

”Man måste brinna för att bli bränd”

- en studie om en grupp kvinnors upplevelse av utbrändhet

Av: Anna-Lena Hulander & Aferdita Haxha

VT - 09



Handledare: Anders Lundberg

ABSTRACT

Author: Aferdita Haxha, Anna-lena Hulander

Title: "Man måste brinna för att bli bränd" – en studie om en grupp kvinnors upplevelse av utbrändhet

Supervisor: Anders Lundberg

Assessor: Mats Hilde

The aim with this essay was to examine seven women's experiences regarding burn-out. Furthermore we looked at what emotions these women experienced during their burn-out period and how their recovery was perceived. When summoned our material we found that burn-out seemed to be a less valid illness, in some cases we noticed a sense of shame connected to the sickness. Burn-out is an unclear expression that causes confusion because it's a vague word with many meanings. The term has also been criticized for the reason that it refers to something that is burnt down, never to recover. The information our analysis is based upon is gathered through qualitative semi-structured interviews. We have applied Christina Maslach theory concerning burn-out to better understand and gather further knowledge regarding burn-out. Our conclusion is that burn-out is complex phenomenon which is caused by both work-related issues as well as personal traits.

Key words: Burn-out, Maslach, Experience, Emotions, Recovery

Innehållsförteckning

FÖRORD

1. INLEDNING	5
1.1 PROBLEMFÖRMULERING.....	5
1.2 SYFTE.....	7
1.3 FRÅGESTÄLLNINGAR	7
1.4 METOD.....	7
1.4.1 Metodval, förtjänster och begränsningar.....	7
1.4.2 Urval och tillvägagångssätt.....	8
1.4.3 Validitet och reliabilitet.....	9
1.4.4 Bearbetning och analys av intervjumaterialet.....	9
1.4.5 Förförståelse.....	10
1.4.6 Etiska överväganden	10
2. BAKGRUND	11
2.1 TIDIGARE FORSKNING.....	11
2.2 UTBRÄNDHET SOM DIAGNOS – UTMATTNINGSSYNDROM.....	15
3. TEORI.....	16
3.1 UTBRÄNDHET.....	16
3.1.1 Begreppet utbrändhet.....	16
3.1.2 Maslachs teori om utbrändhet.....	17
3.1.3 Arbetsmiljön som en möjlig orsak till utbrändhet.....	17
3.1.4 Personliga egenskaper som möjliga orsaker till utbrändhet.....	18
3.2 UPPLEVELSEN AV UTBRÄNDHET	19
3.2.1 Emotionssociologi.....	19
3.2.2 Maslachs beskrivning av utbrändhet.....	19
3.2.3 Skam och självet/självkänsla.....	20
3.2.4 Den sociala styrningen av självet och känslan av skam	20
3.3 ÅTERHÄMTNING.....	21
3.3.1 Maslach – återhämtning och förebyggande.....	21
3.3.2 Coping.....	22
3.3.3 KASAM – Känslan Av SAMmanhang.....	23
4. RESULTAT OCH ANALYS	24
4.1 TEMA 1: UTBRÄNDHET.....	24
4.1.1 Utbrändhet som begrepp.....	24
4.1.2 Möjliga orsaker till utbrändhet.....	25
4.2 TEMA 2: UPPLEVELSEN AV UTBRÄNDHET.....	29
4.2.1 Synen på sig själv.....	30
4.2.2 Skam – den socialt grundade känslan.....	31
4.2.3 Emotioner under utbrändhetsprocessen – rädsla och ångest	34
4.3 TEMA 3: ÅTERHÄMTNING	35
4.3.1 Återhämtning och förebyggande faktorer.....	35
4.3.2 Coping och känslan av sammanhang i återhämtning.....	36
4.3.3 Avslutande ord av kvinnorna.....	39
SAMMANFATTNING	40
DISKUSSION	41
FORTSATT FORSKNING	43
REFERENSER	44
BILAGA 1	46
BILAGA 2	47

Förord

Vi vill framföra ett stort tack till alla som har bidragit till vår uppsats. Främst är vi tacksamma att ni kvinnor som medverkat i vår undersökning frikostigt har delat med er av era personliga erfarenheter gällande utbrändhet. Era upplevelser har inte bara gett oss möjligheten att göra denna studie utan har även varit oerhört givande och berikande för oss personligen. Vi vill även tacka vår handledare Anders Lundberg för hans tålamod och värdefulla vägledning som har hjälpt oss med framställningen av detta arbete.

Till största delen har vi arbetat med uppsatsen gemensamt, men har även skrivit delar enskilt. Efter att ha fördjupat sig i ämnet utbrändhet delade vi upp arbetet i teman som vi ansvarade för. Alla delar har bearbetats tillsammans under arbetets gång. Aferdita har skrivit problemformuleringen och delar av metoden. Vidare har hon ansvarat för emotioner och skam både i teoriavsnittet och i analysen. Likaså har hon ansvarat för coping och kasam både i teoriavsnittet och i analysen. Aferdita har även presenterat ett avsnitt om den sociala styrningen av självet i teoriavsnittet samt diskuterat detta i analysen. Anna-Lena har skrivit delar av metoden, samt forskningsbakgrunden. Anna-Lena diskuterade begreppet utbrändhet i både teoriavsnittet samt i analysen och presenterade möjliga orsaker till utbrändhet enligt Maslach. Resterande delar av återhämtning i teori kapitlet och i analysen skrevs av Anna-Lena, samt förord och abstract. Aferdita har sammanfattat arbetet och en avslutande diskussion har vi skrivit tillsammans.

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Utbrändhet är ett fenomen som drabbar alltfler i Sverige men även resten av västvärlden, enligt Eriksson (2004). I ett samhällsperspektiv uppges detta vara ett allvarligt problem och det framgår att socialförsäkringskostnaderna har ökat mellan 1992 – 2002 från 62 miljarder till 87 miljarder (Eriksson, 2004). I socialstyrelsens rapport *Utmattningssyndrom – stressrelaterad psykisk ohälsa* (2003) presenteras att sjukskrivningstalen hade den största ökningen någonsin kring 1990-talets sista år och början på 2000-talet. Den typ av sjuklighet som uppges vara vanligast under denna period är långtidssjukskrivna, och i synnerhet antas det att de psykiska sjukdomarna är de som har ökat. 80 % av långtidssjukskrivningarna uppges i någon mån vara relaterat till stressproblematik. Gällande sjukskrivningarna redogörs även i rapporten att särskilt stor tycks ökningen vara inom yrken som omfattar mycket människokontakt, exempelvis inom skola, omsorg och vård (Socialstyrelsens rapport, 2003).

Eriksson, Starrin & Jansson (2003) menar att anledningen till att utbrändhet förekommer oftare i dagens samhälle är svår att redogöra för. En teori är att det har skett en ökning av antalet människor som blir utbrända och en annan är att fenomenet har fått mer acceptans. Begreppet som i större utsträckning har fått mer uppmärksamhet kritiserar dock för att inte vara enhetlig, vilket kan medföra svårigheter då tillståndet utbrändhet ska fastställas (Eriksson et. al., 2003).

Christina Maslach anses vara pionjären som myntade begreppet utbrändhet redan på 1980-talet i USA och hennes definition av begreppet är även den som har fått mest genomslagskraft. Hon anger utbrändhet som fysisk, mental och emotionell utmattning, olust och empatibortfall. Begreppet utformades utifrån människor som arbetade i människovårdande yrken såsom socialarbetare och sjuksköterskor, vilket innebar att de huvudsakligen var kvinnor (Johannison, 2001). Eriksson (2004) berör könspektivet på utbrändhet och menar att kvinnor tenderar att drabbas oftare av utbrändhet än män. Bakgrunden till detta kan vara olika, och Eriksson (2004) pekar bland annat på olika förväntningar på könsrollerna. Kvinnor lär sig i ett tidigt stadium att vara omhändertagande och lyhörda för andras behov. Det har framkommit genom undersökningar att kvinnor har höga krav på sig i hemmet och familjen samt att kvinnor brukar vara de som upprätthåller relationen mellan släkt och vänner. Vidare anges att kvinnor har många olika roller där upprätthållandet av relationer är betydelsefullt (Eriksson, 2004).

Utbrändhet som begrepp är oklart och komplext, vilket vi menar kan få en del problematiska följder. Samtidigt som det är svårt att tydligt definiera det och dess uppkomst kan det ge upphov till svårigheter i konstruktionen av det som sjukdomstillstånd. I Socialstyrelsens rapport (2003) diskuteras denna svårighet utifrån att utbrändhet inte är en diagnos. Istället föreslår experterna i rapporten benämningen utmattningssyndrom eller, om det föreligger depression, utmattningsdepression som diagnos för utbrändhet.

Ytterligare en aspekt av utbrändhet är relevant att belysa: upplevelsen av utbrändhet hos den drabbade. Denna del som rör vilka emotioner som de drabbade upplever i samband med deras utbrändhet har berörts av flera författare. Eriksson et. al. (2003) refererar till en stressforskare vid namn Richard Lazarus som menar att litteratur om emotioner och stress tycks existera men enbart sida vid sida utan någon interaktion. Istället, menar Lazarus, att dessa bör integreras och föreslår att benämna detta för stressemotioner. Han anger ångest, rädsla, ilska, fruktan och skam och skuld som exempel på detta (Eriksson et. al., 2003). Gustafsson (2009) presenterar i sin doktorsavhandling att skam är en känsla som i hög grad är aktuell under utbrändhetsprocessen, och att även skuld är en vanlig känsla som förknippas med utbrändhet. Mashek et. al. i Gustafsson (2009) förklarar att skam är kopplat till självet medan skuld utgår från upplevelsen om hur ens handlingar påverkar andra (Gustafsson, 2009). Vidare uppges skam vara den mest sociala känslan av alla då den grundar sig på föreställningar om självet i relation till andra personer (Starrin, 2001). Ytterligare en känsla som förknippas med utbrändhet menar Eriksson et. al. (2004) är känslan av tomhet.

Trots de svårigheter som medföljer att vara sjuk, lyckas människor återhämta sig från sin utbrändhet. Hur det kommer sig att människor lyckas genomleva svårigheter finns det olika teorier om. Gällande utbrändhet och stress är *coping* en sådan teori som berör stresshantering hos människor. Coping utgår från ett antal komponenter som är positiva för hanteringen av stress där bland annat socialt stöd är en av dessa. En annan teori som är stor inom ämnet hur människor uthärdar svåra förhållanden är *känslan av sammanhang* (KASAM). På detta vis ger det individen större möjlighet att genomgå svåra situationer och leder till att denne upplever ömsesidig förståelse mellan sig själv och omgivningen (Carlsson, 2005).

1.2 Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka upplevelsen av utbrändhet hos en grupp kvinnor.

1.3 Frågeställningar

- Vad är utbrändhet och hur kan det yttra sig?
- Vilka emotioner kopplar kvinnorna till sin utbrändhet?
- Hur upplever kvinnorna sin återhämningsprocess?

1.4 Metod

1.4.1 Metodval, förtjänster och begränsningar

Denna uppsats om utbrändhet grundas på en kvalitativ forskningsmetod då vi anser att detta lämpar sig bäst för vårt syfte. Undersökningen inriktas på hur utbrändhet upplevs av en grupp kvinnor och hur individuellt detta kan te sig. Enligt Trost (1997) är kvalitativa studier lämpade när man försöker att förstå eller hitta ett mönster i den undersökning som görs. Med en kvalitativ forskningsmetod kan vi lättare fånga individens upplevelse av utbrändhet och beskriva dennes väg tillbaka. På detta sätt får vi en tydligare förståelse för helheten. En begränsning med en kvalitativ metod kan vara att undersökningen genomförs hos ett färre antal personer till skillnad från kvantitativ undersökning. För att komplettera undersökningen har vi även använt oss av tidigare forskning i form av rapporter, avhandlingar och litteratur.

Intervjuerna utgår ifrån en intervjuguide, vilken vi har framställt utifrån vårt syfte och frågeställningar med följdfrågor. Intervjuguiden är formad som grund till semistrukturerade intervjuer eftersom frågorna är specificerade men att de ger ett större utrymme för intervjupersonen att fördjupa sina svar och prata fritt. På så sätt kan vi även förtydliga de svar som ges genom att föra en dialog med intervjupersonen. May (2001) menar att semistrukturerade intervjuer lämpar sig bra om man riktar in sig på teman i sin forskning. Vår analys är tematiskt uppbyggd, vilket tillåter fördjupningar och diskussioner av de frågor som vi ställt under intervjuerna. Intervjuguiden består av frågor om bland annat hur livssituationen var innan utbrändheten samt under den akuta sjukdomsfasen. Dessutom undersökte vi kvinnornas syn på sin återhämningsprocess.

