanden och sjukskrivningar (Riksförsäkringsverket, 2002). I undersökningen framgick att åtta av tio av dem som är sjukskrivna för psykiska besvär anser att arbetet är orsaken. Kvinnors långtidssjukskrivningar ligger sedan början av 1980-talet på en mycket högre nivå än männens (Lidwall et al., 2000). Mellan åren 1997 till 2001 mer än fördubblades antalet sjukpenningdagar för kvinnor, och även männens sjuktal nära nog fördubblades under samma period. Idag är depression och utbrändhet de vanligaste diagnoserna vid långtidssjukskrivning hos tjänstemän (Ernsjö Rappe & Sjögren, 2002).

I den offentliga debatten har orsakerna uppgetts vara det förändrade arbetslivet, med neddragningar, upprepade omorganisationer och en ökad arbetsbörda (Socialstyrelsen, 2003). Men det har också varit fokus på förändrade attityder till arbete och sjukskrivning, och ändrad prioritering mellan arbete och fritid. Debatten har också handlat om samhällslivet i stort, med ökad informationstäthet och förändrade livsvillkor.

Fenomenet utbrändhet

”I en tid då samhällets flesta kemiska elementer ligga i allmän kokning, vore det underligt om icke hvar och en blefve mer eller mindre bränd” -CJL Almqvist, ur Poesi och Politik, 1839.

Utbrändhet och dess utbredning ter sig för många som ett nytt fenomen i samhället. Blickar man bakåt i historien kan man dock skönja liknande syndrom utifrån de samhällsstrukturer som varit rådande. I det traditionella jordbrukssamhället slutade aldrig människor att arbeta förrän de var så sjuka eller försvagade att de inte kunde arbeta, och deras levnadsdagar brukade inte bli så många när arbetsförmågan hade upphört (Socialstyrelsen, 2003). Under 1800-talet blev den samhällsomvandling som ägde rum föremål för flera sociologiska analyser. Man fokuserade på sociala problem som kan uppstå vid ekonomiska kriser, och hur samhällsförändringarna krävde förändringar i invanda mönster och livsformer (Eriksson, Starrin & Janson, 2003). Marx myntade begreppet alienation, Durkheim beskrev samhällets anomi och Tönnies förde fram begreppsparet *gemeinschaft – gesellschaft*. I deras beskrivningar av det dåvarande samhället och dess inverkan på individen kan skönjas vissa paralleller till dagens debatt kring utbrändhet och dess konsekvenser, med till exempel förlust av engagemang, främlingskap och känslökyla (ibid). Ett danskt exempel på en diagnostisering från 1900-talets början benämns som ”översträckning” (Jürisoo, 2001). Att arbetet kan tära på individen har varit känt sedan länge, och ”överansträngd” är det gängse begrepp som använts i Sverige (Eriksson et al., 2003). Bland effekterna av överansträngning märks sjukdomen som benämns neurasteni, vilken definierades som bortfall av nervenergi, och inneslutande en mängd olika symtom, bland annat ångest och sömnproblem (Johannisson, 2002). Detta begrepp lanserades vid slutet av 1800-talet och sågs som relaterat till den moderna livsstilen, och drabbande människor i yrken med krav på höga prestationer.

Vid slutet av 1960-talet började amerikanska psykologer och psykiater använda termen *burnout* (Socialstyrelsen, 2003). Freudenberg använde begreppet för att förmedla en bild av utmattning för yrkesverksamma i vården. Han definierade burnout som “... to fail, wear out, or become exhausted by making excessive demands on energy, strength or resources” (citerad i Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis & Kaprinis 2003, sid. 211). Symtomen beskrevs som hög arbetsfrånvaro, ångest, livskriser och fysiska besvär (Eriksson et al., 2003).

En vanlig översättning som använts i Sverige är ”utbrändhet”. På engelska ger begreppet associationer till urladdning, medan den svenska termen för tankarna till något oåterkalleligt skadat. I Socialstyrelsens rapport om utmattningssyndrom (2003) föreslår därför

expertgruppen termen ”egentlig depression med utmattningssyndrom” eller ”utmattnings-depression” som lämpligare benämning.

Det finns ingen enhetlig definition av utbrändhet idag. Iacovides et al (2003) skiljer utbrändhet från begrepp som arbetsstress, utmattning, alienation och depression. De tar upp Maslach och Leiters syn på burnout som en nedbrytning av engagemang i arbetet. Det som till en början var viktigt, meningsfullt och utmanande blir obehagligt, otillfredsställande och meningslöst. Maslach, Schaufeli och Leiter (2001) sammanfattar sin syn på den forskning som bedrivits kring utbrändhet, och menar att det träder fram en konceptualisering av fenomenet som ett psykologiskt syndrom utlöst av kroniska interpersonella stressorer i individens arbetssituation. De finner tre nyckeldimensioner i utbrändhet, nämligen emotionell utmattning, depersonalisation eller cynism, samt nedsatt arbetsförmåga. Maslach et al. lyfter vidare fram en modell där man fokuserar på de faktorer på arbetet som kan leda till utbrändhet. De sex dimensioner man pekar på här är för hög arbetsbelastning, brist på inflytande och kontroll, brist på erkänsla, brist på gemenskap, brist på rättvisa samt värdekonflikter.

Utbrändhet inträffar på grund av kroniska missförhållanden inom några eller alla dessa sex områden. Författarna lyfter fram att man med denna modell fokuserar på den anställdes *engagemang*, individens varaktiga relation till sitt arbete. De beskriver engagemang i termerna kraft, hängivelse och absorbering i arbetet. Denna relation kan liknas vid ett ”psykologiskt kontrakt”, där missförhållanden mellan individen och arbetet uppstår om etablerandet av detta kontrakt blir ofullständigt, eller om relationen till arbetet förändras till något oacceptabelt.

Kritik som framförts mot Maslachs framställning kommer bland annat från den svenske forskaren Hallsten (2001). Han vänder sig mot det statiska i att betrakta utbrändhet som ett tillstånd och att man inte tar hänsyn till faktorer utanför arbetslivet, samt menar att Maslachs definition inte är teoretiskt välgrundad. Hallsten för istället fram begreppet utbränning, för att betona att det handlar om en process, med förändring över tid. Han menar att utbränning kan uppstå när en person ser sig hotad eller hindrad i att utföra en roll som upplevs central för dennes identitet. Utbränning kan ha sin grund i individuell sårbarhet, i kroniska stressorer i livsmiljön och i individens olika långvariga verksamheter, således även vid arbetsökande eller till följd av konflikter inom familjelivet. Glappet mellan mål och medel är avgörande i

Hallstens definition, och han antar att personer med en prestationsbaserad självkänsla löper större risk att drabbas (ibid.).

Pines (refererad i Iacovides et al., 2003) lägger liksom Maslach tyngst vikt vid arbetsmiljön, men för fram personlighet och motivation som medierande faktorer. Han betonar att det verkar vara de personer som är mest hängivna sitt arbete som får den svåraste problematiken. Han hävdar vidare att den djupast liggande orsaken till utbrändhet är på ett existentiellt plan, att det bottnar i det mänskliga behovet att tillskriva mening i tillvaron. Utbrändhet drabbar då personer som är mycket idealistiska i sitt arbete, där misslyckande i arbetet innebär ett existentiellt dilemma.

Perski (2002) talar om utbrändhet som ett dysregulationssyndrom hos individen, en störning som han menar är gemensam för alla stressrelaterade sjukdomar. Den mänskliga kroppen är byggd för att fungera under en hel livstid, men vid brist på vila och återhämtning rubbas den organiska balansen. Aktuell svensk forskning visar att förändringar i arbetsorganisation tycks spela en avgörande roll i cirka hälften av de fall som man studerat (Socialstyrelsen, 2003). Det förstärker bilden av utbrända som lojala och hårt arbetande personer, som ofta uppskattas som mycket värdefulla på sin arbetsplats.

I Erikssons et al. (2003) studie kring utbrändhet vittnar samtliga intervjuade om kraftigt försämrade relationer till arbetskamrater, överordnade såväl som underordnade. De hänvisar till forskning som visar att det finns samband mellan sociala relationer och hälsa och välbefinnande, att socialt isolerade och mindre integrerade individer plågas mer av fysisk och psykisk ohälsa (ibid.). De tar vidare upp hur en människas självbild påverkas av relationer på arbetsplatsen. Starka och trygga band föder tillit, medan försvagade band föder misstro. Dessa sociala band kräver ständigt underhåll och en lyhördhet för tecken på störningar. Studien visar att man på många arbetsplatser inte har tagit sig den tiden som krävs för upprätthållandet av dessa band.

Hallsten (citerad i Jürisoo, 2001) pekar på grundantagandet "jag är mina prestationer", som en springande punkt. Genom att identifiera sig med detta antagande kan individen uppnå en känsla av värdering, kompetens, belöning och existentiell mening. Denna identifikation skapar den drivkraft som fordras för ett målinriktat arbetssätt, och lägger grunden till en prestationsbaserad självkänsla där självbevarelsedriften blir satt ur spel och där individen jobbar vidare mot sin egen kollaps. Här lever man med en uppfattning om att vila inte kan

hjälpa, bara mer arbete. Kegan (refererad i Hallsten, 1990) menar att den bakomliggande förhoppningen för sådana personer är att en känsla av harmoni och självrespekt ska infinna sig då målen är uppnådda. Dessa personer fruktar misslyckande, något som de upplever som hotande och kränkande. De söker därför ihärdigt undvika dessa känslor, liksom den tomhet som hotar i bakgrunden.

Ernsjö Rappe och Sjögren (2002) tar upp situationen för “duktiga mammor”, som har fullt med arbete i hela sin tillvaro, och där ansvaret för barnen vilar tungt. Skuld känslorna för att man inte räcker till upprepas ständigt, och blir en mental börda. De har satt väldigt höga krav på sig själva, och ofta sträcker sig dessa utanför deras egen makt. Författarna menar att det inte främst handlar om individuella problem, utan det är värderingar på samhällsnivå som ytterst skapar förväntningar och tryck på dessa kvinnor. De intervjuade kvinnorna berättar om en hunger efter beröm och bekräftelse utifrån, och att “... deras krav svävar hela tiden långt uppe över huvudet på dem och de når liksom aldrig sina mål” (ibid., sid. 135).

Det kan också handla om personer som gör en klassresa, där man från sin uppväxt har med sig normer om att arbeta hårt. Att sedan komma in i en karriärstege med stegrande förväntningar och till slut misslyckas bryter mot dessa personers grundprinciper (Jürisoo, 2001).

I dagsläget finns det risk för överdiagnosticering av syndromet, då utbrändhet blivit en ”modediagnos” (Socialstyrelsen, 2003). Det uppstår också ett stort utbud av behandlingar där effekten kan te sig gynnsam. Kännedomen om det naturliga förloppet är dock liten, varför det kan handla om placeboeffekter och spontant tillfrisknande i många fall. Vetenskapligt välgrundade studier saknas i stort sett i dagsläget, men flera forskningsprojekt pågår idag kring rehabilitering och utlösande faktorer.

Arbete – en historik

I Bibelns skapelseberättelse finner man föreställningen att arbete var det straff Gud gav människan för sin olydnad, ett synsätt som har haft ett genomgripande inflytande i historien. Moderna attityder till arbete bygger i mycket på Luther och reformationen, som betraktade arbete som heligt och ett sätt att ära Gud (Iacovides et al., 2003). Enligt Weber (refererad i Sennett, 2000) övertog sedermera kapitalisten protestantens sparsamhetsiver och motvilja mot slöseri såsom ett uttryck för självdisciplin och självförsakelse. Genom denna påverkan skapades en ny personlighetstyp, prestationsmänniskan, inställd på att bevisa sitt värde genom

sitt arbete. Hur flitigt denne än tillämpar arbetsmoralen kvarstår dock tvivlet på det egna jaget. Prestationsmänniskan våndas ideligen för att hon inte duger som hon är, och ingen prestation tycks vara god nog. Det finns ingen slutlig bekräftelse utan hon jagar ständigt vidare (ibid.).

McClelland (1961) menar att detta prestationsbehov har sin grund i ett barns sökande efter allt mer komplexa stimuli. Om denna strävan uppmuntras av föräldrarna på bekostnad av andra förmågor, kan det leda till att individen kan komma att se hela livet som en tävling där endast perfekta resultat räknas. McClelland menar att detta behov av att prestera är något som blir genomgående för individen i alla hennes livsmiljöer, i såväl arbetet som privata företaganden.

Prestationsmänniskan kan inte glädja sig över framgångarna i sin karriär. En sådan persons hela liv består av en ändlös strävan efter självaktning och erkännande från andra. Även om andra skulle berömma henne för hennes renlevnad och höga ideal skulle hon vara rädd att ta åt sig berömmet, eftersom det skulle innebära att hon accepterade sig själv. ”Allt som sker i nuet betraktas som ett medel att förverkliga något avlägset slutmål. Ingenting just nu betyder något i sig självt” (Sennett 2000, sid. 146). Bauman (1997) talar om identiteten i det moderna samhället som ett ständigt sökande, en omöjlighet att stå still. Tillvaron är ännu inte här, den är en uppgift, ett ansvar som man måste springa ikapp. Människan springer, lockad av förhoppningar men hejdad av skuld känslor, mot den ständigt ofullbordade identiteten.

I nutida synsätt är arbete ett av de högsta värdena i samhället (Iacovides et al., 2003). Arbete betraktas inte bara som försörjning, utan handlar mycket om social status och prestige för en person. Iacovides hävdar vidare att arbetet blivit en källa till mening i tillvaron, speciellt i ett sekulariserat samhälle där människor inte längre ser religionen som ett svar på deras existentiella sökande. Gill (1999) menar att människans psykologiska behov är inbäddade i ett samhälles sociala, etiska och kulturella strukturer, såsom religiösa ritualer, storfamiljen och bygemenskapen. Idag har dessa sociala strukturer till stor del försvunnit, och kvar är bara institutionen av lönearbete.

Kvinnornas inträde på arbetsmarknaden har inneburit en stor omställning för såväl individen som för samhället i stort. Fram till 1960-talet var medelklassens kvinnor i stor utsträckning dolda i hemmafrurollen, men idag har samhället blivit beroende av dessa förvärvsarbetande kvinnors välmående (Ernsjö Rappe & Sjögren, 2002). Arbet livet av idag handlar också mycket om en hög nivå av engagemang. Många, speciellt anställda inom högutbildade yrken, identifierar sig med sina arbeten i så hög grad att de tar problem såväl som framgångar inom

organisationen personligt (Iacovides et al., 2003). I det rådande systemet inom arbetslivet, med dess kortfristiga, flexibla tidsuppfattning hindras dock människor från att skapa sig en sammanhängande identitet och yrkeskarriär (Sennett, 2000).

Samhällsaspekter och arbetsliv

Under 1990-talet gick Sverige från en djup lågkonjunktur till en intensiv högkonjunktur (Lidwall & Skogman Thoursie, 2003). Decenniet inleddes med höga arbetslöshetstal och personalneddragningar och slutade med ett accelererande arbetstempo. Under 1990-talet fick marknadskrafterna en mer dominerande roll i det svenska samhället (Johnsson et al., 2003; Jürisoo, 2001). Många amerikanska managementkoncept importerades och tillämpades utan större anpassning eller reflektion. Downsizing var ett av greppen, vilket innebär neddragningar och strukturförändringar till följd av ekonomiska krav. Detta har tillämpats i offentlig sektor och i det privata näringslivet, på såväl skolor som multinationella företag. Chefer avskaffades i stor utsträckning i syfte att skapa ”plattare organisationer”, men detta har medfört att de bestämmande hamnat längre bort från den enskilde medarbetaren (Johnsson et al., 2003). Den nya vågen inom näringslivet har också inneburit ändrade anställningsformer och arbetssätt, såsom tillfälliga anställningar, distansarbete och projektarbete (Jürisoo, 2001). Sammantaget har dessa omfattande förändringar på arbetsmarknaden orsakat stress och ohälsa, och i förlängningen en kraftig ökning av sjukfrånvaron (Eriksson et al., 2003; Johnsson et al., 2003; Lidwall & Skogman Thoursie, 2000).

Jürisoo (2001) tar upp Hirschhorn som talar om den postindustriella revolutionen, där den nya teknologin i grunden har förändrat företagens villkor och processer. Totalt sett blir arbetet mer komplicerat och krävande, mer situationsanpassat och mindre rutinbetonat. Den anställde måste integrera och hantera en ökande mängd fakta, intressen och krav. Den snabba teknikutvecklingen inom informationsteknologin, har också medfört att det myntats begrepp som teknostress och informationsstress (ibid.).

Enligt Castells (2000) är produktivitet och konkurrenskraft de styrande processerna i den nya globala informationsekonomin. Det förstnämnda bygger på innovation, det senare på flexibilitet. Castells benämner det nya nätverkssamhället informationsåldern, ett samhälle som byggs upp av nätverk för produktion, makt och upplevelser, vilket skapar en virtuell kultur med globala informationsflöden som överskrider gränserna för tid och rum. Jonsson et al. (2003) talar om att allt mer värde skapas i för ändamålet komponerade projekt och allt mindre

i permanenta organisationer. Castells (1997) menar att våra liv i stor utsträckning formas av å ena sidan effekterna av globalisering, och å andra sidan en strävan efter en lokalt förankrad identitet.

Sennett (2000) benämner det nya ekonomiska systemet flexibel kapitalism, där byråkratiska strukturer och rutinemässighet angrips med stor iver. Arbetstagare förväntas uppträda smidigt, vara öppna för förändringar med kort varsel, ständigt ta risker och bli alltmer oberoende av regler och förordningar. Dessa villkor väcker oro hos individen, då denne inte vet vilka risker som lönar sig eller vilka vägar hon ska välja. Sennett menar att denna betoning på flexibilitet förändrar själva innebörden av begreppet arbete och dess associationer.

Det rådande systemet hindrar människan från lojalitet och långsiktiga engagemang. Ur den långsiktiga aspekten av emotionell erfarenhet utvinner människan sin karaktär, vilken bygger upp de sociala band som behövs för en god miljö på en arbetsplats. Sennett beskriver ett samhälle utan tålmod, helt inriktat på det omedelbara nuet. Han menar att kortsiktighet är en princip som undergräver förtroende, lojalitet och ömsesidigt engagemang hos de anställda och att den korta tidsramen för dagens institutioner hämmar det informella förtroendets mognadsprocess. I organisationer som ständigt splittras eller omstruktureras finns det inte grogrund för lojalitet, och denna miljö verkar nedbrytande på den mänskliga karaktären (Sennett, 2000).

Eriksson et al. (2003) menar att man kan läsa Sennetts framställning av människans villkor i det nya arbetslivet utifrån ett stressperspektiv. Författarna menar att Sennetts beskrivning av vad som kännetecknar en krackelerande karaktär starkt påminner om skildringar av utbrända och djupt stressade människor.

