



**LUNDS**  
UNIVERSITET  
Socialhögskolan

# **”När solstrålarna från kärleksfull vänlighet möter lidandets tårar bildas en regnbåge av medkänsla”**

**En kvalitativ studie där socionomstudenter utforskar fenomenet  
compassion fatigue**

Emma C. Thornberg

Kandidatuppsats (SOPA63)

Höstterminen 2020

Handledare: Lotta Jägervi

Examinator: Anders Lundberg

## Abstract

Author: Emma C. Thornberg

Title: When the rays of sunshine from loving kindness meet the tears of suffering, a rainbow of compassion is formed: A qualitative study in which social work students explore the phenomenon of compassion fatigue

Supervisor: Lotta Jägervi

Accessor: Anders Lundberg

The purpose of this study was to get a better understanding of how students within the BSc. program in social work at Lund University perceive the phenomena of compassion fatigue and self-compassion in relation to themselves and their preparedness to entering the labor market. Using semi-structured group interviews, this study first compiled the students' perception and then analyzed it thematically to identify themes, which were: previous knowledge, education, concerns for their future position in the labor market, personality traits, experience of compassion fatigue, resilience and self-compassion. These themes were then analyzed through the lenses of the "vulnerability-stress model" and Hochschild's version of "emotional labor".

Concretely, the study illustrated that the students have a lack of tools to manage their mental wellbeing and prevent compassion fatigue from occurring. Furthermore, most interviewees expressed the desire for the topic of compassion fatigue to be incorporated into the program's curriculum, for example in the form of a lecture, as opposed to it being mentioned sporadically within different courses. Regarding self-compassion, however, viewpoints were more diverging. While there was broad agreement on the fact that being able to have self-compassion is valuable not only for social workers but also for any other individual, there was disagreement on whether the topic of self-compassion needed to be incorporated into the program as a standalone course; most interviewees were hesitant and indicated that doing so might lead to the program turning into a self-help course.

Key words: *compassion fatigue, self-compassion, social work students*

## Förord

Stort tack till de studenter som ställde upp och deltog intresserat på båda gruppintervjuerna. Tack Lotta för din hjälpsamma och empatiska handledning. Jag vill även tacka min familj och klasskamrater för era hejarop och er stöttning.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problemformulering .....	1
1.2. Syfte .....	3
1.3. Frågeställningar .....	3
1.4. Centrala begrepp och definitioner .....	4
1.4.1. Compassion fatigue.....	4
1.4.2. Medkänsla .....	4
1.4.3. Självmedkänsla .....	5
1.4.4. Sekundärtraumatisering .....	5
<b>2. Kunskapsläge</b> .....	<b>5</b>
2.1. Litteratursökning .....	5
2.2. Vårdande yrkens kostnad .....	6
2.3. Compassion fatigue och empati .....	7
2.4. Compassion fatigue i en svensk kontext .....	8
2.5. Compassion fatigue inom utbildning och arbetsliv .....	9
<b>3. Teoretisk utgångspunkt</b> .....	<b>11</b>
3.1. Stress-sårbarhetsmodellen .....	11
3.2. Emotional Labor.....	13
<b>4. Metod</b> .....	<b>15</b>
4.1. Metodens tillförlitlighet.....	17
4.1.1. Trovärdighet.....	17
4.1.2. Överförbarhet .....	18
4.1.3. Pålitlighet .....	18

4.1.4.	Möjlighet att styrka och konfirmera .....	18
4.2.	Förförståelse .....	18
4.3.	Urval.....	19
4.4.	Genomförande.....	19
4.5.	Etiska överväganden .....	20
4.6.	Bearbetning av material .....	21
<b>5.</b>	<b>Resultat och analys .....</b>	<b>22</b>
5.1.	Förkunskap .....	22
5.2.	Utbildning.....	24
5.3.	Oro inför kommande yrkesliv .....	27
5.4.	Tankar om personlighetsegenskaper .....	29
5.5.	Egna erfarenheter av compassion fatigue.....	31
5.6.	Motståndskraft.....	32
5.7.	Tankar kring självmedkänsla .....	34
<b>6.</b>	<b>Slutdiskussion.....</b>	<b>36</b>
<b>7.</b>	<b>Referenslista .....</b>	<b>38</b>
<b>8.</b>	<b>Bilagor.....</b>	<b>42</b>
8.1.	Bilaga 1 – Informationsbrev till deltagare.....	42
8.2.	Bilaga 2 – Diskussionsfrågor till gruppintervju .....	43

# 1.Inledning

”När solstrålarna från kärleksfull vänlighet möter lidandets tårar bildas en regnbåge av medkänsla” (Bengtsson, u.å.). Under perioden av kandidatuppsatsarbete såg jag detta citat online som bidrog till positiva rysningar. Ämnet compassion fatigue är något som jag av personliga skäl är intresserad av, bland annat gällande hur det kan komma till att påverka mig i mitt framtida yrke eftersom jag anser mig vara intryckskänslig. Jag har sedan första terminen på socionomprogrammet varit terminsombud och i denna roll fått ta del av många intressanta diskussioner med andra elever och lärare vilket har väckt intresset att undersöka hur socionomstudenter vid Lunds universitet ser på fenomenet compassion fatigue i relation till framtida yrkesliv.

“Ta först på din egen syrgasmask. Om du ska kunna hjälpa andra måste du ta hand om dig själv först” (Per Isdal, 2017, s.121)

## 1.1.Problemformulering

Socionomer arbetar dagligen med att hjälpa människor som har befunnit eller befinner sig i tuffa livssituationer. Till följd av detta löper denna yrkesgrupp en större risk att erfara sekundär traumatisk stress, empatitrötthet och utbrändhet (Denne, Stevenson & Petty, 2019, s. 2).

Trots att de psykologiska konsekvenserna av att tillhandahålla socialt stöd och vård till traumatiserade klienter har noterats i över två decennier så har relativt få studier fokuserat på vårdgivare och deras emotionella reaktion eller svar på detta. Det är vanligt att individer som arbetar med människovårdande yrken även har yrkesmiljöer och vårdkrav som ökar sannolikheten för negativa psykologiska konsekvenser (Adams, et al. 2006, s.103).

Harr och Moore (2011, s. 235) skriver att det inte finns någon tydlig eller enhetlig definition av begreppet compassion fatigue, vilket gör det svårt att hitta tidigare forskningsresultat som visar sambandet mellan praktik och utbildning. Det finns ingen tydlig evidensbaserad teori för detta fenomen då begreppet är svår att definiera.

Flera forskare menar att socialarbetare samt de som jobbar med människobehandlande yrken generellt löper en större risk för att hamna i compassion fatigue. Decker et al. (2015, s. 38) menar vidare att det viktig för socionomer att utöva egenvård samt självmedkänsla för att bibehålla sitt

välbefinnande. Isdal (2017, s.220) menar även att det finns en skyldighet “to have your own back” eftersom symptomen på empatitrötthet till störst del existerar på insidan och inte syns utåt så för att kunna motverka empatitrötthet kommer ett åliggande att ta bladet från munnen.

Decker et al. (2015, s. 31) förklarar att det finns ett positivt samband mellan utbrändhet och unga “hjälpare”. Forskarna tror att det troligtvis beror på brist på förberedelser, okunskap om jobbiga livssituationer och tuffa arbetsmiljöer. Decker et al. (2015, ibid.) menar vidare att de vanligaste orsakerna till compassion fatigue är kopplade till tuffa arbetssituationer, bristfällig samverkan och begränsad tillsyn eller stöttning. Detta i kombination med besvikelse och frustration på oss själva som förväntas hjälpa andra i svåra situationer.

Per Isdals (2017, s.231f) tankar kring medkänsla och självmedkänsla bland de som arbetar med vårdande yrken är att de många gånger är väldigt bra på att visa medkänsla gentemot andra men tyvärr inte alls lika bra på att visa självmedkänsla. Författaren menar även att de allra flesta är mer granskande och uppläxande mot sig själva jämfört med mot andra personer.

I en studie på åtta svenska psykoterapeuter om deras erfarenhet av compassion fatigue kom det fram att de symptom de har upplevt av detta var trötthet, lättretlighet, känslolöshet, en känsla av att vilja isolera sig både mentalt och fysiskt och detta gällde både privat och på arbetet (Nilsson, 2014, s.295).

Enligt Harr, Brice och Moores (2014, s. 337) visar forskning att socionomstudenter under sin praktiktid i många fall visar tendenser till empatitrötthet och låg självkänsla. Vidare skriver författarna att både lärare och studenter inom människobehandlande yrke många gånger inte vill se compassion fatigue som en pågående yrkesrisk. I en annan artikel skriven av Harr och Moore (2011, s.105) har forskarna genomfört ett projekt där socionomstudenter fick vara med om en “egenvårdsutbildning” som visade att de fick med sig nya insikter och ny kunskap på hur de kan hantera stressiga situationer samt ökad balans i deras närvaro.

Isdal (2017, s.207) arbetar som psykoterapeut och har själv upplevt att hans utbildning inte förberett honom på den “trötthet” som ett vårdande yrke kan innebära. I sin bok, medkänslans pris, ställer han även frågan “Hur förbereder lärosätet studenterna på vad arbetet kan göra med dem och hur de ska klara av det?” Det svar som han kommer fram till är att utbildningarna inom vårdande

yrken inte förbereder studenterna. Detta har han kommit fram till efter många års erfarenhet av att arbeta och utbilda vårdare från flera olika professioner. Han upplever även att det i viss mån har blivit bättre än när han utbildade sig för 30 år sedan men långt ifrån tillräckligt. Han tror att en möjlig orsak till att det är så kan vara att utbildningarna “inte tror på denna belastningspsykologi”. En annan möjlig orsak tror Isdal skulle kunna vara att högskolan/universitetet inte vill se eller erkänna karaktäristiska olägenheter som är kopplade till yrket vilket i sin tur kan bidra till ett tabu kring ämnet vilket kan försvåra mer. Ett annat svar på varför kan vara att det inte finns utrymme att klämma in mer i läroplanen (Isdal, 2017, s.207).

Isdal skriver även att denna tabubeläggning är motsägelsefull eftersom yrkeskåren själva jobbar med psykopatologi och “borde” därmed vara de som förstår att de kan bli påverkade och borde inse att det finns “psykiska belastningar” (Isdal, 2017, s.16). Vidare menar Isdal att det inte är en bräcklighet eller nackdel att prata om att en påverkas av dessa arbeten utan det är att vara professionell (Isdal, 2017, s.17). Isdal menar att något som de allra flesta som arbetar i vårdande yrken istället fått sagt till sig är: “Ta inte med arbetet hem”. Författaren påpekar dock att detta tips är det mest urusla han kan tänka sig. Vad Isdal tycker att människor inom vårdande yrken bör lära sig istället är precis tvärtom, “du kommer ta med dig arbetet hem” och i samband med detta även få verktyg till att ha möjlighet att göra det utan att det påverkar deras privatliv och en själv i allt för stor omfattning (Isdal, 2017, s.28f).

## 1.2.Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur socionomstudenter pratar om fenomenet compassion fatigue och självmedkänsla i relation till kommande yrkesliv.

## 1.3.Frågeställningar

- Hur pratar socionomstudenter på Lunds universitet om fenomenet compassion fatigue och självmedkänsla?
- Hur pratar socionomstudenter på Lunds universitet om fenomenet compassion fatigue och självmedkänsla i relation till sin framtida arbetssituation?



## 1.4. Centrala begrepp och definitioner

### 1.4.1. Compassion fatigue

Den som först myntade begreppet compassion fatigue var Figley (1995). Innan han myntade begreppet compassion fatigue så kallades det "secondary traumatic stress disorder", en blandning av utbrändhet och sekundärtraumatisering. Han definierar begreppet genom att säga "vård har ett pris" (Figley, 1995, s.18). Figley (1995, s.27) beskriver kärnan i begreppet compassion fatigue som "empati och exponering" han menar att om en människa varken är empatisk eller utsätts för traumatiserade till exempel klienter så behöver man inte heller oroa sig för att drabbas av compassion fatigue. Enligt Per Isdal (2017, s. 25f) kan begreppet compassion fatigue översättas som empatitrötthet. Det vill säga ett successivt slitage på vårdares förmåga att känna empati, engagemang och bry sig om sin patient. Översättningen av compassion fatigue (empatitrötthet) kommer även att användas under resterande läsning. Isdal (2017, s.118ff) tar fasta på de Figley säger (1995) och skriver att empatitrötthet innebär att läge av trötthet och "dysfunktion" som både ter sig "biologiskt", mentalt och utåtriktat samt att det sker på grund av ihållande utsatthet för till exempel klienters eländan. Dem båda ser på det som konstitutiv påföljd av att under en tidsperiod finnas där för, eller en önskan om att kunna underlätta, för någon annan som har varit med om eller är mitt uppe i ett trauma eller annat lidande. Isdal (2017, s.118ff) skriver även att en förvissad utsträckning utav empatitrötthet kommer ingen inom vårdande yrken undan eftersom det är ett "pris" man får "betala" eftersom en visar omtanke. Författaren nämner även följande symptom på empatitrötthet: "låg arbetsmoral, undvikande av uppgifter, upptagenhet av detaljer, sjunkande motivation, apati, negativitet, sjunkande glädje över sådant som tidigare var glädjefyllt, bristande tro på att arbetet gör nytta och är meningsfullt, personalkonflikter, frånvaro, utmattning, retlighet, tillbakadragande från kollegorna, bristande självförtroende" (Isdal, 2017, s.118ff).

