

**Lunds Universitet  
Sociologiska institutionen**

# **ARBETSBEROENDE**

**Personlighetsdrag eller socialt betingat?**

**Författare: Patricia Sobieszkoda  
Uppsats Soc 344, 41 – 60p  
Vårterminen 2001  
Handledare: Marianne Liedholm**

# **Abstract.**

**Författare: Patricia Sobieszkoda**

**Titel: Arbetsberoende**

**Uppsats Soc 344, 41 – 60p**

**Handledare: Marianne Liedholm**

**Sociologiska institutionen, höstterminen 2000**

Arbetsberoende är ett nytt och intressant fenomen som skapar allt mer debatt. Vissa hävdar att fenomenet inte finns eller att det drabbar endast vissa yrkesgrupper, andra att det är en samhällssjukdom typisk för vår tid. I denna uppsats redovisar jag en studie jag gjort som framför allt grundar sig på arbetstagares egna upplevelse av arbetsberoende och dess konsekvenser.

Uppsatsen grundar sig dels på litteraturstudier av fenomenet, dels på egna intervjuer med sex personer, vilka enligt många säkert skulle kunna klassificeras som arbetsberoende eller åtminstone som människor som jobbar oerhört mycket. Vid min analys av fenomenet och det empiriska materialet har jag använt mig av klassiska sociologiska teorier men också kommit in på och jämfört med annan relevant litteratur.

## **Resultat/slutsatser.**

Den som under mycket lång tid låter arbetet fylla större delen av sitt liv kan kallas arbetsberoende. Arbetsnarkomanens beroende kan delas in i två delar, nämligen det kemiska och det psykologiska emotionella beroendet. De som löper störst risk för att bli arbetsberoende är oftast väldigt ambitiösa människor med stort engagemang i sitt arbete. Men först och främst handlar det inte så mycket om speciella personlighetsdrag utan snarare om socialisationsprocessen, kritiska händelser i våra liv, att skaffa sig status, maktrelationer etc. I många fall handlar det om ekonomiska förhållanden. Riskerna med vår arbetsmoral är många som exempelvis stressrelaterade sjukdomar, utbrändhet, depressioner, men även förändrade familjeformer.

## **Innehållsförteckning.**

	<b>Sid.</b>
<b>1. Inledning.</b>	<b>1</b>
<b>2. Syfte.</b>	<b>2</b>
<b>3. Problematisering.</b>	<b>3</b>
<b>4. Metod.</b>	<b>3</b>
<b>5. Bakgrund.</b>	<b>5</b>
<b>6. Vad är arbetsberoende?</b>	<b>6</b>
<b>6.1 Arbetsnarkomani - Två typer av beroende?</b>	<b>9</b>
<b>7. Vem blir arbetsnarkoman?</b>	<b>11</b>
<b>8. Arbetsnarkomanins följder.</b>	
<b>8.1 Vad är stress?</b>	<b>12</b>
<b>8.2 Utbrändhet.</b>	<b>13</b>
<b>8.3 Depression.</b>	<b>16</b>
<b>9. Arbetsnarkomanens försvarsmekanismer.</b>	<b>16</b>
<b>10. Diskussion.</b>	<b>17</b>
<b>10.1 Arbetsmarknaden.</b>	<b>18</b>
<b>10.2 Samhällets struktur.</b>	<b>19</b>
<b>10.3 Kritiska händelser.</b>	<b>20</b>
<b>10.4 Rollspel.</b>	<b>23</b>
<b>10.5 Makt.</b>	<b>23</b>
<b>11. Vad kan vi göra för att må bättre?</b>	<b>24</b>
<b>12. Avslutning.</b>	<b>25</b>
<b>Källförteckning</b>	<b>29</b>
<b>Bilaga 1, intervjupersoner</b>	<b>31</b>
<b>Bilaga 2, intervjuguide</b>	<b>32</b>

## **1. Inledning.**

Det går genom tiden en  
säregen fläkt,  
en sjukdom som allmänt  
benämnes med jäkt,  
och bannlysta är stunder  
av ro och av frid,  
man hör bara ständigt:  
Jag har inte tid.

Du äger kanhända en  
sjuklig vän,  
det sista besöket var längesen,  
du söker en ursäkt  
blir öm och blid,  
men tröstar dig med:  
Jag har inte haft tid.

Kanske har du en mor  
redan gammal nu,  
vars enda ljuspunkt i  
livet är du,  
att glömma henne, du är  
på glid,  
ditt samvete kvävs med:  
Jag har inte haft tid.

Så lever du livet i stora drag,  
Hur skall jag hinna allting i dag,  
jäktet förvandlar ditt liv  
till en strid,  
din slogan har blivit:  
Jag har inte tid.

Men när du har levat  
ditt antal av år,  
när döden på tröskeln  
väntande står.  
När han dig kallar från  
livets id,  
skall du då svara:  
Jag har inte tid.

Text: Torsten Palmqvist  
(*Lena Nevander Friström, 1999, sid. 11 – 12*)

Man kan fråga sig varför jag börjar min uppsats med just denna vers. Svaret är enkelt, att den innehåller precis det som jag kommer skriva om i min uppsats. Jag menar att dikten ger en bra sammanfattning av den moderna människan i dagens samhälle.

Mycket i vårt samhälle handlar om jobb och en ständig kamp mot klockan. Man kan nästan säga att vi föds med klockan i handen. Att arbeta mycket anses som ambitiöst, att denna person vill åstadkomma något med sitt liv. Vi går många år i skolan där vi ständigt upplever stress i jakten på bra betyg och bättre vidare utbildning. Skolungdomen i dagens samhälle känner sig utmattad och tömd på all energi. Efter avslutad skolgång andas de flesta ut i längtan efter att få känna på det ”riktiga” livet. Tyvärr så vet inte många hur det ”riktiga” livet ser ut och hamnar i yrke med ännu mer arbetsbelastning. Vi jobbar, sliter och jagar deadline efter deadline medan vi samtidigt skall ha en perfekt familj som väntar där hemma. Problemet är att vi inte orkar hur länge som helst. Vi drabbas av depressioner, utbrändhet mm. Människor blir likgiltiga och livet kan helt plötsligt liknas vid ett svart hål. Dessa symptom utmärker den moderna människan, något som kallas för arbetsberoende och allt som följer därmed har blivit en folksjukdom.

## **2. Syfte.**

Syftet med min uppsats är att i ett sociologiskt och ur de arbetsberoendes perspektiv studera och analysera fenomenet arbetsberoende eller arbetsnarkomani. Vad är arbetsberoende, vad framkallar det och vilka konsekvenser har det för individen och samhället?

### **3. Problematisering.**

”En nyligen presenterad studie i Malmö visar att stressig livsstil med dålig sömn och hög vilopuls kan leda till att livet förkortas 10 – 15 år.” (*Aftonbladet*, 23 augusti 2000) ”Bara under de senaste två åren har andelen sjukskrivningar med diagnos utbränd ökat med 100 procent, visar statistik från försäkringskassan.” ([www.consultsus.se/body\\_utbrändhet.html](http://www.consultsus.se/body_utbrändhet.html))

Sådana påståenden ser man oftare i tidningar och nyheter. Fenomenet arbetsberoende och dess konsekvenser är fortfarande ganska okänt begrepp, men man hittar dem allt mer ofta ute i samhället. Vad är arbetsberoende? Vilka personer löper störst risk för att bli arbetsberoende eller arbetsnarkomaner? Vilka är arbetsberoendets konsekvenser? Vilka orsaker ligger bakom arbetsberoende? Är det ett fenomen av vår tid? Vad kan vi göra för att minska arbetsberoendet och dess negativa konsekvenser? Dessa frågor är några av dem jag vill söka svar på i min studie.

### **4. Metod.**

För att kunna göra en sociologisk studie om arbetsnarkomani har jag utgått ifrån relevant litteratur om just det ämnet. Jag har även dragit nytta av delar av den litteratur jag läst på tidigare delkurser i sociologi. Som jag angav i syftet så har min ambition varit att se på fenomenet arbetsberoende framförallt ur de arbetsberoendes perspektiv, vilket innebär att den kvalitativa studie av personer med hög arbetsbelastning som jag genomfört är en viktig del i undersökningen.

I den kvalitativa studien har jag intervjuat 6 personer inom olika yrkeskategorier. Alla intervjupersonerna har hög arbetsbelastning. Jag utgick inte i mitt val från att dessa direkt kan klassificeras som arbetsberoende, men jag visste att de hade en mycket hög arbetsbelastning. Genom intervjuerna ville jag få insikt i hur de själva såg på sin arbetssituation och deras förklaring till varför de arbetade så mycket. Finns det ekonomiska skäl i bakgrunden eller arbetar de så hårt därför att de trivs så bra med sitt arbete? Känner mina intervjupersoner sig tvingade eller ställer de frivilligt upp på detta? Upplever de sig pressade eller trivs de med den hårda arbetsbelastningen? Hur går det ihop med livet utanför arbetet? Betraktar de sin situation med hårt arbete som tillfällig eller ser de den snarare som permanent? Genom mina intervjuer vill jag få en insikt i hur människor tänker i dagens samhälle och kanske finna en förklaring till dagens arbetsmoral. Som Steiner Kvale skriver i sin bok så är den kvalitativa

forskningsintervjun en unik känslig och kraftfull metod för att fånga upp erfarenheter ur undersökningspersonens vardagsvärld och det är precis det jag är ute efter.

