

Lunds Universitet, Socialhögskolan
Socialt arbete med inriktning mot kulturmöten och integration
Vårterminen 2003

Utbränd, stressad eller ”kokt groda”

En diskursbeskrivning av begreppet utbrändhet

Författare: Michael Olsson
Rikke Schau
Handledare: Ann-Christine Gullacksen

Abstract

The purpose of this paper is to examine the current “talk” about the concept of burnout.

We want to examine the genesis of the concept of burnout, the different thoughts and directions that dominate the “talk” and how these directions stand in relation to the concept of burnout.

We have noticed three main factors that, more or less, all the directions suggest as causes to burnout. The three main factors are: 1. the individual’s internal ability to deal with stress. 2. direct and abrupt external disturbance to the individual’s normal situation, such as major organisational changes in the workplace or cut downs. 3. indirect external trends, such as societal and technological transformation. These factors affect people in different ways and can lead to increased levels of stress and burnout.

Most of the directions suggest that a combination of these three factors can cause burnout even if they tend to lean more towards one of the three.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	4
Problemformulering	5
Syfte och frågeställningar	6
Metod	6
<i>Diskursbeskrivning</i>	6
<i>Valmetod och avgränsningar</i>	7
<i>Tillförlitlighet</i>	8
<i>Arbetets fortsatta upplägg</i>	8
2. BAKGRUND	10
Stressen fysiologi	10
Stressens historia	11
<i>Stressorer</i>	12
Utbrändhet - en följd av stress	13
<i>Utbrändhetens historia</i>	13
<i>Symtom vid utbrändhet</i>	15
<i>Diagnos</i>	15
<i>Utbrändhet som tidstypiskt fenomen</i>	16
<i>Utbrändhet och sjukskrivning</i>	18
3. RESULTATREDOVISNING	19
Företrädare	19
<i>Oenighet kring begreppet utbrändhet</i>	28
<i>Kritik mot begreppet utbrändhet</i>	30
<i>Våra kommentarer</i>	30
Teoretiska resonemang kring faktorer som påverkar	31
<i>Coping</i>	32
<i>Locus of control</i>	33
<i>KASAM</i>	33
<i>Organisations- och arbetslivsperspektiv</i>	34
4. ANALYS OCH DISKUSSION	37
Analys av resultatet	37
Diskussion kring resultatet	40
Kritisk reflektion	41
5. REFERENSER	43

1. INLEDNING

Först och främst vill vi rikta ett stort tack till vår handledare Ann-Christine Gullacksen som varit till stor hjälp för oss i detta arbete. Vi är glada för alla synpunkter och kommentarer vi fått.

Efter drygt åtta år på ett företag med en kultur och en organisation som värnade om de anställda började jag arbeta på ett företag med en iskall inställning till sin personal. Omställningen var chockartad och resultatet lät inte vänta på sig. ”Skall bara...” var mitt stående uttryck när trådarna började trassla ihop sig och jag höll på att snubbla rakt in i den berömda väggen. På min praktiktid arbetade jag med rehabilitering av utbrända och fick en vidare och större förståelse för vad som händer med människor som stressar sig rakt in i utbrändhet. Inför denna uppsats var ämnesvalet enkelt och jag ser fram emot att ta reda på hur de olika inställningarna till utbrändhet ser ut i Sverige idag. Självklart är jag färgad av min egen upplevelse av utbrändhet och därför känns det tryggt att ha Michael vid min sida, med sitt lugn och sakliga tillvägagångssätt kommer han att hålla trådarna på plats om jag skulle sväva ut i egenintresse. /*Rikke*

Det som ursprungligen intresserade mig för att göra ett arbete kring utbrändhet var hur ämnet kan placeras i en samhällelig kontext. Begreppet utbrändhet har framför allt uppmärksammats för att det drabbar välutbildade och framgångsrika kvinnor. Jag antar att statusen för diagnosen utbrändhet hänger samman med vilken samhällsklass den förknippas med. Fibromyalgi, som framför allt har förknippats med kvinnor ur arbetarklassen, har inte på långa vägar nått samma uppmärksamhet och status som utbrändhet. Tvärtom har det varit fyllt med nedlåtande omdömen om individens personliga egenskaper. Jag tror att utbrändhet är en känsla som hänger samman med det senmoderna samhällets utveckling. Jag tog intryck av Anthony Giddens resonemang om detta under terminens förra kursmomentet. Rikkes skarpa iakttagelseförmåga och tankesnabbhet har givit mig flera skäl att begrunda min insats. /*Michael*

Anthony Giddens (1999) menar att det senmoderna samhället framförallt kännetecknas av åtskillnaden av tid och rum. Det sociala livets organisering förutsätter en mängd aktiviteter mellan människor som är förbundna med varandra men oberoende av plats och tid. Sociala och samhällliga verksamheter förutsätter i senmoderniteten att medborgarna hyser tillit till de samhällliga institutionerna. Den sociala interaktionen avskiljs från handlingarnas utförande. När framtiden inte längre går att överblicka och inte känns förutsägbar hotas den biografiska kontinuiteten och leder till ontologisk otrygghet. Leder detta till utbrändhet?

Problemformulering

Utbrändhet är ett hett omdiskuterat ämne idag, en lavinartad ökning av sjukskrivningar oroar och ett otal berättelser ur verkligheten fyller spaltmetrar i media. Skräckscenarier med allvarliga hälsoproblem målas upp samtidigt som en mängd hoppningivande böcker med tips om hur man tar sig ur utbrändhetstillståndet skrivs, trycks och säljs.

Begreppet utbrändhet uppmärksammas idag som ett folkhälsoproblem i det senmoderna samhället och anses av många vara anledningen till en stor del av både kort- och långtidssjukskrivningarna. Framför allt är det inom yrkesbranscher som vård, social omsorg och skola med många välutbildade kvinnor som utbrändhet har uppmärksammats. Men efterhand har fler yrkesgrupper omnämnts, även egenföretagare, arbetslösa, studerande och förtidspensionerade, det vill säga i stort sett hela befolkningen anses kunna löpa risk av att drabbas av utbrändhet.

Det är sedan länge känt att långvarig stress ökar riskerna för ohälsa och sjukdom. Men vad beror den ökande stressen i samhället på? Är det individens reaktion på sina egna tillkortakommanden när det gäller att hantera dagliga stressituationer som är orsaken? Är det arbetsplatserna som är organiserade så att stressen ökar oavsett hur individen tacklar det? Är det samhällsutvecklingens snabbare kommunikationer, informationsteknologi, urholkad social integration med flyktiga relationer och instabil biografisk kontinuitet som genererar ohanterbara stressorer? Eller är det så att den senaste konjunkturuppgången har inneburit att många med psykosociala problem har etablerat sig på arbetsmarknaden och att det är orsaken till de höga sjuktalen? Vilka faktorer avgör huruvida utbrändhet är ett medicinskt, psykologiskt eller samhällsstrukturellt problem?

Efterhand som samhällskostnaderna stiger för antalet sjukskrivna förflyttas problemet från individtill samhällsnivå. Lösningarna tros finnas inom själva samhällstrukturen och inom arbetsplatsernas organisation. När sedan ersättningen från sjukförsäkringssystemet urholkas tenderar fenomenet att åter bli ett individproblem. Uttrycker detta att utbrändhet först och främst ska ses som en social konstruktion?

Vi har valt att göra en diskursbeskrivning i form av en litteraturstudie kring innehållet i det som i samhällsdebatten benämns som utbrändhet. Vi vill undersöka begreppet genom att samla in ”pratet” som idag försiggår kring utbrändhet och analysera vad som sägs och se om det går att systematisera.

Syfte och frågeställningar

I vår diskursbeskrivning vill vi belysa det offentliga samtalet kring begreppet utbrändhet och undersöka hur personer med olika utgångspunkter förhåller sig till fenomenet.

- Hur kom begreppet utbrändhet till?
- Vilka olika riktningar finns idag?
- Hur förhåller man sig till begreppet utbrändhet inom dessa olika riktningar?

Metod

Vi har valt att göra en litteraturstudie för att beskriva den rådande diskursen inom fenomenet utbrändhet i Sverige. Vårt empiriska material har bestått av litteratur i ämnet. Tillvägagångssättet har varit den hermeneutiska metoden, det vill säga att tolka det insamlade materialet.

Diskursbeskrivning

En diskurs kan beskrivas som det offentliga samtalet kring en företeelse i samhället. I ett vetenskapligt sammanhang avser det hur den vetenskapliga diskussionen förs inom ämnet. En diskurs samlar en grupp kring sig och upprätthåller en viss förhållning till ämnet som domineras och kan på så vis bli en maktfaktor. Inom diskursen upprättas normer som hindrar avvikande uppfattningar att vinna terräng. Den franske sociologen Michel Foucault är en förgrundsgestalt inom begreppen diskurs och diskursanalys (Winther Jørgensen & Phillips 2000). ”Enligt Foucault avser diskursen, det ‘praktiserade’ språket, själva framställningen, såväl som förutsättningarna och reglerna för artikuleringen av tankar, föreställningar och begrepp. Diskurser existerar genom diskursiva praktiker, exempelvis vetenskapernas specifika tillvägagångssätt för att framställa och formulera kunskaper om sina objekt. Andra diskursiva praktiker utgörs av religionens, politikens, massmedia, etc. motsvarande metoder för att artikulera utsagor om sina objekt.” (Lindgren 1993, s.24).

Det socialkonstruktionistiska förhållningssättet är att ifrågasätta den kunskap som den rådande diskursen producerar. Genom att belysa fenomen i en historisk och kulturell kontext framkommer det hur den härskande diskursen konstituerar verkligheten, men verkligheten består av interaktioner och sociala processer, det är i dessa processer gemensamma värderingar och sanningar skapas. Den rådande diskursen kan aldrig frånsäga sig att själv vara en produkt av denna process. En socialkonstruktionell förståelse av ett fenomen innebär att det har kategoriserats i vårt medvetande enligt

diskursens budskap, men inte som en objektiv reflektion av verkligheten (Winther Jørgensen & Phillips 2000).

En diskursanalys är att undersöka hur diskursens aktörer samtalar med varandra, vilka dom inte samtalar med, vilka reflektioner och tolkningar som görs och vilka som inte görs. Vårt arbete har begränsats till att handla om en beskrivning av vad den rådande diskursen kring begreppet utbrändhet i Sverige framför i sitt budskap.

Valmetod och avgränsningar

När vi sökt litteratur i ämnet har vi i första hand använt oss av Libris söktjänst. Då mängder av träffar har uppstått har vi valt att fokusera på litteratur som handlar om vad utbrändhet är. En del av litteraturen har vi sökt efter att vi fann den som referens i annan litteratur. Förutom Libris har vi även använt oss av Internet för att leta efter material. En del litteratur har inkommit på förslag av vår handledare. Efter att ha sorterat i vår litteratursökning fann vi ett fyrtiotal böcker som vi ansåg förklarade vad fenomenet utbrändhet är. Olika perspektiv som biopsykosociala, psykologiska, sociologiska, fysiologiska, arbetslivsorganisatoriska och samhällsstrukturella återkom som förklaringar hos de flesta författarna för förståelsen av fenomenet. En del författare fokuserar mer på en infallsvinkel men de flesta författarna betonar alla komponenterna i sina förklaringar.

Vi har haft för avsikt att använda så modern litteratur som möjligt för att kunna beskriva det dagsaktuella samtalet kring utbrändhet. Men i en del fall har vi ansett det befogat att koppla samman dagens offentliga samtal om utbrändhet med äldre litteratur.

En del litteratur har vi lagt åt sidan då vi funnit den som ointressant för vårt fortsatta arbete. Det har framför allt handlat om litteratur som berört vem, varför och hur man drabbas av utbrändhet, hur man tar sig ur tillståndet samt självupplevda erfarenheter. Vi finner det inte nödvändigt att redovisa den litteratur som fallit bort i vår avgränsning.

Även om vår avsikt har varit att ge en så omfattande bild som möjligt av dagens debatt kring ämnet utbrändhet är vi medvetna om att vårt material är valt utifrån vår subjektiva bedömning. Vi har subjektivt sorterat i vårt material och funnit att vissa författare har en mer framträdande ställning än andra. Vi har aldrig haft för avsikt att tro att vi skulle kunna göra en fullständig sammanställning och redovisning av all den omfattande litteratur som omger ämnet.

Vi har valt att redovisa de gemensamma uppfattningar som återkommer i olika litterära verk. Likaså har vi försökt utkristallisera de åsiktsskillnader vi uppmärksammat.

Tillförlitlighet

När vi sökt efter litteratur kring fenomenet utbrändhet har vi varit medvetna om att vår förståelse kunnat påverka valet av material. Vår avsikt har varit att undersöka det offentliga samtalet kring begreppet, hur det har uppstått, vilka aktörerna är samt hur de förhåller sig till begreppet.

Då det finns en mängd författare och ”tyckare” inom ämnet utbrändhet som inte omnämns i vårt arbete är vi medvetna om att detta naturligtvis påverkar reliabiliteten i uppsatsen. Vi har istället fokuserat på de vanligast förekommande forskarna, en avgränsning som i sin tur är ett resultat av vår subjektiva uppfattning.