### 1.4.2. Medkänsla

Figley (1995) refererar till "Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language" (1989) som definierar medkänsla som en åtföljd av en stark önskan att lindra smärtan eller ta bort orsaken till någon annans lidande, en djup känsla av sympati och sorg för någon annan. Per Isdal (2017, s.231) skriver att medkänsla är det mest essentiella för de som arbetar inom vårdande yrke eftersom det är detta de bemöter sina klienter med hjälp utav.

### 1.4.3. Självmedkänsla

Christina Andersson (2016, s.20f) jämför i sin bok ”compassioneffekten” västvärldens syn på medkänsla/självmedkänsla med Dalai Lamas tolkning. När Dalai Lama beskriver medkänsla så avser han att det även innefattar självmedkänsla. Hans tolkning är att en inte separerar dessa som två skilda begrepp utan att medkänslan omfattar snällhet riktad både mot andra och en själv. Andersson menar dock att i västvärlden så är det vanligt att en som visar mycket medkänsla mot andra inte alls är lika bra på att göra detta mot sig själv utan tvärtom kan vara mer elaka mot sig själva. Andersson (2016, s.20f) arbetar som psykolog och handledare och genom kunskap hon fått därifrån så är hennes uppfattning att om medkänslan för sig själv görs starkare så kommer även att medkänslans för andra infinna sig mer otvunget. Detta på grund av att om en människa ej mår bra så blir en lättare mer självfokuserad. Andersson (2014, s.16) har även skrivit boken “compassionfokuserad terapi” där hon bland annat skriver att “forskningsvärlden” har börjat klarlägga de helande och botande kännetecknen av medkänsla och att framgången från forskning demonstrerar att medkänsla är en konst som en kan träna sig till som dessutom frambringar “neurofysiologiska” omställningar.

### 1.4.4. Sekundärtraumatisering

Figley (1995, s.21f) beskriver secondary traumatic stress (sekundärtraumatisering) som en naturlig följd av beteenden och känslor som kan uppstå på grund av vetskapen att någon i ens närhet har varit med om en traumatisk händelse. Detta kan alltså ske både i yrket och privat av att hjälpa eller vilja hjälpa någon som lidit eller är lidande. Figley (1995, s.21f) refererar även till DSM fem (APA, 1994) som definierar sekundärtraumatisering som en utveckling av karakteristiska symptom efter att ha exponerats av händelser som kan innefatta exempelvis “hot, död, faktiskt eller hotad allvarlig skada eller hot mot annan fysisk integritet, bevittnad händelse som innefattar död, oväntad eller våldsam död, allvarlig skada eller hot om död eller skada som upplevs av en familjemedlem”.

## 2. Kunskapsläge

### 2.1. Litteratursökning

Tidigare forskning har sökts via lubsearch med följande sökord; compassion fatigue, compassion fatigue students, compassion fatigue among social work students, empatitrotthet, empathy, empati

secondary traumatic stress, compassion fatigue, compassion fatigue Sweden, compassion fatigue social work, social work, self-compassion, self-compassion social work. Utvalda artiklar är alla "peer reviewed". Därefter har de bedömts utifrån relevans.

## 2.2. Vårdande yrkens kostnad

Figley (2002) beskriver i sin artikel "Psychotherapist's chronic lack of self care" hur de som arbetar med vårdande yrken har en tendens att bortse från egna behov och fokusera på klientens. Den medkänsla och empati som ingår i arbete är inget man kan undvika att ge utav eftersom det tillhandahåller de verktyg som krävs inom människovårdandeyrken eftersom när man kan se världen från de perspektiv som klienten gör så är det möjligt att anpassa insatser eller hjälp så att de blir så bra som möjligt (Figley, 2002, s. 1433f). Studien fortsätter dock med att förklara hur handlingar av medkänsla och empati många gånger har en viss "kostnad". När de som arbetar med vårdande yrken då försöker se världen utifrån den som lider så kommer de också till viss del att själva också lida. Figley (2002, s.1434) menar även att när någon inom vårdande yrke drabbas av empatitrötthet eller utmattning så minskar denna persons förmåga eller intresse att bära klientens lidande, vilket blir problematiskt eftersom betydelsen av medkänsla är bland annat att "bära lidande".

När en utsätts för empatitrötthet så uppkommer det snabbare symptom på detta än om man exempelvis blir utbränd men empatitrötthet går även snabbare att motverka när den har upptäckts. När en hamnar i empatitrötthet är det många gånger associerat med en känsla av hjälplöshet och själsfrånvaro samt att det kan finnas en större känsla av brist på stöd. Något som skiljer empatitrötthet och utbrändhet åt är just känslan av brist på stöd (Figley, 2002, s.1435f). I artikeln vill de även poängtera att stresshantering och självreglerande tekniker är väsentliga för att överleva människovårdande yrken oavsett vilken inriktning arbetet man gör har. Detta gäller både i möten/samtal med klienter och kontorsjobbet vid sidan om eller "i bilen på väg hem från jobbet" (Figley, 2002, s.1440). De vill i artikeln även understryka att det är viktigt att dagens kuratorer/psykoterapeuter fortsätter att jobba med empati och medkänsla och att det är upp till alla att höja dessa frågor till en högre kännedom inom vårdande yrken (Figley, 2002, s.1440).

## 2.3. Compassion fatigue och empati

Peter Nilsson (2014, s.295) börjar sin artikel med att påpeka att det finns en stor variation på hur en definierar "compassion fatigue", inte bara från olika håll utan även från en och samma författare. Trots att det inte blivit bekräftat att empati eller medkänsla är en orsak till compassion fatigue/empatitrötthet så väcker det stor oro inom professionellt socialt arbete, hur man använder sig av empati och medkänsla inom yrket. Om det är så att empati och medkänsla skulle vara orsaken till empatitrötthet så finns det en anledning till att hävda att dessa två verktyg skulle kunna vara "farliga" för den professionella (Nilsson, 2014, s.296). I denna studie så har de granskat forskning kring empati och medkänsla vilket författaren påpekar är ett ämne med numera mycket forskning inom bland annat socialpsykologi och neurovetenskap. Författaren har valt att fokusera på forskning som förklarar vad empati och medkänsla är samt det som är relevant för att avgöra om för mycket empati eller medkänsla kan vara en orsak till empatitrötthet (Nilsson, 2014, s.296). Författaren förklarar sitt sätt att se på hur empatitrötthet uppkommer genom kunskapen eller uppfattningen om en annan individs tillstånd eller situation, och för det andra genom att den som drabbas av empatitrötthet många gånger upplever en känsla eller påverkan som liknar det som klienten upplever eller förväntas uppleva (Nilsson, 2014, s.297).

I tidigare forskning som författaren tar upp så poängterar de att det finns studier som säger att människor som har svårt för känslomässig reglering, alltså har en tendens att bli överväldigad av känslor är benägna att uppleva personlig nöd när de träffar klienter som är i nöd, medan människor som har förmåga att reglera sina känslor är inte lika benägna att hamna i det (Decety & Jackson, 2004, refererat i Nilsson, 2014, s.296). Trots att det finns forskare/författare som skriver att medkänsla kan ge upphov till empatitrötthet (Radey & Figley, 2007; Stamm, 2010, refererat i Nilsson, 2014, s.300) så har det aldrig skildrats exakt hur detta sker. Men författarens teori är att medkänsla ofta beskrivs som ett lidande med en annan människa och därmed skulle det vara rimligt att för mycket medkänsla helt enkelt skulle betyda för mycket lidande och att detta då skulle kunna leda till empatitrötthet (Nilsson, 2014, s.300).

Författaren fortsätter sitt resonemang med att poängtera att det inte finns skäl att tro att empatitrötthet förekommer som ett direkt resultat av för mycket medkänsla (Nilsson, 2014, s.302). Författaren förstärkte denna slutsats genom att jämföra den med en studie utförd av en forskare

vid namn Thomas (2013, refererat i Nilsson, 2014, s.372). Thomas utförde en empirisk studie som utformats för att studera sambandet mellan empatitrötthet och personlig nöd. Empatitrötthet definierades med symptom som påminner om symptomen vid PTSD vilket i sin tur är associerade med sekundär exponering av psykiskt pressade samt att de är arbetsrelaterade (Thomas, 2013, refererat i Nilsson, 2014, s.372). Studien av Thomas (2013) genomfördes på en grupp socialarbetare och visade ett utmärkande samband mellan personlig nöd och empatitrötthet men däremot inget samband mellan empatisk oro och utmattning därmed uttryckte Thomas (2013) i sin studie samma sak som Nilsson (2014) att medkänsla i sig inte är en orsak till empatitrötthet. Men Nilssons studie visar däremot inte att empati eller medkänsla inte spelar in i huruvida någon utsätts för empatitrötthet eller inte. Författaren ställer sig frågan om det kan vara så att empati och medkänsla kan bidra till empatitrötthet om det uppnår en viss grad hos de som redan befinner sig i en separat känsla av personlig nöd? Dessvärre skriver han att det ligger utanför kapaciteten till denna studie att kunna besvara frågan (Nilsson, 2014, s.302f).

## 2.4.Compassion fatigue i en svensk kontext

Forskning vad gäller compassion fatigue/empatitrötthet i en svensk kontext gällande socionomer var en bristvara men jag har istället valt en artikel som heter "eight swedish clinical psychologists' experiences of compassion fatigue" (Norrman Harling et al, 2020) eftersom de psykologer som intervjuats till denna studie belyser samma eller liknande scenarion och problem som socionomer också kan komma i kontakt med. Författarna börjar med att ställa en fråga om "vilka faktorer som är viktiga för att psykologer ska vidmakthålla ett professionellt välmående under hela sin karriär?" Vidare nämner Norrman Harling et al (2020) en artikel skriven av Joinson (1992, s.116) där Joinson ställer frågan "Utbränd eller uppbränd - har vård av andra gjort dig för trött för att ta hand om dig själv?". Norrman Harling et al menar att det är denna fråga som reflekteras i den fortsatta forskningen om empatitrötthet som till stor del berör frågan om brist på egenvård och balans mellan arbete och privatliv (Norrman Harling et al, 2020, s.2). Författarna skriver även att en allmän missuppfattning är att begreppen empatitrötthet och utbrändhet kan användas som synonymier till vartannat. För att klarlägga detta så beskriver författarna att empatitrötthet skiljer sig från utbrändhet i hur snabbt det uppstår, långvariga effekter samt till vilken svårighetsgrad som symptomen visar sig. Empatitrötthet uppstår snabbare än utbrändhet och inverkar på färre aspekter i den drabbades liv (Norrman Harling et al, 2020, s.2).

Författarna skriver att det finns organisatoriska faktorer som skyddar de människor som arbetar inom vårdande yrken. Författarna menar att det är bland annat mentorer, avlastningssamtal och utvecklingsmöjligheter, detta enligt tidigare forskning (Norrman Harling et al, 2020, s.4). De åtta psykologer som deltog i studien tog däremot upp flertalet arbetsrelaterade faktorer som verkligen försvårade deras arbete. Av flera deltagare beskrevs "ett logistiskt trassel" som innebar samordning med andra yrkesverksamma som också är involverade i patienterna samt administrativa uppgifter (Norrman Harling et al, 2020, s.6). Stora mängder dokumentation kring varje patient bidrog till att de tvingas prioritera det administrativa framför klientarbete för att uppfylla krav och detta uttryckte flera av deltagarna i studien som en bidragande faktor till compassion fatigue (Norrman Harling et al, 2020, s.6).

I författarnas sammanfattning av vad som bidrar till compassion fatigue kunde vi även se att behöva tvinga fram medkänsla i vissa situationer, vilket behövdes eftersom detta beskrevs som ett av de viktigaste arbetsverktygen (Norrman Harling et al, 2020, s.8). Något annat som deltagarna tog upp som var en bidragande faktor till att förvärra empatitrötthet var personliga kriser av olika slag (Norrman Harling et al, 2020, s.10). Ett av författarnas syfte med studien var att identifiera organisatoriska faktorer som antingen bidrar till eller kan skydda mot att psykologer drabbas av empatitrötthet. Det som bland annat upptäcktes var autonomi och tidshantering som bland annat gällde tidsbrist som i vissa fall ledde till att deltagarna kände att de måste välja mellan kvaliteten på deras vård och sin egen hälsa. Något annat som togs upp var även vikten av att utföra egenvård genom bland annat att göra aktiviteter de tycker om, spendera tid i naturen eller umgås med människor de tycker om (Norrman Harling et al, 2020, s.11). Författarna avslutar med att förmedla att deras "upptäckt uppmuntrar normaliseringen av medkänsla för att lyfta tabubeläggningen, vilket i sin tur gör det lättare för yrkesverksamma att söka hjälp" (Norrman Harling et al, 2020, s.15).