Jag kom i kontakt med intervjupersonerna genom gemensamma bekanta, men vi hade ingen direkt relation till varandra. Jag genomförde intervjuerna hemma hos intervjupersonerna vilket resulterade en naturlig och trygg miljö, som jag tror är en stor fördel. Jag vill också påstå att i och med att de visste vem jag var blev samtalet mellan oss naturligare. Jag försökte att ställa så få direkta frågor som möjligt för att intervjupersonerna själva skulle berätta det de ville och att jag därmed skulle påverka dem så lite som möjligt med mina åsikter. Självklart så hade jag vissa teman som jag grundade min diskussion på. Dessa teman finns redovisade i bilagan i slutet av uppsatsen.

En intressant iakttagelse ur metodsynpunkt är det misstag jag gjorde vid två intervjutillfällen. Vid dessa tillfällen sa jag att min uppsats handlar om arbetsnarkomani. Att använda detta uttryck visade sig vara fel, då det fick som effekt att intervjupersonerna inte längre spontant ville berätta något. I båda fallen försökte jag därför ställa många frågor för att kanske ändå få reda på någonting, men intervjupersonernas svar var mycket begränsade och genomtänkta. Deras inställning till min uppsats blev starkt negativt. Jag skulle som jag uppfattade det, inte få chansen att säga att de var arbetsnarkomaner. Av detta lärde jag mig att man måste välja sina ord om man skall få gensvar. Vid de andra intervjuerna pratade jag istället om människor med hög arbetsbelastning, vilket resulterade i många intressanta diskussioner. Att ha hög arbetsbelastning kan säkert uppfattas som något positivt, man är eftertraktad, arbetsnarkomani är däremot knappast något att skryta med. När samtalet kretsade kring hög arbetsbelastning fick jag många intressanta åsikter som jag hoppas få användning av i denna uppsats.

Intervjuerna spelade jag in på band, samtidigt som jag förde anteckningar över vissa intressanta delar av diskussionerna. Det inspelade har jag sedan skrivit ut och noggrant analyserat. Vid analysen lyssnade jag på banden om och om igen för att ta ut det mest relevanta i samtalen som jag kunde få användning av i min uppsats. Eftersom intervjuerna var ganska långa fick jag sortera bort ganska mycket material.

Den första intervjupersonen är en 26-årig kvinna med utländsk bakgrund, men uppvuxen i Sverige. Henne kallar jag för Int.1. Int. 1 jobbar som personalansvarig på ett stort IT-företag i Malmö. Hon är ensamstående.

Int. 2 är en man, 27 år gammal, som jobbar som datakonsult och projektansvarig på ett företag i Malmö. Int. 2 är gift och paret väntar sitt första barn.

Int. 3 är en man, 34 år gammal. Int. 3 är VD för ett transportföretag i Kristianstadstrakten. Han är ensamstående, ett av barnen bor hos honom på heltid.

Int. 4 är en man, 34 år gammal. Han är VD för ett företag som tillverkar och levererar sten i Kristianstadstrakten. Han är även delägare i tre andra företag. Int. 4 är ensamstående, separerad sedan något år tillbaks. Han har även två barn som han umgås med varannan helg.

Int. 5 är en kvinna i 23-års åldern. Hon är restaurangchef i Kristianstadstrakten. Int. 5 är ensamstående.

Int. 6 är en man i 27-års åldern. Han är VD för ett nystartat nöjesbolag i Malmö. Int. 6 är ensamstående.

Jag börjar uppsatsen med att gå igenom vad som betecknar begreppet arbetsberoende. Sedan kommer jag att diskutera om det finns personer som löper större risk att bli arbetsberoende. Efter det kommer jag att koncentrera mig på arbetsberoendets konsekvenser som utbrändhet mm. Därefter går jag över till att redovisa och analysera mina intervjuer och i samband med det föra en diskussion av fenomenet med de teman som kom upp i intervjuerna som grund. Analysen och diskussionen är uppdelad i olika teman, då jag inte vill blanda ihop de olika anledningarna till människors stora arbetsbelastning. I dessa avsnitt kommer jag att anknyta till den forskning och de teorier jag redovisat tidigare i uppsatsen och jämföra med eller ta det till hjälp vid analysen av vad som kommit fram i intervjuerna. I några fall kommer jag i detta stadium att knyta an till ”nya” teorier som aktualiserats genom den empiriska undersökningen. Efter detta avsnitt kommer jag att göra en sammanfattning och redovisa de slutsatser jag menar man kan dra av studien, respektive de frågor den väcker.

## **5. Bakgrund.**

Hur kommer det sig att vi vill jobba så mycket som vi gör? Svaret på den frågan kan vi bland annat hitta i religionen. Vår syn på arbetet har rötter i den protestantiska etiken. Denna ideologi och arbetsmoral uppstod på 1500-talet och bland annat Max Weber påvisade, i ”Den



protestantiska etiken och kapitalismens anda”, ett samband i vår arbetsmoral mellan kapitalismen och de protestantiska lärorna. Exempelvis puritanismen har som sitt huvudbudskap att man skall leva systematiskt, regelbundet och metodiskt och låt oss inte glömma kalvinismen. ”Det gäller att både tänka och handla enligt regler. Att göra sitt liv till en linjal... Hur skall man då bära sig åt för att tygla känslorna och få förnuftet /moralen att styra ens liv? Receptet är arbete, arbete och åter arbete.” (Sten Andersson, 1994, sid. 26)

Den typiske kapitalisten är ingen njutningsmänniska, som vissa fördomar säger. Kapitalismen handlar om att arbeta och investera. För kapitalisterna är arbetet narkotiskt! Här ser vi själva grunden till vår kultur och för vår typiska arbetsmoral. Kapitalismen och den industriella revolutionen skapade vårt samhälle. Den människotyp, som kom i samband med dessa händelser, hade aldrig tidigare existerat. Hårt slit, tvånget att kanske arbeta 15 timmar om dagen av materiell nöd har funnits i många kulturer, men inte arbete som inre tvång. (Sten Andersson, 1994)

Vi skulle gärna vilja tro att den industriella revolutionen kom som en explosion i uppfinningar. I själva verket har dessa uppfinningar för det mesta redan funnits. Skillnaden är att vid industrialismens genombrott tog vi till vara på dessa uppfinningar och använde dessa på ett systematiskt och metodiskt sätt. Och till industrialismens hjälp kom de religioner som understödde arbetet och det rationella tänkandet. (Sten Andersson, 1994)

Dagens antropologer börjar mer och mer inse att våra förfäder verkligen levde i ett välfärdssamhälle. Vår välfärd skiljer sig från deras på grund av att vi måste slita för att få ihop till mat, bostad och kläder. Vår sammanlagda arbetsdag, i snitt, med resor fram och tillbaka till jobbet, lämna och hämta barn, köpa och laga mat ligger runt 12 timmar. Självklart var våra förfäder även de tvungna till att jobba, men bara så pass att de fick ihop till mat och tak över huvud. Vårt samhälles normer om fina bilar, möbler, teknisk utrustning hemma, skapar en ständig jakt efter ekonomiska resurser för att tillgodose våra ständigt ökade krav på vår omvärld. (Sten Andersson, 1994)

## **6. Vad är arbetsberoende?**

Alla människor fungerar olika. Vissa jobbar ute i arbetslivet men tar inte sitt jobb på allvar, vissa jobbar i denna mening inte alls och har ingen som helst avsikt för att jobba och vissa jobbar dygnet runt och anser det som sin viktigaste sysselsättning här i livet. ”Vad skall man

göra om man inte jobbar? Vad är meningen med livet egentligen? När jag jobbar träffar jag människor, jag reser runt och ser nya saker hela tiden. Jag byter mina erfarenheter med andras, jag lär mig något nytt varje dag. Även om jag sitter väldigt mycket med ”meningslöst” pappersarbete så gör det andra så att jag känner att jag lever. Jag ser ingen mening med att skaffa familj. Där har man trygghet som man säkert vill ha på äldre dar, men nu vill jag ha kunskap och erfarenheter. Synd bara att kroppen inte riktigt hänger med ens vilja...” (*Int. 1, se källhänvisning*)

Det finns många anledningar till varför människor jobbar så mycket som de gör. En av anledningarna ser vi här ovan där min intervjuperson älskar helt enkelt det hon gör. Men det finns även anledningar som de rent ekonomiska. Vårt samhälle har skapat normer som vi skall följa. Normer som fina bilar, villor, moderiktiga kläder. För att få allt det måste vi skaffa oss ekonomiskt oberoende. Men eftersom vi jobbar så mycket som vi gör hinner vi aldrig njuta av dessa saker även om vi har ekonomiska möjligheter. Många av oss upplever sig leva i ”tidens tyranni” (*Jonas Frykman & Orvar Löfgren, 1997*). Om det bara fanns mer tid, om vi bara kunde få tiden att räcka till. Vi får allt fler tider som måste passas. ”Väntandets eller varandets konst som stillsamt levde i bondesamhället har dött ut. Att vänta blir outhärdligt, detta att tillbringa en stund i improduktiv dötid blir stressande. Hellre springa efter bussen än att tillbringa fem otåliga minuter på hållplatsen. Även om den gamla borgerliga sparsamhetsdygden allt mer ersatts av en konsumtionsideologi, så är det fortfarande en dygd och en högt uppdriven sport att tjäna tio minuter; att hitta en genväg genom stan eller finna snabbköpskassa där väntetiden är en halv minut kortare...” (*Jonas Frykman & Orvar Löfgren, 1997, sid. 41*)

All denna ständiga jakt på tid och det ständiga arbetet har utvecklat ett nytt begrepp i vårt samhälle, nämligen arbetsnarkomani. Arbetsnarkomani är fortfarande ett ganska okänt begrepp. Många anser det som ett påhitt, att detta inte är verkligt. I och för sig måste jag hålla med om att det verkar konstigt att man kan bli beroende av någon sysselsättning. Men om man tänker efter så finns det redan andra erkända beroende som liknar det ovannämnda som exempelvis anorexia, bulimi, spelberoende m fl.