Även validiteten påverkas av vårt val av författare. Våra frågeställningar har bara kunnat besvaras med hjälp av den litteratur som vi subjektivt valt ut. Vår uppfattning, efter att ha sökt litteratur och undersökt referenser, är att vi på goda grunder kan säga att Institutet för psykosocial medicin vid Karolinska institutet är den dominerande aktören inom debatten och forskningen kring utbrändhet och angränsande tillstånd. Vi har därför valt att låta de mest dominerande företrädarna för denna institution få en stor plats i vårt arbete. Därför menar vi att vårt material innehåller tillräcklig reliabilitet och validitet för att besvara våra frågeställningar. Vår avsikt har först och främst varit att besvara hur frågorna belyses i det offentliga samtalet. Många andra infallsvinklar förekommer säkert, men dessa har en mindre plats i det offentliga samtalet.

Arbetets fortsatta upplägg

I kapitel 2 gör vi en beskrivning av stressens fysiologi och historia. Vi vill visa hur stress påverkar kroppens funktioner. Vi fortsätter med att ge en kort tillbakablick på hur begreppet utbrändhet formats under modern tid. Vidare beskrivs de symtom som uppstår när utbrändhet inträffar och vilka diagnoskriterier som utvecklats och används. Delar av den socialkonstruktionistiska kritiken som riktats mot begreppet avslutar kapitlet.

I kapitel 3 presenterar vi utbrändhetsbegreppets olika företrädare. De omnämns i en ungefärlig tidsföljd som de framträtt i det offentliga samtalet. Vi försöker redovisa hur de förhåller sig till ämnet och vilka särskilda centrala resonemang som kännetecknar de olika företrädarna. Vidare framför vi den oenighet kring begreppet som vi kunnat skönja och den kritik fenomenet utsätts för

av en del föreläsare. Därefter våra egna kommentarer till det insamlade materialet. Vi avslutar kapitlet med att nämna de individuella orsakerna för föreläsarna i en del fall omnämner som betydelsefulla för risken av att drabbas av utbrändhet, likaså betydelsen av de strukturella förändringar inom arbetslivet som ägt rum.

I kapitel 4 inleder vi med att göra en analys av det empiriska materialet som vår litteratur har utgjort. Där försöker vi se om föreläsarnas olika perspektiv systematiskt kan förstås i ett sammanhang och därigenom besvara våra frågeställningar. Vi fortsätter med en diskussion där vi framför våra egna reflektioner av vårt arbete. Avslutningsvis försöker vi göra en självkritisk bedömning om huruvida vi lyckats med våra föresatser i detta arbete.

2. BAKGRUND

Här gör vi en kort beskrivning av stressens fysiologi och historia samt utbrändhetens utveckling de senaste trettio åren. Dessutom beskriver vi kort några av de symtom som uppkommer vid utbrändhet samt några av företrädarnas synpunkter på diagnos i förhållande till utbrändhet. Slutligen har vi ett avsnitt som behandlar utbrändhet som ett tidstypiskt fenomen samt ett avsnitt kring utbrändhet och sjukskrivning.

Stressens fysiologi

Utan kroppens naturliga stresspåslag skulle inte utbrändhet existera, vi människor skulle antagligen inte heller existera. Den omtalade positiva stressen är exakt samma sak som den negativa. Stress är helt enkelt till för att hjälpa människan att få den extra kraft som behövs för att klara en tuff situation oavsett om det är att fly undan ett hotande djur eller hinna göra klart budgetsiffrorna till chefen. Det är när kroppens stresspådrag fortsätter och fortsätter utan återhämtning och vila som det blir skadligt för kroppen (Miller 2000).

Kroppens stressreaktioner var ursprungligen till för att människan skulle klara sig undan livshotande fara. När stenåldersmänniskan till exempel var ute på jakt efter föda och mötte ett farligt och hotfullt djur signalerade hjärnbarken till hjärnstammen; fara på färde, fly undan faran, eller stanna kvar och slåss (Levi 2002).

När människan ställs inför en stressor, det vill säga en utmaning eller ett hot, omprioriterar kroppen fördelningen av sin energi. Hjärtat slår fortare för att snabbt försörja hjärnan och musklerna med extra blod för att tanken skall vara alert och rörelsen snabb. Vätska och salt bibehålls i kroppen för att hålla blodtrycket uppe. Lungorna arbetar snabbare för att försörja blodet med syre. Kroppen blir mindre känslig för smärta och blodet mer trögflytande för att kroppen inte skall förblöda om den skadas. Blodkärlen till de inre organen dras ihop för att stoppa mag- och tarmfunktionerna. Kroppens återuppbyggande system sätts på sparlåga för att kunna ge all kraft till huvud, ben och armar. Som i ett 100-meters sprinterlopp startar kroppen denna process som en explosion för att efter flykten eller kampen återgå till det normala under en återhämtningsperiod. Vila är nödvändigt för att kroppen skall kunna återgå till det normalläge igen (Miller 2000; Källa 52 2002).

Vid stress öppnar adrenalinet kroppens förråd av energi så att kroppen orkar fly eller kämpa. När kampen är över produceras kortisol som hjälper till att bromsa alarmberedskapen. Vid konstant

stress utan vila och återhämtning sätts kortisolproduktionen ur funktion och kortisolet förlorar sin förmåga att få kroppen på rätt köl igen och stresstillståndet blir mer eller mindre permanent (Frank 2000; Währborg 2002).

Stressens historia

Stress har funnits så länge människan funnits. Att stenåldersmänniskan överlevde var till stor del tack vare stressreaktionen som satte kroppen i strids- eller flyktberedskap. Denna stressreaktion var livsviktig på stenåldern då farorna var många för den rörliga stenåldersmänniskan. När människan började odla grödor och blev bofast kom stressreaktionen väl till pass när det egna reviret, odlingsmarken, skulle försvaras. Vid industrialiseringen i slutet av 1800-talet blev många människor en kugge i det stora masstillverkningsmaskineriet. Arbetet var tungt och enformigt och arbetskraften en förbrukningsvara. Detta i kombination med fattigdom, rättslöshet och osund miljö bidrog till stressreaktioner som var betydligt sämre anpassade till människans livssituation (Levi 2002).

Den stora samhällsomvandlingen i slutet av 1800-talet med industrialisering, ny teknik och nya kommunikationer satte igång en rad vetenskapliga teorier kring det moderna samhällets effekter på den sårbara individen. Flera stora kultursociologer uppmärksammade människans inre konflikter som de menade uppstod när nya livsformer ersatte de gamla (Johannisson i Ekman & Arnetz 2002).

Före 1800-talets mitt var trötthet inget medicinskt problem. Den första att uppmärksamma trötthet i medicinsk mening var George Beard, läkare i USA. Det skedde 1869 när han fann att vissa patienter visade sådan överansträngning på grund av hjärnarbete att de inte klarade ens de enklaste sysslor. Vid sekelskiftet började relationen mellan samhälle, uttröttnings och sjuklighet diskuteras och resulterade i många studier av muskel-, hjärn- och nervtrötthet (ibid).

I mitten av 50-talet började Hans Selye, född i Ungern och sedan verksam vid McGill University i Montreal använda stress som begrepp när han beskrev den reaktionskedja som sätts igång när kroppen utsätts för svårbemästrade påfrestningar (Miller 2000). Selye tar upp tre huvudfaser i människors akuta stressreaktioner: alarm, motstånd och utmattning (Perski i Källa 52 2002).

Lennart Levi (1964) skrev i sin bok *Kropp, själ och sjukdom*: ”Det talas ofta om ”vår tids stress” som om stress vore ett den moderna tidens påfund och privilegium. Vi måste därför göra klart för oss att stress har funnits på vår jord lika länge som människosläktet självt, för övrigt ännu längre. Vi

behöver bara tänka på forna tiders förhärjande farsoter och hungersnöd, på människans ekonomiska otrygghet och hennes rättslöshet inför de makthavandes godtycke för att förstå att det existerat mycket verksamma stressfaktorer även i våra förfäders liv.”(s.49)

Ytterligare avstånd skapades mellan den ursprungliga biologiska stressprocessen och miljöns krav när vi gick in i informationsåldern. Att reagera på en krånglande dator med vår nedärvda stressreaktion är inte ändamålsenligt. Kroppen reagerar med samma stresspådrag när vi försenade hamnar i en bilkö som inte rör sig eller när barnen tjatar och skriker i matvaruaffären som när den sabeltandade tigern attackerade våra förfäder för tusentals år sedan. Den stora skillnaden mellan då och nu är att farorna inte är lika överhängande och livshotande som då. Men stresspådraget slår till lika hårt oavsett orsak. Det är, fysiologiskt sett, samma stressprocess som startar när vi idag stressar på jobbet och i hemmet. Det naturliga, och livsviktiga, för stenåldersmänniskan efter det starka stresspåslaget var att vid elden utanför grottan tillsammans med sin grupp vila och återhämta sig. Denna återhämtning är lika viktig idag men inte lika naturlig som för våra förfäder. Dagens stressade människor har inte tid med den livsviktiga återhämtningen som kroppen behöver (Levi 2002).

Stressorer

När det gäller stressfaktorer eller så kallade stressorer skrev Levi redan 1964 att vårt samhälle är rikt på psykiska stressfaktorer. Som människa är man medmänniska med allt det för med sig av förpliktelser, påverkningar och spänningsförhållanden till omgivningen. Detta för med sig många konflikter mellan individen och samhället.

Det var Hans Selye som tog fram begreppet stressor. Han behövde en benämning på de påfrestningar som framkallade stressen han studerade (Levi 2002). Währborg (2002) beskriver artrikedomen hos den nya tekniken och hur alla elektroniska maskiner var tänkta att underlätta för människan men att den nya teknologin många gånger istället skapar stress. Utöver informationssamhällets tekniska utveckling i form av till exempel TV, datorer, mobiltelefoner, etc. tar Währborg upp fysikaliska, psykologiska, emotionella, kognitiva och sociala stressorer. De fysikaliska stressorerna är ljud, ljus och temperatur. Ljud i form av buller, ljus som förändras i och med årstidernas växlingar men också vårt konstgjorda ljus i lampor samt temperatur där det visat sig att både värme och kyla påverkar hjärnan. Som de psykologiska stressorerna tar Währborg upp bland annat typ A-beteende, ångest, depression och livshändelser. De emotionella stressorerna består av relationer till andra, till oss själva, till objekt samt till den metafysiska världen. Ett par av de kognitiva stressorerna som Währborg tar upp är bristande förmåga till framgångsrik coping och kognitiv dissonans det vill säga

när en individs föreställningar och inre bilder inte stämmer överens. De sociala stressorerna är arbetsliv och yrke, social miljö samt socialt stöd.

Utbrändhet - en följd av stress

Stress hjälper människan att ta sig ur svåra situationer där ett extra påslag av kraft och energi behövs. Om en individ utsätts för detta extra påslag under en längre tid sätts kroppens naturliga stressbalans ur spel och ett tillstånd, som dagligen benämns som utbrändhet, uppkommer (Miller 2000).

Utbrändhetens historia

Utbrändhet eller utbränd har förekommit i vardagsliv och skönlitteratur i flera hundra år. Till exempel använde Shakespeare uttrycket ”burn out” i dikten ”The passionate pilgrim” år 1599 (Hallsten 2001). Graham Greene skrev 1960 en roman med titeln *Utbränd* som handlade om en framgångsrik man som upplevde sig själv som känslomässigt stympad på grund av sitt glamorösa, men falska liv. Han valde att fly från det moderna samhället till en by i Afrika och leva med leprasjuka (Greene 1960).

Utbrändhet är ett tillstånd som utvecklas under lång tid. Det är när kroppens naturliga stresspådrag oavbrutet är påslaget i månader eller kanske år utan ordentlig återhämtning som skadeverkningar kan uppstå. Det är då utbrändhet kommer in i bilden (Krauklis & Schenström 2002).

Som vetenskapligt begrepp beskrevs utbrändhet första gången 1974 av den amerikanske psykiatern Herbert Freudenberger i en studie kallad ”staff burnout”. Studien startade när han, parallellt med sin mottagning, drev en kostnadsfri vårdcentral i New York tillsammans med frivilliga idealister. Efter en tids dubbelarbetande kollapsade han under en juledighet och började då analysera sig själv. Han kom fram till att han uppvisade en rad symtom som han definierade som burnout - utbrändhet. Han upptäckte också att flera av de frivilliga i personalen på vårdcentralen uppvisade symtom som liknade hans egna (Hallsten 2001; Söderfeldt 1997; Währborg 2002).

Även om Freudenberger själv hade erfarenhet av utbrändhet började han med att beskriva det som ett kvinnofenomen där kvinnor inom vården eller hemmafruar med utflugna barn var de som löpte störst risk att drabbas. Att kvinnor var mer utsatta berodde enligt honom på att de lättare känner av krav, plikter och omsorger, från alla närstående (Miller 2000). Freudenberger beskrev utbrändhet

som en reaktion på arbete där man hjälper andra människor. Senare breddade han konceptet och lät det inbegripa, framför allt, högpresterande personligheter. Han menade att människor med ett överdrivet behov av att ge av sig själva är en stark riskgrupp för utbrändhet (Danielson 1987; Söderfeldt 1997).

Under många år har psykologen Christina Maslach varit dominerande inom forskningen kring utbrändhet, hon arbetade parallellt med, men fristående, från Freudenberg. Deras syn på utbrändhet skiljer sig åt i det att Freudenberg ser utbrändhet som individens privata problem medan Maslach ser det som ett företagsproblem, ett allvarligt arbetsmiljöproblem (Miller 2000).

