



**LUNDS**  
UNIVERSITET  
Socialhögskolan

1

# Att vara och inte vara

En hermeneutisk studie om utmattningssyndrom

Alice Wernbro

Masteruppsats: (SOAM 21)

Aktuell termin: (HT 2015)

Antal ord: (22 409)

Handledare: Mats Hilde

1

## Abstract

Burnout and stress related health problems have increased in the recent decades. Burnout is a cause of suffering for many people and it is as well a big cost for the society. Often burnout is understood in the medical or in the social perspective as a disease and a reason for sick leave. The research is also dominated with the medical perspective. Therefor this essay aims to picture the lived experience of those that has experienced burnout. The research questions are: Which is the lived experience of burnout among the interviewees? How can burnout be understood as a relational phenomenon? Six interviews have been carried out to collect material for the analysis. The interviews have been of three different kinds: face to face, by telephone and by e-mail. A hermeneutical and phenomenological approach is used to analyze the material as well as theoretical tools from Jean-Paul Sartre, Erving Goffman and Johan Asplund. The result is divided in three themes: not being in charge of one's own life, struggle and loneliness. Burnout as experience in the interviewees' life world is understood as being derived from a state of being in which the individual is not able to take responsibility.

**Nyckelord:** Burnout, fatigue syndrome, hermeneutics, phenomenology

**Author:** Alice Wernbro

**Title:** Att vara och inte vara- En hermeneutisk studie om utmattningssyndrom

**Supervisor:** Mats Hilte

**Assessor:** Kerstin Svensson och Katarina Jacobsson

## **Förord**

Att skriva denna uppsats har varit en mycket lärorik och givande process. Stundvis har jag känt en smula stress över arbetet och i fall det någonsin skulle bli färdigt. Då har jag tänkt på de intervjupersoner som deltagit i studien och deras berättelser har gett mig perspektiv på tillvaron. Denna uppsats hade inte varit möjlig utan den hjälp jag fått. Först vill jag rikta ett stort tack till min handledare Mats Hilde, som kommit med värdefulla synpunkter och svarat på alla mina konstiga frågor. Ett stort tack också till er som ville delta som intervjupersoner i studien för eran generositet och vilja att dela med er. Sedan vill jag också tacka min sambo för att han stått ut med de sämre sidor som uppsatsarbetet framkallat hos mig. Jag vill även tacka min mamma för att hon svarat i telefonen för att ta emot en så gott som daglig lägesrapport över arbetet. Tack!

## Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>4</b>
<i>Problemformulering</i> .....	5
<i>Syfte</i> .....	7
<i>Frågeställningar</i> .....	7
<i>Begreppsanvändning</i> .....	7
<b>Stress och utmattningssyndrom - bakgrund och tidigare forskning</b> .....	<b>8</b>
<i>Historiskt perspektiv</i> .....	8
<i>Könsperspektiv</i> .....	9
<i>Medicinskt perspektiv</i> .....	10
<i>Samhälleligt perspektiv</i> .....	11
<i>Existentiellt perspektiv</i> .....	12
<i>Fenomenologiskt perspektiv</i> .....	14
<b>Metod</b> .....	<b>16</b>
<i>En hermeneutisk ansats</i> .....	16
Förenat perspektiv.....	16
Hermeneutik.....	17
Husserls fenomenologi.....	18
<i>Tillvägagångssätt</i> .....	19
Intervjuer .....	20
Urval.....	23
Analysmetod.....	25
Forskningsetiska överväganden .....	26
Validitet och kritiska reflektioner .....	28
<b>Relationistisk teoribildning</b> .....	<b>30</b>
<i>Asocial resposlöshet</i> .....	30
<i>Fasad</i> .....	31
<i>Sartre - vara-former och ond tro</i> .....	32
<i>Teorianvändning</i> .....	35
<b>Resultatredovisning</b> .....	<b>36</b>
<i>Förförståelse</i> .....	36
<i>Analys</i> .....	36
Att vara styrd utifrån .....	37
Kamp.....	44
Ensamhet .....	46
Sammanfattning.....	50
<b>Diskussion</b> .....	<b>51</b>
<b>Litteratur</b> .....	<b>55</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>59</b>
<i>Bilaga 1: Förfrågan till intervjupersoner</i> .....	59
<i>Bilaga 2: Intervjuguide</i> .....	60

## Inledning

Jag kom att intressera mig för stress och utmattningssyndrom eftersom det är ett utbrett fenomen i vårt samhälle. I takt med allt mer frekventa larmrapporter om utbrändhet i media klagade människor i min omgivning på att de kände sig stressade. Det uppstod en nyfikenhet

hos mig att vilja veta mer om detta och att skapa en större förståelse av vad denna stress är och beror på. Följande citat, skrivet av en person med egen erfarenhet av utmattningssyndrom, fick mig att fundera över vad det egentligen innebär för den enskilde att drabbas av det.

Just nu pågår en livlig debatt om de höga sjukskrivningskostnaderna som håller på att knäcka stadsfinanserna. Jag hör lösryckta uttalanden när jag går förbi teven. Alvarliga män diskuterar hur man ska komma tillrätta med problemet DE LÅNGTIDSSJUKSKRIVNA. Jag hatar det ordet. De pratar om det som om det vore en företeelse, ett fenomen, men jag vet ju att det är oss de menar, mig och Eva och de andra. Det skär som knivar varenda gång jag hör ordet. Hur ska vi få dem i arbete? Undrar de. Hur ska vi ändra på reglerna så vi får problemet ur världen? Kan vi lägga över ansvaret på arbetsgivarna? Det gör så ont. Jag tappar den lilla kraft jag har. Vad vet de om mig?<sup>1</sup>

### **Problemformulering**

Debatten om stressrelaterad ohälsa och utbrändhet har figurerat kontinuerligt i media under flera års tid. Stress och utbrändhet är något som angår många idag och det ges ut flera självhjälpsböcker på området.<sup>2</sup> Att utbrändhet och stressrelaterad ohälsa ökar påvisar också statistiken. Långtidssjukskrivningar som varar i mer än 30 dagar är de sjukskrivningar som ökat mest sedan 1990-talet och den vanligaste anledningen till denna typ av långvariga sjukskrivningar är just stressrelaterad ohälsa, vilket utmattningssyndrom utgör en stor del av.<sup>3</sup> De samhällsekonomiska kostnaderna för detta är mycket stora och man har beräknat att ca 20 miljarder Euro årligen går åt för att bekosta stressproblem inom EU<sup>4</sup>. Utbrändhet är således ett utbrett fenomen som skapar lidande för många människor.

Utbrändhet har även en stor relevans inom det sociala arbetet då många som blir utbrända kommer i kontakt med socialarbetare inom olika instanser. Det kan vara på försäkringskassan i samband med sjukskrivning eller hos en kurator eller en terapeut för behandling.

---

<sup>1</sup> Elsa Andersson & Liselotte Bergenzaun Abel, *Inte mera ärtsoppa: en berättelse om utbrändhet och vägen vidare*, Utblick media i Halland, Halmstad, 2013, s. 31

<sup>2</sup> Annemieke van Straten, Pim Cuijpers & Niels Smits, Effectiveness of a Web-Based Self-Help Invention for Symptoms of Depression, Anxiety and Stress: Randomized Controlled Trial, *Journal of Medical Internet Research*, v. 10 (1); Jan-Mar 2008

<sup>3</sup> Socialstyrelsen, *Utmattningssyndrom - Stressrelaterad ohälsa*, 2003. Artikelnummer: 2003-123-18, s. 12

<sup>4</sup> Lennart Levi. *Guidance on work-related stress. Spice of life or kiss of death?* Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2000

Hur ska då utbrändhet förstås? Twaddle<sup>5</sup> har utarbetat en begreppsapparat som har en tredelad definition av ohälsa. De ursprungliga engelska termerna används här då det saknas lika kärnfulla översättningar. ”Disease” (medicinsk sjukdom) är begreppet som står för den medicinska definitionen av ohälsa som något fysiskt observerbart och mätbart. ”Sickness” (socialt konstruerad sjukdom) är den sociala och samhälleliga definitionen av ohälsa. Det är den ohälsa som indikeras av sjukskrivning, läkarintyg och andra människors sätt att betrakta den som är sjuk. ”Illness” (upplevd sjukdom) kallas den ohälsa som utgörs av den enskildas egna erfarenheter och upplevelser. Det är den ohälsa som endast kan upplevas av individen och förmedlas till andra via ord och gester. Illness utgörs av individens subjektiva erfarenheter av världen, mot vilken disease och sickness utgör en fond.

De tre definitionerna av ohälsa är beroende av varandra och förekommer ofta tillsammans, men de kan också stå för sig själva. Dessa olika definitioner av ohälsa belyser olika aspekter av utbrändhet. Utifrån begreppet Disease blir utbrändhet synonymt med den medicinska definitionen Utmattningssyndrom. Det blir en sjukdom som man kan insjukna i och som man kan behandla och tillfriskna ifrån. Utifrån begreppet Sickness är utbrändhet något som förändrar den drabbade personens identitet och sociala aktivitet. Den drabbade individen blir sjukskriven och förväntas vila och reducera sina åtaganden. I media är det främst dessa två perspektiv som figurerar – i form av larmrapporter om sjukskrivningstal på grund av stress.

Illness är det perspektiv på utbrändhet som de drabbade själva upplever. Illness är utbrändhet som det erfars i form av trötthet, yrsel, stress, frustration med mera. Kunskap om illness kan bara förmedlas genom berättelser från de som upplever symtomen. Men illness som människors egna erfarenheter av sjukdom är också beroende av den sociala och den medicinska synen på och förståelsen av vad det innebär att ha en viss sjukdom. Illness är det som främst kommer att studeras i denna uppsats, men båda de andra perspektiven finns representerade – disease i form av diagnoskriterierna för utmattningssyndrom, sickness i form av den sociala förståelsen av vad det innebär att ha utmattningssyndrom.

---

<sup>5</sup> Andrew Twaddle, Disease, Illness och Sickness på nytt, i Twaddle, Andrew & Richt, Bengt (red.), *Öppningar och farhågor: fjorton humanister om hälsa, sjukdom och hälsofrämjande*, Tema Hälsa och samhälle, Linköpings universitet, Linköping, 1994

I forskning har det medicinska perspektivet varit det dominerande under lång tid.<sup>6</sup> Man undersöker orsaker till insjuknande och testar olika behandlingars effektivitet.<sup>7</sup> Men ofta saknas individens eget perspektiv på vad det innebär att ha utmattningssyndrom.<sup>8</sup> Det medicinska perspektivet ligger även vanligtvis till grund för den behandling som ges, då en behandling ofta adresserar de diagnoskriterier som ställts upp.<sup>9</sup>

Men då statistiken pekar på att det tar mycket lång tid att tillfriskna från utmattningssyndrom och då antalet som drabbas av utmattningssyndrom ökar kanske det är motiverat att reflektera över ifall den behandling som ges är tillräcklig och ifall den är verksamt. För att kunna behandla något är det avgörande att veta vad det är man behandlar. Ur behandlingssynpunkt är detta också något som har stor relevans för det sociala arbetet inom vilket man ofta möter och behandlar människor som har drabbats av utmattningssyndrom. I många fall är behandlingen inriktad på Disease och medicinska symtom, som exempelvis KBT,<sup>10</sup> men utbrändhet är mer komplext än så. Därför är det viktigt att lyssna på de drabbades egen röst, för att förstå vad utbrändhet egentligen handlar om, så att den behandling som ges kan bli så verksamt som möjligt. För det sociala arbetet är det således av stor relevans att tränga in till utmattningssyndromets kärna och förstå vad det innebär för de som drabbas av det.

## **Syfte**

Syftet med denna uppsats är att förstå och beskriva levda erfarenhet av utmattningssyndrom.

## **Frågeställningar**

Hur beskriver intervjupersonernas sin levda erfarenhet av utmattningssyndrom?

Hur kan utmattningssyndrom förstås som en relationell företeelse?

## **Begreppsanvändning**

Begreppsanvändningen kring utbrändhet är något snårig och jag önskar därför redogöra för hur begreppen kommer att användas här. För den stressrelaterade psykiska ohälsa uppsatsen handlar om finns en mängd benämningar. Neurasteni, nervtrötthet, utbrändhet,

---

<sup>6</sup>Twaddle, Andrew & Richt, Bengt (red.), *Öppningar och farhågor: fjorton humanister om hälsa, sjukdom och hälsofrämjande*, Tema Hälsa och samhälle, Linköpings universitet, Linköping, 1994, s. 9

<sup>7</sup> Mia-Marie, Hammarlin, *Att leva som utbränd: en etnologisk studie av långtidssjukskrivna*, Brutus Östlings bokförlag Symposion, Diss. Lund: Lunds universitet, 2008, Eslöv, 2008, s. 16

<sup>8</sup> Ibid.

<sup>9</sup> Socialstyrelsen, 2003, s. 49

<sup>10</sup> Ibid. s. 51

utmattningsdepression och utmattningssyndrom är några av dem.<sup>11</sup> Det begrepp som kanske är mest använt i folkmun idag är utbrändhet. Dock är definitionerna av detta begrepp flera och vaga till sin karaktär. Den medicinska termen för utbrändhet är utmattningssyndrom, vilken blev en vedertagen diagnos enligt ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) år 2005.<sup>12</sup> I denna uppsats kommer de båda begreppen utbrändhet och utmattningssyndrom användas synonymt. Begreppet utmattningssyndrom används eftersom det är den diagnos som intervjupersonerna som deltagit i uppsatsen har. Begreppet utbrändhet används för att markera att denna uppsats inte blint har anammat det medicinska perspektivet utan förhåller sig självständigt i förhållande till detta. Utbrändhet är även den term som används mest av de personer som intervjuats och eftersom uppsatsen syftar till att beskriva de drabbades perspektiv känns det naturligt att använda den benämning som de själva använder.

## **Stress och utmattningssyndrom - bakgrund och tidigare forskning**

### **Historiskt perspektiv**

Redan under antiken kände man till att psykisk ohälsa kunde orsakas av påfrestande livshändelser.<sup>13</sup> Sedan dess har man undersökt och forskat om vad det är som gör att människor blir stressade. Utmattning och stressrelaterad ohälsa har förekommit genom historien med namn som neurasteni, nervtrötthet, kronisk trötthet m.m.<sup>14</sup> På 40-talet myntade Hans Selye begreppet stress. Han visade att negativa händelser i livet, ett allt för stort ansvarstagande och för långa arbetsdagar kan leda till stress och hälsoproblem för individen.<sup>15</sup> I psykiatriska och psykologiska sammanhang användes begreppet utbrändhet först av Herbert Freudenberger år 1974.<sup>16</sup> Tidigare hade det figurerat i skönlitteratur och i folkmun.<sup>17</sup> Den som först kom att definiera utbrändhet var Christina Maslach. Hon använde tre kriterier för att beskriva utbrändhet: energilöshet, urholkning av känslor och engagemang, samt negativa

---

<sup>11</sup> Karin Johannisson, När otillräckligheten byter namn. I *Perspektiv på utbrändhet – om orsaker och motkrafter*. Jenner, Håkan och Svensson, Ingemar (red.)s. 30-34 (2003) , s. 30

<sup>12</sup>Vårdguiden, *Utmattningssyndrom behandlas med helhetssyn*, <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Mer-om/Utmattningssyndrom-behandlas-med-helhetssyn/> 2015, hämtad 2015-09-24

<sup>13</sup> Stanley W Jackson. *Melancholia and depression from Hippocratic times to modern times*. New Haven and London: Yale University Press; 1986.

<sup>14</sup>Johannisson, 2003, s. 30

<sup>15</sup> Socialstyrelsen, 2003, s. 15

<sup>16</sup> Herbert J. Freudenberger. Staff burn-out. *Journal of Social Issues* 1974, vol. 30:159-165

<sup>17</sup> Socialstyrelsen, 2003, s. 33



attityder till omgivningen och den egna personen.<sup>18</sup> Maslach angav även sex huvudorsaker till utbrändhet: för stor arbetsbörda, brist på kontroll i arbetet, otillräcklig uppskattning och ersättning, bristande gemenskap på arbetsplatsen, orättvisa i systemet, konflikter mellan arbetstagarens och den anställdes värderingar.

Sedan Maslachs definition av utbrändhet har det bedrivits en mängd forskning och gjorts ett antal nya definitioner av vad utbrändhet är. Idag finns en skepsis mot begreppet på grund av dess ensidiga fokus på arbetets betydelse då det anses märkligt att komplexa fysiska och psykiska symtom endast skulle kunna uppstå på grund av arbetssituationen. Begreppet har också fått kritik på grund av dess vaga karaktär och att så många som 130 olika symtom har härletts till utbrändhet.<sup>19</sup> I den tidiga litteraturen var det framförallt personer i människovårdande yrken som man ansåg drabbades av utbrändhet, sedan har man dock sett att även andra yrkesgrupper kan drabbas.<sup>20</sup>

Idag är utbrändhet ett utbrett fenomen. Långtidssjukskrivningarna på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa har ökat dramatiskt sedan slutet av 1990-talet.<sup>21</sup> Kostnaderna för arbetsrelaterad stress, för sjukfrånvaro och minskad produktivitet, inom EU har beräknats till 20 miljarder euro per år.<sup>22</sup>

### **Könsperspektiv**

Denna uppsats har inget teoretiskt könsperspektiv, men andelen intervjupersoner som är kvinnor är stor och därför redogörs här kort för vad stressforskningen säger om varför kvinnor är överrepresenterade bland de som drabbas av utbrändhet. Kvinnor är i större utsträckning än män långtidssjukskrivna, både i Sverige och i andra länder.<sup>23</sup> Vanliga förklaringar till detta är att kvinnor känner en starkare rolkonflikt mellan arbete och hem samt att kvinnor oftare har omvårdande yrken, inom vilka en stor del av den stressrelaterade ohälsan finns.<sup>24</sup> Det finns studier som visar att kvinnor upplever mer stress än vad män gör. Kvinnor känner mer

---

<sup>18</sup> Christina Maslach. The client role in staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1978, vol. 34 no. 4 :111-124.

<sup>19</sup> Peter Währborg, *Stress och den nya ohälsan*, 2., [rev. och utök.] utg., Natur och kultur, Stockholm, 2009, s. 223

<sup>20</sup> Martin Krauklis & Ola Schenström, *Utbrändhet - den nya folksjukdomen: orsaker, förebyggande åtgärder, behandling*, Larson, Johanneshov, 2001, s. 74

<sup>21</sup> Socialstyrelsen, 2003, s. 7

<sup>22</sup> Ibid. s. 21

<sup>23</sup> Feeney ANF, Head J, Canner R, Marmot M, Socioeconomic and sex differentials in reason for sickness absence from the Whitehall II study. *Occupational Environment Medicine* 1998 vol. 55:91-98.