## 2.5.Compassion fatigue inom utbildning och arbetsliv

I artikeln "Burnout, secondary Trauma and Compassion Fatigue in Social work" (Diacosecu, 2015) har författaren analyserat relevanta vetenskapliga artiklar som har blivit publicerade under de senaste nio åren (från 2006 till 2015). Författarens urvalskriterier matchade de till denna studie väldigt bra, även dessa var "peer reviewed" (Diacosecu, 2015, s.58). Författaren skriver om vikten

av att yrkesverksamma som jobbar med att hjälpa andra känner till sina egna förmågor, attityder, begränsningar och sin egen personliga och professionella utvecklingspotential. De belyser även att detta är extra viktigt när de yrkesverksamma i samband med att finnas till för sina klienter möter en begäran om att hjälpa många och under en begränsad tid. Även att de utsätts för långvariga exponeringar för det emotionella och sociala lidandet hos klienter. Särskilt då en organisations- och arbetsmiljö är långt ifrån stödande eller om den har dåliga tillgångar till resurser (Diacosecu, 2015, s.58).

Vidare skriver författaren att sekundär traumatisering och empatitrötthet bland socionomer inte är erkänt som ett "problem" och att detta kan få konsekvenser. Författaren skriver att det vore en god idé att använda sig utav "Maslach Burnout Inventory and Compassion Fatigue" för socionomer och särskilt för de som arbetar inom kris- och traumasituationer, akutenheten, våld i hemmet, familjevåld, katastrofer för barn samt med hemlösa (Diacosecu, 2015, s.62). Även i denna artikel tar de upp "kostnaden" av empati som en definition av empatitrötthet. De tar även upp några av de symptom som kan uppstå vid empatitrötthet; djupt negativa personlighetsförändringar både yrkesmässigt och i privatlivet, förlust av den respektfulla attityden gentemot klienter samt lättretlighet gentemot personer i den professionellas privatliv samt ett mycket upprepat önskemål om att ha egentid och vara ensamma (Diacosecu, 2015, s. 60).

De allra flesta som har universitetsutbildning inom socialt arbete kommer att arbeta med klienter som representerar symptom på traumatisk stress, missbruk, symptom på utbrändhet, livsomställningar eller depression som svar på traumatiska livshändelser. Förutom den teoretiska kunskapen och lärdomen inom specifika arbetsområden är det också viktigt att studenter lär sig självomhändertagande, framförallt när de arbetar med traumatiserade personer. Enligt en av artiklarna som har analyserats ansågs det viktigt att studenter inom socialt arbete lär sig om bieffekter av empatitrötthet och sekundär traumatisering eftersom de kan ställas inför detta. De belyste även vikten av att arbeta i förebyggande syfte för att motverka bieffekterna. Om fallet är så att studenten själv lidit av primär eller sekundär traumatisk stress i barndomen så är denna kunskap extra viktig (Diacosecu, 2015, s. 60f).

"Homo ad juventum paratus" betyder "en människa som är beredd att hjälpa andra". Detta skriver Meeuwisse & Swärd (2016, s.31) i relation till att det är från denna "utgångspunkt" som

socionomers yrke härstammar. I dagsläget finns det ett fokus på att frambringa en världsomfattande begreppsbestämning av socionomyrket. Detta kan både innebära en vilja att nå en förstärkning av “yrkesidentiteten” samt en internationalisering. Dellgran (2016 s. 262) skriver i linje med detta att “utbildningsansvariga”, undervisare och pedagoger agerat betydelsefulla nyckelpersoner till att undervisningen inom socialt arbete har utvecklats med betoning på “akademisering”. Författarna poängterar även att “i det svenska systemet” finns det till varenda yrkesgren en samling universitetsforskare som ser till att förbättra och framställa nya lärdomar för att ge kunskaper åt blivande socionomer. Att se på det utifrån detta sätt kan vara en förklaring till varför känslöhantering inte ingår i socionomutbildningen.

## 3. Teoretisk utgångspunkt

I Detta avsnitt kommer de två teorierna som har använts för att analysera materialet att presenteras. Dessa är stress-sårbarhetsmodellen samt emotional labor av Hochschild (2012). Båda teorierna valdes utifrån att dem upplevs ge en fördjupad förklaring på varför psykisk sjukdom/ohälsa och empatitrötthet kan uppstå. Stress-sårbarhetsmodellen valdes vidare utifrån dess förklaringsmodeller för vad som kan vara bidragande faktorer till psykisk sjukdom vilket också gör den relevant för hur empatitrötthet kan uppstå. Emotional labor valdes då de kan belysa de emotionella arbete som ingår i många vårdande yrken och bidra till trötthet. Den ger även ett ytterligare djup och bredd till hur empatitrötthet kan uppstå och upprätthållas. Utifrån arbetets tidsplan och omfång ansågs dessa två teorier tillsammans tillföra en tillräcklig analys av materialet.

### 3.1. Stress-sårbarhetsmodellen

Forskning inspirerad av stress-sårbarhetsmodellen har bidragit till betydande insikter om bland annat ångest, personlighetsstörningar och depression. Forskning visar att cirka 50% av de individer som diagnostiserats med depression har upplevt hög nivå av stress innan det bröt ut. Stress är en faktor som är mycket omtalad och som ses som en viktig bidragande faktor i utvecklingen och förloppet av psykopatologi. Även utan hänvisning till individuell psykologisk eller biologisk karaktär så kan tillräckligt många negativa händelser orsaka psykisk sjukdom. Det finns även en koppling mellan depression och ogynnsamma sociala miljöer (Ingram & Luxton, 2005, s.32).



*Stress* kan vara en bidragande faktor till psykopatologi men faktum är att hos 50% av de som drabbas av en extrem stress utvecklas ändå inte psykisk sjukdom. Detta är något som går emot de modeller som betonar att stress har en väldigt betydelsefull roll i att människor utvecklar psykopatologi. Stress spelar en stor roll i exempelvis depression men det finns även andra faktorer som har en betydande roll, och där kan stress-sårbarhetsmodellen bidra till förklaring (Inagram & Luxton, 2005, s.32f). När man talar om stress inom stress-sårbarhetsmodellen så syftar man på både större och mindre livshändelser som bidrar till att en människas känslomässiga, fysiologiska och kognitiva stabilitet störs. Stressen innebär något som belastar en människas anpassningsförmåga och som orsakar störning i människans "vanliga" rutin eller funktion (Inagram & Luxton, 2005, s.33). Graden av hur mycket stress en människa upplever när incidenter som universellt kan ses som stressande inträffar, som exempelvis att förlora någon man älskar, skiljer sig åt, och det finns även andra faktorer som påverkar graden av stress (Inagram & Luxton, 2005, s.34).

Ett begrepp som förekommer inom stress-sårbarhetsmodellen är *sjukdomsanlag*, "diathesis", som det talas om i relation till *sårbarhet*. Sårbarhet betraktas som ett bestående drag som finns endogent hos människor och ligger latent (Inagram & Luxton, 2005, s.34). Oavsett om sårbarhet är något som kommer från gener/biologiskt eller om det kommer psykologiskt/från inlärningsprocesser så skiljer det sig från stress/yttre livshändelser genom att det är något som kommer inifrån (Inagram & Luxton, 2005, s.34f).

*Sjukdomsanlag-stressmodeller*, "diathesis-stress models", menar att det finns en viss nivå av anlag hos människor inför att utveckla en given psykisk sjukdom (Inagram & Luxton, 2005, s.36). Denna modell bygger på att diates/sjukdomsanlag i kombination med stress gemensamt bidrar till psykiska sjukdomar (Inagram & Luxton, 2005, s.37). Författarna menar även att relationen mellan sjukdomsanlag och stress kan förändras över tiden. Med detta menar de att en som någon eller flera gånger har drabbats av exempelvis depression lättare hamnar där igen och därmed inte tål stress lika bra eller påverkas lättare negativt (Inagram & Luxton, 2005, s.38).

Ett annat begrepp inom stress-sårbarhetsmodellen är *tröskelmodellen* vilket innebär att när någon blir utsatt för trauma, vilket även kan kallas *stressorer*, så spelar intensiteten in och när den ökar så ökar även risken för psykisk sjukdom. Om en människa är väldigt sårbar så kan det räcka med

små stressfaktorer för att psykopatologi ska inträffa. Detta i sin tur innebär då att "tröskeln" för att psykisk sjukdom inträffar är lägre. Däremot skriver författarna att trots en låg sårbarhet, kan mycket stressande händelser påverka ändå (Inagram & Luxton, 2005, s.40).

Ett annat begrepp inom stress-sårbarhet är *riskresistensmodeller*, "risk-resilience continuum models". Inom dessa modeller pratar man om motsatsen till sårbarhet, alltså faktorer som hjälper att motverka de skadliga effekterna av stressfaktorer som kallas motståndskraft, (resilience). Några av de färdigheter som stress-sårbarhetsmodellen ser som motståndskraft (skyddande faktorer) är kompetens, personlighetsdrag, sociala färdigheter och manövringsstrategier. Dessa färdigheter kallas *resiliensfunktioner*. Författarna skriver att "motståndskraft och sårbarhet representerar motsatta ändar av ett sårbarhetskontinuum. Däremot betyder det inte att risken för psykisk sjukdom försvinner för att motståndskraften ökar (Inagram & Luxton, 2005, s.40f). Författarna vill även poängtera att sårbarhet och stress är båda viktiga begrepp för sig när det kommer till stress-sårbarhetsmodellen men deras verkliga kraft ligger i interaktionen däremellan och är användbara när man vill få en förståelse av psykopatologi. Stress-sårbarhetsmodellen hjälper att beskriva hur sjukdomsanlag och stressfaktorer kan konceptualiseras bättre enligt författarna samt att det bidrar till att på ett mer komplext sätt förstå hur psykopatologin påverkas av biologiska variabler, miljövariabler, psykologisk mottaglighet och sårbarheter (Inagram & Luxton, 2005, s.43f).

### 3.2. Emotional Labor

I boken "The Managed Heart" av Arlie Russell Hochschild (2012) skriver författaren om sin teori "Emotional Labor". Första versionen av boken gavs ut 1983 och har sedan dess publicerats med en ny introduktion. Hochschild (2012) utförde sina första studier på flygvärdinnor men detta går att använda väldigt brett och applicera på flertalet professioner som kommer i kontakt med *emotionellt arbete*, vilket är en av anledningarna till att teorin är användbar till denna studie. Enligt Hochschild innebär emotionellt arbete näringsgrenen av emotioner samt utlopp för dessa baserat på den känslomässiga begäran som kan ingå i olika yrken. Det kan även innebära hur känslor ger yttring beroende på samhälllig klass, "kulturella" omständigheter och "samhällsnormer". Ett av de exempel som Hochschild tar upp gällande flygvärdinnor är hur de tvingas förtrycka den egna eventuella ängslan/oron vid turbulens av flygplan och istället tränas i att övervaka resenärers

sinnesstämning. Hochschild (2012) nämner även att emotionellt arbete är något som existerar i flertalet yrken, bland annat för socialarbetare.

Hochschild (2012, s.35) skriver att "vi gör alla en viss mängd skådespelning", men att det finns två olika sätt att agera på. Det första sättet kallas *surface acting* och är när en försöker att ändra hur en upplevs utåt, detta kan bland annat innebära kroppsspråk, som till exempel den kontrollerade sucken. Agerande nummer två kallas *deep acting* och innebär att "skådespelaren" inte försöker något utan uttrycker de känslor som kommer spontant, en verklig känsla (Hochschild, 2012, s.35). Varken när det gäller *surface acting* eller *deep acting* så bryter en känsla inte ut automatiskt eller spontant. När någon använder sig utav *deep acting* så gör man en ansträngning att verkligen känna eller föreställa sig en känsla. *Surface acting* däremot så kan en känsla till exempel istället te sig till att synas på kroppsspråk eller i ansiktet men är inte riktigt "en del av mig" (Hochschild, 2012, s.36). Mer ingående innebär *surface acting* att den som använder sig utav det väcker något hos den som står mittemot. *Surface acting* kan även vara "konsten att höja ett ögonbryn här, en överläpp spänd där". Den som utövar *surface acting* upplever, det är inte grundat i erfarenhet men verkar få det att framstå som det (Hochschild, 2012, s.38). *Deep acting* kan innebära att man uppmanar en känsla genom att använda sig av en utbildad fantasi. *Känslominnen* är något som lagras så att den som använder sig av *deep acting* kan använda sig utav och komma ihåg känslomässiga upplevelser, men för att detta ska ske måste de vara upplevda först. Men för att *deep acting* ska ske så kan "skådespelaren" inte bara använda sig av känslominnen utan hen måste även uppleva känslan som att den sker här och nu (Hochschild, 2012, s.41f).