Maslach tog fram ett mätinstrument, Maslach Burnout Inventory (MBI), speciellt anpassat för att mäta utbrändhet hos vårdpersonal. Alaya Pines, också en amerikansk psykolog, inspirerades av Maslach och samarbetade med henne i slutet av 70-talet. Pines introducerade termen tedium (leda), vilket beskrevs som något som sker när kraven på arbetet blir mer än vad personen kan klara av. Pines utvecklade ett tediumtest, The Pines Tedium Scale. När Pines senare slutade skilja mellan tedium och utbrändhet kallade hon sitt test The Burnout Measure (Söderfeldt 1997).

Senare valde Maslach att utöka sitt testområde till att även omfatta andra yrkesgrupper. Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) är en metod som mäter utbrändhet inom läraryrken och Maslach Burnout Inventory - General Survey (MBI-GS) är till för övriga yrkesgrupper (Maslach, Jackson & Leiter 1996).

Johan Asplund (1987) omnämner i boken *Det sociala livets elementära former* samhällsstrukturens betydelse för förståelse för begreppet utbrändhet. Han menar att Maslachs bok *Utbränd* är en intressant bok i genren människoförbättringsböcker, men han förhåller sig kritisk till flera av hennes slutsatser. Han förklarar utbrändhet med bristande social responsivitet, det vill säga feedback på social interaktion. Även dålig kritik är ett gensvar på något man gjort. Den som blir kritiserad kan bli förbannad eller korrigera sina misstag. Men när alla reaktioner uteblir urvattnas de mänskliga känslorna och detta kan leda till det som Maslach definierar som utbrändhet. Asplund menar att samhällsutvecklingen har inneburit att den sociala interaktionen har minskat. Detta samhällsrelaterade fenomen har etiketterats med utbrändhet som han ser som en social konstruktion.

I *Utbrändhet - En begreppsgenomgång* av Bengt Starrin, Sven Styrborn och Gerry Larsson (1987) tar författarna i sitt slutord upp risken för att begreppet utbrändhet och forskningen kring fenomenet

skall tappa sitt värde om för många definitioner framförs. De säger att begreppet kommer att bli meningslöst om alltför mycket inbegrips i det. Denna uppfattningen hade även Maslach.

Symtom vid utbrändhet

När George Beard i slutet av 1860-talet började titta på den tidens stresstillstånd sammanställde han de olika symtom som patienterna uppvisade. Det blev en lista med över åttio olika symtom, bland annat koncentrationssvårigheter, huvudvärk, smärtor i kroppen och emotionell kraftlöshet. Några av de symtom som dagens definition av utbrändhet omfattar är kronisk trötthet, insomningsproblem, sömnrubbingar och sömnsvårigheter av olika slag, koncentrationssvårigheter, dåligt minne, huvudvärk, värk i nacke och axlar, muskelspänning, svettningar, matsmältningsbesvär, mag- och tarm-sjukdomar, viktminskning, viktökning, högt blodtryck, hjärtklappning, yrsel, svår oro, psykiska problem i form av ångest och depression, känslomässig labilitet, lätttrördhet samt lätt till irritation (Krauklis & Schenström 2002; Maslach 1999; Miller 2000). De flesta personer som drabbats av utbrändhet tar upp sömnen och tänkandet som två typiska problemområden. Tröttheten är djup och går inte att vila bort, sömnbehovet är större än normalt. Tankandet kallas den kognitiva förmågan och inbegriper nedsatt förmåga att tänka, minnas, förstå och resonera (Perski i Källa 52 2002).

Diagnos

En diagnos är en sjukdoms korrekta kännetecken och benämning. För att ett sjukdomstillstånd ska bli en diagnos krävs att läkare världen över kommer överens om exakt vilka symtom och kriterier som patienten ska uppvisa för den aktuella sjukdomen. För att komma överens samarbetar läkarna i olika arbetsgrupper. Arbetsgruppernas insatser hjälper till att ta fram och reda ut vad en specifik sjukdom innebär. Sjukdomsdefinitionen utfärdas sedan av en myndighet, oftast Center for Disease Control (CDC) i Atlanta, USA. När CDC tillkännagivit sitt beslut är diagnosen accepterad och sjukskrivning kan göras med den diagnos som fastställts. Miller poängterar vikten av att medicinsk expertis håller sig till de strikta regler som är uppsatta även om de för lekmän kan te sig onödigt byråkratiskt (Miller 2000).

Trots att termen utbrändhet nämns i senaste upplagan av ICD, en klassifikationssamling för psykiatriska besvär och sjukdomar, är det inte någon psykiatrisk diagnos (Rylander, Nygren & Åsberg 2001). Den andra samlingsklassifikationen DSM, fjärde upplagan, beskriver utbrändhet som en tilläggsdiagnos till andra tillstånd. Detta betyder att diagnosen utbränd ska komplettera en annan huvuddiagnos. Några egna erkända kriterier för utbrändhet finns inte i DSM IV. På grund av att

utbrändhet är ett så uppmärksammat fenomen och vanligt begrepp används det, trots sina brister, allt oftare som medicinsk huvuddiagnos (Währborg 2002).

Robert Olin (1999) skriver i *"Nya diagnoser"* att det saknas objektiva metoder för att ställa diagnos på till exempel utbrändhet. Man är hänvisad till kriteriediagnoser baserade på subjektiva symtom, det vill säga patientens berättelse om sin upplevelse av värk, trötthet, minnesproblem, etc. Dessa diagnoser anses av många vara för diffusa eller för osäkra vilket skapar problem, inte minst för de drabbade. Han tillägger att kriteriediagnoser är vanliga inom psykiatrin och reumatologin där de är accepterade även om innehållet i dem förändras över tid.

Währborg (2002) menar att diagnoser behövs därför att samhälle, behandlare och patient gagnas av att kunna definiera problemet eftersom det skapar bättre förutsättningar för att lösa det. Han skriver att "stress bör diagnostiskt definieras som de observerbara psykologiska och fysiologiska konsekvenserna som uppträder till följd av kort- eller långvarig psykosocial eller fysikalisk påfrestning samt ha stöd i kemisk eller fysiologisk laboratoriediagnostik. Dessutom är det rimligt att diagnosen ytterligare kan underbyggas med psykometriska test." (s.171)

Utbrändhet som tidstypiskt fenomen

Dagens diskussion kring ämnet utbrändhet har stora likheter med det som vid förra sekelskiftet omnämndes som sekelsjukan – neurasteni. Första gången stresstillstånd uppmärksammades i medicinsk mening var 1869 då den amerikanska läkaren George Beard fann att en del patienter var så till den grad överansträngda av hjärnarbete att de inte förmådde att klara de enklaste sysslor. Diagnosen kom snart till Europa och introducerades i svenska Medicinalstyrelsens sjukdomsklassifikation år 1890. Tillståndet ansågs vara relaterat till den moderna livsstilen med snabbare kommunikationer, överstimulering, urbanisering och alienation. Det drabbade bara män eftersom det bara var dessa som ansågs kunna utföra arbete med hjärnan (Johannisson i Ekman & Arnetz 2002).

Johannisson skriver att diagnosens explosiva framväxt är ett tydligt exempel på hur en diagnos institutionaliseras, får en medicinsk och kulturell legitimitet och hur den mediala uppmärksamheten bidrar till att dra till sig de typiska symtombärarna. För att undvika stigmatisering av de som drabbades av neurasteni ansågs inte åkomman tillhöra den tidens mentalvård utan behandlades av allmän praktiserande läkare (ibid).

I samband med att industrialiseringen tog fart förlorade efterhand den modernitetskritiska diskursen i inflytande. När det inte längre fanns en kritik till modernismen som kunde ifrågasätta samhällsutvecklingen, sjönk statusen för neurasteni och diagnosen försvann efterhand från Medicinalstyrelsens sjukdomsklassifikation. Under hela den expansiva industrialiseringsepoken fram till 1980-talets början, omnämns inte stress i arbetslivet som en sjukdomsframbringande komponent (ibid).

1987 etablerades kroniskt trötthetssyndrom, även kallat yuppiesjukan, som ett medicinsk intressant fenomen. Det lanserades liksom neurasteni i USA och hade samma symtombärare i form av framgångsrika unga män med hög intellektuell belastning i vad som anses vara mentalt krävande yrken. Kroniskt trötthetssyndrom förklarades utifrån två perspektiv som båda överensstämde med samtidens förändrade levnadsvillkor. Det ena betonade ett virus som utlösande, det andra en försämring av immunförsvaret. Samtidigt uppmärksammades en oroande eventuell aids-epidemi och ett globalt hot i form av biologisk förstörelse. På så vis kopplades kroniskt trötthetssyndrom samman med den ökande medvetenheten om globala risker. Likheterna mellan kroniskt trötthetssyndrom och neurasteni är slående. Av de 80 symtom som Beard lanserade 1869 var det bara ett, ömmande lymfkörtlar, som saknades i diagnosen för kroniskt trötthetssyndrom. Enligt Johannisson kan man säga att kroniskt trötthetssyndrom har ersatts av begreppet utbrändhet. Framgångsrika män med så kallat typ A-beteende hade utgjort kärnan kring kroniskt trötthetssyndrom (ibid).

Men dessförinnan hade Maslach funnit en gemensam nämnare av emotionell utmattning hos ett flertal i den övervägande kvinnligt dominerade sektorn av klient- och människovårdande arbete. De som ansågs finnas i riskzonen för utbrändhet beskrevs inledningsvis som jagsvaga karaktärer med depressiv läggning. Så länge diagnosen förklarades utifrån personliga egenskaper hade den låg status i förhållande till kroniskt trötthetssyndrom. Men efter att skuldbördan istället har förlagts till samhällsutvecklingen och förändrade villkor i arbetslivet, har statusen skjutit i höjden och de båda tillstånden fått en gemensam medicinsk orsaksförklaring (ibid).

Johannisson menar att det finns en koppling mellan de förändrade levnadsvillkoren vid industrialismens genombrott och de förändringar som äger rum i nutid. Den oerhörda snabbheten i utvecklingen av tekniska kommunikationsmedel kombinerat med förändrade organisationsformer i arbetslivet och nedmonteringen av välfärden sedan 1980-talet har dramatiskt förändrat levnadsvillkoren för människorna i dagens samhälle. Utbrändhet är först och främst en känsla. En känsla som upplevs som nog så allvarlig för individen. Den ger en mängd medicinska indikationer på en sjukdomsbild av människan. Men begreppets giltighet som medicinskt fenomen hänger, enligt Johannisson,

samman med den status den kan få i den samhälleliga diskursen kring senmodernitetens problem. Därför kan utbrändhet i en historisk kontext betraktas som en social konstruktion (ibid).

Utbrändhet och sjukskrivning

Under en kort period har utbrändhet eller liknande stressrelaterade tillstånd utvecklats till en epidemi i svenska sjukjournaler. Samtidigt har en viss minskning av fysiska besvär som orsak till långtidssjukskrivning kunnat skönjas. Den av riksförsäkringsverket utgivna undersökningen *Långtidssjukskrivningar för psykisk sjukdom och utbrändhet* (RFV analyserar 2002:4) visar att minst 26 % av de långtidssjukskrivna har en psykiatrisk diagnos. Utredningen gjordes mot bakgrund av att antalet med minst ett års sjukskrivning hade ökat med 25 %, från 87 000 till 109 000 i september 2001 jämfört med samma månad året innan. Av dem med traditionell svårartad psykisk sjukdom har antalet legat konstant kring 10 % under en lång period. Då det inte anses finnas ett vedertaget sätt att diagnostisera utbrändhet förekommer det bara i 3 % av fallen som den direkta sjukdomsorsaken. Annars omnämns oftare orsaken som stress- eller neurostillstånd. Klassiska klient- och människovårdande yrken med framför allt lång utbildning är kraftigt överrepresenterade (Johannisson i Ekman & Arnetz 2002).

I *RFV analyserar* (2002:4) står vidare att 2/3 av de långtidssjukskrivna var kvinnor och att den vanligaste åldern var mellan 35-44 år. Alltså vid den ålder då många kvinnor kan uppleva en rollkonflikt mellan familje- och yrkeslivet. Men högavlönade kvinnor yngre än 35 år den snabbast växande åldersgruppen för långtidssjukskrivningar. Sedan 1998 har den gruppen 50-faldigats. Särskilt ensamstående kvinnor med barn är kraftigt överrepresenterade (Eriksson, Starrin & Janson 2003).

3. RESULTATREDOVISNING

I detta kapitel redovisar vi de företrädare vi stött på i vårt arbete och tar upp den oenighet mellan några av företrädarna som vi har kunnat se. Dessutom är ett avsnitt ägnat åt den kritik som vissa av företrädarna har mot begreppet utbrändhet. Vi avslutar med våra kommentarer kring företrädarna som är med i arbetet.

Företrädare

Freudenberger

Den amerikanske psykiatern Herbert Freudenberger introducerade utbrändhet som ett vetenskapligt begrepp 1974 i sin studie ”staff burnout” (Söderfeldt 1997). Han började med att beskriva det som ett kvinnofenomen att kvinnor var mer utsatta för utbrändhet på grund av att de lättare känner av krav, plikter och omsorger, från alla närstående (Miller 2000). Freudenberger beskrev utbrändhet som en reaktion på arbete där man hjälper andra människor. Senare breddade han konceptet och lät det inbegripa, framför allt, högpresterande personligheter. Han menade att människor med ett överdrivet behov av att ge av sig själva är en stark riskgrupp för utbrändhet (Danielson 1987; Söderfeldt 1997).