Bauman (1997) menar att det är den individuella friheten som är allenarådande i dagens samhälle. Denna frihet är det värde efter vilket alla andra värden mäts och vilket alla överindividuella beslut måste anpassas efter. Bauman talar om postmoderna människors livsspel, där regler hela tiden ändras under spelets gång. Genom att begränsa spelet aktar man sig för långvariga engagemang, man "...vägrar att 'fastna' på ena eller andra sättet. Inte binda sig till en plats, hur angenämt det nuvarande uppehållet än kan kännas. Inte viga sitt liv till en kallelse. Inte försäkra någon eller något sin lojalitet" (Bauman, 1997, sid. 122). Men det handlar ändå mer om att den värld som människan orienterar sig i har blivit mer bräcklig och ostadig:

Hur kan man leva sitt liv som pilgrimsfärd, om helgedomarna flyttas runt, profaneras, heliggörs och sedan avheliggörs igen under en tidsperiod som är mycket kortare än den tid det tar att nå dem? Hur kan man investera i en livslång insats om dagens värden tvunget skrivs ner eller upp under morgondagen? Hur kan man förbereda sig för livets uppgift om mödosamt förvärvade färdigheter ena dagen är en tillgång och andra dagen blir en belastning? (Bauman, 1997, sid. 121).

Bauman resonerar kring livet i ett risksamhälle, vilket i den personliga erfarenheten blir ett riskliv. Vissheterna i livet har brutits sönder i frågor som snurrar runt i människors huvuden. Det som kollektivt tagits för givet bryts ner i ett moln av möjligheter att fundera och förhandla kring. Bauman lyfter fram att social handling behöver rutiner att utspela sig i. Giddens (1984) talar om rutinisering, att människan utvecklar rutiner för att skapa tillit till sin omgivning och för att strukturera sin tillvaro i syfte att erhålla ett skydd mot känslor av brist och ångest. Rutinerna består av traditioner och återkommande beteenden i individens vardagsliv. På en vidare nivå kan man se hur samhället är uppbyggt kring rutiner för det sociala livet, och genom kulturella traditioner kan människor uppleva samhörighet sinsemellan och en ontologisk trygghet i sin existens som person.

Idag är de sociala rollerna mindre tydliga i samhället sedan de traditionella sociala strukturerna, till exempel kyrkan, gradvis har eroderat. I stället måste individen i dag definiera sina egna roller och odla och bibehålla sina egna sociala nätverk (Jürisoo, 2001). Detta sätter stor press på den enskilde individen, och Jürisoo resonerar kring att vårt behov av bekräftelse har ökat. I grunden handlar det om en otrygghet, där vi lever med vaga värdesystem, när folkhemmet och välfärdssystemet alltmer urholkats. Jürisoo hävdar att det främlingskap som uppstår leder till stress och risken att halka ur stödjande sammanhang leder till minskade resurser att hantera sin frustration. Sammantaget för individen ökar detta risken för utbrändhet.

STUDIENS SYFTE

Syftet med föreliggande studie är att kartlägga hur en process av utbrändhet och efterföljande återhämtning kan se ut. Vidare ämnar studien utforska hur en enskild individ formar sin identitet och finner meningsskapande faktorer i sin tillvaro under detta förlopp. Fokus ligger på individen i sin kontext, från nära relationer till organisations- och samhällsnivå.

TEORI

Synsätt på människans identitet

Ett socialkonstruktionistiskt perspektiv

Socialkonstruktionism tar sin utgångspunkt i det fält som uppstår mellan individer – att människan och hennes omvärld byggs upp av sociala relationer (Berger & Luckmann, 1991; Burr, 1995; Kvale, 1997). Istället för att se en människas personlighet och identitet som något inneboende, exempelvis i personlighetsdrag, ser man en person som produkten av sociala möten och relationer. Att se människan som socialt konstruerad innebär att man skapar, snarare än upptäcker, sig själv och andra människor. Detta har medfört en syn på människan som fragmenterad, en bärare av en mängd potentiella roller som inte nödvändigtvis är förenliga med varandra. Människans ”jag” är ständigt på väg, föränderligt från situation till situation (Burr, 1995).

En individ ses som konstruerad genom språket. I språket byggs, underhålls och utmanas den personliga identiteten, och språket är därmed den smältdegel där människan kan förvandlas, på ett personligt och socialt plan (Burr, 1995). Ord är inte bara till för att abstrakt beskriva föremål, utan de används för att aktivt konstruera jaget och världen. Människan använder språket för att ursäkta, beskylla, övertala och presentera sig själv. Språket är alltså funktionellt, och används för att skapa mening och förståelse i tillvaron. Människors språkbruk kan ha vitt skilda karaktärer, vilket är avhängigt den interaktiva och sociala kontexten individen befinner sig i (Crossley, 2000).

Berger och Luckmann (1991) talar om begreppet *socialisation*, vilket handlar om att skapa en identitet och bygga upp en bild av verkligheten. Primär socialisation är den process en människa genomgår i sin barndom, när hon blir en medlem i samhället. Här träffar individen de ”signifikanta andra” som ansvarar för hennes inträde i gemenskapen. Deras definitioner av hennes livssituation blir antagna som objektiv verklighet, och därmed föds individen in i en social struktur såväl som en social verklighet vilken tas för given.

Sekundär socialisation är alla påföljande processer där en redan socialiserad individ träder in i nya sektorer i samhällsvärlden. Dessa nya områden är vanligtvis partiella verkligheter, med basen i den värld som förvärvades i den primära socialisationen. Även dessa har dock en sammanhängande karaktär och innehåller normativa föreskrifter. En sekundär socialisation

innebär förvärvande av ett specifikt ordförråd, vilket strukturerar tolkningar och uppträdande i ett område som i viss utsträckning blir institutionaliserat (ibid.).

Ett diskursivt perspektiv

Begreppet *diskurs* syftar till ett bestämt sätt att tala om och förstå världen. Det kan röra sig om en uppsättning berättelser, metaforer, bilder eller påståenden som tillsammans frambringar en speciell version, en speciell tolkning av skeenden i livsvärlden (Burr, 1995; Ragneklint, 2002). Burr (1995) definierar diskurser som sammanhängande meningssystem. Diskurser förser individen med en konceptuell repertoar genom vilken hon kan representera sig själv och andra. En persons identitet konstrueras utifrån de diskurser som är kulturellt tillgängliga för henne, vilka hon sedan använder sig av i kommunikationen med andra. En människas yttranden kan alltså ses som uttryck för en diskurs, där dominanta diskurser i samhället ges företräde att tolka, eller konstruera, en situation på ett visst sätt.

Begreppet diskurs uttrycker maktrelationer, där alternativa diskurser konkurrerar med varandra för att deras specifika syn på världen och moralfrågor ska införlivas i dominerande institutionella strukturer, vilka genom makt och inflytande kan reproducera detta meningssystem (Burr, 1995). Berger och Luckmann (1991) talar om hur institutioner har uppsättningar av föreskrifter och regler kring vad som är acceptabelt uppträdande. Dessa "recept" är objektifierade som kunskap och sanning, varför individuellt avvikande från reglerna betraktas som avsteg från den gemensamma verkligheten. Föreskrifterna definierar och konstruerar de roller som kan spelas, och kontrollerar och förutsäger dessas utförande. Rollerna kan i förlängningen också komma att institutionaliseras, där rollen blir ett oundvikligt öde och där individen kan frånsäga sig ansvaret för dess konsekvenser.

I likhet med Berger och Luckmanns resonemang kring socialisation, beskriver Alvesson och Deetz (2000) hur en människas upplevelse av världen struktureras av diskurser, olika sätt att använda språket, som tillhandahåller sammanhang och mening. En människa föds in i en diskurs och lär sig tala en diskurs, vilket innebär att hon ges en position i världen, innan hon medvetet kan uppleva att hon har ett val. Diskurserna strukturerar hur individen ser på världen och förser henne också med en unik social identitet.

Ett narrativt perspektiv

Ett *narrativ* motsvarar begreppet berättelse i dagligt språkbruk. En berättelse är en symboliserad skildring av mänskliga handlingar, och omfattar en dimension i tiden (Sarbin, 1986). Narrativet är ett sätt att organisera episoder, handlingar och skildringar av handlingar.

Flera forskare har lagt fram synen att det mänskliga psyket har en i grunden narrativ struktur (Crossley, 2000). Sarbin (1986) lägger fram vad han kallar den narrativa principen, att människan tänker, erfar, fantiserar och gör moraliska val enligt narrativa strukturer. Han menar att människan, om hon får se ett par bilder eller beskrivningar, per automatik binder ihop dem till en berättelse enligt någon form av mönster. Detta synsätt lyfter fram teorier där man ser människor som ständigt konfronterade med problemet att välja roller i sitt sociala sammanhang. Den narrativa strukturen formar såväl hur vi skildrar oss själva som hur vi riktar uppmärksamheten på andra i vår omgivning. Crossley (2000) framhåller att narrativ psykologi lägger tonvikten på den mänskliga existensen utifrån individens tolknings- och upplevelsehorisont. Människans erfarenhet av sig själv, andra och världen hänger intimt samman med de språkliga och moraliska resurser som finns tillgängliga i den kultur vi lever i. En persons identitet är sammanvävd med de sociala strukturer och de språkbruk som florerar i dess omgivning. Här skiljer sig den typiska narrativa synen på jaget från den postmoderna synen i stort med dess fragmenterade och anonyma jag. I många av de upplevelser en människa går igenom söker hon efter en stabil, begriplig berättelse där hon kan placera in händelsen, och för detta krävs en bild av sig själv som en enhetlig och sammanhängande person (ibid.).

En människas *livsberättelse* är ett intrikat sammansatt narrativ, vilket fogar samman flera separata berättelser och kopplar dem till den individuella biografien (Crossley, 2000). Detta globala narrativ är inte nödvändigtvis explicit för individen. Det är lika mycket hur individen lever sitt liv implicit som det hon öppet kan redogöra för som uttrycker hennes livsberättelse. En narrativ struktur för en livsberättelse har ett bestämt mål, en åtråvärd slutpunkt, och längs tidslinjen i berättelsen inträffar händelser sammanbundna i ett orsakssammanhang. När en människa framställer sitt liv är hon selektiv i vad som väljs ut och vad som utelämnas. Mer än att det handlar om vad man vill hålla som privat, handlar det om att berättelsen skapas enligt ett tema: har livet varit ett äventyr, en komedi eller en tragedi? Vilka är hjältar och vilka är skurkar? Kommer det att ha ett lyckligt slut? (Burr, 1995).

Narrativ har många likheter med bruket av begreppet diskurs, framför allt då båda tar sin utgångspunkt i språket. Man talar även inom det narrativa synsättet om aspekter av makt och kontroll, och hur valet av ett visst narrativ formar en rad centrala teman för individen i sin tillvaro. Czarniawska (1997) använder begreppet grand narratives för stora samhälleliga berättelser i stil med det svenska folkhemmet, men dessa skiljer sig från diskurser såtillvida att de inte har samma tvingande karaktär.

Även den samlade kunskapen i samhället kan ses som narrativ. I det postmoderna samhället lämnar formaliserade tanke-system plats för den narrativa kunskap som gestaltas i historieberättande. Idag råder en misstro mot sådana globala narrativ, vilka får ge vika för sanningsanspråk förverkligade lokalt i små narrativa enheter (Kvale, 1997). Denna förlust av de stora integrerande tanke-systemen har medfört större spelrum för politiska eliter, vilka exploaterar detta i olika sammanhang. Alvesson och Deetz (2000) tar upp konstruerandet av särskilda livsstilar, med tillhörande marknadsföring och produktutveckling, som ett slående exempel. Det faktum att de gemensamma visionerna försvunnit från politiken har banat väg för olika managementideologier. Företagsvisioner och företagskulturer blir "... strategiska lokala berättelser som skapats för att i ett pluralistiskt samhälle ge den integration och motivation som tidigare skänktes av de större sociala berättelserna" (Alvesson & Deetz 2000, sid. 116).

Identiteten ur ett samhällsperspektiv

Den sociala identiteten i det traditionella samhället var enkel att upprätthålla, där "... en riddare är en riddare och en bonde en bonde" (Berger & Luckmann 1991, sid. 184). Alla visste sin egen och andras plats, rollerna var givna, och därmed fanns inget problem med identitetens bevarande. Frågan "vem är jag?" dyker sannolikt inte upp då det fördefinierade svaret ständigt besvaras i all social interaktion. En person i ett sådant samhälle är vad hon ska vara, och är det på ett odelat sätt. Den rådande ordningen kan börja rubbas när individer med avvikande världsbild samlas i socialt hållbara grupper. De kan då skapa en "motverklighet" med egna socialisationsprocesser. Detta skeende startar en process som går mot en alltmer komplex distribution av kunskap i ett samhälle, vilket medför valmöjligheter och en social uppluckring av rollerna i samhället.

Castells (1997) ser identitet som "...the process of construction of meaning on the basis of a cultural attribute, or related set of cultural attributes, that is/are given priority over other sources of meaning" (Castells 1997, sid. 6). För en individ kan det handla om en mängd

potentiella identiteter, vilket blir en källa till stress och motsägelse i såväl självrepresentation som social handling. Castells vill skilja identitet från begreppet roll, vilket han ser som något definierat av normer i samhället. Rollers inflytande över individen beror på förhandlingar mellan individen och de normerande institutionerna. Identiteter däremot är källor till mening för individen, och konstrueras genom en individuationsprocess.

Castells skiljer på tre former av identitetsskapande: legitimerande identitet, vilken introduceras av dominanta institutioner i samhället och sedan tas upp och införlivas av individen, till exempel uttryckt i nationalism; motståndsidentitet, genererad av aktörer som är stigmatiserade av det dominerande normsystemet, vilken bygger sin överlevnad på principer som skiljer sig från dem som genomsyrar samhället i stort; projektidentitet slutligen, vilken byggs från tillgängligt kulturellt material och frambringar en ny identitet som omdefinierar aktörens samhällsposition, och därmed söker en omgestaltning av hela den övergripande samhällsstrukturen. Denna sistnämnda form frambringar *subjekt*, vilka har förmågan att skapa en personlig historia och förmå mening att genomsyra hela individens livsvärld. Subjekt är inte individer, de utgörs av den kollektiva sociala aktör som möjliggör för individer att uppfatta holistisk mening i sina upplevelser. Castells menar att i nätverkssamhället och dess fragmentariserade arena är det främst motståndsidentitet och projektidentitet som är gällande, där identiteten behöver omdefinieras som helt och hållet autonom gentemot nätverkslogiken hos dominanta institutioner och organisationer.

Synsätt på människans hälsa

Den salutogena modellen

Den salutogena modellen betraktar människan utifrån ett hälsoperspektiv (Antonovsky, 1979, 1991; Kaufman, 2003; Tamm, 2002). Begreppet salutogen betyder hälsobringande, och ur detta teoretiska perspektiv ser man människan som en resursstark överlevare som, fastän drabbad av mycket lidande genom livet, kan vara i balans och vid god hälsa. Hälsa och sjukdom ses som ett sammanhängande spektrum, snarare än två skilda entiteter.

Man talar om salutogena faktorer för en individ, resurser vilka omfattar strategier och aktiviteter för att uppnå en god livskvalitet. Det kan handla om exempelvis stresstålighet genom regelbundet motionerande eller ett bra socialt nätverk. I Antonovskys modell (Antonovsky, 1979, 1991) ingår även begreppet *känsla av sammanhang*, förkortat Kasam.

Begreppet Kasam beskriver en

... global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that one's internal and external environments are predictable and that there is a high probability that things will work out as well as can reasonably be expected" (Antonovsky 1979, sid. 123).

Kasam består av tre samspelande komponenter som handlar om hur individen tolkar sin livsvärld: begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet. De olika komponenterna kan ha skilda nivåer men ändå innebära en stark Kasam för individen (Antonovsky, 1991). Antonovsky gör en skillnad mellan stark och rigid Kasam. En person med en stark känsla av sammanhang utstrålar lugn tillförsikt och ödmjukhet i livet, medan en person med rigid Kasam hävdar att hon förstår nästan allting och att det finns en lösning på alla problem. För den sistnämnda personen finns inga tvivel, och hon klamrar sig ofta fast i en ideologi eller en given social roll (Tamm, 2002).

Antonovsky använder sig av Lazarus definition av en *stressor* som en stimulus som frestar på eller överskrider systemets resurser (Antonovsky, 1991). I den salutogena modellen urskiljs tre typer av stressorer: den kroniska stressorn är ett tillstånd eller en egenskap som karakteriserar väsentliga delar i en människas tillvaro; livshändelsestressorer är avgränsade händelser i tid och rum; dagliga bekymmer slutligen avser tillfälliga frustrationer och konflikter (Tamm, 2002). Stressorer ses som ofrånkomliga i den mänskliga tillvaron, men Kasam minskar risken för att dessa stressorer ska medföra en skadlig inverkan på individen. Ju starkare individens känsla av sammanhang, desto större är möjligheten att personen kommer att kunna hantera den stressfyllda situationen med den för tillfället mest lämpliga strategin (Antonovsky, 1979). Hanteringen av stressorer sker inom ramen för ett kulturellt sammanhang, vilket innebär att man använder olika salutogena strategier som är tillgängliga i olika utsträckning i skilda kulturer. Inom dessa kulturella gränser är dock personer med stark Kasam mer flexibla i sitt val av strategier (Antonovsky, 1991).

Tamm (2002) redogör för en studie kring Kasam hos personer med hjärntumör. Här kunde forskarna konstatera att de som fann ett sammanhang i livet i Antonovskys bemärkelse, var de som i hög grad hade en kampvilja i livet. De hade dessutom en personlig tro på en god högre makt, de hyste ett hopp om att sjukdomen kunde hanteras, och de upplevde att de hade stöd av familj och vänner. De kunde sägas ha en insikt om sjukdomens väsen och styrka och de kunde skapa en mening i tillvaron, trots de många svårigheter som hotade att beröva dem denna.

Känslan av sammanhang var sammanfattningsvis något väsentligt som hjälpte dem i det svåra och gjorde livet värt att leva.

Trauma och narrativ

Crossley (2000) beskriver hur en narrativ ansats kring traumapsykologi har utvecklats, där man söker förstå hur människor anpassar sig och svarar på traumatiska livshändelser. Författaren talar om hur människan i krissituationer alltid söker skapa narrativ, liksom för att avgränsa katastrofens omfång.

Crossley redogör för hur Heidegger, som en förelöpare till dagens narrativa ansats, utvecklade sitt koncept kring angst, ett slags intensiv ångest eller fruktan. Det handlar om en känsla av disintegration som kan bli så pass grundläggande i en människas liv att det rubbar individens samlade livsberättelse. Upplevelsen av angst är likt svindel, när en person förs till randen av en avgrund, en grundlöshet och frånvaron av något som förankrar personen i tillvaron. I en sådan existentiell kris blir ingenting längre begripligt. Detta belyser hur människan rutinmässigt och implicit kopplar samman händelser, människor, värden och mål i sitt liv. När ett element i kedjan försvinner så kan hela den komplexa sammansättningen av minnen och associationer splittras, och därmed också uppfattningen om vem man är och vart man är på väg. Frank (1995) talar om begreppet ”narrativt sammanbrott” för att karaktärisera sådana upplevelser.

Frank (1995) beskriver en studie kring människor som genomgått en kris, där dessa ser det som sitt ansvar att föra berättelsen och kunskapen vidare. Frank talar för att kränkta och sårade människor är i behov av vård, men att de också kan bli personer som helar och ger läkedom åt andra. Deras sår blir källan till kraft i deras berättelser. Historieberättandet ses som en rekonstruerande handling, där berättaren återfår sin röst, och där hon dessutom blir ett vittne kring de förhållanden som berövar andra deras röster.