Den som under mycket lång tid låter arbetet fylla större delen av sitt liv kan kallas arbetsnarkoman. De som arbetar så mycket för att skapa ett ekonomiskt oberoende kan man även säga att de stävar efter mer makt. Man kan se väldigt ofta en stark koppling mellan

ekonomiskt oberoende och maktsituation. Precis som en människa kan vara beroende av droger och annat, som jag nämnt ovan, kan man även bli beroende av makt. Som man snabbt förstår är det inte bra vare sig för medarbetarna eller arbetsmiljön om den arbetsberoende är chef. (*Lena Nevander Fristöm, 1999*)

Fenomenet arbetsnarkomani kan hos den enskilde förklaras som strävan att söka förverkliga sig via en verksamhet. I sina egna ögon är personen inget utan denna verksamhet och vad denna kan ge. Individerna blir beroende av verksamheten, ett beroende som kan förstärkas av samhället och dess normer. Man kan t ex på de flesta arbetsplatser iaktta vilken vikt arbetsgivaren lägger vid att arbetstagarna visar engagemang för det de utför. (*Håkan Jerner & Vera Segraeus, 1989*)

Arbetsnarkomanen har även svårt att säga nej. De är till andras förfogande hela tiden, antingen personligt eller genom personsökare, mobiltelefoner mm. Eftersom man har svårt att säga nej till nya arbetsuppgifter går arbetsnarkomanen ofta med ont samvete över dåligt utförda arbetsuppgifter. För en arbetsnarkoman är arbete och fritid samma sak. Den så kallade fritiden är ofta fylld med en massa aktiviteter som skall ge en avkoppling, men som i själva verket skapar alldeles för intensiv tillvaro. ([www.beroendelinjen.se](http://www.beroendelinjen.se))

Mycket av det mina intervjupersoner diskuterade kan man koppla till symptom på arbetsberoende. En av de intervjuade beskrev en situation där han under det senaste året stått till sitt arbetets förfogande dygnet runt, vilket måste tolkas som svårt att säga nej.

”Det senaste året har jag haft jour dygnet runt. Man skall alltid vara tillgänglig. Det händer att telefonen ringer klockan 3, 4 på morgonen. Jag sover alltid med mina båda mobiltelefoner på nattduksbordet.” (*Int. 3, se källhänvisning*)

Att arbetsnarkomanen blir socialt isolerad och får sin enda identitet genom arbetet belyses på ett tragiskt sätt av samme person när han beskriver hur tomt det är omkring honom när en ledig lördag äntligen infinner sig:

”Så kommer den där efterlängtnade lördagen, när jag är helt ledig. Men så helt plötsligt inser man att man inte har några goda vänner kvar att spendera den med, så det blir oftast att man sitter framför TV:n.” (*Int. 3, se källhänvisning*)

En annan intervjuperson uttrycker sig på liknande sätt:

”Det känns som jobbet är mitt liv. Jag jobbar och jag sover. Alla mina vänner försvann den dagen när jag började jobba här.” (*Int. 5, se källhänvisning*)

Det som är särskilt utmärkande för arbetsnarkomani är intensiteten, snabbheten och hängivenheten. Att vara arbetsberoende är inte samma sak som att vara effektiv i det man utför eller att man inte kan låta bli och jobba. När arbetet blir ett beroende övergår det till inre tvång att utföra och prestera. Det är inte nödvändigt att arbetsnarkomanen blir lycklig av att få jobba, tvärtom kan arbete göra personen utmattad och ångestfylld. ([www.beroendelinjen.html](http://www.beroendelinjen.html), *se källhänvisning*)

### **6.1 Arbetsnarkomani - Två typer av beroende?**

Eftersom det har forskats oerhört lite om arbetsberoende, är kunskaperna om ämnet väldigt bristfälliga och svåra att definiera. Man vet till exempel inte vilka är de exakta symptomen på arbetsberoende och vilka faktorer utvecklar det här beroendet. Är det för det mesta de yttre faktorerna eller är det våra inre egenskaper? ([www.beroendelinjen.se](http://www.beroendelinjen.se)) Bland annat Lena Nevander Friström skriver om arbetsberoende som två typer av beroende. Hon menar att beroendet kan beskrivas som bestående av två olika delar. Det första är det kemiska kroppsliga beroendet, det andra är det psykologiska emotionella beroendet.

Det kemiska beroendet handlar om stress och stresshormoner. För att förenkla det hela skulle vi kunna uttrycka det som att arbetsnarkomanen har blivit beroende av stress för att må bra. Beroendet handlar om ett behov av att ständigt ha höga halter av stresshormoner i kroppen. (*Lena Nevander Friström, 1999*)

Ett exempel av arbetsberoende.

”Om arbetsnarkomanen tillsammans med sin partner har bestämt sig för att ta ledigt med familjen en hel helg är längtan och förväntningarna stora. Det går säkert bra på fredagskvällen och kanske till och med på lördagsmorgonen och förmiddagen. Njutningen av att inte ha någonting bestämt att göra, att bara vara ledig, är härlig. Sedan börjar sysslolösheten bli plågsam. Det känns trångt, som om det inte fanns tillräckligt med luft för att kunna andas. Irritationen över den slöa familjen börjar märkas. Ungar som går i pyjamas till halv elva på

förmiddagen har arbetsnarkomanen svårt att stå ut med. Och är det något som stressar så är det den där lampan utomhus som kallas solen. ”Skall vi inte ta och gå ut lite grann! Vi skulle ju börja bygga altanen! Eller också kan vi plocka svamp.” Någonting måste hända. Precis som alkoholisten får arbetsnarkomanen abstinensbesvär. Abstinensen brukar visa sig just vid helger och semestrar när halten av stresshormoner börjar sjunka...Arbetsnarkomanen sätter sig vid datorn en stund eller tar en tur förbi jobbet. Om familjen fortfarande inte är med på noterna blir arbetsnarkomanen ännu mer irriterad. Spydigheter sprutar ur munnen. Tungan är vassare än svärdet. Hur skall det gå till för att få fort på den slöa familjen? Jo, fram med kalendern för att visa vilken gräslig vecka som kommer . ”Titta här, hur jag har det! Inte en ledig minut!... Ja efter den titten i kalendern känns det lite bättre. Stresshormonerna har börjat verka. I lyckliga fall får familjen en trevlig söndagsmiddag när abstinensen har fått ge vika. Precis som alkoholisten som tar sig en whisky blir arbetsnarkomanen lugnad av att komma upp i ”rätt” nivå av stresshormoner.”

*(Lena Nevander Friström, 1999, sid 23 – 24)*

Det psykologiska emotionella beroendet handlar om att arbetsnarkomanen vill känna sig outhärlig och blir avundsjuk om uppmärksamheten riktas åt annat håll eller om någon annan blir vald. Alla brukar bli på något plan inombords glada vid tanken att andra inte klarar sig utan dem, men arbetsnarkomanen har blivit beroende av att bli bekräftad, behövd. *(Lena Nevander Fristöm, 1999)*

En av mina intervjupersoner gav en tydlig bild av att uppfatta sig som outhärlig. Hade hon inte arbetat så mycket som hon gjorde så hade inte jobbet funnits kvar:

”Det stället hade inte funnits kvar om jag hade slutat. Det är bara jag som sliter här, de andra bryr sig inte så mycket.” *(Int 5, se källhänvisning).*

Jag tycker att definitionen av arbetsberoende som två olika delar, det kemiska och det psykologiska emotionella beroendet, ger en väldigt bra bild på hur verkligheten kan vara. Tyvärr så måste vi var väldigt skeptiska till sådana definitioner med tanke på att vi inte vet vad som är sant. Detta inte på grund av att jag misstänker författaren av boken *Fångad av arbete*, men för att vår kunskap om arbetsberoende är så vag att vi inte vet vad som är rätt eller fel.

## 7. Vem blir arbetsnarkoman?

Enligt *Nevander Friström (1999)*, kan man dela in människor i rastlösa Typ A- och lugnare Typ B-personligheter. Arbetsnarkomaner har vissa gemensamma karaktärsdrag, de tillhör, hävdar *Nevander Friström*, nästan utan undantag Typ A-personligheter. Det har ingenting alls med utbildning att göra vem som blir arbetsnarkoman. Det handlar om personlighet. Frisörer, bilmekaniker, politiskt aktiva, alla kan kännas igen som Typ A-personligheter. (*Lena Nevander Fristöm, 1999*)

Lena Nevander Friström skriver här att vi föds med en viss personlighet och på det viset delar hon in oss i Typ A- och Typ B-personligheter. Här vill jag poängtera att vilka personligheter vi är eller blir, enligt mitt perspektiv, i hög grad beror på omgivningen och de interaktioner vi ingår i.