Boken *Att inte räcka till* av Freudenberger och North (1986) behandlar i första hand utbrändhet hos kvinnor. Deras definition av utbrändhet lyder: ”Utbrändhet betyder att krafterna är slut. Det innebär en utmattning på grund av överdrivna krav, som kan komma från individen själv eller från familj, arbete, vänner, partners, värdesystem eller samhälle, och som uttömmar individens energi, försvarsmekanismer och inre resurser. Det är ett känslotillstånd som åtföljs av stark stress, och som så småningom får följder för individens motivation, attityder och beteende” (s.22). Freudenberger anger tolv stadier i utbrändhetens symtomcykel; 1. Tvångsmässigt behov av att hävda sig, 2. Intensivare engagemang, 3. Subtila uppoffringar, 4. Konflikter och behov avfärdas, 5. Värdeskalen påverkas, 6. Förnekandet ökar, 7. Bristande engagemang, 8. Märkbara förändringar i beteendet, 9. Avpersonalisering, 10. Tomhet, 11. Depression, 12. Total utmattning (ibid).

Maslach

Ungefär samtidigt som Freudenberger forskade Christina Maslach, professor i psykologi vid University of California, Berkeley, amerikansk psykolog, om hur vårdpersonal hanterar svår stress i sitt arbete. Maslach var intresserad av arbetsrelaterad stress, speciellt inom människovårdande yrken. Hon undersökte de psykosociala konsekvenserna i yrken som omfattar vård av människors

fysiska, psykiska och sociala problem. Tillsammans med Susan Jackson skrev Maslach 1977 en definition av utbrändhet: ”Att tappa intresset för och brista i omtanke om de människor man arbetar med, en emotionell utmattning som karakteriseras av att vårdgivare inte längre har några positiva känslor, sympati eller respekt för patienter.” (Danielson 1987). I sina intervjuer med vårdpersonal fortsatte Maslach att se tre återkommande teman: emotionell utmattning och dränering av känslor, negativa tankar om och känslor för sina patienter samt professionell identitetskris (Währborg 2002). 1982 gav Maslach (1998) ut boken *Utbränd* i USA, i Sverige utkom den första gången 1985.

Maslach (1998) menar att utbrändhet som stressreaktion är unik eftersom upphovet till stressen ligger i den sociala interaktionen mellan en hjälpare och den hjälpta. Maslach skriver i *Utbränd* att utbrändhet är ett syndrom, det vill säga en grupp av symtom med emotionell utmattning, depersonalisation och nedsatt personlig prestation som kan förekomma hos dem som arbetar med människor på olika sätt.

I en intervju (www.pubcare.uu.se 2003-04-24) tar Maslach tar upp ergonomi som exempel där man inom arbetslivet tagit hänsyn till människorna och anpassat arbetsplatserna efter människornas fysiska behov. Det är idag självklart att sitta, eller stå, vid ett skrivbord med rätt höjd, att ha rätt belysning, etc. Maslach menar att det nu är dags att ta människors psykiska behov på lika stort allvar och göra det till en självklarhet att anpassa arbetsplatserna inte bara efter fysiska behov utan även efter psykiska och sociala behov.

I boken *Sanningen om utbrändhet* skriver Maslach tillsammans med Michael Leiter (2001), professor i psykologi vid Acadia University, Nova Scotia. De kallar sitt första kapitel för den nuvarande krisen och menar att rötterna till problemet finns i den ekonomiska utvecklingen, i tekniken och i ledarskapsfilosofin. De menar att utbrändhetens dimensioner är utmattning, cynism samt otillräcklighet. Vidare anser de att arbetsplatsen idag är, mer än tidigare, en grogrund för utbrändhet eftersom man idag har många kontakter i allt fler arbeten. Dessutom har det den senaste tiden skett en omstrukturering från tillverkningsyrken till serviceyrken vilket har fått till följd att allt fler människor i allt högre grad har kontakt med andra människor. Utöver det har antalet chefsbefattningar ökat, dessa befattningar innefattar ledning, kontrollering och motivering anställda. Författarna skriver att ”//...utbrändhet hos enskilda anställda säger mer om deras arbetsförhållanden än om dem själva.” (s.37). Efter att ha studerat utbrändhet i tjugo år och talat med tusentals anställda inom en mängd olika yrken i hela Nordamerika menar författarna att de vet vad de talar om och de vill

utmana den vanliga uppfattningen om utbrändhet och föreslår ett bättre sätt att förhålla sig till fenomenet.

Maslach och Leiters (2001) kur mot krisen innebär att sätta in förebyggande åtgärder och inte bara behandla i efterhand. De menar att det är viktigt att rikta in sig på att främja engagemanget i arbetet istället för att bara sträva efter att göra utbrändheten mindre omfattande. En eftersträvansvärd modell för företagshälsa innefattar främjandet av de mänskliga värdena på arbetsplatsen i motsats till att bara främja de ekonomiska.

Levi

Lennart Levi, medicine doctor och professor emeritus i psykosocial miljömedicin vid Karolinska institutet, började sin forskning kring samspelet mellan kropp och själ redan på 50-talet. 1972 disputerade han med en avhandling om stress. Han grundade och ledde Karolinska institutets avdelning för stressforskning och Statens institut för psykosocial miljömedicin (IPM). 2001 belönades Levi med Konungens medalj för ”banbrytande insatser inom stressforskningen”. Han är idag rådgivare i stressfrågor till WHO, EU och ILO (Internationella arbetsorganisationen) (Levi 2002).

Levi (2002) skriver i *Stressen i mitt liv* att han på tidigt 50-tal började inse att ”nerverna från hjärnan till resten av kroppen inte gjorde halt i höjd med kragknappen” (s.49), att det som sker i hjärnan påverkar funktionerna i resten av kroppen. I *Stress och hälsa* skriver Levi (1997) att stress framkallas av dålig passform mellan människa och miljö, det vill säga skillnaden mellan vad vi behöver och kan och vad miljön har att erbjuda och kräver av oss. Dessutom tar han upp att stressen beror både på hur man har det och hur man tar det, vår förmåga till problemhantering och vårt sociala stöd hjälper, eller stjälper, oss i vår hantering av stress. Vidare skriver Levi att stress kan utlösas av många olika faktorer: uppväxt, relation, boende, arbetsplatsen med för mycket eller för lite arbete, arbetslöshet, att bli gammal, förlora en livskamrat, med mera.

Hallsten

Lennart Hallsten, docent och psykolog samt verksam vid Arbetslivsinstitutet, kommenterar i artikeln *Vad är utbrändhet?* (www.skolliv.se 2003-04-24) hur svårt det är att hitta en gemensam nämnare för de olika definitionerna av utbrändhet. Han menar att den troliga orsaken till det är att de som har ägnat sig åt fenomenet har gjort det från olika utgångspunkter. Men, trots det, kan man åtminstone särskilja två forskningsperspektiv där skilda aspekter betonats. Det är å ena sidan det social-psykologiska perspektivet som refererar till yrkesutövares hållning till klienter och arbete med

Maslach som främste företrädare, å andra sidan det individualpsykologiska perspektivet som refererar till en personlig krisartad reaktion med Freudenberg som främste företrädare. Trots att de båda perspektiven har olika fokus utesluter de inte varandra.

Hallsten (2001) frågar sig i sin artikel *Utbränning* varför människor hamnar i utbränningsmönster och menar att det till stor del är människor med prestationsbaserad självkänsla som löper störst risk att bli utbrända. Han beskriver en processmodell för utbränning där utbrändhet ingår som en fas i en process kallad utbränning. I denna processmodell anges inte några specifika symtom på utbränning och utbrändhet. I stället antas det att under processens senare del kan upplevelser hänföras till följande tre symtomgrupper; 1. Energilöshet, trötthet och utmattning, 2. Negativa attityder till omgivningen och till egen person, 3. Nedstämdhet, oro, uppgivenhet.

Theorell

Töres Theorell är professor och föreståndare vid IPM. IPM är en forskningsmyndighet under socialdepartementet som bland annat ska verka för att "folkhälsan ska förbättras för de grupper i samhället som är mest eftersatta ur hälsosynpunkt." IPM ska särskilt uppmärksamma skadlig stress, arbetslöshet och dess psykosociala konsekvenser (www.ki.se/ipm 2003-05-24).

Theorell skriver i *Källa 52* (2002) om vikten av att balansen mellan ansträngning och belöning är jämn annars ökar risken för sjukdom. Theorell använder sig av en krav-kontroll modell för sitt resonemang för att förstå stressorsakat sjukdomsförlopp. Utöver det menar Theorell att det är viktigt med individens sociala stöd och vilket socialt klimat som råder på arbetsplatsen. En bra psykosocial arbetsmiljö minskar riskerna för stress hos de anställda. Att ha höga krav på arbetet men liten möjlighet att fatta egna beslut ökar riskerna för stressrelaterade sjukdomar.

Theorell (2003) skriver att den förändrade ekonomin med allt snabbare information, ständig tillgänglighet och den allt otydligare avgränsningen mellan arbete och fritid är en konstant stressor. I början av 80-talet uppgav äldre personer att de kände oro i betydligt större utsträckning än yngre. Tjugo år senare angav lika ofta yngre som äldre att de kände oro.

Währborg

Peter Währborg, sociolog, psykolog (fil dr), psykoterapeut och läkare samt docent och universitetslektor vid Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, är även verkställande direktör för det nystartade Stressinstitutet i Göteborg. Währborg skriver i sin bok *Stress och den nya ohälsan* (2002) att män-

niskan idag utsätts för fler stressorer än någonsin, att relationerna oftare utsätts för påfrestningar av olika slag vilket resulterar i sociala störningar vilket äventyrar det sociala stödet som är så viktigt för människan. Detta för med sig en bristande social och emotionell inläring. Den nya livsstilen med överkonsumtion och stillasittande spelar också roll för den nya ohälsan. Med alla dessa nya påfrestningar följer förändringar både i människans känsloliv och kroppsliga funktioner. En vanlig kommentar från patienterna är ”jag hinner ju inte med mig själv”. Währborg skriver: ”Bakom alla dessa patienters klagan ligger ett allvarsamt djup, för sjukdom och ohälsa är inte bara ett medicinskt fenomen utan också ett socialt. Det är kanske denna aspekt av stress och stressrelaterade sjukdomar som är den mest intressanta. Ohälsan i vår tid är mer sammansatt och gränsöverskridande än tidigare.” (s.280)

Perski

Alexander Perski, docent i medicinsk psykologi vid Karolinska institutet och föreståndare på Stressmottagningen vid Institutet för Psykosocial Medicin (IPM), skriver i *Källa 52* (2002) att han inte ser utbrändhet som en modefluga utan att debatten avspeglar en dramatisk förändring i samhället och arbetslivet vilket också påverkar vår hälsa. Han tar upp att utbrändhet för några år sedan klassades som depression och den drabbade blev sjukskriven, skickades till psykiater eller blev direkt ordinerad antidepressiva medel. Forskningen då var inte intresserad av att långvarig stress kan bidra till andra sjukdomar, det är något som forskare idag ägnar sig åt i större utsträckning.

Perski skriver, i artikeln *Stress och sjukdom* publicerad på www.stressmottagningen.org (2003-04-13) att i början av 1990-talet fick många människor i Sverige plötsligt samma kollektiva upplevelse av att vara en del av en maskin som människor upplevde i slutet av 1800-talet. Han beskriver denna maskinen som driven av kortsiktiga vinstintressen och med masskonsumtion som belöning och tar upp den offentliga sektorn som mest påverkad. Han menar att den ömtåliga avvägningen mellan anpassningskrav och mänskliga tillgångar har rubbats. För människorna handlar det om brist på kontroll, brist på bekräftelse, för dålig lön, sämre gemenskap, upplevda orättvisor och motstridiga värderingar i form av medmänskliga tjänster eller vinstintresse. Att överleva i ett samhälle där individualismen styr, där gemenskap uppnås genom konsumtion, ger också en upplevelse av utsatthet och ensamhet.

Krauklis & Schenström

Martin Krauklis är präst i Svenska kyrkan och Ola Schenström läkare och verksamhetschef. I *Utbrändhet den nya folksjukdomen* definierar Martin Krauklis och Ola Schenström (2002) utbränd-

het så här: ”Utbrändhet är ett psykiskt tillstånd som utvecklats över lång tid (oftast flera år), som en följd av kronisk stress. Orsaken till stressen är en konstant, hög, mental och/eller känslomässig belastning på arbetet, i hemmet eller på fritiden. Utbrändhetens huvudsymtom är mental, känslomässig och delvis fysisk UTMATTNING. Delsymtom i utmattningen är dels total förlust av arbetsförmågan, dels en önskan om att få vara i fred och att inte ha kontakt med andra människor än de allra närmaste. Mer än hälften av de drabbade har en samtidig depression. Utbrändhet drabbar till största delen i övrigt psykiskt friska, engagerade människor med hög eller normal arbetskapacitet. Rehabiliteringen tar lång tid – från månader till flera år.” (s.77)

Krauklis och Schenström (2002) skriver om vikten av att förebygga stress och utbrändhet på arbetsplatsen eftersom ett delsymtom i begreppet utbrändhet är att man blir allt mindre produktiv på arbetet allt eftersom tiden går. De tror att bedömning av stressnivån inom företagen i framtiden kommer att få allt större betydelse, dels på grund av att mätningarna nu har blivit möjliga, dels för att en lagom stressnivå ger hög kreativitet och god utvecklings- och konkurrenskraft i företaget. ”Företag och organisationer som fokuserar på hur människan i organisationen mår och fungerar, som genomför regelbundna mätningar och som eftersträvar optimala stressnivåer, kommer att ha konkurrens- som rekryteringsfördelar jämfört med andra.” (s.164) På en bra arbetsplats har man goda relationer, vi-anda, trivsel, kamratskap och samhörighetskänsla, detta för att den enskilde medarbetaren känner större ansvar för sina uppgifter och har även möjlighet att påverka sin arbetssituation menar de.