<sup>24</sup> Socialstyrelsen, 2003, s. 33

tidspress, känner mig mer maktlösa och är oftare mer pliktrogna.<sup>25</sup> Marianne Frankenhaeuser har i en studie visat att män har sin stresstopp mitt på dagen och att de sedan slappnar av efter arbetet, medan kvinnor fortsätter att vara stressade under kvällen. Detta tolkades som att kvinnor upplever mer stress i familjelivet och att de tar ett större ansvar i hemmet.<sup>26</sup> Cristina Maslach har visat att utbrändhet ser olika ut för män och kvinnor, men att det är ungefär lika frekvent förekommande hos båda könen. Män reagerar oftare med känslökyla och depersonalisering, medan kvinnor oftare reagerar med tomhetskänsla och emotionell utmattning.<sup>27</sup>

### **Medicinskt perspektiv**

Det medicinska perspektivet finns endast representerat i denna uppsats på så sätt att kriteriet för intervjupersonerna var att de skulle vara drabbade av utmattningssyndrom. Därför vill jag kort redogöra för vad utmattningssyndrom är i det medicinska perspektivet, då detta är den medicinska förståelsen av vad som sker med en människa som drabbas av utmattningssyndrom. Utmattningssyndrom (UMS) blev en egen diagnos enligt ICD år 2005. De huvudsakliga diagnoskriterierna för Utmattningssyndrom är:<sup>28</sup>

- A. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer vilka har förelegat under minst sex månader.
- B. Påtaglig brist på psykisk energi dominerar bilden, vilket visar sig i minskad företagsamhet, minskad uthållighet eller förlängd återhämtningstid i samband med psykisk belastning.
- C. Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under samma tvåveckorsperiod: 1) Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning 2) Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress 3) Känslomässig labilitet eller irritabilitet 4) Sömnstörning 5) Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet 6) Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, mag-tarmbesvär, yrsel eller ljudkänslighet
- D. Symtomen orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.
- E. Beror ej på direkta fysiologiska effekter av någon substans (t.ex. missbruksdrog, medicinering) eller någon somatisk sjukdom/skada (t.ex. hypothyreoidism, diabetes, infektionssjukdom).

---

<sup>26</sup> Marianne Frankenhaeuser och G Johansson, Stress at work: Psychobiological and psychosocial aspects. *International Review of Applied Psychology* 1986, vol. 35: 287-299

<sup>27</sup> Christina, Maslach. *Utbränd. Om omsorgens personliga pris och hur man kan förebygga utbrändning*. Stockholm: Natur och Kultur, 1985

<sup>28</sup> Socialstyrelsen, 2003 s. 45

F. Om kriterierna för egentlig depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom samtidigt är uppfyllda anges utmattningssyndrom enbart som tilläggs-specifikation till den aktuella diagnosen.

Det som kännetecknar utmattningssyndrom är således trötthet, utmattning och låg motivation. Det är även vanligt med låg sinnesstämning, dock används diagnosen egentlig depression i första hand ifall kriterierna för depression är uppfyllda och utmattningssyndrom används endast som en tilläggsdiagnos. Detta är för att individen inte ska gå miste om viktig behandling.<sup>29</sup> Insjuknandet i UMS sker ofta plötsligt i form av en kollaps eller ett sammanbrott, men i de flesta fall har symtom funnits under flera års tid. Sjukdomsförloppet vid utmattningssyndrom delas vanligt vis in i tre faser: en insjuknandefas i vilken tidiga symtom som magproblem, sömnstörning och irritabilitet förekommer, en akutfas som karaktäriseras psykisk och fysisk trötthet, oförmåga till sömn samt kognitiva besvär, och till slut en återhämtningsfas i vilken en succesiv minskning av symtomen sker, men ofta med ökad stresskänslighet och risk för återfall. Utmattningssyndrom är ofta långvariga tillstånd och hälften av de som drabbas är sjukskrivna i över ett år.<sup>30</sup>

Det finns dock de som ställer sig kritiska till användningen av diagnoser och huruvida diagnoser verkligen behövs. Sjukdom och ohälsa och inte minst stressrelaterad sådan är komplexa och sammansatta problem som inte i sin helhet låter sig fångas av diagnostiska kriterier. Währborg vänder exempelvis på perspektivet och menar att det i vissa fall kan vara själva situationen som är sjuk och onormal och individen som reagerar på ett normalt sätt utifrån den.<sup>31</sup>

### **Samhälleligt perspektiv**

Att betrakta utbrändhet på avstånd ur ett vidare perspektiv gör det möjligt att få syn på hur det kommer sig att så många drabbas av detta i vår tid och i vår kultur. Det som enligt diagnoskriterierna framstår som enskilda individers sjukdom framstår i ett större perspektiv som ett samhällsfenomen och något som särpräglar den västerländska kulturen. Utmattningssyndrom sätts ofta i relation till individens arbetssituation och till arbetsmarknaden i stort. Att sjukskrivningarna för stressrelaterad ohälsa ökat sedan 1990-talet kan förstås utifrån att det då skedde ett flertal förändringar på arbetsmarknaden. Arbetstiderna ökade, arbetslösheten tredubblades, kraven på lönsamhet och effektivitet ökade och

---

<sup>29</sup> Währborg, 2009, s. 217

<sup>30</sup> Socialstyresen, 2003, s. 10

<sup>31</sup> Währborg, 2009, s. 209-210

anställningsformerna har blivit mer otrygga.<sup>32</sup> Många människor upplevde en minskad möjlighet att påverka sin arbetssituation och just det är något som har visat sig ha en stor betydelse för hur stressade vi blir av arbetet.<sup>33</sup>

I sin Master-uppsats diskuterar Liv Shaffeir utbrändhet i en samhälllig kontext och betraktar utbrändhet som en effekt av mötet mellan individ och samhälle.<sup>34</sup> Hon menar att det inte går att bortse från samhället i förklaringen till varför utbrändhet uppstår och att de många individuella förklaringar som finns ofta förbiser den samhällliga kontexten. De flesta behandlingsmetoder för Utmattningsyndrom går ut på att det är individen som ska förändras, något Shaffeir ser som en ansvarsförskjutning från samhälle till individ.<sup>35</sup> Detta blir ett problem då utmattningsyndrom och utbrändhet blivit kommersialiserade begrepp som många tjänar pengar på att behandla.<sup>36</sup> Hon ställer sig även kritisk till dagens forskning kring utbrändhet och menar att det är något som många tjänar pengar på då det blivit ett kommersialiserat och ideologiskt begrepp. Hon ser även ett samband mellan utbrändhet och Marx teori om alienation samt till Durkheims teori om det anomiska självmordet. Marx menar att vi blir alienerade i och med samhällets produktiva karaktär och Durkheim menar att utan tydliga normer för vad vi kan begära och sträva mot, börjar vi sträva efter det ouppnåeliga och blir olyckliga. Shaffeir ser paralleller till dagens utmattningsyndrom och sätter genom dessa teorier in utmattningsyndrom i ett samhällligt och kulturellt sammanhang.<sup>37</sup>

### **Existentiellt perspektiv**

De samhällliga faktorer som beskrivits ovan får även existentiella följder för individerna som lever i det. Bengtsson skriver att det att drabbas av utmattningsyndrom – eller utbrändhet, vilken är den term han använder - automatiskt innebär att man börjar ställa sig existentiella frågor om sitt liv, vad som är meningen med det och vart man är på väg.<sup>38</sup> Många som drabbas av utbrändhet upplever en meningslöshet och en existentiell tomhet.

---

<sup>32</sup> Håkan Jenner, & Ingemar Svensson, (red.), *Perspektiv på utbrändhet: om orsaker och motkrafter*, Gothia, Stockholm, 2003, s. 12

<sup>33</sup> Töres Theorell, Om stress och utbrändhet, i Jenner, Håkan & Svensson, Ingemar (red.), *Perspektiv på utbrändhet: om orsaker och motkrafter*, Gothia, Stockholm, 2003, s.19

<sup>34</sup> Liv Shaffeir, *Den rätta gränsen – en samhällsteoretisk diskussion om utbrändhet*, D-uppsats, Linköpings universitet, 2002

<sup>35</sup> Ibid. s. 62

<sup>36</sup> Ibid. s. 9

<sup>37</sup> Ibid. s. 80

<sup>38</sup> Fredrik Bengtsson, *Vägen vidare: om utbrändhet som en möjlighet*, Cordia, Örebro, 2003, s. 13

I hans resonemang har värderingar en stor betydelse. I det samhälle vi lever i idag tvingas många att prioritera bort sina egna behov för att anpassa sig till yttre krav och leva ett liv som ej är i samklang med de grundläggande värderingarna. Värderingar är som en kompass i livet och när vi kan leva utefter dem får livet ett mål och en mening. Men om vi tvingas förneka våra värderingar för att anpassa oss till yttre krav eller kanske måste ignorera behov och signaler av trötthet för att klara av vårt liv, då försvinner den naturliga kompass som värderingarna är. Bengtsson menar att vi sällan är i kontakt med oss själva på ett djupare plan. Ängslan, oro och stress för oss bort från oss själva och in i en oro och ängslan för att inte hinna. Stressen tränger undan det som annars är enkelt i livet och får oss att forcera vårt arbete och att tvinga oss själva att ta hårda tag.<sup>39</sup> Även Krauklis framhåller betydelsen av värderingar och menar att människan mår bra när hon har möjlighet att leva i enlighet med sina värderingar.<sup>40</sup> Viktor Frankl har framhållit att sökandet efter mening är grundläggande för hela människans väsen.<sup>41</sup> Därför uppstår ofta en stor stress när vi tvingas leva ett liv som inte stämmer överens med de grundläggande värderingar vi har.

Bengtssons perspektiv delas av Wikström som menar att det finns en stress i själva kulturen som inte har med arbetet att göra och att vi i vår tid präglas av en existentiell oro.<sup>42</sup> Han menar att det är ett problem att medikalisera denna typ av problem, då de är allt för komplexa. Han skriver att "Det ligger i profitens intresse att stress individualiseras" och att medicinens biologiska språk osynliggör det strukturella och kulturella problem som vi har.<sup>43</sup> Wikström skriver att många människor är rädda för att möta sig själva, för att känna efter, och att de därför aktiverar sig själva. Wikström menar att samtal, mellan vänner eller med en professionell, har en läkande kraft. Där kan vi formulera våra tankar, förstå varandra och få bekräftelse och gemenskap. Hos både Bengtsson och Wikström finns lösningen på Utbrändheten inte i det medicinska utan i det sociala. De menar att socialt umgänge och ett samhälle med en tydligare humanism och andlighet kan vara ett sätt att reducera ökningen av utbrändhet.<sup>44</sup>

---

<sup>39</sup>Ibid. s. 36

<sup>40</sup> Krauklis & Schenström, 2001 s. 83

<sup>41</sup> Viktor E Frankl, *Livet måste ha mening*, 3:e utg., Natur och kultur, Stockholm, 2006

<sup>42</sup> Owe Wikström, Jag vet inte var jag är så det gäller att skynda sig – om längtan efter en diagnos, i Jenner, Håkan och Ingemar Svensson (red), *Perspektiv på utbrändhet - om orsaker och motkrafter*. Stockholm: Förlagshuset Gothia, 2003

<sup>43</sup> Ibid s. 121

<sup>44</sup>Bengtsson, 2003, s. 34, 47, 117; Wikström, 2003 s. 124-125

## Fenomenologiskt perspektiv

Ett antal fenomenologiska studier om utmattningssyndrom har gjorts. Det fenomenologiska perspektivet på utbrändhet utgår ifrån vilken mening individerna själva tillskriver sina erfarenheter av utmattningssyndrom. Flera av dem visar på liknande resultat om vad utmattningssyndrom innebär för de som drabbas av det. Vissa studier fokuserar på både insjuknande och tillfrisknande och andra behandlar endast antingen insjuknande eller tillfrisknande. Gustafsson, Norberg och Strandberg har gjort en studie som handlar om insjuknande i utmattningssyndrom.<sup>45</sup> I denna studie undersöks vilken mening personer som blivit sjukskrivna på grund av utmattningssyndrom tillskriver sina upplevelser av utmattningssyndrom. Studien bygger på intervjuer med 20 kvinnor som är anställda inom sjukvården. Resultatet visar att meningen med utmattningssyndrom för de personer som intervjuats är att de upplever en slitning mellan vad de vill vara och vad de förmår vara. Deras ideal har blivit till krav som de upplever att de måste leva upp till. De upplever också att de måste visa sig starka och självständiga i alla situationer. Personerna upplever också ett missnöje med sig själva när de inte klarar av att leva upp till idealen och en känsla av att vara ett offer för situationen uppstår. En slutsats är att det är viktigt att diskutera och reflektera över vad som är realistiska respektive orealistiska krav. Författarnas förhoppning är att detta kan leda till en insikt i vad som är möjligt att uppnå i såväl arbetsliv som privatliv. Liknande resultat syns hos Lee och Young vilka har undersökt vilken mening sjuksköterskor tillskriver sina erfarenheter av utmattningssyndrom.<sup>46</sup> Nio sjuksköterskor intervjuades inför studien. Resultaten visar att sjuksköterskorna beskrev utmattningssyndrom som att vara överväldigad av krav, att kroppen kollapsar, minskad självkänsla, frustration och en önskan att fly. Liksom i föregående studie finns en upplevelse av att vara omgiven av höga krav och att inte själv kunna påverka situationen.

De ovan nämnda studierna har fokus på hur själva insjuknandet upplevs. En studie som fokuserar på tillfrisknandet från utmattningssyndrom är gjord av Rehnsfeldt och Arman.<sup>47</sup> De utgår från en förförståelse av tillfrisknande som en rörelse från det ohanterliga till det hanterliga och de menar att en dialog med vårdpersonal som kan ge mening åt lidandet är

---

<sup>45</sup> Gustafsson G, Norberg A, Strandberg G. Meanings of becoming and being burnout -- phenomenological-hermeneutic interpretation of female healthcare personnel's narratives. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*. December 2008;22(4):520-528

<sup>46</sup> Lee Y, Tae Young S. The Lived Experience of the Burnout of Nurses Working in Oncology Wards. *Asian Oncology Nursing*. Mars 2012;12 (1):100-109

<sup>47</sup> Rehnsfeldt A., Arman M. A pilgrimage on the road to understanding of life in experiences of cancer and burnout syndrome. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*. Juni 2008;22(2):275-283

något som gör detta lidande lättare att genomlida. Precis som i föregående nämnda studie framhävs alltså socialt stöd som något centralt för tillfrisknandet. I studien beskrivs hur de drabbade förändrat sin syn på livet under tillfrisknandets gång. I den värsta formen av lidande uppfattar patienten endast de mörka sidorna av livet medan det i processen och ansträngningen för att tillfriskna finns både ljus och mörker. Lidandet uppfattas också som att inte känna sig hemma i sig själv. Patienterna med utmattningssyndrom uttrycker att deras lidande är så allomfattande och svårt att det inte går att sätta ord på, och det beskrivs ofta bara i termer av att livet i sin helhet blivit betungande. Intervjuszvaren har analyserats hermeneutiskt och studien mynnar ut i att tillfrisknandet kan betraktas som en pilgrimsfärd längs en väg av hur man förstår och uppfattar sitt liv. Liksom i ovanstående studie används metaforen ”väg” för att illustrera den process som tillfrisknandet innebär. Pilgrimsfärden påbörjas när individen fattar ett inre beslut om att nå nya insikter och en ny mening i livet. För de som drabbats av utmattningssyndrom innebär tillfrisknandet att komma ifrån en hotande intighet. Att vara ensam på pilgrimsfärden förvärrar lidandet, medan det att ha någon form av socialt stöd underlättar.

En lite annorlunda ingång på fenomenet utmattningssyndrom syns hos Marie Hammarlin.<sup>48</sup> Istället för att som brukligt fokusera på utmattningen och dess orsaker har hon velat undersöka vilka möjligheter det innebär att drabbas av utmattningssyndrom. Hon ställer sig frågan vad individen gör av erfarenheten att ha varit drabbad av utmattningssyndrom och det visar sig att fler av de intervjuade personerna har positiva erfarenheter av att ha drabbats av utmattningssyndrom. De skriver att de har fått en ny syn på livet samt att de förhåller sig mer avslappnat till prestation. Många har även kommit i kontakt med sina kreativa sidor genom olika nätverk för utbrända.

En fenomenologisk studie som inte behandlar utbrändhet, men som ändå är aktuell i sammanhanget är Margareta Asps avhandling om vila och om hur människor i vår tid betraktar vilandet.<sup>49</sup> Mot bakgrund av att vår kultur ofta beskrivs vara stressad och ha ett högt tempo ställer hon sig frågorna om vad människor upplever är meningen med att vila, samt hur man kan lära sig att vila. Hon skriver att vi i vårt samhälle har en förväntan om att saker och ting ska genomföras så snabbt och så effektivt som möjligt och att detta leder till problem för

---

48 Hammarlin, 2008

49 Margareta Asp, *Vila och lärande om vila. En studie på livsvärlds fenomenologisk grund*. Akademisk avhandling, Göteborgs universitet, 2002

många människor då vilande blir något man måste lära sig eftersom det inte finns några naturliga vilostunder i vardagen. Avhandlingen visar att det hos intervjupersonerna finns en uppfattning om en dualitet mellan att vila och att inte vila, där vila betraktas som ett tillstånd av harmoni, kravlöshet, frihet från ångest, att dela gemensamma intressen med andra, avslappning och frihet. Icke-vila utgör motsatsen till detta. Asp skriver att det att lära sig att vila handlar om att bli medveten om rytmen i ens liv och att finna källor i tillvaron som kan ge energi. Utgångspunkten i avhandlingen – att vila är något som dagens människa till stor del måste lära sig – har en stark koppling till utbrändhet och utmattningssyndrom vilka ofta uppstår när möjlighet eller förmåga till vilande inte finns.

## Metod

### En hermeneutisk ansats

Uppsatsen utgår från ett hermeneutiskt perspektiv. Detta perspektiv har valts eftersom syftet med studien är att tolka och förstå utmattningssyndrom så som det upplevs och beskrivs av människor som har erfarenhet av det. Hermeneutiken är en tolknings- och förståelselära och bedömdes därför passa uppsatsens syfte väl samt vara ett medel att besvara frågeställningarna, vilka handlar om att förstå intervjupersonernas erfarenheter av utmattningssyndrom. Det hermeneutiska perspektivet har även kompletterats med Husserls fenomenologi och hans begrepp ”livsvärld”.<sup>50</sup> Detta eftersom det är intervjupersonernas livsvärld som studeras, det vill säga deras levda erfarenheter av utmattningssyndrom.