När det kommer till professionellas *front stage*, till exempel deras egna kontor så bör det "återspegla" rätt mängd professionell värme, inte för rörigt eller färgstark, för att väcka förtroende (Hochschild, 2012, s.51). Vissa yrkesverksamma lär sig även hur det ska kännas gentemot klienter, oavsett hur en klient beter sig eller får en yrkesverksam att känna så ombeds hen att styras av klinisk attityd och ha en varm framtoning, vilket i sin tur "kräver känslomässigt arbete" (Hochschild, 2012, s.52). Hochschild har med ett citat från en säljare: "Att agera entusiastiskt är hårt arbete för mig" detta är väldigt talande för vad "emotional labor", *emotionellt arbete* innebär (Hochschild, 2012, s.139). Att ett jobb kräver emotionellt arbete innebär att arbetet är "ansikte mot ansikte" eller "röst-till-röst" med klienter/kunder. Eller så kräver det att den som utför arbetet genererar ett emotionellt sinnesstånd hos klienten/kunder, "t.ex. tacksamhet eller rädsla. Slutligen

kan det även innebära att den som arbetar blir “övervakad” på något sätt vad gäller det emotionella sinnestillståndet. Det kan även variera inom ett och samma yrke vilka anställda som upplever det emotionella arbetet som påfrestande eller inte (Hochschild, 2012, s.147f). Hochschild (2012, s.150) nämner även att socialarbetare och psykiatriker är några exempel på arbeten som kräver längre och djupare relationer med klienter eftersom de förväntas att exempelvis känna oro, empati och samtidigt undvika för mycket gillande/ogillande. Trots kriterier för vad emotional labor innebär så betyder det inte att det är självklart när det ingår i ett arbete eller inte. Enligt Hochschild går det inte svara på frågan “vilka arbeten går under kategorin emotional labor”, utan att fråga varje enskild arbetare vad det är de gör på arbetet och fråga arbetsgivaren vad det är de förväntar sig. Detta bidrar till att många upplever en “dimension” av sitt arbete som sällan uppmärksammas, eller uppskattas av arbetsgivare, vilket bidrar till stress genom ett så kallat *osynligt mentalt arbete* (Hochschild, 2012, s.153).

## 4. Metod

I föreliggande studie har semistrukturerad gruppintervju använts. Enligt Bryman (2011, s.206) så använder flertalet yrkesskribenter “fokusgrupper” och “gruppintervju” liktydigt och att den tydligaste skillnaden däremellan är bland annat att vid gruppintervju så behöver det som diskuteras endast till viss del vara kopplat till vartannat. Eftersom jag valt att genomföra intervjun enligt detta sätt så når det inte kriterierna för fokusgrupp fullt ut, trots detta har jag valt att titta på en del av de som litteraturen säger om både fokusgrupper och intervjuer eftersom det inte fanns lika mycket att läsa om något som enbart kallades gruppintervju. Wibeck (2010, s.25) skriver att “fokusgrupper kan sägas vara en typ av gruppintervju; däremot är alla gruppintervjuer inte fokusgrupper”.

Eftersom jag valt att genomföra gruppintervjuer med en semistrukturerad form så har jag haft möjlighet att ställa “uppföljningsfrågor” och använt mig av vad som i litteraturen kallas “intervjuguide” (se bilaga 2 för intervjuguiden) men eftersom frågorna är semistrukturerade så har deltagarna i intervjuerna kunnat svara självstyrande (Bryman, 2011, s.415). Detta var en viktig aspekt i studien eftersom den syftade till att få fram studenternas syn och erfarenhet av fenomenet compassion fatigue. Eriksson-Zetterqvist & Ahrne (2015, s.42f) skriver att var en intervju hålls kommer att påverka vilka/vilken sida av sig själv som deltagarna vill belysa eller visa mer utav. Dem skriver även att när intervjuer hålls i deltagarnas “hemmiljö” är det många gånger önskvärt

att det inte ska vara andra hemma. På grund av den rådande pandemi så hölls båda gruppintervjuerna via formatet zoom vilket gjorde att intervjun genomfördes i allas "hemmiljöer" och det skulle mycket väl kunna vara så att det fanns andra människor i hemmet. Deltagarna i en gruppintervju väljs oftast utifrån att de har någonting som förenar dem och som dessutom är av vikt för forskarens studie (Dahlin-Ivanoff, s.83). I detta fall är det att alla deltagarna studerar på socionomprogrammet vid Lunds universitet och går antingen termin fem, sex eller sju.

Bryman (2018, s. 627) menar att denna metod ger större möjligheter än andra metoder för att deltagarna har ett visst "ägarskap" över intervjun, men även över forskningsprocessen generellt. Det är en påtaglig svår balans som rör hur pass engagerad en gruppleddare ska vara med i diskussionerna och hur mycket kontroll deltagarna har (Bryman, 2018, s.627). Det fanns en förberedd intervjuguide som ändå tillät deltagarna att själva styra inriktningen på samtalet vilket också genererade i att nya teman som inte kunde urskiljas utifrån intervjuguiden uppstod.

Enligt Dahlin-Ivanoff (2015, s. 82) samlas inte data primärt för att förstå hur enskilda personer förstår världen utan byggs på en förståelse av världen genom gemensamma erfarenheter, och att människor inte lever åtskilda från varandra. Vilket är en av anledningarna till varför gruppintervjuer, och inte enskilda intervjuer, valdes till denna studie när det ska undersökas hur socionomstudenter som grupp ser på ett fenomen. Forskningsresultat visar att när gruppmedlemmarna börjar komma fram till en gemensam åsikt, slutar kritiskt och varierande tänkande och låser sina åsikter och värderingar. Det blir på så sätt svårt att veta i vilken utsträckning grupp-effekt får negativa konsekvenser. Detta kan resultera i att vissa deltagare kan sitta med en åsikt som inte kommer till uttryck på grund av majoritetens tryck (Bryman, 2018, s.628). Detta är en av nackdelarna med metoden gruppintervju, till skillnad från enskild intervju, att det finns en risk att vissa åsikter inte framkommer för att det eventuellt skulle gå emot gruppens normativa åsikter. Med detta i åtanke har åsikter som "sticker ut" valts att belysas extra under resultatet och det ställdes även följdfrågor för att det inte skulle förbises på grund av att det inte gick i linje med andra deltagares uppfattningar. En annan anledning till vald metod, är att gruppintervjuer kan bidra till insikt och kännedom bland deltagarna vilket kan bidra till att en blir reflekterande över faktorer som man inte varit förut. Detta är också ytterligare en faktor till varför denna studie har använt gruppintervju istället för enskild intervju. Gruppintervju kan även bidra till att deltagarna kan lägga märke till att problem som en själv upplever kanske eventuellt också

upplevs av andra (Dahlin-Ivanoff, 2015, s.84) vilket återigen eventuellt inte hade framkommit under enskilda intervjuer.

Inspelningar från fokusgruppträffarna kan försvåra transkribering och tolkningen eftersom deltagarna kan prata i mun på varandra, ha olika tonlägen och röstlägen som gör att det blir svårt att avgöra vem som säger vad (Bryman 2018, s. 627). Eftersom det fanns en något begränsad tidsram till transkribering har jag valt att göra avgränsning i form av att inte ha med kroppsspråk och eventuella nickningar utan tagit med när någon exempelvis göra instämmande ljud som “mm”, “aa” eller “ja”.

När Wibeck (2010, s.61) berör frågan gällande hur många deltagare en bör ha i sin fokusgrupp så skriver hon att det förekommer varierande filosofier angående detta men att alltför många deltagare gör det svårt och talar om ett antal på fyra som ett bra riktmärke. Halkier (2010, s.32) skriver att det generellt i beskrivningar om antal skrivs om framgång i grupper i alla storlekar mellan fyra och tolv. Eftersom gruppintervjuerna utfördes via zoom ansåg jag att en grupp på fyra personer var bra då det fortfarande skulle utgöra en grupp även om en person skulle få förhinder. Efter egna erfarenheter av zoom så anses det inte heller bra att vara för många i detta format om alla ska få komma till tals.

## 4.1. Metodens tillförlitlighet

För att kontrollera en studiens tillförlitlighet behöver man titta närmare på trovärdighet, överförbarhet, studiens pålitlighet samt möjlighet till att styrka och konfirmera resultat (Bryman, 2011, s.354)

### 4.1.1. Trovärdighet

För att en studie ska vara trovärdig så måste forskaren arbeta på ett konsekvent, omsorgsfullt och principfast sätt samt att detta är något som den som forskar kan uppvisa för den som tar del av studien. Enligt Dahlin-Ivanoff (2015, s.91) är det inte en god idé att den som utför en studie medverkar i insamling av material och i granskningen av denna eftersom detta skulle kunna leda till att regelmässiga fel uppstår av materialet som influerar utfallet av studien. Eftersom studien genomförs av en skribent blir det svårt att dela upp detta och jag måste genomföra båda delar själv, men jag har däremot denna information med mig som en medvetenhet och citaten under resultat

hjälp till att bevisa trovärdigheten. Genom att genomgående vara transparent i texten och förklara val som gjorts, visas även att jag har arbetat på ett omsorgsfullt och principfast sätt.

#### 4.1.2. Överförbarhet

Enligt Bryman (2011, s.355f) så innebär överförbarhet om forskaren har ”kommit fram till generaliserbara resultat för en annan omgivning”. Genom att ha med deltagare från tre olika terminer så bidrar det till att öka studiens överförbarhet än om deltagarna exempelvis enbart hade representerat en termin från socialhögskolan.

#### 4.1.3. Pålitlighet

Att en studie är pålitlig innebär att forskaren gör en fullkomlig och åtkomlig rapportering av alla skeden som man gått igenom under forskningen för att kvaliteten ska kunna granskas (Bryman, 2011, s.355f). I min studie har jag varit noggrann och konsekvent med att förklara mina val i studien genom tydlig rapportering samt exemplifiera resultatet med tydliga citat.

#### 4.1.4. Möjlighet att styrka och konfirmera

För att den som genomför en studie ska kunna styrka och konfirmera måste hen, med utgångspunkt i att ingalunda studier fullkomligt opartiska, tillförsäkra att hen verkat ”i god tro”. Den som genomför studien ska tydligt visa att hen inte avsiktligt har tillåtit individuella åsikter och synsätt ha ett inflytande på resultatet i studien (Bryman, 2011, s.355). Detta är något som skrivits om i studien på ett öppet sätt redan i inledningen där jag förklarar varför ämnet är intressant för mig och sedan i ”förkunskap” beskriver det jag hade med mig sedan innan. Jag kommer även kunna ”styrka” och konfirmera” i både ”resultat och analys” samt ”slutdiskussion” att jag inte har låtit mina individuella åsikter forma eller påverka detta.

### 4.2. Förförståelse

Min förförståelse om fenomenet compassion fatigue är delvis vad det innebär att hamna i det och vilka symptom det kan visa sig som samt hur eller vad det är som gör att de som arbetar i vårdande yrken drabbas av detta. Då jag varit terminsombud från termin 1 (och är fortfarande nu under termin 6) så är detta med hantering av kommande yrke, personlig utveckling och egenterapi något som har diskuterats mellan elever och lärare vilket har gjort mig intresserad av att fördjupa mig inom just compassion fatigue och hur studenter på socionomprogrammet ser på detta i förhållande

till deras framtida yrke i form av risker och hur förberedd eller ej en känner sig. Ytterligare förförståelse är att jag själv upplever/önskar att fenomenet compassion fatigue skulle få en plats i utbildningen, samt verktyg för hur en kan hantera eller motverka detta.

### 4.3. Urval

Jag har valt att använda mig av snöbollsurval för att komma i kontakt med intervjupersoner. Snöbollsurval innebär att en vald grupp av personer har hänvisat vidare till respondenter som uppfyller de målstyrda urvalets kriterier (Bryman, 2011, s.196). Kriterier för medverkande i gruppintervjuerna var att de ska vara socionomstudenter vid Lunds universitet från termin fem till termin sju. Deltagarna kontaktades via facebook/messenger i form av ett informationsblad med syfte beskrivet, information om vad compassion fatigue innebär samt information om konfidentialitet, inspelning och att gruppintervjun genomförs via zoom på grund av rådande pandemi. Tio deltagare tillfrågades. Två tackade nej på grund av tidsbrist, vilket resulterade i två gruppintervjuer med fyra deltagare i vardera. Jag valde att inte ha fler deltagare i varje grupp eftersom diskussionen skulle ske via videosamtal på zoom, och tidigare erfarenheter visat att det kan bli problematiskt att vara för många i detta format om alla ska komma till tals. Två gruppintervjuer ansågs tillräckligt på grund av arbetets omfattning och tidsram. Deltagarna var jämnt spridda mellan termin fem, sex och sju på socionomprogrammet vid Lunds universitet.