Kris och konstruktion

Berger och Luckmann (1991) beskriver krissituationer ur ett socialkonstruktionistiskt perspektiv. De menar att de rutiner som en människa genomför i normala livssituationer sker på liknande sätt i en kris. Skillnaden är att de verklighetstestningar som en människa gör i krislägen behöver vara explicita och intensiva, och att de ofta sker i form av rituella handlingar.

Den stora omvandling som kan ske med en människa som genomgått en kris benämner författarna alternation. En sådan förvandling kräver processer av resocialisation. Dessa processer liknar primär socialisation såtillvida att de radikalt måste förändra värdegrunden i tillvaron, och därmed kräver en stark identifiering med signifikanta personer i omgivningen. Resocialisation skiljer sig från primär socialisation genom att individen har en mängd förkunskaper och därmed måste demontera de strukturer som hittills styrt individens verklighetsuppfattning. Berger och Luckmann beskriver resocialisation som "... a cutting of the Gordian knot of the consistency problem - by giving up the quest for consistency and reconstructing reality de novo" (Berger & Luckmann 1991, sid. 181). Ett recept för lyckad alternation måste omfatta såväl sociala som konceptuella förutsättningar. I den sociala sfären är det viktigt att det finns en diskurs tillgänglig, i Berger och Luckmanns språkbruk en plausibilitetsstruktur, det vill säga en social bas som kan fungera som en förvandlingskammare för personens identitet. För en lyckad förvandling är förekomsten av en sådan legitimeringsapparat nödvändig för hela förloppet genom förvandlingen, och denna apparat åtföljs ofta av ritualer och materiella symboler. Alternation innefattar en omtolkning av en persons levnadsteckning i sin helhet, i formen "då tänkte jag... nu vet jag", eller "jag visste redan då, men på ett oklart sätt..." (Berger & Luckmann 1991, sid. 179).

Mening

Begreppet *mening* används i många olika sammanhang och betydelser kring människan och hennes tillvaro. "Ett meningsfullt arbete" är ett exempel på ett koncept som kan ge vitt skilda associationer hos människor, och dess innehåll preciseras sällan (Ragneklint, 2002). Trots det ökade intresset i samhället kring mening, har begreppet länge ansetts som för vagt för att studeras i teoretisk och empirisk psykologi. Men forskning som bedrivits det senaste halvsekle har visat konceptets relevans för hälsa och livskvalitet, och att liv utan mening, mål eller värden framkallar påtagligt obehag hos individen (Debats, 1999).

Debats (1999) redogör för Battista och Almonds metahypotes kring mening i en människas liv. Enligt denna hypotes är de teorier som föreligger i ämnet enade på fyra punkter kring vad som är meningsfullt för individen: för det första ett positivt engagemang till en idé; för det andra att denna idé medför en ram eller ett mål varifrån de kan betrakta sina liv; för det tredje att de uppfattar sina liv som relaterade till eller uppfyllande denna idé, och för det fjärde att de upplever detta uppfyllande som något betydelsefullt.

Weber (citerad i Barbalet, 1999) ser mening som uppkommande utifrån en aktörs intention eller syfte med en handling. Genom detta syfte formas ett fokus som sammanbinder alla andra komponenter i handlingen och miljön. Mening är således inte bara en produkt av individens agerande, den riktar och formar också fortsatt social handling. Det handlar inte bara om något rent subjektivt för individen, utan om något som tar form i mänsklig interaktion inom sitt kulturella sammanhang. Mening och en individs värderingar hänger intimt samman, då båda bygger på referenser som människan gör till sin livsvärld.

Barbalet (1999) för fram att mening som sociologiskt begrepp syftar till "... a set of symbolic objects, interactively formed or constructed, which identify or create salient social realities" (Barbalet 1999, sid. 631). Mening är inte en inneboende egenskap hos objekt i människans livsvärld, utan meningen bygger på de relationer personer skapar i sitt förhållande till objekten. Speciella meningar som skapas skänker sammanhang, referenssystem och syfte till individens handlingar, och det sociala livet blir därmed inte möjligt utan meningsfullhet i tillvaron.

Vikten av meningsbegreppet inom sociologin är uppenbar om man ser till dess förekomst i samband med centrala kategorier såsom kultur, värde, norm och så vidare (Barbalet, 1999). I allmänna sammanhang har betydelsen av "mening" och "meningsfullhet" kommit att tas för givna. Från ett socialkonstruktionistiskt synsätt anser man att meningsbegreppet i första hand måste ses som en social konstruktion, där begreppet får sina betydelsenyanser utifrån den kontext i vilken "konstruerandet" sker. Det är alltså i relationen till något annat, för individen begripligt objekt, som meningen framträder. Utifrån ett socialkonstruktionistiskt synsätt ligger meningsskapandet i individens existentiella strävan efter att strukturera sina egna och andras erfarenheter, inklusive uppfattningen om det egna jaget (Ragneklint, 2002).

Något som också omfattar meningsskapande är legitimering, en process som hänger samman med sekundär socialisation. Legitimering frambringar ny mening som tjänar till att integrera de innebörder som förknippas med skilda institutionella processer där individen deltar. Berger och Luckmann (1991) talar om symboliska universa, vilka integrerar skilda meningsfält till en symbolisk totalitet. Med begrepp från diskursiv teoribildning kan man här tala om diskurser på globaliserad nivå, vilka omfattar såväl individens biografi som samhällets historia (Alvesson & Deetz, 2000). För att en sådan symbolisk totalitet ska kunna fortsätta existera, måste den bäras upp av en subkultur som kontinuerligt ger liv åt dess mening.

Genom våra kommunikativa handlingar inom en diskurs skapas relationer och vanemässiga förväntningar på, och erfarenheter av, omvärlden. I den kommunikativa processen skapas mening, till exempel när individen som medlem i en organisation formar och formas av den organisatoriska kontext i vilken hon ingår (Ragneklint, 2002). Möjligheten till förändring och frigörelse från en tvingande diskurs ligger i att granska den, att kunna ta ett reflexivt steg utanför den meningsskapande kontext som den dominanta diskursen tillhandahåller.

Det narrativa synsättet utgår från antagandet om att mänskligt upplevande och beteende är meningsfullt. För att kunna förstå individen i sin sociala miljö måste man utforska de meningssystem och meningsstrukturer som bygger upp livsvärlden och hennes bilder av den (Crossley, 2000). Hermans (1999), använder metaforen av en person som en motiverad historieberättare, och lägger fram en teori kring skapandet av mening. Två motiv ses som centrala: längtan efter kontakt eller enhet med någon eller någonting annat och strävan efter självutveckling.

Centralt för att förstå det unika nätverket av mening hos en människa är en förståelse av språket, vilket är en grundstomme för upplevelsen av mening. Individen förstår sig själv genom språket, genom att tala och skriva, och det är genom dessa processer som hon ständigt är i färd med att skapa sig själv (Crossley, 2000). Genom språket förmedlas också kulturen och den i dessa mönster inneboende meningen (Ragneklint, 2002). Narrativ psykologi söker studera språket, berättelser som bygger upp individens självbild, och hur dessa narrativ inverkar och medverkar i narrativ på samhällsnivå (Crossley, 2000).

Ragneklint (2002) hävdar att den meningsskapande struktur som en individ söker forma kring händelser i sin livsvärld är en narrativ, eller diskursivt framförhandlad, struktur. Människan bygger upp sin dagliga erfarenhet genom att skapa en berättelse kring varje skeende. Denna narrativa struktur är den organiserande principen för all erfarenhet hos individen, och även sådant som vid en första anblick kan te sig obegripligt och meningslöst kan placeras in i berättelsen och få en mening. Sålunda kan lidande, om det inordnas i till exempel en politisk eller religiös kontext eller får omfattas av en övergripande livsåskådning, bli begripligt för individen.

I historien kan man se hur upplysningens filosofi var en reaktion mot medeltidens religiösa dogmer. ”Tron på en enda sann och allsmäktig Gud, för alla människor från evighet till evighet, ersattes under den moderna eran av tron på en enda sann och objektiv verklighet,

universell och stabil” (Kvale 1997, sid. 45). I vår tid, sedan de globala tanke-systemen avlegitimerats, finns det dock inte längre någon stabil grund för en universell och objektiv verklighet. May (1986) pekade på människors ökade behov av terapi då samhället förlorat kontakten med symboler, myter och värden.

Freuds syn var att människans mål och mening i grunden är att sträva efter lycka, att lustprincipen bestämmer livets mening (Freud, 1930/1995). Csikszentmihalyi (1996) menar att en övergripande livskvalitet och mening för individen uppträder genom att så kallade höjdpunktsupplevelser inträffar i dennes vardagliga liv. Frankl (2003) menar att individen kan upptäcka mening i tillvaron genom att agera, genom upplevande av värde i livet samt genom smärta och lidande. För Frankl var det stora problemet i det moderna samhället dess hotande meningslöshet, eller det han kallade ett ”existentiellt vakuum”. Han menade dock att det går att hantera och överskrida detta tillstånd, genom att återupptäcka personliga värden och nå en förståelse av att en högre makt verkar i tillvaron. Människans sökande efter mening utgör enligt Frankl en primär kraft i hennes liv. Han talar om människans vilja till mening, en vilja som tillfredställs endast om individens unika och specifika mening söks upp och förverkligas av henne själv.

Hodges (2002) har gjort en genomgång av forskning kring psykisk hälsa och livsåskådning, och menar att bilden av en individ med god hälsa är en person med ett aktivt andligt liv, som finner mening och syfte i tillvaron och som utgår från ett internaliserat värdesystem som ger riktning i livets sysslor och beslut. Debats (1999) har granskat annan forskning som visar att trossystem i allt mindre utsträckning är en källa till mening i livet (Debats, 1999). Han fann att traditionell religion i hög grad förlorat sin roll som förklaringsmodell i tillvaron, speciellt för yngre i samhället.

Synsätt på människans miljö

Stress i arbetslivet

Arbete är inte bara en källa till tillfredsställelse och socioekonomisk status, utan även till stress. Stress i arbetet är ofta svårare att hantera än stress i det privata livet, eftersom det sällan finns möjligheter att modifiera arbetsmiljön i någon större utsträckning. Man kan tala om låg egen kontroll för den anställde, något som är en kritisk faktor i stresshantering (Iacovides et al., 2003).

Forskning visar på att effekten av stressorer på arbetet tenderar att influera mer på privatlivet än vice versa. Studier visar också att när det är stressigt både i arbetet och i hemmet, så menar de flesta människor att problemen hemma i själva verket beror på problemen på arbetsplatsen (Tennant, 2001).

Krav-kontrollmodellen, framlagd av Karasek och Theorell (refererade i Socialstyrelsen, 2003), beskriver hur obalans mellan de krav som arbetet ställer i relation till den kontroll som arbetaren har över sin egen arbetssituation är en källa till negativ stress. En annan modell för arbetsrelaterad stress är effort-rewardmodellen, vilken beskriver en obalans mellan den ansträngning som den anställde får lägga ned på sitt arbete och den belöning, i vid bemärkelse, som hon får för det han utfört.

I Riksförsäkringsverkets studie (2003) när det gäller krav-kontroll visar resultaten att långtidssjukskrivna i högre grad än normalbefolkningen upplever sig ha arbeten med höga psykologiska krav, låg egenkontroll och svagt socialt stöd. Störst risk för långtidssjukskrivning har anställda med så kallade ”spända jobb”, med höga krav och låg kontroll. Bland kvinnorna i undersökningen är risken för långtidssjukskrivning högre också bland dem i ”aktiva jobb” med höga krav och hög kontroll. Det idealiska arbetet ur arbetshälsosynpunkt är det ”avspända arbetet” med låga psykologiska krav och hög egenkontroll. Denna grupp är också tydligt underrepresenterad bland de långtidssjukskrivna.

Känsla av sammanhang (Kasam) i tillvaron har också visat sig vara betydelsefull för att förklara skillnader i sjukfrånvaro. Till exempel kan sådana aktiva jobb med höga krav och stor kontroll leda till hög sjukfrånvaro om Kasam hos individen är svag. Mönstret bland kvinnorna i aktiva jobb är mer komplext, och påverkas i hög grad också av om det förekommer rollkonflikter mellan löne- och hemarbete (ibid.).

Ytterligare en möjlig aspekt på de psykosociala arbetsförhållandena är de anställdas upplevelse av arbetsgivarens attityder, gentemot exempelvis äldre anställda eller småbarnsföräldrar. Riksförsäkringsverkets rapport visar att andelen som uppger att arbetsgivaren har en generös inställning är signifikant lägre bland de långtidssjukskrivna. Det är möjligt att arbetsgivarens negativa inställning till människor med vissa egenskaper kan utgöra en stressfaktor på arbetsplatsen, i synnerhet om den anställde själv känner sig personligen utsatt.

I Riksförsäkringsverkets studie tar man upp ett genomgående problem vid studier kring självrapporterad psykosocial arbetsmiljö, nämligen i vilken mån den faktiskt är manifesterad på arbetsplatsen eller om det endast handlar om individens personliga upplevelse av situationen. Ett särskilt problem vid studier kring långtidssjukskrivna är att dessa redan befunnit sig i långtidssjukskrivning när frågorna har ställts. Detta faktum kan ha ökat benägenheten att uppge att den psykosociala arbetsmiljön på arbetsplatsen är bristfällig, i syfte att legitimera långtidssjukskrivningen (ibid.).

Preventiva insatser och hälsofaktorer i arbetsmiljön

Jürisoo (2001) refererar till Hackman och Oldhams faktorer för ”god arbetsdesign” på en arbetsplats: arbetsvariation är att kunna få användning av flera delar av sin yrkesskicklighet; uppgiftsidentitet är att kunna få arbeta med en helhet; uppgiftsbetydelse innebär att resultaten spelar en roll för andra personer i eller utanför organisationen; autonomi syftar till att de anställda tillsammans kan bestämma hur arbetet ska läggas upp; återkoppling slutligen är att en arbetsgrupp erhåller tillförlitlig information om arbetets syfte och deras egen prestation.

Hedin (citerad i Socialstyrelsen, 2003) studerade socialt stöd på arbetsplatsen vid sjukdom. Hennes resultat visar att om den utsatte själv har försökt att kämpa, sätts stödet ofta in sent när krafterna tryter och symtom på utmattning börjar komma, då det negativa förloppet redan börjat eskalera. Hedins slutsats är att timingen av stöd är väsentligt att fundera över i en arbetsgrupp.

Iacovides et al. (2003) talar om att det kan vara svårt att hindra förloppet för personer som ligger i riskzonen för utbrändhet. Han lägger vikten vid ett gott klimat i arbetsgruppen, och att man ser till att individen får positiv återkoppling för att kunna nå tillfredsställelse i arbetet. Det kan krävas att man byter positioner och uppgifter i arbetet emellanåt, för att hålla ett sunt engagemang vid liv. Han menar också att tidig upptäckt av symtom hos den enskilde innebär att man kan sätta in rehabiliteringsinsatser med god prognos.

För att upptäcka tidiga signaler på utbrändhet har Perski och Grossi (i Perski, 2002) konstruerat en checklista, Karolinska Utbrändhetsskala, som kan användas som ett screeninginstrument. Maslach et al. (2001) lyfter fram begreppet engagemang som en möjlig motpol till utbrändhet. De menar att man i så fall med Maslachs mätinstrument MBI kan finna en profil som visar på en god arbetssituation för den anställde. Expertgruppen bakom

Socialstyrelsens rapport kring utmattningssyndrom (2003) talar också om specifika insatser i arbetsmiljön utifrån de sex dimensionerna i Maslach och Leiters modell.

Yrkesinriktad rehabilitering

Maslach et al. (2001) noterar att de flesta diskussioner kring rehabiliteringsåtgärder främst fokuserar på lösningar på individnivå. Detta innebär åtgärder såsom att omplacera den anställde, finna individuella strategier inriktade på att stärka de egna resurserna eller insatser för att förändra arbetssättet. Maslach et al. menar att detta fokus på individen är paradoxalt då den samlade forskningen visar att situationella och organisatoriska faktorer har mycket mer tyngd i problematiken kring utbrändhet. De ser såväl idéhistoriska som pragmatiska grunder till dessa missriktade insatser, bland annat synen på individuellt ansvar och antagandet att det är lättare och billigare att förändra människor än att förändra organisationer.

Det naturliga förloppet för utbrändhet är föga känt, men klinisk erfarenhet visar på att det tenderar att blir mycket långvarigt om inte adekvata åtgärder för rehabilitering sätts in. Om detta beror på tillståndets natur eller på tillkortakommanden i vårdapparaten vet man inte i dag (Socialstyrelsen, 2003). I den yrkesinriktade rehabilitering som växt fram det senaste decenniet finns det många gemensamma nämnare, och i Socialstyrelsens rapport ges allmänna råd kring positiva faktorer i processen.

Vid den akuta fasen avgörs i samråd med psykiater om behandling med antidepressiva läkemedel ska sättas in. Vetenskaplig evidens för positiva effekter saknas dock när det gäller utbrändhet, men författarna menar att behandlingen kan vara värd att prövas, speciellt för patienter med framträdande affektiva symtom (ibid.). När patienten kommit ur den mest akuta fasen bör yrkesinriktad rehabilitering sättas igång. Arbetsträning under anpassade former ett par timmar i veckan, eller om möjligt deltidssjukskrivning, kan vara lämpligt. I många fall kan det vara viktigt för en sjukskriven att få möjlighet att pröva ett annat arbete med stöd av lönebidrag. Detta kan öka arbetsgivares intresse att anställa individen på sikt, även om de för tillfället inte är fullpresterande (Riksförsäkringsverket, 2003). En eventuell återkomst till samma arbetsplats verkar vara en delikat situation, då patienter som upplever att arbetet varit orsak till problematiken ofta reagerar med starka stressymtom. För att en lyckad återgång ska kunna ske krävs därför en myckenhet av såväl formellt stöd från arbetsledare som informellt stöd från arbetskamrater (Socialstyrelsen, 2003).

Psykoterapi fokuserad kring resurser och med pedagogisk hållning kring problematiken är en väsentlig del i rehabiliteringen. Denna behandling kan med fördel ske i gruppform, där rådgivning om livsstil också är av värde. Att informera närstående i samband med rehabilitering ses som viktigt, då detta kan göra dem delaktiga i förändringsprocessen. Deltagaren i rehabiliteringen ska få möjlighet att delge de närstående sin rehabiliteringsplan och sina idéer om framtiden, och kunna be om stöd för att söka uppnå de delmål som ställts upp längs vägen (ibid.).

Vanligt vid kroppsliga besvär är att den närmaste familjen står för det allra mesta av stödet till patienten. Vid psykisk ohälsa kommer däremot stödet i större utsträckning från andra i vidare kretsar kring individen. I studier har intervjuade berättat hur de anser att deras psykiska besvär belastar de närmaste i familjen, vilket de har skuld känslor för. För att inte tynga dem ytterligare söker patienten hjälp utifrån, exempelvis genom bekanta eller en professionell samtalskontakt. Många samtal handlar om emotionellt stöd och att få ventilera sina tankar och känslor, både som avlastning och krisbearbetning. Det har också handlat om ett behov av att någon kunnat komma in och sätta gränser för personen, såväl i krav på agerande som för att kunna komma ur negativa tankemönster (Socialstyrelsen, 2003).

