

Stress och status påverkan på storstadsmåbarnsmammors vardagsliv och hälsa

Maxime Lindevall

HT-09



Handledare: Maria Bangura
Arvidsson

Abstract

Author: Maxime Lindevall

Title: Influence of stress and status in urban mothers' everyday lives and health.[translated title]

Supervisor: Maria Bangura Arvidsson

Assessor: Anders Neegaard

The purpose of the study was to examine how mothers from 30 to 35 years living in a big city felt that stress and status affects their everyday lives and health. My questions was how mothers feel and handling requirements in relation to family life and parenting versus career, the demands on the mothers themselves, and how mothers look at the link between stress and status? I wanted to explore the experience of the requirements and how the mothers handled this and how stress and status affect their daily lives and health? This study is an empirical and qualitative study based on interviews with five mothers with children 0-5 years, residing in Stockholm. Both Swedish and foreign research is the basis for this analysis. The analysis was based on two theoretical starting points, the dramaturgical theory and women's role theory. The interviewed mothers picture of ideal mothers, as the media presents, led to stress of their daily lives. Awareness of this paradox resulted in less anxious mothers in this study. All the interviewed mothers put very high demands on themselves. To make both a career and being a good mother was a complex paradox for the mothers in this study. Previous research used in this study show the same results. Help and support from the father, family, friends and society reduce mothers stress and improves health.

Key words: stress, status, motherhood, family life, lifestyle.

1. Förord	5
2. Inledning	6
2.1. Problemformulering	6
2.1.1. Syfte & frågeställningar	7
2.2. Begreppsdefinitioner	7
2.2.1. Status	7
2.2.2. Stress	7
2.2.3. Jämställdhet	8
2.2.4. Media	8
3. Bakgrund	8
3.1. Bilden av stress och status i populärvetenskap och media	8
3.2. Status	10
4. Metod	11
4.1. Metodval	11
4.2. Urval och tillvägagångssätt	11
4.3. Att finna intervjupersoner	13
4.4. Komplikationer	15
4.4.1 Missöde med diktafonen	15
4.5. Bearbetning av analys och intervjumaterial	15
4.6. Resultatens tillförlitlighet	16
4.7. Etiska överväganden	18
4.8. Förförståelse	19
4.9. Källkritik	20
5. Tidigare forskning	20
5.1. Ett jämställt Sverige	21
5.2. Dubbla roller	22
5.3. Förebilder	24
5.4. Stressreaktioner	25
6. Teoretisk utgångspunkt	25
6.1. Dramaturgisk teori	26
6.2. Kvinnorollsteori	28

7. Empiri och analys	30
7.1. Ideal och verklighet	31
7.2. Jämställdhet	34
7.3. Statussymboler	36
7.3.1. <i>Boende</i>	37
7.3.2. <i>Barnvagnar</i>	38
7.4. Media	39
7.5. Stress	41
8. Avslutande diskussion	43
9. Referenslista	44
10. Bilagor	46

1. Förord

Min studie om Stockholmssmåbarnsmammor har varit fängslande och rolig att genomföra. Den har varit lärorik och berikande för mig på ett personligt plan. Jag tror mig kunna ha stor nytta av min nya kunskap uppsatsarbetet givit mig i mitt framtida yrkesliv. Jag hoppas att denna studie kan inspirera samt bidra med produktiv kunskap även för andra.

Inledningsvis vill jag tacka de personer som gjort denna uppsats möjlig.

Jag vill börja med att tacka de fem småbarnsmammor jag intervjuat. Denna studie bygger på era tankar och svar, utan er hade denna uppsats inte blivit av. De öppna och ärliga svaren har varit ovärderliga för denna studien. Tack till min handledare, Maria Bangura Arvidsson, som har givit mig inspirerande och praktisk feedback samt väglett mig. Sist men inte minst vill jag tacka min sambo, Alexander Widell, som varit ett varmt stöd samt en tålmodig support under hela uppsatsarbetet.

2. Inledning

2.1. Problemformulering

Stress är ett fenomen som är uppmärksammat i media och populärkultur. Pockethyllornas topplistor i bokhandeln fylls på med nya bästsäljande titlar. I tidningsmagasin och dagspress hittar man notiser och artiklar som berör fenomenet stress. Om man tar en snabbtitt i de otaliga mammabloggar som finns på nätet är det lätt att hitta mängder med texter om olika sorters stress. Tidningen *Mama* är en tidning som vänder sig till småbarnsföräldrar. Det finns flera olika föräldrarmagasin, de har även hemsidor på nätet kopplade till sig. Samtliga magasin och hemsidor har flera tester man kan göra för att se hur bra förälder man är. Det finns många tips för att hantera stress i vardagen. Alla föräldrarhemsidor har även sina egna bloggportaler och egna bloggare, ofta är det kändisföräldrar som bloggar. Det finns olika artiklar om föräldrartyper och mammaidentiteter man kan läsa om och jämföra sig med.

Kvinnor i trettiofem till fyrtiofemårsåldern står för 70 procent av de som söker hjälp på stressmottagningen i Stockholm pga. utbrändhet och stress. Enligt Rose & Perski (2008) har kvinnorna orealistiska krav på sig själva och deras förväntningar på vad de ska prestera är höga. Symptom på utbrändhet är sömnsvårigheter, trötthet, magproblem, långvariga infektioner och depression (Rose & Perski 2009). Med detta i åtanke kommer jag att studera åldersgruppen 30-35 och titta på deras vardags-, arbets- och familjelivs stress. Jag kommer att avgränsa mig till kvinnor/mammor i Stockholm med småbarn (0-5 år). Enligt SCB/USK är kvinnor i åldersgruppen trettio till trettiofem år överrepresenterade som förstföderskor i Stockholm under 2000-talet (2008 gjordes senaste mätningen).

Erving Goffmans (2009) beskriver de framträdande varje individ gör varje dag. Man framställer sig på ett önskvärt sätt och skapar på så vis sin identitet och livsstil.

Marshall (1997) beskriver hur kvinnor paradoxalt nog lever kvar i sin gamla kvinnoroll samtidigt som de anpassar sig till nya kvinnoideal med karriär och moderna förutsättningar.

I detta arbete kommer jag att undersöka hur Stockholmssmåbarnsmammor upplever sig påverkas av stress och status i sin vardag i dagens samhälle. Jag vill även undersöka om man kan se status som en faktor till upplevelsen av stress. Mitt mål är också att titta på hur traditionella kvinnoroller och synen på jämställdhet påverkar kvinnor och deras upplevelse av stress.

Jag vill titta på kraven på mammorna och hur de hanterar det – i relation till familje- och arbetsförhållanden, föräldraskap, självbild och hälsa. Jag vill även lägga vikt vid att titta på vilka krav mamman ställer på sig själv.

Hur upplever småbarnsmammor i Stockholm att stress och status påverkar deras vardagsliv och hälsa?

2.1.1. Syfte & frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur småbarnsmammor 30 – 35 år som bor i en storstad upplever att stress och status påverkar deras vardagsliv och hälsa.

- Hur upplever och hanterar mammorna krav i relation till familjeliv och föräldraskap kontra karriär?
- Vilka krav ställer mammorna på sig själva?
- Hur ser mammorna på sambandet mellan stress och status?

2.2. Begreppsdefinitioner

2.2.1. Status

Ett tecken för individens rangordning och grupptillhörighet. Status är varierande över tid och plats. Statussymboler är materiella ting som utstrålar vis social status. (Goffman 2009)

2.2.2. Stress

Fysisk och mental påfrestning utlöser fysiologisk och psykologisk anpassningsreaktioner i kroppens organsystem, detta är stress, vi har inskränkta resurser att påverka detta.

(Nationalencyklopedin 2009)

2.2.3. Jämställdhet

Lika rättigheter och möjligheter mellan könen. I Sverige har jämställdhetslag där syftet är att underlätta jämställdheten i arbetslivet. (Nationalencyklopedin 2009)

2.2.4. Media

Massmedier sysslar med förmedling av information eller underhållning till människor. Exempelvis radio, TV, dagspress, tidskrifter är vanliga massmedier. Internet är både ett massmedium samt en teknisk informationskanal. (Nationalencyklopedin 2009)

3. Bakgrund

3.1. Bilden av stress och status i populärvetenskap och media

Det finns många böcker om stress, status, livsstilar och liknande. Jag kommer i denna bakgrundsdel att gå in lite närmre och på några av de populärvetenskapliga böcker som är aktuella just nu.

I boken *Duktighetsfälla – en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor och en och annan prins* skriver stressforskaren, och chefen för Stockholms stressmottagning, Aleksander Perski (2008) tillsammans med vetenskapsjournalisten Joanna Rose (2008). De skriver om hur allt fler människor, framförallt kvinnor 35-45 år, drabbas av stress och utbrändhet. De förklarar hur stressen kan starta genom press och påfrestning. Om vår organism utsätts för allt för hög påfrestning sätter vår kropp automatiskt igång mekanismer för att reparera balansen och samla på den energin som finns. Om vi då fortsätter att ge mer energi än vi tar in så hamnar vi i en ödesdiger spiral som slutligen leder till fullkomlig utplåning av vår livsenergi. Detta är stress, enligt dem. (Rose & Perski 2008)

Rose & Perski (2008) har skrivit sin bok som en handbok riktad till främst kvinnor som ställer stora krav på sig själva. Boken ger en förklaringsmodell till hur och varför kvinnor ofta har höga prestationskrav i dagens samhälle. De beskriver även hur det ser ut idag och de erbjuder teorier på lösningar för dessa stressade och utbrända kvinnor. Det finns också tips för de som är på väg dit men kan hinna bromsa sig i tid. Rose & Perski (2008) beskriver hur kvinnorna hela tiden vill prestera bättre, mer, bli bättre, vara duktigare. De uttömmar alla sina reserver

och till slut börjar kroppen säga ifrån. Ofta påverkas sömnen. Nedstämdhet, ångest eller uppgivenhet börjar tränga på. Minnesluckor kan uppstå, koncentrationsförmågan försämras och intellektet blir suddigt, Rose & Perski (2008) skriver att det ofta är i detta läge kvinnorna söker hjälp. Rose & Perski (2008) beskriver att kvinnor oftare drabbas av stress än män pga av bristande jämställdhet. Kvinnor har inte samma villkor som män i arbetslivet, duktiga kvinnor presterar ofta mycket. Kvinnor känner ofta av press på att prestera mycket i hemmet då den traditionella synen på kvinnorollen lever kvar. Rose & Perski (2008) skriver att det framförallt är småbarnsmammor som drabbas av stress. Kvinnorna försöker prestera både vad de lärt sig att de bör, utifrån en traditionell kvinnoroll, samt de utifrån ett modernt tankesätt vill det, vilket även innefattar karriär. Kvinnorna, och speciellt småbarnsmammorna, känner att de inte räcker till, kraven är större än resurserna. Karriärmässigt så finns tendensen att barn hindrar kvinnor men hjälper männen att hålla sig kvar enligt Rose & Perski (2008). De skriver även att män har lättare att varva ner hemma än vad kvinnor har och att kvinnor har mer emotionell stress än män.

Tomas Danielsson som arbetar som föreläsare och expert i stressfrågor beskriver i sin bok *Vad vore livet utan stress?* (2003) när stress kan uppstå. När kraven är av den typen att personen har svårt att uppfylla dem uppstår ofta stress. Vi vill hela tiden utvecklas och klara av saker på egen hand. Om vi har höga, eller otydliga, krav i kombination med lite kontroll blir vi ofta stressade, detta är ett standard exempel när man pratar om stress i arbetslivet. Men även generellt är brist på kontroll en stressfaktor. När familj, hem, barn, relationer och fritid stretar åt olika håll kan individen uppleva brist på kontroll och/eller dåligt samvete, detta skapar ibland stress (Danielsson 2009). Även Rose & Perski (2008) beskriver hur stress ofta uppstår när individen har mycket krav men lite handlingsfrihet.

Michael Dahlén som är professor på Handelshögskolan i Stockholm, samt populär bloggare, har skrivit boken *Nextopia – livet, lyckan och pengarna*. I denna bok förklarar han hur dagens samhälle hela tiden lever på förväntningar. Nästa dag och nästa handling är viktigare än idag och nuet. Dahlén (2008) menar att individen i dagens samhälle lever på förväntningarna om framtiden, vi tror alltid att vi blir bättre, lyckligare och gladare av det som komma skall. I dagens samhälle går allting så fort så det som ännu inte skett blir viktigare än det som sker i nuet. Det viktigaste är vad vi ska och kan bli, inte vad vi är. Den gamla världen möter den nya moderna världen skriver Dahlén (2008). Precis som Rose & Perski (2008) beskriver, har pressen ökat på kvinnor, Dahlén(2008) beskriver hur även pressen på hela befolkningen ökat

och hur allting ska ske så mycket snabbare nu. Ingenting är längre bra nog och ingen individ är bättre än sin nästa prestation skriver Dahlén (2008). Han skriver också att det inte bara är pressen som ökar på individen, vi är även jäktade av tidsbrist i dagens samhälle. Allt ska gå så mycket fortare, det ökar kraven ytterliggare.