### 4.4. Genomförande

Enligt Dahlin-Ivanoff (2015, s.88) så bör den som genomför en gruppintervju/fokusgrupp forma en lättsam och behaglig atmosfär. Författaren skriver även att det är en god idé om den som har ansvaret för gruppintervjun/fokusgruppen har enskild kommunikation med deltagarna före intervjun då detta kan ge positivt utslag i gruppatmosfären. Ytterligare en god idé kan vara att inledningsvis “välkomna och presentera” både forskaren själv, de som deltar samt tala om avsikten med intervjun och ge “praktiska” upplysningar. Gruppintervjuerna genomfördes via formatet zoom som alla deltagare kände till sedan tidigare då alla använt det i utbildningssyfte.

Före gruppintervjuerna hade jag kontakt med varje enskild deltagare via messenger/facebook där vi bestämde datum och tid samt informerade om intervjulängd, frivillighet och anonymitet i deltagandet. Vid start av gruppintervjuerna, inledde jag med att tacka för att de ville ställa upp,



upprepade att deltagandet är frivilligt och anonymt. Vidare upplystes det om att det går bra att avbryta när man vill samt att intervjuerna kommer att spelas in via funktion på zoom. Deltagarna tillfrågades att ge en tumme upp via kameran som tecken på att de tagit del av informationen, informationsbladet och att de ger sitt samtycke till att delta. Av användartekniska skäl i formatet zoom, möjliggjordes fyrtio minuters samtal i sträck, varför vi efter den tiden tog fem minuters paus och sedan fortsatte ytterligare fyrtio minuter. Inledningsvis introducerades begreppet compassion fatigue tämlig kort, därefter angreps första frågan.

## 4.5. Etiska överväganden

Deltagare som skall ingå i gruppintervju/fokusgrupp ska få komplett upplysning angående ändamålet med studien. Dessutom ska de få upplysning om att all den information som utbyts under gruppintervjun/fokusgruppen ska hållas konfidentiellt. Att detta är något som gäller både forskare såväl som deltagare ska bekräftas med hjälp av ett verbalt samtycke. Även slutsatserna ska beskrivas anonymt, utan möjlighet att spåras till någon av deltagarna (Dahlin-Ivanoff, 2015, s.92). Bryman (2011, s.131ff) skriver även om grundläggande etiska principer som en måste ta i beaktning. Dessa principer är "informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet" och rör "frivillighet, integritet och konfidentialitet".

Informationskravet innebär att de som deltar i studien har fått information om studiens ändamål samt att de kan helt och hållet avgöra (oavsett stadiet i studien) om de inte vill delta längre och få ta del av element av studien (Bryman, 2011, s.131). Som nämnts tidigare under genomförande så har deltagarna fått information om ändamålet med studien både skriftligt innan intervjun samt muntligt innan intervjuerna startade (se bilaga 1).

Samtyckeskravet syftar på att de som är med i studien har en självbestämmanderätt som tillåter dem att avgöra helt kring sitt deltagande (Bryman, 2011, s.131). Efter att ha tagit del av information gällande övriga etiska principer så fick deltagarna genom att visa tummen upp i kameran muntligt ge sitt samtycke. Vid båda intervjuerna kom två deltagare lite sent och då upprepade jag informationen om samtycke igen och försäkrade mig om att jag även hade deras samtycke på samma sätt.

Konfidentialitetskravet finns till för att säkerställa att information om deltagarna i studien kommer att handskas med avsevärd varsamhet (Bryman, 2011, s.131). Innan gruppintervjuerna startades informerades deltagarna om att inspelningarna kommer att raderas när arbetet blivit godkänt av socialhögskolan samt att samtal om materialet under handledning behandlats avidentifierat.

Nyttjandekravet syftar till att den information som kommer fram genom studien nyttjas endast till studien och inget annat (Bryman, 2011, s.131). Denna princip är också något som jag har följt genom att endast använda gruppintervjuerna till studien/examensarbetet. Vidare skriver Bryman (2011, s.137) även om “intrång i privatlivet”. Med detta menar han att bara för att deltagarna har givit sitt samtycke till att delta så har de även avskaffat sin rätt till “privatliv”. Många gånger kan det vara så att deltagare i en studie inte önskar att svara på viss typ av frågor då det kan upplevas för personligt. Eftersom en av frågorna i intervjuguiden gällde deltagarnas egna erfarenheter av compassion fatigue och saker de upplevt som mentalt påfrestande under praktik eller annan yrkeserfarenhet så valde jag att skicka ut frågorna före intervju (se bilaga 1 och 2) för ökad möjlighet att redan innan välja att inte vara med alls eller meddela att det finns frågor som en inte kommer vilja svara på.

## 4.6. Bearbetning av material

I föreliggande studie har tematisk analys använts vid resultatbearbetning. Tematisk analys innebär att forma sitt material efter huvudsakligt uppkommet innehåll (Bryman 2011, s. 528). Det är betydelsefullt att arbeta igenom och lyssna på inkomna data ett flertal gånger för så fullständig uppfattning av datan som möjligt (Ahrne & Svensson 2015, s. 91). Efter intervjuerna, transkribering och genomlyssning av materialet ett flertal gånger så vill jag påstå att ovan nämna procedur är genomförd. Studien är abduktiv vilket innebär att forskaren i en studie som utgångspunkt har en viss tolkning och teori eller antagande som tydliggör detta. De resultat som en studie med “abduktion” uppnår är till störst del preliminära och “öppna för revidering i ljuset av ny data”. Slutsatsen bidrar till nya hypoteser istället för beprövad/pålitlig forsknings slutsats. Vidare forskning krävs för att bekräfta, förstärka eller förstöra de abduktiva slutsatserna (Fejas & Thornberg, 2015). Braun & Clarke (2006) talar om sex olika “faser” när man genomför en tematisk analys. Dessa har använts i denna studie och beskrivs nedan.

Första fasen innebar transkribering av de inspelade gruppintervjuerna. Vid transkription har det ordagrant skrivits ned vad som sades i intervjuerna. De bortval som gjorts i transkriberingen är att inte skriva ut kroppspråk, nickningar utan det har istället fokuserats på om någon av deltagarna verbalt instämt till det någon annan säger i form av ”mm” eller ”ja”.

Andra fasen växte koderna fram genom varje genomgång av materialet. Det fanns en naturlig utgångspunkt i frågeställningarna samt intervjuguiden. Utöver detta uppkom nya upptäckter och ämnen deltagarna berörde vilket utmynnade i återkommande mönster.

I sökandet efter teman under tredje fasen undersöktes koder med samma informationsinnehåll. Framtagna koder antecknades och angavs färgkoder för att underlätta inför nästa fas. I denna fas namngavs uppkommande teman till följande; förkunskap, utbildning, oro inför kommande yrkesliv, tankar om personlighetsegenskaper, egna erfarenheter av compassion fatigue och tankar kring självmedkänsla.

I fjärde fasen användes färgkoderna från föregående tema genom att dessa markerades ut i den transkriberade texten med överstrykningspennor samt att meningsbärande citat markerades.

Temata namngavs under tredje fasen, så i femte fasen sammanställdes färgkodad text för överblick av citat och materialet i stort. Sjätte fasen visas nedanstående under resultat och analys.

## 5.Resultat och analys

Nedan presenteras sju teman framtagna med hjälp av tematisk analys. Ett tema presenteras i taget, vilket analyseras utifrån teorierna stress-sårbarhetsmodellen och Hochschild's tolkning av emotional labor. Deltagarna anonymiserades genom kodnamn A1-D1 i första gruppen A2-D2 i andra gruppen.

### 5.1. Förkunskap

Temat förkunskap växte delvis fram i form av första frågan i min intervjuguide som löd “Hade ni hört talas om compassion fatigue/empatitrötthet förut?” samt svar som uppstod under intervjugång som tydde på olika former av förkunskaper kring fenomenet compassion fatigue. Samtliga deltagare var bekanta med själva fenomenet compassion fatigue/empatitrötthet men inte med

begreppen i samma utsträckning. Samtliga deltagare uttryckte även att när fenomenet eller begreppet kommit på tal så har det för de mesta varit utanför utbildningen eller som för ett fåtal under praktiken på termin fem.

Jag har inte hört om fenomenet som det ordet men man har hört grejen att man kan bli psykiskt trött av att jobba med den här typen av frågor och den här målgruppen, det har man ju pratat om.

(Intervjuperson A1)

Det intervjuperson A1 uttrycker kring fenomenet compassion fatigue ringar in hur flertalet deltagare svarade kring om de hört talas om det innan eller inte. Några deltagare uppgav att de pratat om fenomenet med andra klasskamrater på programmet, både när det kommer till att under termin sju fundera på framtida yrkesval och i arbetssammanhang där de utfört socialt arbete under studierna. I båda intervjugrupperna framkommer önskemål, att inför framtida yrkesliv, åtminstone ha berört fenomenet under utbildning för inblick i varningstecken och symptom. En deltagare hade nyligen läst "Medkänslans pris" och uttrycker att detta är en bok som alla på socionomprogrammet borde läsa.

... Per Isdal då, det är min nya favorit haha [författare till boken Medkänslans pris] han går mycket in på det att man kommer ta med sig vissa saker hem och att det är liksom, det är normalt... när man jobbar med människor så kommer man göra det... (Intervjuperson C1)

Per Isdals bok (2017) används som referens i denna studie. Författaren anser att utbildningar inom människovårdandeyrken inte får tillräcklig förberedelse inför yrkeslivet, gällande psykiska och emotionella påfrestningar. Intervjuperson C1 kan ha blivit färgad av att nyligen ha läst boken. Dock nämnde C1 att hen upplevt en önskan om att få lära sig mer om empatitrötthet redan innan hen läste boken med Isdal.

I enlighet med stress-sårbarhetsmodellen kan förkunskapen om fenomenet empatitrötthet hos deltagarna kunna ses som en motståndskraft till att hamna i empatitrötthet. Deltagarna nämner att dem hört talas om fenomenet men önskar mer handfasta verktyg på hur man inte hamnar i empatitrötthet. Det framkommer även önskemål om symptombild och vad man kan göra för att motverka. Denna önskan om ökad kunskap skulle kunna öka motståndskraften om den beviljas. Utifrån stress-sårbarhetsmodellen skulle man även kunna se kunskapen som inte lika nödvändig då en persons tröskel påverkar hur sårbar en människa är. Det kan räcka med små stressfaktorer

för att psykisk sjukdom ska inträffa. Biologiskt anlag i kombination med stress, ses som bidragande till psykisk sjukdom och kunskapen hamnar då i skymundan.

Utifrån Hochschild's teori om emotional labor kan man istället se förkunskapen och den generella kunskapen om empatitrötthet som en bidragande faktor till osynligt emotionellt arbete. Det osynliga emotionella arbetet existerar inom många vårdande yrken och sällan uppmärksammas men som bidrar till empatitrötthet. Det osynliga emotionella arbetet innebär även att en dimension av det arbete som socionomer utför sällan uppmärksammas eller tas med i beräkningen av arbetsgivare, vilket kan vara en nackdel om en anställd försöker få hjälp i att motverka empatitrötthet eller söker stöd för att hen har hamnat i det. Om det emotionella arbetet då inte är något som arbetsgivaren förstår innebörden av, kan det innebära att den anställda inte får den hjälp som behövs.

## 5.2. Utbildning

Temat utbildning innefattar det som deltagarna tog upp gällande fenomenet empatitrötthet i relation till den gemensamma utbildningen på socialhögskolan. Något som uppstod under båda gruppintervjuerna var att deltagarna upplever att de under utbildningen fått höra "ta inte med er jobbet hem" och när detta togs upp på respektive intervju så gavs instämmanden från flera andra deltagare. Samtliga deltagare upplever att det inte känns bra att uttrycket nämns i sin "ensamhet" utan verktyg för att inte "ta med sig jobbet hem". Samtliga deltagare var överens om att "inte ta med sig sitt jobb hem" överhuvudtaget inte var något som kommer att fungera i praktiken. Flertalet deltagare upplevde att detta var det närmaste ett samtal om empatitrötthet som uppnåtts under utbildningen.