Miller

Maggie Miller, dubbeldoktor i kemi och medicin har arbetat ett par decennier med att ta fram mediciner inom läkemedelsindustrin men har nu övergått till att arbeta som föreläsare författare och organisationskonsult med arbetslivsbiologi och medicin som specialitet. Miller (2000), med egen erfarenhet av utbrändhet, skriver i sin bok Hjärnsläpp och psykobryt att utbrändhet handlar om en utdragen process som gradvis utvecklas. En person förlorar greppet om och kontakten med sitt arbete, sitt liv och alla sina meningsfulla relationer som en följd av långvarig stress och fysisk och mental utmattning. Dessa människor bryter till sist ihop och orkar inte längre utföra sina arbeten. De mår till slut både fysiskt och psykiskt dåligt enbart av att vistas på arbetsplatsen. Enligt Miller uppmuntras läkarna i USA att fånga upp patienterna och sätta in åtgärder på ett avsevärt tidigare stadium än den svenska sjukvården gör. Hon menar att USA åtgärdar när vi fortfarande tycker att det är flum, pjosk och inbillning, det vill säga långt innan svensken ens vågar tala med sin läkare.

Enligt Miller blir de amerikanska sjukskrivningsperioderna oftast kortare, om sjukskrivning över huvud taget behövs.

Miller skriver i sitt förord: ”Vi ska utnyttja vår mänskliga kreativitet till att finna nya arbetsätt som låter oss få vara människor och leva med hög livskvalitet samtidigt som ekonomin kan tillväxa. Men innan vi når dit måste vi förstå vad som gått snett hittills och varför människor inte kan behandlas som datorer. Det är dags att införa ett ledarskap som tar hänsyn till människans fysiologiska förutsättningar.” (s.5)

Ågren

Hans Ågren, psykiater vid Huddinge sjukhus, är mycket kritisk mot utbrändhet som han menar är ett missvisande begrepp som fått en pseudomedicinsk innebörd. Han säger att patienter med denna diagnos har slarviga läkare som inte utfört utredningen ordentligt (Flatters 2002). Ågren säger att det utan tvekan finns en underliggande problematik som inte får bagatelliseras men att det kan handla om allt från att inte komma överens med chefen till att vara deprimerad. Enligt honom är depression en av de vanligaste orsakerna till tillståndet. I och med att en person blir diagnosticerad utbränd blir ”vila och vänta” den enda åtgärd eftersom tillståndet saknar specifik behandling. Ågren och flera andra psykiatriker med honom menar att patienten får liten chans till behandling och till att bli frisk. Istället är han eller hon borta från jobbet under lång tid vilket medför allt större svårigheter att komma tillbaka till arbetslivet. Detta är enligt Ågren och hans kollegor beklagansvärt eftersom det antagligen finns ett behandlingsbart somatiskt eller psykiatriskt tillstånd i botten (Bergeå 2001).

Ågren är intresserad av att veta hur det gått till att ge en modediagnos den dignitet som utbrändhet i dag har. Och han tillägger att det inte bara är slarviga läkare som är orsaken utan hans huvudmisstänke är att läkarna fått mindre inflytande i den sociala sjukskrivningsprocessen. Han nämner också att utbrändhet anses vara en mer ”ärbar” diagnos än depression (Bergeå 2001).

Ågren och flera andra psykiatriker med honom, är missnöjda med begreppet utbrändhet och med den mediala debatten. De tycker det är konstigt att deras kritik mot begreppet inte gått fram och menar att det illustrerar hur medicinska förklaringsmodeller är i underläge jämfört med sociologiska i dagens populärvetenskapliga debatt (ibid).

Arnetz

Bengt Arnetz, professor vid Institutionen för folk-, hälso-, och vårdvetenskap, enheten för socialmedicin vid Uppsala universitet samt verksamhetschef för CEOS, Centrum för stress och miljörelaterad ohälsa vid universitet och Akademiska sjukhuset. Bengt Arnetz (Källa 52 2002) betraktar företaget som en "kropp" som även den kan bli sjuk av stress. Ett viktigt mått på företagets välmående blir då medarbetarnas hälsobeteende och stressignaler. Detta påverkar hur företaget klarar sig i framtiden. Arnetz hoppas att vi under detta århundrade lyfter blicken från individperspektivet och istället försöker hitta systemfelen som skapar stress. Han skriver också att tydliga mål och en bra arbetsledning är viktigt för att uppnå den arbetsglädje som kan motverka skadlig stress. Arnetz menar att det är viktigt att studera både individ- och organisationsfaktorer, socialförsäkringssystem och hälso- och sjukvårdens roll i sjukskrivnings- och rehabiliteringsprocessen för att kunna öka möjligheterna att förstå orsakerna bakom dagens epidemi av ohälsa (www.ceos.nu 2003-05-24).

Klingberg Larson

Solveig Klingberg Larson, kliniskt verksam psykiater sedan mitten av 70-talet, har tidigare arbetat som överläkare på psykiatriska kliniken i Karlstad men är sedan mitten av 80-talet verksam som privatpraktiserande psykiater med inriktning på depressions- och ångestsjukdomar. De senaste tio åren har hon ägnat sig alltmer åt stressutlösta utmattningsreaktioner och deras följder. I sin bok *Stressutlösta utmattningsreaktioner och utbrändhet* skriver Klingberg Larson (2001) att utbrändhet, tillsammans med depressioner och kronisk stresskänslighet, är ett följdillstånd till stressutlösta utmattningsreaktioner (STUR). Hon tar upp att antalet personer med stressrelaterade symtom har ökat markant de senaste åren och att inadekvat behandling ofta leder till långvarig funktionsnedsättning och sjukskrivning, vilket ökar vikten av att ta reda på hur STUR kan behandlas och förebyggas. Hon skriver också att stressutlösta utmattningsreaktioner i olika varianter, däribland utbrändhet är ett av vår tids stora folkhälsoproblem.

Klingberg Larson tar upp att när människor drabbas av stressutlöst utmattning är orsaken ofta multifaktoriell. Till exempel kan det handla om att individen har ett krävande arbete som tar så mycket energi att det dränerar reservförråden som behövs om något händer i individens liv. Om personen då drabbas av någon fysisk sjukdom, problem på arbetet, relationsproblem eller oro för nära anhörig blir detta många gånger för mycket (ibid).

Flatters

Ursula Flatters (2002), läkare på Vidarkliniken, skriver i *Utbränd eller utveckling* att utbrändhet både är ett samhällsproblem och ett individuellt problem, att det är ”//...en sjuk reaktion på ett sjukt samhälle (s.28). I en utvärdering av utbrändhetspatienterna på Vidarkliniken upplevde de flesta sig själva som kroppsligt sjuka, att de egentligen hade en väldig energi men att kroppen inte ville lyda.

Vidare skriver Flatters att hennes patienter med utbrändhet tidigare hade varit ”våldigt duktiga människor” med starkt prestationsbeteende. Hon skriver att 40 % av de tillfrågade patienterna med diagnosen utbränd nekar till ”nedstämdhet” medan 30 % sa sig vara nedstämda. Alla sa sig vara utan initiativ men innerst inne ansåg sig ha, flera upplevde situationen som personligt misslyckande. Flatters tar upp att det är en skillnad mellan utbrändhet och depression även om symtomen många gånger är snarlika visar det sig att det rent kliniskt inte är samma sak (Flatters 2002).

Flatters tar upp att ett problem den moderna människan har är att få det inre och yttre livet att gå ihop. Hon menar att ett steg på vägen är att börja se individer som människor i stället för roller (ibid).

Danielsson

Tomas Danielsson, beteendevetare verksam i Örebro, anlitas som föreläsare på konferenser och syns till och från i tidningsartiklar och TV-intervjuer under benämningen ”hela Sveriges stressdoktor”. På www.saj.se (2003-04-14), en byrå som förmedlar föreläsare, är han sorterad under föreläsare i ämnet stress och står som ”stressdoktor, föreläsare och inspiratör”. Danielsson beskriver utbrändhet som en mental smitta som sprider tillstånden ”utbränd” och ”gått in i väggen”. Han menar att en del av det kan kallas stresshypokondri (Göransson 2002).

I TV-programmet 24 minuter på SVT 1 den 24 april 2003 säger Danielsson att tokstressen är valbar. Med tokstress menar han den onödiga stress som gör att vi försöker jaga datorn när den hängt sig eller när vi får hjärtklappning för att pensionären framför oss i kassakön tar för lång tid på sig. Den stress som däremot inte är valbar och som gör ont är till exempel överbelastning eller omorganisation på jobbet, på det personliga planet tar han upp skilsmässa, sjukdom eller dödsfall i familjen som exempel. Danielsson menar att vi utsätts för olika stresstillstånd genom hela livet och att vi därför inte har råd med tokstressen. Danielsson menar att stressen är en arbetslivsfråga. Han säger att cheferna har ett stort ansvar för hur personalen mår. Danielsson säger att det behövs chefer som frågar sin personal hur de mår och vad de behöver istället för att pressa dem. Han understryker

också vikten av att inte försämrade för dem som redan gått sönder på grund av jobbet eller annat, det leder bara till ännu mer rädsla, oro och stress. Det är viktigt att dessa människor får respekt för sin situation. Danielsson tror att samhällskostnaderna för en tid måste höjas för att, på längre sikt, kunna sänkas (24 minuter, TV 1).

Ernsjö Rappe & Sjögren

Tinni Ernsjö Rappe, frilansande journalist och Jennie Sjögren, frilansande journalist och analytiker, arbetade på Svenska Dagbladets näringslivsredaktion 1998 till 2000 och skrev då bland annat om drivkrafter och drömmar i det moderna arbetslivet och om arbetsmiljöproblemen i kunskaps-samhället. De har i sin bok *Diagnos: Duktig* (2002) koncentrerat sig på utbrända sextio- och sjuttio-talisttjejer som de menar blivit utbrända på grund av att de är sjukligt duktiga. Denna duktighet är inte tjejernas fel utan den bottnar först och främst i strukturella orsaker i samhället, svårgripbara orsaker som inte är lätta att ändra på. Utöver duktigheten har många av tjejerna även en sned själv-uppfattning som gör dem beroende av beröm och bekräftelse utifrån. Ernsjö Rappe & Sjögren tar också upp att cheferna på arbetsplatser borde ta mer ansvar för sina medarbetare men att de inte gör det. Författarna konstaterar också att vi lever i ett manssamhälle där mannen är norm vilket gör det svårare för kvinnor att göra karriär eftersom den manliga karriärtidtabellen är strukturerad runt åldern tjugofem till fyrtio, för kvinnor den bästa tiden för att skaffa barn. För att hänga med på den manliga arenan måste kvinnorna först och främst anpassa sig efter normen och sedan vara dubbelt så duktiga för att synas. Författarna avslutar sin bok med att uppmana alla att lära sig hur villkoren ser ut för kvinnor och män på arbetsplatserna och i samhället. Den kunskapen skulle göra det lättare att se och förändra situationen.

Riksförsäkringsverket

Författarna till *RFV analyserar* (2002:4) menar i sin avslutande diskussion att det inte kan uteslutas att utbrändhet blivit ett legitimt skäl till att sjukskriva sig. Att mycket av förklaringen till den höga sjukfrånvaron egentligen hänger samman med en brist på förmåga till lämpliga prioriteringar i privatlivet.

Oenighet kring begreppet utbrändhet

I sin artikel *Utmattningsdepression* skriver författarna Rylander, Nygren och Åsberg (2001) att utbrändhet inte är någon bra benämning med tanke på den svenska betydelsen som leder tankarna till en definitiv och oåterkallelig skada, som till exempel efter en eldsvåda. Det ursprungliga amerikanska uttrycket burnout kan associeras till urladdade batterier som kan laddas upp igen vilket är en

mer korrekt beskrivning av tillståndet. Kanske är det den direkta översättningen från burnout till utbrändhet som orsakar oenigheten kring begreppet. Författarna till artikeln använder sig istället av termen utmattningsdepression eftersom DSM-kriterierna för depression stämmer in på 80 % av de långtidssjukskrivna med psykiatrisk diagnos. De poängterar dock att det är för de arbetsrelaterade tillstånden som utmattningsdepression används.

Töres Theorell (Källa 52 2002) anser inte heller att utbrändhet är ett bra begrepp eftersom även han anser att det för tankarna till något förbrukat och obotligt vilket är olyckligt eftersom han ser tillståndet som botbart. Flera av de forskare som skriver i Källa 52 (2002) vill byta ut utbrändhet mot arbetsrelaterad utmattning eller utmattningsdepression för att ge en mera realistisk bild av fenomenet.

Att kalla utbrändhet för utmattningsdepression anser Maslach (www.pubcare.uu.se 2003-04-24) är fel eftersom depression är en klinisk diagnos som inte är synonym med det hon menar med utbrändhet. Depression syftar dessutom på att det är individen det är fel på, Maslach menar istället att tillståndet oftast har samband med de yttre omständigheterna i en människas liv.