3.2. Status

Rose & Perski (2008) beskriver att i det moderna globaliserade samhället har pressen att vara bäst fått nya vidder. Förr jämförde man sig bara med de i ens närmaste omgivning. Nu ska man vara bäst av alla, referensramarna är så vidgade att hela världen är inräknat i vårt referensregister. Vi jämför oss i regel bara med de bästa, därför ökar pressen och påfrestningen på individen. Dahlén (2008) menar att möjligheterna till jämförelse har blivit större och flera och därför strävar vi även högre. Pressen att bli bättre stiger. I dagens samhälle konsumerar vi mera och snabbare, vi kan köpa oss livsstilar och nya ”identiteter” och med hjälp av internet har möjligheten att konsumera blivit lättare menar Dahlén (2008). Han skriver att våra insikter i, vad vi kan bli och vill bli har ökat.

Alain de Botton har skrivit boken *Statusstress* (2004) om status, avundsjuka och jämförelse. Han tar upp frågan ”duger jag som jag är eller är andra bättre?” De Botton (2008) drar paralleller till historia inom olika områden så som filosofi, konst, litteratur, och beskriver hur fenomenet status beskrivits över tid. Funderingar kring, huruvida man själv duger eller om andra är bättre, är vanligt förekommande hos människan, enligt de Botton och det är inget nytt fenomen även om det har fått ny karaktär. De Botton (2004) menar att vår strävan efter status grundar sig i att vår uppfattning om oss själva i hög grad bygger på vad andra anser om oss. Vi vill prestera bra så att vi blir bra. Misslyckanden är lika med förödmjukelse enligt De Botton (2004). Han menar även att status är svår att uppnå och ännu svårare att behålla under ett helt liv. De Botton (2004) påstår att många anser, men få vågar erkänna det öppet, att status är den finaste jordiska ägodel man kan ha. Hög status är en bekräftelse på att vi är bra, enligt De Botton (2004). Jakten på detta gör oss stressade, men det kan också ha positiva effekter då vi ökar vår prestation och lyckas bra saker, skriver de Botton (2004).

Marie Söderqvist Tralau (2009) har skrivit boken *Status: vägen till lycka* som bygger på intervjuer om status med tiotusentals personer i olika länder. Resultatet visade att just familjelivet påverkar personers status i stor utsträckning. Enligt Statusnavigator 2008, senaste

undersökning, löd fem i topp: ¹vara allmänbildad, ²vara duktig på sitt arbete, ³ha en egen hoparbetad förmögenhet, ⁴vara engagerad och duktig förälder och att ⁵flytande kunna tala många språk. Även långvariga relationer både kärleksmässigt och till vänner ger hög status. Söderqvist Tralau (2009) menar att jakten på status är en medfödd drift människan har, det ligger i vår natur att rangordna oss in i system. Att mäta status är något alla gör mer eller mindre, oavsett om vi vill erkänna det eller ej. Detta behöver dock inte vara något dåligt enligt Söderqvist Tralau (2009), då hon precis som de Botton (2004), menar att det fungerar som en drivkraft. Hon menar också, precis som Rose & Perski (2008), att vi i Sverige lever i en duktighetskultur. Som mamma i vårt land förväntas man klara barn, hushåll, arbete och relationer, man ska prestera bra både enligt den gamla traditionella kvinnorollen samt enligt det moderna synsättet.

4. Metod

4.1. Metodval

Min uppsats är en empirisk och kvalitativ studie. Mitt syfte är att förstå hur intervjupersonerna tänker och tycker. Mitt mål är att kunna skapa klargöranden, utifrån min förståelse, om den studerade målgruppen. (Aspers 2007) Repstad (1999) definierar begreppet kvalitativ med kvalitet, med hjälp av denna metod får man ett djup i forskningen. Min avsikt är att ta reda på hur Stockholmssmåbarnsmammorna uppfattar och upplever verkligheten. Då passar kvalitativ metod bra enligt mig. En nackdel med denna metod kan dock vara att intervjupersonerna inte är representativa för alla i denna målgrupp. I så fall kan studien bli missvisande. En annan nackdel kan vara att intervjupersonerna inte svarar ärligt och utförligt och att svaren därför blir inkorrekta och vilseledande. Fördelar finns också och enligt mig är en fördel med denna metod det empiriska materialet. Jag hoppas på att få en verklig och aktuell insyn i Stokholmssmåbarnsmammornas liv och vardag. En fördel är även djupet på studien som kvalitativ metod erbjuder.

4.2 Urval och tillvägagångssätt

Steinar Kvaales (1997) bok *Den kvalitativa forskningsintervjun* var tillsammans med Aspers (2007) bok *Etnografiska metoder* till hjälp i tankeprocessen innan intervjuandet kunde sätta igång. Redan från början viste jag att jag ville bygga min uppsats på intervjuer. Då det är en kvalitativ undersökning jag gör anser jag detta var ett bra sätt att fånga målgruppen. För att

förstå det område jag vill fördjupa mig inom är intervju ett bra redskap. (Aspers 2007 s. 134-135) Precis som Kvaless (1997) skriver så satte jag mig ner för att fundera ut vilka jag ville intervju? Hur många personer? Hur jag ska finna dessa? Vilka frågor jag ska ställa? Hur jag ska kunna använda mig av detta i min studie?

Svaren på de ovanstående frågorna har utvecklats, ändrats och bearbetats under arbetets gång.

Från början tänkte jag ha två intervjuer med professionella, en från Stockholms stressmottagning samt en socialsekreterare på Familjeenheten på Östermalm i Stockholm och tre intervjuer med Stockholms småbarnsmammor. Men efter lite övervägande beslutade jag mig för att ge mer fokus och utrymme till intervjuer av mammorna. Därför kom jag fram till att enbart intervju Stockholmssmåbarnsmammor, men jag behöll mitt ursprungliga intervjuantal om fem intervjuer totalt. När jag kommit så långt i processen satte jag mig ner och skrev ett informationsbrev och efter det en intervjuguide (se bilaga 1 och 2). Jag valde att ha öppna semistrukturerade intervjuer då jag ville hålla mig till en och samma formulering och ordningsföljd på frågorna, men samtidigt vara fri att utveckla intervjun individuellt med olika intervjupersoner. Detta för att få ett samband mellan intervjuerna men samtidigt ha frihet att ta fasta på eventuella olikheter och tyngdpunkter som kan framkomma med de olika intervjupersonerna. Jag ville ge intervjupersonen möjlighet att fördjupa sina svar och att svara med egna ord (May 2005).

Innan varje intervjutillfälle småpratade jag med intervjupersonen, detta innan diktafonen sattes på. Vi fick på så vis lite kontakt och det var inte lika stelt att starta själva intervjun. Ibland fick jag information redan här som jag senare tog upp tråden om i intervjun med diktafonen igång. Jag berättade innan intervjun om min uppsats, intervjupersonen hade även här möjlighet att fråga mig saker. Till de intervjuer jag hade hemma hos mig hade jag förberett med dryck och fikabröd. Varje intervju inleddes med "lätta" frågor om bakgrund, sysselsättning och allmän fakta. De fick berätta lite om sin bakgrund. Sedan fick de beskriva sin gårdag. En bit in i intervjun kom lite tyngre frågor med mera djup. Jag hade strukturerat upp mina frågor inom olika teman men om intervjupersonen själv började prata om något jag sparat till senare följde jag hennes spår och hoppade då runt mer i min intervjuguide. Mina frågor var mer ett stöd för mig att hålla koll på att jag inte missade något viktigt område och att jag fick med alla olika delar (Aspers 2007). Varje intervju varade mellan 50-90 minuter.

4.3. Att finna intervjupersoner

Jag har valt att söka intervjupersoner i mitt nätverks nätverk. Fördelen med detta gentemot att tex sätta upp lappar, som jag sett som en realistisk möjlighet, är att utbudet blir väldigt brett. Då jag har ett stort nätverk så blir omfånget stort. Om jag skulle satt upp lappar skulle det enbart nå de mammor som rör sig i det området, på den platsen, i den affären mm. Jag funderade även på alternativet att söka intervjupersoner via vissa större bloggar som vänder sig till just min målgrupp. Men även där ansåg jag att risken var stor att urvalet skulle bli väldigt snävt, med många likasinnade i stället för större spridning. Först och främst skulle alla var blogg läsare och bara det kan ge forskningen en viss vinkel då det eventuellt är just en viss typ av människor som läser bloggar. Dessutom skulle bloggans innehåll avgränsa målgruppen ytterligare. En fördel med det sätt jag valde är att det är väldigt effektivt tidsmässigt att nätverka genom nätverkets nätverk. Från det klockslag jag la ut min ”mamma efterlysning” tog det bara någon minut tills att de första E-posten och telefonsamtalen från intresserade mammor trillade in. Detta var en betydligt effektivare metod än vad jag själv ens kunnat ana. Inom loppet av några timmar hade jag alla mina intervjuer bokade, och då hade jag fått säga nej till flertalet mammor pga av att vistelseort och/eller ålder inte stämt med min sökta målgrupp. Detta tycker jag tyder på att det är ett aktuellt ämne som väcker intresse och uppmärksamhet. Många mammor, trots tidsbrist och stress i vardagen, vill ta sig tid att svara på frågor om just stressen i deras vardag.

Jag la ut en notis på min facebook sida (en internetsida för att hålla kontakten med sina vänner) samt skickade mail med mitt informationsbrev till folk i mitt nätverk och bad dem skicka vidare. De använde i sin tur olika metoder. En skickade ut mitt informationsbrev på sin ”kreativa lista” vilket är en mailinglista för att nå ut till folk. En annan använde sin facebook notis. En annan ringde till de mammor hon kände som stämde med målgruppen. Jag kontaktade även två mammor som jag är ytligt bekant med, via facebook. Min relation till dessa är så pass inaktiv att jag inte anser att de påverka min intervju negativt. Detta då det var svårt att få ihop tiderna med alla mammor och jag inte ville dra ut på intervjudatumen allt för långt. Självfallet finns även risken här att studien skulle bli riktad, så som jag tror är en risk om man tex sätter upp lappar. Men jag ser fördelen som större än nackdelen. Jag tycker själv att jag fått stor spridning på mina intervjupersoner både ålders, boende, yrkes och barnmässigt. Att alla bor i Stockholm, är mellan 30-36 år och har barn 0-5 år är det enda

gemensamma ytligt sett. Precis så som jag hade önskat. Ingen känner varandra, bor i närheten av varandra eller sysslar med samma sak.

Jag har flera mammor i mitt eget nätverk som jag gärna skulle ha intervjuat. Men det skulle riskera att vinkla min forskning då deras svar troligen skulle ha påverkats av min privata relation till dem.

Att helt och hållet få en totalt neutral forskning utan någon påverkan är enligt min mening omöjligt. I en studie baserad på intervjuer kommer alltid intervjupersonens svar påverka forskningen, och dennes svar kommer alltid vara påverkade av dagsform, miljö och intervjuare.

Jag bokade in alla fem intervjuer samma vecka, max två på en dag och i så fall en tidig morgon och en sent på eftermiddagen/kväll. Jag ville göra alla intervjuer sammanhängande men samtidigt inte överhoppa mig med allt för många på en dag. Jag planerade in goda tidmarginaler för alla intervjutillfällen. Utifall att någon skulle bli sjuk, ändra sig eller behöva boka om tiden. En av de mammor jag själv kontaktat via facebook ställde upp som stand in intervjuperson utifall att någon annan skulle bli sjuk. Just denna mamma känner jag lite och ville helst inte ha henne som intervjuperson då jag tror att vår relation kan påverka intervjun. Vi umgås dock inte privat och känner inte varandra på det planet att jag eller hon skulle påverka frågorna utifrån förkunskap. De frågor som jag har med i intervjuguiden är inga ämnen vi tidigare diskuterat eller sånt jag redan känner till om henne. Denna mamma kom senare att bli aktuell som intervjuperson då en annan mamma, jag bokat intervju med blev sjuk.

I mitt informationsbrev informerade jag om samtycke och rättigheter som intervjuperson, jag kollade av med varje mamma att hon läst igenom det och samtyckte till att medverka. Alla intervjupersoner har alltid rätt att hoppa av studien. (Vetenskapsrådet s. 7, 9-10) Alla mammor fick, oavsett hur de kommit i kontakt med mig, läsa mitt informationsbrev till att börja med. Mammorna önskade själv plats och tid. Jag erbjöd mitt eget hem som intervjuplats till samtliga. Jag räknade med runt en timme för själva intervjun, trettio minuter för för- och efterprat och om möjligt trettio minuter extra för eventuella komplikationer.

Dagen innan intervjudagen kontaktade jag den/de mammor jag skulle intervjua följande dag. Detta för att stämma av och bekräfta inbokat möte samt ge intervjupersonen möjlighet att ställa eventuella frågor som kan ha dykt upp. Det är även bra för att skapa lite mera kontakt

med sin intervjuperson. (Aspers 2007) Denna lilla ”dagen före kontakt” visade sig vara mycket viktig i flera aspekter.

4.4. Komplikationer

Då det är just småbarnsmammor jag skulle intervjua, om stress, så hade jag misstankar om att det kunde uppstå vissa justeringar av tid och plats. Jag är förvånad över hur smidigt det ändå gick att boka in tiderna med mammorna. Några av mammorna ändrade tid och plats. En mamma blev sjuk så jag fick ta in min stand in mamma. Trots vissa komplikationer har jag lyckats samordna planeringen så att alla fem intervjuer med småbarnsmammorna blivit gjorda samma vecka.

4.4.1 Missöde med diktafonen

Jag har fingerat samtliga intervjupersoners namn, jag kommer att kalla dem; Amy, Betty, Cilla, Disa, Emma.