Studier kring olika avspänningsmetoders inverkan på hälsan har främst gjorts på friska människor i arbete, i syfte att förebygga stress. Den samlade forskningen visar att avspänning i olika former, såväl mentala som muskulära, har gynnsamma effekter på stressymtom som exempelvis blodtryck och muskelspänning. Forskning kring personer med olika stressymtom visar på att motion, genom fysisk träning av olika slag, också ger en upplevelse av ökat välbefinnande och minskad upplevelse av stress. Enligt Socialstyrelsens rön bör patientens egenvård inte ses som skild från den reguljära vården. De egna initiativen kan istället ses som patientens del i en terapeutisk allians med den professionella vårdgivaren.

Att såväl behandlare som patienter ofta tycker sig se lyckade resultat av alternativa behandlingsformer är inte märkligt, då man i all behandling måste väga in effekterna av den enskildes förväntningar på resultatet. Placeboeffekterna av alternativ behandling är sannolikt stora, i synnerhet om de i hög grad skapar en känsla av sammanhang och är trovärdiga för patienten. De ångestlindrande effekterna av en god patient-behandlarrelation, och en för patienten acceptabel förklaringsmodell kring rehabiliteringens syfte och upplägg, är också betydelsefulla aspekter av en framgångsrik behandling (ibid.). I flera studier har det framkommit att den sjukskrivnes egen bedömning av sina möjligheter och prognos om

framtiden ger en god bild av sannolikheten att kunna återgå i arbete. De som själva tror att de kommer att kunna arbeta igen brukar också vara de som lättast avslutar sjukskrivningen (Riksförsäkringsverket, 2002).

Enligt en aktuell studie med djupintervjuer av utbrända är socialt stöd och reparation av de sociala banden på arbetsplatsen viktigt för att man ska klara av att återvända till sitt arbete, och där kunna fungera och må bra (Eriksson et al., 2003). De intervjuade som var på väg tillbaka till sina tidigare arbetsplatser har känt stöd från arbetskamrater och chefer. Flera av de intervjuade påpekar även att en väl fungerande företagshälsovård haft en stödande funktion. Andra nämner vikten av att känna sig sedd och förstådd av sin partner och sin familj. Några uppgav att de mådde bra av att få veta att det fanns andra i samma situation som dem själva, vilket underlättade från skuld känslor när de såg att det till stor del handlar om organisationsproblem. Att möta andra utbrända gav också en möjlighet att kunna utbyta erfarenheter, och därmed nå en ökad förståelse för sin situation.

Studien visar vidare på vikten att själv kunna påverka när man ska komma tillbaka, i vilken takt och hur arbetssituationen måste förändras för att möjliggöra en lyckad återgång till arbete. Flera av de intervjuade som börjat arbeta eller arbetspröva på deltid under sådana omständigheter berättar att arbetsglädjen börjar komma tillbaka. Sammanfattningsvis menar författarna till studien att de intervjuades berättelser visar att det kan finnas en väg tillbaka till ett värdigt arbetsliv, men att resan kan komma att vara både svår och lång.

INLEDANDE METODOLOGISKA PERSPEKTIV

Kvalitativ forskning

Kvalitativ samhällsforskning är typiskt inriktad på att studera en socialt konstruerad verklighet, med utgångspunkt i den lokala kontexten kring individer (Alvesson & Deetz, 2000; Kvale, 1997). Tyngdpunkten i ansatsen ligger på betydelser, idéer och diskurser utifrån de undersöktas perspektiv. Huvudsyftet är att empiriskt beskriva och förstå en avgränsad del av den existerande sociala verkligheten, och kan också innebära försök att stimulera till sociala förändringar genom ifrågasättande av rådande diskurser. Asplund (1979) menar att en kvalitativ ansats kan vara kritisk genom att ifrågasätta det som tas för givet, i syfte att skapa tillstånd präglade av osäkerhet. Dessa ”prekära ovetenhetssituationer” kan sedan i förlängningen stimulera till bildandet av nya fruktbara synsätt.

De kvalitativa metoderna är teoretiska till sin ansats, och syftar till att bringa ordning i svårgripbara områden genom metoder såsom deltagande observation, djupintervjuer eller aktionsforskning. Med en kvalitativ forskningsansats kan man generera värdefulla data från få, välpenetrerade fall (Kvale, 1997; Shaughnessy, 2003; Starrin et al., 1991). Fallstudier tillhandahåller nya idéer och hypoteser och ger möjligheter att studera ovanliga fenomen. En sådan studie kan ge preliminärt stöd till framväxande teorier och dessutom ifrågasätta rådande tankemodeller, om det aktuella fallet motsäger gängse principer och antaganden (Shaughnessy, 2003).

Alvesson och Deetz (2000) vill betona värdet av *insikt* i forskningssammanhang, och kallar fenomenet för ”det mänskliga tänkandets första utpost” (Alvesson & Deetz 2000, sid. 156). Insikt avser den process där man på metanivå undersöker hur kunskapen och tänkandets objekt formas och bevaras, och den struktureras snarare utifrån kraftfulla exempel än mängden data. Det handlar dels om hur man skapar mening och mönster ur data och dels om förståelsen av villkoren för att kunna se en sådan mening. Till villkoren hör den diskurs och det socioekonomiska sammanhang som bestämmer hur människan förhåller sig till världen och gör den begriplig.

Fenomenologi är en metod som länge har varit dominerande inom kvalitativ forskning. Här studerar man den enskildes perspektiv på sin livsvärld, och söker att i detalj beskriva innehållet och strukturen i hennes medvetande. Man söker förstå den kvalitativa mångfalden hos individernas upplevelser och söker gräva fram deras väsentliga mening, på en förreflektiv nivå (Kvale, 1997). Teoretisk grund för denna metodologi återfinns bland annat hos Berger och Luckmann (1991).

Hermeneutik befattar sig med tolkning av texter. Man söker en specificerbar mening i en text, där uttolkarens förkunskap ges stor betydelse. På senare tid har begreppet text kommit att omfatta såväl skriven text som diskurser och handlingar, exempelvis intervjuer (Kvale, 1997). Man söker tolka texten genom en ständig växling mellan delar och helhet: utifrån en vag och intuitiv tolkning av textens totalitet tolkas delarna, och dessa tolkningar relateras sedan till helheten i fortlöpande växelverkan. Vanligt är att tolkningen av textens mening avslutas när man kommit fram till en ”god gestalt”, att man ser ett organiskt sammanhang i texten.

I dagsläget råder i många läger en dikotomisering mellan kvalitativa och kvantitativa forskningsmetoder. Begreppen i sig hänsyftar till arten eller beskaffenheten hos ett föremål,

respektive mängden, hur mycket av något (Kvale, 1997). Huvudargumenten för en kvalitativ ansats är enligt Starrin et al. (1991) "... förståelse, intersubjektivitet, teorigenerering, validitet, upptäckt, variation och kanske framför allt nyfikenhet" (sid. 10). Detta ställs mot fördelarna med en kvantitativ ansats som är "... reliabilitet, representativitet, reproducerbarhet, kumulativitet, verifierbarhet och inte minst tillgången till klart angivna metodregler".

Ett vanligt synsätt är att kvalitativ metodik i form av en förstudie kan ge rikt material och insikter. Dessa kan sedan formuleras om i hypoteser som kan testas med mer kontrollerade, experimentella metoder (Shaughnessy, 2003). Andra författare (Alvesson & Deetz, 2000; Kvale, 1997; Starrin et al., 2000) ser metoderna som uppsättningar av verktyg och tekniker, och deras respektive användning avgörs utifrån den forskning man avser sig bedriva. Kvale (1997) menar att de olika förhållningssätten växelverkar under en forskningsprocess. En undersökning inleds med en kvalitativ analys av de resultat som finns att tillgå kring problemområdet och en kvalitativ utveckling av begrepp och hypoteser. Datainsamling och analys kan sedan ha inslag av såväl kvalitativ som kvantitativ metod, medan slutfasen vid rapportering främst är av främst kvalitativ art.

Allport (citerad i Shaughnessy, 2003) menar att forskningen som söker förstå människans villkor bör utgöras av en balans mellan kvantitativa och kvalitativa ansatser, och att dessa utgör kompletterande synsätt. Starrin et al. (1991) menar att kvalitativa metoder går i bräschen för ett paradigmskifte, en omvälvning inte bara inom vetenskapen utan kanske än mer inom vidare politiska och kulturella sammanhang. Alvesson och Deetz (2000) ser kvalitativ forskning som oundgänglig för att kunna studera menings- och livsaspekter i människans tillvaro. De menar att exempelvis socialt meningsskapande fortsätter att utgöra en grunddimension såväl på global som på lokal nivå i samhället, trots försök att göra upplevelsevärlden till föremål för systematisering och inordning under olika dominanta institutioner.

Kvale (1997) menar att tonvikten i dagens samhälle ligger på det lokala sammanhanget, där verkligheten är perspektivberoende och konstrueras genom språk och social interaktion. I forskningen ser han en öppenhet för en kvalitativ mångfald, där kunskapen är avhängig forskarens synvinkel och värderingar. Verkligheten utformas av samtal och handling, vilket innebär att kunskap utgörs av förmågan att utföra effektiva handlingar. Frågan om en undersökning är av värde handlar idag mindre om huruvida den är vetenskaplig eller ej, utan snarare om den frambringa användbar kunskap.

Kvalitativa intervjuer

Kvalitativa intervjuer är, i motsats till fasta frågeformulär, löst strukturerade. Givet att det faller inom forskningsprojektets intresseram är intervjuaren öppen för vad intervjupersonen tycker är relevant. Därmed kan intervjupersonens upplevelsevärld dokumenteras på ett rikare sätt, och intervjun ger spelrum för mer komplexa och varierande beskrivningar. Den intervjuade är i mindre utsträckning hämmad av forskarens förförståelse och vokabulär, då samtalet blir ett språkspel där det finns utrymme för förhandling om syfte och mening. Genom vidare tolkning kan forskaren sedan blottlägga diskurser om livsvärldens mening hos den intervjuade (Alvesson & Deetz, 2000; Kvale, 1997).

Så kallade halvstrukturerade intervjuer omfattar en rad teman och förslag till relevanta frågor. Det finns utrymme för att göra förändringar vad gäller frågornas form och ordningsföljd, om så krävs för att följa upp svaren och berättelserna från den intervjuade. Pilotintervjuer kan användas för att pröva ut de frågor som ska utgöra intervjuens ramverk, och Kvale lyfter fram pilotintervjuer som en god förberedelse inför den egentliga undersökningen.

Den kvalitativa forskningsintervjun söker "... förstå världen ur de intervjuades synvinkel, utveckla innebörden av människors erfarenheter, frilägga deras livsvärld före de vetenskapliga förklaringarna" (Kvale 1997, sid. 9). I den kvalitativa forskningsintervjun byggs kunskap; det rör sig om ett samspel, ett utbyte av synpunkter mellan två personer kring ett ämne av gemensamt intresse. Det interrelationella grunddraget framgår av själva ordet intervju, vars innebörd är "mellan två seenden".

Utifrån ett socialkonstruktionistiskt synsätt kan intervjuaren ses som en resenär på väg mot en berättelse som ska skildras vid hemkomsten. Resenären vandrar genom landskapet och inleder samtal med de personer han möter. Hon utforskar rikets många provinser, strövar fritt omkring, i okänt område eller efter karta. Väl hemma igen har resenären med sig ny kunskap i form av berättelser, vilket också ger en ny självförståelse och reflektion kring värden och vanor som tidigare tagits för givna (Kvale, 1997).

Risker vid sådana undersökningar är bland annat att forskarens förväntningar och intentioner leder till systematiska fel vid identifiering och uppsamling av data. När det gäller intervjupersonen benämns ett vanligt fel som social önskvärdhet, nämligen att den intervjuade svarar som man "bör" tänka och inte som hon tänker i själva verket (Shaughnessy, 2003). Alvesson och Deetz (2000) menar att man inte kan komma ifrån att intervjuuttalanden är

kontextberoende, att de sker i en specifik social situation. De språkspel som uppstår avgör till viss del samtalets inriktning, med dess metaforiska, bestämmande och prestationsorienterade aspekter.

Enligt ett sådant postmodernt förhållningssätt avstår man från att söka efter sanna och fasta betydelser, och lägger i stället tonvikten vid nyanser, skillnader och paradoxala aspekter i samtalet (Kvale, 1997). Det sker en förskjutning mot ett relationellt meningsbegrepp, från det moderna sökandet efter den enda sanna och egentliga meningen till ett relationellt utvecklande av meningen. Att olika uttolkare konstruerar olika innebörder i en intervju-berättelse innebär därmed ingen svaghet, utan är istället en styrka hos intervjuemetoden; meningar och tal är konstruktioner av en social verklighet, och intervjun ger inte direkt tillträde till ofördärvad sanning. Begreppet kommunikativ validitet innebär att anspråk på kunskap kan prövas i en dialog. Valid kunskap formas således när konkurrerande anspråk möts och avhandlas, och vad som är en giltig iakttagelse avgörs genom argumentering mellan deltagarna i detta språkspel.

Ett grundläggande problem för kvalitativ intervjuetodik gäller svårigheterna att hantera det empiriska materialet och skapa en text som ger det rättvisa (Alvesson & Deetz, 2000). Sedan utskriften väl utförts betraktas denna vanligtvis som det enda pålitliga empiriska data-materialet i intervjuprojektet. Kvale (1997) poängterar att utskriften inte utgör intervju-forskningens grundläggande data utan är en konstruktion. Att göra en utskrift innebär att överföra texten från talspråk med en uppsättning regler till skriftspråk med en annan uppsättning regler, vilket medför en rad bedömanden och avgöranden. Utskriftens kvalitet kan förbättras genom klara instruktioner om dess syfte och tillvägagångssätt, och lämpligen utförs sedan en kontroll av utskriftens reliabilitet gentemot originalmaterialet.

Kritisk metod

Kritisk forskning syftar typiskt till att rubba den rådande sociala verklighetsbilden, och därmed ge impulser till frigörelse från eller motstånd mot det som dominerar och hindrar människor från att fatta självständigt grundade beslut. Kritiska studier sätter vanligtvis in sitt forskningsobjekt i ett vidare kulturellt, ekonomiskt och politiskt sammanhang och relaterar detta till mer övergripande asymmetriska sociala förhållanden (Alvesson & Deetz, 2000).

Kvale (1997) resonerar kring en utbredd misstro mot legitimerande metaberättelser, såsom den moderna tron på ständig ekonomisk tillväxt. Kritiska forskare ser sociala institutioner som historiska skapelser formade under kamp och dominans, en dominans som ofta döljer och undertrycker meningsfulla konflikter (Alvesson & Deetz, 2000). Den kritiska samhällsvetenskapen fokuserar på godtyckliga och rigida sätt att dela in och förstå den sociala verkligheten, grundade på kulturella och språkliga konventioner. Människor tar i regel sådana mentala och språkliga kartor för givna eller ofrånkomliga, och underkastar sig därför dem och begränsar antalet möjliga livsformer. Vid en kritisk ansats är man noggrann i valen av begrepp i forskningen, och söker undvika konventionella, schablonartade termer. Man vinnlägger sig om att uppnå ett obekantgörande, att kunna observera och tolka sociala fenomen i ett annat ljus än utifrån det dominerande perspektiv som råder (Alvesson & Deetz, 2000; Starrin et al., 1991). Obekantgörandet innebär att se tingen inte som vanliga eller naturliga utan snarare som exotiska och godtyckliga, som karaktäristiska uttryck för handling inom stelnade, konformistiska mönster. För att uppnå detta syfte söker man hålla en kulturell distans till ämnet för forskningen, och det är av vikt att vara observant på egna obestridda antaganden om källor och uttryck för social dominans (Alvesson & Deetz, 2000).

Inom kritisk vetenskap anses forskaren ha ett intellektuellt ansvar för konsekvenserna av sin forskning. Alvesson och Deetz (2000) menar att forskarens uppgift handlar om att skapa förutsättningar för ett öppet samtal mellan olika sociala aktörer, snarare än att etablera en överlägsen insikt eller auktoritativ sanning. Detta forskningsideal bör inte endast präglade undersökningsresultat och dess praktiska följder utan också styra själva forskningsprocessen. En dialogisk process utgör då en viktig del av forskningsarbetet, vilket som en sidoeffekt kan inspirera till nya sätt att arbeta inom företag och andra organisationer (Alvesson & Deetz, 2000).

Grounded theory

Grounded theory är en metodik med syfte att generera teorier utifrån kvalitativa data. I Starrin et al. (1991) översätts grounded theory till "teorigenerering på empirisk grund". Författarna menar att metoden täcker alla steg i en forskningsprocess, från datainsamling till slutlig presentation.

Intentionen med grounded theory är att söka frambringa en teori som redogör för mönster av relevans för det fält som undersöks. Målsättningen är därmed varken deskription eller

verifiering utan att finna mönster, vilka man sedan söker formulera i en text. Det optimala i teoretiskt hänseende är att med så få begrepp som möjligt kunna förklara, eller förstå så mycket som möjligt, av variationerna i de fenomen som är föremål för undersökningen.

För att börja forskningsprojektet är det enda man behöver ett perspektiv på det fält man studerar. Man behöver inte ha utarbetat en entydigt specificerad problematisering, och bör rent av undvika på förhand formulerade hypoteser. I inledningsskedet kan forskaren välja att samtala med personer som har god kännedom om forskningsområdet, i syfte att få en orientering om fältet (Starrin et al., 1991). Glaser (1998) rekommenderar dock att man inte börjar undersökningen med en litteraturgenomgång inom ämnet, detta för att kunna vara så öppen och sensitiv till nya koncept som möjligt och för att inte ledas in på färdigstöpta modeller av problemområdet. Först i ett senare skede av forskningsprocessen genomförs den huvudsakliga litteratursökningen, och dessa data vävs in i den genererade teorimassan för jämförande med empirin.

Vid en undersökning använder man sig av arbetsbegrepp som kategoriserar och organiserar idéer och observationer. Man skiljer här mellan definitiva begrepp och så kallade spårhundsbegrepp (sensitizing concepts). De förstnämnda utgör själva konceptualiseringen av forskningsfältet och föreskriver vad som är av värde i en undersökning, medan spårhundsbegreppen föreslår riktningen av det fortsatta arbetet och hjälper till att spåra upp väsentlig problematik (Starrin et al., 1991).

Man växlar mellan att samla in data, koda data och analysera data i syfte att utveckla teorier. Vid kodning av observationsdata använder man sig av konceptuella begrepp, så kallade substantiva koder, medan teoretiska koder sammanlänkar dessa substantiva koder för att på en mer abstrakt nivå kunna utforma en teori. I början av den substantiva kodningen använder man så kallad öppen kodning, vilket innebär att man prövar ett stort antal möjligheter och kombinationer av data. Allt eftersom arbetet med sortering i kategorier fortskrider genereras många nya koncept inom fältet, och begreppsbildningen sker enligt Starrin et al. (1991) i båda riktningarna, alltså växelvis mellan observation och kategori. När jämförandet mellan observationer i materialet inte ger fler egenskaper till en kategori uppnås en mättnad, genom att man ser att de konceptuella begreppen i kategorin har kommit att bli utbytbara. Kodningen upphör successivt när forskaren börjar skönja huvudvariabeln, det vill säga det grundläggande koncept som tillsammans med övriga kategorier kan ge förklaringar till studiens intresseområde (Glaser, 1998; Starrin et al., 2000).