Ytterligare en författare som motsätter sig begreppet utbrändhet är Miller (2000). Hon anser att det för tankarna till förkolnade rester. Hon vill hellre beskriva burnout i arbetslivet med den kokta grodans princip vilken innebär, menar hon, att grodan inte märker att den blir kokt så länge temperaturen höjs tillräckligt långsamt. Miller skriver att dagens arbetsliv är fullt av halvkokta grodor.

Ännu ett begrepp som nämns är arbetsplatsrelaterad utmattning, ett begrepp som enligt Miller (2000) användes av företrädare för Näringsdepartementet vid ett seminarium på Elmia 2000.

Währborg (2002) tar upp behovet av ett begrepp som stämmer väl överens med dagens kunskap om stress och föreslår att man helt enkelt använder begreppet stressyndrom med tilläggen akut eller kroniskt beroende på personens tillstånd.

Tomas Danielsson menar att begreppet utbrändhet är så utslitet att det måste bytas ut. Han föreslår att det istället skall delas in i en fyrgradig skala med trött och grinig som första fas, överansträngd som andra fas, utarbetad som tredje fas och slutligen inbränd utmattning istället för utbränd som fjärde och sista fas (24 minuter TV 1).

Christina Doctare (2001) kallar fenomenet för hjärnstress vilket är mer neutralt än utbrändhet som hon menar har en negativ laddning på grund av att det fortfarande är kopplat till skam, synd och skuld. Hon beskriver hjärnstress som något som pågår hela tiden, ”som en kontrapunkt i en fuga” där utbrändhet är ”sluttakternas crescendo. Sedan exit från denna världens scen!” (s. 27).

Trots att de flesta stressforskarna inte tycker om uttrycket utbrändhet eftersom det anses allt för oprecist, negativt och svårdefinierat har Perski (2001) inget emot begreppet. Han menar att det på ett bra sätt beskriver hur han, vid en djupare kontakt med drabbade, upplever dem.

Kritik mot begreppet

Lennart Hallsten (1989) skriver i sin artikel *Vad är utbrändhet?* (www.skolliv.nu) att begreppet utbrändhet ”har blivit exploaterat av personer utrustade med teoretiska skygglappar eller måttlig beläsenhet varvid det blivit slapt, motstridigt och utan stringens”. Han menar att i och med det har många forskare tagit avstånd från begreppet. Däremot har personer i klientorienterade yrken sett utbrändhet som en bra beskrivning av verkligheten de befinner sig i. Hallsten fortsätter med att poängtera att fenomenet inte kan beskrivas med besläktade begrepp som stress, inlärd hjälplöshet, depression, kris, etc. Hallsten tar i artikeln också upp oenigheten kring fenomenet och kommenterar hur vissa beskriver det som ett tillstånd medan andra ser det som en process. Några inkluderar orsakerna i definitionerna, andra inkluderar konsekvenserna. Vissa menar att det bara berör enskilda yrkesgrupper, andra menar att det kan drabba alla yrkesgrupper. Hallsten menar att det finns en skiljelinje mellan dem som ser utbrändhet som en sjukdom (”illness”) och dem som ser det som en ”naturlig reaktion på en påfrestande livssituation” (”disease”).

Att förklaringen till utbrändhet ligger i arbetslivets struktur avfärdas helt av Hans Ågren (Bergeå 2001). Utbrändhet ska ses som en mer ärbar diagnos än depression, som han tror är den egentliga orsaken till de flesta sjukskrivningarna. Ifall man är utbränd signalerar det att man gjort sitt yttersta på jobbet men arbetsbelastning har varit orimlig hög. Arbetsplatsen blir då en perfekt syndabock åt sådant som egentligen är vardagliga problem. Ågren menar att diagnosen utbrändhet är en pseudo-medicinsk konstruktion som illustrerar sociologiska förklaringsmodellens överlägsenhet framför medicinska.

Våra kommentarer

Intressant är att många författare återkommer i vårt arbetsmaterial. Det är en ganska koncentrerad klick människor som uttalar sig, skriver och syns i samtalet om utbrändhet. Antingen har de skrivit

flera av de böcker som vi tagit del av eller också har de skrivit förord i flera av de övriga författarnas böcker. De flesta av våra företrädare är, på ett eller annat sätt, kopplade till Institutet för Psykosocial Medicin (IPM) och Karolinska institutet.

Inte så förvånande är att de flesta refererar till Herbert Freudenberger och Christina Maslach, de står båda som historiska frontfigurer till begreppet utbrändhet. De svenska namn som förekommer mest frekvent är Lennart Levi, medicine doktor och professor emeritus i psykosocial miljömedicin vid Karolinska institutet, Alexander Perski, docent på Karolinska institutet samt chef för stressmottagningen vid IPM och Töres Theorell, föreståndare och professor vid IPM. Vi vill gärna även nämna Anders Währborg, Sahlgrenska sjukhuset som i sin bok har förord av Lennart Levi.

Ytterligare några namn som dykt upp ett flertal gånger är Karin Johannisson, professor i idé- och lärdoms historia vid Uppsala universitet, Robert Olin, professor emeritus med inriktning på socialmedicin samt Solveig Klingberg Larson, privatpraktiserande psykiater. Som en katt bland hermeliner dyker beteendevetare Tomas Danielsson upp. Han omnämns inte i någon litteratur, han har inte skrivit någon bok i ämnet, men i tidningsartiklar och TV-intervjuer återkommer han under benämningen "hela Sveriges stressdoktor". Danielsson är beteendevetare och egen företagare i Örebro (Göransson 2002). Som motpol till alla våra företrädare som beskriver utbrändhet på olika sätt finns Hans Ågren, psykiater vid Huddinge sjukhus, som mer eller mindre motsätter sig hela utbrändhetsbegreppet.

Det har inte blivit en rättvis fördelning av rösterna mycket på grund av att de kända namnen fått ta stor plats i läsandet och skrivandet. Det har skrivit många, tjocka böcker och artiklar därtill. De författare som inte lika ofta förekommer i debatten med egen litteratur får en mindre plats i vår empiri eftersom de inte på samma vis utgör en del av samtalet kring den dominerande diskursen. I de fall där de urskiljer sig från huvuddiskursen försöker vi uppmärksamma det.

Teoretiska resonemang kring faktorer som påverkar

Flera författare återkommer till centrala begrepp som coping, extern- och intern locus of control och Antonovskys teori om KASAM när de nämner förklaringar till individuella faktorer som påverkar individens väg till tillståndet utbränd.

Coping

I *Stress och utmattningsreaktioner* skriver författarna att mycket talar för att det är "ett multifaktoriellt orsakssamband" som kan förklara fenomenet utbrändhet. En dålig arbetsorganisation kan innebära en yttre belastning och vissa personliga egenskaper kan då göra individen mer sårbar. En individs förvärvade egenskaper påverkas av den miljö personen befinner sig i så att bra eller dåliga mönster förstärks, så kallade coping-mönster (Björkman, Joneborg & Klingberg Larson 2002). Vidare frågar sig författarna om vi verkligen vill ha ett arbetsliv som inte tillåter varje enskild individ att vara individuell. De fruktar ett klassamhälle med två extrempooler, den ena med dem som arbetar sig sjuka och den andra med de icke önskvärda, de överflödiga (Björkman, Joneborg & Klingberg Larson 2002).

Coping är individens överlevnadsstrategi och förmåga att i hotfulla situationer behålla sin självbild (Währborg 2002). Förmågan att anpassa sig till nya situationer och hantera stressorer hänger samman med det coping-mönster individen har lärt in (Theorell, 2003). De erfarenheter individen har från tidigare händelser i livet appliceras i det som händer just nu. Coping ska förstås som den individuella förmågan att bemästra påfrestningar. Har personen bra erfarenheter av tidigare coping påverkar detta tilltron till förmågan att kunna påverka svåra situationer och hantera dem på ett framgångsrikt sätt. Ifall personen saknar förmåga till framgångsrik coping inför ett särskilt problem utlöser det stress. Det som fungerat som bra coping-mönster kan över tid förändras och bli otillräckligt.

En komponent i coping är förmågan att förstå och hantera sina egna och andras känslor. Om denna förmåga saknas tenderar konflikter mellan till exempel personal på en arbetsplats bli extra energikrävande och därför mer stressframkallande eftersom individen inte förstår de känslomässiga reaktionerna som uppkommer (ibid).

Med öppen coping menas huruvida individen väljer att tydligt visa hur denne känner sig till exempel orättvist behandlad på sin arbetsplats. Med dold coping avses att individen i stor utsträckning väljer att hålla tyst och låta sig förödmjukas. Individens copingmönster avgör på så vis till stor del känslan av möjlighet att påverka sin situation på jobbet. I en undersökning av 6 000 förvärvsarbetande i Stockholm framkom ett klart samband mellan ohälsa och copingmönster (Theorell i Ekman & Arnetz 2002).

Locus of control

Theorell menar att utbrändhet har ett visst samband med individens locus of control. Med intern locus of control menas att personen har en hög medvetenhet om sin egen förmåga och möjligheter att förändra livssituationen. Personer med extern locus of control upplever att de till väldigt liten del kan påverka sitt eget liv. De känner att andra bestämmer ramarna över tillvaron och tilltron till de egna resurserna är låg. Alla människor pendlar mellan intern- och extern locus of control beroende på vilken situation personen befinner sig i. Men vanligtvis karakteriseras individen av att tillhöra det ena mer än det andra (Theorell 2003).

Personer med extern locus of control är ofta förknippade med hög risk att utveckla svåra stressreaktioner. Dessa personer diagnostiseras oftare med stressrelaterade sjukdomar och har längre rehabiliteringsperiod än andra, därav också längre tid med sjukskrivning som följd (Währborg 2002).

KASAM

Perski (2002) skriver i sin bok *Ur balans* om nödvändigheten av att känna mening med livet. Denna fråga uppmärksammas i perioder med stora förändringar i de sociala levnadsvillkoren. När till exempel skola och vård förändras i den snabba takt som skett de senaste åren, och individen inte längre känner att hon eller han kan utföra ett bra arbete förloras en stor mening med livet. Aaron Antonovsky (2000) har utvecklat en teoribildning, Känsla av sammanhang (KASAM), som belyser vilka faktorer som anses vara hälsobefrämjande för individen. Antonovskys utgångspunkt är att varje individ behöver uppleva det som sker runt honom eller henne som: 1. Begriplighet, att händelser är någorlunda förutsägbara, 2. Hanterbarhet, att det är möjligt att påverka situationen och det som händer och 3. Meningsfullhet, att det känslomässigt upplevs som en utmaning att engagera sig i livets bördor utan att bara känna belastning. En individ med starkt socialt stöd och tydlig jagidentitet har Generella motståndsresurser (GMR) att bemästra stressorer och därmed en hög skattning på KASAM-skalan. Saknas det sociala stödet och jagidentiteten är sårbar är det svårare att hantera de dagliga förtretligheterna och tillkortakommandena. Istället för resurser talar då Antonovsky om de Generella Motståndsbrister (GMB) som begränsar individen till att bemästra svårigheter och stressorer (Antonovsky 2000).

Organisations- och arbetslivsperspektiv

I en intervju publicerad på Internet (www.pubcare.uu.se 2003-04-24) säger Maslach att utbrändhet är både individ- och arbetsrelaterat. Att det är en missanpassning mellan personen och den arbetsmiljö hon eller han befinner sig i. I *Sanningen om utbrändhet* (2001) skriver Maslach och Leiter att det är vanligt att se utbrändhet som den enskilda individens problem och att utbrändheten beror på individens tillkortakommanden i karaktär, beteende eller produktivitet. Med det synsättet blir människorna problemet och lösningen blir att förändra dem eller avlägsna dem. I Maslachs forskning har det visat sig att det istället är arbetsplatsens struktur som formar samspelet mellan människorna och att det är samspelet som i sin tur påverkar hur man utför sina arbetsuppgifter. Författarna menar att enskilda anställdas utbrändhet är mer talande för deras arbetsplatsituation än för dem själva och det är företaget med dess arbetsmiljö och inte den enskilda individen som behöver förändras.

I artikeln *Utmattningsdepression* skriver Rylander, Nygren & Åsberg (2001) att det inte finns något entydigt svar på frågan varför utmattningsdepression har ökat så markant de senaste tre åren. Men sannolikt är att det är priset vi får betala för det senaste decenniets stora förändringar i arbetslivet. De tillägger att kombinationen av stort ansvar och liten möjlighet till kontroll också är en sannolik orsak till stress och utmattning. De refererar till Maslach och hennes sammanfattning av många stressforskares samlade kunskap om orsakerna till arbetsrelaterad stress. Summan är följande sex faktorer: hög arbetsbelastning, bristande kontroll av den egna arbetssituationen, dålig belöning (inte bara ekonomisk), problem i samspelet med andra människor på jobbet, upplevda orättvisor och värderingskonflikter. Då diagnosen utbrändhet har uppstått i relationen mellan arbetsorganisationen och den anställde inom vanligtvis klient och människovårdande yrken har denna diskurs haft en framträdande plats i förklaringen av fenomenet utbrändhet.