När jag skulle stänga av diktafonen efter avslutad intervju med Amy upptäckte jag att den redan stängt av sig själv tidigare. Jag lyssnar av för att se vart den stängt av sig, det var mot slutet av intervjun. Amy var hjälpsam och ställde upp på att, lite snabbare, gå igenom stycket om förväntningar igen. Jag är glad att jag antecknade under hela intervjun. Utan dessa anteckningar hade det varit svårare att ta upp tråden igen vid missödet med diktafonen. Men med hjälp av stödorden så kunde vi återta tråden relativt bra. Under mina intervjuer med Disa och Cilla krånglade diktafonen. Den stängde av sig själv flera gånger och gick plötsligt inte att spola tillbaka med. Ljudkvaliteten under dessa intervjuer är bitvis väldigt dålig. Det var jobbigt att transkribera och det gick inte att göra en ordgran transkribering hela intervjun igenom. Jag hade, som alltid, antecknat noga samt frågat om tillåtelse att kontakta Disa och Cilla för vidare frågor. Jag fick renskriva intervjuerna direkt samma dag och avvakta med transkribering av tidigare intervju för att hålla intervjuerna så färska som möjligt i huvudet. (Aspers 2007).

4.5. Bearbetning av analys och intervjumaterial

Efter varje intervju transkriberade jag denna så fort tillfälle gavs. Efter första intervjun påbörjade jag transkriberingen av denna någon timme efter intervjun. Jag skrev ner mina tankar om intervjuerna innan transkriberingen för att kunna reflektera lite djupare om hur det gått och vad mitt intryck av intervjun var. Transkriberingens syfte är att skapa en text för att

sedan använda denna text som underlag för analysen. Jag valde att skriva transkriberingen så ordagrant som möjligt efter bästa möjliga mån. Jag skriver med pauser, men inte exakt hur långa dessa är. Jag skriver med hummanden och liknande ljud samt insticksord. Detta för att göra läsningen lättare och inte missa eventuellt viktiga detaljer. Jag skriver dessa extrasaker inom hakparantes. Jag använde min av en diktafon för inspelning, men antecknade även under samtliga intervjuer. Jag lät inte mina intervjupersoner läsa min transkribering. Självt tycker jag att både det jag samt intervjupersonen säger ibland ser konstigt ut i skrift, även om det framkom och upplevdes helt normalt under intervjuens gång, så väljer jag att behålla detta material själv. Risken att detta skulle komma att diskuteras mer än det jag behövde ytterliggare information om kändes överhängande. Transkriberingen var mycket tidskrävande och tog mycket energi. I de fall där diktafonen krånglat fick jag ta hjälp av mina anteckningar. Jag var noga med att skriva rent dessa intervjuer så snabbt som möjligt för att inte glömma (Aspers 2007).

Efter transkriberingen läste jag igenom intervjuerna i sin helhet för att få en känsla för hur de kändes i skrift. Redan under själva transkriberingen började man föra en liten analys i huvudet. Precis som Aspers tar upp så bearbetades texten i fyra steg; kodning, återtagning, analys och presentation (Aspers 2007). Jag reflekterade över likheter och olikheter mellan intervjupersonernas svar. Jag försökte hitta likheter och samband mellan intervjupersonerna i de områden då de sagt samma saker. Jag analyserade sen intervjuerna efter det dramaturgiska synsättet samt utefter kvinnorollsteoretiskt synsätt.

4.6. Resultatens tillförlitlighet

Jag tror att intervjuerna med Amy och Emma kan ha påverkats av att dessa genomfördes hemma hos mig. Först så tror jag att alla människor får en djupare bild av en person då denna ser dennes hem. Amy och Emma fick en bredare bild av mig då vi befann oss hemma hos mig. Därför tror jag att de ibland försökte att avläsa mig och svara på en del frågorna lite efter det. Det kan ha påverkat att jag själv bor attraktivt i Stockholms innerstad. I och med att de gick runt och tittade i mitt hem fick de en snabb bild av vem jag är. Hennes bild av mig som person kan möjligtvis ha påverkat hennes svar, men detta som fenomen är oundviklig när man genomför intervjuer. Om två olika intervjuare intervjuar samma person och använder samma intervjuguide så tror jag ändå man kommer få lite olika svar. Intervjupersonerna Amy och

Emma hittade jag båda genom folk som känner mig rätt väl, dock två olika personer. Detta kan givetvis ha påverkat deras svar.

Under intervjun med Disa krånglade diktafonen oerhört mycket. Den stängde av sig själv två gånger och ljudet för på denna inspelning är under all kritik. Jag fick använda mig av mer papper och penna än av ljudupptagningen. Detta kan givetvis göra denna intervju orättvis gentemot de andra då den inte är ordagrant transkriberad. Jag var dock noga med att kontakta mamman och kolla av de delar jag kände mig lite osäker på med henne. Denna intervju ägde rum på ett Café så även detta bidrog till mera skrammel i bakgrunden. Cafét var lugnt och atmosfären var enligt mig gynnsam för en intervju. Vi satt så pass avskilt att det inte var troligt att andra hörde vad vi sa.

Intervjun med Betty ägde rum på en restaurang, även detta en offentlig miljö. Vi hade valt en lugn restaurang och satte oss avskilt. Intervjuperson Betty åt lunch under intervjun. Att ses på en neutral allmän plats är positivt i den bemärkelse att vi båda befinner oss där på väldigt lika villkor. Även om jag har min maktposition som intervjuare. Vi har bara de intryck vi ger varandra med kläder, gester och sätt att agera. En nackdel med denna miljö är att intervjupersonen kan bli påverkad av att de finns andra människor runt omkring som kan höra vad hon säger. Det kan påverka hennes svar. I denna intervju upplevde jag inte att detta skedde så jag tror inte det spelar någon roll i detta fall. Men om man ska prata om något känsligt så bör man välja en annan plats. Nu lät jag alla intervjupersonerna själv välja en plats så jag får delvis utgå ifrån att de känner sig bekväma med den plats de önskat. En annan nackdel är bullret i bakgrunden (Aspers 2007). Vi försökte välja en lugn hörna men lyckades ändå inte få det helt tyst runt om oss. Först och främst kan störande ljud komma att störa intervjupersonen när hon pratar. En annan aspekt är transkriberingen. Denna intervju var betydligt mycket svårare att transkribera då bullret i bakgrunden var mycket störande. Precis som i intervjun med Emma. Precis som vid alla intervjutillfällena bad jag om tillåtelse att kontakta min intervjuperson vi eventuella frågor eller liknande. I detta fall, och i intervjun med Emma, var jag extra tydlig med att fråga om jag vid behov fick fråga om redan diskuterade frågor. Detta utifall att ljudupptagningen skulle vara så pass dålig på vissa ställen att ordagran transkribering skulle bli svårt.

Intervjuperson Cilla valde att bli intervjuad hemma hos sig. Detta kan möjligen ha gjort henne mera bekväm och avslappnad vilket eventuellt kan ses som fördel för intervjun då de blir mer som ett samtal (Aspers 2007). Detta var även den mamma jag var lite mer bekant med och

även detta kan ha gjort intervjun mer öppen. Detta då hon kan ha känt sig lite mera bekväm i mitt sällskap än om jag aldrig träffat henne tidigare. Som jag beskrev ovan tror jag inte det påverkade negativt. Detta då vi inte känner varandra på ett sånt plan att dessa frågor är sånt vi diskuterat tidigare eller känner till om varandra.

4.7. Etiska överväganden

Etiken är av största vikt, man kan inte genomföra en forskning som går emot de krav forskarsamhället ställt upp. Etiken och kraven på etiken ska, och har i denna studie, hela tiden varit närvarande (Aspers 2007). Etiskt sett anser jag inte att min målgrupp är särskilt utsatt, och ser det därför som helt rimligt och etiskt att intervjua denna grupp (Jacobsson, Meeuwisse, Kristiansen & Harrysson 2009). Självklart följer jag reglerna för konfidentialitetskravet, detta oavsett om det är känsligt för min intervjugrupp eller ej. Enbart jag och min handledare har tillgång till intervjuerna och information om intervjupersonerna, alla intervjupersoner anonymiseras i uppsatsen. Jag har erbjudit samtliga intervjupersoner att läsa min uppsats, samt få information om hur och var den kommer att publiceras, innan den publiceras. I mitt informationsbrev (se bilaga 1) informerade jag om samtycke och rättigheter som intervjuperson. Innan varje intervju kollade jag av med varje mamma att hon läst igenom informationsbrevet och samtyckte till att medverka. Alla intervjupersoner hade under hela studiens gång rätt att hoppa av studien. Eftersom att min studie bygger på Stockholmsmammor är det inte hemligt att mammorna bor i just Stockholm. Då Stockholm är en stor kommun med många småbarnsmammor anser jag inte att det finns något oetiskt i att ha denna vistelseort för mammorna offentlig. Jag har dock valt att inte redogöra för var i Stockholm, detta av etiska skäl. Jag redogör heller inte för vad mammorna specifikt arbetar med eller studerar. Jag har valt att fingera namnen för att bibehålla mammorna anonymitet under hela uppsatsen, även detta av etiska skäl.

Eftersom att jag hittat mina intervjupersoner genom mitt nätverks nätverk finns det en risk att folk i mitt nätverk kan känna igen en intervjuperson. Denna risk är dock marginell då jag inte redogör för detaljer om mina intervjupersoner i uppsatsen utan fokuserar på deras tankar och upplevelser. Detta är områden som är svåridentifierbara om man inte är väldigt nära vän med någon. Ingen i mitt nätverk är nära vän med någon av mina intervjupersoner. De mammor jag fått kontakt med via den kreativa mailinglistan är inte ens bekanta med personen i mitt nätverk. I så fall är det upp till intervjupersonen själv att berätta om sitt deltagande och hur de

svarat på frågorna. I det läget finns givetvis möjlighet för andra att känna igen dem men denna långsökta process anser jag marginal.

4.8. Förförståelse

Idén till denna uppsats har jag fått av mina tidigare erfarenheter och jag har valt ett ämne som intresserar mig. Extra intresse för ämnet har jag fått under kortare perioders arbetat med barn både i Sverige och i USA. Min praktik på Familjeenheten på Östermalm i Stockholm samt gästpraktik på Ungdomsmottagningen Norrmalm, Vasastan och Östermalm samt hos kuratorn på Gärdeskolan på Östermalm har även betydelse. Även andra jobb och livserfarenheter har bidragit till min studie och min förförståelse inom ämnet. När man arbetar med empiri menar Aspers (2007) att man alltid tillskriver mening till de man studerar. Saker man tar för givet spelar roll för hur man tolkar nya saker. Man kan inte bortse från sin förförståelse.

Förförståelsen är även viktig för studien då det är den som ger oss redskap att få en uppfattning av det vi ser och upplever. Även teorin är försedd med förförståelse, den sätter tyngdpunkt i specifika delar men utelämnar då samtidigt annat och presenterar en egen slutsats utifrån dess eget synsätt. Att vara medveten om sin förförståelse och vad man tar för givet så får man en stabil utgångspunkt (Aspers 2007).

Innan arbetet med uppsatsen satt igång hade jag en bild av att det råder ett stressigt klimat för småbarnsmammorna i Stockholm. Min uppfattning var även att storstäder generellt har ett ganska snabbt tempo och att status är stressande i högre grad än tex. på landet. Jag tror att detta beror på att det finns fler påtryckningar då det finns fler människor på en liten yta. Min uppfattning är att människor ofta påverkas av grupstryck och ju mer omfattande detta är ju tydligare blir vikten av det och pressen på det. Jag hade ett antagande om att Stockholms dyra bostadsmarknad även pressar småbarnsföräldrar och att det är relativt olika att vara småbarnsförälder bosatt i lägenhet gentemot villa eller hus. I lägenhet är det svårare att släppa ut barnen själva enligt min uppfattning. En annan, enligt mig, skillnad är att det ofta är nära till allting och att utbudet av varor och tjänster är stort och lättåtkomligt i storstan. Jag antog även att människor i allmänhet jämför sig med andra och har många förebilder att identifiera sig med. Mitt antagande byggde även på att detta gällde för småbarnsmammor. Enligt mig har samhället en attityd om snygga, framgångsrika småbarnsmammor som på fritiden hinner allting de vill göra. Jag ansåg att det måste vara en komplicerad uppgift och ville undersöka detta närmare.

4.9. Källkritik

Jag har sökt litteratur via Stockholmsstadsbibliotek samt Lunds universitets bibliotek - ELIN@lund. Via Lunds Universitetsbibliotek Elin hittade samtliga vetenskapliga artiklar jag använt mig av samt all utländsk forskning. Den svenska forskningen fann jag på Stockholmsstadsbibliotek.

Sökord jag använt mig av är: moderskap, föräldraskap, stress, status, motherhood, family life, lifestyle. Samt kombinationer av dessa.

Den litteratur jag använder mig av i min ”tidigare forskning” ger, enligt mig, en bred bild av olika delar inom området för denna studie. Jag har sållat bort litteratur jag inte ansett mig ha användning av i min analysdel. Min fokusering är på forskning om jämställdhet, moderskapet - och dess dubbla roller, dagens förebilder - och våra medvetna livsstilsval samt stress.