1.4.2 Urval och tillvägagångssätt

Urvalet i undersökningen är begränsat till enbart kvinnor som är införstådda med att de var utbrända och som inte varit arbetsföra under en längre tid. Vidare är dessa kvinnor inte i den mer akuta sjukdomsfasen utan är på väg tillbaka. Denna avgränsning motiveras av att det har uppgetts att kvinnor tenderar att bli utbrända i större utsträckning än män. Dessutom upplever vi att vi kan identifiera oss mer med kvinnorna. En annan avgränsning i arbetet är inom emotionsdelen där vi fokuserar oss på skam i beskrivningen av upplevelsen av utbrändhet. Anledningen till detta är att vi upplever det som särskilt intressant eftersom det ger en bild av kvinnornas upplevelse, men berör även deras interaktion med andra. Vårt val av skam som en viktig emotion i beskrivningen av utbrändhetsprocessen styrks av att skam har varit framträdande i en del av den litteratur vi har bearbetat till detta arbete.

Det fanns en svårighet med att närma oss människor med de erfarenheter som vi sökte eftersom det är en personlig erfarenhet. Därför valde vi att fråga människor i vår närhet om de visste någon som hade varit utbränd och om de skulle kunna tänka sig att ställa upp undersökningen. Intervjuerna genomfördes med sju kvinnor som själva fick bestämma tid och plats för intervjun. Vi har medvetet inte valt en specifik ålderskategori för kvinnor som har dessa erfarenheter utan vi har gjort ett slumpmässigt val utifrån vilka intervjupersoner som ville ställa upp. Inledningsvis pratade vi med intervjupersonerna om vår forskning via telefon. Detta för att förtydliga vårt syfte och för att klargöra om de skulle överväga att ställa upp på en intervju. Därefter skickades ett informationsbrev via e-post till intervjupersonerna eller ett brev via posten. Vid alla intervjuer närvarade vi båda, där en var intervjuledare och den andra bisittare. Inom rimliga gränser lät vi intervjupersonen själv välja platsen för intervjuerna. Efter överenskommelse med intervjupersonen använde vi oss av en bandspelare. Detta var något vi tog upp inledningsvis i telefonkontakten för att klargöra att det är ett hjälpsamt verktyg för att få så adekvat intervjumaterial som möjligt. Det har inte varit några invändningar emot detta utan vi har kunnat spela in alla intervjuer och dessa varade mellan en timme till en och en halv timme. Vid transkriberingen av intervjuerna upptäckte vi att en av de sju intervjuerna inte hade blivit inspelade. Därför valde vi att göra om intervjun med samma person men med kompletterade frågor för att på så sätt kunna använda oss av dennes erfarenhet. Vid transkriberingen av den sjunde och sista intervjun upptäckte vi att även den inte var bandad och på grund av tidsbristen i framställningen av detta arbete valde vi att inte göra om denna intervju. Under intervjuernas gång förde vi anteckningar, vilket innebär att vi kommer att ha

dessas som stöd i arbetet. Att vi har valt att göra om en intervju kan ha kommit att påverka arbetet då informationen förmodligen inte blir densamma som vid första tillfället. Den värdefulla information som vi har tagit del av i samtliga intervjuer har vi haft i åtanke i analysen.

1.4.3 Validitet och reliabilitet.

I undersökningen har vi sett till olika faktorer som kan ha varit betydelsefulla för vårt resultat. Vi anser att det är viktigt att vara medveten om vad som kan ha påverkat vår studie. Reliabilitet är pålitligheten i det som man avser att mäta, vilket innebär att oberoende mätningar ska resultera i mer eller mindre identiska resultat (Halvorsen, 1992). Exempelvis är tidsaspekten en faktor som skulle kunna vara avgörande i utfallet, då synen på utbrändhet har förändrats genom tiderna. Utifrån detta menar vi att möjligheten att få samma resultat vid ett annat tillfälle inte är trolig på grund av tidsaspekten och synsättet som medföljer den. Ett resonemang har förts kring vad som kan stärka trovärdigheten i vår studie för att få samma svar vid ett annat tillfälle. Validitet beskrivs som giltighet eller relevans gällande insamlandet av data i förhållande till den problemformulering som man har (Halvorsen, 1992). Vilka vi har intervjuat, hur vi har formulerat våra intervjufrågor samt vårt tillvägagångssätt har påverkat utfallet av vår undersökning. Vid övervägande beslutade vi oss för att vara två personer vid intervjutillfällena för att underlätta bearbetningen av materialet, samt för att göra detta så adekvat som möjligt. Dessutom har vi fört ett resonemang kring objektivitet under studiens gång och hur vår förförståelse kan ha spelat roll i undersökningen. Tidigare erfarenheter, såsom personliga erfarenheter och annat material som vi tagit del av, kan spela en betydande roll i hur vi väljer att framställa information samt vad vi ämnar undersöka.

1.4.4 Bearbetning och analys av intervjumaterialet

Det krävdes en viss distans till materialet för att på bästa sätt kunna analysera det. Efter varje intervju fördes en diskussion om den och anteckningar gjordes om vi tyckte att något skulle tilläggas. Ordagrant skrevs intervjuerna ned med tillhörande uppehåll vid pauser/skratt. Efter detta lästes intervjuerna igenom flera gånger inför analysen. Materialet delades sedan in i olika teman och inom dessa teman utlästes olika mönster. Sedan kopplades resultatet ihop med olika teoretiska utgångspunkter. Syftet med teorierna var att förklara de mönster som utlästes i analysen, vilket gjordes genom att citera intervjupersonerna.

1.4.5 Förförståelse

Vår förförståelse baserades dels på egna erfarenheter men även av erfarenheter i vår omgivning. Vi har båda upplevt att vi har känt igen symptom hos oss själva när man har läst om utbrändhet tidigare, vilket gör uppsatsämnet särskilt intressant i förebyggande syfte för oss. Dessutom har vi båda bekanta som har blivit utbrända vilket innebär att tillståndet inte är främmande för oss, även om vi saknar djupare kunskaper i det. Dessa faktorer kan tänkas påverkat vårt förhållningssätt eftersom ämnet kan kännas mer personligt. Å andra sidan kan det faktum att vi reflekterar över det och att vi därmed blir medvetna om det göra att objektiviteten ökar.

1.4.6 Etiska överväganden

I ett sådant känsligt forskningsämne som utbrändhet är det viktigt att ha ett etiskt förhållningssätt gentemot intervjupersonerna för att på så sätt skydda dem i undersökningen. Intervjupersonerna har fått ta del av ett informationsbrev där uppsatsens syfte och dess upplägg redogörs för, och även att materialet endast kommer att användas i denna uppsats syfte. Denna information repeterades även muntligt inledningsvis i intervjuerna. Samtliga intervjupersoner har frivilligt ställt upp i undersökningen och informerats om att de närhelst kan välja att avsluta sin medverkan i vår undersökning. Vidare anser vi att det är av stor betydelse utifrån ett etiskt förhållningssätt att intervjupersonerna presenteras anonymt i uppsatsen, vilket de har informerats om initialt. I analysen har intervjupersonerna namngivits med fiktiva namn. Intervjuerna har bandats vilket kan möjligtvis upplevas som etiskt känsligt då informationen som intervjupersonerna delger kan vara känsligt. En annan etisk aspekt, som är en av de viktigaste, är att intervjupersonerna inte är personer i den akuta fasen av sjukdomstillståndet, utan är i den återhämtande fasen, ”på väg tillbaka”. Vi upplevde det etiskt inkorrekt att besvara människor som är sjuka och som redan kämpar med sitt sjukdomstillstånd.

2. Bakgrund

2.1 Tidigare forskning

I den introducerande delen presenteras Herbert Freudenberger samt Christina Maslach för deras betydande bidrag till förståelsen av utbrändhet. Därefter har vi avgränsat oss genom att främst söka nyare avhandlingar samt böcker av forskare inom området. Tidigare forskning sammanfattas för att få en bra överblick över vad som finns inom vårt givna problemfält och för att se hur området har utökats med ny kunskap inom vårt forskningsfält. Vid urvalet av tidigare forskning har vi valt att sammanställa den mest relevanta forskningen för att få en bättre förståelse för vårt syfte och därför kommer vår betoning ligga vid resultat och metoder. Sammanfattningsvis kommer vi att fokusera oss på Maslachs teorier om utbrändhet i vår teori och analys. Vi kommer även att använda oss av Erikssons et. al. (2003), närstudien *Utbränd och emotionellt utmärglad*, gällande bland annat problematiseringen av begreppet utbrändhet. Likaså kommer *Jäktad, pressad - utbränd?* (2003) att finnas med i det fortsatta arbetet. Avslutningsvis kommer även Socialstyrelsens *Utmattningssyndrom - stress relaterad psykisk ohälsa* (2003) rapport finnas i vårt arbete, gällande diagnoskriterier för utmattningssyndrom och utmattningsdepression.

Psykoanalytikern Herbert Freudenberger beskrev först begreppet utbrändhet. Han menar att tillståndet är en konsekvens av för mycket känslomässigt engagemang inom vissa yrken. Hans bidrag till förståelsen för utbrändhet är dels självbiografisk. Han beskriver syndromet som en följd av att man är så upptagen av att hjälpa andra att man till slut glömmer bort sig själv. I *Att inte räcka till* (1985) beskrivs grundläggande fakta om utbrändhet, en diskussion förs om varför kvinnor drabbas av utbrändhet samt vilka symtom som finns vid utbrändhet.

Christina Maslach är en amerikansk psykolog som myntade begreppet burn-out. Maslach började studera utbrändhet i början av 1970-talet då det inte fanns någon forskning om fenomenet. Maslach började studera människor och i sina studier framträdde flera olika mönster, vilka fick henne att utveckla en hypotes om utbränningsprocessen. Utifrån materialet från sina studier framställde hon senare en måttskala för att kunna bedöma människors upplevelse av utbrändhet, The Maslach Burn-out Inventory (MBI). MBI avser att mäta tre aspekter av syndromet; emotionell utbrändhet, depersonalisation och nedsatt personlig prestation. Skalan är än idag det mest använda mätinstrumentet för utbrändhet. I sin bok

Utbränd, om omsorgens personliga pris och hur man kan förebygga utbränning (2001) presenterar Maslach en personlig ståndpunkt som baseras på hela hennes forskning. Hon går inte in på någon specifik forskning utan ger istället en bra övergripande bild av fenomenet. I boken beskriver Maslach problematiken kring utbrändhet, samt redogör hon för utbränningsprocessens uppkomst och förlopp med alternativa lösningar till fenomenet. Hennes fokus ligger på individen och den situationen som denne befinner sig i. Maslach har även skrivit *Sanningen om utbrändhet* (1999) tillsammans med Michael P Leiter och i denna bok diskuteras hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det. Michael P. Leiter är en ledande forskare kring fenomenet utbrändhet och professor i psykologi vid Acadia University i Nova Scotia. Maslach och Leiter (1999) hävdar att utbrändhet ofta är ett symptom på brister i en organisations sätt att fungera och därmed ligger inte ansvaret på den anställde. I boken presenteras olika strategier för att förhindra orsaker till utbrändhet.

Eriksson, Starrin och Jansson har gjort en närstudie som presenteras i *Utbränd och emotionellt utmärglad*, 2003. I denna studie sammanförs resultatet av en studie med 32 personer som var långtidssjukskrivna för utbrändhet eller annan stressrelaterad ohälsa. I boken presenteras vad som händer på arbetsplatser där tillvaron till slut inte är hållbar, vilket leder till att personalen blir sjukskrivna. Denna forskningsstudie är ett resultat av ett projekt som Försäkringskassan i Värmland uppmanat till, för att få en bättre insikt i sjukskrivningar och dess orsaker. Projektet vände sig till långtidssjukskrivna som var sjukskrivna under intervjuernas gång för att titta på vad som hänt i anslutning till deras sjukskrivningar och orsakerna till den. Tyngdpunkten i studien ligger på betydelsefulla händelser i dessa människors liv, för att öka förståelsen av varför en tillvaro blir så oerhört påfrestande att sjukskrivning är det enda att tillgå. Gemensamt i denna studie är att det framkommer att samtliga intervjuade har varit med om förändringar/nedskärningar/omorganisering på sin arbetsplats.

Avhandlingen skriven av etnologen Mia-Marie Hammarlin *Att leva som utbränd* (2008) vid Lunds universitet är ett forskningsprojekt som är finansierat av Försäkringskassan. Projektet avser att få fram ny kunskap om de ökade antalet sjukskrivningar när det gäller psykisk ohälsa, däribland människor med utbrändhet. Hammarlin behandlar frågor kring den ökade produktionstakten och flexibiliteten och om detta kan bidra till att människor känner sig otillräckliga och betydelselösa. Syftet med avhandlingen är att lyfta fram utbrändhet och långtidssjukskrivning för att förstå dessa fenomen samt hur de kan hjälpa att få nya insikter om dess problematik. Hammarlin fokuserar sig på vad dessa tillstånd gör med människor och vad

den enskilde själv gör med erfarenheten, om det finns positiva möjligheter utöver de negativa konsekvenserna som det kan innebära att vara utbränd. Hammarlin skriver i sin avhandling att de utbrändas nya insikter, kunskaper och kompetenser är viktigt information som bör tas tillvara på.