Mart Jürisoo (2002) menar i boken *Burnout* att kostnaderna och lidandet för de långtidssjukskrivna är priset för de ständiga organisationsförändringarna inom framför allt den offentliga sektorn sedan något decennium tillbaka. Men även den privata sektorn har genomgått stora förändringar. Med centrala begrepp som downzising – slimning av arbetsorganisationen, och outsourcing – koncentration av kärnverksamheter, förklarar han vad som skett inom såväl privat som offentlig arbetsmarknad under de senaste decennierna. Med metaforen marshmallow-organisation menar han att dagens arbetsorganisationer är orubbliga att påverka. De är seiga och ogenomträngliga, går att tänja, men dras ihop igen. Jürisoo beskriver marshmallow-organisationen som diffus, komplex, kravfylld, resursfattig och otrygg. Förklaringen till utbrändhet menar han ligger i det postindustriella samhällets övergång till en växande servicesektor som kräver hårdare arbetstempo, ständig flexibilitet,

uppdatering och hantering av informationsflöde. Samma krav riktas till de anställda som finns kvar inom den ständigt effektiviserade industrin.

Det finns lite forskning som beskriver orsakerna till hälsovariationer som uppstår vid förändringar av organisationen på en arbetsplats, menar Stefan Szucs, Örjan Hemström och Staffan Marklund (2003). I skriften *Organisatoriska faktorerens betydelse för långa sjukskrivningar i kommuner* (Arbete och Hälsa 2003:6) redovisar de enkätundersökningen av 1170 anställda på 130 arbetsplatser i 40 kommuner. Resultatet av undersökningen visade att de höga kommunala sjuktalen ansågs bero på organisationsförändringar, och att de framför allt drabbas de ”mjuka” sektorerna som skola, vård och omsorg. De kommuner som haft flest och störst organisationsförändringar har också de högsta sjuktalen.

Ulla-Britt Eriksson, Bengt Starrin & Staffan Janson (2003) redogör i boken *Utbränd och emotionellt utmärkt* sin kvalitativa undersökning där de intervjuat 32 långtidssjukskrivna. Samtliga betonar betydelsen av ständiga omorganisationer och nedskärningar som orsak till sin sjukskrivning. Studier har visat att anställda som upplevt organisationsförändringar det senaste året löper dubbel så stor risk att drabbas av utbrändhet än andra (Arbete och Hälsa 2002). Väl inarbetade arbetslag splittras för att nya ska uppstå. Efterhand när detta upprepas slutar individerna att etablera nya relationer inom gruppen. Arbetsgruppen får karaktären av att bestå av enskilda individer med låg interaktion med varandra. Den låga sammanhållningen medför att möjligheten av att få stöd inom arbetsgruppen minskar och att risken för friktion mellan de anställda ökar. Vad som kan tyckas vara små påfrestningar blir svårhanterliga stressorer som leder till sjukskrivningar.

Mätningar visar på att det särskilda humankapitalet har försämrats avsevärt i Sverige under ett par år (Arnetz i Ekman & Arnetz 2002). Humankapitalet kan beskrivas som ”personalens bidrag till att skapa värde och effektivitet för företaget, det vill säga kompetensen och kapaciteten hos medarbetarna /.../ i dagens kunskapssamhälle räcker det inte med att mäta finansiella resurser och produktionskapacitet om man vill skapa sig en bild av ett företags styrka. Traditionella resultat- och balansräkningar måste kompletteras med mått på till exempel kompetens, kvalitet och lojalitet.” (s.301). När kravet på kundorientering ökar i den hårdnande konkurrensen på marknaden påverkar detta den mentala stabiliteten hos den anställde. Förändringar och höjt tempo leder till att personalen fokuserar på sin egen överlevnad på bekostnad av arbetsgruppens och företagets intressen. Motstånd till förändringar blir tydliga. Inför en förändring är det naturligt med en höjd nivå av stress för de drabbade. När förändring genomförs höjs ytterligare stressnivån. När sedan de nya förhållandena

ska vidmakthållas ska normalt stressnivån sjunka. Men ofta kvarstår de över tid. Arnetz förklarar detta med bristande motivationsförebyggande arbete från arbetsgivarna. Den anställda känner små möjligheter till delaktighet i förändringsprocessen och upplever att omorganisationen bara handlar om att färre personal ska sköta mer. När förändringarna dessutom sker i snabb takt minskar lojaliteten hos de anställda och var och en ser till sin egen fördel.

Att den höga sjukfrånvaron på grund av utbrändhet beror på låg samhällsmoral med omfattande fusk i sjukförsäkringssystemet omnämns av flera aktörer i samhällsdebatten, till exempel togs det upp av flera föreläsare vid Studieförbundet Näringsliv och Samhälles (SNS) konferens om långtidssjukskrivningar den fjortonde mars 2003 (www.sns.se/referat/030114.htm).

Forskarna som är knutna kring Institutet för psykosocial miljö (IPM) vid Karolinska institutet och andra vänder sig mot detta resonemang. De betonar tre viktiga orsaker till att allt fler blir långtidssjukskrivna: 1. Under den gångna högkonjunkturen har allt fler äldre med bräcklig hälsa kunnat få jobb, en stor del av dessa är nu sjukskrivna. 2. Arbetsmiljön har försämrats genom en rad organisationsförändringar och allt färre får allt mer att sköta. 3. Försämrade möjligheter till förtids- och avtalspension gör att fler sjuka finns kvar på arbetsmarknaden. I en debattartikel i Dagens Nyheter 23 april 2003 (www.dn.se) skriver Joachim Vogel, sociologiska institutet vid Umeå universitet och Töres Theorell, IPM: *"Vart tionde år har vi en stor mediedebatt kring sjukfrånvaron. Då har frånvaron nyss ökat, eller så hotar budgetunderskott. Moralpanik ligger nära. Medierna hittar en landsortsdoktor som tror sig kunna förkasta alla orsaker som belagts i socialmedicinsk och beteendevetenskaplig forskning. Eller nationalekonomer som bortser från alla andra förklaringar än "incitamentsstrukturen", förändringar av ersättningsreglerna vid sjukfrånvaro. Ideologer med skattesänkningar på agendan tror sig se bidragsfusk i sin omgivning. I halvkvädda visor kring något mystiskt "sjukdomsvirus" eller "attitydförändringar" pekar man ut den radikala lösningen, nämligen att minska sjukersättningen, vilket sänker levnadsstandarden för de långtidssjuka"*.

Detta motsägs av försäkringsbolaget Alecta som i sin hälsobarometer (www.alecta.se 2003-05-24) understryker att det är unga kvinnor som står för den största ökningen av långtidssjukfrånvaron. Dessa anses rimligtvis inte vara berörda av den första och tredje orsaken som IPM förklarar de ökade ohälsotalen med.

4. ANALYS OCH DISKUSSION

Här gör vi en analys av det insamlade materialet och ser om det kan besvara våra frågeställningar. Vi ger också några egna synpunkter på analysen och göra en kritisk reflektion över det tillvägagångssätt vi använt oss av under arbetet.

Analys av resultatet

Vårt syfte med detta arbete har varit att undersöka det rådande samtalet kring begreppet utbrändhet och se om det går att systematisera. Vi har velat belysa hur begreppet har uppstått, vilka riktningar som verkar i det dominerande ”pratet” och hur dessa riktningar förhåller sig till begreppet. Vår avgränsning har varit att undvika litteratur som kretsar kring vem, hur och varför man blir utbränd, likaså hur man tar sig ur tillståndet.

Begreppets uppkomst

Begreppet utbrändhet som ett stressrelaterat fenomen uppkom i och med att Herbert Freudenberger skrev en artikel i ämnet 1974 (Danielson 1987). Christina Maslach tog intryck av Freudenbergers arbete och utkom 1982 med boken Utbränd. I och med Maslachs arbete började begreppet få en vidare spridning. I Sverige fick fenomenet utbrändhet uppmärksamhet och spridning i början av 90-talet i samband med den ekonomiska nedgången i samhället och den därav ökade stressen kring arbetslivet.

Företrädarnas syn på orsaken till utbrändhet

Det vi har kunnat utröna är tre olika grupperingar av faktorer som alla våra företrädare tar upp som förklaringar på fenomenet utbrändhet. Dessa tre faktorer är att problemet antingen beror på individen och dennes förmåga att hantera sina känslor, relationer och livshändelser eller att det beror på arbetsplatsen och dess organisation med stora förändringar i form av omorganisationer, nedskärningar med mera. Den tredje faktorn är att problemet beror på den nya samhällsstrukturen med allt snabbare kommunikationer och ny teknik. De flesta av våra företrädare menar att det är en kombination av ovanstående tre faktorer som är förklaringen till problemet men de flesta använder sig av en faktor som huvudförklaring med inslag av de övriga två. Vilken faktor som används som huvudförklaring beror på vem företrädaren är.

Lennart Levis infallsvinkel innebär att utbrändhet kan uppstå ur flera aspekter som till exempel uppväxtförhållanden, arbetssituationen, relationer och tillgång till socialt stöd. Passformen mellan

människans egenskaper och miljön hon befinner sig i avgör hur väl hon kan hantera situationer av stress. De krav som ställs på människan och dennes förutsättningar till kontroll av sin egen situation omnämns av Töre Theorell som en betydelsefull komponent. Personer med höga krav i arbetet men med låg kontroll kring hur de ska leva upp till kraven löper högre risk för sjukskrivningar.

Det vi har kunnat se är att vissa av våra företrädare anser att utbrändhet är helt och hållet uppkommen ur förhållandena på arbetsplatsen. Maslach är en betydelsefull företrädare som förespråkar att utbrändhet har med yrkesinriktning och arbetsplatsorganisation att göra. Yrken med mellannänskliga kontakter, det vill säga där man träffar, vårdar och hanterar människor på olika sätt är extra utsatta för risk till utbrändhet. Hon menar också att organisationen av arbetsplatsen dessutom är viktig för att minska - eller öka - riskerna för utbrändhet.

En del företrädare som kopplar utbrändhet till arbetslivet berör inte den mellanmänskliga faktorn, utan betonar att utbrändhet är resultatet av neddragningar och organisationsförändringar på arbetsplatsen. Enligt Mart Jürisoo är de höga sjukskrivningstalen konsekvensen av det högre tempot på arbetsplatserna under det senaste decenniet. Lennart Hallsten anser att utbrändhet är ett tillstånd som kan drabba alla yrkesarbetande men även egenföretagare, arbetslösa, studerande och förtidspensionärer.

Andra företrädare är mer inne på att det är den enskilda individen och dennes förmåga att fungera i sociala sammanhang som bestämmer om risk för utbrändhet kan uppstå. Hans Ågren säger att diagnosen utbränd egentligen skall bytas ut mot depression eller en fysisk åkomma. Gunnar Rylander, Åke Nygren och Marie Åsberg menar att 80 % av dem med utbrändhetssymtom uppfyller kriterierna för diagnosen depression.

Bengt Starrin, Sven Styrborn och Gerry Larsson skrev redan 1987 om risken för att begreppet kan förlora i värde ifall allt för många komponenter förutom anknytningen till människovårdande yrken inkorporeras i tillståndet. De uttryckte därför oro för hur detta skulle kunna påverka den framtida forskningen kring fenomenet och efterlyste en klarare definition av begreppet. Vår uppfattning är att det idag ännu inte finns en erkänd vedertagen definition av begreppet men uppenbarligen har detta inte påverkat mängden forskning i ämnet.

Vi uppfattar att Peter Währborg tar hänsyn till sociala komponenter som en del av sjukdomsbilden när han säger att sjukdom inte bara är ett medicinskt utan även ett socialt fenomen. Hans Ågren

däremot har en strikt åsikt om vad som skall räknas som en rättmätig orsak för sjukskrivning. Han säger att begreppet sjukskriven har fått en vidare betydelse än att vara sjuk i medicinsk mening i och med att man numera även kan vara socialt sjuk.

Karin Johannisson menar att en diagnos institutionaliseras och blir legitim efterhand som den lockar till sig symtombärare med hög status i samhället. Ågren som motsäger sig begreppet utbrändhet menar att diagnosen används för att den är mer ”ärbar” än diagnosen depression. Tomas Danielsson tycker det gått inflation i begreppet, han menar att många säger sig vara på väg att bli utbrända så fort de har lite motgångar på jobbet. Därför utesluter vi inte att det på sikt kommer ske en omvärdering av fenomenet utbrändhet och att förklaringen istället kommer att sökas på individ- framför samhällsperspektivet.

Vi ser att Tinni Ernsjö Rappe och Jennie Sjögren utgår ifrån ett feministiskt perspektiv när de tar upp begreppet utbrändhet. Dels menar de att tjejerna, speciellt då sextio- och sjuttioåringarna, måste anpassa sig efter mannens norm för att hinna med i männens karriärutveckling. Dessutom måste tjejerna vara dubbelt så duktiga för att synas i den manligt dominerade karriärvärlden. Detta, i kombination med tjejernas sjukliga duktighet, blir detta för mycket och de riskerar att hamna i utbrändhet. Författarna poängterar att tjejernas duktighet är uppkommet ur samhällets struktur.

En offentlig företrädare i detta sammanhang kan Riksförsäkringsverket sägas vara. I skriftserien *RFV analyserar 2002:4* omnämns möjligheten att utbrändhet blivit ett legitimt sätt att sjukskriva sig på. Vid en konferens hållen av Studieförbundet näringsliv och samhälle (SNS) 14 mars 2003 konkluderas att det förekommer ett omfattande fusk inom sjukförsäkringssystemet och frågan kopplas samman till en allmän försämring av samhällsmoralen. Denna röst ser således orsaken till utbrändhet som ett tidsfenomen kopplat till livsstil och rådande samhällssituation.