Inom svensk forskning var Margareta Bäck-Wiklund (1997;2001), ett vanligt förekommande namn jag stötte på. Jag anser henne vara en ”nyckelperson” Aspens (2007) tar upp möjligheten att använda dessa. Margareta Bäck-Wiklund (1997;2001), professor i socialt arbete med inriktning på familjepolitik. Bäck-Wiklund har tillsammans med Birgitta Bergsten, fil. Dr i socialt arbete, skrivit boken *Det moderna föräldraskapet* (1997). Denna bok beskriver kraven som ställs på föräldern idag. Vi lever i en tid där traditionella synsätt och uppfattningar om familjen ska möta de nya livsstilar som mediga presenterar. Författarna har under två år följt ett trettiotal unga barnfamiljer. Bäck-Wiklund (2001) skriver i boken *Barns vardag i det senmoderna samhället* om hur familjer och barnet i familjen lever i senmoderna tid och hur olika förutsättningar och villkor bildats och skapats en tid då kärnfamiljen inte längre i praktiken är den självklara familjetypen.

5. Tidigare forskning

Det område jag valt att forska om är relativt brett och inrymmer flera delar, moderskap och stress är mina primära forskningsfrågor och då i relation till krav och även status.

Detta forskningsämne är intressant inom flera områden, kanske främst inom psykologin men även inom sociologin. Det finns mycket forskning inom området och jag har försökt att

kombinera den och begränsa den utefter min studie på bästa möjliga sätt. Relationen mellan moderskap och stress har varit mitt primära utgångsläge.

Jag har använt mig av och kommer nedan att presentera forskning, både från Sverige andra länder. Den forskning jag använt mig av från andra länder är delvis utländsk forskning om Sverige vilket ger en bild om förhållandena i just Sverige. Utländsk forskning är även intressant då vi lever i ett kosmopolitiskt samhälle och influeras och påverkas av hela världen. Att använda flera länders forskning ger även en möjlighet att jämföra och dra paralleller.

5.1. Ett jämställt Sverige

Bäck-Wiklund beskriver nutiden som senmodern tid. Hon förklarar vad senmodernitet innebär, och skriver att strukturomvandlingen i Sverige som skedde sent 1950-tal till tidigt 1960-tal var inledningen på den senmoderna tiden. Sett till hela samhället skedde många förändringar inom områden så som näringsliv, arbetsmarknad och infrastruktur. Detta påverkade även familjen och familjelivet. Utbildning blev tillgänglig för alla, kvinnorna började förvärvsarbete mer, födelsetalen sjönk och skilsmässorna ökade. Media började spela en betydande roll och genom medias ökade tillgänglighet öppnades nya vyer och folk började inspireras av nya livsstilar som tidigare varit okända för gemene man. Självinsikten hos den enskilda individen ökade och man började jämföra sig med fler alternativ. Tidigare hade föräldrars förebilder varit få och tydliga, men i denna tid, krocken mellan historia och samtid, växte flera ideal fram och åsikter om tex. bra eller dåligt föräldraskap fick flera förebilder att utgå från. Bäck-Wiklund (2001) förklarar hur föräldrar tidigare gjort som man "brukar" göra samtidigt som det nu ställs inför dessa oändliga möjligheter av hur man kan göra. Media presenterar ett oändligt stort utbud av värderingar, förebilder och nya livsstilar. I samband med detta presenteras en bild om att allt går att förverkliga och att allt alltid kan bli bättre. Det är individen som själv styr och påverkar sitt egna liv och tar sina egna beslut. Livet är ett projekt, som individen själv styr över och tar ansvar för. Den egna individen skapar själv sin identitet i det senmoderna samhället och detta identitetsskapande är en ständig process enligt Bäck-Wiklund (2001).

Bäck-Wiklund (2001) framhåller föräldraförsäkringen som en jämställdhetsfaktor. Målet är att skapa en balans mellan familjeliv och arbetsliv samt mellan man och kvinna. Sveriges målinriktade arbete för ökad jämställdhet har gett resultat och i Sverige förvärvsarbetar

mammor i nästan lika stor utsträckning som pappor. Historiskt sett, och i många andra länder, är mammans roll annars snävt inriktad på äktenskap, barn och familj. Sverige betonar och framhäver individens roll, varje familjemedlem är en egen individ skriver Bäck-Wiklund (2001). En av de tydligaste förändringarna enligt Bäck-Wiklund (2001) i senmodern tid är individtänkandet och jämställdhetens nya förutsättningar att se på föräldraskapet.

Forskarna Deirdre D. Johnston & Debra H. Swanson (2006) jämför mödrar som väljer att stanna hemma med mödrar som väljer karriären. I artikeln som bygger på intervjuer med mödrar i åldrarna 22-51 år med minst ett barn (8 veckor till 23 år) görs jämförande studier med Svenska mammor och amerikanska. Johnston & Swanson (2006) menar att forskning visar att det ses som statussymbol att stanna hemma med sina barn i USA. Till skillnad mot Sverige så finns det i USA en annan kultur som innefattar hemmafruar. Denna kultur är dock ifrågasatt och kritiserad och synen på hur man får ”lyckliga” barn är tudelad menar forskarna. I Sverige råder det ett mer könsjämställt klimat där mammor kan uppfylla sina egna behov både som mödrar och som självständiga kvinnor. Den sociala uppbyggnaden av moderskap i den dominerande svenska kulturen handlar om jämställdhet. Både den kvinna som prioriterar sitt moderskap framför karriären och den kvinna som prioriterar karriären framför sitt moderskap ses som suspekt i Sverige. Förklaringen till denna attityd är den svenska politiken och privilegiet att vara föräldraledig (Johnston & Swanson 2006).

5.2. Dubbla roller

Bäck-Wiklund (1997) tar upp att den moderna föräldern ofta känner sig splittrad och otillräcklig. Det ställs stora krav och höga förväntningar på föräldern, speciellt på mammorna. Enligt Bäck-Wiklund (1997) tillgodoser mamman i dagens samhälle, på egen hand, både sina egna och sitt barns behov. Hon är både självisk och kärleksfull och hon måste hitta balansen på egen hand. Kvinnor blir mer inriktade på karriär och män möter numera kvinnan i hushållsarbetet på ett mer engagerat sätt. Att familjen möts och gör en gemensam organisering av familjens liv främjar familjen. Att byta ut ”måsten” mot familjerutiner som inkluderar olika ansvarsområden är ett sätt att skapa en samspelt fungerande familj. Det finns olika intressen som skall tillgodoses inom familjen och det är viktigt att få struktur i detta för att vinna individuellt välbefinnande skriver Bäck-Wiklund (1997).

Doktorerna i medicin Jayita Poduval och Murali Poduval (2009) menar att moderskapet förändrar samhällets synsätt på kvinnan. De beskriver även vikten av den moderna arbetande mamman och hur dessa dubbla roller kan stärka kvinnan och även samhället. Poduval & Poduval (2009) menar att det råder delade meningar om arbetande kvinnor i samhället. En avgörande faktor för att det ska bli en lyckad kombination för en mamma att både arbeta och vara en "bra" mamma är att det finns stöd runtomkring i hennes omgivning. En arbetande mamma har på sikt positiva effekter för familjen då den ekonomiska och materiella statusen höjs. Kvinnor tar gärna på sig ansvar för både karriär och barn. Detta blir en svärmästrad balansgång som många hanterar utan att klaga och utan att få tillräckligt mycket uppskattning för sin insats från sin man, släktingar och vänner. Enligt Poduval & Poduval (2009) så beskrivs ofta kvinnlighet ur en manlig synvinkel, detta är speciellt vanligt i tredje världen. En arbetande kvinna förväntas enligt Poduval & Poduval (2009) att i första hand alltid vara en god hustru och mor, detta oavsett hennes professionella status eller kompetens. Poduval & Poduval (2009) skriver vidare att många kvinnor åsidosätter sin karriär till förmån för gott moderskap. En mamma som lägger sin energi på karriären och bortprioriterar sitt/sina barn och hushåll, ifrågasätts av samhället. Poduval & Poduval (2009) menar att det är som att kvinnligheten i första hand handlar om att vara hustru och mor. Det finns åsikter som hävdar att en karriärsmamma leder till sociala problem, tex att ungdomar avbryter sin skolgång, drogmissbruk, ungdomsbrottslighet och skilsmässa. Poduval & Poduval (2009) menar dock att det finns motbevis för detta. Poduval & Poduval (2009) skriver vidare att det är fullt möjligt att vara kvinna, mor och lyckad karriärst. Detta uppnås bäst med hjälp från samhället, man, familj och vänner. Precis som Bäck-Wiklund (1997; 2001) och Gillis (1997), menar också Poduval & Poduval (2009) att det är en komplicerad uppgift för kvinnor. Att kombinera den traditionella bilden av moderskap med det moderna samhället vi lever i idag är paradoxalt och en komplex uppgift. Det råder nya ideal med en arbetande mor i den samtid vi lever i idag, detta menar samtliga forskare jag refererar till. Poduval & Poduval (2009) anser vidare att moderskapet i kombination med en framgångsrik karriär är liktydigt med att fullständigt vara kvinna. Men detta liv innebär, enligt Poduval & Poduval (2009), stora påfrestningar på kvinnan så som tidsbrist och känsla av skuld på grund av försummelse av föräldrarollen. Kvinnan upplever att hon inte helt räcker till.

5.3. Förebilder

Individer använder förebilder för att identifiera sig och för att kunna reflektera över sin egen situation skriver Bäck-Wiklund (1997). Hon menar att i det moderna samhället har valmöjligheter och antalet av förebilder att identifiera sig med ökat. Människan är fri att välja sin egen livsstil. Vi kan hämta delar av olika förebilder som stämmer med våra egna individuella behov och det är så vi väljer vilken livsstil vi vill leva. Ofta har vi våra egna mammor som förebilder menar Bäck-Wiklund (1997), och vill uppnå deras prestationsnivå i hemmet. De levde i en tid då den mer traditionella kvinnorollen var ideal. Nu lever vi i ett annat klimat, vi arbetar mera och har andra krav utifrån. Bäck-Wiklund (1997) menar att det i Sverige anses ofint att anlita hjälp till hushållsnära tjänster. Kombination av kravet att både vara en traditionella kvinnorollsmoedern samt den moderna karriärkvinnan med egna själviska behov har skapat en orealistisk idealbild förklarar Bäck-Wiklund. Denna idealbild är egentligen två paradoxala idealbilder sammanfogade i en.

Deborah Jermyn som är universitetslektor i film och TV på Roehampton University i London, beskriver det nya fenomenet ”yummy-mumie”, den heta kändismamman, som blivit populärt i media under främst 2000-talet. Jermyn har studerat olika intervjuer och den mediala framställningen av Sarah Jessica Parker sedan hon blev mamma år 2002. Sarah Jessica Parker är en känd Hollywoodstjärna. Jermyn (2008) menar, precis som många andra forskare jag använt mig av, att det finns en traditionell kvinnoroll där moderna är hemmafru och sköter hem och hus. Hon finns till för sin familj och det är hennes primära uppgift och identitet. Enligt Jermyn (2008) har, senare års, fokusering på kändismamman ändrat modersidealet. Parker är rik, berömd, smal, en fashionista, har en rik och berömd man och är en underbar mor till ett vackert barn. Det är denna exklusiva lyckade bild som media presenterar enligt Jermyn (2008), Parker ”har allt”. Samtidigt menar Jermyn på att det är en väldigt motstridig orealistisk bild som presenteras. Parker har en image som den mer vanliga jordnära kändisen som är en förebild för moderskapet men Jermyn (2008) skriver även att Parker i vissa intervjuer säger att hon jobbar 15 timmar om dagen, att hon har assistenter som gör de mest banala sysslor åt henne då hennes egen tid inte räcker till.

I media finns makten att framställa kändismamman som både ordinär och extraordinär skriver Jermyn (2008). Hon menar att moderskapet kan framställas i sådana dager att det gör parker både till en identifikation för en vanlig mamma. Jeremy menar att det kan bli problematiskt

för vanliga mammor som anammar mödrar som Parker som sina förebilder. Till att börja med är Parkers konsumtionsvanor, med vilka hon köper sin livsstil, identitet och utseende, är orealistiska för en vanlig mor. Parker och andra yummy-mummies media image är ett fantasi ideal för vanliga mödrar skriver Jermyn (2008).

Jermyn (2008) tillägger att en ny grupp av hemmafruar, en grupp med privilegium som har utbildning och karriär men väljer att stanna hemma som sitt val. Dessa mödrar hävdar, enligt Jermyn, sin feministiska rätt att välja själva om de vill stanna hemma eller ej.

5.4. Stressreaktioner

Becker, Keita, Piotrkowski och Swanson, (1997) skriver att stress är ett allvarligt och omfattande problem hos kvinnor och att det kan leda till farliga sjukdomar. Akuta stressreaktioner kan vara psykologiska eller fysiska. Psykiska och fysiska reaktioner är tex. känslomässiga och somatiska symtom, missnöje med jobbet, sömnproblem, disträt uppträdande, förändringar i blodtrycket, hormonförändring, huvudvärk och ont i magen. Allvarliga åkommor som hjärtsjukdomar, muskelkramp, depression, utbrändhet och ångest kan vara konsekvenser av stress. Stressade kvinnor har en tendens att bruka både receptbelagda läkemedel och icke receptbelagda hälsomediciner och läkemedel. Sömnmedel, lugnande medel och laxermedel är exempel på tabletter stressade kvinnor använder sig av skriver Becker, Keita, Piotrkowski & Swanson (1997).