Utbrändhet i normalbefolkningen (2006) är en avhandling av Karin Lindblom vid Örebro universitet som rör den yrkesarbetande normalbefolkningen. Avhandlingen består av två studier, den första där man undersöker psykosociala arbetsfaktorerers anknytning till utbrändhet, likaså olika nivåer av utbrändhet. Den senare delen av studien avser att titta på vad som möjligen kan bidra till en försämring eller återhämtning från utbrändhet. Lindblom menar att studierna är ett resultat som visar att utbrändhetsprocessen är en interaktion mellan arbetsmiljöfaktorer och en individs psykologiska tillstånd.

Jäktad, pressad - utbränd? (2002) är utgiven av forskningsrådnamnden (FRN) under utbildningsdepartementet. I detta forum diskuterar forskare olika aktuella samhällsfrågor. I denna debatt deltar Gun Leander, medicinjournalist, Thöres Theorell, professor för stressforskning vid Karolinska institutet, Kristina Orth-Gomer, professor i samhällsmedicin, Alexander Perski, docent i medicinsk psykologi vid Karolinska institutet, Gunilla Burell, fil. Dr i psykologi, vid Norrlands universitets sjukhus, Bengt Arnetz, professor vid institutet för folkhälso-vårdvetenskap vid Uppsala universitet. I denna källa diskuterar Kristina Orth-Gomer skillnaden mellan mäns och kvinnors stress, vilket hon menar kan vara den vikt kvinnor lägger vid relationer på gott och ont. Hon menar att kvinnor ofta tar ett personligt ansvar för att relationer ska fungera bra. Thöres Theorell skriver om hur stress påverkar kroppen och själen. Han reder ut olika påverkande faktorer till såväl inre som yttre faktorer som bidrar till utbrändhet. Theorell menar att stress i sig inte är negativt men att får det pågå under en längre tid och att man inte får möjligheten att återhämta sig så blir man till slut sjuk. Han diskuterar den akuta reaktionen på stress, att det är en medfödd reaktion vi människor har i hotfulla situationer. Theorell ställer sig frågandes till begreppet utbrändhet eftersom han menar att tillståndet kan behandlas och därmed botas. Gunilla Burell diskuterar hur man kan förändra ett stressbeteende. Att vara lyhörd för signaler och samtala med andra kan vara en hjälp. Att utveckla alternativ till jäkt, irritation och ilska samt spänning och oro. Bengt Arnetz diskuterar IT-samhällets snabba utveckling och att detta kan bidra till att människor arbetar allt fortare under en större del av dygnet. Gränser suddas ut, då inte bara geografiska utan även sociala gränser, de som avgränsar till olika delar av arbetslivet. Han menar att en hög arbetsbelastning

nödvändigtvis inte behöver vara farlig men kan bli då man inte har möjligheter att återhämta sig och att tid att reflektera inte finns under arbetstiden. Alexander Perski resonerar om begreppet utbrändhet som fenomen. Han betonar i sitt kapitel att en framgångsrik rehabilitering ofta tar väldigt lång tid, vilken kan kräva stora personliga och arbetslivsmässiga förändringar. Vidare beskriver han de tre stadier som leder fram till kollaps, han menar att det går att stoppa processen i alla dessa tre skeenden. Perski invänder inte mot begreppet utbränd då han menar att det är ett bra beskrivande ord för hur de drabbade känner sig. Alexander Perski har även skrivit boken *Ur balans* (2002) där han presenterar olika fallstudier av personer med utbrändhet. Stressforskaren Perski tar upp varför de som lever på gränsen blir nedstämda och lider av extrem trötthet, vilket till slut kan leda till ett sammanbrott och varför det kan ta så lång tid att komma tillbaka.

Diagnosing burn-out- an anthropological Study of a Social concept i Sweden (2006) är en avhandling av Torbjörn Friberg avlagd vid Lunds universitet. Fribergs fokus i avhandlingen är att titta på vad som bidrog till att utbrändhetsdiagnosen uppfattas som normal i det svenska samhället. Avhandlingen tar upp användandet och skapandet av begreppet utbrändhet. Friberg försöker att förklara fenomenet genom att titta på individers handlande och miljön dessa befinner sig i. För att bättre förstå fenomenet diskuterar Friberg historien om begreppet som en etablerad diagnos, den ökade osäkerheten i det svenska samhället samt vardagsmänniskors användning av utbrändhetsbegreppet. Med detta förklarar Friberg hur utbrändhet har blivit sammankopplad med en viss människotyp i Sverige, som är accepterad och betraktas som normal i vårt samhälle.

Socialstyrelsen presenterar i *Utmattningssyndrom - stress relaterad psykisk ohälsa* (2003) information om utmattningssyndrom. Detta är ett underlag från experter som bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet som har tagits fram på uppdrag av Socialstyrelsen. Medverkande i detta underlag är bland annat; Marie Åsberg, professor inom behandlingsforskning vid Karolinska institutet, Lars Jacobsson, professor i psykiatri vid Umeå universitet, Jörgen Herlofson, psykiatriker som har översatt och introducerat det amerikanska DSM-systemet i Sverige, Alexander Perski, docent i psykologi med flera. På grund av ökade långtidssjukskrivningar främst för psykisk ohälsa uppmanade socialstyrelsen en grupp inom området där syftet var att få en samsyn på hur tillståndet ska utredas, diagnostiserats och rehabiliteras. I deras slutsats presenterar forskarna att förhållandena på arbetsplatsen är väsentliga för utveckling av stressymtom och att det finns ett samband mellan detta och

psykisk hälsa som är vetenskapligt styrkt. Forskningen visar även att individorienterade psykologiska behandlingsmetoder i grupp kan vara resultatrika. Klinisk erfarenhet visar att rådgivning om livsstil samt andra anpassade former såsom arbetsträning kan vara betydelsefullt i återhämtningsprocessen.

2.2 Utbrändhet som diagnos – utmattningssyndrom

I Socialstyrelsens rapport *Utmattningssyndrom – stressrelaterad psykisk ohälsa* (2003) menar experterna att begreppet utbrändhet inte är lämpligt att använda då det inte anses vara en medicinsk term. Förslagsvis menar experterna att utmattningssyndrom och utmattningsdepression lämpar sig bäst att använda som diagnoser i fråga om utbrändhet. Vid föreliggande av depression anser experterna att utmattningsdepression är passande som diagnos, i annat fall rörande utbrändhet är utmattningssyndrom en aktuell diagnos. Experterna anger följande kriterier som diagnos till utmattningssyndrom:

1. Tecken på utmattning under minst två veckor i form av fysiska och psykiska symptom som uppkommit till följd av stressfaktorer som har pågått under minst sex månader.
2. Tydlig brist på psykisk energi kännetecknat av minskad uthållighet och/eller förlängd återhämtningstid i samband med psykisk belastning.
3. Minst fyra av följande symptom har existerat i stort sett varje dag under två veckor:
 - a) Svårigheter gällande koncentration eller minnesstörning
 - b) Nedsatt förmåga att hantera krav eller producera under tidspress
 - c) Emotionell labilitet eller irritabilitet
 - d) Svårigheter att sova
 - f) Påtaglig kroppslig kraftlöshet
 - g) Fysiska symptom som uttrycks i form av värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, magtarmsbesvär, yrsel eller känslighet mot ljud.
4. Symtomen ger upphov till påtagligt lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.
5. Symtomen har inte framkallats av direkta fysiologiska effekter av substans (t.ex. missbruksdrog, medicinering) eller någon somatisk sjukdom/skada (ex. infektionssjukdom).
6. Om kriterierna för egentlig depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom dessutom är uppfyllda anges utmattningssyndrom enbart som tilläggs-specifikation till den aktuella diagnosen (*Utmattningssyndrom – stressrelaterad psykisk ohälsa*, 2003. sid. 9)

3. Teori

Detta avsnitt är uppdelat i tre delar: utbrändhet, upplevelsen av utbrändhet samt återhämtning. I vardera stycke har vi valt att presentera teorier som kommer att sammanföras och analyseras med utfallet av vår undersökning. I första delen av detta avsnitt behandlas fenomenet utbrändhet samt diagnosen av tillståndet där bland annat huvudsakligen teorier av Christina Maslach presenteras. Andra avsnittet rör mestadels teorier om skam och hur denna emotion är socialt grundat. Avslutande delen berör teorier om hur människor hanterar svårigheter och återhämtar sig.

3.1 Utbrändhet

3.1.1 Begreppet utbrändhet

Eriksson et. al. (2003) menar att det inte finns en enhetlig definition av begreppet utbrändhet. Begreppet har kritiserats för att vara luddigt och vagt, att det kan inbegripa alltför mycket. Utbränd betyder på svenska att något är totalt förstört, som en byggnad efter en eldsvåda. Detta har kritiserats eftersom det syftar till ett oåterkalleligt tillstånd, vilket utbrändhet inte är även om det kan ta år för en person att ta sig tillbaka (Miller, 2003). Maslach och Leiter (1999) menar att utbrändhet är en benämning för en yrkesmässig kris. De menar att utbrändhet hittills inte har tagits på allvar, det har blivit underskattat och inte tagits som ett seriöst sjukdomstillstånd. En annan bidragande orsak till att fenomenet inte uppmärksammats tidigare var att det inte innebar kända anledningar till fysiska skador eller död, vilket man idag vet att det kan leda till. Människor antar att det inte kommer att hända dem för att de vet hur man ska undvika denna fara eller att de är har en övertygelse om att de är starkare än andra (Maslach & Leiter, 1999). Vi anser att det har betydelse i processen eftersom de flesta inte inser när utbrändheten tar vid förrän det är för sent. Ofta fortsätter de att arbeta, kanske till och med mer för att hinna med allt som ska göras. Hallsten (2001) kritiserar Maslachs teori om utbrändhet, han menar att hennes definition inte är teoretisk. Vidare hävdar han att utbrändhet uppstår när kroniska stressorer hindrar en person från att utföra en roll som är nödvändig för personens identitet. Hallsten (2001) menar därmed att utbrändhet inte kan uppstå endast i samband med arbetslivet utan även ha sin grund i individen, dennes omgivning och i långvariga verksamheter. Både Maslach och Hallsten menar dock att en person som har en prestationsbaserad självkänsla är av större risk att bli utbränd.

3.1.2 Maslachs teori om utbrändhet

Maslach och Leiter (1999) menar att utbrändhet är en förskjutning mellan vad människor är och vad de måste göra. Med detta menas att ens värderingar, vilja och humör blir urholkat. Maslach (2001) menar att utbrändhet har tre dimensioner; emotionell utmattning, depersonalisering och otillräcklighet eller nedsatt personlig prestationsförmåga. Utmattning är den första reaktionen på stress exempelvis på grund av arbetskraven eller från stora förändringar. Depersonalisering såsom cynism kan vara ett försvar från att bli utmattad, det känns säkrare att vara likgiltig eftersom man inte säkert vet hur saker och ting ska bli eller göras. Faran med detta kan vara att det allvarligt kan skada en persons förmåga att arbeta och dennes allmänna välbefinnande. Otillräcklighet är en annan faktor som kan kännas överväldigande. Detta kan leda till att man tappar tilltron till sig själv och förmågan att uträtta något som har betydelse.

3.1.3 Arbetsmiljön som en möjlig orsak till utbrändhet

Maslach och Leiters (1999) forskningsresultat visar att människor blir utbrända på grund av att arbetets karaktär är oförenligt med karaktären hos personen som utför det. En för *stor arbetsbelastning* är det största tecknet på oförenlighet, då gränser tänjs konstant för att man ska klara av mer när det gäller arbetsbelastning, nedskärningar och omorganisering. *Brist på kontroll* över sitt arbete kan vara en annan betydelsefull faktor. Maslach och Leiter (1999) menar att de flesta vill ha möjligheten att bestämma och kunna påverka sitt arbete samt att kunna påverka de resultat som de hålls ansvariga för. *Brist på erkänsla* uppstår då man inte uppfattar någon erkänsla, vilket kan nedvärdera ens arbete och likaså en själv. Det som anses vara mest förödande för personalen är bristen på belöningar som har med den anställdas stolthet att göra, att göra något viktigt och meningsfullt för andra och känna stolthet för sitt utförda arbete. Känslan av *brist på gemenskap* uppstår när man inte får det stödet av andra som man behöver för att känna samhörighet, få beröm och känna glädje tillsammans. *Olösta konflikter* skapar irritation, vrede, rädsla, oro och brist på respekt, detta bidrar inte till det sociala nätverk som kan vara ett stort stöd i vanliga fall. Kroniska konflikter leder ofta till brist på respekt. Rättvisa på arbetsplatsen innebär att människor visas respekt och att de fyller en funktion samt att de har ett värde. Det indirekta budskapet man sänder till personalen om man inte tar upp och löser konflikter genom att höra alla parter kan vara att man värdesätter pengar mer än sin personal. På så sätt urholkas den gemensamma respekten och värderingarna. *En värderingskonflikt* uppkommer då arbetets krav och de personliga kraven inte överensstämmer. I många människovårdande yrken kan arbetet tvinga människor att utföra oetiska saker, vilka

inte stämmer med deras personliga värderingar. Den moraliska urholkningen är därmed ett faktum, då ändamålen helgar medlen (Maslach & Leiter 1999).