Företrädarnas anknytningar

Företrädarna har i regel på något sätt, direkt eller indirekt, en anknytning till något samhällsorgan. Hallsten återfinns inom Arbetslivsinstitutet som på regeringens uppdrag bedriver forskning, utveckling och utbildning kring arbetslivsfrågor. Arbetslivsinstitutet ger ut den vetenskapliga skriftserien *Arbete & Hälsa*. Institutet för psykosocial medicin (IPM) är en fristående institution, men underställd socialdepartementet. IPM:s uppgift är bland annat att bedriva forskning kring psykosociala frågor och belysa sådana faktorerens betydelse för grupper som riskerar bli eftersatta i samhället. Peter Währborg är bland annat chef för Institutet för stressmedicin som är ett gemensamt projekt av

Region Västra Götaland och Försäkringskassan, finansierat av staten. En del föreläsare har en mer tydlig koppling till myndighetsutövande organ som Riksförsäkringsverket (RFV). Studieförbundet näringsliv och samhälle (SNS) har i sin tur kopplingar till näringslivet.

Vi har funnit att forskare som har anknytning till Institutet för psykosocial medicin (IPM) vid Karolinska institutet har en dominerande ställning i det offentliga samtalet kring utbrändhet. De har skrivit flera böcker i ämnet och förekommer med förord i andra författares böcker. De refereras flitigt av andra författare och deltar i den offentliga diskussionen med debattinlägg i bland annat Dagens Nyheter.

Utifrån det material vi har gått igenom tycker vi oss kunna se en tendens till viss gruppbildning av föreläsare. Detta kan bero på ett nära nätverk mellan föreläsarna. En risk finns att de föreläsare som arbetar nära den samhälleliga plattformen tolkar fenomenet utifrån där förekommande problemperspektiv. Det kan då handla om att se orsaker som arbetsmoraliska eller samhällsmoraliska frågor. Vi uppfattar att om föreläsaren förefaller ha ett friare förhållande till sina uppdragsgivare, tycks deras syn på uppkomsten av utbrändhet cirkla kring flera olika faktorer och i mindre grad på individuella faktorer som till exempel att utbrändhet skulle bero på låg arbetsmoral.

Vi har funderat på om det finns en styrning av vilka förklaringsmodeller som är så att säga godtagbara för att rymmas inom den rådande diskursen. Det är tänkbart att forskningen kring utbrändhet, oavsett vilken, måste förhålla sig till de samhälleliga konsekvenserna av ökad sjukskrivning på grund av tecken på utbrändhet. Vi konstaterar att flera av föreläsarna som är forskare också deltar i debatter och vänder sig till allmänheten på olika sätt. Det kan här finnas en avvägning mellan att vara oberoende forskare och att samtidigt ha ett samhällsansvar.

Diskussion kring resultatet

När vi påbörjade arbetet hade vi en föreställning om att begreppet utbrändhet omgärdades av en rad utvecklade teorier som föreläsare inbördes hade en strikt förhållning till. Att begreppets upphovsman hade en bestämd definition av vad utbrändhet är hade vi också förväntat oss. Dessutom hade vi en bild av att flera menade att det är en mängd faktorer som samverkar som är av betydelse för utbrändhet. Vi trodde också att psykologiska förklaringsmodeller skulle ha en mer framträdande plats. Våra antaganden visade sig inte överensstämma med verkligheten. Utbrändhet har visat sig vara ett betydligt mer komplicerat begrepp än vi hade föreställt oss.

Något vi hade en föreställning om och som flera av våra föreläsare påpekade är att sned självuppfattning, prestationsbaserad självkänsla och stort kontrollbehov är individuella faktorer som var och en eller i kombination leder till större risk för utbrändhet. Speciellt när personen utsätts för påfrestningar i form av kritiska livshändelser, arbetsplatsförändringar eller förändringar i samhället.

Vi har funderat på vad som kan hända med utbrändhetsbegreppet i framtiden. Idag har begreppet en stor plats i det offentliga samtalet på grund av de höga sjuktalen. I början av 90-talet när sjuksiffrorna också var höga, sjönk de snabbt när ersättningsnivån sänktes. Var det så att fuskarna slutade sjukskriva sig eller gick de sjuka tillbaka till jobbet och började sitt arbete mot en allvarigare åkomma? Forskarna tycks hävda att det var det sistnämnda som inträffade.

Om ersättningen återigen sänks, med samma resultat, det vill säga att folk går sjuka till sitt arbete, lär intresset för utbrändhetsfenomenet minska. Om folk mår dåligt eller är sjuka kommer de ändå förr eller senare att bli sjukskrivna, men de kommer då vara i sämre skick än nu. Det är möjligt att det då blir mer medicinskt befogat med en depressionsdiagnos. De som idag hävdar att utbrändhet egentligen är en depression kan då säga "vad var det vi sa?". Då kommer utbrändhet att förlora den "ärbarhet" som vissa idag menar ligger i diagnosen. Konsekvensen blir också att diskursen kring utbrändhet och stressrelaterade sjukdomar förlorar inflytande. När ingen längre vill kalla sig utbränd trots att man mår lika dåligt som förr och ingen vill forska i ämnet, kommer kanske utbrändhetsfenomenet att förklaras som en social konstruktion.

Kritisk reflektion

Vi är medvetna om att vårt arbete på intet sätt täcker hela det rådande offentliga samtalet. Men vi anser att det hade varit en omöjlighet med tanke på den tid vi haft på oss i förhållande till alla de röster som uttalar sig i ämnet. Vi hade velat undersöka fler röster från till exempel massmedia, populärvetenskapliga tidskrifter, TV, med mera.

Med vår avgränsning, att fokusera på vad som sägs om utbrändhet, hoppades vi kunna snäva in vår undersökning. Allt eftersom arbetet fortskred svämmade vårt material över, det var svårt att stoppa i tid, och fokuseringen blev allt svårare att hålla. Vi var tvungna att avbryta påbörjade infallsvinklar då vi såg att de efterhand ledde oss in i tankebanor som avvek från vårt syfte och våra frågeställningar.

Vi har försökt arbeta metodiskt med litteraturen och läst på ett annorlunda sätt än vad vi är vana vid. Istället för att läsa en bok i taget har vi haft flera böcker uppslagna samtidigt och läst parallellt ur de olika böckerna. Under hela tiden har vi haft lösa papper med stödanteckningar om tankar som vi reflekterat över och velat ta med i arbetet.

Skulle vi gjort om arbetet med den erfarenhet vi har idag hade vi antagligen valt att begränsa oss ytterligare. Antingen valt ut ett färre antal företrädare och fördjupat oss i deras resonemang och inbördes relationer eller valt en smalare ansats men låtit fler röster komma till tals. Vi har funnit att ett problem med en litteraturstudie är att den aldrig tycks bli färdig. Oavsett hur mycket tid som finns tillgänglig ligger det i sakens natur att ämnet aldrig upphör att fyllas på med nytt material.

5. REFERENSER

- Antonovsky, Aaron (2000) *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur, Stockholm
- Arbete och hälsa (2002:6) *Utbränning i Sverige – en populationsstudie*. Vetenskaplig skriftserie, Arbetslivsinstitutet
- Arbete och hälsa (2003:6) *Organisatoriska faktorerens betydelse för långa sjukskrivningar i kommuner*. Vetenskaplig skriftserie, Arbetslivsinstitutet
- Asplund, Johan (1987) *Det sociala livets elementära former*. Bokförlaget Korpen, Göteborg
- Bergeå, Nils (2001) *Slarvig diagnos som försvårar vägen tillbaka*. Artikel i *Läkemedelsvärlden* nummer 1-2, 2001
- Björkman, Åsa & Joneborg, Nils & Klingberg Larson, Solveig (2002) *Stress och utmattningsreaktioner, en klinisk rapport*. Liber, Stockholm
- Danielson, Märta (1987) *Burnout - fara och möjlighet* FoU rapport 21
- Doctare, Christina (2001) *Hjärnstress: kan det drabba mig?* Runa förlag, Hässelby
- Ekman, Rolf & Arnetz, Bengt (red.) (2002) *Stress. Molekylerna - individen - organisationen – samhället*. Liber, Stockholm
- Eriksson, Ulla-Britt & Starrin, Bengt & Janson, Staffan (2003) *Utbränd och emotionellt utmärglad. En närstudie om arbetslivet och sjukskrivningar*. Studentlitteratur, Lund
- Ernsjö Rappe, Tinni & Sjögren, Jennie (2002) *Diagnos duktig. Handbok för överambitiösa tjejer och alla andra som borde bry sig*. Bokförlaget DN, Stockholm
- Flatters, Ursula (2002) *Utbrändhet eller utveckling?* Falk, Järna
- Frank, Lone (2000) *Stress*. Artikel i *Illustrerad Vetenskap* nummer 3
- Freudenberger, Herbert & North, Gail (1986) *Att inte räcka till: utbrändhet - den nutida kvinnans dilemma*. Månocket, Bonnier Bokförlag, Stockholm
- Giddens, Anthony (1999) *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Daidalos, Göteborg
- Greene, Graham (1960) *Utbränd*. Norstedt, Stockholm
- Göransson, Jan-Erik (2002) *Utbrändhet en mental smitta*. Artikel i *SKTF-tidningen* nummer 20
- Hallsten, Lennart (2001) *Utbränning*. Artikel i *Svensk Rehabilitering* nummer 3, 2001
- Jürisoo, Mart (2001) *Burnout. Från stress och utbrändhet till den goda organisationen*. Ekerlids förlag, Stockholm
- Klingberg Larson, Solveig (2001) *Stressutlösta utmattningsreaktioner och utbrändhet*. Liber, Stockholm

- Krauklis, Martin & Schenström, Ola (2002) *Utbrändhet - den nya folksjukdomen; orsaker, förebyggande åtgärder, behandling*. Bokförlaget Robert Larson, Johanneshov
- Källa 52 (2002) *Jäktad, pressad, utbränd? Forskare diskuterar strategier mot skadlig stress*. Vetenskapsrådet, Stockholm
- Levi, Lennart (1964) *Kropp, själ och sjukdom. En introduktion i psykosomatisk medicin*. Personaladministrativa rådet, Stockholm
- Levi, Lennart (1997) *Stress och hälsa*. Skandia: Vår hälsa, Stockholm
- Levi, Lennart (2002) *Stressen i mitt liv*. Natur och Kultur, Stockholm
- Lindgren, Sven-Åke (1993) *Den hotfulla njutningen*. Symposium Graduale, Stehag
- Maslach, Christina & Jackson, Susan & Leiter, Peter (1996) *Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychologists Press, Inc. Palo Alto, Californien
- Maslach, Christina (1998) (Första gången publicerad i Sverige 1985) *Utbränd; en bok om omsorgens pris*. Natur och Kultur, Stockholm
- Maslach, Christina & Leiter, Peter (2001) *Sanningen om utbrändhet. Hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det*. Natur och Kultur, Stockholm
- Miller, Maggie (2000) *Hjärnsläpp och psykbryt*. Prevent, Stockholm
- Olin, Robert (1999) *"Nya diagnoser" En förklaringsmodell till neurosomatiska sjukdomar*. Nationella folkhälsokommittén, Stockholm
- Perski, Alexander (red.) (2001) *Stress och sjukdom. Fakta och vägledning om orsaker, konsekvenser och utvägar*. Alecta, Stockholm
- Perski, Alexander (2002) *Ur balans. Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Bonnier Fakta, Stockholm
- RFV analyserar (2002:4) *Långtidssjukskrivningar för psykisk sjukdom och utbrändhet*. Riksförsäkringsverket
- Rylander, Gunnar & Nygren, Åke & Åsberg, Marie (2001) *Utmattningsdepression*. Artikel i Svensk Rehabilitering nummer 3, 2001
- Starrin, Bengt & Styrborn, Sven & Larsson, Gary (1987) *"Utbrändhet" – en begreppsgenomgång*. FoU rapport 1987:2, Vårdhögskolan Stockholms läns landsting
- Söderfeldt, Marie (1997) *Burnout?* Samhällsvetenskapliga fakulteten, Lunds universitet
- Theorell, Töres (red.) (2003) *Psykosocial miljö och stress*. Studentlitteratur, Lund
- Winther Jørgensen, Marianne & Phillips, Louise (2000) *Diskursanalys som teori och metod*. Studentlitteratur, Lund
- Währborg, Peter (2002) *Stress och den nya ohälsan*. Natur och Kultur, Stockholm

Östman, Yvonne (2000) *Huset som brann. En bok om utbrändhetens insida*. Tryckeribolaget, Sundsvall

Internet

www.alecta.se, 2003-05-24

www.ceos.nu, 2003-05-24, Arnetz, Bengt (2002) *Stress och hälsa – ett både och perspektiv*.

www.dn.se, 2003-04-23

www.ki.se/ipm, 2003-05-24

www.pubcare.uu.se, 2003-04-24, *Intervju med Christina Maslach* publicerad 2001-01-19

www.saj.se, 2003-04-14

www.skolliv.nu/93/02_05.htm, 2003-04-24, Hallsten, Lennart (1989) *Vad är utbrändhet?*

www.sns.se/referat/030114.htm, 2003-04-23

www.stressmottagningen.org/html/body_inledning.html, 2003-04-13