6. Teoretisk utgångspunkt

Jag kommer nedan att redogöra för de teoretiska utgångspunkter jag valt för denna studie. Jag har valt Erving Goffmans (2009) dramaturgiska teori samt Nancy L. Marshall (1997) kvinnorolls teori. Dessa teorier kommer att ligga till grund för min analys. Den dramaturgiska teorin enligt Goffman (2009) som handlar om hur vi människor ständigt presenterar oss för varandra. Den den engelska titeln på hans verk betyder ”presentationen av sig själv i vardagslivet” och innebär att vi människor alltid spelar ett spel inför andra, vi väljer hur vi vill framhäva oss själva. Goffmans teori förklarar varför och hur vi vill styra den information vi förmedlar till andra då det är denna information som skapar deras intryck av oss. På ett djupare plan är det denna process som skapar våra identiteter och vårt ”jag”.

Denna teori anser jag relevant i denna studie då den behandlar människors framhävnings av sig själva, hur de vill bli sedda och vilka roller folk skapar åt sig själva.

6.1. Dramaturgisk teori

Goffman (2009) beskriver att man kan signalera uttryck på olika sätt. Ett uttryck är det man sänder ut "give expression" och ett man överför "give off expression". Det vi sänder ut är uttryck av traditionell innebörd, sånt vi säger eller suppleant för sånt vi säger, sånt vi vill sända ut. Det vi överför är symptomiska, det är aktivitet som ligger utanför den medvetna kontroll och presenterarens medvetenhet, men ibland kan även denna vara medveten. Varje individ har ett mål med sin presentation, man vill projicera ett visst intryck till den eller de människor man möter. För att få gillande och acceptans i vissa sammanhang och grupper krävs ett visst agerande och/eller en viss status. En grupp har viss kutym och detta är något man anammar successivt genom att vistas i gruppen menar Goffman (2009). För en utomstående kan de då bli svårt att avgöra om någon i gruppen egentligen inte borde höra dit skriver Goffman (2009).

När vi möter människor är vi relativt medvetna om att de kommer att försöka visa sitt bästa jag. Vi kan dela upp personens beteende i två delar, först kan vi titta på det som den andra medvetet presenterar, här ingår mycket verbalt. Den andra delen är den delen som är omedveten för personen, genom att lägga ihop dessa två intryck skapar vi oss en helhetsbild av de personer vi möter. Goffman (2009) skriver att individers tendens till att acceptera och anpassa sig till andra individers attityder är grunden till varför det är så viktigt med första intrycket. Det är lättare att utveckla ett första intryck än att ändra det. Att presentera ett första intryck av sig själv är ett ständigt inslag i våra liv, i alla situationer då vi möter nya människor sker detta, i butiker, på jobbet, på fester, i skolan mm.

Goffman (2009) beskriver hur interaktionen mellan individer kan bli felaktig. Om en individ först i grupp projicerat ett intryck kan man utgå ifrån att detta kan komma att ändras senare. Då kan det uppstå obehagliga situationer individerna mellan. Varje projicerad situation har också en utpräglad moralisk karaktär, denna moraliska aspekt är av stor vikt. Goffman (2009) förklarar hur samhället är uppbyggt på ett sätt där olika sociala egenskaper besitter en moralisk rätt som kräver ett visst bemötande. Den individ som presenterar sig på ett visst sätt kan därför förvänta sig ett visst bemötande, och bör bli bemött på ett visst sätt. Likväl som

individen avstår från vist annat bemötande som är anpassat för andra sociala egenskaper. Det kan därför följaktligen tyckas att denna individ bör vara den hon utger sig för och inte presentera ett falskt jag. Intrycken får hjälp att slå rot av aktören med hjälp av försvarsåtgärden. Det är när ett presenterat intryck inte håller som det kan uppstå pinsamma situationer, när aktören blir avslöjad. Det finns många fabulerade berättelser om just denna typ av pinsamhet. En viss sensmoral kan avläsas där man uppmanas att vara måttfull och rimlig i sina projiceringar samt taktfull i sitt sätt.

För att rollen aktören spelar ska vara trovärdig underlättar det om hon själv tror på denna. Hon kan själv leva sig in så pass att det även för henne blir verkligt. När mottagaren också ser rollen som äkta är det bara få som fortfarande skulle ifrågasätta äktheten i denna roll. Fasaden spelar även in, det är det uttrycksfulla tillbehör som medvetet eller ej används av individen vid hennes presentation. Ett sätt att skapa detta är med materiella ting som möbler, lägenhet mm, detta är enligt Goffman (2009) *inramningen*. Sedan finns det den *personliga fasaden* och dit räknas ämbeten, rang, kläder, kön, ålder, etniskt ursprung, storlek, utseende, hållning, talemönster, ansiktsuttryck, gester mm. Dessa egenskaper är lite mer intima och nära aktören och omgivningen förväntar sig att dessa är närvarande oavsett om aktören är hemma, på jobbet, på stan eller liknande. Fasaden kan innebära vissa stereotypa förväntningar från bevittnaren. Fasaden väljs inte utan den skapas, därför kan det vara svårt att välja en adekvat fasad då alternativen är många. Goffman (2009) menar på att vissa statussymboler ger rätt till viss specifik behandling. Vi idealiserar oss själva för att förbättra oss själva. Vi förfinar oss och skapar oss själva. Vi skapar gruppsamhörighet och ett vist sätt inom gruppen som är tydligt för omvärlden att förstå.

Goffman (2009) förklarar vidare om möjligheten för folk att förvränga sanningen. Det finns god kapacitet hos många individer att göra just förvränga fakta. Det som hindrar är känslor av skam, skuld och rädsla. När någon upplever att någon annan är en bluff beror det ofta på att han tagit på sig att spela en roll som ligger långt ifrån hans verkliga jag eller status. Om det som presenteras ligger närmre till hands med aktörens rätta status så anser sällan mottagaren att presenteraren är en lika stor bluff. Det handlar inte alltid om svart eller vitt utan även om gråzoner. Ofta behandlas den totala bluffaren hårt och med avsaknad av empati. Den presenterare som kanske bara förvränger en liten ofullkomlighet får viss förståelse och sympati, då ses det som att denna bara gör det bästa av sin situation. Situation, omständighet och status spelar stor roll på omgivningens acceptans av förvrängd fasad.

Enligt Goffman (2009) är så försöker vi förlita oss på yttre tecken, så som tex statussymboler, när vi möter andra människor, vi inte känner väl, detta då den verklighet man ser är svår att tolka eftersom att vi inte känner till tillräckligt mycket om den andra för att kunna skapa oss en tillförlitlig bild.

Den presentation en individ presenterar är hennes roll, denna roll blir relativt identisk med hennes jag. Presentationen är med andra ord en jagframställning, en image man skapar åt sig själv. Där ingår individens omedvetna och medvetna presentationer, samhälliga aspekter, mottagarens syn, situation mm. Denna produkt man visar upp avgörs av hur pass trovärdig den är och för att på riktig skapas måste den accepteras av andra. I detta mottagande spelar alla aspekter in då jaget som framställs är en produkt av flera arrangemang. Goffman (2009) skriver:

När vi analyserar jaget avlägsnar vi oss alltså från dess innehavare, från den person som kommer att vinna eller förlora mest på det, för han och hans kropp är bara den hängare som en i själva verket kollektiv produkt kommer att fästas upp på för en tid. Och medlen för att producera och bevara ett jag finns inte inuti hängaren; de medlen finns i realiteten ofta att söka i de sociala inrättningarna. (Goffman 2009 s 218-219)

6.2. Kvinnorollsteori

Nancy L. Marshall är en forskare vid Wellesley Centers for Women vid Wellesley College. En medlem av WCW forskare sedan 1985, lär Dr Marshall också kurser i social konstruktion av kön, genus och arbetsplatsen och sociologi från barndomen. Hennes forskningsintresse omfattar familj, barnomsorg, skolor och kommuner som miljöer för barns liv, social klass, ras, etnicitet och kultur som sociala platser, kön och sysselsättning, carework, arbetsförhållanden inom tjänstesektorn, och arbete / familjefrågor.

Hon är författare eller medförfattare till ett flertal vetenskapliga tidskriftsartiklar och bokkapitel utav barnavård och barns utveckling i sitt sammanhang, arbete / frågor familje- och arbetsförhållanden och hälsa. Marshall (1997) har skrivit kapitlet *Combining Work and Family* i boken *Health care for women: Psychological, social, and behavioral influences*. Av

författarna Gallant, Sheryle J. & Keita, Gwendolyn Puryear & Royak-Schaler, Reneé (1997). Nancy L. Marshall utgår från kvinnorollen och kvinnoperspektivet och precis som bla forskarna Bäck, Wiklund (2001; 1997) och Poduval & Poduval (2009) menar även Marshall att många kvinnor kombinerar moderskap och karriär. För kvinnor är dessa dubbla roller snarare en regel än undantag. En mamma med två barn kan enligt Marshall rimligen räkna med 20 år av dubbla roller, som skall kombineras ihop. Dessa dubbla roller skapar spänningar mellan de konkurrerande kraven och modern upplever en känsla av överbelastning, inre konflikt och stress. Kvinnor arbetar mer och mer men fortfarande tillbringar de i regel nästan dubbelt så många timmar som män på hushållsarbete, detta enligt Marshall (1997).

Hon menar precis som Poduval & Poduval (2009) att personer med flera roller samtidigt visar sig ha positiva fördelar av sin kombination. De har bättre fysisk och psykisk hälsa jämfört med personer med enbart en roll. Att ha flera roller kan öka självkänsla hos en individ. Marshall (1997) menar precis som Poduval & Poduval (2009) att forskningen om kvinnor är paradoxal och motsägelsefull. Vid för stor belastning och för många krav försämras kvinnans hälsa enligt Marshall. När det blir för hög stressfaktor från antingen jobb eller familj så försvinner fördelen av den ökade självkänslan som det innebär att ha dubbla roller. Marshall förklarar att viss forskning visar att de mödrar som utsätts för höga krav och stor arbetsbelastning både från jobb och familj samtidigt ofta ser jobbet som inverkar på familjelivet, inte tvärt om. Det finns olika riskfaktorer som enligt Marshall (1997) påverkar hälsan för mödrar som kombinerar familj och karriär. Dessa riskfaktorer är kumulativa i sin påverkan på hälsan, ju fler riskfaktorer en mamma har, desto troligare är det att hon upplever kombinationen av arbeta och familj som dålig för hälsan. *Arbetsbelastning* innebär tidsbrist. Det kan vara hög arbetsbelastning antingen på jobbet eller i hemmet, eller en kombination av dessa. När någon del ställer för mycket krav så försvinner tid från något annat. Arbeta eller familjestress är ett resultat av höga krav och tryck att prestera mycket och effektivt med begränsad flexibilitet och utmaning, är lika med arbeten som förknippas med sämre hälsa hos kvinnor. *Familjekonflikter* eller oro för släktingars hälsa och säkerhet är bidragande faktorer för familjestress och är negativt för hälsan hos kvinnor. *Roll förpliktelse* (Eng. Roll Commitment) i en specifik roll ökar roll påfrestningen. Ett utspritt engagemang jämt fördelat över de olika rollerna är bättre för hälsan. Kvinnor som har stor karriärsförpliktelse tenderar att uppleva stora familjekonflikter och stress inom den rollen. *Andra faktorer i arbetet* är att arbeta obekvämt vilket ökar hälsoriskerna för kvinnor. Antagligen eftersom dessa arbetscheman gör dem osynkroniserade med sina nätverk och samhälleliga stödfunktioner så

som barnomsorg. Ett arbete som innebär flexibelt arbetsschema med varierande arbetstider leder till färre familjekonflikter. De som arbetar så har mer tid för hem och familj. *Andra, icke jobbrelaterade faktorer* är bristande socialt stöd från familj och vänner som visade sig leda till sämre förutsättning till att kombinera karriär och familj. Även makens support är avgörande för moderns resultat och välmående i denna kombi. Både makens delaktighet i omsorgen av barnen och hemmet, men även makens acceptans för kvinnans karriär. Mammor som inte är nöjda med sina barns dagis och skolor tenderar att lida av ökad stress, ökad ångest och förhöjd risk för depression. *Könsroller* och hur kvinnan ser på jämställdhet spelar in i hennes mående och stressfaktor. En kvinna som ser sig som ett stöd åt sin man och sina barn och att hemmet är hennes plats tenderar att utveckla stressfaktorer kring familj och arbete. En kvinna som utgår från att kvinnor och män bör vara lika aktiva både utanför hemmet som i hemmet tenderar att uppleva positiva fördelar med att kombinera flera roller. *Begränsade finansiella resurser* har, enligt forskning, ett samband med hälsofrågor rörande familj och arbete. Giftnor i lägre prestigefyllda yrken rapporterar sämre fysisk hälsa än giftnor i högre prestigefyllda yrken. Ekonomispåfrestning hos giftnor gör dem mer benägna att känna enbart påfrestning av att inneha flera roller, risken för depression ökar hos denna grupp (Marshall 1997).

Motion, avslappningsövningar och avlastning är bra hjälpfaktorer för stressade mammor. Eventuell förändring av kvinnans yrke eller byte av arbetsplats kan hjälpa vad stress (Marshall 1997).

7. Empiri och analys

Jag kommer att använda Goffmans (2009) dramaturgiska teori tillsammans med Marshalls (1997) kvinnobildsteori som redskap för att djupare förstå det småbarnsmammorna formulerar i de intervjuerna. Jag kommer att redogöra för min empiri utifrån mina frågeställningar och kommer att lyfta fram kvinnornas upplevelse av jämställdhet. Varför jämställdhet får fokus i analysen är för att den är kopplad till vilka krav giftnor tillskrivs, samt ställer på sig själva, utifrån giftnorollsteorin. Jag kommer även lyfta fram hur giftnorna upplever att stress påverkar deras hälsa i vardagslivet och deras syn på identitet och livsstilsval i relation till stress och status. Jag kommer att titta på medias inverkan och giftnornas upplevelse av medias bild av status samt använda mig av de författare och forskare jag tidigare skrivit om i denna studie.