3.1.4 Personliga egenskaper som möjliga orsaker till utbrändhet

Maslach (2001) menar att det finns vissa yttre faktorer samt inre faktorer som bidrar till varför en person blir utbränd till skillnad från en annan person med samma arbete. Hon menar att hur en människa hanterar yttre stressfaktorer är beroende på individuella drag såsom hur man motiveras, ens självaktning, emotionell uttrycksförmåga, om man definierar sig själv utifrån sin prestationsförmåga samt andra behov. Vid tekniska arbete används inte samma egenskaper som vid människovårdande yrken, som att vara förstående, lugn och empatisk. Dessa egenskaper utgör en stor del av en människas personlighet och spelar därför en betydande roll i processen av att bli utbränd. Med personlighet menar Maslach (2001) personens grundkaraktär, de mentala, sociala och emotionella egenskaperna. Hon menar att ens *självuppfattning* spelar en betydande roll i samspelet med andra i sin omgivning. En *låg självkänsla* och *avsaknad av självkänsla* kan vara betydande för hur man hanterar nya situationer. Utbränning är inte begränsat till självuppfattning utan är också beroende på hur väl du förstår dig själv som människa. De människor som inte är införstådda med sina *begränsningar* har lättare att öka sin belastning till den gräns då utbrändhet är ett faktum. En person som hjälper andra och inte inser sina begränsningar tar lätt på sig rollen av att de är ansvariga för om den de hjälper lyckas eller blir hjälpt. Detta i sin tur kan leda till att det blir ett glapp mellan ambitioner och faktiska prestationer, som leder till känslor av misslyckande (Maslach 2001). Maslach menar vidare att andra behov såsom *uppskattning* av andra och *prestation* kan vara viktiga faktorer i förhållande till processen utbrändhet. Om behovet av att vara uppskattad är starkt, exempelvis på sin arbetsplats eller av sina klienter kan ansträngningarna att tillmötesgå klienter bli överväldigande. Detta behov kan vara särskilt stort om det inte finns andra källor som fyller uppskattningsbehovet. Om behovet att prestera blir så stort att annat, såsom familjeliv får stå till sidan kan det leda till problem. En annan fara med prestation är att man inom människovårdande yrken ofta strävar efter oklara eller orealistiska mål så är man mer benägen att inte nå målen. Orealistiska förhoppningar kan leda till att man upplever förlusten så förödande att det tar på ens självaktning. Maslach (2001) menar att man kan se ett samband med utbrändhet och en upplevelse av *bristande kontroll* både gällande arbete och i privatlivet. En vilja att kontrollera allt och sin omgivning och att inte inneha förmågan att delegera till andra är andra förödande faktorer i processen utbrändhet (Maslach, 2001).

3.2 Upplevelsen av utbrändhet

3.2.1 Emotionssociologi

Ordet emotion används sällan i det svenska språket, där ordet känsla används i större utsträckning. Ordet härstammar från latinets *e movere* och betyder ”att sätt i rörelse”. Inom emotionssociologi används ordet emotion som synonym till ordet känsla. Arlie Russel Hochschild anger en definition av emotioner utifrån fyra komponenter: bedömningen av situationen, förändringar i sinnesförmålor, fritt eller hämmat uttryck av expressiva gester samt en kulturell beteckning för ilska, sorg, glädje. Samtliga komponenter måste vara närvarande för att det ska talas om emotion (Wettergren et. al., 2008)

Inom emotionssociologin studeras främst emotioner i ett socialt sammanhang där utgångspunkten är att emotioner uppstår i interaktion mellan människor. Grundtanken är därmed att emotioner förorsakas av sociala situationer och de utgör anledningen till att vi överhuvudtaget agerar (Wettergren et. al., 2008).

3.2.2 Maslachs beskrivning av utbrändhet

Maslach och Leiter (1999) menar att det finns grundläggande drag för hur en person beskriver utbrändhet: *Ett bristande engagemang i arbetet* beskrivs som att det som en gång kändes viktigt och meningsfullt inte längre känns på samma vis. Maslach och Leiter (1999) menar att energi, engagemang och effektivitet är i motsats till utbrändhetens tre dimensioner. Förskjutningen sker sedan gradvis från positiva känslor till negativa känslor. Energi blir utmattning, engagemang kan förändras till cynism och effektivitet till otillräcklighet. *En urholkning av sina känslor*, känslor som tidigare var positiva såsom, trygghet, entusiasm och glädje blir istället oro, ångslan, vrede och frustration. Frustrationen gäller att man inte kan ta sig över de hinder som finns och för att man exempelvis saknar kontroll över sitt arbete. Kanske får man inte de belöningar man förväntade sig, vilket kan leda till att man tycker att tiden man spenderar är bortslösad. Maslach och Leiter (1999) menar också att utbrändhet inte bara handlar om negativa känslor utan också om avsaknaden av positiva känslor. Med detta menar de att om man känner tillfredsställelse för sitt arbete och ser framemot nya utmaningar så kan detta bidra till engagemang och fortsatt motivation. Om de positiva känslorna är så pass urholkade att de inte kan stå emot de negativa kan man utveckla ett mer cyniskt synsätt.

3.2.3 Skam och självet/självkänsla

Starrin (2001) beskriver skam som känslan att vara alienerad, förkrossad, nedvärderad, misslyckad, förlöjligad och mindervärdig. Typiskt för denna känsla är att det berör hela självet på det sätt att det blir omtumlat, naket och saknar kontroll. Daniel Stern (i Hwang och Frisé, 2005) beskriver hur självet utvecklas hos ett barn och förklarar självet som upplevelsen av oss själva i förhållande till andra. Självet, menar Stern, grundar sig på samspel med andra och alla upplevelser av det fortsätter att vara aktiva under hela livet.

Självkänslan, som består av en positiv eller negativ syn på sig själv, påverkas av våra erfarenheter som individer och berör den egna föreställningen om en själv: förmågor, värde och så vidare. En stor del av självkänslan påverkas även av vår barndom genom andra människors attityder och uppträdanden, men den influeras även av det som sker i nuet. Det finns en känslighet gällande bekräftelse respektive avvisande från andra människor, i synnerhet de som står en närmast samt de som man är beroende av. Ytterligare en aspekt som inverkar på självkänslan är hanteringen av svårigheter samt huruvida man uppnått sina strävanden (Starrin, 2001). Den nordamerikanska sociologen Helen Lynd menar (i Eriksson et. al., 2003) att varje gång människan känner skam, äventyras hennes självkänsla. Den impulsiva reaktionen är att gömma sig, vilket uttrycks på olika vis såsom att dölja sitt ansikte och vända bort sin blick (Starrin, 2001).

3.2.4 Den sociala styrningen av självet och känslan av skam

Starrin (2001) hänvisar till en teori om skam som framställdes av Charles Horton Cooley. Cooley menade att den sociala styrningen av självet utgörs av föreställningen om hur andra ser på oss, föreställningen om hur andra bedömer oss samt en så kallad *social self-feeling* som t.ex. stolthet eller skam. Starrin (2001) refererar även till Tomas Scheff som uttrycker att skam är en känsla med social grund och som skapas av den sociala styrningen av självet. Samtidigt belyser Scheff att skam är osynlig i stor utsträckning. Detta förklaras med att man skäms över skammen man känner, vilket leder till att man försöker dölja den skam man känner inför andra (Starrin, 2001). Scheff anger skam som den mest dominerande känslan av alla eftersom han menar att den uppfyller flera funktioner: den verkar som en moralisk varning som signalerar när vi gör något som enligt den allmänna moralen vi inte borde göra, fungerar som indikation på när sociala band hotas, spelar en viktig roll i regleringen av uttrycken av andra känslor exempelvis genom att om man skäms för att visa ilska så håller man ilskan inom sig (Wettergren et. al., 2008).

Goffman menar (i Wettergren et. al., 2008) att undvikandet av skam är en central drivkraft i mellanmännsliga relationer och han har benämnt denna teori för *intryckshantering*. Teorin utgår från att människans oro över vilken bild andra har om en medför att man ständigt försöker framhäva sin bästa sida för att på så sätt undvika skam. Goffmans teori ger upphov till att emotionen skam motiveras vara den mest betydelsefulla vid social interaktion (Wettergren et. al., 2008).

3.3 Återhämtning

3.3.1 Maslach – återhämtning och förebyggande

Maslach (2001) menar att processen av utbrändhet kan motverkas på olika områden: individuellt, socialt och institutionellt. Det finns olika metoder som kan främja ens psykiska samt fysiska hälsa och som kan balansera de negativa följderna som utbrändhet kan ha. *Att sätta upp realistiska mål*, så att man inte arbetar mer utan effektivare kan vara ett sätt. Ett annat sätt kan vara att omvandla abstrakta mål till mer specifika och definierade handlingar som är möjliga att uppnå. *Att göra samma sak på ett annat sätt*, kan vara ett sätt att inte göra allt rutinemässigt och på så sätt känna att man kontrollerar arbetsituationen bättre. På detta vis upplevs en större känsla av självständighet och personligt oberoende fast man har samma uppgifter. *Göra avbrott* kan reducera stressen, då de blir till återhämtningspauser. Maslach (2001) menar också att det kan vara farligt att arbeta övertid för att komma i kapp med sitt arbete. Följden blir lätt att hjälparen blir emotionellt utmattad och kan utveckla en negativ inställning för att man inte har tillräckligt med tid för sig själv. Den emotionella utmattningen kan förvärras om man engagerar sig alldeles för djupt i andra människors problem, istället för att reagera personligt och ta det till sig kan det hjälpa att försöka få perspektiv på situationen genom att intellektualisera problemet. *Att lägga vikt vid det som är positivt i livet* menar Maslach (2001) är nödvändigt för att balansera de negativa inställningar som man kan möta i sin vardag, speciellt gällande yrken där man har med människor som farit illa att göra. *Att känna sig själv*, att vara lyhörd för sina känslor och veta vad man känner och anledningen till detta är viktigt för att motverka utbränningsprocessen. *Vila och avkoppling* är nödvändigt för ens välmående. Stress skapar ofta spänningar såsom spända muskler i ansiktet och halsen, magbesvär samt förhöjt blodtryck och samtliga symtom kan i längden få allvarliga följder. Maslach menar att dessa symtom är tecken på att individen är stressad. Ett bra sätt att underlätta att inte fastna i dessa laddningar är genom olika fritidsaktiviteter såsom att

exempelvis utöva en sport eller att ha en hobby. På detta sätt kan problemen framstå som mindre akuta, då man får distans till dem (Maslach 2001).

3.3.2 Coping

Det engelska ordet *coping* översätts till svenska som *stressbemästring* eller *stresshantering*. Grundaren till teorin om stress som ledde till att begreppet coping fick sitt genombrott på 1960-talet är Richard Lazarus. I motsats till tidigare teorier om stress menar Lazarus (i Carlsson, 2005) att det relevanta i stressituationer inte är händelsen i sig utan snarare den subjektiva tolkningen av den. Den subjektiva tolkningen förklaras som upplevelsen av hot, förlust eller utmaning i en möjlig stressituation i samband med den tillit man har för att hantera situationen. Detta påverkar i sin tur hur människan reagerar i stressfyllda situationer. På detta vis hävdar Lazarus att det går att urskilja individuella distinktioner i hanteringen av stress där en situation för en individ kan upplevas som extremt skrämmande men för en annan kan samma situation upplevas som en utmaning (Carlsson, 2005).

Genom forskning om coping har det konstaterats att begreppet är mer komplext än vad man tidigare trott och anses även vara mer beroende av situationen, personlighet och sociala förhållanden i större utsträckning än vad man ursprungligen förmodat. Trots att det debatterats om vad begreppets egentliga innebörd är, finns det ett antal slutsatser som kan dras utifrån forskningen om coping: att uppleva att man har kontroll över den egna situationen uppges vara grundläggande i olika aspekter av stresshantering. Vidare anges socialt stöd och tillit till den sociala omgivningen underlätta hanteringen av negativ påverkan på psykiska och somatiska symptom. Ytterligare en betydelsefull aspekt av coping är förmågan att kognitivt minimera de upplevda konsekvenserna av påfrestande händelser samt att finna positiv mening i händelsen. Coping är kopplat till personlighet såsom extroversion, självförtroende, flexibilitet, optimism/pessimism, känsla av sammanhang vilket innebär att optimistiska och extroverta människor tenderar att se ljusare på händelser och har dessutom lättare att erhålla socialt stöd. I studier om coping har det framkommit att människor använder sig av flera olika sätt att bemästra stress. Olika copingstrategier anses vara det mest effektiva i hanteringen av stressfyllda händelser (Carlsson, 2005).