Socialisation och social kontroll är två processer som har stor betydelse i människors liv. Det är dessa två processer som huvudsakligen används för att uppnå ett jämviktstillstånd i samhället. Med jämviktstillstånd i ett samhälle menas, enligt *Talcott Parsons*, ett samhälle utan konflikter där var och en vet vad som förväntas av honom i varje roll och där dessa förväntningar ständigt uppfylls. På det viset lär sig, eller socialiseras, rollinnehavarna till de förväntningar som är knutna till rollen. Denna process är i sin tur underbyggd av positiva sanktioner, alltså belöning, och negativa sanktioner, alltså bestraffning. (*E.C.Cuff & G.C.F. Payne, 1996*)

En stor teoretiker som skrev om bland annat socialisationsprocessen var *Georg Herbert Mead*. Han tillhörde de symboliska interaktionisterna vilka menar att praktiskt taget allt samspel mellan människor inbegriper ett utbyte av symboler. ”När vi samspekar med andra, letar vi hela tiden efter ”ledtrådar” för att avgöra vad som är lämpligt beteende i sammanhanget och för att tolka avsikten bakom det som andra säger och gör.” (*Anthony Giddens, 1998, sid. 607*)

*Mead* skriver även mycket om barnens utveckling. Vid åtta eller nio års åldern lär sig barnen vad den generaliserade andre går ut på, menar *Mead*. Med andra ord lär de sig i denna fas de allmänt accepterade värderingar och moralregler som finns i den kultur där de växer upp. (*Anthony Giddens, 1998*)

I detta perspektiv betonas således att vi inte föds till det vi blir. Det är i interaktion med andra som vi blir de vi är. Ofta formas vi till i samhället passande personer, även om detta inte sker i en passiv process. Vi är inte bara marionetter i samhällets tjänst, vi förutsätts också kunna reagera mot det vi ser och hör. Socialisationen genomförs först och främst av våra föräldrar, men också av skolor, myndigheter och senare även på våra arbetsplatser. Socialisationen är en livslång process, vilket innebär att såväl vidmakthållande som förändring av självmedvetande och beteende sker i interaktion med andra. Jag kommer att återkomma till socialisationsprocessen senare i texten.

## **8. Arbetsnarkomanins följder.**

### **8.1 Vad är stress?**

”Nästan hälften av svenskarna stressar så på jobbet att det påverkar fritiden negativt. Av dessa söker var femte läkarhjälp för stressen, visar uppgifter som TT tagit fram.”

(*se.news.yahoo.com*) ”TT har låtit Sifo fråga drygt tusen förvärvsarbetande personer om hur de upplever sin situation på arbetet. 48 procent svarar att det är så stressigt på jobbet att de har svårt att orka med vad de ska göra hemma.” (*se.news.yahoo.se*) Sådana rubriker om stress och hur det påverkar vår vardag ser man nästan dagligen i nyheter och tidningar. Men är all stress negativt? Vad är stress egentligen?

Det finns många skilda åsikter om stress och dess påverkan på människan. *James E. Lochr* i sin bok *Framgångsstress – att omvandla stress till positiv energi* menar att all sorts stress, fysisk, mental och emotionell, är nyttig för människor. Stress bidrar till att vi utvecklas som individer, och man kan se att våra framgångsområde är oftast de där vi är under mest press, menar *Lochr*. Stress är nödvändig för överlevnaden och påverkar oss alla mer eller mindre. Vid en stressituation gör kroppen sig beredd för en ansträngning. Kroppen anpassar sig då till värme, kyla, strid eller hot. (*James E.Lochr, 1999*)

Men som på även andra områden är lagom alltid bäst. För mycket stress övergår från att vara nyttig till att skada oss. Hjärnan behöver ett måttligt inflöde av intryck från omgivningen. Överstimulering ger upphov till negativ stress på samma sätt som understimulering. Om vi får för många intryck stängs hjärnan till slut av och kan inte sortera bland dessa. Om vi får däremot för få intryck blir vi ouppmärksamma, uttråkade och förlorar förmågan att ta initiativ. (*Femina, Nr 3 mars 2000*)

En annan person som även skriver väldigt mycket om stress är *Lena Nevander Friström*. Hon menar att stress förknippas ofta med ett alltför högt tempo, men det är inte endast det som kan framkalla stress. Det kan vara lika stressande att ha ett monotont arbete eller att inte ha något arbete alls och inte veta hur man skall försörja sig själv och sin familj, skriver hon. En lagom utmaning där man har kontrollen över situationen kallas för positiv stress. Vid negativ stress däremot förlorar vi kontrollen över det vi gör, vi har inte längre inflytande över det som händer oss. (*Lena Nevander Friström, 1999*)

När vi talar om stress bland vänner och bekanta förknippar vi ofta stress med ångest, sömnrubbingar och allmänt fler infektioner än vad vi brukar ha. De flesta av oss tror sig veta vad stress är, men likaväl är det svårt för oss att upptäcka kroppens signaler på hjälp. Den ångest som upplevelse av bristande kontroll kan framkalla beskrev en av mina intervjupersoner. I detta fall framkallades ångesten av svårigheten att hantera situationen när arbetsuppgifterna hopar sig:

”Ibland kan jag sitta i timmar och inte veta vilken uppgift jag skall börja med. Huvudet värker och man känner att man tappat kontrollen. När dagen har gått känner man att man inte hunnit göra något på grund av det och då får man istället ångest för sin dåliga prestationsförmåga.”  
(*Int. 1, se källhänvisning*)

## **8.2 Utbrändhet.**

När vi använder begreppet utbränd tror vi oftast av vi vet vad det innebär. Tyvärr så är överrensstämelsen bland forskare inte lika tydlig. Det finns forskare som till och med menar att fenomenet inte existerar i verkligheten utan är en ren påhitt. Bristen på enighet bland forskare, vad fenomenet egentligen innebär, har gjort att gränserna till besläktade tillstånd är vaga. Många blandar ihop utbrändhet med stress eller depressioner. För närvarande har man genomfört ca 5 000 studier om utbrändhet. ([www.skolliv.nu/93/02\\_00.htm](http://www.skolliv.nu/93/02_00.htm)) Om man letar efter en definition av fenomenet, kan man hitta närmare 170 olika definitioner. En av dessa definitioner vill jag presentera här nedan:

”Utbrändhetssyndrom, utbrändhet, eng. burnout, psykiskt tillstånd präglad av utmattning och bristande engagemang./.../ Utbrändhetssyndromet anses bestå av symtomgrupper: känslomässig utmattning, okänslighet inför andra människor och låg prestationsförmåga. Känslomässig utmattning, som innebär att man upplever sig tom inombords eller att man inte



orkar ge mer i sitt arbete, uppfattas ofta som kärnan i syndromet. Långvariga påfrestningar och ansträngningar (däremot knappast enstaka, krisartade händelser) och upprepade besvikelser kan resultera i utbrändhet. Både yttre förhållanden, som hård arbetsbelastning, och personliga egenskaper, som svag självkänsla, kan bidra till utbrändhet. Organisationer med orealistiska mål och bristande resurser kan utgöra grogrund för syndromet. /.../ Bland forskare råder oenighet om vad som utmärker utbrändhet och vilka dess orsaker kan vara. Några ser utbrändhet som ett stressfenomen med grund i arbetslivet, andra uppfattar det som ett vidare begrepp.” ([www.skolliv.nu/93/02\\_00.htm](http://www.skolliv.nu/93/02_00.htm))

En av åsikterna är att det är i samspelet mellan individen och faktorer i omgivningen som stress och utbrändhetsreaktioner utvecklas. Om en person försöker anpassa sig till en orimlig arbetsbörda, blir han/hon så småningom utbränd. Särskilt om personen i fråga är ambitiös och har ett starkt engagemang, eftersom det kan hindra honom/henne från att bevaka sina egna intressen. Ofta ställs personer också inför alltför höga krav och förväntningar, vilket leder till ständiga upplevelser av misslyckande. (*Håkan Jenner & Vera Segraeus, 1989*)

Utbrändhetsprocessen brukar man dela in i olika faser.

([www.consultus.se/body\\_utbrandhet.html](http://www.consultus.se/body_utbrandhet.html)) Flera av dessa faser beskrivs tydligt av mina intervjupersoner:

Fas 1 brukar beskrivas som fysisk trötthet, som ex kroppslig trötthet och sömnproblem. Den person som jag kallar intervjuperson 3 berättade dels om sina insomningssvårigheter, dels om plågan att alltid vakna vid fel tid på dygnet, i detta fall redan klockan fyra och sen inte kunna somna om:

”Jag har väldigt ofta svårt att sova. Även om jag somnar direkt så vaknar jag för det mesta vid fyra på morgonen och kan inte somna om. Då går jag ofta upp och går ut med hunden på en lång promenad. Man får en sådan obehaglig känsla av att nästan alltid vakna vid samma tidpunkt på dygnet.” (*Int. 3, se källhänvisning*)

En annan av mina intervjupersoner berättar om onormalt sömnbehov vid ledighet och också om en trötthet som lett till att hon somnat vid bilkörning:

”Sista tiden har jag haft väldigt svårt att gå upp på morgonen. När jag är ledig kan jag sova till två på eftermiddagen. Väldigt ofta sover jag tolv, fjorton timmar om dygnet. Det har även inträffat att jag somnat bakom ratten på väg till jobbet.” (*Int. 1, se källhänvisning*)

Fas 2, intellektuell trötthet. En av mina intervjupersoner skildrade ett tillstånd med bristande koncentrationsförmåga, sviktande omdöme och tydlig ambivalens, vilket kan liknas vid intellektuell trötthet.

”Ibland kan jag sitta i timmar och inte veta vilken uppgift jag skall börja med. Huvudet värker och man känner att man tappat kontrollen. När dagen har gått känner man att man inte hunnit göra något på grund av det och då får man istället ångest för sin dåliga prestationsförmåga. Jag har aldrig känt så innan, men när jag måste göra flera saker samtidigt får jag en obehaglig känsla av panik. Panik över att jag inte skall hinna med eller klara av det.” (*Int. 1, se källhänvisning*)

Fas 3, emotionell trötthet.

”Från och med januari skall jag gå ner i antal timmar på jobbet för att ta tag i mitt liv. Så det blir väl bättre då.” (*Int. 1, se källhänvisning*)

”Jag känner att jag tvingar fram leende, men när jag kommer hem är jag fruktansvärt irriterad. När mor eller far ringer får de för det mesta en utskällning för ingenting. Det är ju inte deras fel att jag är ständigt trött, men det är ändå de som får lida för det.” (*Int. 1, se källhänvisning*)

Fas 4, social trötthet. I denna fas är självinsikten borta, man känner sig isolerad och ensam.