...I skolan tycker jag också att det är ju alltid den dära, verkligen att det är det där man får höra, ta inte med er jobbet hem, men sen när man frågar så här okej, men hur ska jag inte göra det då, så får man inget svar utan då blir man typ lämnad i de. (Intervjuperson C1)

En annan deltagare under samma intervju uttryckte även:

...men jag tror att om man är sån som person som inte bara kan släppa allt på tröskeln så, så måste man också få verktyg med sig för å veta, men hur ska jag hantera det här för jag vet med mig själv att jag kan inte bara lämna det här och sen gå, det låter skönt men jag kan inte. (Intervjuperson B1)

I samband med detta började deltagarna även diskutera när under utbildningen det vore en god idé att ta del av empatitrötthet. Förslag kretsade mestadels kring innan/efter praktikterminen eller eventuellt termin 4 under samtalsträningen. De var även överens om att det inte behöver innebära något "högtravat" utan kunde vara ett moment som fokuserar på compassion fatigue/empatitrötthet och medkänsla istället för att det nämns lite hastigt "här och där". Här och där syftar till att några deltagare tycker att det har nämnts på utbildningen men att det skett i förbifarten. Någon upplevde att de fått god lärdom av sina handledare under praktiken medan andra hade sett/fått utföra tuffa saker under praktiken som de inte alls kände sig stöttade i av sina handledare.

Asså man har ju pratat om det lite grann men så handfasta verktyg det finns det ju väldigt många... Nu är jag ju i termin 5 men aa, jag tycker det är lite bristfälligt [information gällande empatitrötthet] lite det här handfasta, ja ok jag ska inte hamna i empatitrötthet men hur gör jag för att jag inte ska komma dit? (Intervjuperson D2)

Intervjuperson D2 pratade väldigt likt om verktyg för att hantera empatitrötthet som intervjuperson C1 gjorde. Båda intervjupersonerna fick instämmande respons i respektive intervjugrupp när detta togs upp.

Jag kan känna att vi pratat en del om mentalisering [under utbildningen] ... sen har vi ju övat extremt mycket på att reflektera men det känns mer kopplat till uppgiften vi gör än kanske arbetslivet... Som D2 säger att det hade varit svinkul om man hade haft någon föreläsning som var inriktat just på vårt mående... (Intervjuperson A2)

Ovanstående är ett exempel på instämmande svar gällande det som intervjuperson D2 tog upp. Ytterligare som framgick under båda gruppintervjuerna och skapade diskussion, gällde känslomässigt bagage man eventuellt har med sig in i utbildningen samt hur detta bagage kan komma att påverka en senare i arbetslivet och vilken roll utbildningen bör ha i detta.

Ja jag tror också att lyckas man med dem övningarna [om vad man har med i sitt bagage] så är det ju bra för då får man ju som du säger D2 nosa lite på, vad har jag med mig, vad triggas mig, men kanske också hur kan jag använda det i framtiden. (Intervjuperson A2)

...kanske lära oss att se på våra kollegor vad är de klassiska tecknen på detta [empatitrötthet] att utbildningen kanske kunde visat oss i den riktningen istället... (Intervjuperson C2)

I båda intervjugrupperna var deltagarna överens om att det vore positivt med en specifik föreläsning rörande empatitrötthet eftersom det är något som många inom vårdande yrken drabbas av. Det rådde skilda meningar om hur mycket eller omfattande det bör vara och skapade diskussion gällande utbildning (teorier och annan gedigen kunskap) versus känslöarbete (både empatitrötthet och självmedkänsla). Någon menade att varje enskild träff med klienter ser olika ut och även om du lär dig vissa saker, kan du aldrig veta hur någon kommer beröra dig förrän du sitter där med klienten framför dig.

Personlighetsegenskaper är något som deltagarna diskuterar kan ha en koppling till vem eller varför någon hamnar i empatitrötthet. Hochschild nämner begreppet "front stage" och "klinisk attityd" kopplat till yrken som innebär något inlärt, något en har socialiserats in i (Hochschild, 2012). I detta fall skulle det exempelvis kunna vara så att en kommer in med en viss personlighetstyp till utbildningen, som sedan förstärks och lyfts som något positivt under utbildningen. Med andra ord upprätthålls och lärs studenter på socialhögskolan det som Hochschild pratar om gällande klinisk attityd och framsidan av yrket, exempelvis att ha empati och känna med andra, vilket deltagarna också berör.

Det skulle även kunna ses som en bidragande faktor till varför socialt arbete kan ses som ett känslomässigt krävande arbete där en kan behöva framtvunga denna empati gentemot klienter. Det här är något som deltagarna kommer in på när de pratar om "att ta med arbetet hem". Deltagarna pratar även om att de hört talas om fenomenet empatitrötthet innan men inte begreppet i sig och skulle tycka det vore en bra idé att prata om detta på utbildningen och få mer konkreta tips i hur en inte tar med sig arbetet hem.

Utifrån det som deltagarna diskuterar gällande att ta med arbetet hem och oro inför kommande yrke som är ett tema som kommer närmast så kan man se tendenser till det som Hochschild pratar om gällande emotionellt arbete och hur de önskar att empatitrötthet ska få ta en något större plats på utbildning och få mer konkreta tips på hur det ska kunna hanteras det emotionella arbetet eftersom det kommer vara en del av deras vardag i kommande yrke. Med andra ord kan man se tendenser till att deltagarna upplever att de inte får lära sig hur en ska hantera detta emotionella arbete. Detta mynnar även ut i hur en beter sig när man kommer hem från arbetet, om man till exempel som några av deltagarna säger är väldigt empatisk av sig automatiskt eller väldigt lätt

känner med andra och har lätt att bli rörd till tårar, då kanske det istället handlar om att dämpa detta i arbetet för att det inte ska bli jobbigt vilket i sin tur också innebär ett osynligt emotionellt arbete. En annan som kanske inte är lika automatiskt empatisk får istället jobba på att agera mer empatiskt vilket även det kan vara tröttande. Det som man kan se att deltagarna pratar om är att hålla sig/känslorna i schack och att dem inte upplever att de riktigt vet hur det ska göra detta.

Utifrån stress-sårbarhetsmodellen kan man se det som att deltagarna önskar fler verktyg från skolans håll för att kunna förhindra att den emotionella sårbarheten tar överhanden. Deltagarna berör bland annat “bagaget” som varje student har med sig in i utbildningen och senare in i arbetslivet och hur detta kan komma till att påverka en. De talar bland annat om att det kan vara bra att ha övningar som berör detta. Detta är en av de saker som stress-sårbarhetsmodellen nämner som en sårbarhet. Vid tidigare utsatthet för psykisk sjukdom, kan det finnas risk att lättare återinsjukna. Deltagarna visar vilja att diskutera negativa erfarenheter, som inträffat före och under utbildningen, vilket kan ses som en önskan att medvetandegöra sin sårbarhet och därmed kunna arbeta aktivt med den inför framtida yrkesliv.

### 5.3. Oro inför kommande yrkesliv

Detta tema är delvis kopplat till två frågor från intervjuguiden som löd: “Hur förhåller ni er till att det är större risk för de som arbetar med människovårdande yrken att drabbas av empatitrötthet? Är det något ni har funderat över/oroat er för?” samt “Vad tänker ni kommer vara jobbigast eller mest mentalt påfrestande med att i framtiden jobba som socionom? Det framkom även oro inför kommande yrkesliv i svar som angavs till frågor utöver de som mer direkt berörde ämnet.

Något som även kom på tal från några av deltagarna upplevde en oro inför kommande yrkesliv kopplat till compassion fatigue och hur det kommer påverka ens välmående och psyke att arbeta med utsatta människor.

Jag har tänkt på det väldigt mycket [fenomenet compassion fatigue], jag har till och med varit inne på att liksom, är det här ens rätt linje för mig om jag ska må bra själv i livet för när jag tar hem ärenden så kan jag gråta, behöva grubbla länge och då tänker jag såhär, åh nej kommer det vara såhär för mig hela livet. (Intervjuperson A1)



Det som nämns mest frekvent gällande oro inför kommande yrkesliv var tidsbrist, högt tryck/mycket att göra, stort ansvar för andra människors liv och tankar som “har jag gjort det rätta” eller “har jag gjort tillräckligt”.

... Under detta år som jag har varit där [Hvb hem] så har fem av dem anställda varit sjukskrivna på grund av utbrändhet och det har ju blivit en liten klocka att dem vill mycket, dem försöker men att hjulen snurrar sakta... (Intervjuperson C2)

Oron gällde inte bara sådant som var självupplevt utan berörde även sådant som kollegor upplevt. Det fanns även en oro inför framtida stöd från chefer/kollegor på arbetsplatser och hur det kommer att påverka en om man både har “mycket” på jobbet mentalt och har mycket att hantera emotionellt utanför jobbet.

I stress-sårbarhetsmodellen så poängterar de en koppling mellan depression och ogynnsamma sociala miljöer samt stress. Både stress och ogynnsamma sociala miljöer är något som togs upp en hel del under gruppintervjuerna och som vi även berör under detta tema. Det gäller bland annat brist på personal, att inte ha tillräckligt med tid för de klienter man vill hjälpa, vilket då bidrar till otillräcklighetskänsla, inte få stöd från kollegor samt tidsbrist till allt som berör arbetet. Detta är några av de exempel som skulle kunna ses som ogynnsamma sociala miljöer men som även ingår under stress. När man talar om stress inom stress-sårbarhetsmodellen menar man att “stressen innebär något som belastar en människas anpassningsförmåga och som orsakar störning i människans vanliga” rutin eller funktion, vilket kan skilja sig mellan människor (Inagram & Luxton, 2005, s.33). När man tittar på vad deltagarna uttrycker om sin oro inför framtida yrke utifrån stress-sårbarhetsmodellen, är detta inte en obefogad oro då det enligt denna modell finns en tydlig koppling mellan depression/psykisk ohälsa och det som deltagarna nämner att de oroar sig inför. Dock talar de även inom stress-sårbarhetsmodellen om att sådant som “normalt” sett ses som en ogynnsam miljö eller stressande för de flesta ändå kan variera i hur mycket det kommer att påverka en. Sådant som bland annat spelar in är intensiteten av stressorer (t.ex. trauman). Ju högre intensitet desto större är risken att en drabbas av psykisk sjukdom/ohälsa, vilket bygger vidare på det som beskrivs om personlighetsdrag och känslomässigt bagage i föregående tema.

Utifrån Hochschilds (2012) teori om emotional labor skulle man istället kunna säga att oron bland annat berör huruvida deltagarna själva kommer att hantera det osynliga emotionella arbetet som vi

bland annat kan tyda från första citatet från intervjuperson A1. Denna typ av oro fanns hos fler än bara A1 och kan ses som en oro som även berör "deep acting" och hur det kommer påverka en att känna med andra på ett sådant sätt att deltagarna själva också blir emotionellt berörda av sina egna så kallade känslominnen. Hochschild nämner även att socialarbetare ingår bland de yrken som kräver längre och djupare relationer med klienter eftersom de förväntas att till exempel känna empati och samtidigt undvika för mycket gillande/ogillande. Hochschild menar även att detta bidrar till att många socialarbetare kan uppleva en dimension av sitt arbete som sällan uppmärksammas och som kan vara en källa till stress genom osynligt mentalt arbete (Hochschild, 2012, s.153). Oron som deltagarna har tagit upp inför kommande yrke skulle kunna tyda på att det finns en oro inför detta osynliga mentala arbete som det dessutom inte talas som tillräckligt (enligt deltagarna) under utbildningen. Deltagarnas önskan om att få verktyg till att hantera att inte ta med arbetet hem kan ses som en önskan om att få verktyg inför det osynliga mentala arbetet. Det kan ses som att deltagarna upplevde att "ta inte med er jobbet hem" istället förvärrar det osynliga mentala arbetet genom att någon påstår att du inte bör göra något som du oundvikligen kommer göra.

## 5.4. Tankar om personlighetsegenskaper

Föreliggande tema framgick inte av den förberedda intervjuguiden utan det växte fram under deltagarnas diskussioner under båda intervjuerna vilket gjorde det relevant och spännande att ta med. Det som framgick kring detta var att deltagarna pratade om att de som studerar på socionomprogrammet till stor del är människor som är empatiska, medkännande, intresserade av andra människor samt har en vilja att hjälpa andra.

... Förmodligen är det den typen av människor som har mycket empati och som känner mycket för människor och vill hjälpa andra som rör sig till den här typen av yrken och då blir ju risken automatiskt högre för att man kanske då drabbas av empatitrötthet... (Intervjuperson A2)

När personlighetsegenskaper lyftes i ena intervjugruppen, framkom att det blev en aha-upplevelse för andra i gruppen och det uttrycktes igenkänning. Vidare diskuterade deltagarna även att de som har dessa personlighetsdrag eventuellt redan är medvetna om att de är "av den känsligare/mer medkännande sorten".

...Om man tänker generellt på vilka som läser till socionom så är det oftast människor, man måste ju vara människointresserad på något sätt när man ska läsa till socionom, och att det kanske också grundar sig någonstans i en vilja av att hjälpa människor att man kanske är en ganska empatisk människa, behöver man ju inte vara men att det ligger till grund och att du sen så kommer ut och jobbar med människor så har du ju med det här empatiska men det är ju den man måste lära sig att jobba med... (Intervjuperson D2)

Något annat som deltagarna pratade vidare kring, som tas upp i citatet ovan, är att ansvaret inte enbart ligger på utbildningen att lära ut om empatitrötthet och hur en hanterar detta. Deltagarna menar att den som känner med sig besitta dessa personlighetsegenskaper också har ett eget ansvar. Dock uttrycks att det kan vara en bra idé att lära sig om empatitrötthet för att själv kunna upptäcka tidiga signaler och be om hjälp samt stötta framtida kollegor.