3.3.3 KASAM – Känslan Av SAMmanhang

Den israeliske professorn Aaron Antonovskys begrepp *känsla av sammanhang* beskrivs i *Vår tids psykologi* (2005). Enligt Antonovsky ökar känslan av sammanhang, som liknar Lazarus teori om coping, individens möjlighet att hantera svåra förhållanden. Känslan av sammanhang hos individen bidrar till att denne upplever sig förstodd av andra och att denne själv har förståelse för andra. Dessutom har individen ljusare syn på framtiden och på sin aktuella tillvaro. Antonovsky har bidragit med synen att det är av stor vikt att uppmärksamma och förstå såväl hälsans som ohälsans orsaker (Carlsson, 2005).

Antonovsky har i framställningen av sin teori om känslan av sammanhang utgått från salutogenes som han benämner som hälsoorienterat. Han har beskrivit den betydelse som känslan av sammanhang tycks ha hos människor som har haft traumatiserade upplevelser. Efter systematiska empiriska studier utvecklades teorin om känslan av sammanhang som sammanfattats genom tre komponenter: 1) *Begriplighet*, som är den kognitiva komponenten. Detta ger känslan av struktur, ordning och klarhet. 2) *Hanterbarhet*, som beskrivs vara den subjektiva upplevelsen av ens tillgång till resurser för att möta olika situationer i livet, vardagliga liksom extrema. Med resurser i detta fall menas såväl de egna som andras (de resurser som personen får från omgivningen). Motsatsen till hanterbarhet uppges vara upplevelsen av att vara offer för ödet. 3) *Meningsfullhet* är kopplad till den upplevda påverkan och engagemanget i det som händer i ens dagliga liv (Carlsson, 2005).

4. Resultat och analys

I resultat och analys presenteras fenomenet utbrändhet i tre teman; utbrändhet, upplevelsen av utbrändhet samt återhämtning. Beskrivningen av detta utgår från citat av kvinnornas berättelser, vilka vi analyserar med hjälp teorier. I resultatet framkommer att utbrändhet är komplext dels som begrepp, och även i förståelsen av tillståndet. I kvinnornas berättelser delges olika emotioner i samband med deras sjukdomstillstånd men även faktorer som varit avgörande i både en positiv och negativ bemärkelse.

4.1 Tema 1: Utbrändhet

4.1.1 Utbrändhet som begrepp

Eriksson et. al. (2003) menar att det framkommer svårigheter med uppfattningen om utbrändhet, utifrån att det är begrepp som inte är enhetligt. Utbrändhet finns inte som en diagnos enligt Socialstyrelsens rapport *Utmattningssyndrom – stressrelaterad psykisk ohälsa* (2003) för att det inte är en medicinsk term. Begreppet har kritiserats för att utbrändhet syftar till ett oåterkalleligt tillstånd och förslagsvis borde stressrelaterade sjukdomar delas upp i kategorier såsom exempelvis utmattningssyndrom eller utmattningsdepression. Några av intervjupersonerna uppmärksammade oss på begreppet utbrändhet i det avseendet att de föredrog att kalla sjukdomstillståndet för utmattningssyndrom eller utmattningsdepression, då de menar att det går att komma tillbaka från detta sjukdomstillstånd:

...jag har hört väldigt mycket om det här att man inte föredrar att kallas för utbränd och det är väl lite grann att som utbränd eller som utmattad själv så kan jag, kan jag identifiera mig med att man vill ju gärna inte bli kallad för något som inte går att liksom komma tillbaka från. Så utmattning eller nått liknande går bra ... (Sussi).

Maslach och Leiter (2003) menar att utbrändhet är något som inte har tagits på allvar och inte setts som ett seriöst sjukdomstillstånd eftersom det kan inbegripa så mycket. En anledning till detta menar Maslach och Leiter (2003) är att man tidigare inte förstod att sjukdomstillståndet gav upphov till fysiska skador. Likaså kan det vara ett fenomen som man själv aldrig tror att man ska drabbas av eller så har man en övertygelse om att man är starkare än andra. Följande framkom i flera av intervjuerna:

...min mamma är av en helt annan sort och tycker i princip att utbrändhetssymptom var sånt trams, det är bara påhitt, hon har förstått gradvis nu att det har väl sina orsaker...(Lina).

...jag kan ju säga att jag hade förutfattade meningar och kunde döma andra som var pigga och glada och var sjukskrivna, visst. Men jag har lärt mig att...det syns ju inte utanpå och jag går inte ut dem dagarna då jag mår som sämst... (Anna).

Ja, jo dem blev nog chockade allihopa, det var ju inget som direkt syntes på mig så, jag försökte ju, jag försökte ju men jag visste ju inte heller vad det var frågan om men jag kände ju inom mig att det var svårt...(Rita).

4.1.2 Möjliga orsaker till utbrändhet

Maslach och Leiters (1999) forskningsresultat tyder på att människor blir utbrända för att arbetets karaktär inte är förenlig med personen som utför arbetet. De menar att det inte är personen som genomför arbetet som är otillräcklig utan att det är organisationens sätt att fungera som bidrar till utbrändheten. I många av kvinnornas berättelser framkom det att arbetsbelastningen var för stor och precis som Maslach och Leiter menar, kan detta vara en bidragande orsak i processen utbrändhet:

...men jag pushade på och sen hände det som hände liksom. Det var mycket plugg, det var mycket stress, det var mycket [...] annat gammalt som liksom tog ut sin rätt ... och så blev det som det blev (Sussi).

För det först veckorna var jag så upptagen, så då hann jag liksom inte känna efter, vi hade dragit igång ett projekt jag och en grupp på fem andra, för att förändra mottagandet av de nya eleverna på skolan då och [...] det var ju oerhört intensivt (Lina).

Maslach och Leiter (1999) menar också att omorganisering och nedskärningar skapar stress för den enskilde eftersom det innebär konstanta förändringar att förhålla sig till. I följande citat kan detta urskiljas i Görels beskrivning av konsekvenserna av personalomsättningarna:

Och så på jobbet hade det varit rätt så mycket...personalomsättning, det gjorde att jag satt ensam i arbetsgruppen och jag kände att jag inte fick stöd av arbetsledningen (Görel).

Maslach och Leiter (1999) menar att det finns olika faktorer som kan bidra till en ökad arbetsbelastning, exempelvis en känsla av otillräcklighet. I några av de intervjuerna som gjordes upplevde vi att kvinnorna uttryckte en känsla av otillräcklighet:

Det var helt klart och det var ganska tungt på jobbet om man säger också då det var mycket sjuka vårdtagare och jag kände att jag inte orkade med dem. De var så sjuka så att, jag kände att det bara hängde på mig om de överhuvudtaget ska överleva (Rita).

I en del av intervjuerna framkom det att kvinnorna även tog på sig ett ökat ansvar samtidigt som de kände sig otillräckliga i arbetet. Vi anser att ett ökat ansvar kan vara ett sätt att försöka ha mer kontroll över sitt arbete, då man upplever sig otillräcklig, vilket i sin tur skulle kunna öka arbetsbelastningen ytterligare:

... det tog alldeles för mycket utav mig, det jobbet...all det [...] byggde upp, det gav jag på jobbet...jag byggde upp en reserv och sen gav jag [...] för mycket ansvar...(Cilla)

Det sa någon på jobbet idag, vi blir ju aldrig färdiga, när det kommer vi aldrig till att bli. Så e det ju men det är ganska så frustrerande ibland (Anna).

Maslach och Leiter (1999) menar att utbrändhet uppkommer när en individ upplever en obalans mellan krav som ställs samt en bristande kontroll. Enligt Maslach (2001) är upplevelsen av bristande kontroll både en personlig och arbetsmässig faktor i processen utbrändhet. Exempelvis att vilja ha kontroll och ha svårigheter med att delegera, i intervjuerna som gjordes uttrycktes denna brist på kontroll:

Jag kände ett enormt ansvar på jobbet och kontrollbehov (Rita)

Samtidigt kände jag att jag måste ha koll på allting, jag skriver lappar, påminna mig själv genom lappar, sen fick skriva hemma lappar för att komma ihåg den lappen ungefär. Sen hade jag snöat in mig så visste jag inte vad jag hade någonting, jag blev väldigt glömsk asså. Och okoncentrerad, jag var inte här och nu o jag var ett steg framför hela tiden, vad jag skulle göra. Det var inga döpunkter...(Rita)

Maslach och Leiter (1999) hävdar att en moralisk urholkning kan ske då ens personliga värderingar inte stämmer överens med de krav som arbetet ställer. Utifrån detta uppstår en värderingskonflikt, där ens personliga karaktär inte är överensstämmande med arbetets. Utifrån följande citat menar vi att en persons förmåga att göra ett bra arbete är beroende av dessa två värderingar:

... den lärare som jag skulle vilja vara finns det inte utrymme att vara och kommer definitivt inte att få utrymme när nedskärningarna då blir verkliga. Och de e ganska jobbigt att acceptera [...] Det är väl litegranna som terapeuten började att säga att stress är egentligen inte [...] hur mycket du har att göra utan den upplevda skillnaden mellan resurser och förändringar [...] mina förväntningar på hur jag ska utföra mitt jobb stämmer inte överens med dem resurser vare sig personliga eller arbetsplatsens resurser, om hur jag skulle vilja göra mitt jobb (Lina).

Frustration över att inte kunna göra jobbet på det sättet som jag skulle vilja (Lina).

I några av berättelserna framkom det även att arbetsbelastningen inte sågs som ett problem utan att det blev en ökad arbetsbelastning för att undvika annat. Detta menar vi kan vara ett sätt att glömma bort sig själv och annat som upplevs svårt att ta tag i. I flera av intervjuerna var det påtagligt att obearbetade negativa erfarenheter var en anledning till en ökad arbetsbelastning för att slippa ta itu med de svårigheter som upplevts:

... arbetsbelastningen är inte det primära problemet...utan..anledningen till att jag har arbetat så mycket är kanske att det finns andra saker som kanske...försöker att undvika...eller rättare sagt i det här fallet...saker som jag skulle vilja göra men inte vågar ta tag i...(Lina).

... jag tror det var livssituationen som sådan jag bearbetade inte alls det här med att barnen var stora, flytta ut eller så, jag förträngde ju det med att jobba hårdare (Rita).

Jag pressade mig för hårt egentligen, det jag hade ingen ro att vara still, när jag var still mådde jag ju dåligt [...] jag har ju säkert förskjutit så mycket under alla år genom att göra saker, jag kan ju se det idag. För att jag har liksom [...] gjort för att inte tänka. Fast det fattade jag ju inte då (Cilla).

Utifrån detta kan vi se olika faktorer som kan bidra till processen utbrändhet. För många krav som inte är förenliga med personen som utför dem kan leda till att individen inte hinner med. Konsekvenserna kan då bli de tecken på utbrändhet som Maslach (2001) pratar om; emotionell utmattning, depersonalisering och en personlig nedsatt förmåga.

Hallsten (2001) menar dock att utbrändhet inte enbart har sin grund i arbetslivet utan är beroende av grundläggande personliga egenskaper. Även Maslach (2001) hävdar att hur vi hanterar yttre stress är beroende av individuella drag. I följande citat framhävs att utbrändhet inte enbart är arbetsrelaterat utan att även andra faktorer spelar roll:

...så här i efterhand förstår jag ju att, det var ju hela min livssituation, det var ju inte bara jobbet (Rita).

Att bli bekräftad utifrån sin prestationsförmåga framkom i en del av kvinnornas berättelser. Detta är något som Maslach (2001) menar kan vara en annan bidragande orsak i processen utbrändhet i den bemärkelsen att man definierar sig utifrån hur väl man presterar. Följande citat bekräftar prestationsförmåga som en möjlig anledning:

.. eller om jag undermedvetet har velat vara duktig. ...tror att jag tagit duktighets saker från mina äldre syskon, och deras respektive, det mamma och pappa var duktiga på, allt. Jag tror att jag själv satte den på mig för att jag ville ha alla dem bitarna. Sen kanske det var att man blev bekräftad i de...(Cilla).

... man behöver ju det själv ju att få känna att man är duktigt ...att jag gör gott. Jag tror ju mycket av det vi gör bottnar i våra egna behov [---] när jag väl är mitt uppe i det så finns inte jag och mina behov...(Anna).