### Förenat perspektiv

I denna uppsats förenas således det hermeneutiska och det fenomenologiska perspektivet. Ansatsen är inspirerad av den som beskrivs som livsvärldsforskning (reflective lifeworld research), vilket innebär att vardagliga objekt och fenomen i världen undersöks så som de upplevs och beskrivs av människorna i världen.<sup>51</sup> Kunskap om fenomenet utmattningssyndrom nås i denna uppsats således genom intervjupersonernas berättelser om sina erfarenheter. De mest framträdande filosoferna för detta synsätt är Husserl, Heidegger, Merlau-Ponty och Gadamer, vilka delar uppfattningen att det är i våra erfarenheter och upplevelser av världen som livet manifesterar sig.<sup>52</sup> Livsvärldsforskning är ingen metod med

---

<sup>50</sup> Karin Dahlberg, Helena Dahlberg & Maria Nyström, *Reflective lifeworld research*, 2. ed., Studentlitteratur, Lund, 2008, s. 147

<sup>51</sup> Dahlberg, Dahlberg, & Nyström, 2008

<sup>52</sup> Ibid. s. 95



strikta regler, utan ett öppet förhållningssätt i vilket fenomen undersöks med grund i hermeneutikens och fenomenologins ontologi och epistemologi.<sup>53</sup>

### **Hermeneutik**

Hermeneutiken har sin grund i de humanistiska vetenskaperna, i texttolkning och mer specifikt i renässansens bibeltolkning.<sup>54</sup> Hermeneutiken är inte en entydig teori, utan den har en brokig historia med olika faser och med utgångspunkt i flera olika filosofer.

Det som förenar de olika hermeneutiska linjerna är att det att ägna sig åt hermeneutik innebär att sträva efter förståelse genom tolkning av text, vilket också är utgångspunkten för denna uppsats.<sup>55</sup> Den hermeneutiska tolkningsprocessen illustreras vanligtvis med en cirkel – den hermeneutiska cirkeln.<sup>56</sup> Detta innebär att man i tolkandeprocessen förflyttar uppmärksamheten cykliskt eller dialektiskt mellan helheten hos och delarna av det man försöker förstå. Helheten ger mening åt delarna och delarna ger förståelse för helheten.

Utgångspunkten för tolkningsprocessen är uttolkarens förförståelse, vilken redogörs för i anslutning till resultatredovisningen. Förförståelse är ett begrepp myntat av Gadamer och det innebär att jag som uttolkare aldrig kan inta ett utifrånperspektiv på det som studeras, utan att jag är en del av den livsvärld som studeras.<sup>57</sup> Gadamer menar att förförståelsen till stor del härrör ur traditionen, ur den gemensamma kulturella och samhällsliga historien.<sup>58</sup> Jag som uttolkare av intervjupersonernas utsagor är således påverkad av en förförståelse av utmattningssyndrom som har sin grund i hur samhället idag och historiskt beskriver och talar om detta fenomen. Detta är ett dilemma som man inom hermeneutiken och fenomenologin söker komma till rätta med – hur ska man få syn på och förstå fenomenen sådana som de är ifall ens syn ständigt begränsas av förförståelsen?

Enligt Gadamer handlar det om att ta sig ur enoreflekterad och förgivettagen inställning till det fenomen man söker studera och i stället inta ett mer kritiskt och självmedvetet perspektiv.

---

<sup>53</sup> Ibid. s. 25

<sup>54</sup> Mats Alvesson & Kaj Sköldberg, *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*, Studentlitteratur, Lund, 1994, s. 193

<sup>55</sup> Staffan Selander & Per-Johan Ödman, Inledning, i Selander, Staffan & Selander, Ödman (red.) *Text och existens: hermeneutik möter samhällsvetenskap*. Göteborg: Daidalos, 2005, s. 7.

<sup>56</sup> Ödman, 2007, s. 104

<sup>57</sup> Selander, 2005, s. 54

<sup>58</sup> Ibid. s. 280

<sup>59</sup> I arbetet med denna uppsats har jag eftersträvat en öppen attityd, i vilken en strävan finns efter att låta fenomenet visa sig självt sådant som det är. <sup>60</sup> Det handlar om en nyfikenhet och en vilja att se något annat än det förväntade. Mer konkret innebär det att jag som uttolkare ställer mig frågande till det jag uppfattar i intervjumaterialet samt att de frågor som ställs till intervjupersoner och till den analyserade texten inte är sprungna ur förutfattade meningar. Jag har även läst in mig på litteratur om utmattningssyndrom för att minska verkan av min förförståelse. Detta innebär inte att förförståelsen som ligger till grund för denna uppsats helt är eliminerad, men att medvetandegöra den nås en så genuin tolkning av fenomenet utmattningssyndrom som möjligt. <sup>61</sup>

Målet för den hermeneutiska tolkningsprocessen är horisontsammansmältning, vilket är Gadamers term för den ultimata förståelsen – den punkt där tolkarens och textens respektive förståelsehorisonter möts. <sup>62</sup> Det handlar här om att horisonten för min förståelse av utmattningssyndrom ska smälta samman med horisonten för den förståelse av utmattningssyndrom som intervjupersonerna ger uttryck för. Hur denna cykliska tolkningsprocess gått till redogörs för i avsnittet om analysmetod.

### **Husserls fenomenologi**

Fenomenologin har kommit att bli ett viktigt inslag i modern hermeneutik. <sup>63</sup> I denna uppsats är det främst Edmund Husserls (1859-1938) fenomenologi som använts som ett komplement till den hermeneutiska ansatsen. Husserl ansåg att vi måste se till det ursprungliga, till sakerna själva – eller fenomenen, som han kallade dem – för att förstå dem. Dessa fenomen når vi genom att erfara dem i vår vardag, och det är genom denna erfarenhet vi når kunskap om världen. Husserl menade även att människan är en aktiv medskapare av sina erfarenheter, hon tar ej endast passivt emot intryck. <sup>64</sup> Både fenomenologin och hermeneutiken vill alltså fånga meningen hos fenomenen i världen så som den upplevs av människorna. Men hur uppfattas denna värld och hur når man denna mening?

---

<sup>59</sup> Ibid.

<sup>60</sup> Gadamer, 1989, s. 98

<sup>61</sup> Ibid. 267

<sup>62</sup> Selander, 2005, s. 55

<sup>63</sup> Staffan Selander, Dialektisk hermeneutik och samhällsvetenskapernas interpretatoriska karaktär, i Selander, Staffan & Ödman, Per-Johan (red.) (2005). *Text och existens: hermeneutik möter samhällsvetenskap*. s. 43-80 Göteborg: Daidalos, s. 48.

<sup>64</sup> Christer Bjurwill, *Fenomenologi*, Studentlitteratur, Lund, 1995, s. 18.

Husserl menade att människan oskiljaktigt hör samman med den värld hon lever i. Redan innan människan har förmåga att reflektera medvetet över sina erfarenheter befinner hon sig i världen och är en del av denna. Intervjupersonerna har således en förförståelse av fenomenet utmattningssyndrom redan innan de gjort sina egna erfarenheter av vad det innebär att vara drabbad av det. Det mänskliga medvetandet är dock inte bara rätt upp och ner, utan det är alltid riktat mot något, mot något i den värld människan lever i. Det mänskliga medvetandet handlar om världen, något som med Husserls begrepp kallas intentionalitet. Människans existens är således att vara – i världen.<sup>65</sup>

Denna värld, som människan erfar och söker efter mening i, benämner Husserl livsvärld. Det är en värld av meningsfulla erfarenheter som vi förmedlar till varandra genom språket.<sup>66</sup> Livsvärlden är alltså inte tillgänglig för människan direkt utan den är förmedlad via språkliga begrepp och sociala strukturer. Den personliga erfarenheten är på detta sätt beroende av en gemensam språkligt och kulturellt förmedlad erfarenhet. Den subjektiva erfarenheten kan bara förstås i den kontext den uppstod i.<sup>67</sup> Det är således intervjupersonernas livsvärld som är föremålet för denna uppsats. Intervjupersonerna beskriver sin livsvärld och förmedlar i intervjuerna den mening som utmattningssyndrom har för dem. Intervjuerna har genomförts och tillkommit i en samtida västerländsk kontext vilket bidrar till både intervjupersonernas och min egen förståelse av vad utmattningssyndrom är för något. Det är alltså inte den aktuella texten som ska tolkas och förstås, utan de erfarenheter som uttrycks i den – intervjupersonernas livsvärld.

### **Tillvägagångssätt**

Som beskrivits ovan utgår denna uppsats ifrån en hermeneutisk ansats med inslag av Husserls fenomenologi. Detta innebär att det är individens egna upplevelser av utmattningssyndrom som studeras samt vilken mening de tillskriver dem. Med denna ansats följer inte några på förhand givna metoder. Det som däremot är viktigt inom hermeneutiken är att öppet redovisa och reflektera kring forskningsprocessen och de ställningstaganden som gjorts, vilket kommer att göras i detalj nedan.<sup>68</sup>

---

<sup>65</sup> Dahlberg, Dahlberg, & Nyström, 2008, s. 147

<sup>66</sup> Ibid.

<sup>67</sup> Selander, 2005, s. 50

<sup>68</sup> Ibid. s. 177

## Intervjuer

I denna uppsats har valet av metod styrts av tre faktorer: egenskaperna hos det studerade fenomenet, uppsatsens frågeställningar samt strävan att komma så nära fenomenet utmattningssyndrom som möjligt.<sup>69</sup> I detta fall är det studerade fenomenet vilken mening människor med erfarenhet av utmattningssyndrom tillskriver sina erfarenheter. Kvale skriver att ”Om du vill veta hur människor förstår sin värld och sitt liv, varför inte prata med dem?”.<sup>70</sup> Då detta är just vad denna uppsats har för avsikt att göra så framstod intervjuer som ett lämpligt val av datainsamlingsmetod.

För denna studie har fyra intervjuer och två mejl-intervjuer genomförts. Av de muntliga intervjuerna har en skett i form av ett fysiskt möte och tre i form av telefonintervjuer. Att på detta sätt blanda intervjumetoder kan vara en nackdel eftersom det kan vara problematiskt att likställa och sammanföra material från intervjuer som är genomförda på olika sätt. Detta för att metoden påverkar de svar som fås i intervjun. Nedan följer en redogörelse av hur de olika typerna av intervjuer gått till samt en diskussion kring för- och nackdelar med tillvägagångssättet.

De muntliga intervjuer som har genomförts inför denna uppsats är tematiserade samtalsintervjuer. Detta gäller både den intervju som skett vid ett fysiskt möte och för de intervjuer som skett via telefon. I de tematiserade samtalsintervjuerna finns inga på förhand bestämda frågor eftersom det riskerar att göra intervjun stel och hindra informanten från att ta upp ämnen som denne finner viktiga.<sup>71</sup> Istället formulerades ett antal teman som intervjupersonerna sedan kunde prata fritt kring. Dessa teman återfinns i bilaga 2.

Intervjuerna gick till på så sätt att jag initierade samma tema för varje intervjuperson. Sedan fick de själva berätta efter eget tycke och intervjuens resterande teman introducerades efterhand som det föll sig naturligt. Intervjun betraktas här som ett narrativ, eller en berättelse, som uppstår i interaktionen mellan mig som intervjuare och personen som blir intervjuad. Dock är ju syftet med studien att belysa intervjupersonernas erfarenheter och därför har jag eftersträvat att minimera min påverkan på intervjupersonernas svar. Jag har betraktat det som min uppgift som intervjuare att stärka informanten i sin berättelse och att ställa följdfrågor kring det informanten väljer att berätta om. Spontana följdfrågor har ställts också i syfte att få

---

<sup>69</sup> Ibid. s. 176

<sup>70</sup> Steinar Kvale, *An Introduction to Qualitative Research Interviewing*, Sage Publications: California, 1996

<sup>71</sup> Ibid.

en så uttömmande berättelse som möjligt om erfarenheten av utmattningssyndrom. För att inte intervjun ska sväva iväg kring andra ämnen än de som rör utmattningssyndrom har jag dock aktivt fört tillbaka samtalet till de valda temana vid de tillfällen då dessa lämnats.<sup>72</sup> Detta för att syftet med samtalen är att de ska utgöra en grund för att besvara uppsatsens frågeställningar.

Samtliga intervjupersoner hade mycket att berätta och pauserna i samtalen blev få. Samtalen avslutades när informanterna kände att de hade berättat färdigt och när jag upplevde att svaren som givits varit uttömmande. Samtliga intervjuer har spelats in och transkriberats. Både intervjun vid det fysiska mötet och telefonintervjuerna varade ca 60 minuter och gav ett rikt material. Platsen för den fysiska intervjun var ett lugnt café som valdes av informanten. Det har varit viktigt att inte låta frågorna och formuleringen av dessaoreflekterat styras av förförståelsen, samt att förhålla mig öppen inför de tillfällen då informanterna berättar något oväntat som avviker från den förförståelse som jag har. Förberedelserna till intervjuerna har bestått av inläsning på områdena utmattningssyndrom samt på hermeneutiskt och fenomenologiskt förhållningssätt.

Något som ofta påverkar metodologiska val är de resurser som står till förfogande.<sup>73</sup> Telefonintervju har i detta fall valts på grund av att informanterna var geografiskt utspridda över landet och att det hade kostat förmycket av både tid och pengar att resa långt för att genomföra intervjuerna. Telefonintervjuerna gick till på samma sätt som den fysiska intervjun. En skillnad är givetvis att inget kroppsspråk kan användas i telefonintervju, dock gick det bra att uppfatta känslöstämningar i intervjupersonens röstläge. En risk med telefonintervjuer är att de blir mer formella än intervjuer vid fysiska möten.<sup>74</sup> Bryman skriver dock att det kan vara lättare att prata om känsliga ämnen över telefon när de samtalande inte är fysiskt närvarande<sup>75</sup>. Jag som intervjuare märkte ingen skillnad i formalitetsgrad eller kvalitet på innehåll i intervjun mellan telefonintervjuerna och den intervju som skedde under ett fysiskt möte. Kanske kan det bero på att dessa informanter önskade ha intervjun på telefon och att de kände sig bekväma med att samtala via telefon.

---

<sup>72</sup> Dahlberg, Dahlberg, & Nyström, 2008, s. 183-185

<sup>73</sup> Peter Svensson & Göran Ahrne, Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt, i Ahrne, Göran, & Svensson, Peter, (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2011, s. 33

<sup>74</sup> Eriksson-Zetteruist och Ahrne, Intervjuer, i Ahrne, Göran, & Svensson, Peter, (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2011, s. 46

<sup>75</sup> Alan Bryman, *Samhällsvetenskapliga metoder*, 2., [rev.] uppl., Liber, Malmö, 2011, s. 432

De två mejlintervjuer som genomförts har gjorts för att informanterna själva önskat att få svara skriftligt. De uppgav både att de inte hade tid för ett möte eller för en telefonintervju samt att de uttryckte sig bättre skriftligt och kände sig mer bekväma med detta. Enligt Ahrne och Svensson påverkas alltid en uppsats av de maktrelationer som finns kring uppsatsförfattaren och uppsatsens tillblivelse.<sup>76</sup> När de personer som deltar i studien befinner sig i ett känsligt läge eller är sjuka är det intervjuaren som har en maktposition gentemot dem och det är därför viktigt att vara hänsynsfull och varsam i relationen till de som studeras. Eftersom det är privata och känsliga ämnen som har behandlats i intervjuerna fann jag det rimligt att låta intervjupersonerna berätta om sina erfarenheter av utmattningssyndrom på det sätt som de kände sig mest bekväma med. En risk med att kräva en telefonintervju hade varit att intervjupersonen inte känt sig bekväm och därför inte vågat berätta lika mycket som i ett mejl.

I mejlintervjuerna omarbetades de teman som använts för de tematiserade samtalsintervjuerna till flera mindre frågor av typen, ”hur”, ”på vilket sätt” och ”berätta...” för att intervjupersonen skulle ha möjlighet att välja vad hen fann relevant att skriva. Målsättningen med mejlintervjuerna var att de skulle efterlikna den öppna samtalsintervjun och ge lika uttömmande svar som de muntliga intervjuerna.

Mejlintervjuer är en vedertagen metod<sup>77</sup>, men det kan dock vara problematiskt att blanda olika intervjumetoder i en uppsats, särskilt när antalet intervjuer är så litet. Detta för att det kan vara svårt att jämföra material som har producerats i olika sammanhang.<sup>78</sup> Att blanda intervjumetoder var inget som planerats utan det är ett resultat av resursbrist samt att jag ville gå intervjupersonerna till mötes så att de skulle kunna uttrycka sig på det sätt de kände sig mest bekväma med. Att använda sig av flera datainsamlingsmetoder kan dock vara ett sätt att belysa det studerade fenomenets komplexitet och mångsidighet. Man behöver inte se det som att en viss typ av data är mer ”sann” än en annan utan istället kan man se det som att samma fenomen kan beskrivas på olika sätt.<sup>79</sup> Dock var de svar i mejlintervjuerna mycket lika de svar som gavs i de muntliga intervjuerna.

---

<sup>76</sup> Svensson & Ahrne, 2011, s. 32

<sup>77</sup> Ulla Eriksson-Zetterquist, Intervjuer, i Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.), *Handbok i kvalitativa metoder*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2011, s. 41

<sup>78</sup> Ahrne, Göran & Svensson, Peter, Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt, i Svensson & Ahrne (red.), *Handbok i kvalitativa metoder*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2011, s. 28

<sup>79</sup> Ibid.

En nackdel med mejlintervjuer är att man som intervjuare inte direkt kan ställa några fördjupande följdfrågor och på så sätt finns en risk att man inte når lika djupt kring fenomenet, som man gör vid ett muntligt samtal. Något som även kan reflekteras över är ifall intervjuarens påverkan blir mindre vid intervjuer som ges via mejl och i fall detta gör att intervjupersonen känner sig friare att skriva vad hen önskar samt att denna beskrivning eventuellt därför kommer närmare det undersökta fenomenet. Detta skulle i så fall kunna vara en fördel med mejlintervjuer. I analysen har materialet från de olika typerna av intervjuer behandlats på samma sätt. Detta fann jag möjligt då det främst är innehållet i utsagorna som analyseras, inte på vilket sätt det sägs. I en mer språkligt intresserad analys hade det varit mer problematiskt att blanda citat från olika medier på detta sätt.

### **Urval**

De urvalskriterier som använts för att välja deltagare till intervjuerna var att de skulle ha eller ha haft diagnosen utmattningssyndrom, samt att de skulle befinna sig någonstans i sin återhämtningsprocess. Urvalet kan därmed sägas vara målstyrt då det gjorts på grundval av kriterier med direkt koppling till forskningsfrågan.<sup>80</sup> Rekryteringen av informanterna skedde främst via forum på internet som vände sig till den aktuella målgruppen. Där lades en förfrågan upp (se bilaga 1) tillsammans med information om studien och mina kontaktuppgifter. De personer som var intresserade hörde sedan av sig, vilket var 5 personer. En likadan informationslapp om studien sattes även upp på en stressmottagning, vilket genererade svar från en person.

Totalt sett är det således sex personers berättelser som ligger till grund för denna uppsats. Frågan om populationsstorlek är viktig i kvantitativa studier som syftar till att nå en viss generaliserbarhet. I en hermeneutisk studie av detta slag är det dock viktigare med variation bland intervjupersonerna och i deras svar än antalet intervjupersoner, då man genom en sådan variation kan nå generella strukturer i datan. Det är därför en fördel om informanterna har olika ålder, kön, sysselsättning och geografisk bakgrund, något som har uppnåtts i denna uppsats, även om majoriteten av deltagarna är kvinnor. I denna uppsats bedömdes efter 6 genomförda intervjuer att materialet var tillräckligt som underlag till en analys. Detta avgjordes med grund i att likheter och mönster i materialet började framträda, men även variationer, som gjorde att ytterligare en berättelse kunde bedömas ej tillföra något nytt av det slag att det påverkar helheten i materialet.