Fas 5, Andlig trötthet. Denna sista fas utmärks vid försvagad livsvilja och brist på mål och mening.

De tre första faserna av utbrändhet ser man klart och tydlig i intervjupersonen 1, som har svåra vakenproblem och verkar även lida av intellektuell och emotionell trötthet. De två sista faserna har jag inga exempel på, men de präglas av dålig självkänsla och osäkerhet vilket i sista fasen leder till hög risk för självmord.

Att bli utbränd behöver inte bara handla om att personen har för mycket att göra. Maslach (*Johan Asplund, 1997*) hävdar att orsaken till utbrändhet är brist på positiv feedback. Enligt Johan Asplund (*Johan Asplund, 1997*) är orsaken till utbrändhet brist på feedback överhuvudtaget. Med andra ord menar vi här att människor behöver respons på det de utför. Det behöver inte innefatta endast positiva känslor, utan vilka känslor som helst. Vi har ett behov av att bli sedda och kanske till en viss del uppskattade för det vi gör på våra arbetsplatser men även inom den privata sfären. (*Johan Asplund, 1997*)

### **8.3 Depression.**

Känslan av utmattning vid utbrändhet ligger väldigt nära depressionen, som innebär känslor av nedstämdhet och meningslöshet. Depression är den vanligaste diagnosen på psykiatriska mottagningar. Under senare år har man börjat intervjua människor i den svenska befolkningen för att kunna bilda sig en uppfattning om hur pass vanligt det är med depressioner. Resultatet av undersökningen visade att ca 20 procent av befolkningen har upplevt eller kommer att uppleva en depressionsperiod. ([www.lundbeck.se/lakare/depress.htm](http://www.lundbeck.se/lakare/depress.htm))

Vid sidan av mina studier arbetar jag även på ett casino, där jag är ansvarig för 17 personer. En av de anställda är manodepressiv, vilket innebär att depressionerna kommer periodvis. Som hon själv uttryckte det: ”Du får ha lite överseende när jag går till jobbet idag. Mina tabletter har inte riktigt börjat verka än. Jag kan inte få fram ett leende. Allt känns så hopplöst. Är det någon som bara tilltalar mig så börjar jag gråta.”

### **9. Arbetsnarkomanens försvarsmekanismer.**

Precis som vid andra beroende bygger arbetsnarkomanen upp ett starkt försvar som består av att han/hon förnekar sin situation och bagatelliserar sin ohälsa. All detta förnekande förhindrar en förändring. (*Lena Nevander Friström, 1999*)

”Innan tänkte jag ofta att, det blir bättre sen. Bättre när jag genomfört det nya projektet eller när semestern kommer. Jag tänkte inte på min faktiska situation, utan jag försökte övertala mig själv att det skulle bli bättre fastän jag visste att det inte skulle bli det om jag inte gjorde något åt situationen.” (*Int 3, se källhänvisning*)

Om detta beteende fortsätter under en längre period förlorar man familjen, hälsan och arbetsförmågan. Precis som vid andra beroende är det den som är beroende som måste komma till insikt om sin situation innan man kan göra något åt det.

## **10. Diskussion.**

Som jag nämnde tidigare brukar man inte sammankoppa arbetsberoende till någon specifik yrkeskategori, i alla fall inte nu längre. Förr i tiden tyckte man att detta drabbar endast individer som jobbar med människor som t ex inom vården eller lärare. Enligt *Nevander Friström (1999)* är detta fenomen grundat på en speciell personlighetstyp, nämligen Typ A – personlighet. Men som jag skulle vilja påstå finns det även många olika samhällseliga faktorer som ligger till grunden för denna ”folksjukdom”. Som Max Weber uttryckte det, ”ödet för en epok som ätit av kunskapens träd”. Med detta uttryck menade inte Weber just arbetsberoende, men jag tycker att detta uttryck ger en bra beskrivning av dagens samhälle.

För att den moderna människan, arbetsnarkomanen, skall hinna med att få allt han/hon önskar måste man följa ett tidschema, planera sin tid och utnyttja den på bästa möjliga sätt. Det är nog många av oss som hade önskat ett dygn med 48 timmar. Vi hör digitaluret pipa till för att markera att ännu en timme har gått. Det är självklart inte alla i vårt samhälle som lever efter denna princip, men de som vill uppnå någonting och få det de vill måste leva i denna ständiga jakt. Man kan nästan säga att en viktig kultur- och klassgräns i vårt samhälle går mellan personer med och utan planeringskalender. Vår planeringskalender har blivit en statussymbol, en symbol för en ordningsam individ som har kontroll över den egna tiden. (*Jonas Frykman & Orvar Löfgren, 1997*) Vi har en inrutad dag, där för många även fritiden är väl inrutad/planerad. Det finns även en tendens att den arbetstiden blir allt längre på den fria tidens bekostnad.

”Jag har länge velat börja styrketräna, jag gjorde det förr i tiden och jag tycker att det är fruktansvärt roligt. Dessutom så behöver vi röra på oss med tanke på hur våra liv ser ut. Det är bara det att man inte får plats med det i sin kalender, man hinner inte med. Tyvärr, så är det så att jobbet går alltid i första hand. Resten får man ta någon gång i framtiden.” (*Int 6, se källhänvisning*)

## 10.1 Arbetsmarknaden.

De svenska löntagarna lever under helt olika förhållande än i många andra länder, som exempelvis USA. Lönestrukturerna inom och mellan olika yrken i Amerika förväntas inte leda till jämlikhet. På det viset letar löntagare efter arbetsgivare som inte bara betalar den bästa lönen utan också har den bästa sjukförsäkringen, pensionsförsäkringen och andra viktiga sociala förmåner. (*Kristin Ahlén, 1987*). Men för att ha en chans på arbetsmarknaden med dess höga konkurrens måste man ha hög kompetens och verkligen visa framfötterna. Alla förväntas vi åstadkomma mer och mer. Företag tvingas banta sin verksamhet, något som alla påverkas av. Vi måste arbeta längre, ha högre produktivitet utan att bli utbrända, förlora hoppet, överge företagets vision eller bryta ihop. Det finns alltid någon som står och väntar på att hoppa in och ta ens plats.

Man är ju faktiskt inte arbetsberoende från början, utan denna faktor utvecklas med tiden. På grund av många samhällsliga faktorer arbetar många av oss mer och mer övertid. ”Om du begår något misstag den tolfte timmen, för att du är helt slutkörd, finns det någon förståelse för det? Är det någon som säger ”Det ordnar sig. Du har jobbat 12 timmar utan paus. Ta det lugnt. Det är klart att det blir en dyr historia, men oro dig inte. Jag förstår hur du har det.” Kommer chefen att säga det? Naturligtvis inte. Ingen bryr sig hur många timmar du har jobbat. Du förväntas ändå göra en vinnande slutsprut eller ett avgörande mål. Inga ursäkter.” (*Jonas Frykman & Orvar Löfgren, 1997, 37 – 38*)

Hela vårt samhälle byggs på alltmer höga krav på individer och om någon av oss inte skulle klara av situationen så finns det alltid andra som kan ta över efter en. Ord som flexibilitet och social kompetens har blivit vår vardag. Så fastän man är helt slutkörd och kanske inte vill jobba 12 timmar om dagen så är många av oss tvungna att göra det för att kunna behålla våra jobb.

”Visst man kan göra fel, det kan alla göra. Men vi måste minimera antal fel för att företaget skall kunna maximera sin vinst. Min uppgift som personalansvarig är inte bara att få personalen att må bra och fungera bra i grupp. Utan det är också att få dem att jobba på ett korrekt och effektivt sätt. Finns det någon i gruppen som upprepar sina fel, så brukar jag faktiskt nämna att ingen är oersättlig.” (*Int. 1, se källhänvisning*)

Just det faktumet att ingen är oersättlig gör oss till riktiga kämpar. Det är många som i praktiken har ”jour” hela tiden. Personsökare, faxar, mobiltelefoner.

”Jag sover alltid med mina båda mobiltelefoner på nattduksbordet.” (*Int. 3, se källhänvisning*)  
Man slipper inte sin arbetsbörda, inte ens hemma. Även under natten är man på pass, för säkerhets skull uppkopplad till två telefoner.

Att man kanske ändå inte är beredd att tala om sig själv som arbetsberoende (eller arbetsslav) säger en hel del om den tid vi lever i, de förväntningar man har på livet. Vi är även medvetna om att det är många andra som är beroende av att vi lyckas, som ex familjen.

”Jag har två barn. Om inte jag lyckas med mitt liv, hur skall de kunna någonsin se upp till mig eller göra något vettigt med sina liv. Jag kan ju inte ställa krav på de när jag själv känner mig misslyckad.” (*Int 3, se källhänvisning*)

## **11.2 Samhällets struktur.**

För att beskriva ojämlikheter talar sociologer ofta om social stratifikation, vilket kan förklaras som en ojämlikhet mellan grupper av människor. Samhället kan ses som bestående av olika skikt som bildar en hierarki, där de mest privilegierade grupperna finns högst upp och de minst gynnade längst ner i botten på pyramiden. Ett exempel på sådan stratifikation är de olika klasserna. Den klasstillhörighet en person har är i alla fall delvis förvärvat och inte enbart tillskriven vid födseln. Klasser är beroende av de ekonomiska skillnader som finns mellan människor, orättvisor som rör ägande av och kontroll över materiella resurser. Det som är den huvudsakliga grunden för klassindelning är just ägande av kapital och yrkesposition.