Maslach (2001) menar att orsaker till utbrändhet är inte enbart begränsade till självuppfattningen utan är även beroende på hur väl man känner sig själv. Att inte inse sina begränsningar kan leda till en ökad belastning, då det blir en oförenlighet mellan orealistiska förväntningar och faktiska resultat (Maslach, 2001). Följande citat anser vi visar hur en ökad belastning till slut kan bli överväldigande:

Det är en kombination av dem faktorerna [...] där här om duktighetsfällan då att man kan bli en bekräftelsejunkie väldigt lätt. Gör man bra saker och får beröm för dem så vilja man gärna göra saker lika bra eller bättre [...] och det är definitivt en

faktor att alla tycker ju om att få beröm [...] när man kommer ju till en punkt där det inte finns utrymme på grund av resurser på den ena eller det andra sättet utan man liksom kör vidare på att vara den här duktiga... (Lina).

Utifrån våra intervjuer tycker vi oss se att det finns tecken som tyder på personliga egenskaper som kan bidra i utbränningsprocessen. I några av intervjuerna framkommer det att det finns ett starkt behov av erkännande, samt att kvinnorna är högpresterande och ställer höga krav på sig själva. Maslach (2001) menar att dessa faktorer kan förbättra ens föreställning om självet för tillfället. Till slut blir det dock för överväldigande och kan bli en ond cirkel i vilken man aldrig kan prestera tillräckligt bra.

4.2 Tema 2: Upplevelsen av utbrändhet

Enligt Maslach och Leiter (1999) finns det ett antal grundläggande drag i beskrivningar av utbrändhet. Bristande engagemang i arbetet är en av dessa och syftar till att det sker en gradvis förskjutning från engagemang och effektivitet till utmattning och otillräcklighet där positiva känslor övergår till att bli negativa. Denna beskrivning kunde även urskiljas i en del av kvinnornas berättelse:

Jag kunde inte delta i något, jag kunde inte känna någon glädje, det var inte roligt, jag kunde inte skratta, jobbkompisarna skrattade och vad är det som är så roligt tänkte jag, jag orkade inte med dem (Rita).

...efteråt kan jag konstatera att jag sista tiden inte hade lust till något, den där likgiltigheten för jobbet och allt annat runt omkring mig men har trott att det var en tillfällig period, man hade liksom en svacka, vi hade haft mycket...eh, men den här att jag inte hade lust till någonting, den känslan hade jag haft starkare än jag haft innan, jag trodde fortfarande att det skulle gå över (Görel).

Maslach och Leiter (1999) beskriver även urholkning av känslor som en typisk beskrivning av utbrändhet och menar att positiva känslor som trygghet och glädje blir istället oro, ångslan, vrede och frustration. En del av kvinnorna delger hur deras sinnesstämning hos dem förändrades och hur de upplevde att upplevelsen av glädje minskade eller försvann:

Jag hade fullständigt tappat, asså ingen riktning överhuvudtaget, jag visste inte vad som var glädjeämnen, så det enda jag visste var att jag tycker inte att livet var roligt alls just nu (Lina).

Inom arbetssituationen beskrev en av kvinnorna hur jobbet kan vara psykiskt påfrestande på det sätt att det krävde mycket emotionellt men att det inte gav lika mycket tillbaka. Maslach och Leiter (1999) uttrycker detta också genom att hävda att urholkning av känslor påverkas av upplevelsen att man inte får den belöning för sitt arbete som man förväntat sig:

Sen föreföll när man jobbar med känslor, det är ju inte bara att stänga av när man går hem, hade det varit ett dödsfall eller så, då stänger man ju inte bara av. Man ger ju väldigt mycket av sig själv men det var ju en period när de var väldigt sjuka. Det var ju inte mycket man fick tillbaks om man säger så. Det var inte mycket man kunde prata om och få något tillbaka, man kände liksom att de var helt hjälplösa, så här blir de ungefär, så här blir de, man blir negativ det bara kröp på en det här är vad jag har att vänta (Rita).

4.2.1 Synen på sig själv

Självkänslan påverkas av ens erfarenheter som individ och utgör föreställningen av sig själv, vilket influeras av hur man hanterar svårigheter samt om man uppnått det man strävat efter. Av resultatet framgår att en del av kvinnorna ändrade syn på sig själv i samband med deras utbrändhet. Kontrasten bestod då i att man hade föreställningen av sig själv som stark men att detta kom att rubbas i samband med deras sjukdomstillstånd. Följande citat är exempel på där synen på sig själva framträder:

Självförtroendet får sig en knäck [...] de här automatiska tankarna..att nu är det en skitdålig dag och jag är en skitdålig människa som inte orkar någonting, varför ska jag inte klara av det här när alla andra klarar av det? (Lina).

...man inser sin litenhet liksom, och sårbarhet..och, och...vad som kan hända (Sussi).

..alltså det är en speciell känsla jag får då, alltså att folk liksom undviker mig. Den känslan hade jag mycket mer när jag var sjuk, att folk alltså tittar ju, alltså inte att jag är konstig men att de undviker mitt sällskap på något sätt. [---] Jag tror att de inte vill vara med mig för att jag inte duger. Ja det är den här...känslan av att man inte duger liksom (Görel).

4.2.2 Skam – den socialt grundade känslan

Under intervjuernas gång uttryckte kvinnorna olika typer av känslor som de upplevde i samband med deras utbrändhet. En känsla som framträdde upprepade gånger i en del av kvinnornas utsagor var skam, vilket dessa kvinnor uttryckte i förhållande till andra människor:

Så det var dels för att ja skämdes för att jag hade ju ingen riktig sjukdom och komma med [---] Så att, jag skäms liksom för att jag överhuvudtaget har blivit såhär sjuk...men sen också för vad andra ska tycka och tänka om mig..och speciellt i och med att så lång tid har gått förbi (Sussi).

Det såg jag som en svaghet och det skämdes jag för, det är talade jag ju inte om. Jag tror inte mina grannar ens, dem kanske märkte att jag var hemma mycket. Men att jag hade ju aldrig sagt någonting till dem. Och det är många som jag inte, vi har ett par goa vänner, jag försökte att hålla det väldigt tyst om (Rita).

Att dessa kvinnor uttrycker skam i relation till deras omgivning överensstämmer även med Tomas Scheffs (Starrin, 2001) teori om skam där denne hävdar att skam har en social grund. I Sussis beskrivning av skam framgår det tydligt att skammen är kopplad till vad andra ska tycka och tänka om henne. Även här kan vi se en koppling till Scheffs teori om skamkänslan som socialt grundad, men även ser liknelser med Cooleys teori om skam. Denne hävdar att ens föreställning om hur andra ser och bedömer en kan ge upphov till känslan av skam (Starrin, 2001).

Även Goffman (Wettergren et. al., 2008) berör skam som han uppger vara den mest betydelsefulla känsla vid social interaktion. Goffmans teori intar en annan infallsvinkel av skam då han menar att undvikandet av skam är ledande i relationer människor emellan. Detta innebär att oron över andras föreställning om en medför att man konstant försöker framhäva sina bästa sidor för att på så sätt undvika skam:

Sen e det ju klart det är ju lite skamligt man vill ju inte riktigt, det som inte syns utanpå det e ...då e det bättre att hålla masken än att förklara kanske för dem som inte är alldeles nära. (Rita).

Men jag tror att för mig själv så behåller jag identitet ”Anna”, om den jag var innan om jag inte säger något. [---] Jag tror att jag hade behovet att få behålla den delen av mig, och bara få vara den tränande pigga ”Anna” (Anna).

Goffmans (Wettergren et. al., 2008) tankar om att framhäva sina bästa sidor i syfte att undvika skam återfinns i dessa citat. I Ritas fall beskriver hon det som att det är bättre ”hålla masken”, vilket kan tolkas som att inte visa det tillstånd hon är i. Anna däremot uttrycker behovet att behålla de egenskaper hon hade innan hennes utbrändhet, och i hennes fall kan vi se kontrasten av hennes upplevelser av identiteten innan som pigg och hennes sjukdomstillstånd.

Även om en del av kvinnorna uttryckte att de upplevde skam, fanns det några som inte upplevde detta utan menade att de hade inga problem att tala om det:

...och jag har inte haft problem. hela tiden har jag vart öppen och pratat om och jag har liksom inte skämts för det (Cilla).

...men jag har inte...det ligger inte riktigt i min natur, i min personlighet att skämmas... (Lina).

Att vissa av kvinnorna skämdes medan andra inte gjorde det upplevde vi som väldigt intressant då det gav intervjuerna mer variation och kontraster i beskrivningarna av utbrändhet. Linas och Cillas citat visar tydligt att de inte upplevt att de har skämts att tala om sin utbrändhet gentemot de tidigare citaten av Sussi och Rita där de uttryckte skam gentemot andra människor. Orsakerna till variationen är inte möjlig att fastställa i vår undersökning men vi uppfattar Linas utsaga om att det inte ligger i hennes personlighet att skämmas som en intressant aspekt. Detta menar vi skulle kunna utgöra en hypotes att personligheten kan inverka i kvinnornas olika upplevelser av skam.

Något intressant men som inte många av kvinnorna uttryckte var känslan av skuld. En av kvinnorna uttalade det tydligt i sin upplevelse av sitt sjukdomstillstånd:

Jag känner nog inte skam så, men jag känner mycket skuld [---] ...hade väldigt mycket skuldkänslor mot mina barn och min sambo att jag inte kunde ta för mig grejer eller göra ..jag fick kämpa till exempel bara för att gå till skolan och möta henne som jag hade gjort i flera år... (Görel).

I Gustafssons (1999) doktorsavhandling kan vi läsa att förutom skam är känslan av skuld också påtalande i utbrändhetsprocessen och hon uttrycker att med skuld menas den egna upplevelse av hur andra påverkas av ens handlingar. I Görels berättelse gäller skuldkänslorna om hur det

har påverkat hennes aktivitet med familjen, där hon uttrycker skuld bland annat gentemot hennes dotter då hon inte kunnat gå och hämta henne i skolan.

Hur skam uttrycks antar vi kan vara olika. Starrin (2001) menar dock att den impulsiva reaktionen av skam är att gömma sig, vilket kan ske på olika vis. Detta skulle kunna tolkas vara närvarande i en av kvinnornas berättelse:

Ja jag höll ju mig inomhus, det gick ju bra då i höstas och i vinter men sen när våren kom, jag började känna liksom att, då syntes det ju att jag var hemma [---] jag hade inte lust och att det skulle synas att jag var hemma (Anna).

Annas beskrivning, menar vi, ger en tydlig bild av hur känslan av skam kan komma till uttryck utan att uttalas konkret. Citatet tyder på, menar vi, att skamkänslan kan vara inblandad då Anna inte ville att det skulle synas att hon var hemma.

Om vi utgår från Goffmans teori om undvikandet av skam i kombination med Starrins (2001) påstående om att gömma sig är ett tecken på skam, skulle det kunna antas att skam kan föreligga även då det inte uttrycks. Med detta menar vi att undvikandet att konfronteras med människor genom att behöva berätta om sitt tillstånd och att man inte vill att andra ska märka att man är hemma kan utgöra indikationer på att skam är delaktigt. Naturligtvis kan detta inte uttalas om definitivt, men det skulle kunna vara ett antagande. Ett exempel där vår förmodan om att undvikelse kan vara en form av skam framkommer i Sussis uttalande om att hon inte fullt ut berättar om sin utbrändhet för vem som helst:

...de köper det så att säga för det, det är liksom vad jag har sagt. Men jag tror att det är del av det här också att man skäms
[---]... är det väl idag också, att jag liksom talar inte om för människor jag inte känner, men om jag vet att liksom att jag känner dem lite sådär eller (Sussi).

Vårt antagande om att skam kan vara outtalat stöds av Scheffs (Starrin, 2001) teori om skam där denne uttrycker just att skam är osynlig i stor utsträckning. Han utvecklar detta genom att förklara att den skammen man känner kan i sin tur upplevas skamligt, vilket kan leda till att man försöker dölja den skam man känner inför andra.

4.2.3 Emotioner under utbrändhetsprocessen – rädsla och ångest

Förutom skam finns det ett antal andra emotioner som kan förknippas med utbrändhet. Lazarus anger i Eriksson et. al. (2003) olika typer av känslor vilka han kopplar till stress. Dessa benämner han som stressemotioner och uppger rädsla eller fruktan som en sådan. Eriksson et. al. (2003) menar dock att Lazarus förslag på stressemotioner bör tillämpas även i förståelsen av utbrändhet. Rädsla är en emotion som också merparten av kvinnorna använde i sin beskrivning i det inledande skedet av den akuta fasen i deras utbrändhet:

Så jag blev, samtidigt som jag blev jätterädd så blev jag förbannad på mig själv liksom att jag hade stressat mig fram, man hade ju känt att det var på gång (Cilla).

[...] jag var så rädd för typ själva det som hände så jag försökte liksom tänka nej men det var ingenting och på så sätt bli av med känslan och det funkade väl ganska så okej den kvällen ... men så dagen därefter.. (Sussi).