---

<sup>80</sup> Bryman, 2011, s. 350

I livsvärldsforskning använder man inte begreppet mättnad, så som man gör i stor del av annan kvalitativ forskning.<sup>81</sup> Fenomenologi och hermeneutik har istället en ontologisk och epistemologisk ståndpunkt som utgår ifrån att mening är oändlig, alltid expanderande utanför sig själv. Ingen meningsmättnad kan således uppstå. Det är inte förrän analysen av datan påbörjas som uttolkaren kan se vilken vilket värde materialet har, och det är först efter denna första analys som man kan se ifall mer data behövs. Bearbetningen av materialet påbörjades här redan under transkriptionerna, vilka automatiskt medförde en noggrann genomgång av innehållet och en bedömning gjordes efter samtliga transkriptioner att behov av ytterligare intervjuer inte fanns.

En fördel med den urvalsmetod som använts i denna uppsats skulle kunna vara att de personer som vill vara med efter att ha tagit del av förfrågan om att delta som intervjuperson, själva tog kontakt med mig aktivt. Detta skulle kunna medföra att de personer som hör av sig är mycket motiverade att delta och att de har mycket att berätta – något jag tyckte mig märka i intervjuaren vilka präglades av ett stort engagemang och en vilja att berätta. En nackdel skulle kunna vara att kontrollen över vilka som deltar blir mycket låg, exempelvis vad gäller ålders- och könsfördelning. Dock var det enda kriteriet att intervjupersonerna skulle ha diagnosen utmattningssyndrom, vilket också uppfylldes.<sup>82</sup>

### ***Presentation av intervjupersoner***

De sex intervjupersoner som deltagit i denna studie utgör en heterogen grupp.

Åldersspridningen är relativt jämnt fördelad inom intervallet 30 till 55 år. Samtliga av intervjupersonerna var sjukskrivna sedan ett eller två år tillbaka vid intervjutillfället men var annars yrkesarbetande. Samtliga arbetade med människor på olika sätt och hade yrken som lärare, försäljare, undersköterska och socialarbetare. Civilstatusen bland intervjupersonerna varierade från ensamstående utan barn till ensamstående med barn och gift eller sambo med eller utan barn. Fem av intervjupersonerna var kvinnor och en var man. I analysen kommer intervjupersonernas citat att markeras med ”ip. 1”, ”ip. 2” och så vidare för att samtliga intervjupersoner finns representerade.

---

<sup>81</sup>Eriksson-Zetterqist och Ahrne, Intervjuer, i Ahrne, Göran, & Svensson, Peter, (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2011

<sup>82</sup> Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008, s. 176



## Analysmetod

Det analyserade materialet utgjordes av 48 sidor transkriberade intervjuer. Analysmetoden som använts är inspirerad av den metod som beskrivs av Lindseth och Norberg<sup>83</sup> samt av den hermeneutiska analysmetod som beskrivs av Dahlberg, Dahlberg & Nyström<sup>84</sup>. Det första steget i analysen utgjordes av en genomläsning av intervjumaterialet, vilket skapade en första naiv förståelse av fenomenet utmattningsyndrom så som det framträder som intervjupersonernas livsvärldsbeskrivningar. Texten delades sedan in i mindre enheter, grupperade efter mening och innebörd.<sup>85</sup> Meningen hos de olika delarna jämfördes sedan med meningen hos texten som helhet, vilken i sin tur jämfördes med meningen hos textens delar. Helheten förstås på så sätt med hjälp av delarna och delarna förstås mot bakgrund av helheten, på så sätt som är karaktäristiskt för hermeneutisk tolkning.<sup>86</sup> Denna pendling mellan del och helhet är även ett sätt att validera tolkningarna internt.

Den tolkande pendelrörelsen mynnade sedan ut i en strukturell tolkning vilket är den övergripande tolkning som görs av fenomenet i fråga. Teori valdes sedan utifrån de meningsenheter som framträdde i analysen. Här gjorde sig förförståelsen påmind, då teorier om stress påförhand valts utifrån förförståelsen som den såg ut innan analysen påbörjades. Under analysens gång stod dock klart att de valda teorierna inte hade mycket att tillföra till en tolkning av materialet. I det skedet valdes andra teorier som bättre stämde över ens med och kunde belysa den mening som framstod i texten. Teorin har använts för att ytterligare belysa de tolkningar som gjorts och för att bidra till en fördjupad förståelse av fenomenet.<sup>87</sup> Analysprocessen har varit dialogisk till sin karaktär och nya frågor har kontinuerligt ställts till texten. Centralt för analysen har också varit att sträva efter att få syn på vad som uteslutits ur texten och vad som inte sägs. När något i texten varit förvånande har det särskilt uppmärksamrats då detta är ett tecken på att något har upptäckts som ligger utanför ramen av förförståelsen.<sup>88</sup> En viktig fråga till texten har i detta sammanhang varit varför och hur det kan komma sig att en intervjuperson uttalar sig på det sätt hon gör.

---

<sup>83</sup> Lindseth, A. och Norberg, A., A Phenomenological Hermeneutical Method for Researching Lived Experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2004, 18, 145-153

<sup>84</sup> Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008

<sup>85</sup> Lindseth, A. och Norberg, A., A Phenomenological Hermeneutical Method for Researching Lived Experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2004, 18, 145-153, s. 114

<sup>86</sup> Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008, s. 236

<sup>87</sup> Ibid. s. 284

<sup>88</sup> Ibid. s. 238

Analysen skedde med ett självkritiskt perspektiv i vilket förförståelsens eventuella inverkan kontinuerligt granskades, för att nå en öppenhet gentemot den mening som texten bär på. Särskilt viktigt var detta i det inledande skedet av analysen för att inte låsa fast texten i en specifik tolkning.<sup>89</sup> Analysen har syftat till att visa vilken som är essensen hos fenomenet utmattningssyndrom så som det upplevs i intervjupersonernas livsvärld<sup>90</sup>. Detta är den fenomenologiska delen av analysen. Den hermeneutiska delen av analysen utgjordes av att tolka informanternas utsagor som något och att på så sätt låta tolkningen innehålla något nytt och utöver det som framgår i texten.<sup>91</sup> I denna del av analysen har teoretiska begrepp använts i syfte att blottlägga mening i texten och att skapa en förståelse för vad utmattningssyndrom innebär för personer som drabbats av det.

### **Forskningsetiska överväganden**

Ahrne och Svensson diskuterar vad som gör en forskningsstudie etiskt och moraliskt godtagbar.<sup>92</sup> En studie kan motiveras med att den får goda konsekvenser (konsekvensetik) eller med att man i genomförandet har följt vissa plikter och regler (pliktetik). Denna uppsats är till stor del pliktetisk då den tar hänsyn till de forskningsetiska kraven så som de fastställts av Vetenskapsrådet. Huruvida uppsatsen även blir konsekvensetisk beror på dess användning och i fall den leder till att något får ut något gott av den.

Vid genomförandet av en studie av detta slag som handlar om andra människors personliga erfarenheter uppstår ett antal etiska dilemman att ta hänsyn till. Dessa dilemman återfinns inom ramen för de forskningsetiska kriterierna<sup>93</sup>, vilka kommer att redogöras för nedan.

Ett dilemma är att en intervju kan väcka känslor och minnen hos informanten som denne inte var medveten om. Här gör sig den forskningsetiska principen *att inte skada sig påmind* – är det skadligt för informanten att bli emotionellt påverkad av det hen berättar? Dahlberg et. al. skriver att det är viktigt att låta informanterna själva välja vad de vill berätta och att respektera ifall en informant undviker eller inte vill prata om vissa frågor. Det är också viktigt att ge utrymme för känslomässiga reaktioner och att visa att det är okej att pausa eller avbryta intervjun ifall personen ifråga blir ledsen.<sup>94</sup> I intervjuerna har informanterna själva fått välja

---

<sup>89</sup> Ibid. s. 277

<sup>90</sup> Ibid. s. 246

<sup>91</sup> Ibid. s. 276

<sup>92</sup> Ahrne, Göran & Svensson, Peter, *Handbok i kvalitativa metoder*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2011, s. 30

<sup>93</sup> Bryman, 2011, s. 131-139

<sup>94</sup> Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008, s. 203-204

vad de vill prata om vad gäller utmattningssyndrom och återhämtning. De har fått dela med sig av det de själva önskat.

En svårighet med principen att inte skada är dock att man aldrig helt kan förutsäga när och vad i intervjupersonernas medverkan som skulle kunna leda till skada för denne.<sup>95</sup> Finns det ändå en risk att informanterna berättar mer än vad de själva vill? Kanske vill de vara en ”duktig” intervjuperson och berättar därför saker för att göra intervjuaren nöjd. Kanske kan en intervju sätta igång tankar hos intervjupersonen som denna sedan börjar grubbla över och får problem av. Bryman skriver att vikten av samtyckeskravet aktualiseras här, så att informanterna är medvetna om vad de tackat ja till.<sup>96</sup>

Samtyckeskravet handlar om att deltagandet i studien ska vara helt *frivilligt* och att allt som individen deltar i ska vara baserat på dennes samtycke. Detta var fallet i denna uppsats då intervjupersonerna efter att läst förfrågan om att delta i studien själva valt att kontakta mig för att uppge att de ville delta. Intervjupersonerna har också fått information om att de när som helst kan dra tillbaka sitt samtycke och att de kan avbryta en påbörjad intervju om de önskar. En fråga som uppstår här är ifall en människa som har en diagnos som utmattningssyndrom och kanske befinner sig i ett sårbart tillstånd har möjlighet att fult ut avgöra ifall hen vill och klarar av att delta i en intervju. Kanske tar hen på sig för mycket och ytterligare förvärrar sitt tillstånd? De personer som deltog i denna studie hade då de tog del av förfrågan haft diagnosen utmattningssyndrom under en längre tid. Samtliga befann sig i en återhämtningsprocess, men ingen var i den akuta fasen direkt efter ett insjuknande, vilket kan indikera att de har en förmåga att reflektera över sin egen kapacitet vad det innebär att delta i en intervju. Samtliga intervjupersoner – av intervjuerna att döma – hade en önskan om att få berätta vad de varit med om. Några av intervjupersonerna uttryckte att de såg det som en del i deras rehabilitering att delta med sin erfarenhet och kunskap i en studie som denna.

Ytterligare en aspekt av frivilligheten har med internet som medium att göra. Bryman skriver exempelvis att det förekommer att forskare använder sig av forum för att ”smygstudera” de som är aktiva där.<sup>97</sup> I denna uppsats har forum för personer med stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom används för att få kontakt med intervjupersonerna. Ett informationsblad

---

<sup>95</sup> Bryman, 2001, s. 134

<sup>96</sup> Ibid. 135

<sup>97</sup> Ibid. s. 141

har publicerats på anslagstavlan i forumet så att samtliga kan läsa det. Dock har det varit upp till personerna själva att ta kontakt med mig ifall de önskade delta i studien. Ingen direktkontakt har således tagits med någon på forumen, utan forumen har endast används för att förmedla information om studien till den aktuella målgruppen.

Det är också viktigt att deltagarna i en studie har fått tillräcklig *information* om studien och vad det är de tackat ja till att delta i. I informationsbrevet som skickades ut beskrevs studiens syfte och där tillhandahölls information om vad det innebär att medverka i en intervju. Där fanns även kontaktuppgifter till mig ifall ytterligare frågor fanns.

En grundläggande etisk princip är också att de uppgifter som informanterna lämnar om sig själva ska behandlas med absolut *konfidentialitet*. Detta är ofta svårare i kvalitativa studier vilka vanligtvis innehåller personlig information som informanter uppgett, till skillnad från kvantitativa studier där en individs medverkan ofta endast syns i form av svar på en enkät eller som siffror och mätvärden.<sup>98</sup> Intervjupersonernas identitet får inte röjas i texten. Namn har därför anonymiserats och det som skrivs i uppsatsen ska ej kunna härledas till den aktuella personen eller platsen. Det är också viktigt att informationen som informanterna lämnat behandlas på en plats som ingen annan har tillgång till. I detta fall har det inspelade materialet slängts efter att det transkriberats och transkriptionerna har sparats på en lösenordsskyddad dator som endast författaren har tillgång till. Uppgifterna som lämnats har även endast *nyttjats för denna uppsats*.

Ytterligare en aspekt av en etisk studie är att den ska upprätthålla tillräckligt hög kvalitet för att kunna bidra med något för att kunna betraktas som etisk.<sup>99</sup> Detta kan även betraktas som ett ansvar gentemot intervjupersonerna, vilka kanske valt att delta i studien med förhoppningen om att kunna bidra med något och göra nytta för andra människor.

### **Validitet och kritiska reflektioner**

Validitetsbegreppet användes oftast inte inom hermeneutisk forskning då detta förknippas med ett mer kvantitativt paradigm, utan istället talar man om giltighet. En valid tolkning blir då en tolkning som kan sägas vara giltig för det fenomen som studeras och som kan skänka

---

<sup>98</sup> Ibid. s. 133

<sup>99</sup> Ibid. s. 139

denna mening.<sup>100</sup> Hur man som uttolkare ska göra giltiga tolkningar är omdiskuterat. Nedan kommer redogöras för hur validitet och giltighet eftersträvats i denna uppsats. Inledningsvis har förståelsen redovisats och medvetet reflekterats över under hela arbetets gång, då detta är en förutsättning för att man ska kunna avgöra huruvida den tolkning som görs är giltig eller inte. Sedan har giltighet eftersträvats på flera sätt. Dels har tolkningen relaterats till andra tolkningar och annan kunskap om utmattningssyndrom genom att läsning av tidigare studier och befintlig forskning har gjorts. Tolkningen i denna uppsats har på så sätt satts in i en tolkningsgemenskap. Detta påminner om det som Ahrne och Svensson<sup>101</sup> benämner teoretisk eller analytisk generalisering, vilket innebär att man relaterar studiens resultat till redan befintliga teorier i ämnet – något som görs i denna uppsats. Ytterligare ett sätt att validera tolkningen i denna uppsats har varit att följa välvillighetsprincipen, vilken innebär att tolkningar görs på ett sätt som får intervjupersonen att framstå som så rationella som möjligt.<sup>102</sup> Det mest grundläggande validitetskriteriet som använts är dock det som kallas den hermeneutiska cirkelns kriterium. Det innebär att en helhet i tolkningen eftersträvats så att den slutgiltiga tolkningen är sammanhängande och konsistent.<sup>103</sup>

Hermeneutiken sägs ofta befinna sig mellan empirism och relativism, det vill säga man gör inget anspråk på absolut sanning men menar inte heller att vilken tolkning som helst kan gälla som sann. Niclas Rönström skriver att vi måste vara medvetna om att vår tolkning görs i en kontext och att kunskapen därför måste bli kontextuell.<sup>104</sup> Den kunskap som fås i denna uppsats har därför en ”interpretatorisk karaktär” – den är inte slutgiltig, utan bunden till det sammanhang i vilken den uppkom.<sup>105</sup>

Ytterligare sätt att göra tolkningen i denna uppsats giltig är att själva uppsatsen är skriven på ett genomskinligt sätt, där metodologiska överväganden redovisas så att dessa kan diskuteras och kritiseras.<sup>106</sup> Ett annat sätt att öka studiens trovärdighet har varit att ge de personer som

---

<sup>100</sup> Per-Johan Ödman, Den hermeneutiska cirkelns gränser – till validitetsfrågan inom hermeneutiken, i Selander, Staffan & Ödman, Per-Johan (red.) *Text och existens: hermeneutik möter samhällsvetenskap*. s. 81-118 Göteborg: Daidalos, 2005 s. 84

<sup>101</sup> Ahrne, Göran & Svensson, Peter, *Handbok i kvalitativa metoder*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2011, s. 29,

<sup>102</sup> Ödman, 2005, s. 108

<sup>103</sup> Ödman, 2005, s. 110.

<sup>104</sup> Niclas Rönström, Kommunikativ holism bortom empirism och relativism, i Selander, Staffan & Ödman, Per-Johan (red.) *Text och existens: hermeneutik möter samhällsvetenskap*. s. 161-198, Göteborg: Daidalos, 2005, 170

<sup>105</sup> Selander & Ödman, 2005, s. 14

<sup>106</sup> Ahrne, Göran & Svensson, Peter, *Handbok i kvalitativa metoder*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2011, s. 27

deltagit i studien möjlighet att lämna sina synpunkter på studien och ifall de upplever att det de sagt förmedlats på ett sanningsenligt sätt, vilket kallas respondentvalidering.

## **Relationistisk teoribildning**

I teorier om vad som orsakar stress, vad som upplevs vara stressande och vad som verkar lindrande mot stress så finns en dominerande och återkommande faktor – nämligen de sociala relationerna.<sup>107</sup> Nedan har ett antal socialpsykologiska teorier om människan i interaktion valts ut. Gemensamt för dessa teorier är att de utgår ifrån relationernas betydelse för individens hälsa och välbefinnande. Teorierna har valts utifrån vad som framkommit i det insamlade materialet i intervjuerna och används som ett medel för att skapa en djupare förståelse för det. De valda relationistiska teorierna fungerar således som en tolkningsram i analysen av det insamlade materialet. Tidigt i analysen framstod det sociala och det relationella som centralt i intervjupersonernas berättelser om utmattningssyndrom. Valet av respektive teori kommer att redogöras för närmare i anslutning till presentationen av teorin.

## **Asocial responslöshet**

Johan Asplunds begreppspar social responsivitet och asocial responslöshet har valts eftersom det är två begrepp som beskriver olika typer av interaktion vilka kan appliceras på insjuknande i- och tillfrisknande från utmattningssyndrom. Asplunds resonemang om utbrändhet som befinner sig visserligen långt ifrån de teorier som stress som ofta förknippas med utbrändhet idag.<sup>108</sup> Boken är skriven omkring 20 år innan diagnoskriterierna för utmattningssyndrom togs fram och Asplund har en lite annorlunda definition av vad utbrändhet är. Han definierar det kort och gott som likgiltighet, vilket gör att hans resonemang inte fullt ut går att applicera på den form av utbrändhet som är föremålet för denna uppsats, vilken utgår från de diagnoskriterier som är aktuella idag. De personer som har intervjuats är alltså inte drabbade av likgiltighet på det sätt som Asplund menar, utan de är diagnosticerade med utmattningssyndrom, vilket rymmer andra och fler aspekter. Dock kan Asplunds teori till stor del ändå appliceras på intervjupersonernas utsagor, varför den kommer att redogöras för här.