7.1. Ideal och verklighet

Mina intervjupersoner är : Amy, 32 år, studerar, ett barn, gift. Betty, 35 år, arbetar med media, två barn, gift. Cilla, 30 år, hemmafru (mammaledig), två barn, gift. Disa, 34 år, jobbar med media (mammaledig), två barn, gift. Emma, 35 år, jobbar med försäljning, två barn, gift. Samtliga namn är fingerade.

Dessa Stockholmsmammor som jag intervjuat kände av en press, skapad av samhället och media, på att bli bättre inom olika områden. Genomgående i mina intervjuer så beskrev mammorna i början av samtalet hur de upplevde att de inte jämförde sig med andra. Samtliga mammor beskrev senare under samtalet hur de faktiskt jämförde sig med andra, speciellt inom de områden de själva kände sig minde företagsamma inom. Alla beskrev även på olika sätt att de hade krav på sig hur de ville vara och borde vara. Varje mamma som jag intervjuade hade minst en individuell sak de kände att de brast inom, som de ofta jämförde med andra.

Föräldraskap, karriär, hushållssysslor (så som bakning och städning), träning och smalhetsideal var några av de primära jämförelseattributen. Alla dessa områden nämndes av alla mammor men var aktuella i olika grad hos varje individ. I mina intervjuer kom det fram att mammorna har en bild av vad de vill eftersträva och förmedla till omvärlden. Samtidigt berättar flera av de intervjuade mammorna att de upplever många ideal som orealistiska och ifrågasätter om det verkligen är genomförbart att uppnå dessa En mamma sa;

Att man ska vara den perfekta föräldern. Liksom, man ska göra långkok, barnen ska bara ha ekologiskt av allting. Hela kittet liksom. Hela det här barn- och familjelyxlivkonceptet. Och uppfyller man inte det på någon punkt är det bara jättehemskt. (Betty)

Samma mamma som citeras direkt ovan förklarar att hon har valt karriären framför den ”perfekta mamman”. Hon menar att kraven blir för stora annars.

Jag upplever det som att det finns en väldig dubbelhet i att man ska ha ett bra jobb och att man ska vara en sån fantastisk mamma och va fixarmamma. Hela den här livsstilsgrejen med bara hemlagad mat, sy maskeraddräkter, ha födelsedagskalas, gå på museum, ja hela det där kittet. Ja, och där tror jag att jag

har ganska låga krav på mig själv. Alltså på ett sätt försöker jag verkligen vara en bra mamma åt mina barn, att jag leker och är snäll och håller på med dom. Men jag känner inte att jag behöver leva upp till den där perfekta mammabilden. Vilket gör att jag t.ex. valt att inte engagera mig som aktiv förälder i förskolan och sådär. Det skulle säkert vara jätteroligt och trevligt men jag vet bara att det inte kommer funka med dom kraven som jag ställer på mig själv rent jobbmässigt. Jag har valt att prioritera det framför att vara den där perfekta mamman. (Betty)

En annan mamma jag intervjuat har gjort precis tvärt om. Hon har valt att sluta jobba och i stället finnas där fullt ut för sina barn.

Alla ser ut att vara lyckliga, magasin visar hur man lagar god och nyttig mat till barnen, får piff på kärlekslivet. De som inte hinner allt detta och samtidigt vara en god fru känner press. Många föräldrar på dagis mer eller mindre kastar in barnen på dagis och hämtar lika fort. Springer nästan hem för att sätta barnen vid tv:n och jobba. Jag tar en timme på mig vid hämtning. Går in, hinner leka, lär känna de andra barnen och personalen. (Cilla)

Samtidigt beskriver direkt ovan citerad mamma att hon känner press av icke befintlig jobbstatus i vissa sammanhang, just pga. av sitt val att bli hemmafru.

När jag säger att jag är hemma med familjen som titel i nya sammanhang. Detta ifrågasätts eller ses som jag inte är en hel människa. Först om jag säger min utbildning känns jag värd att tala med i vissa forum. (Cilla)

En tredje mamma har valt att gå mellanvägen, hon satsar på både jobb och familj men känner sig delvis otillräcklig inom bägge områdena. Hon har en universitetsutbildning och ett bra jobb men känner sig samtidigt bristande i sitt arbete då hon inte strävar lika högt som hon känner att hon borde. Hon prioriterar att ha mer tid med familjen.

När folk dömer mig för vad jag jobbar med. T.ex. Att det inte anses ha tillräcklig hög status, det kan vara lite jobbigt. Då blir det på riktigt, eftersom jag blir ledsen över det. (Emma)

Hon berättar samtidigt om ett tillfälle där jobbet gick ut över familjen. Dagens ringde och bad henne hämta hennes dotter som hade ramlat, samtidigt hade hon ett viktigt möte inbokat så hon ringde sina föräldrar och bad dem hämta på dagis. Hennes föräldrar ringer tillbaka och meddelar att dottern har jätteont och att de tänker åka till sjukhuset. Några timmar senare ringer hennes föräldrar igen och meddelar att dottern brutit armen och att det är bäst att hon slutar jobba nu och kommer dit. I det läget berättar mamman att hon ifrågasatte sig själv och undrade varför hon inte direkt åkt till dagis själv och hämtat. Då känner hon sig otillräcklig som förälder eftersom hon prioriterat sitt arbete. Alla de mammor jag intervjuat har upplevt det som svårt att kombinera jobb och familj. Den av mina intervjuade mammor som har valt att vara hemmafru har hög utbildning men valde att bara satsa på familjen. Hon kände sig dock ofta ifrågasatt på grund av detta val.

En annan sak att nämna är mammornas stress över barnomsorgen. Flera av mammorna tog upp att de kände sig stressade över hämtning och lämning. Att inte lämna först och hämta sist var viktigt. De upplevde även att dagispersonalen dömde dem om barnen var på dagis länge under dagarna. De fick dåligt samvete när de inte hann hämta barnen tidigt eller liknande. Att ställa in saker eller ändra planerna med barnen var även ett moment som mammorna upplevde som stressande och som ofta ledde till dåligt samvete.

Bäck-Wiklund (2001) skriver att det i det senmoderna samhället råder ett klimat där antalet förebilder är väldigt stort och där det inte finns en given förebild. Mödrar i det senmoderna samhället möter här en krock mellan det traditionella kvinnoidealet och medias moderna bild av tex en ”yummy-mumie” och den presenterade bilden av kändismamman som är ett fantasiideal (Bäck-Wiklund 1997; Bäck-Wiklund 2001; Jermyn 2008). Mödrar idag identifierar sig ofta med sina egna mödrar men samtidigt lever vi i en tid som har andra förutsättningar. Förebilder utifrån spelar in, så som de som presenteras i media. Människa kan idag välja sin egen livsstil på helt nya premisser och därmed skapa sin identitet. Vi väljer själva hur vi vill framhäva oss själva och vilka vi vill vara och vilka vi vill bli. Inte nog med att den moderna kvinnan ofta har dubbla roller i och med jobb och familj, vilket i sig är stressande (Bäck-Wiklund 1997; Bäck-Wiklund 2001; Dahlén 2008; Jermyn 2008; Rose & Perski 2008). Hon jämför sig även med andra och har vetskapen om att hon alltid kan bli bättre, prestera mera, bli något mera. Fundering om i fall andra är bättre är svåra att skaka av sig. Det är naturligt för människan att skaffa sig förebilder och vilja jämföra sig och det är

även så vi utvecklar oss själva (De Botton 2004; Goffman 2009; Rose & Perski 2008; Söderqvist Tralau 2009). Genom att identifiera sig med andra och jämföra sig så skapar man en idé om vem man själv vill vara och hur man vill att andra ska uppfatta en (Goffman 2009). Varje människa är med i skapandet av sig själv skriver Goffman (2009). Han beskriver hur vi med hjälp av medvetna beteenden och speciella attribut skapar den identitet vi vill ha. I dagens samhälle ställs det stora krav, speciellt på kvinnorna skriver Bäck-Wiklund (1997 & 2001). Vi är mer själviska idag än vad vi varit tidigare och vi måste hitta balansen i våra liv själva (Bäck-Wiklund 1997). Flera av de forskare och även författare jag använt mig av i denna studie skriver ungefär samma sak men i olika formuleringar. Deras kontenta är att två roller innebär mer press och att kombinera dessa utan att göra avkall på något är en orimlig uppgift. Kvinnor förväntas, oavsett om de har karriär, att i första hand vara en bra mamma och fru, det är som om detta förknippas med kvinnlighet. Kvinnor spenderar i regel mer tid på hushållsarbete än vad män gör. För hög press och för stor belastning påverkar kvinnans hälsa och välmående. (Bäck-Wiklund 1997; Bäck-Wiklund 2001; Johnston & Swanson 2006; Marshall 1997; Poduval & Poduval 2009; Rose & Perski 2008) Poduval & Poduval (2009) skriver att kvinnor med både jobb och familj ofta åsidosätter karriären till förmån för familjen. Marshall (1997) skriver även om hur otillfredsställande barnomsorg påverkar kvinnors hälsa negativt då det är en stressfaktor för mödrar.

I USA har det på senare tid även kommit in ett ideal med nya sortens hemmafruar, de som väljer fritt att vara hemma med sina barn även om de har utbildning. De väljer det som identitet och känner sig inte identitetslösa med detta val även om de bara har en roll. (Jermyn 2008; Johnston & Swanson 2006)

7.2. Jämställdhet

Alla de intervjuade mammorna upplevde sina familjer som jämställda. De råkade dock delade meningar, mammorna emellan, om vad jämställdhet innebar för dem. En mamma ansåg att det var lika delat ansvar inom alla områden. De andra mammorna upplevde det som en klar uppdelning i hemmet. Hos dessa fyra mammor innebar detta att deras män tog ett större ekonomiskt ansvar och att mamman själv tog mer ansvar för hem och barn. Mammorna var alla nöjda med den uppdelning de själva hade i sitt hem. Den mamma som ansåg jämställdhet vara lika delat ansvar över alla områden var glad för principen de har i hennes familj:

Att mamma inte är normen. Det kan lika gärna vara pappa. Man ska ha samma ansvar och samma värde. Båda ska ha lika mycket koll på barnen och vad de vill och deras behov. Familjeproblem ska aldrig vara mammans problem bara, det är hela familjens problem. Pappan har samma ställning hemma som mamman. Vi har lika mycket föräldraledighet. Bara för att mamman ammar så behöver inte alltid hon gå upp på natten mm. Han kan väl ge flaska, vagga bebisen eller göra något annat som han kan. Det är bådass ansvar. Han ska veta lika mycket som mamman om vad barnet vill. (Disa)

Hon berättar även under vårt samtal att hon tror att många mammor inte vill släppa taget till papporna. Hon tror att mamman själv vill ha det största ansvaret för barnen och vara den i familjen som har tillsyn över resten av familjens behov. De delar på ansvar och uppgifter i henens familj och båda har gjort avkall på sina karriärer för familjens skull. Ändå så upplever hon att det är en svår uppgift att matcha alla krav hon tillskriver sig själv.

Vi båda jobbar bara 80 procent för att dela på ansvaret. Jag har mycket press på mig själv. Det kommer från mig. Man tittar på alla andra och ser hur fint de har, just städning, där ställer jag krav på mig själv. Jag får aldrig till det, jag vill att det ska vara fint. Att vara snygg är ett krav, träna, motion, städa... och jobb, jobbet ja, jobbet. Jag vill inte bara vara mamma, det är ett krav jag har. Jag ska vara fru också. Det är viktigt. Bara för att man har fått barn vill jag inte bara vara mamma. (Disa)

Många av mammorna satte kraven på sig själva, såhär säger två andra mammor.

Jag ställer kraven själv, god mamma, trevlig fru, många vänner, social samvaro, sammanhållande länken i familjen. kåt, glad, tacksam. (Cilla)

Jag har krav på mig att jag ska ha ett bra yrke. Jag ska vara en god mor. En god fru självklart. Ha kontakt med mina vänner och ja , att få lite ett så gott liv som möjligt. (Amy)

En mamma beskriver varför hon känner sig stressad

Det är alla krav jag känner, från mina barn och min man. Att dom vill att man ska hjälpa till med både det ena och det andra. Fler som vill ha hjälp samtidigt. Sen att jag har ett yrke där det känns att dom kräver väldigt mycket av mig. Det känns som att den dagen man skaffar barn, den dagen slutar man räcka till.
(Emma)

I Sverige anses vi ha ett mycket jämställt klimat och kvinnor arbetar i nästan lika stor omfattning som män. Vi ser det även som helt naturligt att kombinera jobb och familj (Bäck-Wiklund 1997; Bäck-Wiklund 2001; Johnston & Swanson 2006). Men med dessa nya möjligheter har det även vuxit fram nya krav (Bäck-Wiklund 1997). I Sverige råder jämställdhetspolitik och här har vi även föräldraledighet. I vårt land anser majoriteten att en kombination av karriär och familj är det bästa. Många kvinnor förvärvsarbetar och män och kvinnor möts i hemmet och skapar tillsammans en familjestruktur byggd på jämställdhet. Detta är bra förutsättningar för kvinnors hälsa då jämställdhet har positiv inverkan på mödrars mående. När fäder och mödrar möts så avlastas kvinnorna och deras hälsa förbättras. Stöd från familj och omgivning är av prioritet för en förbättrad hälsa hos en stressad mamma. Att bli avlastad är en riktigt bra hjälp. En annan, lite mer drastiska, åtgärder kan vara att byta jobb. Att motionera och göra avslappningsövningar har positiv inverkan på kvinnors hälsa (Bäck-Wiklund 1997; Bäck-Wiklund 2001; Johnston & Swanson 2006; Marshall 1997; Poduval & Poduval 2009).