I dessa citat tydliggörs emotionen rädsla där kvinnorna upplevde att något skedde med dem men de visste inte vad det var. Cilla uttryckte dock en annan typ av rädsla som vi fann intressant nämligen rädslan att hämna i samma tillstånd igen:

[...]så fort jag mått lite dåligt så tänker jag ”tänk om jag blir så sjuk igen”, det har vart en rädsla [...] (Cilla).

En annan upplevelse som genomgående har beskrivits av kvinnorna är ångest i olika former. En av kvinnorna delgav detta särskilt tydligt:

Ja, jag så liksom..det var så jäkla jobbigt alltså...i det tillståndet jag var, jag hade så mycket ångest över det minsta lilla.. (Görel).

Eriksson et. al. (2004) anger att känslan av tomhet och ihållighet tillhör utbrändhetsprocessen. Detta är något som framkom i en av intervjuerna och uttrycktes på följande vis:

Jag kände inga känslor.. (Görel).

Kvinnornas berättelser, anser vi, skildrar de emotionella svårigheter som kan medfölja utbrändhet, även om vi menar att det kan finnas individuella skillnader i hanteringen av dessa. Detta leder oss in på nästa tema om återhämtning.

4.3 Tema 3: Återhämtning

4.3.1 Återhämtning och förebyggande faktorer

Maslach (2001) menar att medvetet sätta upp realistiska mål med konkreta delmål kan vara ett sätt att bli mer medveten om såväl sina förmågor som begränsningar. I både Ritas och Görels citat nedan kan vi se att de båda är medvetna om sina begränsningar, de stannar upp och lyssnar på sin kropp, något som vi anser motverkar stress och därmed utbrändhet:

...det går tydligen att komma tillbaka men det får ta tid, man får inte forcera fram det. Man tar ett steg och ibland får man ta ett steg tillbaka för att kunna ta ett steg framåt (Rita).

...att lyssna på kroppen...då backar jag liksom, då tänker jag vad det va och sorterar upp det liksom och inte bara går igång på känslan. Det är ju det här med tankar och känslor (Görel).

Maslach (2001) hävdar att varierande arbetsrutiner kan bidra till upplevelsen att man kan kontrollera arbetssituationen bättre. Detta menar vi kan tillämpas även inom andra områden där olika typer av förändringar kan leda till en större känsla av självständighet och personligt oberoende. I intervjuerna kunde vi se att förändring kunde förbättra situationen och på så sätt även vara betydande i återhämtningsprocessen:

Känner jag att jag inte orkar näh då erbjuder jag mig inte, det har blivit en jätteförändring på det faktiskt (Cilla).

...jag har vart väldigt noga med att inte...att inte bara komma tillbaka till jobbet utan...jag vill komma tillbaka som människa...jag har ju definitivt skurit ner på engagemanget men...har inte släppt någonting helt (Lina).

Maslach (2001) diskuterar vikten av att ha något vid sidan om arbetet efter som det är ett bra sätt att både förebygga och bekämpa utbrändhet som kan motverka emotionell stress. Att utöva en sport eller ha en hobby kan hjälpa att få andra problem att framstå som mindre akuta:

... det var ju positivt att jag kom ut och rörde på mig och fortfarande har jag svårt att prioritera framför istället för att göra något hemma...jag är nog ganska hjälpsam i naturen [---] jag måste mer prioritera mig mer, det har jag tappat lite under resans gång, för det gjorde jag verkligen efter den akuta sjukdomsfasen..jag prioriterade verkligen mig själv, jag ju på sjukgymnastik, jag cyklade, jag läste många böcker... (Cilla).

En av de faktorer som både de teoretiker som vi presenterat samt våra intervjupersoner har poängterat upprepade gånger var vikten av att framhäva det som kändes positivt idag. Flertalet av kvinnorna delgav deras synsätt där de uppmärksammade mer det positiva i livet:

Nu kan man ju sitta och liksom uppskatta att nu e det ju bara jag och gubben och nu kan vi göra lite mer, nu kan vi lägga upp dagen som vi vill, vill vi åka på semester kan vi göra de (Rita).

Jag har lärt mig något av det här liksom. Som jag aldrig hade kunnat lära mig annars...på ett sätt har jag ett bättre liv nu än jag hade innan. Jag tänker mycket mer nu på dem här små grejorna i livet. Att blommorna blommar varje vår och det känns som man hade varit nere i djupt vatten liksom. Nästan dött och kommit tillbaks. Gjort den resan och ja då får man ett annat perspektiv på livet kan jag säga. Att man, varje stund är här och nu, man luktar, känner dofter och vara liksom. Och var glad över ögonblicken och att jobbet e är jätteroligt men det finns andra saker som också är viktiga i livet också (Görel).

...i och med att jag har fått lite distans så ser jag ju hur mycket jag har att vara glad för och jag har ju oerhört mycket. Jag menar det ska man ju vara tacksam för (Rita).

4.3.2 Coping och känslan av sammanhang i återhämtning

Lazarus (Carlsson, 2005) begrepp coping är intressant i analysen av kvinnornas upplevelser av sin återhämtning. Begreppet definieras utifrån vissa grunder och känslan av kontroll över den egna situationen uppges vara av de mer grundläggande i hanteringen av stress:

...alltså jag bestämde mig, Nej det här får inte bestämma över mig. Och jag ska liksom ta makten (Cilla).

...att jag själv har fått så stor makt över min återhämtning att kunna bestämma villkoren för den. Det har jag fått göra i väldigt stor grad, jag har kommit med förslag på så här vill jag jobba, min chef har sagt att det låter bra, så det gör vi. Så det har varit fantastiskt (Lina).

I Cillas och Linas citat framgår det att kontrollen över deras situation har haft inverkan i deras återhämtning. I båda fallen används ordet makt som något positivt och utvecklande i deras återhämtning på det sätt att de kontrollerade situationen så att det passade dem. Ett annat sätt att se på hur kvinnorna kontrollerar situationen i deras återhämtningsprocess, men även efter sin utbrändhet, är genom att de uttrycker att de är mer uppmärksamma på kroppens signaler och att de sätter gränser utifrån det:

Det är, jag kan inte styra över yttre påverkan men jag kan styra över mig själv det är det enda jag kan styra över. Och det försöker jag men sen så trillar man dit men kroppen säger ifrån direkt. Och då vet jag att då är det broms, back och mycket vila. Nu är det dags att lägga ned det och då gör jag det (Cilla).

Men att man då stannar upp och inte bara går vidare liksom och nonchalerar signalerna. [...] ...då fick jag planera in mina dagar, väldigt mycket struktur, och det måste jag ha nu också..att nu gör jag den grejen idag, och så får det räcka, sen får jag återhämta mig... (Görel).

I detta citat kan vi tolka att dessa kvinnor använder kroppssignalerna som ett sätt att ”mäta” situationen och stannar då upp och backar så att de vilar upp sig. På så sätt hanterar kvinnorna påfrestningar genom att uppmärksamma sina kroppssignaler och återhämta sig.

En stor del av kvinnorna uttalade stödet av familj och vänner som avgörande i deras återhämtning. Detta överensstämmer med Lazarus (Carlsson, 2005) begrepp coping där även det sociala stödet och tilliten till omgivningen anges som relevanta för att på så sätt underlätta hanteringen av negativ påverkan. I följande citat tydliggörs detta:

[...]de som vet om det är ju mina absolut närmaste, dem har jag liksom inte fått något annat än bara förståelse [...] och helt enkelt stöd på alla sätt och vis och jag har

inte behövt kännas någon press [...] gått från det absolut värsta till att fungera någorlunda normalt är just för att jag har haft det stödet... (Sussi)

Så det kändes ju verkligen som att jag hade någon som, uppbackningen där var och min sambo har ställt upp jättemycket. Och läkaren och försäkringskassan också så att [...] det hade jag kanske inte lyckats med om jag inte hade fått den hjälpen (Görel).

[...] har haft ett jättestöd av goa vänner, jag hade ett stort behov att få älta, tjata och älta jag var säkert inte alls så jätterolig att umgås med, men liksom dem fanns där, jag visste att jag kunde ringa när som helst. De fanns ju där några kära vänner, släkten eller så dem närmste (Rita).

I coping begreppet finns även aspekten att finna positiv mening med det som har hänt. Detta kan jämföras med Antonovskys (Carlsson, 2005) teori om känslan av sammanhang som består av begriplighet, hanterbarhet samt meningsfullhet. Dessa tre olika komponenter av teorin framkom i intervjuerna med kvinnorna på olika sätt. Följande citat berör begriplighet:

Ja, det tog nog lite tid innan, kanske lite efter hand att jag märkte att jag började komma tillbaka då kunde jag kanske se; jaha. Det är ju först nu efteråt som man kan liksom, jag kunde ju inte se min situation just då, att jag hade mycket att göra, det var såhär efteråt (Rita).

Med begriplighet menar Antonovsky (Carlsson, 2005) bland annat klarhet. I samband med sin återhämtning kunde Rita få klarhet om sin livssituation och hur denna såg ut innan hon blev sjuk. Hon uttrycker hur detta inte var möjligt att uppmärksamma tidigare, men att hon nu inser att hon hade mycket att göra. Förutom begriplighet är hanterbarhet också uppenbart i upplevelserna, vilket berörs i följande citat:

[...] jag måste vara rädd om mig och sätta gränser och gör jag inte det så det kan man låta bli under flera år men för mig så [...] för då hamnar jag i samma (Görel).

I Görels citat kan begriplighet över sin situation urskiljas samt hur hon ska hantera den. Antonovsky (Carlsson, 2005) beskriver hanterbarhet som förmågan att vara medveten om sina resurser för att möta olika situationer i livet. Citatet uppfattar vi anger ett utmärkt exempel på interaktion mellan begriplighet och hanterbarhet då Görel uttrycker att hon ska vara rädd om sig och sätta gränser. Det faktum att hon reflekterar över sina resurser att hantera olika

situationer tyder på hanterbarhet. Antonovskys tredje komponent i känslan av sammanhang är meningsfullhet och denna blir tydlig i följande citat:

[...] visst är det så att man uppskattar livet på ett helt annat sätt [...] (Sussi).

Jag har fått mer kreativa grejor igen alltså så. Jag började måla alltså dockor och sånt till jobbet. Att använda kreativiteten, det hjälpte mig mycket, att bara koppla av från allting (Görel).

I Sussis berättelse kan vi urskilja att hennes utbrändhet har resulterat i att hon uppskattar livet på ett helt annat sätt. Det intressanta i detta fall, menar vi, är att hon uppmärksammat sin inställning till livet i samband med sin utbrändhet och hon upplever kontrasten. Görel uttrycker att hon i samband med sin utbrändhet har återupptagit att göra kreativa saker och att det hjälpte henne att koppla av från allting. Dessa citat skulle vi kunna tolka som meningsfullhet då Sussi blir medvetet om att hennes inställning till livet har ändrats samt att Görel har återupptagit en aktivitet som ger henne avkoppling.

4.3.3 Avslutande ord av kvinnorna

I slutet av intervjuerna gav vi kvinnorna möjlighet att tillägga sådant som vi inte berörde i intervjuguiden och många av dem hade hoppfulla sammanfattningar av deras erfarenheter som de ville förmedla till andra. I förståelsen av utbrändhet anser vi att det är av stor betydelse att även belysa att det går att komma tillbaka från detta sjukdomstillstånd. I följande citat uttrycker några av kvinnorna detta budskap:

Men det går ju att komma tillbaka det har jag ju sett i alla fall (Rita).

Sen kan jag faktiskt förmedla att det faktiskt är möjligt att komma tillbaka också som människa känner jag (Görel).

Sammanfattning

Syftet med arbetet har varit att undersöka upplevelsen av utbrändhet hos en grupp kvinnor. För att uppnå syftet i största mån utgick vi från tre frågeställningar där vi avsåg att besvara vad utbrändhet är och hur det yttrar sig, vilka emotioner kvinnorna kopplar till deras utbrändhet samt hur kvinnorna upplever sin återhämtning. Undersökningen har genomförts med intervjuer med kvinnorna där vi utgick från en intervjuguide med öppna frågor för att på så sätt lämna utrymme för kvinnorna att själva delge deras erfarenheter.

Utbrändhet är ett komplext begrepp, vilket var något som också styrktes av vår undersökning. Resultatet visade att orsakerna till detta sjukdomstillstånd inte alltid är tydliga då det är svårt att avgöra vad som orsakat det: arbetet eller det privata. Det framgår i vår undersökning att detta många gånger är sammanlänkat. I upplevelsen av utbrändhet visar vår undersökning att känslor som skam, skuld, rädsla och ångest är framträdande under denna process, även om variation i upplevelsen av detta framkom hos kvinnorna. I många fall kunde vi tyda i kvinnornas utsagor att upplevelsen var kopplad till sin omgivning då de beskrev sin egen upplevelse av utbrändhet i förhållande till omgivningen. Gällande kvinnornas återhämtning framkom det i vår undersökning att kvinnorna har blivit mer medvetna om att de tog på sig för mycket ansvar tidigare samt att de har lärt sig att tyda deras kroppssignaler när påfrestningarna ökar. På så sätt kan de backa och vila upp sig. I återhämtningsprocessen anger många av kvinnorna att stödet av nära och kära har varit en av de viktigaste faktorerna samt att de har upplevt att de har haft inflytande över deras återhämtning.