Asplund utgår från Christina Maslachs definition av utbrändhet vilken innebär emotionell utmattning, depersonalisering och nedsatt prestationsförmåga. Det är den emotionella utmattningen som Asplund tar fasta på. Liksom Maslach finner Asplund att utbrändhet har sin

---

<sup>107</sup> Sheldon Cohen & Syme S L (red.). *Social Support and Health*. London: Academic press, 1985

<sup>108</sup> Johan Asplund, *Det sociala livets elementära former*, Korpen, Göteborg, 1987

grund i social interaktion, men inte vilken sådan som helst, utan den som Asplund benämner ”asocial responslöshet”. Asocial responslöshet innebär att människor interagerar med varandra som abstrakta samhällsvarelser. Människor möter inte varandra som konkreta verkliga personer, utan som de funktioner de har. Det är ett tillstånd av avsaknad av feedback och respons och man kan uppleva det som att man inte finns. Man blir bemött med en slags likgiltighet inför sin egen person och man blir även likgiltig inför andra människor.<sup>109</sup> Man upplever att det man gör inte leder till något, inte ger några resultat. Motsatsen till asocial responslöshet benämner Asplund ”social responsivitet”, vilket är den interaktion som sker mellan verkliga, konkreta och kännande människor. Utbrändhet har därmed enligt Asplund sitt upphov i den mellanmänniska sfären - det beror på en likgiltighet människor emellan. Att utbrändhet är något som tycks vara ett modernt fenomen förklarar Asplund med urbanisering, industrialisering och kapitalism.<sup>110</sup> I bondesamhället befann sig människan i ett sammanhang med människorna omkring henne, familjen, djuren och en plats där de var förankrade. Men i det urbaniserade samhället blir livet för individen styckat i olika tidsenheter och i olika platser tillhörande, arbete, fritid respektive familjeliv. Människan blev inte endast omgiven av sitt omedelbara sammanhang, utan av själva samhället – hon blir en samhällsvarelse. Och liksom samhället kan ses som en abstrakt företeelse kan individerna i samhället betraktas som abstrakta delar i detta samhälle. Och det är när vi bemöter varandra som sådana abstrakta samhällsvarelser som likgiltighet uppstår i interaktionen mellan människor, vilket leder till utbrändhet.<sup>111</sup>

### **Fasad**

Erving Goffmans teori och begreppsapparat där människors interaktion liknas vid agerandet på en teater har valts då flera av intervjupersonerna beskrev att de medvetet modifierade sitt beteende för att framstå på ett visst sätt. Flera av intervjupersonerna beskrev även att de upprätthöll en ”fasad”, vilket är ett begrepp som Goffman använder.<sup>112</sup> Goffman menar att människor håller upp en fasad inför varandra för att bli respekterade och betraktade som normala. Individen styr sitt beteende och handlande utefter hur hon vill att andra ska uppfatta henne. Om individen gör något som inte accepteras av andra så rämner fasaden och individen blir avslöjad med att vara något annat än hon utgav sig för att vara. När individen utsätts för kritik vidtar individen så kallade ansiktsskyddande åtgärder för att bevara sin fasad och den

---

<sup>109</sup> ibid. s. 149

<sup>110</sup> ibid. s. 151

<sup>111</sup> ibid. s. 173

<sup>112</sup> Erving Goffman, *Jaget och maskerna: en studie i vardagslivets dramatik*, 4. uppl., Norstedts akademiska förlag, Stockholm, 2004

andres respekt. Detta sociala drama sker i vad Goffman kallar de främre regionerna, vika kan vara exempelvis arbetsplatsen, bussen, i affären eller andra offentliga platser. De bakre regionerna är de där individen kan vara sådan som hon är utan att behöva tänka på att upprätthålla en viss fasad. Det kan vara i hemmet eller där individen är ensam eller med personer som hon känner sig bekväm med.<sup>113</sup>

### **Sartre – vara-former och ond tro**

Från Jean-Paul Sartres existentiellistiska filosofi har ett antal begrepp valts ut för att utgöra en tolkningsram till intervjumaterialet. Begreppen som valts är dels Sartres tre varaformer vara-för-sig, vara-i-sig och vara-för-andra, dels begreppet ond tro (*mauvaise foi*).<sup>114</sup> Anledningen till att just dessa begrepp valts är att det i intervjusvaren går att se tendenser på att de företeelser som begreppen beskriver förekommer hos intervjupersonerna. Det är även ett relationistiskt perspektiv som valts för att förstå intervjumaterialet och samtliga dessa begrepp beskriver olika sätt att relatera till världen, till andra människor och till sig själv. För att de valda begreppen ska förstås i sitt sammanhang vill jag först kort säga något om Sartres filosofi och världsuppfattning. Sartre var existentiellist och centralt inom detta perspektiv är begreppet ångest.<sup>115</sup> Människan anses vara fri att välja, i varje stund har hon ett val. Detta medför ett ansvar över de val hon gör, men också en ångest. I friheten har människan inget mer att luta sig mot än de val hon gör och detta skapar ångest. De olika begrepp som kommer att beskrivas nedan kan betraktas som olika sätt att hantera denna ångest – antingen tar man sitt ansvar och accepterar sitt öde som fri och väljande individ eller så försöker man fly undan valmöjligheten och ångesten.

Vara-i-sig är tingens och objektens sätt att vara. De har en essens, de är på ett visst sätt och har vissa egenskaper. De är existenser som har ett givet innehåll. Detta gäller även för djur då de är styrda av sina instinkter. De kan inte hållas ansvariga för sina handlingar eftersom de inte har möjlighet att välja. För vara-i-sig gäller således att essensen föregår existensen.<sup>116</sup> För varat-i-sig sammanfaller existens och medvetande och det finns därmed ingen möjlighet att reflektera över sig själv. Varat-i-sig endast är vad det är.<sup>117</sup>

---

<sup>113</sup> Ibid.

<sup>114</sup> Jean-Paul Sartre, *Varat och intet*, Korpen, Göteborg, 1983

<sup>115</sup> Ibid.

<sup>116</sup> Jean-Paul Sartre, *Being and nothingness: an essay on phenomenological ontology*, Routledge, London, 2003, s.98

<sup>117</sup> Jean-Paul Sartre, *Jean-Paul Sartre: basic writings*, Routledge, London, 2001, s. 108



Vara-för-sig är ett subjektivt sätt att vara och det inbegriper medvetenhet om sig själv. Det är det mänskliga medvetandets sätt att vara. Till skillnad från tingen har människan ingen given essens, utan hon skapar den ständigt genom sina val.<sup>118</sup> Vara-för-sig präglas av tre existentiella villkor: fakticitet, temporalitet och transcendens. Fakticitet kallar Sartre det tillstånd eller den situation som är given, som faktiskt föreligger. Vara-för-sig är fri att förhålla sig till detta på olika sätt. Det kan vara exempelvis arv och miljö eller en sjukdom. Vara-för-sig kan utifrån sin fakticitet förhålla sig och handla som hon önskar. Temporalitet innebär att för vara-för-sig finns alltid såväl dåtid som nutid och framtid närvarande. Varat-för-sig är alltid riktat mot framtiden i sitt sätt att definiera sig själv.

Transcendens innebär det paradoxala att som vara-för-sig är individen vad hon inte är och är inte det hon är. Vara-för-sig kan överskrida det som är givet, hon kan bli det hon inte är. Varat-för-sig är ett resultat av de val som individen har gjort, men hon är i och med detta en intighet då hon inte är något i sig själv eller utöver dessa val. Vara-för-sig skapar ständigt sin essens genom sina val och handlingar - existensen föregår essensen I varat-för-sig finns också alltid en brist eftersom hon aldrig kan bli den perfektion hon har möjlighet att föreställa sig.<sup>119</sup>

Individen kan dock fly sitt ansvar och låtsas att hon är ett i-sig-själv och att hon har en viss given essens. Varat för sig stänger då in sig i ett skal av icke varande. Det uppstår då ett avstånd till självet, individen kan betrakta sig själv sig som ett objekt. Individen iscensätter sig själv och sin uppenbarelse, hon är inte autentisk. En del av självet betraktar den andra delen och jämför den med en föreställning om hur man skulle vilja vara. Varat i sig uppstår när individen strävar efter att utplåna osäkerhet och tillfälligheter inom sig, men detta resulterar i att varat för sig själv blir nihilerat och uppslukat i sitt försök att grunda (found) sig själv.<sup>120</sup>

Hos individen som upplever en brist i sig själv uppstår en rastlöshet och en känsla av skuld. En människa som gjort sig till ett objekt eller ett vara-i-sig handlar efter givna regler som hon satt upp. Dessa givna regler blir hennes essens, hon väljer inte längre själv. Hon har lagt över ansvaret för sina handlingar på reglerna. Eftersom hon gjort sig till ett objekt, ett vara-i-sig så

---

<sup>118</sup>Ibid. s. 107

<sup>119</sup> Ibid.

<sup>120</sup> Jean-Paul, Sartre, *Being and nothingness: an essay on phenomenological ontology*, Routledge, London, 2003, s. 101

har hon inte längre möjlighet till självreflektion. Den enda möjlighet hon har är att följa reglerna och att därmed handla icke-autentiskt.<sup>121</sup>

Individen kan också få anledning att göra sig till ett objekt, vara-i-sig, i mötet med en annan människa. Hos individen som blir betraktad uppstår en skam eller en stolthet - beroende på om hon är nöjd med sig själv eller inte - inför att vara så som hon blir sedd av den andre. Skammen är ett erkännande av att man är det objekt som den andre uppfattar att man är.<sup>122</sup> Sartre menar att individen konstituerar sig själv som objekt just för att slippa undan att bli betraktad som ett objekt.<sup>123</sup> Att hamna i ond tro kan vara ett sätt att maskera skammen för sig själv eftersom den onda tron är ett försök att fly ifrån sig själv. Men skammen kan även bli permanent ifall individen uppfattar sig själv som ständigt varande ett objekt inför ett annat potentiellt subjekts blick. Sartre kallar detta för skammen inför Gud – individen börjar existera som objekt, hon blir alienerad och hon låter det som är utanför henne avgöra vad hon ska vara.<sup>124</sup> Att betrakta någon som ett objekt innebär en slags likgiltighet inför denna person och det innebär också en slags blindhet inför den andre. Man upphör att lägga märke till andra människor och på så sätt blir man ensam i tillvaron. Att vara likgiltig inför andra människor, menar Sartre, innebär att man betraktar dem endast utifrån vilken funktion de har. Man är blind inför den andra som människa. Individen kan göra sig fri från den onda tron genom att acceptera det ansvar hon har över sitt liv och börja välja själv vad hon ska göra och hur hon vill leva sitt liv.

Det som förenar vara-formerna vara-i-sig och vara-för-andra är att individen börjar betrakta sig själv som objekt, genom att ständigt iscensätta sig själv.<sup>125</sup> Hon börjar leva i det som Sartre kallar ond tro - en negerande attityd gentemot sig själv, ett slags självbedrägeri, vilken går ut på att förneka det ansvar man själv har inför sitt liv. En individ vars liv präglas av ond tro menar att hennes liv måste vara på ett visst sätt och hon ser inga alternativ till den rådande situationen. Hon gömmer sig bakom konventioner och invanda levnadssätt för att slippa inse att livet blir vad hon själv gör av det – allt för att slippa den ångest och det ansvar som följer med existensen. Anledningen till att människor försätter sig själva i ond tro är att friheten att välja är förbundet med ansvar och ångest.

---

<sup>121</sup> Ibid. 109

<sup>122</sup> Sartre, 1983, s. 207

<sup>123</sup> Ibid. s. 123

<sup>124</sup> Ibid. s. 209

<sup>125</sup> Ibid. s. 24

I den onda tron är människan på flykt ifrån sig själv. Hon gör sig till det hon är på samma sätt som en socionom gör sig till socionom eller en advokat till en advokat.<sup>126</sup> Det är en roll, ett subjekt, som kan jämföras med det som Asplund kallar för abstrakt samhällsvarelse, som individen gör sig till, men inte är fullt ut. Det är en roll som både individen själv och andra har en föreställning om hur den ska spelas. Individen är på så sätt något annat än vad hon egentligen är. Hon blir en slags frånvaro, vänd från sig själv, från sin kropp och sina handlingar.<sup>127</sup>

### **Teorianvändning**

Inom hermeneutiken råder delade meningar kring hur man bör använda teori i tolkningsarbetet. Vissa menar att man inte bör använda sig av teorier alls, då teorin hindrar uttolkaren från att förhålla sig öppet till fenomenet som undersöks. Andra menar att man med fördel kan använda sig av teori, då det kan berika tolkningen och till viss del validera denna om man i tolkningens slutskede ser att tolkning och tidigare teorier stämmer överens. Dock menar många att man inte bör applicera teorin förrän i slutet av tolkningsprocessen, då det annars finns en risk att teorin begränsar öppenheten inför andra möjliga tolkningar. Det är viktigt att man som uppsatsskribent och uttolkare är medveten om att verkligheten kan betraktas på många olika sätt och att man inte vrider sin tolkning för att den ska stämma överens med en viss teori.<sup>128</sup>

I denna uppsats har främst sociala och existentiella teorier om människan i interaktion använts. Dessa har applicerats på tolkningen av det insamlade materialet i slutskedet av tolkningsprocessen för att undvika att tolkningen blir teoristyrd. Teorin fyller således främst en validerande funktion i de fall när tolkningen sammanfaller med teorin och den förankrar tolkningen i ett vetenskapligt sammanhang.

---

<sup>126</sup> *ibid.* s. 113

<sup>127</sup> *ibid.* s. 115-116

<sup>128</sup> *Ibid.* s. 63

## Resultatredovisning

I detta avsnitt presenteras resultatet av analysen. Inledningsvis redogörs för den förförståelse som ligger till grund för förståelseprocessen, sedan följer analysen, vilken är indelad i följande teman: ”Att vara styrd utifrån”, ”Kamp” och ”Ensamhet”.

### Förförståelse

Inom det hermeneutiska perspektivet är förförståelse ett centralt begrepp eftersom hur man förstår och tolkar något beror på vilken erfarenhet och uppfattning man har om det aktuella fenomenet sedan tidigare.<sup>129</sup> Min förförståelse av utmattningssyndrom vilar på den vardagliga förståelse som finns av vad utbrändhet är. Denna skulle jag beskriva som att utbrändhet är något som drabbar vissa individer som har ett stressande arbete eller befinner sig i en stressad livssituation. Min förförståelse innebär även uppfattningen att utbrändhet hos vissa personer uppstår på grund av att de har för höga krav på sig själva, vilket kanske i sin tur beror på att vi lever i en prestationsfokuserad kultur som kräver att individen presterar socialt så väl som i skola och arbete för att ha en möjlighet att klara sig i livet. Min förförståelse av utbrändhet sträcker sig utöver det medicinska perspektivet och jag anser att utbrändhet förekommer oavsett om det diagnostiseras som utmattningssyndrom eller inte.

Denna förförståelse har sannolikt påverkat uppsatsens metod och resultat i mycket stor utsträckning. Det är mina uppfattningar, härrörande ur vår kulturs sätt att förstå utbrändhet och återhämtning, som ligger till grund för de frågor som uppsatsen söker besvara och för de frågor som intervjupersonerna har fått besvara. Denna uppsats befinner sig således i en kulturell kontext som både jag och intervjupersonerna – och sannolikt även läsaren - delar. Under skrivandets gång har dock min syn på vad utbrändhet respektive återhämtning är modifierats. Genom att läsa intervjumaterialet flera gånger och pendla mellan att fokusera på del respektive helhet, har min förförståelse - och därmed utgångspunkten för den hermeneutiska cirkeln - förflyttats.<sup>130</sup> Min förståelse av vad utmattningssyndrom är inte längre den samma, utan den har smält samman med intervjupersonernas erfarenheter och horisont.

### Analys

Redan i den naiva förståelsen av fenomenet som uppstod efter de första genomläsningarna av materialet utkristalliserade sig ett antal övergripande teman som illustrerar vad utbrändhet som fenomen i intervjupersonernas livsvärld är för något. Dessa teman är *Att vara styrd*

---

<sup>129</sup> Hans-Georg Gadamer, *Truth and method*, 2., revised edition, Sheed and Ward, London, 1989

<sup>130</sup> Selander & Ödman, 2005, s. 7.

*utifrån, Ensamhet och Kamp*. Temana illustrerar genomgående mönster som blev synliga i informanternas utsagor i den naiva förståelsen. Dessa teman låg till grund för den strukturerade analysen i vilken utsagorna kategoriserades utefter innebörd. I den sammanvägda förståelsen, vilken kommer att presenteras nedan, jämfördes den naiva förståelsen med det som framkommit ur den strukturerade analysen på så sätt att delarna i materialet och de olika temana jämfördes med materialet som helhet.

Analysen kommer att presenteras tematiskt och ha karaktären av en dialog mellan mig som tolkare och texten. Teori har valts utefter de meningar som uppstått i texten. Innan analysen av materialet påbörjades hade – med grund i min förförståelse - enbart teorier om stress valts. När sedan läsningen och tolkningen av materialet påbörjades var det tydligt att dessa teorier inte tillförde något till de meningar som blev tydliga i informanternas utsagor.

Varje tema presenteras kronologiskt för att illustrera processen av insjuknande och tillfrisknande. Således kommer avsnittet om kamp att beröra både den kamp som förs innan insjuknandet, men även den kamp som förs efter insjuknandet. I avsnittet om ensamhet kommer även det sociala stöd som möjliggjorde ett tillfrisknande att inkluderas och i avsnittet om att vara styrd utifrån kommer den lärandeprocess i vilken individen lär sig att ta makten över sitt liv att skildras. Citaten är återgivna så nära utsagan som möjligt och de har behandlats på samma sätt oavsett om de kom till i mejl-, telefon- eller fysisk intervju.

### **Att vara styrd utifrån**

Redan i den naiva förståelsen av materialet var ett tydligt mönster i materialet att informanterna i beskrivningen av sitt liv så som det var innan de fick diagnosen angav att deras tillvaro var styrd av ett antal yttre faktorer. I utsagorna framstår individens handlingsutrymme och möjlighet att påverka sitt eget liv som litet. Istället framstår intervjupersonerna vara i full färd med att rätta sig efter villkor som de själva inte har satt. Intervjupersonen nedan beskriver att hen har haft med sig vissa ideal om hur livet ska se ut sedan uppväxten och att hen får dåligt samvete om hen ej klarar av att leva upp till dessa:

Jag börjar ju när jag funderar på de att se mönstret, de e ju säkert, dom har ju säkert rätt men de e svårt..., men de e ingen insikt heller, de e lite skämmigt, man skäms lite grann sådär liksom, varför orkade jag inte, andra orkar ju, men då e de ju det där kanske att alla andra kanske inte gör allting, å den som har perfekt hemma hon kanske inte tränar varje dag å sysslar med något volontärarbete eller jobbar speciellt mycket - inga extra jobb... Men de e bara det att jag ska ha allt...men det har jag ju alltid haft jag e ju lite grann uppfostrad så med duktig-flicka-syndromet. (ip. 1)

Att på detta sätt styras eller låta sig styras av utifrån kommande ideal om hur man ska leva sitt liv kan förstås med hjälp av Sartres begrepp ond tro.<sup>131</sup> Att vara i ond tro innebär att individen mer eller mindre omedvetet anser sig vara tvingad att följa samhällsliga normer och ideal. Jag vill här påpeka att Sartre inte menade att ond tro var något som individen medvetet försatte sig själv i, utan att det sker på ungefär samma sätt som när en människa faller i sömn. Det är viktigt att poängtera detta för att det i analysen inte ska framstå som att någon av de intervjupersoner som figurerar i analysen blir skuldbelagda för att de drabbats av utmattningssyndrom.