7.3. Statussymboler

Alla de mammor jag intervjuat har ansett att boende är en stor statussymbol. Även valet av barnvagn har varit ett genomgående samtalsämne mammorna redan tidigt under intervjuerna tagit upp som både en statussymbol och ett problematiskt bekymmer för innerstadsmammorna. Vilket jobb och utbildning man har anser även samtliga mammor vara av hög status. Om man ser till Söderqvist Tralaus (2009) lista på fem i topp för status kan jag konstatera att samtliga mammor värdesatt alla topp fyra på denna lista, allmänbildad och utbildad över lag var viktigt för mammorna i intervjun, alla hade universitetsutbildning. Att vara duktig på sitt arbete var också högprioriterat, den mamma som valt att sluta arbeta hade tidigare under sin yrkeskarriär höga jobbkrav på sig själv. Ekonomi spelade in hos samtliga mammor, främst för att kunna välja att leva de liv de ville leva, att själva arbeta ihop en förmögenhet var dock inget krav de nämnde. En bra förälder var en kvalifikation som

mammorna hela tiden betonade, de var absolut ett högaktuellt ämne för dem. Söderqvist Tralau (2009) skriver även att långvariga vänrelationer ger hög status, vännerna var något som mammorna tyckte var mycket viktigt. De mammor jag intervjuat skulle alla få ganska många poäng på Söderqvist Tralaus (2009) statusnavigationslista för år 2008.

7.3.1. Boende

De mammor jag intervjuat är överens om att det ges vissa signaler, signaler om pengar, att bo i innerstan. En annan mamma som flyttat från innerstan förklarar att hon tror att mammor som väljer att bo inne i stan ser till sina egna behov. Att det tillgodoser det de själva trivs med. En lägenhet i stan signalerar något speciellt för de intervjuade mammorna och de bedömer innerstadsmamman delvis utefter detta. De mammor som var bosatta i lägenhet i innerstan sa alla att de identifierade sig med en storstadsmänniska och de ansåg att det är identifierat med en modern förälder att bo i stan.

Flera av de småbarnsmammor jag intervjuat har problematiserat boende i innerstan med barn, oavsett om de själva bott i innerstan eller strax utanför. Alla de mammor jag intervjuat har bott i väl ansedda områden och gjort ett medvetet aktivt val av bostad. Bostadens läge har varit centralt för samtliga mammor. Alla mammor har beskrivit att de anser innerstadsmammornas, oavsett om de själva tillhör denna kategori, göra ett medvetet val när det kommer till boende. Alla mammor har ansett att boende och status hör ihop och flera av mammorna säger att det tycker att innerstadsboende är förknippat med en modern förälder. Majoriteten av de intervjuade mammorna har tagit upp problematiken med barnvagnar i stan. En innerstadsmamma berättar om hur stressad hon blev innan när hon hade en större vagn som inte gick in i hissen, hennes man fick ofta kasta ner saker genom fönstret då hon glömt att ta med de. Hon upplevde detta moment som mycket stressande och jobbigt. Denna mamma skulle aldrig kunna tänka sig att flytta ifrån innerstan. En annan mamma som nyligen flyttat från innerstan, men gärna vill flytta tillbaka i framtiden säger

Man måste bara bo i stan, släpa sin barnvagn fem trappor upp i huset. Man ska bara bo i stan för det är det bästa... Och det har nog lite med statusen att göra. Att man kan säga att man bor mitt i stan är status, absolut. För det signalerar ju att man har mycket pengar och jag kan se det hos mina kompisar, att det är

verkligen så... Det blir lite konkurrenter. Man ska ha nya, nya barnvagnar och nya skötväskor och allt det här. (Amy)

Att välja bostad och bostadsläge kan, om man ser till Goffmans teori, vara en del i sitt identitetsskapande. Man väljer typ av livsstil helt enkelt och skapar en fasad som visar en del av vem man är. Goffman (2009) beskriver *inramningen* som är den ”scen” vi skapar, tex boende och möbler. Han beskriver också den *personliga fasaden* som är kläder, yrke, utseende, gester och uppträdande i stort. Goffmans teori menar på att fasaden delvis skapas av yttre ting som andra kan bedöma en utefter.

7.3.2. Barnvagnar

Barnvagnar är inte bara en stressfaktor i samband med att de inte ryms i hissar och liknande. De är även symbol för status som alla mammor tog upp i för diskussion under intervjuerna. Både att vara bosatt i innerstan och att ha speciella barnvagnsmärken anses som statussymboler säger mammorna. De mammor som bodde i innerstan nämnde samma barnvagnsmärke, Bugaboo.

Barnvagnar är status. Bugaboo allt det där. Ja det är status. Det är som en ny grej när man får barn. Precis som med allt annat, det finns massa status och plötsligt är det massa barngrejer och allt det där. (Disa)

Statusattribut som mammorna pratade om under intervjun var som jag nämnt främst boendet och barnvagnar. Andra statussymboler som togs upp flitigt och i flera intervjuer var familj, jobb/utbildning, många vänner, att vara snygg, lyckad, pengar, barn, välstädat hem och konsumeringsvanor. Flera mammor berättar att de tycker att andras bild av dem har betydelse. En mamma beskriver att status för henne är

Vilken bild andra personer har av en, antingen individuellt i någon grupp eller i någon slags grupp fördelning. Eller det sociala eller hur man bor eller vad man har för jobb, massor av olika saker. (Betty)

Barnvagnen kan, om man ser till den dramaturgiska teorin, bygga upp identiteten och bidra till den image man vill framhäva. Det är de statussymboler och yttre attribut man väljer att framhäva sig med ger vissa signaler om vem man är till omgivningen (Goffman 2009).

7.4. Media

Under alla intervjuer kom även tidningen *mama* upp som samtalsämne. En intressant faktor är att endast en av mammorna säger att hon läser tidningen *mama*, ändå så refererar samtliga mammor till just denna tidning, ofta vid flera tillfällen under intervjutillfället. En mamma säger:

Det är status att ha många barn, det märker jag. Man ska vara snygg. Man ska ha ett lyckat liv. Det finns massa statussaker. Jag har läst en artikel om en bok om status, jag tror det var i *mama* så stod det massa intressanta saker. (Disa)

En annan mamma säger

Det förekommer vissa mammor i media. Det finns en tidning som heter *mama*. Den har jag aldrig läst, men det känns som att dom sätter ribban ännu högre. Det är liksom att dom höjer upp det, nu ska man inte bara vara småbarnsförälder, nu ska man även vara hemma och baka och göra långkok på söndagar. (Emma)

Alla mammor sa att de kände press av just tidningen *mama*. En mamma berättar att hon känner sig otillräcklig på grund av den bild som presenteras i alla föräldrartidningar. Att både karriär och föräldraskapet ska vara på topp hela tiden skapar prestationsångest hos henne. En annan mamma beskriver lite samma känsla;

Det blir en liten annan sak och mycket av dom här mammabloggarna och den här tidningen *mama*, den har jag precis slutat prenumerera på. Det var ett stort steg. Den började jag prenumerera på med första barnen, och nu känner jag såhär, alltså nää, jag står inte ut! Den bara visar hur mycket man ska prestera. (Betty)

Att det finns många olika rön utifrån att lyssna på beskriver en mamma såhär:

Man måste liksom uppfylla alla behov som man kanske inte viste fanns. Men det tror jag är en stor grej med den moderna föräldern att man vill ha det nyaste ooo att man lyssnar mycket på nya rön. Att man kanske inte lyssnar lika mycket på sin egna förmåga. Det är mycket intryck utifrån. (Amy)

Flera av mammorna i intervjuerna pratade om hur föräldrartidningarna skrev om platta magar och idealvikt direkt efter förlossningen. En mamma i min intervju lyckades mycket snabbt nå sin idealvikt efter graviditeten, detta gjorde att hon kände sig duktig. Att träna var av stor prioritet hos alla mammor utom en, träningen utgjorde något viktigt i deras liv. Samtliga mammor menar att de upplever att de har för lite tid att träna, de tränar dock regelbundet, ett par gånger i veckan.

Bilden av den perfekta mamman eller kändismamman är ett ouppnåeligt ideal skriver Jermyn (2008). Kändismammorna framställs i media i olika dager men det är inte den riktiga verkligheten utan en bild som presenteras för läsaren. Kvinnor jämför sig med denna bild och vill prestera mer och hela tiden bli bättre, denna press leder till stress. Att försöka efterlikna detta genom att skapa en image utåt är väldigt krävande. Denna image är en statusimage som är svår att matcha då de rätta attribut för denna livsstil är dyra och svåråtkomliga för många (Jermyn 2008; Rose & Perski 2008). Goffman (2009) skriver också att rätt attribut är viktiga för att framhäva sig trovärdigt i sin roll. Michael Dahlén (2008) skriver att våra valmöjligheter över vem vi vill bli har blivit större och därför strävar vi också högre. Dahléns filosofi att vi kan köpa oss nya livsstilar och identiteter stämmer överens med Jermyns(2008) forskning, om Parker. Margareta Bäck-Wiklund (1997) skriver att man använder förebilder för att identifiera sig och reflektera över sin egen situation. Hon menar också att valmöjligheten av förebilder har ökat och i och med det har våra möjligheter att välja livsstil också vidgats. Rose & Perski (2008) förklarar att vi bara vill jämföra oss med de bästa och därför ökar hela tiden pressen på individen. Goffman (2009) bygger sin dramaturgiska teori kring hur människor presenterar sig själva och anpassar sitt sätt att vara och sina attribut utefter den grupp de vill identifieras med och tillhöra. Dahlén (2008) bygger på detta resonemang och menar att vi aldrig är bättre än vårt nästa projekt. Ett av våra livslånga projekt är vår egen identitet och precis som Bäck-Wiklund (2001) skriver så är denna i ständig process. Hon beskriver att för dagens individer är allt möjligt, vi upplever oss ha förmåga att förverkliga allt vi vill. Den forskning jag studerat menar samtliga på att det blir en väldig dubbelhet för mammorna. Kändismamman Parker jobbar 15 timmar om dagen i perioder. Samtidigt har Parker en image som den

jordnära familjemamman. Det finns många dubbelheter i media och samhället. Det finns för och nackdelar med alla sätt och det finns inte längre ”bra” eller ”dåligt”. Förr fanns det tydliga riktlinjer för hur man skulle vara. Det fanns färre att identifiera sig med så valet mellan ”bra” eller ”dåligt” var enklare. Att både jobba och att vara mor kan ge ökad självkänsla men det kan även generera i en spiral av dåligt samvete och stress (Bäck-Wiklund 2001; Bäck-Wiklund 1997; Dahlén 2008; Jermyn 2008; Johnston & Swanson 2006; Rose & Perski 2008). Goffman (2009) skriver om att man i och med att identifiera sig med en identitet väljer att få ett visst bemötande från omgivningen men samtidigt väljer man då bort något annat. Olika sätt att framhäva sig genererar i olika bemötande menar Goffman (2009).

7.5. Stress

Alla de mammor som arbetade kände stora prestationskrav på jobbet. De kände sig duktiga när de jobbade och presterade bra. Att vara duktig på jobbet var något som alla framhävde som viktigt. Alla mammorna ansåg att jobb var relaterat till status. Det fanns ett visst prestationskrav att visa sig duktig genom jobbet, och att nå en viss status genom sin yrkesidentitet. Denna jobbpress kunde bli för hård ibland. Flera av mammorna berättade om att många av deras kolleger gått in i väggen och att pressen blev för stor även för dem själva ibland

I januari så blev jag sjukskriven två veckor, pga att jag hade så himla ont i ryggen så att jag inte ens kunde sitta. Men egentligen så har jag nu förstått att det var ett stressutlöst ryggsproblem. Stress från jobbet och stress privat. (Emma)

Alla mammorna kände av ett stort kontrollbehov. De upplevde sig själva som kontrollmänniskor och samtliga mammor sa att kontroll var viktigt ”hela tiden”. De ville gärna veta saker redan ”innan” de skett för att känna sig nöjda

Att jag vet vad som ska hända och när det ska hända. Att jag kan förutse saker och ting. (Emma)

En mamma beskrev sin arbetsplats som mycket förstående och detta underlättade hennes stressituation

Men på den arbetsplatsen där jag är det lite deras grej att man ska kunna jobba där även som småbarnsförälder. Det är liksom okej att jobba 70% men inte okej att ha flera hundra timmar inestående flextid. Man ska liksom inte ha det där kravet på sig men visst man ska leverera men det ska ändå finnas en förståelse att man har andra viktiga saker i livet på ett annat sätt kanske lite annorlunda mot lite hårdare företagsklimat. (Betty)

Samtliga mammor var väldigt målinriktade och viste hur de ville vara, men ”att orka vara” upplevdes som stressande. En mamma satte huvudet på spiken när hon sa

Jag har ändå en ganska tydlig bild över hur jag borde vara och hur jag vill vara. Sen för mig är det mer rent praktiskt, med att orka vara. (Betty)

Mammorna upplevde mycket krav och stress. Just pressen att prestera inom flera roller gjorde att de fick dåligt samvete då de kände sig otillräckliga. Status var viktigt för samtliga mammor och de kände alla av press från media på att de ”borde vara” mer än de hade kapacitet för.