METOD

Undersökningen bygger på kvalitativa intervjuer med sju personer som genomgått rehabilitering för utbrändhet. Frågorna har grundats på ett salutogent perspektiv utifrån Antonovskys modell. Vidare utgår studien från ett socialkonstruktionistiskt synsätt på människan i sin livsmiljö.

Tillvägagångssätt

Inledningsvis togs en kontakt med rehabiliteringsföretaget, Södra Re, som hjälpte till med att få fram personer som genomgått behandling för utbrändhet (tabell 1). De som blev aktuella för undersökningen har deltagit i en rehabilitering hos ovan nämnda företag. I informationsbrevet som skickades ut till deltagarna i studien framkom syftet med studien, vilka avsändarna är och att det handlar om en psykologexamensuppsats vid Lunds universitet (bilaga A).

Tabell 1

Tidslinje över förfarandet vid fältarbetet i studien.

September -03	Oktober -03	November -03	December -03	Januari -04
Kontaktade rehabiliteringsföretaget, Södra Re, som vi upprättade ett arbetskontrakt med.	Presenterade syftet med studien och fick klartecken från Södra Re angående studiens upplägg. Dessutom utarbetades ett frågeformulär.	Genomförde pilotintervjuer och justerade frågeformuläret. Skickade ut informationsbrev till deltagarna i studien.	Genomförde intervjuerna.	Utskrift och analys av intervjuer och annat material.

Presentation av rehabiliteringsprogrammet

Rehabiliteringsprogrammet på Södra Re pågår under 14 månader. Ur klinikens erfarenhet är det en tidslängd som kan betraktas som "lång" för patienten, och därmed upplevas vara rimlig för att rymma den stora livsförändring som rehabiliteringen kan innebära. Patienterna kan ha haft sina problem under flera år varför det åtminstone krävs ett års rehabiliteringstid för att anses respektfullt för individen, enligt Jehoshua Kaufman, psykolog och verksamhetschef på Södra Re (Kaufman, 2003).

Den behandlande personalen utgörs av psykiater, psykologer, socionomer, och sjukgymnaster. Rehabiliteringen bedrivs utifrån ett eklektiskt lösningsfokuserat perspektiv, där den teoretiska förankringen ligger i socialkonstruktionism. Enligt lösningsfokuserad metodik söker man finna undantag till de problem som patienten beskriver, det vill säga områden i patientens liv som fungerar. Man söker även tillsammans med patienten formulera personliga rehabiliteringsmål. Behandlaren lämnar här expertperspektivet och man ser patienten som den som bäst känner till sina behov och mål. Målen ska vara konkret formulerade, mätbara och tillräckligt viktiga för att motivera patienten. De ska också vara realistiska och innebära ett visst mått av ansträngning. Man ser också vikten av att patienten formar visioner för sitt liv, för att därigenom finna drivkraft att komma ur sin problematik (ibid.).

Man utgår från den salutogena modellen i synen på människans hälsa, och från kognitivt synsätt använder man sig bland annat av begreppet locus of control, där man ser en förflyttning mot inre kontroll som en väsentlig del av rehabiliteringen (Kaufman, 2003).

Rehabiliteringen sker i grupper på fem till åtta personer. Behandlingen ses dock inte som en gruppterapi; upplägget med gruppform är främst på grund av kostnadseffektiva skäl, men man har även funnit många positiva effekter. Gruppen kan skapa en känsla av samhörighet, man kan få igenkännande och man kan stötta varandra sinsemellan. Det kan också bli god stämning i gruppen och man kan få den första impulsen till att börja finna hopp och glädje igen i tillvaron.

Förutom patientens egna målsättningar, finns det olika intressenter som är engagerade i hur rehabiliteringen faller ut. Finansiären av rehabiliteringen, i många fall Försäkringskassan, vill veta att de får valuta för pengarna, det vill säga i vad mån patienterna återgår till arbetslivet efter rehabiliteringen. När det gäller arbetsgivaren kan det föreligga olika synsätt; i många fall är personen någon man vill satsa på och få tillbaka, men det kan också förekomma att man tänker mer snävt ekonomiskt och vill bli av med ansvaret. Från Södra Re:s sida vill man veta att patienten mår bättre och man vill söka få reda på om man uppnått sitt syfte, vilket enligt den salutogena modellen är att förbättra individens Kasam, känsla av sammanhang (Kaufman, 2003).

Pilotintervjuer

För att pröva om intervjumodellen och frågeformulären var adekvata för undersökningens syfte genomfördes två pilotintervjuer, varför rehabiliteringsföretaget kontaktade två personer som genomgått rehabilitering. Intervjuerna bestod av ett tjugotal grundfrågor, och därutöver kunde författarna ställa följdfrågor inom ramarna för studien. Detta gav ett bra djup i frågesamtalen då de medverkande fick möjlighet att tala ganska fritt om sin situation. Frågeformuläret höll den kvalitet som efterfrågades och endast smärre justeringar behövdes genomföras innan de övriga intervjuerna påbörjades (bilaga B).

Intervjuerna

För att få intervjupersonerna att närma sig de meningsskapande faktorerna som efterfrågades utan att behöva nämna begreppet ”mening” i intervjuerna, gjordes ansatser för att personerna skulle närma sig meningsfaktorer utifrån sin individuella horisont. Ordet mening kan vara alltför schablonartat, och en risk för att intervjupersonerna skulle tappa fokus från sin egen berättelse eliminerades genom detta grepp. För att uppnå studiens mål valdes en kvalitativ metod, en halvstrukturerade intervjumodell där personerna själva relativt fritt kunde berätta om sina upplevelser. Det var praktiskt att intervjuerna kunde använda sig av olika följdfrågor för att få mer bredd i samtalet. Intervjutiden varierade från en timme och femton minuter till en timme och fyrtiofem minuter. Samtliga intervjuade godkände att samtalen spelades in, och de bandade intervjuerna skrevs sedermera ut i sin helhet. Fyra av intervjuerna genomfördes på rehabiliteringsföretaget, två stycken på de intervjuades arbetsplatser och en utfördes vid en lokal på Lunds universitet. Intervjupersonerna fick veta att allt material behandlas konfidentiellt och att det fanns möjlighet att få svar på frågor som kan dyka upp i samband med eller efter intervjuerna.

Intervjupersonerna

Gruppen bestod av sju personer, varav en man och sex kvinnor, i åldrarna 36 till 58 år, med en medelålder på 48 år. Utbildningsmässigt hade alla gymnasie- eller högskoleutbildning och alla arbetade perioden innan de blev utbrända. Tre var lärare, två ekonomer, en socionom och en var ingenjör. De flesta var innan utbrändheten mycket aktiva inom olika organisationer eller föreningar och hade ett intensivt socialt umgänge med familj och vänner. Hela gruppen

har lång yrkesbakgrund och fem har mer än 30 års arbetslivserfarenhet. Vid tiden för intervjun lever tre som skilda och fyra som gifta, och alla utom en har barn.

Urvalet av undersökningspersonerna kan inte anses vara randomiserat, och urvalet är för litet för att resultaten ska kunna generaliseras till en större population. Studien får därför betraktas som en pilotstudie, i syfte att ge indikationer och stöd till annan forskning på området. Urvalskriteriet för intervjugruppen var att intervjupersonerna skall vara så representativa som möjligt utifrån populationen som genomgått rehabiliteringsprogrammet på Södra Re, vilket i det närmaste har uppnåtts när det gäller ålders- och könsfördelning.

Studien var tänkt att omfatta åtta intervjupersoner. Det blev dock ett bortfall, på grund av personliga omständigheter. Återbudet skedde under senare delen av fältarbetet varför ingen ersättare kunde ordnas inom tidsramen för studien.

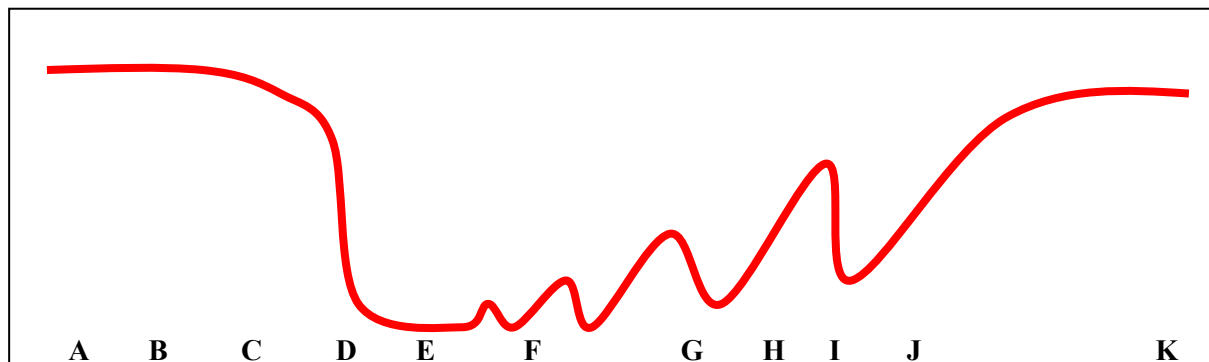
Databearbetning

Bearbetningen inleddes med genomlysning av samtliga intervjuer, av respektive intervjuare, som dessutom stod för utskriften av sitt intervjumaterial. Sedan sammanfördes materialet så att alla sju samtalen avlyssnades av båda intervjuarna vilket även skedde med genomläsning av utskrifter. Författarna träffades och hade långa och omfattande diskussioner för att undersöka om det fanns en konsensus kring innehållet i intervjuerna. Därefter påbörjades analysarbetet, där kodning och tolkning utfördes med inspiration från metodiken i grounded theory. De enskilda intervjuerna tolkades först av de båda intervjuarna. Sedan sammanfördes respektive intervjuares material, varefter dessa två ”gestalter” fogades ihop i en helhet.

RESULTAT

Presentationen av undersökningens resultat sker generellt inte på individnivå utan på gruppnivå. Detta dels med hänsyn till de intervjuades anonymitet, och dels på grund av att det genom analysen av intervjumaterialet framkom stora likheter inom gruppen som helhet. För att ge en bild av vad de intervjuade gått igenom inleds presentationen med en beskrivning av deras situation innan de blev utbrända; därpå följer processen av utbrändhet, och avslutningsvis beskrivs den situation de befinner sig i idag tillsammans med visioner om framtiden (figur 2).

De citat som presenteras från intervjuerna i resultatdelen är i vissa fall något omskrivna med tanke på läsbarhet och de intervjuades anonymitet.



Figur 2. Intervjupersonernas genomsnittliga tidslinje kring välmående under utbrändhetsprocessen. Tiden som visas på x-axeln kan delas in i tre delar: innan, under och efter utbrändheten. Graden av välmående är på y-axeln och går från mycket bra till mycket dåligt. De olika bokstäverna representerar olika faser i utbrändhetsprocessen, där bokstäverna B till och med D står för den del av förloppet som kan betecknas som förvärrande av problematiken. E till och med J är den uppåtgående perioden med rehabilitering och återhämtning.

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| A. Innan utbrändheten | G. Återfall 1 |
| B. På väg in i utbrändhet | H. På väg upp 2 |
| C. Utför | I. Återfall 2 |
| D. Fritt fall | J. På väg upp 3 |
| E. Sänkt | K. Efter utbrändheten |
| F. På väg upp 1 | |

Innan utbrändheten

Begreppet ”innan utbrändhet”, där intervjupersonerna ansåg att livet fungerade, är inte entydigt utan skiljer sig åt tidsmässigt mellan de intervjuade. Spannet ligger från fyra år till ett år innan utbrändheten, och det handlar dessutom om flytande gränser kring de livshändelser som de intervjuade markerar som kritiska för utbrändhetsförloppet. De intervjuade uppger att de ansåg sig leva väl och trivas med tillvaron vid denna period (figur 3).



Figur 3. Skalan som intervjupersonerna fick fylla i med ett x hur de såg på sin situation vid perioden innan utbrändheten. Ett värde på -5 innebär att man mår mycket dåligt, 0 är varken eller, medan +5 står för mycket bra.

Sysselsättning

Vanligtvis är detta en positiv fas med mycket att göra. Man känner sig uppskattad, jobbar mycket, har lätt för att identifiera sig med sitt arbete. Samtliga av de intervjuade arbetar och lever under någorlunda ordnade förhållanden. De flesta känner mening med sitt arbete även om de emellanåt känner på sig att de har för mycket att göra. Mening här innebär vanligen att de känner sig behövda och att det innebär en stimulans att arbeta.

*Men det är så det är /... / jobbet har varit tufft, det har det, men det har också varit jättekul
Jobbat i olika chefspositioner och alltid varit /... / taggad och hållit på med mycket
Trivdes jättebra, var bra på mitt jobb. Ofta positiv feedback, fick därför mycket uppdrag /... /
smickrad av vad de sa jag gör
Jag sa ja till en förfrågan och tog på mig allt fler uppgifter och det gick ju bra, det var kul och
stimulerande och man blev lite hedrad också för en sån förfrågan /... / jag tyckte om att vara i
smeten, jag sa ja till alla projekt som någon frågade mig*

Fritid

Många har ett aktivt fritidsliv och är involverade i olika föreningar eller organisationer. Aktiviteterna spänner från musik, dans och idrott till engagemang i föreningsvärlden. Vissa av de intervjuade har dock inte tid över till sitt fritidsutövande.

*Satt i styrelsen för min idrottsklubb och spelade aktivt
Mindre fritid med tiden, blev mer engagerad i jobb*

Familjesituation

Då de flesta personerna har barn så finns det ett stort engagemang för dem, men man hinner inte riktigt med alla åtaganden. Beroende på om barnen är små eller mer självständiga varierar intensiteten. Andra nära relationer är livskamraten eller vänner, som spelar stor roll för de intervjuade. Det sociala umgänget är i likhet med fritidsaktiviteterna beroende av hur mycket man arbetar.

*Barnen var små när jag skilde mig /... / det var klart tufft
Såg väl inte barnen så mycket under denna period
Allt var bra, hade inga problem privat*

Att visa sig duktig

Gemensamt för alla intervjupersoner är att man har ett stort behov av att visa sig duktig. Finns det möjlighet att ta på sig mer jobb så gör de det, och om det gäller att sitta kvar efter arbetstid ställer intervjupersonerna vanligtvis upp på en sådan förfrågan. Det ger ett mervärde att ställa upp på arbetsgivarens uppmaningar och tillfredsställer ett behov av bekräftelse. Flertalet av de

intervjuade menar att de har fått med denna inställning från uppväxten, att det är viktigt att vara duktig och göra sin plikt. Deras föräldrar hade en hög arbetsmoral och krävde samma sak av sina barn. Då det nästan alltid råder tidsbrist i intervjupersonernas liv, så pekar deras berättelser på att det inte är lätt att veta var lojaliteten skall vara, hos familjen eller i arbetet.

Plus att jag har ju barn och familj också, och man ska ju vara en god mor samtidigt. Och god fru, och jag vet inte allt vad man ska vara /... / så gick man runt med ständigt dåligt samvete för allt

Ja, att jag skulle vara duktig och vara till lags och ha kontroll, det har funnits alltid /... / men att både hinna med familjen och allt på jobbet /... / det blev för mycket

Tankar om mening

De gemensamma svaren kring meningsskapande faktorer handlar mycket om att försöka hinna med, att vara tillgänglig såväl för arbetsgivare, familj som för sig själv. Att få det att fungera och hinna med alla delarna anses tillfredställande, vilket ger mening på ett skenbart sätt; för stunden känns det bra för de intervjuade, eftersom det stämmer väl överens med vad som förväntas av dem från samhället och i den kontext man befinner sig i. De har även en inre drivkraft och det är positivt att prestera mycket.

Jag tyckte att alla ryckte och drog i mig /... / skulle hinna med så mycket på jobbet, sen var det ju barnen också

Det hjälpte inte hur mycket jag försökte få ihop det /... / det gick inte att få ihop tiden

Funderingar om sin situation

Det är svårt för de intervjuade att skapa tid för att koppla av, möjligheten till att återhämta sig är mycket otillräcklig. Det finns en föresats att söka hitta tid till vila men det vill sig inte. Traumatiska händelser i livet, som till exempel när en förälder går bort, skilsmässa eller problem med barnen, är händelser som ofta sätter stora spår hos individerna, och kan bidra till att stressen till slut blir övermäktig. Balansen mellan arbete, familj och fritidsintressen är vacklande och samtliga av de intervjuade lägger ner allt för stor del av tiden på arbete. Det är också slående hur alla varningssignaler, ofta somatiska symtom, ignoreras in i det sista. Att arbetsgivaren inte har kunskap kring förebyggande av utbrändhet och stress hos sina anställda gör också situationen mer utsatt för de drabbade individerna.

För jag ville ha kontroll på allt va

Det blev väldigt jobbigt när min far gick bort

Jag har fått kämpa hårt med barnen /... / det har inte alltid varit så lätt

Processen genom utbrändhet

På väg in i utbrändhet

Under denna period är intervjupersonerna oftast väldigt ambitiösa och aktiva i sin livsstil, med lite utrymme för vila. De tycker om att vara duktiga och att få visa framfötterna. De trivs i denna situation och har svårt att tolka signalerna om att det börjar bli för mycket påfrestningar. Alla i gruppen uppvisar någon form av somatiska besvär, allt ifrån sömnsvårigheter och problem med magen till befarad hjärtinfarkt. Det är ingen som försöker bromsa i detta läge utan man fortsätter tills det att kurvan börjar gå brantare utför. Nu försöker man att ta kontakt med arbetsgivaren för att få någon form av avlastning, men det verkar inte tas på allvar, eller så anser man inte att det finns resurser. ”Vila en dag eller två” kan vara svaret, men ingen kommer upp med någon adekvat lösning.

*Den frustration som jag började uppleva mer och mer av att inte räkna till
... så fick jag sådana här ångestattacker /... / det har ju varit reaktioner, det förstår jag nu /...
/ hade också en massa oro /... / och sånt här
Jag blev lite splittrad /... / så det blev ett inferno /... / jag förstod när det gällde andra men
inte när det gällde mig*

Utför

Här blir de somatiska symtomen tydliga, hela gruppen uppvisar en mängd olika besvär. Man hinner inte med sig själv till vardags utan måste fokusera på arbetet, och söker vila ut på helgen. Intressen och familj får stryka på foten, och man börjar även känna sig instabil och irriterad. Man försöker påvisa att man behöver vila, men arbetsgivare tar det inte på allvar utan lovar att man skall ”titta på det”, men det händer oftast ingenting. Personen hamnar i konflikter med kollegor, arbetsgivare och familjen, och känner sig ofta missförstådd.

*Vi bad om hjälp, skrev om hjälp och nästan skrek om hjälp /... / men vi fick det inte, så då
känner man sig maktlös
Det tog nog ett år innan jag bröt ihop*

Det självförtroende som främst varit baserat på goda arbetsprestationer undergrävs, och självkänslan sviktar. Nu försöker intervjupersonerna att uppbringa alla krafter som finns kvar för att visa att de skall kunna fungera; det paradoxala är att alla behöver en paus men man gör precis tvärtom. Likaså verkar det vara svårt för omgivningen, framförallt arbetsgivare, att uppfatta vidden av den svåra situation som personerna befinner sig i.