I intervjusvaren framstår viljan och strävan att vara perfekt som ett tydligt mönster, vilket kan ses som ett uttryck av ond tro. Flera av intervjupersonerna beskriver att de har perfektionistiska krav på sig själva och det de gör i olika situationer. Precis som Sartre skriver så är det ingen annan som tvingar individen till att leva upp till dessa ideal, utan individen tvingar sig själv och tar det på sig som sin livsuppgift.<sup>132</sup> Perfektionismen handlar både om fritidsaktiviteter, socialt umgänge och om arbete. Strävan efter perfektionism blir till en börda för individerna och de blir som sina egna slavdrivare. En intervjuperson uppger att hon fick sluta med ridning, sitt största fritidsintresse, för att hon hade kravet på sig att hästen skulle skötas perfekt.

Där e ju ytterligare en grej med perfektionismen, att jag kunde ju inte sätta av min häst å rida ett par gånger i veckan, den hade säkert mått jättebra, men då hade inte jag mått bra, för ska jag må bra då ska hästen kunna gå 5 mil distans vilken dag som helst, å allting ska va blankt, hon ska ridas, hon ska tränas, hon ska va blank, vältränad, grejerna ska va blanka, hon ska ha x timmar motion varje dag. Men som sagt, hon hade säkert mått skitbra av å gå i hagen å dra å kanske bara blivit riden två tre dar i veckan. (ip. 2)

En annan intervjuperson berättar att hon ständigt var upptagen med att leva upp till andra människors förväntningar

Det var fel av mig att bara försöka att leva upp till massa människors förväntningar hela tiden. Den biten liksom gick från jobbet till privat å runt. Att jag sökte ju alla jobb på vissa meriter så jag kände att jag aldrig kunde avvika från dem. Jag säger ju på mina arbetsintervjuer att jag är...nä men såhär jag älskar att jobba, jag kommer vara här dygnet runt (skratt). Jag liksom kände aldrig att jag kunde backa från det om det ens var så för en dag eh å de gjorde att jag aldrig kunde var hemma å va sjuk eller nånting sånt. Jag hade satt ribban så himla högt. (ip. 3)

---

<sup>131</sup> Jean-Paul Sartre, *Varat och intet*, Göteborg: Korpen, 1983

<sup>132</sup> *ibid.* s.106

Sartre skriver om att individen inför en annan människas blick ofta skäms för sina svagheter och att hon i den andra människans blick blir betraktad som ett objekt. Ett sätt att hantera denna situation i vilken man blir betraktad som objekt är att göra sig till det objekt som man blir uppfattad som.<sup>133</sup> Att låta sig styras efter utifrån kommande regler och låta dessa diktera ens handlande, och att göra sig till ett objekt inför andra människors blick, så som intervjupersonen i citatet ovan kan sägas göra, kan kopplas till Sartres två vara-former Vara-i-sig och vara-för-andra.<sup>134</sup> Som vara-i-sig avsäger sig individen sin egen reflekterande förmåga och blir ett med de regler hon följer. Individen gör sig själv till ett objekt eller ett ting utan möjlighet att avgöra på egen hand var gränserna går för den egna strävan. Den omåttligt perfektionistiska individen på väg in i ett utmattningstillstånd kan därmed ses som ett vara-i-sig. Men hon är också ett vara-för-andra. Hon är mån om att i den andres blick få ett godkännande och ett uppskattande och hon anstränger sig till det yttersta för att få det.

Att rätta sig efter ideal, som syns i citatet nedan, har också blivit till en vana för intervjupersonen och en del i hur hen uppfattar sig själv som person, men också i hur andra uppfattar hen. Här kan Erving Goffmans begrepp fasad appliceras för att förstå intervjupersonernas handlande.<sup>135</sup> Individen styr sitt beteende efter hur hon vill bli uppfattad av andra och hon strävar även efter att den fasad hon håller upp ska bli accepterad av andra och betraktas som normal. I det exempel som ges nedan skulle det innebära ett avvikande att inte upprätthålla den fasad hon brukar ha inför sina vänner. Ett sådant avvikande innebär en risk för att inte bli accepterad och det är en risk som denna intervjuperson i sitt insjuknande inte var beredd att ta.

Jag tänkte såhär att om jag ser ut som att jag mår bra så kommer ju alla å tro att jag mår bra å då e de bara å köra...Så jag orkade inte riktigt såhär reglera det var inte värt för mig att inte sminka mig en gång fast jag var skittrött bara för att då skulle någon bli orolig för mig. Att vara såhär stark var ju en del av mig. Jag var alltid tvungen att köra 110 % å jag inser ju idag att jag hade bara kunnat säga såhär att du jag orkade inte laga mat. Det fanns inte i min värld då. (ip. 2)

Citatet ovan går även att förstå utifrån Sartres begrepp vara-för-andra.<sup>136</sup> Individen gör sig till ett objekt, ett ting, som ser ut att må bra. Utgångspunkten för individen är hur andra uppfattar

---

<sup>133</sup> Ibid. s. 118

<sup>134</sup> Sartre, 2003, s. 98

<sup>135</sup> Goffman, 2004

<sup>136</sup> Sartre, 2003, s. 109

henne. Att intervjupersonen säger att ”det fanns inte i min värld då” kan indikera en skillnad i reflektionsförmåga mellan tidpunkten då citatet utspelar sig och tidpunkten då det sägs. Intervjupersonen berättar i dåtid och kan i efterhand se andra alternativ för sitt handlande. Man kan se det som att intervjupersonen har gått från att vara ett vara-i-sig och ett vara-för-andra till att bli ett vara-för-sig med förmåga att ta ansvar för sina gränser.

I nästkommande citat beskriver intervjupersonen att det är själva livssituationen som tvingar hen att prestera, snarare än höga ideal.

För att göra en lång historia kort då så hade jag sista tentan på universitetet. Vi hade köpt ett hus för fem månader sen, mitt ena barn var två år och det andra var tre. Då knackade det på dörren å då sa man att min man hade omkommit i en trafikolycka. Hur som helst så lyckades jag skaffa ett jobb å kom ut på arbetsmarknaden sen när barnen började bli lite större, dom kunde läsa å skriva, då drog jag efter andan och eh... så de var väl - på det viset var de ju en lång process första gången. Så livet kom ifatt mig kan vi helt enkelt säga. (ip.4)

Man skulle kunna säga att denna problematik utspelar sig i intervjupersonens livsvärld.<sup>137</sup> Livsvärlden är en subjektiv värld av erfarenheter och upplevelser. Intervjupersonen befinner sig i en reell situation, men det är hens upplevelse och tolkning av situationen som utgör livsvärlden. De personliga upplevelserna och sätt att förstå dessa är invävda i den samhälleliga och kulturella kontexten. Att intervjupersonen beskriver att det är själva livssituationen som tvingar hen att prestera kan med Sartres terminologi förstås som att hen väljer att förhålla sig till sin livssituation, fakticiteten, på ett visst sätt.<sup>138</sup> Inför fakticiteten, den givna utgångspunkt som människan gör sina val utifrån, gör sig individen på ett paradoxalt sätt samtidigt till offer och envis kämpe i form av ett vara-i-sig. Genom att avsäga sig ansvaret och valet att förändra något i livssituationen eller i sitt eget handlande framstår individen som ett offer, framtvingat av yttre omständigheter. Offret är passivt i sitt förhållande till livssituationen på så sätt att det inte väljer att förändra den, men genom att göra sig till ett vara-i-sig finns inte längre möjligheten att välja. I denna passivitet är individen samtidigt oändligt aktiv och upptagen med att till varje pris göra det som livssituationen kräver av henne. Man kan se det som att de val och det ansvar som fakticiteten krävde av intervjupersonen är för svåra och betungande.

---

<sup>137</sup> Dahlberg, Dahlberg. & Nyström, 2008, s. 147

<sup>138</sup> Sartre, 2001, s. 108



Vidare beskriver samma intervjuperson situationen som ett ickeval, där valet att ”hoppa av tåget” negligeras eftersom det uppfattas vara liktydigt med ungergång.

Det jag har haft å välja på de e ju å bara skita i allt ihop å bara släppa taget, men då hamnar man ju sannolikt helt utanför arbetsmarknaden. Och jag vet inte, ser du nåt annat jag kunde gjort, någon annan väg, tala om det för mig. Jag har frågat mina vänner också för jag går mycket gärna en annan väg. (ip. 4)

I denna låsta livssituation beskriver en av intervjupersonerna att hen upplever att hen får ta ett allt för stort ansvar och att hen får ta ett ansvar som andra borde ta.

Sen beror det självklart på var man befinner sig i livet. Jag är mitt i livet med jobb, två barn 11 och 14 år och allt vad det innebär, vi har hus med trädgård och några husdjur. Det är jag som sköter all planering och har hand om familjens ekonomi. När det gäller arbetet så var jag först egen företagare och sen som anställd men gjorde samma sak och hade samma ansvar. Kom en ny chef som aldrig jobbat med det vi gör tidigare så jag skulle lära upp honom samtidigt som jag skulle jobba för att dra in pengar till två löner istället för en. När det sen visade sig att han har ordningssinne noll och jag gillar att ha koll så kan du gissa resten. Det har blivit mycket bättre nu när jag varit hemma och han har varit tvungen att lösa sina egna misstag men nu orkar jag inte. (ip. 5)

Ansvar är ett centralt begrepp i Sartres existentiella filosofi.<sup>139</sup> Att ta ansvar är enligt Sartre förknippat med ångest och att fly in i ond tro om att man måste göra vissa saker och vara på ett visst sätt är ett sätt att slippa denna ångest. I citatet ovan blir det tydligt att intervjupersonen tagit ett väldigt stort ansvar inför flera aspekter av sitt liv, så som arbete, familj och hem. Det hen däremot inte har tagit ansvar för är sig själv och sin egen hälsa – hen har inte tagit ansvar för omfattningen av sitt ansvar. Man kan se det som att hen i ond tro har ansett sig vara tvungen att utföra olika uppgifter i hemmet och på arbetet. Möjligheten att välja något annat och att säga nej och att sätta gränser för det ansvar hen är beredd att ta finns inte närvarande i intervjuväret.

Att, som i de två närmast ovanstående citaten, på detta sätt förneka sin möjlighet att påverka sin livssituation är karaktäristiskt för ond tro.<sup>140</sup> Att fortsätta prestera kan således förstås som ett sätt utplåna sin essens, det egna självet. Det är paradoxalt, genom att följa regeln att göra allting perfekt och tillsynes ta ansvar för sitt handlande, så avsäger sig individen sitt verkliga ansvar och blir ett vara-i-sig. Hon väljer inte i varje stund vad hon ska göra, exempelvis ska jag jobba ikväll eller inte, utan hon följer en regel om hur hon ska handla.

---

<sup>139</sup> Sartre, 1983

<sup>140</sup> Sartre, 1983, s. 106

Man kan se det som att den likgiltighet inför andra människor som Asplund menar präglar utmattningssyndrom i intervjuvären här kan ses som en likgiltighet inför den egna personen.<sup>141</sup> På samma sätt som Asplund skriver att den utbrända människan börjar betrakta andra människor som liktydiga med de funktioner de fyller för samhället så börjar de intervjuade personerna här att betrakta sig själva som funktioner. De förnekar sig själva som människor och gör till sin uppgift att vara den funktion de fyller för andra människor. Med Sartres terminologi kan man förstå det som att individen gör sig till ett-vara-för-andra.<sup>142</sup> Hennes enda syfte är att tillfredsställa andra och att leva upp till deras förväntningar. Att på detta sätt försöka leva upp till ideal och försöka uthärda i en livssituation man inte ser någon utväg ur medför för samtliga av de intervjuade att de egna gränserna förnekas. Som vara-i-sig och vara-för-andra finns inte heller möjligheten att ta ansvar över de egna gränserna. Man blir blind inför självet och kroppens egna gränser och passerar dessa i sin strävan att anpassa sig efter yttre krav.

Jag har under alla år alltid haft ont i kroppen på olika sätt och det påverkar väldigt negativt. När jag tycker att det känns bra på ett ställe börjar något annat. De sista åren avlöser den ena konstiga åkomman den andra. Mycket frustrerande, tror att kroppen på många olika sätt försökt att tala om att något är fel. De närmaste jag har haft runt omkring mig har bara väntat säger dom. Att det inte är ett dugg konstigt att jag hamnat där jag är.(ip.6)

Den gräns som kroppen till slut sätter kommer för intervjupersonen i citatet ovan som en chock eller som något som är svårt att förstå. Man kan se det som att kroppen tillslut sätter den gräns som individen själv inte har satt tidigare. Kroppen får ta konsekvenserna av ett liv som länge levts i ond tro.<sup>143</sup>

På lördagmorgonen kom jag inte upp ur sängen, så jag tänkte okej, asså jättetrött å yr, så jag tänkte att okej jag har fått en influensa, så jag var hemma en vecka, då var jag långledig, å på tisdagen skulle jag börja jobba, men jag fick ringa upp till sköterskan å säga att jag inte kunde komma, för jag kommer asså inte ur sängen... eh ja e så trött så trött så trött å yr så jag kan inte gå upp så jag blir liggandes igen å på onsdagen var jag så fruktansvärt rädd å tänkte, nä jag får nog ta mig upp till läkaren å se vad detta är, för såhär kan jag ju inte va. För de var ju i princip bara upp på toa å sen ner i sängen igen, så upp å ragla runt i 10 minuter å sen ner i sängen igen å... (ip. 1)

Som syns i citatet ovan beskriver intervjupersonen att det är själva kollapsen, den punkt när kroppen inte längre kan förmås att utträtta något, som är det tillfälle när hen inser att

---

<sup>141</sup> Asplund, 1987, s. 149

<sup>142</sup> Sartre, 2003, s. 109

<sup>143</sup> Sartre, 1983

hen är sjuk. För vissa av intervjupersonerna tar det dock längre tid att inse. De söker efter alternativa förklaringar och har svårt att ta till sig läkares råd.

Tillfrisknandet som det beskrivs av flera av intervjupersonerna kan ses som en process i vilken det är meningen att individen ska lära sig att styra över sitt eget liv, istället för att vara styrd utifrån i ond tro. Individen ska bli ett subjekt och ett vara-för-sig.<sup>144</sup> Flera av intervjupersonerna beskriver att de i tillfrisknandet lär sig att sätta gränser och att de övar på att vila utan att få dåligt samvete. Tillfrisknandet kan på så sätt förstås som en frigörelse från idealen och de utifrån kommande kraven och ett sätt att ta makten och ansvaret i en destruktiv livssituation.

Jag tycker att det här men KBT: n verkligen fungerade bra. För att ehm den gjorde att jag - jag har ju fram till nu då fått träna på att sätta gränser för folk i min omgivning istället för mot min arbetsgivare. Men har ju i alla fall fått träna så pass mycket på det att jag vet att jag ska göra så. Nu vågar jag inte säga helt säkert att hur det kommer kännas på en arbetsplats. Jag tycker ju fortfarande att det känns dåligt att tacka nej till saker. Men jag vet att jag måste göra det och träna på att liksom inte då - när jag väl lyckas säga nej till någon - att inte då kompensera för det nästa gång, sånt höll jag på med tidigare. (ip. 2)

Man kan förstå tillfrisknandet som en frigörelse från den onda tro som individen befunnit sig i. Individen inser att hon inte måste leva upp till de krav hon föresatt sig och att hon är fri att göra som hon vill. För flera av intervjupersonerna är dock detta mycket svårt eftersom de under lång tid förnekat sin egen vilja - eller gjort det till sin vilja att leva upp till yttre krav – samt förnekat sin kropps behov.

Ja, asså jag måste lära mig säga ifrån, jag får inte låta mig behandlas som en dörmatta, å så måste jag liksom, man behöver liksom inte storstäda huset varannan dag, man behöver inte städa garderober å sånt var tredje vecka, asså de gör ingenting om det ligger några katthår på golvet någon gång ibland. Jag får lov å gå å sätta mig å läsa en bok bara eller, jag måste bli bättre på å ta dom här pauserna i vardagen utan å ha dåligt samvete. (ip. 3)

Intervjupersonen i citatet ovan beskriver att hen har fått riktlinjer att följa för att hen ska lära sig att vila och att ta hand om sig själv. Hen beskriver att hen är medveten om vikten av att följa dessa riktlinjer, men att det ännu inte känns riktigt bra att göra det.

Jag vet att jag får gå och äta middag ute om jag vill å att jag inte borde få dåligt samvete över det för att jag har ju fått lära mig att jag måste ta hand om mig själv innan jag kan

---

<sup>144</sup> Sartre, 2003, s. 98

hjälpa andra ungefär, så dom där reglerna har jag klart för mig men det känns inte riktigt bra ändå, men jag är medveten om att jag måste hålla dem för att kunna klara å börja jobba igen annars så kommer det bli väldigt rörigt en gång till. (ip 5).

Tillfrisknandet kan utifrån närmas ovanstående citat ses som en process i vilken individen lär sig att ta makten över sitt eget liv, att sätta gränser för sig själv och att ta ansvar för vilka uppgifter hon tar på sig och på så sätt bli fri ifrån sin onda tro. Processen beskrivs som ett aktivt lärande som kräver övning.

Det är nånting som driver på hela tiden å ja försöker ju komma till rätta med det. Dels har jag försökt nu, för det första att jag försöker njuta när jag promenerar å inte springa i en sån här framåtlutad stil å halvjogga hela tiden utan att helt enkelt gå å titta på naturen, men det är jättesvårt. (ip. 1)

Men man kan också fråga sig ifall den frigörelse som är tänkt ska ske i tillfrisknandet verkligen sker. Syftet är att individen ska bli fri att styra och välja själv hur hon vill leva sitt liv och bli ett vara-för sig.<sup>145</sup> Men i tillfrisknandet är det tydligt att individen får nya regler att förhålla sig till. Hen ska vila, hen ska njuta och hen ska ta det lugnt. Hen övar på det – men det är oklart om hen gör det som ett eget val eller för att andra säger det åt henne.

### **Kamp**

Ett tema som återkommer i intervjupersonernas berättelser är kamp. Deras liv och tillvaro präglas av olika typer av kamp. Att vara blind inför sina egna gränser så som ovan beskrivits medför att de för en kamp mot sig själva och den egna kroppen för att orka.