En av dem som skriver mycket om samhällets struktur och vilka faktorer som skapar villkoren för dess fortlevnad är *Pierre Bourdieu*. Med social stratifikation som utgångspunkt studerar han varför makt och inflytande är ojämnt fördelade i samhället. *Bourdieu*s centrala begrepp i boken *Kultur och Kritik* är främst de olika formerna av kapital, nämligen kulturellt, socialt, ekonomiskt och symboliskt kapital. Det sociala kapitalet är det slag av tillgång en människa har tack vare sin sociala bakgrund. Tillgångar som man tillägnar sig genom utbildning mm kallas för det kulturella kapitalet och de symboler och attribut som man använder sig av för att uttrycka sin tillhörighet kallas för det symboliska kapitalet. Dessa olika tillgångar på kapital kan vi lätt se exempel på i vårt moderna samhälle. Det symboliska kapitalet kan hjälpa oss att

bland annat förstå maktstrukturernas uppbyggnad. Denna maktstruktur byggs upp med de symbolvärde som erhålls via titlar, lägenheter, matvanor, bilar, kläder och pengar. Dessa symbolvärde ger oss frihet, nämligen förmågan att välja och besluta. Vi kan göra det vi gör utan att vara beroende av andra. ”Innan var mitt mål att ha en miljon, men nu när jag skaffat mig det vet jag inte vad mitt nästa mål är. Man fortsätter väl jobba som man brukar.” (*Int. 4, se källhänvisning*) *Int. 4* uttryckte väldigt klart att han jobbar så mycket på grund av ekonomiska skäl. Här kan man däremot fråga sig. När får man tillräckligt av ekonomiska resurser? Intervjupersonen har fin villa, två bilar mm, men ändå så fortsätter han att jobba så mycket. Det som först var ett medel att nå ett mål verkar sedan ha blivit en vana, en nödvändighet eller ett mål i sig.

Man skulle kunna säga att alla de olika kapitalvärdena ger oss makt och frihet. Har man dessa kapital är man en betydelsefull person både på arbetsmarknaden och i den sociala sfären. På det viset kan vi här se en koppling till den moderna människan och dess ständiga jakt på tid. Man vill hinna med så mycket som möjligt för att uppnå dessa kapital, för att kunna ha makt att bestämma över sig själv och slippa vara beroende av andra. Det är på grund av denna ständiga jakt efter mer som människor blir arbetsnarkomaner. Vi vill ha fina bilar, fina lägenheter, fin utbildning. Allt för att uppnå högre position i samhället. (*Pierre Bourdieu, 1997*)

Som jag redan nämnt tidigare så finns det dock också en annan beaktansvärd aspekt, nämligen kraven och hetsen från arbetsmarknaden. ”Finns det någon i gruppen som upprepar sina fel, så brukar jag faktiskt nämna att ingen är oersättlig”, sade en av mina intervjupersoner.

Arbetsstillfällena har inte för alla varit så många, vilket gör det lätt att öka kraven på den anställde. Detta kopplat till att en del ”självmanter” vill jobba extra för att komma upp i en hög standard kan givetvis trissa upp arbetstakten och försvåra motsatta reaktioner som krav på kortare arbetstid.

### **10.3 Kritiska händelser.**

En av mina intervjuer gav mig funderingar runt kritiska händelser i livet och hur det kan förändra en människas liv. Min första intervju, *Int. 1*, var en kvinna i 26-års åldern som flyttade till Sverige under mellanstadiet. Innan hon lyckats komma till Sverige genom gick hon en rad kritiska händelser, som bland annat hennes föräldrars flykt till Sverige och att hon blev kvarlämnad hos sina släktingar i landet själv i sex år.

”Mot slutet av sommaren hade mina släktingar beställt en lastbil och skulle packa och flytta mina föräldrars saker från vår lägenhet. Vi gjorde det en natt, mitt i natten för att ingen skulle se något. Vi var många i lägenheten och packade, jag kommer inte ihåg alla som var där. Jag vet bara att jag hörde en massa diskussioner om vem som skulle ta vad. De delade upp våra saker mellan sig. Allt: min mor och fars kläder, böcker, möbler. Mina och min brors leksaker. Jag stod bara i hallen och såg hur de bråkade om vem som skulle ha vad. När nästan allt var färdigt fick jag ett utbrott. Min bror samlade på sådana små söta bilar som han hade i ett par skokartonger. Jag sprang in i rummet mot dem, slängde mig över dessa kartonger, tog så många bilar jag kunde hålla i varje hand och sprang ut från lägenheten. Det kändes som de tog ifrån mig allt jag hade kvar, alla minne ... Jag har alltid fått höra att jag varit en konstig unge. Tänk dig själv ett barn som inte leker, som går regelbundet i kyrkan och som kan sitta och titta ut genom ett fönster i timmar. Jag fick alltid höra att jag var bara till besvär, att det hade varit mycket lättare utan mig. Jag fick även höra väldigt ofta att jag saknade hjärna och skulle sluta som en städerska. Mina släktingar jämförde mig ofta med mina kusiner, och i deras ögon var jag en ful tjockis. Och det var ju faktiskt inte allt. Jag blev ganska ofta slagen, hade mycket blåmärke på hela kroppen. Det är också därför jag blev mobbad i skolan.” (*Int. 1, se källhänvisning*)

Intervjupersonen idag är en framgångsrik, väldigt utåtriktad kvinna som jobbar oerhört mycket, men som, enligt hennes egen beskrivning, tyvärr inte har mycket till privatliv. Det jag nämner här ovan är bara en av en rad kritiska händelser i hennes liv. Det man kan säga är att dessa händelser har gett henne en kämparglöd. Man skulle kunna tro att efter sådana händelser ger man helt enkelt upp, men för min intervjuperson blev det precis tvärtom. Jag skulle vilja påstå att hennes vilja att jobba så mycket har sitt ursprung i viljan att bevisa sin förmåga och sitt värde för andra. Den ständiga mobbningen, förnedringen och den ”borttappade” kärleken hos hennes närmaste visade sig i en bitterhet som ledde till vilja att åstadkomma något. Denna vilja att åstadkomma något leder till ökad ambitionsnivå och prestationsförmåga. Individer som i förhållande till bestämda etablerade grupper intar en outsiderposition men som på grund av sina kvalifikationer anser sig likvärdiga med dem kan reagera med bitterhet på de förnedringar som de utsätts för, enligt *Norbert Elias* i boken *Mozart*.

Situationen som beskrivs ovan är också värd att analysera i ett interaktionistiskt perspektiv. Intervjupersonen utsattes under sin barndom för grova ”stämplingar” eller socialisation med negativa förtecken. Socialisationen lyckades dock inte helt. Intervjupersonen tog djupa



intryck men av vad som kommunicerades, men det gick inte så långt att hon fullständigt accepterade värdelöshetsstämpeln (då hade socialisationen lyckats). Istället verkar en lust att protestera och ta revansch ha väckts hos henne. I vårt samhälle kan man "bli något" genom att visa sig duktig och skaffa sig materiella tillgångar. Detta har blivit hennes revansch och riktmärke.

Kritiska händelser behöver inte omvandla en individ till en arbetsnarkoman, reaktionen kan vara precis tvärtom. Poängen är att dessa händelser omformar våra liv, det är inte något vi föds med utan det är något vi får uppleva under våra liv. Ett annat exempel fick jag från min tredje intervju, Int. 3.

"Jag bodde tillsammans med min sambo och mina barn i ett hus. Jag tyckte att vi hade ett bra liv tillsammans, självklart så var jag ju borta ganska mycket eftersom mitt jobb krävde det. Jag tyckte så tills en dag när huset stod tomt och helt plötsligt var jag ensam. Därefter jobbade jag ännu mer. Det hände att jag var borta hemifrån ibland tre veckor i sträck. Sedan träffade jag en annan. Hon och jag flyttade ihop och jag fortsatte med mitt jobb som vanligt ända tills den dagen när mitt andra hus stod tomt det med och hon hade lämnat mig också på grund av att jag jobbat för mycket. Det var då jag insåg vad jag höll på med. Jag ändrade min livsstil stegvis och nu är jag hemma varje kväll och varje helg. Jag höll på att jobba mig genom livet. Jag skulle ha missat både mina barns uppväxt och mitt eget liv!" (Int. 3, se källhänvisning)

I detta exempel ser vi att mannens liv förändrades vid båda separationerna. Först till ännu mer jobb, men sedan till en insyn i sitt liv och en drastisk förändring till en familjefar. Detta kräver enorm stryka att genomföra.

"En separerad eller frånskild person behöver moraliskt mod för att pröva nya förhållanden och hitta nya intressen. Många människor tappar i sådana situationer tro på sin egen omdömesförmåga och kapacitet och känner kanske att det är meningslöst att planera för framtiden .... Att övervinna sådana känslor kräver uthållighet och envishet i förhållande till dessa motgångar samt en vilja att förändra de etablerade personlighetsdragen och vanorna." (Anthony Giddens, 1999, sid 20)

#### **10.4 Rollspel.**

Som jag nämnde tidigare, socialiseras rollinnehavarna till de roller som förväntas av dem. Samhället formar individer för att de skall fungera i interaktion med andra. *Erving Goffman* skriver i sin bok, *Jaget och maskerna*, ”alla händelser i våra liv är olika framträdande”. *Goffman* använder sig av begrepp som främre och bakre region. Främre region är den plats där själva framträdandet äger rum. Han påpekar att när man befinner sig i andra personers närvaro tar man fram vissa sidor i sin aktivitet medan man undertrycker andra sidor som kan skada ett intryck som har skapats. De andra sidor som vi undertrycker vid vårt framträdande tar vi fram när denna är slut och vi är för oss själva, då vi befinner oss i den bakre regionen. Sådana framträdande ser vi dagligen på våra arbetsplatser. Denna är vår främre region där vi spelar ett skådespel för att visa våra bästa sidor och därmed nå högre positioner. För att vi skall orka uppträda som det förväntas av oss måste vi ibland dra oss tillbaka till en bakre region för att förbereda oss för nästa framträdande. Människor med hög arbetsbelastning får reducerad bakre region och mindre möjlighet både till avkoppling och förberedelse. Den bakre regionen fungerar nämligen inte bara som förberedelse utan även som avkoppling/avlastning. (*Erving Goffman, 1998*)

Jag skrev tidigare att arbetsnarkomaner aldrig kan säga nej. De tar på sig alldeles för mycket uppgifter och jobb för att få uppskattning från deras omgivning. Bristande gränssättning kan på det viset leda till att man suggs upp av yrkesrollen och blir en ”roll – robot”. Man är inte äkta, utan man är sin roll. Det kan i sin tur visa sig i form av olika ”psykiska yrkesskador”. Till exempel överpsykologisering och språkliga skador.