*Det var en massa /... / för mycket antagligen men det fortsatte, mitt skydd var väl bara att fortsätta /... / jag tror jag tappade där /... / jag kommer inte ihåg att jag haft förmåga att verkligen koppla av
Det var jobbigt då /... / jag kan säga att det var i stort sett ingen som märkte det, på jobbet var det ingen
Jag skulle bara ha velat att någon stoppade mig här, när det började, i den här svackan /... / då jag började känna yrsel och när jag inte mådde bra. Där, det gäller att stoppa det nånstans där /... / för sen går det inte, sen är det fritt fall*

Fritt fall

En fas där inte förnuftet råder utan något som kan betecknas som fritt fall; man fattar inte vad som händer utan helt plötsligt ligger man där, oförmögen att fortsätta arbeta.

Det blir ofta en kontakt med läkare, man söker vanligtvis för något somatiskt besvär. Läkarna finner nu i vissa fall att besvären är kopplade till stressproblematik knutet till arbetet. Det blir vanligtvis sjukskrivning en kortare period, från ett par dagar till två veckor.

*Sen så fungerade ingenting, så jag tog kontakt med läkare på vårdcentralen och sjukskrev mig i en vecka, för jag ville inte mer själv /... / sen ville jag tillbaka
Alltså vid någon punkt där så bara, det bara rasade fullständigt
Jag tappade koncepten och trillade ihop, sen kommer jag inte ihåg mycket mer
Det kändes som jag föll ner i ett hål
Sen ramlade min kropp ihop, jag miste allt /... / gick riktigt in i väggen, men det förstod jag inte*

Omständigheterna som ligger till grund för denna situation varierar inom gruppen men de tydligaste kommentarerna handlar om aspekter kring arbetslivet.

*Maktfaktorn, man känner sig maktlös i arbetet /... / kombinerat med hög arbetsbelastning och stort engagemang
Där vi jobbade då så hade vi rätt så mycket omorganisationer och vår personalchef blev sjukskriven, och efter det så hade vi ingen chef i ett halvår /... / så här efteråt kan jag se att jag tog på mig hans ansvar
Jag jobbade för mycket helt enkelt, alltså gasen i botten, jag kan inte säga nej /... / har alltid tyckt om att ha mycket att göra, har lätt att ta på mig det /... / suttit i styrelser, föreningar och jobbat bredvid fast jag jobbat heltid*

Sänkt

Under den apatiska fasen uppger många att man har svårt att komma ihåg vad som hände i detalj. Dag och natt flyter ihop och det är svårt att hålla reda på tiden. Flera bland intervjupersonerna säger att de upplevt livsleda och några har även haft suicidtankar. Övriga säger sig ha hamnat i ett apatiskt tillstånd av att inte vilja göra någonting (figur 4).

-5xxx xx x x 0 +5

Figur 4. Skalan som intervjupersonerna fick fylla i med ett x hur de ser på sin situation under utbrändheten. Ett värde på -5 innebär att man mår mycket dåligt, 0 är varken eller, medan +5 står för mycket bra.

Vanligaste symtomet under den första tiden i denna fas är trötthet, det är inte ovanligt att man kan sova större delen av dygnet, och man har svårt att komma upp ur sängen. För några handlar det även om det motsatta, att man är rastlös och ligger sömlös på nätterna. Huvudvärk, migrän och yrsel är andra besvär som de intervjuade har under denna svåra period (tabell 2).

Håglösheten, ja håglösheten /... / depression, man förstod det inte själv

Jag förstod inte varför jag grät, plötsligt bara stortjöt jag utan någon anledning /... / och så var jag så trött /... / jag har faktiskt sovit i tre månader

Jag ville överhuvudtaget inte leva vid någon tidpunkt här /... / tyckte inte det fanns någon mening och livet skulle bli 20 gånger bättre utan mig

Total isolering, jag orkade inte stiga upp, ingenting /... / jag gjorde ingenting i praktiken /... / helt blockerad

Tabell 2

De besvär som intervjupersonerna angav under utbrändhetsprocessen. Symtombilden visas för den samlade gruppen, där varje X betecknar ett symptom hos en individ.

Symtom						
Trötthet	X	X	X	X	X	X
Sömnsvårigheter	X	X	X	X	X	
Andra somatiska besvär	X	X	X	X	X	
Migrän och huvudvärk	X	X	X	X		
Oro och nedstämdhet	X	X	X	X		
Övrig värk	X	X	X	X		
Magproblem	X	X	X			
Infektioner	X	X	X			
Yrsel	X	X	X			
Ångest	X	X	X			
Gråtmildhet	X	X				

Här blir det alltså en fråga om att försöka överleva, då de intervjuade som regel mår väldigt dåligt under denna period. Att klara av vad som tidigare var enkla sysslor, som att sköta hygien och att handla mat, blir här väldiga utmaningar och kräver stor ansträngning för de

intervjuade. Mot slutet av denna period uppvisar de intervjuade en viss uppgång och kommer sig för att sätta igång med enstaka uppgifter.

*Jag tvingade mig att gå och köpa mjölk
Förutom min familj och mitt nätverk som höll mig på fötter så var det mina promenader
Min man hjälpte mig i den jobbigaste fasen, framförallt min man /... / och sen är det då vissa
arbetskamrater som har varit ett väldigt stöd
Jag hade ett skyddsnet där som hjälpte mig*

Vanligt är att intervjupersonerna har svårt att få perspektiv på det tillstånd man befinner sig i. Man vill inte inse allvaret i situationen, och kan inte heller uppvisa förmågan att reflektera kring situationen de hamnat i på ett konstruktivt sätt. Vidare visar det sig hos personerna att de är överraskade av vad som hänt, de har inte förstått hur de har kunnat hamna i denna problematik.

*Var inne på Internet och läste lite om det, men jag ville inte riktigt /... / jag ville hålla det
ifrån mig. Jag är inte utbränd /... / kanske överansträngd
Samtidigt hade man inte fattat alltihopa
Och sen är man ju duktig på att dölja signalerna, precis som en alkoholist antagligen*

Antidepressiva medel och samtalskontakt

Alla utom en har blivit föreslagna behandling med antidepressiva läkemedel. I dagsläget är det tre personer som fortsätter medicinera, och av dessa tre är det en som är positiv till effekterna, medan de övriga två är mer tveksamma till hur medlen har påverkat dem. En person har helt avböjt att medicinera, medan två stycken inledningsvis provade antidepressiva medel. Dessa två slutade dock då de tyckte att det inte gav önskad effekt, och då de också upplevde negativa biverkningar av att ta medlet.

*Jag är väldigt skeptisk till att äta mediciner, det är det sista jag vill /... / men för att sova /... /
inte antidepressiva /... / tills jag insåg att det kanske är bättre att testa, i ett år åt jag
antidepressiva, det blev mest bieffekter
...på nåt sätt har [svackorna] ju mötts med medicinering, det ska man ju inte glömma bort
Sen fick jag såna där antidepressions-tabletter och det var, då blev man ju ännu konstigare*

En annan hjälp som alla de intervjuade har provat är någon form av samtalskontakt. Samtliga i gruppen är positiva till denna form av terapi, och man har funnit mycket nytta och mening med samtalen. Fyra personer har än idag en terapeutisk kontakt, som har följt dem under flera års tid.

*Och hon, ja, vi fick väl bra kontakt direkt på nåt sätt. Jag vet inte varför men det blev så i alla fall, hon tog nog den ömma punkten direkt
Men så fick jag möjlighet att komma till en mycket, mycket bra psykolog som alltså började bena upp mig och som började med att slå mig på plats. Det var väl där det började*

På väg upp 1

Här gryr en vilja till att komma igång och apatin börjar avklinga, till en början dock knappt märkbart. Man börjar kunna komma ur sin isolering. Det som ger en mening här är att man känner att det går att klara av enkla saker och det går att uppskatta små all dagliga händelser i tillvaron.

*Att läsa har hjälpt mig mycket /... / under värsta tiden försökte jag gå i studiecirkel /... / men det gick inte, jag kunde inte koncentrera mig på texterna men nu läser jag och deltar
Skönt att sitta hemma, där finns det tusen saker att göra /... / jag har två katter som tar mycket tid, de är ganska sociala
Men sen började jag läsa böcker, men bara såna lätta /... / och det är väldigt avkopplande*

Många försöker återuppta eller underhålla sina kontakter med vänner och bekanta. Andra försöker komma igång med någon form av motionsaktivitet, såsom att gå promenader, att cykla eller gå på gym.

*Jag hade tur, jag hade företaget bakom mig, de skickade mig till ett sånt här spa /... / fick träffa en sjukgymnast som jag fick prata med /... / det handlar mycket om "hur skall jag kunna slappna av"
Det var en väninna till mig /... / hemma hos henne kunde jag bara vara, jag behövde inte vara på nåt speciellt sätt och jag behövde inte förklara mig /... / men hon ifrågasatte liksom inte så mycket
Jag var så rastlös att jag inte kunde koppla av /... / jag var mycket ute och cyklade, långa rundor och försökte egentligen bara koncentrera mig på att inte tänka /... / försökte titta på andra, naturen, på träden, försökte medvetet göra andra saker
Att verkligen ta det lugnt /... / åka upp till stugan och ta roddbåten och ro ut lite och sådär*

Ett vanligt problem i fasen när man lämnar botten är att det inte går jämnt uppåt. Här är det mycket upp och ner, rehabiliteringen är svår då den tar så lång tid och man vet inte när det är över. Det skulle ha varit lättare att få en prognos där det är enklare att ange tiden på konvalescensen. Okunskaper om utbrändhet och omgivningens oförstående inför problematiken är andra delar som gör det än mer komplext att leva med utbrändhet. Det är svårt för intervjupersonerna att hantera denna okunskap. Då man så gärna vill uppleva sig behövd och duktig är det lätt att det infinner sig en skamkänsla över att inte räcka till, att vara lat eller att ligga samhället till last.

Återfall 1

Man vet aldrig när återfallet kommer och hur djupt det kan bli. Här varierar orsakerna mycket, ibland är det individen själv som hamnar i en depressiv svacka, eller så är det människor i omgivningen som inte ger sitt stöd på rätt sätt. Även kontakten med Försäkringskassan, facket eller dylikt finner många omständligt och ansträngande.

Det är upp och ner, upp och ner, och alla de här mötena med Försäkringskassan /... / allt det där, vad det var jobbigt

De omorganiserade på Försäkringskassan så de hade ingen människa där som jag kunde vända mig till, min fackliga representant slutade /... / jag kände fullständig kaos, jag kunde inte reda ut det här

Sen var det ju lite smått uppåt här va, men jag kom ju ner igen

På väg upp 2

Under denna fas får ofta intervjupersonerna sin första kontakt med professionell rehabilitering. Innan har de inte orkat, eller så har det varit att det tar tid i vårdapparaten för att bereda en plats. I flera fall har den enskilde individen fått ligga på och själv begära att få en rehabiliteringsplats.

Här börjar hoppet spira igen, och man börjar kunna se framåt om än i små strimmor. Här finns fortfarande en stor undran, ”hur kunde detta hända mig”, och det finns en skamkänsla över att behöva förklara sig kring att man är utbränd.

*Fick själv föreslå att jag skulle komma till en rehabilitering /... / och det var inte så enkelt
Sen var det Södra Re som en på personalavdelningen fick kontakt med /... / och det gav mig väldigt mycket, vi var olika typer av människor i gruppen /... / det blev en resa där, göra enkla planeringar och att gå vidare, hitta nya vägar*

För mig var det positivt, att få träffa andra personer /... /att vi kunde prata om det som omgivningen har svårt att förstå

I och med att man fick komma hit (Södra Re) så fick man ju träffa människor i samma situation /... / och det har stor betydelse

Det finns en klar tendens att många av de intervjuade hittar nya meningar i tillvaron. Det handlar ofta om utmaningar, då det är helt nya områden som börjar utforskas av intervjupersonerna. Det finns en nyfikenhet på lärande, flera startar nya kurser och utbildningar.

*Nu när jag lagt ner så mycket på jobb så ville jag gärna läsa på något sätt för min egen skull, filosofi eller grubbleri eller vad man skall kalla det /... / tankar kring livet
Går på massage en gång i veckan*

*Åkte på en resa /... / var uppe och gick i bergen och kunde sova bra
Så då började jag gå lite i trädgården /... / för det blev en frizon, tyckte jag
Det var nog tack vare att jag hade varit här (Södra Re) som jag fick tillbaka mycket av min
livsgnista*

Återfall 2

Här skiljer det mycket mellan personerna och hur långt de kommit i sin återhämtning. I flera fall handlar det om att rehabiliteringsprogrammet är på väg att avslutas, eller att kraven på arbetsåtergång känns pressande.

Sen släppte de en här /... / och då blev det jobbigt igen

På väg upp 3

Detta pendlande mellan upp- och nedgångar är typiskt för hela gruppen, men det skiljer sig åt avseende hur många mer markanta svängningar som finns. Det finns personer som har fler än tre återfall, men det är ett ungefärligt genomsnitt för gruppen. Det finns en form av platå som infinner sig efter det att den instabila perioden är över, och tre av de intervjuade har landat här. De nämner att de har börjat komma ur utbrändheten även om de är sårbara, medan de övriga fortfarande brottas med en ostadig tillvaro och inte riktigt upplever sig ha hamnat på utplaningsplatån.

*... kommit in i en ny situation och tycker att det kan vara rätt behagligt
Mitt mål är att jag skall må bättre dag för dag, jag skall förbättra min fysik
Det har varit en lång väg tillbaka och det har varit både uppåt och tillbaka, två steg fram och
ett steg tillbaka har jag upplevt det
Jag har fått skrattet tillbaka, det har jag fått, så det är jätteskönt /... / det kom jag ihåg när det
kom första gången*

Efter utbrändheten

Var är intervjupersonerna idag

Det är här viktigt att påpeka att alla inte ser sig ha kommit helt ut ur utbrändhetsprocessen, och man brottas därmed fortfarande med att komma tillbaka till en normaliserad tillvaro. Samtliga i gruppen har dock kommit vidare ur den akuta fasen, och alla menar att processen fått genomgripande konsekvenser för det fortsatta livet (figur 5).

Figur 5. Skalan som intervjupersonerna fick fylla i med ett x hur de ser på sin situation efter utbrändheten. Ett värde på -5 innebär att man mår mycket dåligt, 0 är varken eller, medan +5 står för mycket bra.

*Man tar det lite lugnare /... / försöker hitta nya meningar med livet, det finns mer än arbete
Mitt liv har förändras jättemycket /... / i jobbet ingår reflektion, tankearbete och läsning /... /
jag har en helt annan inställning till jobbet idag
Det har tagit hårt på min fysik
Jag har höga krav på mig själv, det har jag alltid haft, det tror jag inte försvinner /... / men
jag tror jag är mer klar och tydlig med vad jag själv vill
Jag försöker förstå andra människor lite bättre /... / och på det viset förstå mig själv
egentligen. Att inte bara tänka åt ett håll, utan att försöka tänka sig in i hur andra har det
Även om jag säger att jag var lycklig innan så tycker jag att jag antagligen lever bättre idag,
för jag är mer i nuet och det är mer att jag lägger märke till folk*

Sysselsättning

Här finns inte den homogenitet som innan utbrändheten, utan nu råder en större diskrepans mellan de intervjuade. Tre personer är tillbaka på samma arbetsplats som tidigare, men på en annan avdelning och med andra arbetsuppgifter. En har skolat om sig och fått en tjänst hos en ny arbetsgivare. En av de intervjuade skolar om sig för närvarande, en arbetstränar och en är sjukpensionerad. Tillvaron har förändrats stort, för i princip alla intervjupersoner. Av de tre personerna som arbetar är det bara en som arbetar heltid, medan de övriga två arbetar deltid. Av intervjuerna framgår att arbetet inte har samma centrala roll i livet, utan att man numera har en större distans till sin sysselsättning. Samtliga av de intervjuade söker aktivt nå en bättre balans mellan sina olika sysslor i tillvaron. Det visar sig vara olika för intervjupersonerna när det gäller möjligheten till hjälp utifrån, dels på organisationsnivå och dels på samhällsnivå. Den hjälp som funnits att tillgå har yttrat sig genom stöd i olika former, såsom anpassad tjänst, möjlighet till arbetsträning eller omskolning.

*Jag har börjat jobba igen, men jag ser till att det inte är mer än 40 timmar i veckan. Innan var det mycket mer kvällar och nätter /... / får inte glömma av att vila
Har fått andra uppgifter som inte är så stressande /... / det tycker jag är skönt, jobbar ingen övertid numera
Och jag tänker inte så mycket på framtiden, oroar mig nog inte så mycket nu /... / nu är jag här ett och ett halvt år /... / så får jag ta ställning till vad som händer sen*

Fritid

Nästan alla har insett vikten av att hinna med att ta hand om sig själv. Nu tar man sig tid till att göra saker man trivs med. Några har återupptagit gamla intressen och en del har börjat odla nya. Ett gemensamt drag är hur viktigt det är att ta tid för sig själv, genom att till exempel promenera eller cykla, att få göra saker i sin egen takt och att få vara ensam i stillhet ibland. Meditation och liknande avslappnande kroppsövningar nämns. Det finns också ett tydligt intresse för friskvård. God sömn samt rätt mat på fasta tider är inte bara en målsättning, utan en nödvändighet för att må bra.

Familjesituationen

Det visar sig att man lägger mer tid på sina familjer och andra nära och kära nuförtiden. Några har börjat göra mer aktiviteter tillsammans med sin livskamrat, till exempel att gå ut och dansa eller att gå på restaurang. Andra har börjat engagera sig mer i sina barn och säger att relationerna fungerar bättre nu, att de är mer närvarande.

Framtidsvision

Det finns en spirande tro på framtiden och att förändringen som sker och har skett hos individerna kommer att påverka dem i rätt riktning. De talar om att det är viktigt att ta ett steg i taget, att inte planera så långt framåt utan att kunna leva i nuet. De allra flesta har hittat en ny väg till mening i livet, och även om det har kostat på längs vägen så finns det en livstro som gör att alla har en positiv förhoppning om framtiden. De flesta nämner dock att det är en mer ömtålig och skör väg de har att gå numera, då de måste vara mer lyhörda för kroppens signaler.

Att visa sig duktig

Det visar sig att självkänslan har ökat hos de intervjuade men att det finns en baksida: karriärmässigt finns det en avsaknad av självförtroende. Man har inte jobbet som en buffert längre, denna känsla av att vara behövd var tidigare legitimerande. Nästan alla säger dock att de har hittat viktiga saker i livet som uppväger detta. De har blivit mer uppmärksamma i tillvaron och uppskattar de små sakerna i livet, såsom att få unna sig något i form av att gå och fika eller få massage, eller köpa sig något man inte gjorde innan. För några finns behovet av att visa sig duktig kvar till viss del, men genom att finna mening inom andra områden än karriären så har fokus flyttat från arbetet till mer vardagliga delar som får stor betydelse för individen.