Jag har oftast gått emot mig själv, om jag har varit trött en eftermiddag å känt att jag egentligen bara vill gå å läsa en bok eller vila en stund, så nähä du din tjocka feta kärring gör nu nåt ordentligt...å de e ju då antingen träna nåt extremt eller göra nåt i huset eller ideellt arbete eller nåt i den stilen, men inte fan koppla av det gör man på kvällarna efter 8 9 om man e hemma. (1p. 4)

Att leva i ond tro om att prestation är det enda som betyder något framstår i citatet ovan inte som ett smärtfritt sätt att leva. Individen offerar sig själv för att leva upp till sina ideal och fullgöra de arbetsuppgifter som hens onda tro kräver. Individen för alltså en kamp för att kunna leva i ond tro. Det kan också ses som en kamp för att upprätthålla sin självbild, för att, med Sartres terminologi, kunna iscensätta sig själv som ett objekt som tål att granskas av andra.<sup>146</sup> Utifrån Asplunds teori om asocial responslöshet kan man se det som att individen kämpar för att upprätthålla den funktion hon har som abstrakt samhällsvarelse.<sup>147</sup>

---

<sup>145</sup> Sartre, 2003, s. 98

<sup>146</sup> Sartre, 1983, s. 24

<sup>147</sup> Asplund, 1987, s. 173

Flera av intervjupersonerna för också en kamp för att skaffa sig förutsättningarna att läka. Detta är både en kamp för att få den vård och den hjälp man behöver, men också en kamp med sig själv för att lära sig det som krävs för att de ska bli friska. Tillfrisknandet kan ses som en kamp för att våga och kunna bli ett väljande subjekt – en kamp för att bli ett vara-för-sig fri från ond tro.<sup>148</sup> I citatet nedan beskriver intervjupersonen detta som en dubbel kamp. Tillfrisknandet präglas således av en kamp för att göra sig av med den onda tron och vanan att leva enligt den, men också av en kamp att bli bemött som en verklig människa med verkliga problem och att få det erkännande och den hjälp som behövs.

Ja, de e ju så, jag fick ju panik jag tänkte att det kan fan inte va såhär så jag hörde ju av mig till arbetsförmedlingens regionchef å jag hörde också av mig till min handledares chef på försäkringskassan och regionschefen för försäkringskassan här då men jag fick ju väldigt pk [politiskt korrekt] svar, å dom kan ju också göra så för jag kan ju omöjligen veta exakt, vad kan läkaren skriva, hur ska han uttrycka sig, vad har försäkringskassan för regler, vad gäller vid detta å detta, vad finns det för möjligheter. Bara de e jävligt svårt om du då lägger på att du har utmattningssyndrom kan du förstå, så att du hamnar ju, så de e ju detta som har varit jobbigt för mig de senaste två månaderna jag har ju inte haft tid att börja läka mig själv. (ip. 3)

Här kan man se det som att intervjupersonen i exemplet upplever sig bli bemött med den likgiltighet som Asplund menar är karaktäristiskt för mötet mellan abstrakta samhällsvarelser.<sup>149</sup> Av de institutioner i samhället som har till uppgift att hjälpa upplever sig individen bli bemött som en abstrakt samhällsvarelse och inte som en konkret person som behöver hjälp med reella problem. Individen upplever inte att hen får respons på sina behov, utan att hen blir bemött som om behoven inte finns.

Jag måste ha hjälp av försäkringskassan och så måste jag ta reda på deras regler för ingen talar om det för en, jag måste kämpa – de sista två månaderna här så har jag inte kämpat mot min sjukdom – jag har kämpat för att få den hjälpen så att jag kan bemästra min sjukdom, förstår du vad jag menar? Så största fajten här har ju inte varit mot min psykiska ohälsa, största fajten här de e ju att komma ut ur situationen. (ip. 5)

Ständigt närvarande för flera av intervjupersonerna är också en kamp mot tiden, vilket nästa citat är ett exempel på. Denna kamp präglar både insjuknandet och tillfrisknandet.

Innan jag blev sjuk så räknade jag minuter. Jag räknade alltså minuter. Jag bestämde mig för att nu får jag vila i fem minuter, råkade det sen bli sju så blev jag fullkomligt hysterisk. Då blev allting helt fel. Ja, alltså jag fick inte gjort vad jag skulle, minuterna stämde inte, så därför blev de ju extra jobbigt... (ip. 1)

---

<sup>148</sup> Sartre, 1983, s. 106

<sup>149</sup> Asplund, 1987, s. 173

Att tiden framstår som så viktig i intervjupersonernas utsagor kan ses som ett uttryck för ett ideal om effektivitet och att prestera mycket. Strävan att leva upp till dessa ideal kan ses som ett uttryck för ond tro. Individen som insjuknar i utmattningssyndrom blir till ett vara-i-sig dikterat av klockan. Men kampen mot tiden präglar inte bara tiden innan insjuknandet i utmattningssyndrom, utan även tillfrisknandet och tiden efter. I citatet nedan beskriver en intervjuperson att det är stressande att vara borta från jobbet och att hen därför har en önskan om att bli frisk snabbt. Detta kan ses som ett uttryck för att hen är kvar i sin onda tro och ännu ej har frigjort sig från det förhållningssätt som gjorde att hen insjuknade.<sup>150</sup>

Jag var väldigt stressad då över att vara borta från jobbet, så jag kände mig ju stressad, men ja visste, ja tänkte mig, för min läkare sa då när hon sjukskrev mig att eh jag måste vila, det första sjukintyget jag fick var för en månad å jag tyckte att det var jättelång tid men när det gått ungefär en vecka, kanske lite mindre än en vecka, då tänkte jag såhär, okej, om jag gör det här nu om jag e sjukskriven en månad så kommer allting bli bra sen så nu ska jag skynda mig liksom å reha mig själv under den här månaden, så ja bokade en sån här sistaminutenresa. (ip 2).

Att drabbas av utmattningssyndrom präglas således av kamp. Intervjupersonerna kämpar först som vara-i-sig med att leva upp till sin onda tros ideal och sedan med att få den hjälp de behöver och bli bemötta som konkreta individer med verkliga problem. Genom hela processen av insjuknande och tillfrisknande finns även en kamp mot tiden som har sitt upphov i en föreställning om att livet bör levas effektivt och att man bör prestera.

### **Ensamhet**

Den kamp för att klara av att leva upp till ideal och yttre villkor som beskrivits ovan framstår i fler av intervjupersonernas utsagor även som en kamp som utfördes i stor ensamhet och utsatthet. Detta har sin förklaring dels i att flera av intervjupersonerna beskriver att de själva drar sig tillbaka från andra människor. De vågar inte, eller orkar inte, visa sitt sanna jag inför andra utan de upprätthåller ett avstånd till andra människor. Anledningen till detta är ofta en rädsla för att inte bli förstådd och accepterad om man visar vem man verkligen är. En intervjuperson uppger följande:

Jag kallade honom allt möjligt bara för att desperat liksom försöka distansera folk ifrån mig själv för jag klarade inte av att ah jag vet inte... att va i kontakt med andra människor varken rent fysiskt eller att va så här typ blottad med hur jag mådde inför andra människor. Jag var fortfarande inne i att ah men den här fasaden liksom - ah den tränar jag ju också på att släppa nu - men de satt så himla liksom djupt rotad så jag tyckte det inte då men nu i efterhand vet jag. Jag har haft den gentemot min familj jag

---

<sup>150</sup> Sartre, 1983

har haft den gentemot mina vänner och inför min sambo också, trots att det är i väldigt olika grader så klart. (ip. 6)

Citatet ovan kan förstås utifrån Goffmans begrepp fasad.<sup>151</sup> Individens iscensätter ett yttre eftersom hen tror att det verkliga jaget inte kommer att bli accepterat. Här kan man ställa sig frågan vad det är som hindrar intervjupersonen från att släppa på fasaden. Ett hinder skulle kunna vara den onda tro individen när om att vara perfekt. Individens gör sig till ett vara-i-sig, ett ting med en perfekt yta. Individens är samtidigt ett vara-för-andra då hen ständigt anpassar sig till det hen upplever vara andra människors förväntningar.

Att framhålla sig själv som perfekt och att hindra andra från att se de sidor hos sig själv som man tror kommer att avvisas från omgivningen, vilket syns i exemplet ovan, kan även ses som ett sätt att minska den egna känslan av skam som uppstår i och med den andres blick.<sup>152</sup>

Ett annat hinder skulle kunna vara att intervjupersonen är rädd för, eller inte har förmåga att, göra sig till ett subjekt.<sup>153</sup> Hen förblir ett objekt i såväl den andres som i sina egna ögon. Denna objektstatus gör individen till ett offer inför omständigheterna och hindrar hen att ta ansvar så som ett subjekt. Men som objekt – eller vara-i-sig – har individen inte heller möjlighet att träda i relation till andra människor. Ett ting tål att tittas på men hen kan inte bidra till en ömsesidig relation. Subjektet, det verkliga jaget, är inte närvarande i relationen. Detta skulle kunna utgöra en anledning till varför individen som insjuknar i utmattningssyndrom gör det ensam.

När individen är ensam och, med Goffmans terminologi, inte befinner sig på scen kan hon låta fasaden rämna och ge uttryck för vad hen känner.

Jag brukade passa på å gråta när han var på jobbet för att jag liksom inte orkade vara den här ledsna människan hela tiden och det gjorde ju att han helt enkelt inte såg hur jag mådde, hur jag faktiskt mådde, det är klart att han visste att jag mådde dåligt men jag visade aldrig mina värsta sidor och det är säkert en av anledningarna till att det gick så långt med min utmattning också. (ip. 4)

Med hjälp av Sartres terminologi kan man se det som att intervjupersonen strävar efter att iscensätta sig själv som det objekt andra uppfattar hen som och som hen kanske även

---

<sup>151</sup> Goffman, 2004

<sup>152</sup> Sartre, 2003, s. 109

<sup>153</sup> Sartre, 1983, s. 24

själv börjat uppfatta sig själv som.<sup>154</sup> När den andres blick inte är närvarande kan intervjupersonen för en stund tillåta sig att ta ner fasaden.

Men det är inte bara individen själv som drar sig tillbaka från andra människor, hen blir även sviken av personer i omgivningen. Hen upplever sig sviken både av personer i det närmaste nätverket, men också av de samhällseliga institutioner som har till uppgift att hjälpa, vilket intervjupersonen i citatet nedan skildrar.

Ja det tråkiga i min situation är att när barnens pappa dog då så kände, det var ju en olycka då han blev påkörd, så kände ju hans familj - de tog ju lite grann handen, de hade nog svårt å hantera situationen så att dom har ju inte funnits till under alla år å så min far gick bort typ när jag var 23 å så min mamma hon jobbar typ 60 timmar i veckan så jag har ju varit helt ensam... Men så tror du ju att när du har facket, arbetsförmedlingen, a-kassan, försäkringskassan och ett par andra aktörer som läkare å så, alltså på nåt sätt så tror du att du får hjälp och när du inser att du får ingen hjälp, alltså de e som om nån misshandlar dig, klappar lite på dig och misshandlar dig iden. Det funkade dåligt. (ip. 4)

I detta citat beskriver intervjupersonen att människor i omgivningen drar sig tillbaka och inte hjälper till i en svår situation. Med hjälp av Asplunds terminologi kan man tolka det som att interaktionen mellan individen och personer i dennes omgivning präglas av en likgiltighet. De interagerar som abstrakta individer i ett lika abstrakt samhälle. Att uppleva sig klappad på axeln av försäkringskassan kan ses som ett uttryck för att bli bemött med asocial resonslöshet.<sup>155</sup> Det är en tom gest som kan utföras med ena handen, men utan hjärtat. Intervjupersonen upplever att personen på försäkringskassan bemöter hen med likgiltighet och att hens behov blir bemötta som om de egentligen inte fanns. Enligt Asplund har den moderna människan ryckts ur sitt omedelbara och självklara sammanhang av familj och en bekant uppväxtmiljö. Vi kan i citatet nedan se att intervjupersonen upplever sig ensam. De närmaste personerna är främlingar som hålls eller håller sig själva på avstånd. Konsekvensen blir en individ som står ensam.

Och det är ju någonting som jag har märkt i det här samhället, jag har ju vänner men vänskap ser ju inte ut idag som det gjorde för 20 år sen. Folk orkar ju inte engagera sig, man är ju väldigt ensam över huvud taget, så att när du hamnar i en sån här situation de är så många som vänder dig ryggen å går... (ip. 5)

Att familj och vänner drar sig tillbaka i en situation av kris kan också förstås utifrån Goffmans begrepp fasad.<sup>156</sup> En människa i sorg och kris tappar den fasad hon vanligtvis

---

<sup>154</sup> Ibid.

<sup>155</sup> Asplund, 1987, s. 149

<sup>156</sup> Goffman, 2004



håller upp. Att bevittna att en människa tappar ansiktet är pinsamt och smärtsamt och en vanlig reaktion bland personer som bevittnar det är att dra sig tillbaka, viket är fallet i ovanstående citat.

Att kunna umgås med andra människor fullt ut handlar dock även om att ta steget från att vara ett vara-i-sig till att bli ett vara-för sig.<sup>157</sup> Att, trots den andres blick kunna bibehålla sin subjektivitet. Som objekt för varandra blir vi ensamma. Endast som subjekt kan vi träda in i ömsesidiga relationer och ta ansvar för oss själva och varandra.

Som syntes i citat tidigare i analysen upplevde flera av intervjupersonerna att tillfrisknandet var ett lärande som krävde övning. Man kan tolka det som att det är svårt att ta steget från att vara ett vara-i-sig till att bli ett vara-för sig. Flera av intervjupersonerna framstår som vana vid att betrakta sig själva som objekt för andra och inför sig själva. De har fastnat i en ond tro om att de måste prestera för att finnas till och det är prestationerna som har högsta prioritet, inte relationerna. Men i intervjuvären syns även exempel på att intervjupersonerna stundvis lyckas ta ansvar som väljande vara-för-sig och träda i relation till andra. Det kan vara att göra saker de tycker är roligt och som de mår bra av. Nedan syns två exempel.

Å ja gör lite smågrejer varje dag då som jag mår bättre av. Just nu håller jag på å kör med en tjej här nere där jag bor då, på cykel då. Så de tycker jag är roligt. Jag var ute i helgen å körde då. För någonting som lyft en det är ju trevliga människor, umgås med de som ger energi, inte de som tar energi. De kan ju lyfta en rejält. (ip. 6)

Vi har en fin Kupan här. Jag brukar jobba där, ideellt. Jag är volontär där. Det är jättefint, det finns ett café, det luktar gott, å alltså den e jättefin denna Kupan, de säger alla som kommer dit. Jag brukar jobba i cafeterian, å lite i kassan å lite sådär. Så ringde jag till röda korset å så hamnade jag på Kupan, å de tycker jag e skoj. Träffa lite folk å, men som sagt ja har bara bakat nu å diskat koppar, å ibland har jag varit ute lite på golvet också... (ip. 1)

Av citaten ovan framstår det som att de situationer som intervjupersonerna mår bra i är situationer där de befinner sig som vara för sig tillsammans med andra människor. Först som vara-för-sig kan de framträda inför andra som sina verkliga jag och ömsesidigt relatera fullt ut till andra människor. Man kan inte bygga en ömsesidig relation med ett ting, däremot kan man göra det med en verklig människa.

---

<sup>157</sup> Sartre, 2003, s. 98

Att relationen till människor i omgivningen blir mer öppna och tillitsfulla kan även med Asplunds terminologi förstås som att en del av läkningsprocessen från utmattningssyndrom handlar om att gå från asocial responslöshet till social responsivitet. Att bli bemött och bekräftad sådan som man verkligen är. Att känna en tillit till andra människor är också en förutsättning för att man ska kunna låta sin fasad rämna och för att man ska våga tro på att människor finns kvar efter det att de fått se den person som döljer sig bakom fasaden. I citatet nedan beskriver en intervjuperson att omgivningen började förstå hen först när hen visade hur hen verkligen mådde.

Dom förstod inte riktigt i början varför jag var hemma eller hur jag mådde. Inte förrän jag brakade ihop och verkligen visade dom att jag inte fungerade, jag hade lyckats dölja det ganska så bra för dom, så förstod dom lite mer. (1p. 3)

De erfarenheter av stöd, tillit och gemenskap som fler av intervjupersonerna beskriver anges som mycket viktiga för tillfrisknandet. Att visa för andra sitt sanna jag handlar också om att ge dem en möjlighet att förstå. Individerna delar med sig av sin verklighet och livsvärld blir på så sätt mindre ensam.

### **Sammanfattning**

Syftet med denna uppsats är att beskriva och förstå utmattningssyndrom utifrån intervjupersonernas levda erfarenhet. I analysavsnitten ovan har intervjupersonerna delat med sig av sina erfarenheter av utmattningssyndrom som ett fenomen i deras livsvärld. Intervjusvaren har tolkats med hjälp av Sartres tre vara-former och begreppet ond tro, med Asplunds begrepp social responsivitet och asocial responslöshet samt med Goffmans begrepp fasad. Dessa teorier utgör en tolkningsram som har det gemensamt att de berör den sociala och interaktiva sfären och belyser vikten av fungerande relationer.<sup>158</sup>

Insjuknandet i utmattningssyndrom förstås som att individen gör sig till ett vara-i-sig, ett objekt styrt av andras upplevda förväntningar och ett ideal om att allt ska vara perfekt. Individen hamnar på detta sätt i ond tro.<sup>159</sup> Som vara-i-sig förlorar individen sin förmåga att ta ansvar och hon blir till ett offer för omständigheterna. Som sådant är hon dömd att prestera.

För att leva upp till sin onda tro för individen en ständig kamp mot sig själv och kroppens signaler om trötthet, vilka hon förnekar och är blind inför. Hon kämpar på så sätt för att kunna behålla sin onda tro, fortsätta prestera och förbli ett vara-i-sig. När de kroppsliga signalerna

---

<sup>158</sup> Asplund, 1987; Goffman, 2004; Sartre, 1983

<sup>159</sup> Sartre, 1983, s. 106

om trötthet blir allt för påtagliga kämpar individen även med att få den vård hon behöver för att kunna fortsätta prestera. Tiden är närvarande som en begränsande faktor både i insjuknandet och i tillfrisknandet.

Insjuknandet präglas också av ensamhet och avstånd till andra människor vilkas interaktion sker i asocial responslöshet och likgiltighet.<sup>160</sup> Som objekt och vara-i-sig upprätthåller individen en fasad gentemot sin omgivning, vilket också gör att andra har svårt att få inblick i hur dåligt hon mår.

I tillfrisknandet är det inte riktigt tydligt vad individen kämpar för och man kan se att det finns ett paradoxalt förhållningssätt. Målet med tillfrisknandet är att individen ska lära sig att känna var de egna gränserna går, att ta ansvar för sin egen hälsa och livssituation och bli ett väljande och ansvarstagande subjekt, ett vara-för-sig. Men det som sker är att individen av sjukvården får nya regler och direktiv om hur hon ska leva – hon ska vila, njuta och prestera mindre. Det är därmed oklart huruvida individen blir ett ansvarstagande subjekt eller om hon endast börjar följa nya regler.