Stress-sårbarhetsmodellen kopplat till personlighetsegenskaper kan ses utifrån något som både skapar engagemang och som är viktigt i ett arbete men även något som kan bidra till en ökad sårbarhet inför psykisk sjukdom/ohälsa. De personlighetsdrag som deltagarna tar upp är bland annat att vara empatiskt och ha förmåga att känna med andra. Detta kan då med hjälp av stress-sårbarhetsmodellen både ses som en styrka i arbetet eftersom man får lära sig att empati är ett viktigt verktyg i att hjälpa andra människor, men kan även ses som bidragande till en ökad sårbarhet att drabbas av empatitrötthet.

Det som Hochschild kallar ”surface acting” innebär att känslorna inte är grundade inuti men att en får det att verka så utifrån (Hochschild, 2012). Det kan exempelvis innebära att när en socionom inte känner att empati kommer naturligt inifrån så får hen visa detta på ett mer tvingat sätt istället genom att exempelvis gå in i en roll. Efter att ha arbetat ett tag kan detta istället bli en arbetsroll som antingen tar bort eller förstärker delar av socionomens personlighet. Både att minska och öka delar, frekvenser eller drag av ens personlighet kan vara tröttande.

Deep acting (Hochschild, 2012) kan innebära att det för någon som det är lättare att exempelvis bli berörd av att ta del av andra människors lidande, då istället tar kraft och är tröttande att inte gråta trots att personen inte sitter och aktivt tänker “nu ska jag inte gråta”. Även om den som annars lätt känner med andra aktivt arbetar för att tona ner detta i sitt arbete för att det inte ska bli “för jobbigt” så kan man bli väldigt emotionellt trött av detta. Det emotionella arbetet handlar även om

att plocka fram rätt känslor i arbetet och plocka bort de som är “fel” desto bättre socionomen blir på detta desto lättare blir det att fokusera på flera saker samtidigt i arbetet. Detta är också ett exempel på vad Hochschild kallar det osynliga känslorbetet som då bland annat kan handla om att visa empati och gillande gentemot någon en spontant utanför arbetet inte skulle känna så inför (Hochschild, 2012).

Vidare kring personlighet beskriver Hochschild “klinisk attityd” och hur de personlighetsegenskaper som deltagarna uppger socialiseras in och förstärks samt blir en norm inom gruppen. Detta kan skönjas när deltagarna talar om vissa typiska egenskaper där alla nämner snarlika egenskaper och hur detta både är något som gör en till en bättre socionom samtidigt som det kan innebära en ökad risk för empatitrötthet.

## 5.5. Egna erfarenheter av compassion fatigue

Detta tema har sin grund i frågan gällande egna erfarenheter av compassion fatigue men blev ett tema som fick ta plats i resultatet eftersom det visade sig att flertalet av deltagarna själva har upplevt någon form av empatitrötthet, eller att de berättade om människor de arbetat med som har upplevt detta. När deltagarna skulle prata om egna erfarenheter kom det även fram en osäkerhet kring vad det egentligen konkret innebär och en skämtsam jargong om “självdagnostisering” av fenomenet.

Ja, jag skulle säga att jag hade det [empatitrötthet], jag nämnde ju det i början där, det här får man ju ingen diagnos på så jag har diagnostiserat mig själv haha. (Intervjuperson C1)

Flertalet av de som deltog hade haft egna erfarenheter av empatitrötthet eller liknande tillstånd, samt några hade även haft kollegor som har upplevt compassion fatigue eller utbrändhet. De som uppgav att de upplevt empatitrötthet nämnde symptom såsom ökad gråtmildhet, nedstämdhet, ångest och att man får påträngande inre bilder från påfrestande erfarenheter.

... någon gång när vi hade jobbat med någon av de här barnen så hade jag gått hem och gråtit jättemycket och så ehm, och då gick jag till en av psykologerna [som fanns tillgängliga på praktikplatsen] ... (Intervjuperson A1)

Deltagarna uppgav orsaker såsom stress, otillräcklighetskänslor, tidsbrist, underbemanning samt att man tagit på sig för mycket energi- eller “empatikrävande” sysslor även utanför arbetet.

Jag var helt slut när jag kom hem, jag var liksom helt såhär ehm, började gråta av vad som helst, så det tog jättehårt ehm, så det var väldigt tråkigt men då var det just brist på tiden men det är klart att brist på tid då med den empatiska tiden, brister dem med varandra så får det väl dåliga konsekvenser. (Intervjuperson D2)

Under den ena gruppintervjun ombads jag att definiera fenomenet empatitrötthet efter att jag ställt frågan för att sedan mötas av en liten stunds tystnad och betänketid innan första deltagaren började dela med sig av sina erfarenheter.

I stress-sårbarhetsmodellen pratar de om en tröskelmodell som innebär att om en människa är sårbar så kan det räcka med små stressfaktorer för att psykopatologi ska inträffa eftersom tröskeln då är lägre (Inagram & Luxton, 2005, s.40). Att prata om vad en själv har eller har haft för erfarenheter av empatitrötthet skulle därför eventuellt i vissas ögon ses som något jobbigt, pinsamt eller något som man helst håller för sig själv, utifrån "tröskelmodellen" kan det vara lättare att hamna i svårigheter igen och det kan vara laddat att visa sig svag. Att berätta om personliga erfarenheter av empatitrötthet eller negativa erfarenheter blir samtidigt att säga något gott om sig själv då det skulle vara mer jobbigt att istället påstå att en gjort sin verksamhetsförlagda utbildning med utsatta människor och inte känt någonting.

Utifrån emotional labor och deep acting kan man se liknande tendenser. Bland annat kan det innebära att socionomer uppmanas att spegla klienters känslor i form av att de även känns "här och nu" för socionomen. Detta i sin tur hänger ihop med vad Hochschild kallar känslominnen som innebär att man plockar fram känslosamma minnen som man varit med om själv för att kunna sätta dig in i hur klienten känner, vilket också skapar trötthet eftersom du på ett sätt återupplivar något känslosamt. Detta blir ytterligare ett exempel på något som kan vara jobbigt och tröttande för den yrkesverksamma men som ses som något bra i arbetet du utför.

## 5.6. Motståndskraft

Temat motståndskraft syftar till de diskussioner gällande faktorer som kan motverka att en hamnar i empatitrötthet. Detta tema växte delvis fram genom initiativ från deltagarna men även genom följdfrågor från intervjuare. Deltagarna nämnde bland annat extern handledning som något flera av de anställda på praktikplatserna framhöll som positivt och nödvändigt. Flera av deltagarna pratade även om att göra något på sin fritid som ger avslappning.

Jag tror det är viktigt det här att man har någon man kan lägga över sin ångest på, typ chefen, asså nåt sånt [annan deltagare säger: mannen och barnen haha] ja haha eller någonstans där man kan så, lätta på trycket. (Intervjuperson D1)

Deltagarna pratade även om att det är viktigt att våga ta en paus från exempelvis sitt arbete eller andra saker utanför jobbet när man känner att det behövs mentalt, utan att då klandra sig själv för det. Deltagarna menar att man helt enkelt ska vara snäll mot sig själv samt hitta verktyg där man kan resonera med sig själv och vara sin egen stöttepelare när det behövs. Vikten av att ha kollegor man kan få stöttning utav och som är förstående framkom även. Vidare diskuterades även vikten av att bearbeta det man själv har med sig i sitt emotionella bagage så att det inte blossar upp i arbetssituationer. Deltagarna diskuterade även acceptans, skriva referat efter samtal med klienter och att inte dölja om man skulle börja känna sig empatitrött utan våga uttrycka sina känslor.

... att ha med sig det att ingen är perfekt och att man hela tiden lär oss och lära oss av både kollegor och brukare vi möter att man tänker att det är ett utbyte hela tiden så det går åt båda hållen... (Intervjuperson A2)

De olika motståndskrafter som deltagarna tar upp var övergripande saker de antingen lärt sig på praktiken eller av tidigare arbetserfarenheter, eller från livserfarenheter i stort.

Temat motståndskraft i sig är stark förankrat i stress-sårbarhetsmodellen eftersom motståndskraft är ett av de centrala begreppen i teorin. Enligt stress-sårbarhetsmodellen menar man att motståndskraft bland annat kan innebära personlighetsdrag, sociala färdigheter och manövringsstrategier (Inagram & Luxton, 2005). De menar dock att trots att någon använder sig utav motståndskraft så betyder det inte att risken för mental påfrestning försvinner. Något som skiljer sig åt är hur stress-sårbarhetsmodellen nämner personlighetsdrag som något som ingår under motståndskraft medan resultatet från gruppintervjuerna visade att de diskuterade personlighetsdrag både som något som kan ses som en styrka i arbetet och något som istället kan bidra till empatitrötthet. I stress-sårbarhetsmodellen vill de poängtera att sårbarhet och stress är båda viktiga begrepp för sig, men deras verkliga kraft ligger i interaktionen däremellan och är användbar när man vill få en förståelse av psykopatologi. Något annat som stress-sårbarhetsmodellen och deltagarna har gemensamt är att de pratar om manövringsstrategier som

en motståndskraft, deltagarna pratar bland annat om att hitta något att göra på sin fritid utanför arbetet som bidrar till lycka och återhämtning.

Surface acting inom emotional labor skulle även det kunna ses som en typ av motståndskraft då Hochschild menar att surface acting kan innebära att en känsla/empati gentemot exempelvis en klient syns på kroppsspråket eller i ansiktet men det känns inte på insidan hos den professionella. Detta skulle då kunna upplevas som en motståndskraft från att känna med klienten ”på riktigt”, eller mer emotionellt som deep acting innebär. Men bara för att en använder sig av surface acting behöver det inte betyda att arbetet inte blir emotionellt uttröttande.

## 5.7. Tankar kring självmedkänsla

Temat självmedkänsla innefattar både hur deltagarna ser på självmedkänsla som begrepp samt i vilken mån det bör ingå i utbildningen eller ej. När första frågan gällande självmedkänsla kom på tal, ombads jag under båda gruppintervjuerna att definiera vad jag menade med självmedkänsla och vad det kan innebära.

Ja det var det jag läste när jag googlade, men jag var tvungen att googla, för jag tänkte vad menar hon med det här, och det var ju jättefint, varför pratar man inte om det på utbildningen då? Precis som att det är givet för många att ställa upp för andra och vara snäll mot andra och särskilt vid tillfällen när man behöver det som mest men vi gör det inte mot oss själva för då är vi alltid den stora kritikern [Instämmande mm:ande] vad knäppt att vi inte pratar om det. (Intervjuperson B1)

Ovanstående citat visar responsen som generellt gavs efter begreppet självmedkänsla definierats. Om självmedkänsla borde få en plats på utbildningen eller inte rörde det delade meningar om. Någon föreslog en koncentrerad föreläsning om det, där man även kan få konkreta tips medan någon annan sa följande:

...för det är ändå en utbildning och går det för mycket in på det ja men då blir det kanske mer din självhjälpskurs. (Intervjuperson B1)

Flertalet av deltagarna var i linje med ovanstående talare och anser inte att självmedkänsla ska ingå i utbildningen. En av deltagarna nämnde att hen upplevt att det har nämnts på utbildningen när vi har haft reflektionsuppgifter och diskuterat med andra elever, men inget utöver det. Det framkom även att några upplever att det kan bidra till att man tar för lätt på arbetet och blir för snäll mot sig

själv och riskerar självfokus istället för att ha klientfokus. Ett fåtal uttryckte att det är viktigt för alla men extra viktigt för människor inom vårdande yrken. De var överens om att självmedkänsla är viktigt för alla, inte bara socionomer, men detta var samtidigt ett argument till varför begreppet inte bör ta plats i utbildningen, då det är så pass allmänt att det går under egenansvar.

Eller liksom mer att man går till psykologen själv och får ut det där igenom och pratar om min självkänsla för det är ju liksom något som berör alla människor i hela världen och inte bara socionomer. (Intervjuperson A1)

Det upplevdes för flertalet deltagare att självmedkänsla är något som varje individ har ansvar för själva och inte något som en utbildning ska lära eller förmedla.

... ja men du ska vara din bästa kompis, det du hade sagt till en kompis ska du säga till dig själv, men asså hur dumt det än låter så är det typ det de är, att du ska vara lika snäll mot sig själv som du är mot andra liksom... (Intervjuperson A2)

Efter att ha diskuterat självmedkänsla ett tag i gruppen så sa en i grupp två ovanstående citat och ringade in diskussionen med att avsluta i andan av att det inte behöver vara så svårt egentligen.