*Men det finns kvar "lilla fröken duktig måste göra bra ifrån sig", men idag är jag mycket mer medveten om det
...hunden, golfen och sen korsord, det är väldigt avkopplande*

Tankar om mening

Meningsbegreppet har fått en renässans för intervjupersonerna., med en omvälvning av värderingar för samtliga i gruppen. Trots den svåra process de har genomgått, återkommer alla till att det inte enbart har varit av ondo. Samtliga verkar ha öppnat upp för nya synsätt och vädrar morgonluft, med en förändring som hos alla anses positiv eller åtminstone innehållande vissa positiva aspekter. Några funderar mycket kring existentiella frågor och tycker att det är värdefullt med sådana tankar i livet. Samtliga tycker det är viktigt med att ta det lugnare och inte jaga fram i tillvaron. Det har öppnat för nya idéer och utrymmen som intervjupersonerna aldrig tidigare funderat kring. Ämnen som konst och filosofi spelar nu en stor roll för några, och andra nya områden är att själv få vara kreativ och skapande.

*Jag ser andra värden, värdesätter helt andra saker
Nu har jag ändrat alla värderingar som jag hade där, de är helt annorlunda, helt annan grund jag har idag. Jag tar en sak i taget, jag planerar inte, jag andas*

Funderingar om sin situation

Det är ett svårt slag för en individ att få diagnosen och bli drabbad av alla de följder som det innebär. Bland annat har man haft svårt med att upptäcka utbrändheten i ett tidigt skede, och det är senare inte lätt att få korrekt diagnos. Vidare är det många i omgivningen som har svårt att förstå eller föreställa sig hur det är att vara utbränd. Detta gäller både nära familjemedlemmar och vänner, men kanske ännu tydligare blir det när det gäller arbetsgivare och kollegor. Här får man i mindre utsträckning den empati och det stöd som kunde ha gjort skillnad, och vissa har istället upplevt sig motarbetade och utanför. Längden på konvalescensen är ännu en komplicerande faktor; ingen av de intervjuade kunde tro att det skulle ta så lång tid att återhämta sig. Flera uttrycker det snarare så att de mer eller mindre får lära sig att leva för att hålla utbrändheten borta.

Men det här med depression och utbrändhet, det är liksom bara ett vakuum, man visste ingenting, man såg inga framsteg, eller de kom väldigt sakta /... / och alla runt omkring en tänker och undrar väl "vad går hon där för?" Man ser ju frisk ut

DISKUSSION

Sammanfattning av resultaten

Resultatet pekar på att gruppen utbrända genom sin process har genomgått en förvandling, där ingen av de intervjuade visar på ett livsmönster som liknar det de hade innan utbrändheten. Den största förändringen tycks vara att man grundar sig mer i sitt ”rätta jag”, och mindre i den identitet som förr behövde ständig bekräftelse. Det är viktigt att hitta ett hållbart sätt att hantera sin arbetssituation, och just arbetet verkar vara det som tidigare tagit överhanden.

När intervjupersonerna berättar om den första fasen innan utbrändheten, uppger de att de här hade svårt att säga nej vid förfrågan om att arbeta mer. Situationen fungerar så länge de får möjlighet till återhämtning, men efter alltför mycket arbete börjar en nedbrytande fas som man oftast är omedveten om. De intervjuade har svårt att varva ner, det finns allt mindre tid för familj och vänner. Man har svårt att uppleva guldkornen i vardagen, att kunna njuta av en god frukost eller en promenad i solen, det finns helt enkelt inte tid. Att vara nöjd med den man är och ägna tid åt sig själv har de intervjuade svårt för. De har fokus på arbetsgivarens krav eller upplever att samhällets normer pressar dem med att ”det är väsentligt att arbeta och att göra rätt för sig”.

Resultatet visar på de svåra problem som de utbrända drabbas av, med bland annat en mängd psykiska och somatiska problem samt en brusten självkänsla. Det uppstår en känsla av skam, ”om jag inte klarar av att arbeta, vad duger jag då till?”. I denna situation görs ett sista försök att komma tillbaka, man arbetar ännu mer, men det visar sig att det blir ett fritt fall och en kollaps. Här kommer personen in i ett tillstånd av djup nedstämdhet, med apati och kanske även ett ifrågasättande av meningen med att leva vidare. Ofta snurrar tankar som ”Hur kunde detta hända mig, det händer bara andra”. Denna fas kan vara under lång tid, åtminstone flera månader, innan man börjar skönja en uppgång i tillvaron. Innan personen kan säga att ”det är över” har det oftast inträffat ett eller flera återfall av olika dignitet.

I den svåra situationen längst ner handlar det mest om att överleva. Man får vara nöjd om man kommer upp ur sängen och får i sig lite mat. Återhämtningen startar oftast med att man kommer sig ut på något sätt, man börjar ta promenader eller en cykeltur ensam. Om det finns ett socialt nätverk så kommer det in här som stöd, det kan handla om den närmaste familjen, en nära vän eller en kollega.

Det visar sig bland många av de intervjuade att det är svårt att avgöra när utbrändheten är över, man ser alltid en risk att falla dit igen. En vanlig anledning till återfall är att man glömmer att vila. Det är lätt att bara köra på igen, det är ju roligt och det verkar fungera. Intervjupersonerna har skapat olika strategier för att undvika fällorna, vilket kan handla om att våga säga nej, inte ta på sig för mycket, att unna sig själv att vandra i naturen, avslappningsövningar med mera. Att gå i samtalsterapi anses också positivt och meningsskapande.

Resultatet tyder på att alla de intervjuade såg livet som meningsfullt innan utbrändheten, men efter denna period har en ny meningsfullhet skapats på ett annat plan. Denna nya mening kan beskrivas som mer äkta och innerlig, där individen bryr sig mindre om det tidigare mönstret med att söka nå bekräftelse utifrån.

Ingen i gruppen har samma arbetsuppgifter som innan utbrändheten. De tre som har samma arbetsgivare har bytt befattning och arbetar mycket mindre idag, medan de övriga fyra gör helt andra sysslor än tidigare. Samtliga försöker skapa en mer hållbar livssituation med en bättre balans mellan olika områden i livet, och med de nya meningsskapande faktorerna ser det ut som de har lyckats komma en bra bit på vägen.

De intervjuade tillhör en privilegierad grupp, då de alla har fått genomgå en eller flera former av rehabiliteringsprogram. De har i det stora hela en mycket positiv bild av sin rehabilitering. Vad som verkar ha varit allra viktigast är att de har fått träffa människor i en likartad situation, ”man kan få vara sig själv” och ”de förstår hur man har det” är vanliga kommentarer. En annan viktig del verkar vara att de har fått tillbaka livsgnistan under rehabiliteringstiden. De har fått ett körschema och en struktur som de saknat under sin isolering, och som verkar vara svår att uppbringa av egen kraft.

Metodkritik

Genom intervjuformen fångas en bild av hur personerna ser på den process de gått igenom. Vi får ta del av en berättelse, eller ett *narrativ*, från den utsiktspunkt där de står idag. Det ger en ögonblicksbild av livet i retrospektiv och framåt, och utgör en rik källa av material kring de intervjuades syn på mening i tillvaron. Alternativt hade det varit intressant med en studie i form av deltagande observation, där man kunnat följa individerna under en längre tidsperiod.

Vid urvalet av intervjupersoner gav vi våra önskemål om ett representativt urval, men kliniken tog den initiala kontakten med deltagarna i undersökningen. Det kan ge ett skevt urval, och det faktum att studien innehöll endast sju deltagare kan ses som grund för låg validitet i studien. Intentionen med undersökningen har dock varit att fokusera på den enskildes berättelse i ett fallstudieformat, varför inga försök har gjorts för att söka nå generaliserbarhet till en större population. Tanken har varit att generera teori och en mängd empiri som kan ge fingervisningar till framtida studier på området. Detta ligger i linje med Glasers (1998) syn att en studie enligt grounded theory syftar mot teoribyggande, främst grundad på noggrann analys, och i mindre grad är beroende av antalet intervjuer.

Intervjulokalerna var av skiftande karaktär, men hade det gemensamt att de innebar en lugn och relativt ostörd miljö för intervjusamtalen. En viss skillnad kunde märkas vid referenserna till rehabiliteringskliniken, beroende på om intervjun utfördes i dessa lokaler eller på annan ort. Samtalen uppfattades dock i samtliga fall som av mycket öppenhet karaktär där de intervjuade bjöd mycket på sig själva, vilket gav ett rikt material för vidare uttolkning.

Att studien genomfördes av två författare och därmed två olika intervjuare, två uttolkare och så vidare kan medföra vissa fel i studien. Bland annat kan det innebära olika förväntningar, olika stilar och olika sätt att möta de intervjuade. Studien lades dock upp noggrant med en förundersökning i form av varsin pilotintervju för att finslipa frågor och finna ett adekvat förhållningssätt. Genomgående har mycket vikt lagts vid att nå samsyn kring metodik, i exempelvis kodnings- och tolkningsfasen. Fördelarna med att vara två personer har varit mycket tydliga, bland annat i form av en mängd kompletterande perspektiv under hela forskningsprocessen och dess tillblivande, samt att man kunnat granska data och analysmaterial i en större omfattning.

Grounded theory ansågs som en lämplig metod för studiens syfte. Författarna sökte närma sig fenomenet förutsättningslöst i den mån det var möjligt, vilket avspeglades i intervjuernas öppna karaktär, att den huvudsakliga litteraturgenomgången ägde rum i undersökningens andra del, samt i formen av analysarbete i syfte att finna gemensamma drag hos de olika individernas berättelser.

Tyngden på teoridelen har sin grund i att många av synsätten behöver ytterligare introduktion. Många av tankarna tillhör relativt nya diskurser, och erfordrar en utförligare genomgång för att kunna vara till gagn för att förstå aspekter kring utbrändhet. Ansatsen har också varit att

problematisera ett område, där fenomenet utbrändhet har placerats in i en vidare konceptuell kontext.

Resultaten i belysning av tidigare forskning

Denna studie bekräftar resultat som framkommit i andra kvalitativa studier kring personer med utbrändhet och andra stressyndrom (Bengtsson, 2003; Eriksson et al., 2003; Ernsjö Rappe & Sjögren, 2002; Iacovides 2003; Maslach et al., 2001). Det handlar om mycket engagerade och idealistiska individer, som brinner för sitt yrke men också söker bekräftelse i prestationer. I studien ser vi mönster av en oro att inte räkna till; att ha dåligt samvete för att man inte hinner med att baka in kvalitet i sina aktiviteter, såväl i hemmet som i yrkeslivet. Man kan skönja en accentuering av detta när det gäller stressyndrom och hur det kan sammankopplas med det förändrade arbetslivet. I linje med Castells (2000) syn på det framväxande nätverkssamhället, kan man se att såväl arbete som fritid blir baserat på projekt, där individen får allt fler trådar att hålla reda på för att söka skapa ett begripligt sammanhang. Johnsson et al. (2003) diskuterar detta nätverkssamhälle, och menar att det kan medföra vilshenhet och otrygghet i ett inledande skede. På sikt menar de dock att det handlar om en stor individuell frihet att få organisera sitt liv, och med ökad flexibilitet i samhällslivet och i synnerhet i näringslivet kan man bättre ta vara på de anställdas kompetens.

Rehabilitering av utbrändhet lönar sig, visar ett antal studier som lagts fram (Johnsson et al. 2003; Jürisoo 2001; Socialstyrelsen 2003). Än mer lönsamt kan det vara att sätta in förebyggande åtgärder, vilket nya hälsoinriktade program i arbetslivet visar på (Johnsson et al., 2003). Jürisoo (2001) menar att det är märkligt att samhället försummat det förebyggande arbetet på hälsoområdet, när detta tänkande tillämpas fullt ut på andra områden i samhället, såsom inom trafiksäkerhet. I ett samhälle som tenderar att domineras av en diskurs som i projektform söker ”snabba klipp” måste man baka in långsiktighet i syfte att nå ett hälsosamt arbets klimat. Det kan också visa sig vara lönsamt även på kortare sikt om företagen har hälsoprogram, då människor idag tenderar att betona livskvalitet allt mer och söker sig till sådana företag.

Under utbrändhetens akuta fas graviterar livet kring frånvaron av mening, kring oro och ångest. För att undvika att sugas in i detta svarta hål som hotar att sluka individen behövs ofta impulser utifrån, små glimtar av ljus som exempelvis kan utgöras av arbetskamrater eller familjemedlemmar som hör av sig. Att börja få livet att kretsa kring glädje kan synas som

ansträngande och ouppnåeligt för individen. Ofta handlar det om dock om att komma in i goda sammanhang, om signifikanta andra i omgivningen med en genomtänkt plan och ett långsiktigt tänkande för rehabilitering av individen. Utifrån Berger och Luckmanns (1991) syn på socialkonstruktionism kan utbrändheten ses som den kris som behövs för att kunna bryta med de rutiner, den institutionalisering som skapats hos individen. Här finns ett utrymme för att ompröva verkligheten, en möjlighet till resocialisation för att kunna omtolka sin berättelse, en punkt i tiden där individen kan sätta ner foten och skapa ett ”före” och ett ”efter”. Förr i tiden placerades det mänskliga upplevandet till stor del in i en religiös kontext, där man talade om omvändelse som en radikal förvandling hos en individ. I dagens samhälle finns inte den auktoriteten hos religiösa institutioner att förklara individens nya verklighet. I en sekulariserad kultur kanske utbrändheten är den process till individuation och förklarande av tillvaron som numera vilar tungt på individen själv?

För att möjliggöra detta förändringsprojekt behövs stödjande strukturer och tillgängliga alternativa diskurser (ibid.). Genom rehabiliteringen får individen tillgång till den sociala bas, den plausibilitetsstruktur som möjliggör en framgångsrik förvandling av identiteten. Här kan man se en legitimeringsapparat i form av rehabiliteringsaktören och myndigheter, med läkare, psykologer, handläggare och andra auktoritetspersoner som ger legitimitet till att diagnosen är adekvat och rehabiliteringen en framkomlig väg för individen. Signifikanta andra under processen blir dels sådana professionella kontakter, där det i flera fall funnits en samtalskontakt som följt med under processen, och dels de övriga deltagarna i den rehabiliteringsgrupp som den intervjuade varit en del av. I denna grupp kan en förståelse kring orsaker och verkan formas, och nya visioner byggas upp. Detta kan man likna vid förhandlandet och framskapandet av en ny diskurs, som sedan ger legitimitet för individen (Alvesson, 2000; Burr, 1995; Ragneklint, 2002). Detta resonemang ligger i linje med Kvaales (1997) synsätt på det nya samhället, bestående av en mängd lokala narrativ där individer allt mer bygger upp sin verklighet från gräsrotsnivå.

För de intervjuade har det varit skiftande hur pass mycket de närstående har förstått av problematiken och i vilken grad de engagerat sig i förändringsprocessen. Det kan vara mycket svårt för de närmaste att delta i processen då de, såväl som individen själv, byggt upp en stabil syn på dennes identitet. I vissa fall har det varit andra sociala sammanhang kring individen, erbjudna till exempel genom olika fritidsintressen, som fått utgöra ett sammanhang där individen kunnat omförhandla synen på sig själv.

Diagnosen utbrändhet och synen på behandling och orsaker kan ses som en social konstruktion, enligt Johannisson (2002). Idag är det mer accepterat med diagnosen och man placerar orsakerna på organisationsnivå, medan individen tidigare stigmatiserats och förklarats som otillräcklig. Diagnosen ger en legitimitet till individens upplevande, där hon tidigare trodde att hon var ensam om det hon gick igenom eller att hon blivit vansinnig. Johannisson pekar på den identitet som är förknippad med diagnosen och dess bärare, där läkare, patienter, sjukförsäkringssystem och massmedia är inbegripna i ett språkspel kring de kulturella koder som definierar vad som är friskt och sjukt.

Från kollegors och arbetsgivares håll har de intervjuade i många fall mötts med oförståelse för sin problematik. Det kan handla om okunskap kring diagnosen, men också en tendens att lägga skulden på individen. Johannisson (2002) talar om hur det sker en förändring på synsättet när man går över till att sätta miljöfaktorer utanför individen i samband med en diagnos. Med denna förskjutning av orsakssammanhang kan diagnosen även bäras utan skam av exempelvis högpresterande män. Jürisoo (2001) talar om hur man i vissa fall börjar se utbrändhet som en ”merit” i arbetslivet, där det associeras med egenskaper som lojalitet, ambition och ansvarstagande.

Det man kan skönja med en framväxande ny identitet hos de intervjuade kan liknas vid Castells resonemang kring möjligheten att skapa en projektidentitet (Castells, 1997). Man reflekterar kring sin position och uppgift i samhället, eller kanske hela meningen med den mänskliga tillvaron, och vinner en identitet i högre grad självständig från de diskurser som föreskrivs av dominanta institutioner i samhället. Där man tidigare tagit de recept som skrivits ut för givna, börjar man nu om och söker skapa balans i sin tillvaro med egna ingredienser. Det finns också, i likhet med vad Crossley (2000) beskriver, en vilja att föra vidare sin nyvunna kunskap, att berätta för att upplysa och förklara samt för att kunna hjälpa andra i liknande situation.

Med andra termer kan man tala om hur individen omorganiserar sin livsberättelse, sitt individuella narrativ (Burr, 1995; Crossley, 2000). Den meningskollaps eller det ”narrativa sammanbrott” som utbrändheten innebär, kan uttryckas som förlusten av den livsberättelse som individen bundit upp sitt liv kring. En frigörelse till ett mer meningsfullt liv blir nu möjlig, då individen ställts utanför den mening som dittills konstruerats (Ragneklint, 2002). Alla skeenden och relationer får nu omvärderas utifrån den gryende insikten i det nya narrativ som växer fram, till en början omärkligt och på en förmedveten nivå. För individen blir detta

att berätta historien om vad hon gått igenom ett sätt att återfå sin röst, en rekonstruerande handling.

På ett övergripande plan kunde man kanske ställa en diagnos på hela vår kultur, med ett arbetsliv som idag enligt Sennett (2000) utgör ett angrepp på vår mänskliga karaktär. Freud (1930/1995) talade redan tidigt förra seklet om hur hela grupper av samhällsmedlemmar och institutioner lider av sociala neuroser, och hur det för sådana stora grupper inte finns någon referensram som kan visa på det abnormala i beteendet. Freud beskriver hur människan vantrivs i en kultur som fått en alltmer neurotisk prägel, och Bauman (1997) ställer detta jagande efter identitet bland vittrande institutioner mot en framväxande kultur som med sin frihet hotar att fragmentarisera människans livsvärld.

I den grupp som genomgått rehabilitering på kliniken Södra Re är en majoritet kvinnor. Har de kommit i kläm mellan två ideal för den mänskliga tillvaron? Å ena sidan att forma trygghet och stabilitet i hemmet, å andra sidan att vinna frihet och självförverkligande i karriären. Å ena sidan det moderna samhället med disciplin och ansvar, och å andra sidan de postmoderna tendenserna där man själv får markera sina gränser. Här kan utbrändhet ses som ett samhällssymtom, en signal om att förändring krävs på såväl mikro- som makronivå. Individen måste omvärdera och omstrukturera sin tillvaro för att kunna möta en ny tid, med ett nytt sätt att kommunicera och fungera i sociala sammanhang. Organisationerna måste ställa om sina produktionssystem, där man ser mervärdet av hälsa och långsiktiga visioner. Samhället slutligen måste se till att tillhandahålla trygga sammanhang som är begripliga och pålitliga i den enskildes ögon.