Några av intervjupersonerna beskriver att de som en del av tillfrisknandet har börjat vistas i sociala sammanhang och umgås med andra människor. Detta kan dock förstås som ett steg mot ett verkligt tillfrisknande i vilket individen blir ett ansvarstagande subjekt, ett vara för sig som är fri från sin onda tro. För det är endast som subjekt vi kan träda i relation till andra människor.

## **Diskussion**

För att avslutningsvis återkoppla till uppsatsens två frågeställningar – vilken är intervjupersonernas levda erfarenhet av utmattningssyndrom? samt, hur kan utmattningssyndrom förstås som en relationell företeelse? – kan sägas att intervjupersonerna har en erfarenhet av utmattningssyndrom som en kämpig, smärtsam och ensam upplevelse. De bär på erfarenheter av en kropp som sviker dem, en ambition som överstiger deras förmåga och av ständig kamp.

---

<sup>160</sup> Asplund, 1987, s. 149

För att besvara den andra frågeställningen har teorier av Asplund, Goffman och Sartre använts.<sup>161</sup> I insjuknandet beskrivs individen befinna sig i ond tro, som ett vara-i-sig och ett vara-för andra. Hon befinner sig även i asocial responslöshet och upprätthåller en fasad gentemot sin omgivning. Tillfrisknandet är tänkt att vara en process i vilken individen lär sig att ta ansvar, att välja själv och att bli ett vara-för-sig – ett subjekt. Dock är det oklart huruvida intervjupersonerna lyckas med detta. Å ena sidan beskriver de hur de i tillfrisknandet följer nya regler, dikterade av sjukvården. Å andra sidan beskriver de aktiviteter och relationer till andra människor som de aktivt har valt och som får dem att må bra.

Kanske är det så att de intervjupersoner som beskriver att de har hittat nya meningsfulla sammanhang med nya relationer har kommit ett steg längre i sitt tillfrisknande. De har tagit sig igenom hela processen att gå från ett vara-i-sig till ett vara-för-sig. Jag hoppas innerligt att samtliga intervjupersoner får uppleva detta.

I resultatet syns både likheter och skillnader gentemot tidigare forskning. En likhet handlar om betydelsen av höga krav och ideal för insjuknandet. I Gustafsson, Norberg och Strandbergs studie framför intervjupersonerna att deras ideal har blivit till krav som de upplever sig vara tvungna att leva upp till.<sup>162</sup> Intervjupersonerna uttryckte även att de kände sig missnöjda med sig själva när de inte lyckades leva upp till sina ideal.<sup>163</sup> Detta tvång att leva upp till ideal är något som också syns i resultatet i denna uppsats. Lees och Youngs studie påvisar även den att intervjupersonerna upplever sig vara överväldigade av krav och befinna sig i en situation som de själva inte har möjlighet att påverka.<sup>164</sup>

Ytterligare en framträdande likhet med resultat från tidigare forskning är betydelsen av socialt stöd. Rehnsfeldt och Arman fokuserar sin studie på tillfrisknande från utmattningssyndrom och de visar att socialt stöd är något mycket centralt samt att ensamhet avsevärt förvärrar situationen.<sup>165</sup> Även i denna uppsats har socialt stöd och fungerande relationer beskrivits som mycket viktigt för tillfrisknandet.

---

<sup>161</sup> Asplund, 1987; Goffman, 2004; Sartre, 1983

<sup>162</sup> Gustafsson, Norberg, Strandberg, 2002, s. 520-528

<sup>163</sup> Ibid.

<sup>164</sup> Lee & Tae Young, 2012, s. 100-109

<sup>165</sup> Rehnsfeldt & Arman, 2008, s. 275-283

En skillnad gentemot tidigare forskning är att intervjupersonerna i denna uppsats beskrev utmattningssyndrom som framförallt en negativ erfarenhet som de gärna hade varit utan. I Marie Hammarlins<sup>166</sup> avhandling uppger flera av intervjupersonerna att det att drabbas av utmattningssyndrom medförde en ny livssyn med ett mer avslappnat förhållningssätt till prestation. I denna studie uppger intervjupersonerna visserligen att tillfrisknandet innebär ett lärande, men de nya kunskaperna beskrivs inte som något som kan väga upp lidandet som utmattningssyndromet innebär.

Mot bakgrund av att utmattningssyndrom framstår som en sjukdom som det inte är helt lätt att tillfriskna ifrån uppstår frågan om vad man inom det sociala arbetet kan göra för att underlätta tillfrisknandet från utmattningssyndrom. Utifrån vad som framkommit i uppsatsen är utmattningssyndrom ett komplext tillstånd och jag tror inte att det finns några mirakelmetoder eller enkla svar på hur man ska komma tillrätta med det. Säkerligen finns det heller inte en metod som passar alla. Men jag tror att det är viktigt att en behandling utgår ifrån individens egen berättelse. I denna uppsats framstod styrning utifrån, kamp och ensamhet som centrala teman och kanske är det faktorer som kan ligga till grund för en behandling. Kanske kan man fokusera på att hjälpa individen att lyssna mer på sig själv och sin egen kropp i stället för att anpassa sig till yttre krav. Kanske kan man ta reda på vad det är individen kämpar med och emot och varför det är så viktigt för henne. Det viktigaste tror jag ändå är relationerna till andra människor och att hjälpa individen att våga vara äkta och sann gentemot de människor hon möter.

Utmattningssyndrom kan ju dock även betraktas som ett socialt problem som befinner sig på samhälls nivå. Mängder av människor drabbas och antalet tycks öka. Många av de drabbade går in i en långvarig sjukskrivning och några kommer aldrig tillbaka till arbete. För det sociala arbetet är detta en stor utmaning. Personligen tror jag att en del av lösningen handlar om att skapa förutsättningar för människor att känna att de har möjlighet att påverka och ta makten över sina egna liv. Det är viktigt att diskutera och ifrågasätta de ideal som vårt samhälle präglas av. Hur ska man vara som människa? Vad är viktigt i livet? Måste man vara perfekt? Vilken plats ger jag till andra människor i mitt liv? Om svaret är att vårt samhälle präglas av individualism, konkurrens och en hård arbetsmoral där var och en anser sig

---

<sup>166</sup> Hammarlin, 2008

tvungen att framstå som tillnärmelsevis perfekt för att inte gå under, är det kanske dags att ta ansvar över värderingarna och påminna oss om att det är vi som skapar dem. Ingen annan. Det är endast vi själva som kan ta ansvar över hur vi ska vara och vad vi ska vara.

## Litteratur

- Alvesson, Mats & Sköldberg, Kaj, *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*, Lund: Studentlitteratur, 1994
- Andersson, Elsa & Bergenzaun Abel, Liselotte, *Inte mera ärtsoppa: en berättelse om utbrändhet och vägen vidare*, Halmstad: Utblick media i Halland, 2013
- Asp, Margareta, *Vila och lärande om vila. En studie på livsvärldsfenomenologisk grund*. Akademisk avhandling., Göteborgs universitet, 2002
- Asplund, Johan, *Det sociala livets elementära former*, Göteborg: Korpen, 1987
- Bengtsson, Fredrik, *Vägen vidare: om utbrändhet som en möjlighet*, Örebro: Cordia, 2003
- Bjurwill, Christer, *Fenomenologi*, Lund: Studentlitteratur, 1995
- Bryman, Alan, *Samhällsvetenskapliga metoder*, 2., [rev.] uppl., Malmö: Liber, 2011
- Cohen, Sheldon och Syme S L (red.). *Social Support and Health*. London: Academic press, 1985
- Cuijpers, Pim, Smits, Niles och van Straten, Annemieke, Effectiveness of a Web-Based Self-Help Intervention for Symptoms of Depression, Anxiety and Stress: Randomized Controlled Trial, *Journal of Medical Internet Research*, 2008, v. 10 (1); Jan-Mar
- Dahlberg, Karin, Dahlberg, Helena & Nyström, Maria, *Reflective lifeworld research*, 2. ed., Lund: Studentlitteratur, 2008
- Eriksson-Zetterquist, Ulla och Svensson, Ahrne, *Intervjuer i Ahrne*, Göran & Svensson, Peter (red.) Handbok i kvalitativa metoder, 1. uppl., Malmö: Liber, 2011
- Feeney ANF, Head J, Canner R, Marmot M., Socioeconomic and sex differentials in reason for sickness absence from the Whitehall II study. *Occupational Environment Medicine*, 1998, 55:91-98,
- Frankl, Viktor E., *Livet måste ha mening*, 3. utg. Stockholm: Natur och kultur, 2006
- Frankenhaeuser Marianne, Johansson, G. Stress at work: Psychobiological and psychosocial aspects. *International Review of Applied Psychology*, 1986;35: 287-299
- Freudenberger, Herbert J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues* 1974, 30:159-165
- Fuchs Ebaugh H R, *Becoming an ex. The process of role exit*. Chicago: University of Chicago Press, 1988
- Gadamer, Hans-Georg, *Truth and method*, 2. revised edition, London: Sheed and Ward, 1989

Gilje, Nils & Grimen, Harald, *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*, Daidalos, Göteborg, 1993

Goffman, Erving, *Jaget och maskerna: en studie i vardagslivets dramatik*, 4. uppl., Stockholm: Norstedts akademiska förlag, 2004

Gustafsson G, Norberg A, Strandberg G. Meanings of becoming and being burnout - phenomenological-hermeneutic interpretation of female healthcare personnel's narratives. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 2008; 22 (4): 520-528

Hammarlin, Mia-Marie, *Att leva som utbränd: en etnologisk studie av långtidssjukskrivna*, Brutus Östlings bokförlag Symposion, Diss. Lund : Lunds universitet, 2008

Jackson, E F. Status consistency and symptoms of stress, *American Sociological Review*, 1962, 27, 4, 469-480

Jackson, Stanley W., *Melancholia and depression: from Hippocratic times to modern times*, Yale U.P., New Haven, Conn., 1986

Jenner, Håkan & Svensson, Ingemar (red.), *Perspektiv på utbrändhet: om orsaker och motkrafter*, Stockholm: Gothia, 2003

John, Jouper och Johansson, Mattias. "Single Case Study: Qigong And Mindfulness-Based Mood Recovery: Exercise Experiences From A Single Case." *Journal Of Bodywork & Movement Therapies* 17.2013: 69-76

Johannisson, Karin. När otillräckligheten byter namn. I *Perspektiv på utbrändhet – om orsaker och motkrafter*. Jenner, Håkan och Svensson, Ingemar (red.) s. 30-34 Stockholm: Gothia, 2003

Krauklis, Martin & Schenström, Ola, *Utbrändhet - den nya folksjukdomen: orsaker, förebyggande åtgärder, behandling*, Johanneshov: Larson, 2001

Kumlin L, Latscha A, Orth-Gomér K, Dimberg L, Lanoiselee C, Simon, A och Eriksson, B, "The Coeur study group. Marital status and cardiovascular risk in French and Swedish automotive industry workers – cross sectional results från the Renault-Volvo Coeur study". *Journal of Internal Medicine*, 2001, 249 (4), 315-323,

Kvale, Steinar *An Introduction to Qualitative Research Interviewing*, California: Sage Publications, 1996

Lee Y, Tae Young S. The Lived Experience of the Burnout of Nurses Working in Oncology Wards. *Asian Oncology Nursing*, 2012;12(1):100-109

Levi Lennart. *Guidance on work-related stress. Spice of life or kiss of death?* Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2000

Lindseth, A. och Norberg, A., A Phenomenological Hermeneutical Method for Researching Lived Experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2004, 18, 145-153



- Maslach, Christina. The client role in staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1978, 34 no. 4 111-124.
- Maslach, Christina. *Utbränd. Om omsorgens personliga pris och hur man kan förebygga utbränning*. Stockholm: Natur och Kultur, 1985
- Perski, Aleksander, *Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*, [Ny, uppdaterad utg.], Stockholm: Bonnier fakta, 2006
- Rehnsfeldt A. och Arman M., A pilgrimage on the road to understanding of life in experiences of cancer and burnout syndrome. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 2008, 22(2): 275-283
- Rönström, Niclas, Kommunikativ holism bortom empirism och relativism, i Selander, Staffan & Ödman, Per-Johan (red.) *Text och existens: hermeneutik möter samhällsvetenskap*. s. 161-198, Göteborg: Daidalos, 2005
- Sartre, Jean-Paul, *Varat och intet*, Göteborg: Korpen, 1983
- Sartre, Jean-Paul, *Jean-Paul Sartre: basic writings*, London: Routledge, 2001
- Sartre, Jean-Paul, *Existentialismen är en humanism*, [Ny utg.], Stockholm: Bonnier, 2002
- Sartre, Jean-Paul, *Being and nothingness: an essay on phenomenological ontology*, London: Routledge, 2003
- Selander, Staffan & Ödman, Inledning, i Per-Johan Selander, Staffan & Ödman, Per-Johan (red.) *Text och existens: hermeneutik möter samhällsvetenskap*. s. 7-22 Göteborg: Daidalos, 2005
- Selander, Staffan Dialektisk hermeneutik och samhällsvetenskapernas interpretatoriska karaktär, i Selander, Staffan & Ödman, Per-Johan (red.), *Text och existens: hermeneutik möter samhällsvetenskap*. s. 43-80 Göteborg: Daidalos, 2005
- Shaffeir, Liv. *Den rätta gränsen – en samhällsteoretisk diskussion om utbrändhet*, D-uppsats, Linköpings universitet, 2002
- Schön, Ulla-Karin, Kvinnors och mäns återhämtning från psykisk ohälsa, Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet, Diss. (sammanfattning) Stockholm: Stockholms universitet, Stockholm, 2009
- Socialstyrelsen. *Utmattningssyndrom - Stressrelaterad ohälsa*, 2003. Artikelnummer: 2003-123-18
- Theorell, Töres, Om stress och utbrändhet, i Jenner, Håkan & Svensson, Ingemar (red.), *Perspektiv på utbrändhet: om orsaker och motkrafter*, Stockholm: Gothia, 2003
- Topor, Alain *Vad hjälper?: vägar till återhämtning från svåra psykiska problem*, Stockholm: Natur och kultur, 2004

Twaddle, Andrew & Richt, Bengt (red.), *Öppningar och farhågor: fjorton humanister om hälsa, sjukdom och hälsofrämjande*, Tema Hälsa och Samhälle, Linköpings universitet, Linköping, 1994

Uvnäs Moberg, Kerstin, *Lugn och beröring. Oxytocinets läkande verkan i kroppen*, Stockholm: Natur och Kultur, 2000

Vårdguiden, *Utmattningssyndrom behandlas med helhetssyn*, [<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Mer-om/Utmattningssyndrom-behandlas-med-helhetssyn/>] 2015, hämtad 2015-09-24

Wikström, Owe: ”Jag vet inte var jag är så det gäller att skynda sig – om längtan efter en diagnos”, I Jenner, Håkan och Ingemar Svensson (red), *Perspektiv på utbrändhet - om orsaker och motkrafter*. Stockholm: Förlagshuset Gothia, 2003

Währborg, Peter, *Stress och den nya ohälsan*, 2., [rev. och utök.] utg., Stockholm: Natur och kultur, 2009

Ödman, Per-Johan, *Tolkning, förståelse, vetande: hermeneutik i teori och praktik*, 2., [omarb.] uppl., Stockholm: Norstedts akademiska förlag, 2007

Ödman, Per-Johan, Den hermeneutiska cirkelns gränser – till validitetsfrågan inom hermeneutiken, i Selander, Staffan & Ödman, Per-Johan (red.) *Text och existens: hermeneutik möter samhällsvetenskap*. s. 81-118, Göteborg: Daidalos, 2005

## Bilagor

### Bilaga 1: Förfrågan till intervjupersoner

#### Intervjupersoner sökes till uppsats om Utmattningsyndrom

##### Hej!

Jag kontaktar dig med anledning av att du är eller har varit diagnostiserad med diagnosen Utmattningsyndrom. Det är så att jag just nu skriver en masteruppsats inom socialt arbete som handlar om återhämtning och tillfrisknande från utmattningsyndrom och jag är nyfiken på just dina erfarenheter. Vad har varit till hjälp för dig? Hur har det varit för dig att ha utmattningsyndrom och hur har återhämtningen sett ut för dig? Kanske är du ännu inte helt återhämtad, men befinner dig mitt i en process? I vilket fall är jag mycket nyfiken på dina erfarenheter och det skulle betyda mycket för mig ifall du skulle vilja dela med dig av dem.

**Vad skulle då din medverkan i studien innebära?** Det skulle innebära att vi träffas på en lämplig plats, exempelvis ett bibliotek eller någon annan stans som passar dig (du behöver inte resa eller ta dig någon stans, utan det gör jag) för att samtala en stund om hur det har varit för dig att ha utmattningsyndrom, samt hur återhämtningen från detta ser ut, eller har sett ut, beroende på var i återhämtningen du befinner dig. Jag bjuder på kaffe och fika som tack för att du gör dig besväret och tar dig tiden att delta i intervjun. Du bestämmer själv innehållet i samtalet och vad du vill prata om. Jag kommer att ställa några frågor, men du svarar endast på det du vill. Är det något som känns jobbigt att prata om så säg till, så pratar vi om något annat. För att få med allt som du säger och för att kunna komma ihåg det på rätt sätt kommer jag att spela in intervjun. Ingen annan kommer att få tillgång till det sagt under samtalet och inspelningen kommer att raderas när uppsatsen är klar. Deltagandet i studien är helt frivilligt. Det betyder att du när som helst kan ångra dig ifall du tackat ja till att vara med. Du kan även avbryta under intervjuns gång ifall du känner att du inte vill vara med. Dina svar kommer även att vara helt anonyma och det som sedan står i uppsatsen kommer ej att kunna kopplas till dig.

**Vad kommer att hända sedan?** När vår intervju är slut kommer jag att skriva ner det som sagts i detalj och sedan använda detta som underlag för uppsatsen. Syftet med uppsatsen är att ta reda på vad personer som drabbats av utmattningsyndrom upplever är till hjälp i återhämtningen. Det är därför jag undrar vad just du har för erfarenheter. Uppsatsen beräknas vara klar till jul. Ifall du är intresserad av att läsa den så skickar jag den gärna till dig.

Om du vill vara med i denna studie eller har frågor om var det innebär att vara med, så kontakta mig på [alice.frida.hedvig@gmail.com](mailto:alice.frida.hedvig@gmail.com) eller ring eller sms:a mig på 0705370011.

Slutligen skulle jag vara mycket tacksam ifall du skulle vilja vidare befordra denna information till någon i som du tror skulle vilja vara med i denna studie.

#### Tack på förhand för din medverkan!

Vänliga Hälsningar

Alice Wernbro

Lunds Universitet, Socialhögskolan

## **Bilaga 2: Intervjuguide**

### **Temat till intervju om utmattningssyndrom**

#### **Insjuknandet och tiden före utmattning**

#### **Tillvaron efter insjuknandet**

#### **Behandling och sjukvård**

#### **Återhämtning och tillfrisknande**

#### **Tillvaron i dag**