#### **10.5 Makt.**

Varför tar vi på oss så mycket olika uppgifter som vi till slut inte klarar av? Varför gör vi vårt liv till ett skådespel? För de flesta individer handlar det mycket om ekonomiska resurser, makt och därmed även förmågan att kunna själv besluta och välja över vad man vill göra. Grunden för att en maktrelation skall uppstå är någon typ av beroende. Utan beroende ingen makt. Det är beroendet som ger oss möjligheten att utnyttja ett maktövertag. ”Beroendesituationer innebär att parterna på olika sätt kan belöna eller bestraffa varandra genom att förändra sitt uppträdande. Den som är mest beroende har oftast minst makt ... Att minska sitt beroende av en annan part är att skaffa sig alternativa sätt att få tillgång till det man är beroende av.” (*Göran Ahrne, Christian Roman, Mats Franzén, 1996, sid. 25*)

Vi vill alltså minska vårt beroende av en annan part genom att skaffa oss alternativa sätt att få tillgång till det som vi är beroende av. ”Bästa sättet att förstå makten är faktiskt att se den som möjligheten att handla – både i betydelsen att fritt välja målet för en handling och i betydelsen att förfoga över de medel som gör målet realistiskt. Makten är möjliggörande.”  
(*Zygmunt Bauman, 1990, sid. 140-141*)

”Jag har inte tid för några förhållande eller socialt liv. Just nu är mitt jobb viktigast. Jobb och pengar. I denna branschen finns det mycket pengar att hämta. När jag tjänat min första miljon kan jag äntligen göra precis vad jag vill.” (*Int. 6, se källhänvisning*)

Citatets andemening är att makt är pengar. När intervjupersonen tjänat sin miljon kan han göra vad han vill. Drivkraften bakom arbetsintensiteten är i detta fall, så som det framställs i intervjun, önskan att få makt över sitt liv. Att öka sin möjlighet att handla efter egen önskan. Risken finns dock uppenbarligen, som vi sett av intervjuerna, att man sedan blir fast i arbetets järnbur och har svårt att slå av på takten.

## **11 Vad kan vi göra för att må bättre?**

Om man betraktar interaktionen mellan människor och deras omgivning ur en utvecklingsbiologisk synvinkel kan man hitta en förklaring till våra svårigheter med den höga arbetsbelastningen, enligt *Marianne Frankenhaeuser*. Om man ser på vår omvärld utvecklingsmässigt är den väldigt ny. Det tog miljontals år för våra förfäder för att utvecklas till den nuvarande arten. Då var världen helt annorlunda. Människan anpassade sig stegvis till en miljö som förändrades ytterst långsamt. För cirka 200 år sedan, i och med den industriella revolutionen, började förändringstakten öka drastiskt. Och nu fortsätter förändringstempot att öka ännu snabbare. (*Marianne Frankenhaeuser, 1993*)

Människokroppen har en god förmåga att anpassa sig till fysiska påfrestningar. I dag är kraven i allmänhet inte fysiska utan psykologiska, men även dessa påfrestningar utlöser samma kroppsliga stressreaktion. Tyvärr så är vårt sätt att reagera på dagens påfrestningar inte anpassat till vårt samhälle. Vi reagerar fortfarande som våra förfäder gjorde för länge sedan.  
(*Marianne Frankenhaeuser, 1993*)

För att dagens människa skall må bra måste vi hitta balansen mellan arbete, familj och egna behov. Även om vi inte lever tillsammans med en make/maka och barn behöver vi ett socialt sammanhang utanför arbete. Det hjälper oss att klara av samhällets påfrestningar.

Alla de tre delarna (arbete, jag, familj eller annat socialt sammanhang) skall, enligt Lena Nevander Friström, vara lika stora. Vi behöver prioritera arbete, familj och egna behov lika mycket och ägna dem lika mycket tid. Det betyder inte att vi skall dagligen ägna lika mycket tid åt varje del, men vi måste tänka på hur vi fördelar vårt engagemang så att inte endast en del får störst utrymme på de andras bekostnad. (*Lena Nevander Friström, 1999*)

”Arbete är inte allt här i livet. Jag vet att för att jag skall må bra måste jag hitta ett bra umgängeskrets utanför jobbet och ta hand om mig själv.” (*Int. 3, se källhänvisning*)

Människor är inte anpassade till att endast sitta framför en datorskärm. Vi måste umgås med andra där vi kan även diskutera ämne utanför jobbet. Vi måste även ta hand om vår kropp genom bland annat motion och mest av allt måste vi lyssna på kroppens signaler och lära oss säga nej till nya arbetsuppgifter.

## **12. Avslutning.**

Enligt *Bodil Jönsson* måste vi göra oss fria från livslögnen att vi alltid har bråttom. Tid är det enda vi människor har, vi måste bara bestämma oss för att vi inte har ont om tid, menar *Bodil Jönsson*. (*Bodil Jönsson, 1999*) Som vi sett i intervjuerna så kan denna ”livslögn” grunda sig i så olika saker som arbetsmarknadens krav, statusjakt, önskan om frihet och makt och uppbyggande eller rehabilitering av självidentiteten, man måste bevisa både för sig själv och för andra att man duger. Att ha bråttom kan också från att ha varit ett medel övergå till att bli ett mål eller en livsstil. En stor del av identiteten och statusen ligger i att vara en upptagen person. Det kan givetvis också vara så att arbetet är det enda man har.

”Att ha många bollar i luften betyder inte alls att du måste hålla på med alla samtidigt. Du måste kanske vara ostörd när du fångar dem, en i taget. Sedan kan de ibland få växla i snabb följd, men de får inte bli för många. Var den gränsen går är olika. Självt klarar jag väldigt många bollar men när jag så lägger till ytterligare en och så en till kommer det en gräns som är nästan skrattretande tydlig. Passerar jag den så förlorar jag kontrollen och tappar även den enda boll jag så maniskt försöker hålla fast vid.” (*Bodil Jönsson, 1999, sid.19*)

Arbetsnarkomani, stress, utbrändhet har blivit väldigt vanliga uttryck i vår vardag. Stress är ett av våra absolut största folkhälsoproblem. Det orsakar mer lidande och elände varje år än vad som kan mätas i pengar. Ändå slår vi inte av på tempot. Stressterapeuten och reflexologen *Ellen Engwall* tror att en stor anledning är dålig självkänsla. Och den rädsla många av oss delar, att vi inte skall räcka till eller vara bra nog. Stress föds ofta ur maktlöshet och en känsla av att man har tappat kontrollen över sitt eget liv. Varje liten småsak kan kännas som en katastrof. ”Ett rödljus eller en missad buss när man har bråttom kan framkalla enorma reaktioner. Inte för att händelsen i sig är så allvarlig, utan för att den förstärker känslan av att man inte kan påverka sin vardag och därmed är helt utlämnad till yttre faktorer.” (*Femina Nr 3, mars 2000*)

Det jag lärt mig av mina intervjuer är att samhället och dess värderingar har mer inflytande på individen än vad man oftast tror. Om jag utgår ifrån min första intervjuperson kan jag dra slutsatsen att hennes personlighet präglas av hennes uppväxtförhållande. *Int. 1* vill bli något på grund av bristande uppskattning och förnedringar hon blivit utsatt för i hennes barndom. *Int. 3, 4, 5* och *6* har sin utgångspunkt i det ekonomiska kapitalet som de strävar efter att få genom arbete. Alla dessa orsaker till jobb skapar riskfaktorer för arbetsberoende. Bland annat *Int. 1* visar tydliga symptom på stress och löper stor risk för utbrändhet. *Int. 3* har däremot varit redan i denna onda cirkel, men på grund av sina kritiska händelser i livet funnit sig själv och försöker bygga upp normala levnadsförhållande. Intervjupersonen läste vissa av fakta jag hade med mig om arbetsberoende och utbrändhet och konstaterade snabbt själv att han redan varit del av det. Han hade turen att vakna upp i tid innan kroppen sade ifrån.

Jag vill inte direkt påstå att någon av mina intervjupersoner är exceptionellt arbetsberoende. Alla vi som spenderar för mycket tid på jobbet och lägger för lite vikt vid oss själva och det sociala livet löper risk för att vara arbetsberoende. Vi är kanske alla arbetsberoende. Riktlinjer för vad som är arbetsberoende är vaga och givetvis kopplade till vad som benämns som normal arbetstid. Hur många timmar vi normalt ska arbeta är kopplat både till arbetsformen och till politiska beslut. Däremot så har vi mycket kunskaper om arbetsberoendets konsekvenser. För några månader sedan fick jag diagnosen från min läkare. Stressrelaterade sjukdomar. Jag skrattade när läkaren sade detta. Jag trodde att detta var ett skämt. Jag tror att många tar detta fenomen som ett skämt. Hur kan man egentligen bli sjuk av något som man trivs så bra med? Svaret är, skriver *Lena Nevander Friström*, balans i livet. Att vi måste hitta

balans mellan jobb, oss själva och det sociala livet. De tre komponenterna är lika viktiga och det är de som skapar ordning i våra liv.