Det framkommer att flera av de intervjuade såg sina liv som ”förprogrammerade”, och att de genom utbrändheten uppnått ett större utrymme för reflektion. I linje med individens tidigare diskurs ses utbrändhetens tidiga symtom som en urspårning, som ”grus i maskineriet”. Vid den akuta depressiva fasen övergår det till en syn av att vara drabbad, ”varför händer det just mig?”. Vid återhämtningen spirar en gryende insikt om vad som fört individen mot kollaps, men framför allt växer en ny syn på det omedelbara nuet fram, en tacksamhet över att kunna se ”det stora i det lilla”. I linje med en modell som söker omfatta en helhetssyn på en individs livsprojekt (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001), kan man se att behovet av sammanhang blir tydligare för individen, vikten av att alla aktiviteter hänger ihop i en integrerad helhet för att meningsfullhet ska framträda.

På samhällsnivå kan man se att ett par av de intervjuade funnit mening i att det svenska välfärdssystemet fortfarande har ett visst skyddsnät. När de behövde stöd kopplades resurser in som de förut inte hade en aning om att de fanns, och de blev sedda av olika vårdgivare på ett sätt som de tidigare inte bemötts på. Andra av intervjupersonerna talar däremot om bristen på sammanhang, där långsiktigheten givit vika i systemet. Exempelvis har ständiga byten av handläggare och vändningar i myndigheternas syn på rehabiliteringen skapat oro för individen. Man kan ställa sig den övergripande frågan om vad som innebär en lyckad rehabilitering. Är det samhällets mål med arbetsåtergång, eller är det att få fungera och finna värde i sin närmiljö som är det mått man bör mäta med?

Utbrändhet som en möjlighet?

”Botemedlet för den utbrända hjärnan är endast att söka vid livvets källor, dit det gäller att gå tillbaka.” August Strindberg, ur Tryckt och Otryckt, 1890

Det verkar som utbrändhet kan ses som en livskris, som ger eko för personens fortsatta levnad. Det kan egentligen vara fel att tala om utbrändheten som något med tydlig början och slut, utan det handlar om en process som fortsätter att forma individens tillvaro. Flera av de intervjuade talar om risken för återfall i trötthet och nedstämdhet, och hur livet är mer osäkert och skört. Detta ger en hållning av att uppskatta det som är för stunden, en ökad närvaro i tiden. Från att ha levt i ständigt jagande efter resultat med tiden som en gäckande mängd av något som ständigt var för lite, framkommer en syn på tiden som något dyrbart, där det gäller att använda den för det som ger kvalitet och guldkant i tillvaron.

Om man ser utbrändheten som ett tecken på ett samhälle som uppbringat ohälsosamma livsstilar, skulle man kunna säga att alla borde bli utbrända i viss mån, för att kunna gå vidare i livet på ett bättre sätt. Alla de intervjuade bekräftar också att det har skett en stor, om än arbetsam förändring där de hittar nya vägar att leva sitt liv. Det är en skör fas de inlett men med många möjligheter och nya meningar i livet. Trots att de har fått betala ett mycket högt pris för sin nya situation menar flertalet av de intervjuade att de inte skulle vilja ha denna process ogjord. Man kan uttrycka det som att individen genom kollapsen kunnat få en möjlighet att ställa sig vid sidan av det system som format henne, och ur den tomhet som uppstått kunnat skapa en ny syn på tillvaron, en ny berättelse. Visserligen har det tagit sin tribut, bland annat i form av ökad fysisk sårbarhet, men det har öppnat för nya dimensioner i tillvaron som förut inte var kända. I några fall var processen mindre genomgripande, medan

man i vissa fall kan tala om att individen funnit en helt ny värdegrund i tillvaron. Många former av meningsskapande har framkommit, där framför allt en ökad betoning på sociala relationer framkommit.

Ytterligare reflektioner

”Man kan inte undgå ett intryck av att människorna i allmänhet mäter med oriktiga mått. Man eftersträvar makt, framgång och pengar och beundrar allt detta hos andra; däremot underskattar man livets verkliga värden.” Sigmund Freud, ur *Vi vantrivs i kulturen*, 1930

Man frågar sig om utbrändhet är en ofrånkomlig process för människor som hamnat i fel sammanhang. Har dessa individer närt en livsstil som för dem mot en oundviklig kollaps, eller skulle det kunna finnas förebyggande åtgärder att sätta in? Man kan anta att det finns många människor med mildare besvär, som genom inflytande från olika livshändelser kunnat få upp ögonen för en mer hälsosam livsstil. Om man i ett tidigare skede får sådana tankeställare och uppmärksammar signalerna, kan individen då nå den självinsikt som krävs för att lägga om kursen i sitt liv, utan att behöva gå igenom utbrändhet med dess påföljande negativa konsekvenser? Kan man i vardagen och på arbetet lägga in de andningshål och de cykler av vila som behövs för att upprätthålla balansen? Det verkar finnas många möjligheter att skapa mer hälsobringande sammanhang på en arbetsplats, och Johnsson et al. (2003) har myntat begreppet långtidsfrisk för att visa på det hälsoarbete som kan bedrivas på längre sikt.

På ett annat plan kan man fundera över de diskurser som tagits upp i denna studie; även synsättet kring den sociala konstruktionen av tillvaron är en diskurs som kan ifrågasättas. Även synsättet på det förändrade arbetslivet och vart vindarna blåser är tolkningar och kräver ett kritiskt förhållningssätt. Likaledes kan författarna av denna studie fastna i en diskurs och ta ett synsätt på fenomenet utbrändhet för givet. Andra berättelser är alltid möjliga att skriva kring ett fenomen. Att upprätthålla en dynamisk, organisk verklighet kräver ständig förhandling mellan dess invånare, med ett språkspel som är öppet för omtolkningar.

I myter så finns det exempel på hur människan såväl högt som lågt frestat på gränserna för den mänskliga existensen. I myten om Ikaros flyger denne för nära solen där vingarnas vax smälter, och han faller handlöst ner mot havet. Måhända än mer talande är myter om nerstigningar i dödsriket, som kanske kan ses som en spegling av en senare fas i utbrändhetsprocessen; här återfinns Jona i valfiskens buk eller Theseus, som med kärlekens och den röda trådens hjälp tar sig ut ur den underjordiska labyrinten.

Vår studie har varit en resa som givit oss en mängd reflektioner och uppslag kring den mänskliga naturen och hennes livsbetingelser. I studien har vi sökt att granska redan beprövade ingångar för att förklara utbrändhet, men vi har även valt att försöka vidga perspektiven. Det är risk för att komplexiteten har ökat och tillgängligheten minskat, men vi har samtidigt erhållit en spännande teoretisk bakgrund för att kunna placera in våra resultat i ett större sammanhang.

Vidare forskning

Mer forskning skulle kunna utföras kring genusaspekter. Denna studies begränsade material antyder att det hos kvinnor och män finns skilda risker och sårbarhet för utbrändhet. För kvinnor kan det råda större rollkonflikter mellan vissa typer av arbeten och familjelivets åtaganden. Man kan även ana att man ur genusperspektiv kan se att utbrändhet medför olika typer av konsekvenser i individens liv, och att meningsfullhet framträder på skilda sätt. Om detta sedan är grundat i sociala konstruktioner av kön eller är betingat på andra sätt, lämnar vi likaledes öppet för vidare forskning.

Våra intervjupersoner hade samtliga det relativt väl ställt ekonomiskt och har en medelklassbakgrund. Alla var högpresterande personer med hög utbildning. Hur ser mönstren kring utbrändhet och meningsskapande ut för svagare grupper i samhället, eller personer med annan social bakgrund? Likaledes kan en studie med centralt fokus på hur nya arbetsformer, såsom exempelvis projektarbete och kortvarigare anställningar, korrelerar med utbrändhet ge intressanta resultat för samhällsplanering. Är det så att det nya arbetsklimatet ger frihet och möjligheter för individen att finna sin väg, utan att fastna i en långvarig karriär som går fram på räls mot kollapsen? Eller ger det en otrygg, fragmenterad tillvaro för individen, som medför stress och oro och som verkar nerbrytande på människan?

En ansats med betoning på andra aspekter av den mänskliga tillvaron skulle kunna komplettera de fynd som här gjorts utifrån främst psykologiskt perspektiv. Ansatsen har förvisso varit att betrakta människan även utifrån sociologiskt perspektiv, och ur det kvalitativa angreppssättet har ett komplext sammanhang kring individen vuxit fram. Men hur skulle det vara om man renodlade någon aspekt av det som framkommit, och kanske kompletterade intervjuer med beteendeobservationer? Hur ter sig utbrändhetsfenomenet utifrån exempelvis ett antropologiskt förhållningssätt? Hur skulle resultaten se ut ur tvärkulturell eller historisk belysning, kanske relaterade till kulturer med andra värderingar givna av andra dominant diskurser?

REFERENSER

- Almqvist, C. J. L. (1839/1996). *Samlade verk 8, Törnrosens bok: Duodesupplagan*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Alvesson, M., & Deetz, S. (2000). *Kritisk samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey Bass.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Asplund, J. (1979). *Teorier om framtiden*. Stockholm: Liber.
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50, 631-646.
- Bauman, Z. (1999). *Vi vantrivs i det postmoderna*. Göteborg: Daidalos.
- Bengtsson, F. (2003). *Vägen vidare: Om utbrändhet som en möjlighet*. Örebro: Cordia.
- Berger, P., & Luckmann, T. (1991). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. London: Penguin.
- Burr, V. (1995). *An introduction to social constructionism*. London: Routledge.
- Castells, M. (1997). *The information age: Economy, society and culture. Vol. 2, The power of identity*. Malden, Mass.: Blackwell.
- Castells, M. (2000). *The information age: Economy, society and culture. Vol. 1, The rise of the network society*. Malden, Mass.: Blackwell.
- Crossley, M. (2000). *Introducing narrative psychology: Self, trauma and the construction of meaning*. Buckingham: Open University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Czarniawska, B. (1997). *Narrating the organization. Dramas of institutional identity*. Chicago: University of Chicago Press.

- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology, 39*, 30-58.
- Eriksson, U. B., Starrin, B., & Janson, S. (2003). *Utbränd och emotionellt utmärglad: En närstudie om arbetsliv och sjukskrivning*. Lund: Studentlitteratur
- Ernsjö Rappe, T., & Sjögren, J. (2002). *Diagnos: duktig. Handbok för överambitiösa tjejer*. Stockholm: Bokförlaget DN.
- Frank, A. (1995). *The wounded storyteller: Body, illness and ethics*. Chicago: University of Chicago Press.
- Frankl, V. E. (2003). *Viljan till mening. Logoterapins grunder och tillämpning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Freud, S. (1930/1995). *Vi vantrivs i kulturen*. Stockholm: Röda rummet.
- Giddens, A. (1986). *The constitution of society*. Cambridge: Polity Press.
- Gill, F. (1999). The meaning of work: Lessons from sociology, psychology, and political theory. *The Journal of Socio-Economics, 28*, 725-743.
- Glaser, B. G. (1998). *Doing grounded theory: Issues and discussions*. Mill Valley, Calif.: Sociology Press.
- Hallsten, L. (2001). Utbränning - En processmodell. *Svensk Rehabilitering, 3*, 26-35.
- Hallsten, L. (1990). En organisation möter utbrändhet: Ett försök med rådslag. I H. Jenner (Red.), *Att hålla lågan levande: Om bemästrande av utbrändhet*. Lund: Studentlitteratur.
- Hermans, H. J. M. (1999). Self-narrative as meaning construction: The dynamics of self-investigation. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 1193-1211.
- Hodges, S. (2002). Mental health, depression, and dimensions of spirituality and religion. *Journal of Adult Development, 9*, 109-115.
- Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S., & Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders, 75*, 209-221.

- Johannisson, K. (2002). När otillräckligheten byter namn: Ett idéhistoriskt perspektiv på den nya ohälsan. I R. Ekman & B. Arnetz (Red.), *Stress. Molekylerna - individen - organisationen - samhället*. Stockholm: Liber.
- Johnsson, J., Lugn, A., & Rexed, B. (2003). *Långtidsfrisk: Så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet*. Stockholm: Ekerlid.
- Jürisoo, M. (2001). *Burnout: Från stress och utbrändhet till den goda organisationen*. Stockholm: Ekerlid.
- Kaufman, J. (2003). *Gemensamma framsteg: Lösninginspirerad metodik i arbete med grupper*. Stockholm: Mareld.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lidwall, U., & Skogman Thoursie, P. (2000). Sjukskrivning och förtidspensionering under de senaste decennierna. I S. Marklund (Red.), *Arbetsliv och hälsa 2000*. Stockholm: Arbetarskyddsstyrelsen och Arbetslivsinstitutet.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- May, R. (1986). *Den omätbara människan*. Stockholm: Bonnier Fakta.
- McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. New York: The Free Press.
- Perski, A. (2002). *Ur balans: Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Persson, D., Erlandsson, L. K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation - A tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8, 7-18.
- Ragneklint, R. (2002). *"Man kan bli bättre om man vet vad bättre är!": En studie kring effektivitetsbegreppet som en samhällelig grundbult*. Lund: Lunds Universitet.
- RFV Analyserar 2002:16. (2002). *Sjukskrivnas syn på hälsa och arbete. En första beskrivning av resultaten från undersökningen om hälsa, arbetsförhållanden, livssituation och sjukskrivning*. Stockholm: Riksförsäkringsverket.

- RFV Analyserar 2003:3. (2003). *Psykosocial arbetsmiljö och långvarig sjukskrivning*. Stockholm: Riksförsäkringsverket.
- Sarbin, T. R. (1986). The narrative as root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin (Red.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. New York: Praeger.
- Sennett, R. (2000). *När karaktären krackelerar: Människan i den nya ekonomin*. Stockholm: Atlas.
- Shaughnessy, J. J. (2003). *Research methods in psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Socialstyrelsen. (2003). *Utmattningsyndrom. Stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Starrin, B., Larsson, G., Dahlgren, L., & Styrborn, S. (1991). *Från upptäckt till presentation: Om kvalitativ metod och teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur.
- Strindberg, A. (1890). *Tryckt och otryckt*. Stockholm: Albert Bonnier.
- Tamm, M. (2002). *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur.
- Tennant, C. (2001). Work-related stress and depressive disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 51, 697-704.

Lund, den 10 december 2003

Hej!

Vi är två studenter, Klas Bergman och Robert Anvell, som snart är färdiga psykologer. Vi läser sista terminen vid psykologprogrammet i Lund, och vi ägnar denna termin åt vår examensuppsats. Vi har valt att fokusera på utbrändhet och individens livssituation. Vi har börjat vårt arbete nu i höst, och siktar på att kunna vara klara i mars, då vi ska presentera vårt arbete för kurskamrater och lärare.

Till vårt arbete kommer vi att behöva komma i kontakt med åtta personer, för att genomföra intervjuer kring vårt ämne. Vi kommer att sätta igång med intervjuerna i nästa vecka. Vi kontaktar dig per telefon, så kan vi komma överens om tid och plats. Alternativen är på Institutionen för Psykologi i Lund, eller kvällstid på Södra Re:s lokaler i Malmö. Vi beräknar att samtalen kommer att ta en och en halv timma. Intervjuerna kommer att spelas in på band för att underlätta vårt arbete.

I vårt arbete kommer du som blir intervjuad att kunna vara helt anonym. Det innebär bland annat att namn på dig eller din arbetsplats inte kommer fram i uppsatsen. Vi är helt fristående från olika intressenter, såsom Försäkringskassan eller arbetsgivare, och kommer alltså inte att ha kontakt med dem under vårt arbete. Allt arbetsmaterial, exempelvis intervjun och andra uppgifter som ni har lämnat till oss, är endast i våra händer och kommer att förstöras när arbetet är slutfört.

Vi utför vårt arbete helt självständigt, och vi har inte tillgång till din journal. Genom Södra Re har vi endast tillgång till era namn samt vilket år du hade kontakt med Södra Re.

När uppsatsen är klar kommer den att tryckas, och vi skickar dig ett exemplar, och till Södra Re ger vi en återkoppling kring vad vi funnit i vår studie.

Vi är mycket tacksamma för att du har visat intresse och vill hjälpa oss med vårt arbete!

Med vänlig hälsning,
Klas och Robert

Det bifogade bladet innehåller några korta frågor som vi ber dig fylla i inför intervjun. Hör gärna av dig om du har frågor och funderingar!

Klas Bergman
0702-595780

Robert Anvell
0708-707132

Intervjuguide

Material: bandare, block och kassettband

Ramar: ca 1,5 tim.

Upplägg: tala om innan-under-efter rehab, dina upplevelser.

Sekretess: anonymt, inte kunna identifiera. Spelar in på band, raderar materialet när vi är klara.

Fokus/följdfrågor: Mening inom: relationer, karriär, arbetsplats. Ådror av meningsfullhet. Få fram konkreta, personliga teman. Finna teknik för att avtäcka en människas meningsådror. Hitta coping, livsmönster.

Problemsnack: bromsa. Röd tråd: **mening!**

Även kolla: kroppsspråk, överföring, motöverföring, motstånd. Klädsel, attityd och förändring i attityd, markera när känsloladdade ämnen (och vilken känsla).

Neutrala följdfrågor.

Hållning: utredande, 'neutralt'. Inte stressa, ta vara på tystnader, inte avbryta eller fylla ut!

(Skriv ner lite anteckningar direkt efteråt om den egna upplevelsen av intervjun)

- **Aktuella data:** Ålder, (kön), social status -singel-gift-skild osv, närmaste släkt (familj), grad av kontakt, arbete (%), sedan hur länge) –arbetslös
- **Livslinje** –från 0 år och framåt -(skissa) –viktiga livshändelser? (skola, familj, karriär)
- Om en god vän skulle **beskriva dig**, vad skulle denne säga då?
- **Skalor** –på 3 linjer–tillvaron **innan-under-efter** utbrändheten.
+5= mycket bra, 0 är neutralt och –5 innebär mycket dåligt.
- Hur var tillvaron **innan?** (familj, arbete: relationer, karriär)

- Hur kom du till att **bli utbränd**? (stressorer, händelser)
- Hur skulle du själv beskriva **upplevelsen** av din svåra period?
- Under den svåra perioden –**vad fungerade** (’meningsfull ådra’, meningsfulla faktorer)?
- Vad höll dig från att **inte ligga på 0** (om angett 0: -3) (tro, hobby, relation, arbete)?
- Hur såg din **tillvaro** ut? (aktiviteter, relationer)
- Hur kom det sig att du **började återhämta dig**? (rehabprogrammet, tro, hopp, kärlek, nytänkande)
- Hur ser din situation ut **idag**? (på ev arbete -relationer, stimulerande uppgifter mm, hemmet, fritid)
- Om vi tittar på **de tre värdena**: vad blir dina reflektioner? (fördjupad, mer grundad, mer kvalitet, ny dimension nu efteråt?)
- En **fjärde skala** –tillvaron **framåt**
- Slut. Har du någon **fråga** eller annat som dykt upp?

Tack! Lämna namn o **mobilnr.**