Diskussion

Framställningen av vårt arbete har bidragit till en djupare förståelse hos oss gällande upplevelsen av det komplexa fenomenet utbrändhet. Samtidigt som vi har bearbetat litteratur i ämnet, har vi fått ta del av intressanta personliga erfarenheter av kvinnorna i vår undersökning om deras upplevelse av utbrändhetsprocessen. Vi hade en förhoppning med detta arbete att få en klarare bild av vad begreppet utbrändhet innefattar, och i samband med vår fördjupning i ämnet insåg vi dess omfång. Trots att vi har fått kunskaper om fenomenet menar vi att det finns många andra aspekter att ta hänsyn till gällande utbrändhet som vi inte täckt i detta arbete.

På grund av att utbrändhet är diffust menar vi att det är svårt att dra generella slutsatser i upplevelsen av detta tillstånd, men vi har ändå kunnat urskilja samband i kvinnornas berättelser. Det är intressant att det finns komponenter som ändå framträder liknande i kvinnornas berättelser, trots de individuella skillnaderna i upplevelsena. Det är exempelvis svårt, menar vi, att fastställa om utbrändhet är arbetsrelaterat eller om det beror på det privata livet utanför arbetet/studier, precis som det har framkommit i litteratur och i intervjuerna. Det var intressant att många av kvinnorna själva uttryckte den oklara gränsen mellan arbete och privatliv och i många fall förmodar vi att det är en kombination av såväl arbete som privatliv som leder till utbrändhet. Denna oklarhet, menar vi, bidrar till komplexiteten av begreppet.

Vi har insett svårigheter med definitionen av utbrändhet som sjukdomstillstånd. En sådan svårighet kan vara att sjukdomstillståndet inte alltid är synligt, och vi undrar då vilken effekt det har i acceptansen av det som sjukdom av allmänheten. En del av vår förståelse av utbrändhet var att det kan vara svårt att bli accepterad av omgivningen i ett tillstånd där det inte går att fastställa ett konkret fel på en men att man ändå inte mår bra. I de fall då det kan tänkas vara på detta vis förmodar vi att det kan påverka bemötandet som individen kan få av andra människor. Möjligtvis kan detta utvecklas till att den drabbade kan komma att få ”övertyga” andra om att man är sjuk. Ett exempel är när en av kvinnorna uttryckte att hon skämdes för att hon inte hade någon riktig diagnos och komma med. Något problematiskt med utbrändhet, skulle vi vilja påstå, är att samtidigt som det inte är synligt är det synligt på det sätt att den drabbades funktion ändras till att dennes förmåga att klara av delar av sitt liv minskar eller avtar. Här menar vi att det uppstår ett dilemma i synen på utbrändhet som sjukdomstillstånd: man är sjuk, men man har ingen ”sjukdom”.

En av slutsatserna vi kan dra av vår undersökning är att den sociala aspekten är betydelsefull i upplevelsen av utbrändhet. I många av kvinnornas beskrivningar delgavs upplevelser där omgivningen var på något sätt delaktiga, direkt eller indirekt. I intervjuerna diskuterades skammens existens i utbrändhetsprocessen och det intressanta var att det fanns en variation i känslan av skam hos kvinnorna. Samtidigt som vissa upplevde att de skämdes över deras sjukdomstillstånd fanns det en del kvinnor som uttryckte att så var inte fallet för deras del. I denna aspekt var det intressant att i de fall då skam uttrycktes var den beskriven i förhållande till omgivningen. Detta belyser den sociala aspekten som betydande i detta tillstånd, menar vi. Vad gäller skuld var det endast en kvinna som berörde detta och då gentemot andra människor (familjen). På ett sätt menar vi att den sociala aspekten kan verka som en påfrestning i sig genom att den drabbade på något vis reflekterar över hur andra människor kan se på en och att risken finns att detta kan ta energi från individen i deras återhämtning.

Vi anser att utbrändhet är en lång process som tar flera år, likaså menar vi att det kan ta likvärdigt lång tid att helt återhämta sig från. Gällande återhämtningen upplever vi att intervjupersonerna har tagit sig ur sjukdomstillstånden på varierande sätt. Initialt har en del blivit hjälpta av psykofarmaka medan andra inte har det, men gemensamt har de alla på ett eller ett annat sätt deltagit i samtalsterapi. Vi anser att bland annat kognitiv beteende terapi kan vara ett viktigt hjälpmedel för att få en bättre förståelse för varför vi människor agerar som vi gör. Detta tycker vi, kan ha bidragit till de förändringar som kvinnorna gjort. Det har framkommit att alla har blivit mer medvetna om sina begränsningar och gjort förändringar gällande detta. Många av kvinnorna har även uttryckt att de idag prioriterar sig själva mer, inte bara alla andra runt omkring, vilket de tidigare var benägna att göra. Vi anser att detta kan vara ett sätt att stärka sig själv, både psykiskt och fysiskt. Exempelvis kan vi utifrån kvinnornas berättelser se att många idag utövar en sport eller har en hobby vid sidan om arbetet. Maslach (2001) betonar vikten av att fylla på med positiva saker i sitt liv och menar att detta kan motverka stress.

Fortsatt forskning

Under arbetets gång väcktes frågor hos oss om olika aspekter av utbrändhet. En av dessa var hur förhållningssättet mellan den drabbade och dess omgivning ser ut i samband med utbrändhet. Vi har berört denna del men anser att detta är ett område som hade kunnat utvecklas i vidare forskning. Det hade varit intressant att undersöka attityder om utbrändhet hos allmänheten för att redogöra för den sociala synen på sjukdomstillståndet idag. I undersökningen av acceptansen av utbrändhet bland allmänheten hade det även varit av intresse att undersöka hur man skulle kunna öka acceptansen, kunskapen och förståelsen av utbrändhet. För att få ta del av olika perspektiv av utbrändhet är det av intresse att undersöka olika myndigheters arbetssätt med utbrändhet och deras syn på sjukdomstillståndet. Dessutom är det relevant att ständigt lyfta fram de drabbades erfarenheter och uppmärksamma dem. Därför är det av stor vikt att forska vidare inom ämnet och förhoppningsvis även arbeta förebyggande.

Bemötande i samband med utbrändhet är en aspekt som skulle kunna utgöra för fortsatt forskning, om återhämtningen är beroende på vilket bemötande man får, i synnerhet då gällande professionella sådana. I våra intervjuer har vi sett att sjukdomstillståndet kan te sig på varierande sätt. Vi tror att detta utgör en av de faktorer som bidrar till svårigheten att fastställa en diagnos såsom utmattningssyndrom eller utmattningsdepression, vilket i sin tur kan eventuellt påverka återhämtningsprocessen. En annan fundering som vi har, som hade varit intressant att titta närmare på är varför en del sjukdomar är mer accepterade än andra och vad är det som är avgörande för detta. Varför är utbrändhet förknippat med skam och inte exempelvis hjärtinfarkt, vilket är en stor stressrelaterad sjukdom hos män. Utbrändhet är ett vitt begrepp och vi ser att vi endast skrapat på ytan inom området, det finns många fler intressanta aspekter gällande fenomenet som skulle kunna utgöra för vidare forskning.

Referenser

Aspers, P. (2007) *Etnografiska metoder : att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber.

Eriksson, M (2004) *Att läkas i livet och arbetslivet : helhetsperspektiv vid förebyggande och rehabiliterande åtgärder mot stress och utbränning*. Lund: Studentlitteratur AB

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

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

Forskningsrådsnämnden, källa 52 (2000) *Jäktad, pressad - utbränd?* Stockholm; Forskningsrådsnämnden

Freudenberger, H (1986) *Att inte räcka till*. Stockholm: Bonniers

Friberg, T. (2006) *Diagnosing burn-out- An Antropological Studie of a Social Concept in Sweden*. Lund; Media-tryck

Carlsson, S G. (2005) "Hälsopsykologi" i Redaktion: Hwang, P & Lundberg, I & Rönnberg, J & Smedler, A : *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur

Gustavsson, G (2009) *Att bli eller inte bli utbränd – ett komplext fenomen bland vårdpersonal på samma arbetsplatser*. Umeå Universitet, Umeå (doktorsavhandling)
<http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:202274> (2009-04-23)

Hallsten, L. (2001) *Utbränning - en processmodell*. Svensk Rehabilitering, 2001 :3, 26-35.

Halvorsen, K (1992) *Samhällsvetenskaplig metod*. Stockholm: Studentlitteratur

Hammarlin, M. (2008) *Att leva som utbränd - en etnologisk studie av långtidssjukskrivna*. Stockholm; Symposium

Hwang, P & Frisé, A (2006) "Utvecklingspsykologi". I Hwang, P & Lundberg, I & Rönnberg, J & Smedler, A : *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur

Johannisson, K. *DEN MODERNA TRÖTTHETEN. Från överansträngning till stress, kroniskt trötthetssyndrom och utbrändhet*
<http://www.regeringen.se/content/1/c4/18/44/758f6b42.pdf> (2009-04-23)

Lindblom, K. (2006) *Utbrändhet i normalbefolkningen*. Örebro; Universitetsbiblioteket

Maslach, C & Leiter, P. (1999) *Sanningen om utbrändhet*. Stockholm: Natur & Kultur

Maslach, C. (2001) *Utbränd*. Stockholm; Natur & Kultur

May, T (2005) *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund : Studentlitteratur

Miller, M. (2000) *Hjärnsläpp och psykbyrt*. Stockholm; Prent.

Perski, A. (2002) *Ur balans*. Uddevalla: Bonnier

Socialstyrelsen (2003) *Utmattningssyndrom - Stressrelaterad psykisk ohälsa*
<http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2003/1721/2003-123-18.asp> (2009-04-23)

Starrin, B (2001) ”Skammen, självet och den sociala underordningen. I Aronsson, G & Ch. Karlsson, J (2001) *Tillitens ansikten*. Lund: Studentlitteratur

Trost, J. (1997) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur

Wettergren, Å & Starrin, B & Lindgren, G (red.) (2008) ”Känslornas återkomst i socialvetenskaperna” (Inledning). I Wettergren, Å & Starrin, B & Lindgren, G (red.) *Det sociala livet emotionella grunder*. Malmö: Liber AB

Bilaga 1

Information om examensuppsats utbrändhet/utmattningssyndrom

Detta informationsbrev är en uppföljning på telefonkontakten med Dig som en av intervjupersonerna i vår examensuppsats. Uppsatsens inriktning är upplevelsen av utbrändhet hos kvinnor där vi bland annat vill få insyn i vad det innebär att vara utbränd: lite om situationen innan, under samt vägen tillbaka. Syftet med uppsatsen är att redogöra för hur kvinnor som har varit utbrända har upplevt processen.

För att uppnå uppsatsens syfte skall vi intervjua 7 intervjupersoner (kvinnor) som har varit utbrända och som är i återhämtningsprocessen eller är återhämtade från sin utbrändhet. Intervjuerna beräknas vara ca 1 – 1 ½ timme och vi kommer båda deltaga i dessa. Dessutom har vi ett önskemål om att spela in intervjuerna med bandspelare (intervjupersonens samtycke krävs) för att informationen ska presenteras korrekt i uppsatsen. Intervjupersonerna kommer att avidentifieras i uppsatsen och få fiktiva namn som referens. Intervjuerna kommer att transkriberas (skrivs ordagrant på papper) för att underlätta framställningen av uppsatsen. Vi vill dock betona att intervjumaterialet kommer att användas endast i denna uppsats och kommer att sedan förstöras. De enda som kommer att ha tillgång till informationen är vi två som skriver uppsatsen och eventuellt handledaren.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt och Du kan när som helst avbryta det utan närmare motivering. Undersökningens resultat kommer att presenteras i form av en uppsats vid Lunds Universitet. Det färdiga resultatet av uppsatsen kommer att skickas ut till samtliga intervjupersoner. Vidare information lämnas av nedanstående ansvariga.

Aferdita Haxha

Anna-Lena Hulander

Handledare: Anders Lundberg

Vi ser fram emot att träffa Dig
Tack på förhand!

Bilaga 2

Intervjuguide

1. Berätta om Din livssituation som Du hade strax innan Du blev utbränd.
2. Kan Du beskriva den perioden då du var utbränd – hur upplevde Du det (i den mer akuta sjukdomsfasen)?
3. Hur upplever Du att Du har blivit bemött under Din utbrändhet av myndigheter och sjukvård?
4. Hur upplever Du att Du har blivit bemött under Din utbrändhet av närstående såsom familj, vänner, omgivning?
5. Hur ser Du på Din återhämningsprocess?

Följdfrågor: vilka faktorer har varit positiva respektive negativa för Din återhämtning?