Allt jag diskuterat här ovan handlar om ett samspel mellan individen och faktorer i omgivningen. Allt prat om globalisering skapar tvånget att bilda en annan slags identitet. En identitet som passar in i vår kultur och som orsakar hos många identitetskriser. Det är det som gör oss till arbetsberoende och det är det som utvecklar stress- och utbrändhetsreaktioner. För att få sådana symptom behöver det, enligt min mening, inte endast handla om feedback (*Johan Asplund, 1997*). Om en person försöker att anpassa sig till en orimlig arbetsbörda blir han/hon så småningom utbränd. Särskilt om personen är ambitiös och visar stort engagemang, vilket kan hindra honom/henne från att bevaka sina egna intressen. Jag tror att flera av mina intervjupersoner ser sin höga arbetsbelastning som ett måste. Jag valde mina intervjupersoner bland annat på grund av deras olika bakgrund. Anledningen att jag valde människor med olika bakgrund var bland annat att jag ville lyfta fram frågan vad bakgrund och tidigare omständigheter kan betyda. Det jag med stöd i denna studie kan konstatera är att det inte handlar om några speciella yrkeskategorier. Vad mina intervjuer visat är att arbetsberoende kan ha samband både med tidigare erfarenheter, socialisationsprocessen, position i samhället eller kanske snarare önskan om livsstil och position i samhället kopplat till maktspråk och arbetsmarknadens krav. Vi kan säga att dagens samhälle i viss mån ger oss både krav och möjlighet att bygga upp en gångbar identitet eller att skaffa oss ett gångbart symboliskt kapital, som i dagens samhälle i hög grad heter pengar och prylar, åtkomliga genom hårt arbete. Samhällsförhållandena är också sådana att individens identitet och värde i hög grad kopplas till arbete och arbete har i många fall varit en bristvara, vilket innebär att man måste ställa upp på arbetsmarknadens krav, arbeta effektivt och mera. Vad gäller socialisationsprocessen kan vi räkna med att många arbetsberoende uppfostras i arbetets anda, men vi kan också ur intervjuerna utläsa hur specifika händelser i en persons liv både kan leda till en livsstil karakteriserad av ett arbetsberoende, respektive till en reaktion mot en sådan livsstil. Förmodligen kan *Bodil Jönssons* bok läsas på olika sätt beroende på var i livet man står, antingen som något flummigt som inte gäller en själv eller som en tankeställare.

Avslutningsvis skulle jag vilja dra några slutsatser och svara på mina frågor ställda i problemformuleringen i början. Det är egentligen svårt att definiera gränsen som skiljer vanliga arbetande människor från arbetsberoende. Det vi kan konstatera är att den som under mycket lång tid låter arbetet fylla större delen av sitt liv kan kallas arbetsberoende.

Arbetsnarkomanens beroende kan delas in i två delar, nämligen det kemiska och det psykologiska emotionella beroendet. De som löper störst risk för att bli arbetsberoende är oftast väldigt ambitiösa och engagerade människor som har svårt att se till sitt eget bästa. Men först och främst handlar det enligt min bedömning inte om någon speciell personlighetstyp utan om våra erfarenheter i livet. Socialisationsprocessen fyller en otrolig stor roll i detta sammanhang, precis som kritiska händelser som får en att tänka efter. Orsakerna till arbetsberoende är många. I många fall handlar det om ekonomiska behov, när behovet är tillfredsställt kan sedan arbetsintensiteten ha blivit en vana. En annan möjlighet att behovströskeln höjts. Det handlar även om ett fenomen typiskt för vår tid, nämligen de ständigt ökande kraven på individen. Arbetsgivare vill ha personal med "rätt" inställning till jobbet och kan man inte anpassa sig till det så finns det alltid andra som kan ta ens plats. Riskerna med vår arbetsmoral är många som exempelvis stressrelaterade sjukdomar, utbrändhet, depressioner mm. En sak jag även lade märke vid i mina intervjuer att endast en person av sex hade ett stabilt förhållande. Ett par av dem hade redan haft familjer men inte lyckats att behålla dem Detta faktum gör att jag ställer mig frågande till framtidens familjeform och de höga siffrorna av separationer och skilsmässor. För att vi skall må bra måste vi hitta balans mellan arbete, familj och egna behov, men först och främst måste vi inse vårt vi är på väg med våra liv.

## **Källförteckning.**

### **Litteratur.**

Ahlén Kristina: *Frihet eller kaos? – om arbetsmarknaden i USA*, Brevskolan, Stockholm, 1987.

Ahrne Göran, Roman Christian, Franzén Mats: *Det sociala landskapet*, Bokförlaget Korpen, Göteborg, 1996.

Andersson Sten: *Känslornas filosofi*, Brutus Östlings Bokförlag Symposion, Stockholm/Stehag, 1994.

Asplund Johan: *Det sociala livets elementära former*, Bokförlaget Korpen, Göteborg, 1997.

Bauman Zygmunt: *Att tänka sociologiskt*, Bokförlaget Korpen, Göteborg, 1990.

Bourdieu Pierre: *Kultur och Kritik*, Daidalos AB Göteborg, 1997

Cuff E.C. & Payne C. F., red: *Samhällsvetenskapliga perspektiv*, Bokförlaget Korpen, Göteborg, 1996.

Elias Norbert: *Mozart – sociologiska betraktelser över ett geni*, Ljungberg Tryckeri AB, Klippan, 1992.

Frankenhaeuser Marianne: *Kvinnligt, manligt, stressigt*, Bra böcker, Lund, 1993.

Frykman Jonas, Löfgren Orvar: *Den kultiverade människan*, Gleerups förlag, Kristianstad, 1997.

Giddens Anthony: *Modernitet och självidentitet*, Daidalos, Uddevalla, 1999.

Giddens Anthony: *Sociologi*, Studentlitteratur, Lund, 1998.

Goffman Erving: *Jaget och maskerna*, Prisma, Kristianstad, 1998.



Jenner Håkan, Segraeus Vera: *Att hålla lågan levande – om bemästrande av utbrändhet*, Författarna av studentlitteratur, 1998.

Jönsson Bodil: *Tio tankar om tid*, Brombergs förlag, Finland, 1999.

Kvale Steiner: *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur, Sweden 1997.

Lochr James E.: *Framgångsstress – att omvandla stress till positiv energi*, Svenska förlaget; Smedjebacken, 1999.

Nevander Friström Lena: *Fångad av arbete*; Natur och Kultur, Stockholm, 1999.

#### **Tidskrifter.**

Aftonbladet: *Utbrändhet ett hot mot Internetbranschen*, ons. 23 augusti 2000.

Femina: *Vänta inte med att leva nu!*, Nr 3 mars 2000

#### **Internet.**

[www.consultsus.se/body\\_utbrändhet.html](http://www.consultsus.se/body_utbrändhet.html)

[www.beroendelinjen.html](http://www.beroendelinjen.html)

[www.lundbeck.se/lakare/depress.htm](http://www.lundbeck.se/lakare/depress.htm)

[www.skolliv.nu/93/02\\_00.htm](http://www.skolliv.nu/93/02_00.htm)

se.news.yahoo.com

### **Bilaga 1: Intervjupersoner.**

Int. 1. 26-årig kvinna med utländsk bakgrund, uppvuxen i Sverige. Int. 1 jobbar som personalansvarig på ett stort IT-företag i Malmö. Hon är ensamstående.

Int. 2. Man, 27 år gammal, jobbar som datakonsult och projektansvarig på ett företag i Malmö. Int. 2 är gift och paret väntar sitt första barn.

Int. 3. Man, 34 år gammal. Int. 3 är VD för ett transportföretag i Kristianstadstrakten. Han är ensamstående, ett av barnen bor hos honom på heltid.

Int. 4. Man, 34 år gammal. Han är VD för ett företag som tillverkar och levererar sten i Kristianstadstrakten. Han är även delägare i tre andra företag. Int. 4 är ensamstående, separerad sedan något år tillbaks. Han har även två barn som han umgås med varannan helg.

Int. 5. Kvinna i 23-års åldern. Hon är restaurangchef i Kristianstadstrakten. Int. 5 är ensamstående.

Int. 6. Man i 27-års åldern. Han är VD för ett nystartat nöjesbolag i Malmö. Int. 6 är ensamstående.

## **Bilaga 2: Intervjuguide.**

Frågor inför intervjuerna:

- 1/ Var växte du upp?
- 2/ Hade din familj bra ställt?
- 3/ Några syskon?
- 4/ Hade du bra relation till dina föräldrar när du växte upp?
- 5/ Ditt mål här i livet.
- 6/ Vill du skaffa familj eller föredrar du att vara ensamstående?
- 7/ Har du några fritidsaktiviteter?
- 8/ Vad jobbar du med?
- 9/ Tycker du att du jobbar mycket? Varför jobbar du så mycket?
- 10/ Hur uppfattar du din ställning på jobbet?
- 11/ Har du så kallat jour dygnet runt? Ex. mobiltelefon, personsökare.
- 12/ Om man jobbar så mycket har man då tid över för sina barn? Hur tror du att de ser på dig och ditt arbete? ( Int 3 och 4)
- 13/ Vad gör du en lördag kväll när du är helt ledig? Har du mycket vänner utanför jobbet?
- 14/ Känner du att du får hälsoproblem på grund av jobbet? Ex. många infektioner, sömnrubbningar, känsla av att man tappat kontrollen över sitt liv.
- 15/ Hur skall man göra för att må bra fastän man har mycket och göra?
- 16/ Vad tycker du är meningen med livet?