Många kvinnor med orealistiska krav på sig själva söker hjälp för stress och utbrändhet. Kvinnor mellan trettio och fyrtiofem år är överrepresenterade på Stockholms stressmottagning. När vi har krav men saknar resurser att tillgodose dessa kan vi bli stressade. Otydliga krav genererar också i stress. Framförallt är höga krav, i kombination med bristande kontroll, en stressfaktor. När familj, hem, barn, relationer och fritid stretar åt olika håll kan individen uppleva brist på kontroll och/eller dåligt samvete, detta skapar ibland stress. (Danielsson 2003; Rose & Perski 2008)

Stressen kan leda till både psykiska och fysiska besvär och kvinnor som lider av stress tenderar att äta tabletter för att lindra sina symtom. Psykiska och fysiska reaktioner på stress är tex känslomässiga och somatiska symtom, missnöje med jobbet, sömnproblem, disträ uppträdande, förändringar i blodtrycket, hormonförändring, huvudvärk och ont i magen. Allvarliga åkommor som hjärtsjukdomar, muskelkramp, depression, utbrändhet och ångest kan vara konsekvenser av stress. (Becker, Keita, Piotrkowski & Swanson 1997).

8. Avslutande diskussion

Syftet med uppsatsen var att undersöka hur småbarnsmammor 30 – 35 år som bor i en storstad upplever att stress och status påverkar deras vardagsliv och hälsa. Mina frågeställningar var hur mammorna upplever och hanterar krav i relation till familjeliv och föräldraskap kontra karriär, vilka krav mammorna ställer på sig själv samt hur mammorna ser på sambandet mellan stress och status. Jag ville undersöka upplevelsen av krav och hur mammorna hanterade detta och hur stress och status påverkar deras vardagsliv och hälsa.

De intervjuade mammornas strävan efter att leva upp till sina idealjag och förebilder frambringade stress i de intervjuade mammornas vardag. En mamma kunde klart och tydligt berätta om hur just hennes hälsa påverkats av denna stress då hon blivit sjukskriven som en följd av stress.

Samtliga intervjuade mammor kände av press från media, speciellt den Svenska tidningen *mama* där ett modersideal, som ingen av mammorna upplevde att de kunde mäta sig med, presenterades. Samtliga mammor ansåg att lägenhet i Stockholms innerstad var identifierat med status, likaså vissa barnvagnar. Genomgående fick jag en bild av att de intervjuade mammorna påverkades av status men att deras insikt kring detta gjorde att de kontrollerade påverkan på så sätt att stressfaktorn minskade.

De mammor jag intervjuat upplevde krav från familjeliv, föräldraskap och karriär. Men främst satte de kraven på sig själva. De hade alla ett stort kontrollbehov och ett behov av att prestera. Ingen av mammorna upplevde sig som fulländad inom alla områden. Samtliga mammor hade gjort medvetna val där de själva fattat beslut om att prioritera sin tid och sitt engagemang i relation till familjeliv, föräldraskap och karriär. Oavsett hur de fördelat denna prioritering så kände de sig bristfälliga inom något område. Den mamma som valt att dela upp all fördelning jämt med sin man kände sig lika tillfredställd med jobb och familj, hon kände sig stressad och upplevde krav från bägge håll men i en jämn balans. Hennes man tog samma ansvar i hemmet och den forskning jag använt mig av visar att detta ger goda förutsättningar för en god hälsa hos mamman. Mammorna ställde alla höga krav på sig själva. De var medvetna om att kraven kom från dem och att de var stora. Här ingick allt från utseende, god fru, god mor, hemmasysslor, karriär, utbildning och vänner. Majoriteten av mammorna har dåligt samvete gentemot familj och vänner, men känner sig duktiga på arbetet eller i skolan. De upplever

samtidigt mer uppskattning från familjen än från arbetet. Min bakgrund samt tidigare forskning stämmer väl överens med mitt empiriska material. Sett till denna studie är högpresterande duktiga mödrar som känner sig stressade och otillräckliga vanligt förekommande. Denna paradox med dubbla roller och de orimliga prestationskraven är ur ett hälsoperspektiv en riskfaktor för dagens mödrar.

Stress och status i relation till varandra blev mest aktuellt för mammorna i samband med medias påverkan. Att sträva efter den livsstil som ofta presenteras i media leder till en känsla av otillräcklighet då de är ett orealistiskt mål. De mammor jag intervjuat har alla gjort medvetna livsstilsval och har tydliga mål för vem de vill vara. De skapar aktivt sina identiteter och har alla satt ribban högt. De har flera högprioriterade områden som slåss om tiden och ökar mammans prestationsångest, men samtidigt även hennes prestationsförmåga. Dåligt samvete är något som alla de intervjuade mammorna ofta upplever, men samtidigt upplever alla mammorna att de är just duktiga. För att kunna konsumera fram vissa livsstilar behövs kapital, kapitalet vinnns ofta genom hårt arbete och hårt arbete resulterar i mindre tid med familjen. Tvärtom så resulterar mer tid med familjen till mindre tid för arbete och även sämre kapital. Alla de intervjuade mammorna blev stressade över den bild som presenterades i media av den moderna modern.

Det är inte för inte stress som ämne är populärt i media, stress är ett fenomen som många känner igen sig i. Graden av stress varierar, alla har vi någon form av stress inom oss, för vissa blir den för mycket ibland.

9. Referenslista

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

Bäck-Wiklund, M. (1997) *Det moderna föräldraskapet*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Bäck-Wiklund, M. & Lundström, T. (2001) *Barns vardag i det senmoderna samhället*. : Bokförlaget natur och Kultur.

Dahlén, M. (2008) *Nextopia – livet, lyckan och pengarn*. Stockholm: Volante QNB Publishing.

Danielsson, T. (2003) *Vad vore livet utan stress?*. Stockholm: Prisma.

- De Botton, A. (2004) *Statusstres*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Goffman, E. (2009) *Jaget och maskerna - En studie i vardagslivets dramatik*. Stockholm: Nordstedts.
- Jacobsson, K. & Meeuwisse, A. & Kristiansen, A. & Harrysson, L. (2009) *Råd och anvisningar inför uppsatsarbetet*. Lund
- Jermyn, D. (2008) "Still something else besides a mother? Negotiating celebrity motherhood in Sarah Jessica Parker's star story", *Social Semiotics*, 18: 2, 163 — 176.
- Kvales, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur AB
- Marshall, N.L. (1997) "Combining Work and Family" I Sheryle Gallant, Keita Gwendolyn Puryear & Reneé Royak-Schaler, (red.): *Health care for women: Psychological, social, and behavioral influences*. American Psychological Association, Washington, DC, US.
- May, T. (2005) *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund. Studentlitteratur.
- Nationalencyklopedin (2009) sökord: jämställdhet, media, och stress,
Nationalencyklopedins 'hemsida <www.ne.se> (2009-12-18)
- Poduval, J. & Poduval, M. (2009) "Working Mothers: How Much Working, How Much Mothers, And Where Is The Womanhood?" *Womens issues*, volym 7, 63-79.
- Repstad, P. (1999) *Närhet och distans : kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Studentlitteratur AB
- Rose, J. & Perski, A. (2008) *Duktighetsfällan*. Stockholm: Mån-pocket
Stockholms Stads Utrednings- och Statistikkontor AB (Framkommer ej) " Förstfödorskör efter ålder samt medelålder 1980–2008. Stockholm". *USK Stockholm*<<http://www.usk.stockholm.se/arsbok/b068.htm>> (2009-10-22)
- Swanson, H. Johnston, D. (2006) *Constructing the "Good Mother": The Experience of Mothering Ideologies by Work Status*. USA: Springer Science+Business Media, Inc.
- Swanson, N.G. & Piotrkowski, C.S. & Gwendolyn, P.K. & Becker, A.B. (1997) "Occupational Stress and Women's Health" I Sheryle Gallant, Keita Gwendolyn Puryear & Reneé Royak-Schaler, (red.): *Health care for women: Psychological, social, and behavioral influences*. American Psychological Association, Washington, DC, US.
- Söderqvist Tralau, M. (2009) *Status: vägen till lycka*. Stockholm: Nordstedts.
- Vetenskapsrådet 2002 *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

10. Bilagor

Bilaga 1 - Informationsbrev

Informationsbrev

Mitt namn är Maxime Lindevall och jag skriver i dagsläget på min C-uppsats i socialt arbete. Jag läser sjätte terminen vid Socialhögskolan, Lunds Universitet, Campus Helsingborg. Syftet med min uppsats är Syftet med uppsatsen är att undersöka hur småbarnsmammor 30 – 35 år som bor i en storstad upplever att stress och status påverkar deras vardagsliv och hälsa. Min plan är att genomföra fem intervjuer med småbarnsmammor (barn 0-5 år) i Stockholm. För att samla in detta intervjumaterial behöver jag din hjälp. Jag undrar därför om du, i egenskap av mamma kan tänka dig att intervjuas av mig. Jag kommer då att fråga dig om vilka krav du upplever som mamma – i synnerhet i relation till familjeliv och föräldraskap. Jag är också intresserad av vilka krav du ställer på dig själv.

Det är givetvis helt och hållet frivilligt att delta i denna undersökning och som intervjuperson har du rätt att när som dra sig ur under arbetets gång.

Tid och plats för intervjun bestämmer du själv, dock bör det ske inom en relativt snar framtid för att jag skall kunna avsluta mitt arbete i tid.

Min beräkning är att varje intervju bör ta ca en och en halv timme i sin helhet (inräknat ”förprat” och information). Om det finns möjlighet är det alltid ett plus om du kan avsätta två timmar, så att vi har lite marginal.

För att underlätta för mig spelar jag gärna in intervjun samt antecknar vid behov. Detta för att jag ska vara säker på att inte misstolka det du säger. Vill du inte att jag spelar i det du säger kommer jag bara att anteckna under intervjun. Du kommer helt och hållet att anonymiseras oavsett om intervjun spelas in på band eller inte.

Allt material kommer att behandlas konfidentiellt, vilket innebär att endast jag, personligen och min handledare, har tillgång till det. Materialet kommer bara att användas för uppsatsen. Du kommer att få möjlighet att få den färdiga uppsatsen skickad till dig. Den beräknas vara klar i början av 2010. Alla C-uppsatser är i sin slutprodukt offentliga handlingar och

publiceras via Universitetet.

Jag skulle bli mer än tacksam om du har möjlighet och vill ställa upp som intervjuperson. Hör av dig till mig så snart som möjligt. Jag kommer också att kontakta din inom kort för att höra om du vill delta i studien eller inte.

Med förhoppningsfulla hälsningar

Maxime Lindevall

0707-410557

lindewallmaxime@hotmail.com

Handledarens namn och kontaktuppgifter

Maria Bangura Arvidsson

maria.bangura_arvidsson@soch.lu.se

Bilaga 2 – Intervjuguide

Intervjuguide

BAKGRUND

Namn, ålder, sysselsättning, familjesituation (gift, sambo, ensamstående,) barnets pappas sysselsättning) boende, intressen, utbildning, uppväxtort.

Beskriv gårdagen.

Var detta en typisk dag?

Beskriv din livsstil.

KRAV

Vilka krav ställer du på dig?

Beskriv en situation då du kände att du ställde extra mycket krav på dig.

Hur kände du dig i denna situation?

Vilka krav upplever du att familjelivet och föräldraskapet ställer på dig?

Beskriv en situation då du upplevde krav utifrån.

Hur kände du dig i denna situation?

Känner du, och i så fall när, press att vara duktig och att prestera?

FÖREBILDER

Nämn en förebild?

På vilket sätt är denna person en förebild?

Nämn en förebild för föräldraskapet?

På vilket sätt är denna person en förebild?

Hur skulle du beskriva en superförälder?

Vad gör denna person till en superförälder?

Hur skulle du beskriva en modern förälder?

Vad gör denna person till en modern förälder?

VAD INNEBÄR

Vad innebär stress för dig?

Beskriv en situation när du var stressad.

Är detta en typisk stresssituation för dig?

Vad innebär status för dig?

Beskriv en situation då du påverkats av status.

Hur ser du på sambandet mellan stress och status?

Vad innebär kontroll för dig?

Beskriv en situation då kontroll var viktigt för dig.

Beskriv en situation då kontroll var oviktig för dig.

Vad innebär hälsa för dig?

Vad innebär jämställdhet för dig?

Beskriv en situation i din vardag som påverkas av jämställdhet.

(Var/är du mammaledig? Var/är barnets far pappaledig?)

LIVET

Om dygnet hade fler timmar, vad skulle du utnyttja dessa till?

Om du ser till en vanlig vecka, när tar du dig tid till "egen tid"?

Beskriv en situation då du får dåligt samvete.

Finns det andra situationer då du ofta upplever att du får dåligt samvete?

Nämnd ett tillfälle då du känt extra mycket uppskattning?

Finns det andra situationer då du ofta upplever att du får uppskattning?

Jämför du dig med andra och i så fall vilka och när?

Vilka skillnader tror du att det är mellan att vara småbarnsförälder i Stockholms innerstad gentemot andra delar av landet?

FÖRVÄNTNINGAR

Vad har du för individuell livsplan?

(Ambitioner/förväntningar i relation till: familjelivet, föräldraskapet, som kvinna, karriär, på dina/ditt barn)