Man skulle kunna se det som att de som upplevde att självmedkänsla bör ha plats i utbildningen tittar på självmedkänsla som en typ av motståndskraft mot att hamna i empatitrötthet. De som upplevde att det inte hör hemma i utbildningen kanske ser annan typ av teoretisk kunskap som något som fungerar som en motståndskraft istället, men att de också ser på självmedkänsla i form av något varje individ bör hitta inom sig själv såsom stress-sårbarhetsmodellens idé om sjukdomsanlag.

Enligt Hochschild går det inte att svara på frågan vilka arbeten går under kategorin emotional labor utan detta är något som är upp till varje enskild arbetare, utifrån arbetssituation och arbetsgivarens krav (Hochschild, 2012). Med detta som utgångspunkt kan man se det som att socialt arbete eventuellt inte innebär osynligt emotionellt arbete för alla och därmed är det inte heller en självklarhet att de som utbildar människor till denna yrkeskategori tvunget ska undervisa om självmedkänsla eller empatitrötthet. Eftersom varje individ är olika så skulle det kunna ses som att det osynliga emotionella arbetet också är upp till varje individ att bearbeta eller be om hjälp kring.



## 6.Slutdiskussion

Hur går diskussionen om compassion fatigue och självmedkänsla bland socionomstudenter kopplat till deras framtida arbetssituation? Det är tydligt att studenterna i gruppintervjuerna var överens om att begreppet compassion fatigue vore positivt att diskutera under utbildningen, med reservation för att inte låta det ta över. Det rådde däremot delade meningar om självmedkänsla. Några tyckte det skulle vara en god idé att exempelvis beröra ämnet i en fokuserad föreläsning med tips och verktyg. Att en ställer sig positiv till att införa compassion fatigue och självmedkänsla kan bero på personlighetsegenskaper och att man känner igen sig i att ha en ökad sårbarhet.

Några uttryckte att självmedkänsla skulle vara "flummigt", icke greppbart och att det skulle riskera att bli någon form av självhjälpskurs och något som inte "hör hemma" i en universitetsutbildning. Att en ställer sig negativ till att införa självmedkänsla kan bero på att en upplever sig ha tämligen hög motståndskraft, exempelvis via kunskap eller känner sig stark personlighetsmässigt. Ytterligare en faktor skulle kunna vara att om man lägger in mer material i utbildningen så betyder det att man också måste plocka bort något annat, och vad skulle det vara i sådana fall? En av de faktorer som alla dock var överens om vad gäller självmedkänsla är att detta är något som är bra för alla och inte bara för socionomer och att om detta var något som alla arbetade mer med och drog nytta av så kanske det skulle leda till mindre psykisk ohälsa i samhället generellt sett.

Från utbildningen sida skulle det kunna handla om att utbildningen istället har en tanke om att det är de teoretiska och praktiska kunskaperna som ska skydda oss när vi kommer ut i arbetet, att forma kunniga socionomer med gedigen kunskap. Det sociala arbetets historia kan också vara en anledning till att inte självmedkänsla och empatitrötthet har fått ta någon plats i utbildningen då det före socionomutbildningens tid var mer emotionellt styrt eftersom det genomfördes av volontärer och den teoretiska kunskap som finns nu inte "behövdes".

I tidigare forskning skrivs det en del om risken med att använda sig själv som redskap och att man inom socialt arbete använder sina känslor i yrkesutövandet. Här kan man även räkna in de personlighetsegenskaper som deltagarna tar upp. På grund av att empatitrötthet inte ges plats under utbildningen, och det i hög grad är något socionomer drabbas av, kan det bidra till att tabubeläggningen kring socionomers egen mentala hälsa fortsätter och cementeras.

När det kommer till compassion fatigue så är slutsatsen att det är en önskan från deltagarna att fenomenet ska bli en del i utbildningen och att det bör nämnas eftersom det är vanligt förekommande inom socionomyrket. Framförallt framkom önskemål om att inte bara prata om vad det betyder utan hur man kan upptäcka, förebygga samt kunna hjälpa sig själv. Detta framkom som något deltagarna upplevde var viktigt i relation till framtida yrkesliv och de personlighetsegenskaper som listades oftast finns hos dem som väljer socionomutbildningen.

Att visa sig empatisk är något som inom yrkets identitet ses som viktigt och en god personlighetsegenskap hos en bra socionom. Kanske är detta en form av gemensam norm som skapas på utbildningen. En tänkbar nackdel med att studiens material är baserat på gruppintervjuer skulle kunna vara att empirin kan ses som en produkt av gruppåsikter och att minoritetsåsikter får mindre plats. Detta skulle kunna innebära att någon som tycker annorlunda än normen blir tyst. Med detta i åtanke så har jag låtit de som sticker ut i materialet belysas extra. Yrkesidentiteten och den gemensamma normen inom utbildningen hör även ihop med det som deltagarna tar upp kring personlighetsegenskaper som kan finnas där innan utbildning och sedan förstärks.

Svårigheter i livet är något som alla drabbas av, både socionomer själva och deras klienter. Detta nämns både i tidigare forskning och som ett orosmoment bland deltagarna. Något som jag tror är viktigt att belysa är att arbetet inte får ta så mycket energi att livet i sig inte får plats.

## 7.Referenslista

- Adams, R. E., Boscarino, J. A., Figley, C. R. (2006). Compassion Fatigue and Psychological Distress Among Social Workers: A Validation Study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103-108.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. Uppl.). Washington, D.C.: Author
- Andersson, C. (2016). *Compassioneffekten: att utveckla självförtroende och inre trygghet*. (1. Uppl.) Stockholm: Natur & kultur
- Andersson, C. (2014). *Compassionfokuserad terapi*. (1. Uppl.) Stockholm: Natur & Kultur
- Arne, G., Svensson, P. (2015). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: Göran Ahrne, Peter Svensson (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. (2. uppl.) Stockholm: Liber AB
- Bengtsson, M. (u.å) *Det viktigaste du behöver veta om självmedkänsla* <https://blimeradu.se/det-viktigaste-om-sjalvmedkansla/> [2020-12-10]
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2. uppl.) Malmö: Liber AB
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3. uppl.) Stockholm: Liber AB
- Dahlin-Ivanoff, S. (2015). Fokusgruppsdiskussioner. I: Göran Ahrne, Peter Svensson (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. (2. Uppl.) Stockholm: Liber AB
- Decety, J., Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.

Decker, J. T., Constantine, B. J. L., Ong, J., Stiney-Ziskins, C. A. (2015). Mindfulness, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction among Social Work Interns. *Journal of the North American Association of Christians in Social Work*, 42(1), 28-42

Diaconsecu, M. (2015). Burnout, Secondary trauma and compassion Fatigue in social work. *Social Work Review / Revista de Asistentă Socială*, 14(3), 57–63.

Dellgran, P. (2016). Socionomer som profession I: Anna Meeuwisse, Hans Swärd, Sune Sunesson, Marcus Knutagård (red) *Socialt arbete: en grundbok*. (3. Uppl.) Stockholm: Natur & Kultur

Denne, E., Stevenson, M., Petty, T. (2019). Understanding how social worker compassion fatigue and years of experience shape custodial decisions. *Child Abuse & Neglect*, 95, 104036

Eriksson-Zetterqvist, U., Ahrne, G. (2015). Få kunskap om samhället genom att fråga folk. I: Göran Ahrne, Peter Svensson (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. (2. Uppl.) Stockholm: Liber AB

Fejes, A., Thornberg, R. (2015). Kvalitativ forskning och kvalitativ analys. I: Andreas Fejes, Robert Thornberg (red) *Handbok i kvalitativ analys*. (2. Uppl.) Stockholm: Liber AB

Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue as Secondary Traumatic stress Disorder: An Overview. I: Charles R. Figley (red) *Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapist's chronic lack of selfcare. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.

Harr, R. C., Brice, T. S., Moore, B. (2014). The Impact of Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction on Social Work Students. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 5(2), 233-251

Harr, C., Moore, B. (2011) Compassion Fatigue Among Social Work Students in Field Placements. *Journal of Teaching in Social Work*, 31, 350–363

Halkier, B. (2010). *Fokusgrupper*. 1. uppl. Malmö: Liber

Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: commercialization of human feeling*. Berkeley, Calif.: University of California Press

Inagram, R., E., Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-Stress Models I: Benjamin L. Hankin, John R. Z. Abela (red) *Development of psychopathology: a vulnerability-stress perspective*. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications

Isdal, P. (2017). *Medkänslans pris: om sekundärtraumatisering, compassion fatigue och utbrändhet hos yrkesverksamma*. (1. uppl.) Stockholm: Gothia utbildning AB

Joinson, C. (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing*, 22(4), 116.

Meeuwisse, A., Swärd, H. (2016). Vad är social arbete. I: Anna Meeuwisse, Hans Swärd, Sune Sunesson, Marcus Knutagård (red) *Socialt arbete: en grundbok*. (3. Uppl.) Stockholm: Natur & Kultur

Nilsson, P. (2014). Are empathy and compassion bad for the professional social worker? *Advances in Social Work*, 15(2), 294-305

Norrman Harling, M., Högman, E., Schad, E. (2020). Breaking the taboo: eight Swedish clinical psychologists' experiences of compassion fatigue. *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being*, 15(1), 1-11.

Radey, M., Figley, C. R. (2007). The social psychology of compassion. *Clinical Social Work Journal*, 35(3), 207-214.

Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual (2nd ed.).

Hämtad från [http://www.proqol.org/uploads/ProQOL\\_Concise\\_2ndEd\\_12-2010.pdf](http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_Concise_2ndEd_12-2010.pdf)

Thomas, J. (2013). Association of personal distress with burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction among clinical social workers. *Journal of Social Service Research*, 39(3), 365-379.

Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English Language. (1989). New York: Gramercy.

Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod. 2*, uppdaterade och utök. uppl. Lund: Studentlitteratur

# 8. Bilagor

## 8.1. Bilaga 1 – Informationsbrev till deltagare



LUNDS UNIVERSITET

Hej!

Jag skriver mitt examensarbete om fenomenet compassion fatigue (empatitrötthet) och är intresserad av att undersöka hur socionomstudenter pratar om fenomenet samt om ni upplever att ni får de mentala verktyg som krävs inför kommande yrkesroll, för att motverka detta.

Compassion fatigue innebär att man upplever en trötthet och utmattning inför andras smärta och lidande. Detta kan uppstå till följd av en lång, intensiv kontakt med patienter men även skapas från annan stress som kan införlivas med vårdande arbeten, som att t.ex inte kunna hjälpa sina klienter i den mån man önskar eller långa väntetider för klienter att kunna få hjälp. Compassion fatigue kan även ses som en form av utmattningssyndrom.

Den som har drabbats av compassion fatigue är många gånger den som “tar med sig jobbet hem” eller som har svårt att släppa jobbiga inträffande. Symptom som kan visa sig om man drabbats av compassion fatigue är bland annat sömnstörningar, ångest, magbesvär, utmattning, irritabilitet, domningar, en minskad känsla av syfte, känslomässig avstängdhet och svårigheter i personliga relationer.

Jag söker därmed studenter från termin fem upp till termin sju som kan tänka sig att delta i en gruppintervju gällande detta på zoom. Grupperna kommer att bestå mellan 3-6 studenter och kommer att pågå i ungefär en timme. Anledningen till att jag vill undersöka detta är att jag själv upplever att verktyg för självmedkänsla saknas under utbildningen. För att kunna analysera

gruppintervjuerna på bästa sätt så kommer dessa att spelas in på zoom och sedan raderas då arbetet har blivit godkänt. Medverkan är anonym och transkribering kommer att avidentifieras. Vill du delta så kommer jag att skicka ut de punkter/teman som jag kommer ta upp under samtalet på zoom några dagar innan det är dags. Är detta något som du hade kunnat tänka dig att delta i under slutet av nästa vecka (vecka 47), alternativt början på vecka 48?

Med vänliga hälsningar,

Emma Thornberg

## 8.2. Bilaga 2 – Diskussionsfrågor till gruppintervju

- Hade ni hört talas om compassion fatigue/empatitrötthet förut?
- Hur förhåller ni er till att det är större risk för de som arbetar med människovårdande yrken att drabbas av empatitrötthet? Är det något ni har funderat över/oroat er för?
- Är compassion fatigue/empatitrötthet något som ni har pratat om med andra socionomstudenter?
- Vad upplever ni har varit jobbigast eller mest mentalt påfrestande hittills när ni har utfört socialt arbete i praktiken?... Hur hanterade ni detta?... Fick/behövde ni hjälp av någon?... Hade utbildningen förberett er på att kunna hantera detta?
- Upplever ni att ni har fått verktyg under utbildningen att kunna ta hand om er mentala hälsa kopplat till påfrestande arbetssituationer? Om ja, vad för verktyg?... Vad skulle ni vilja att socialhögskolan lär ut angående detta?
- Vad tänker ni kommer vara jobbigast eller mest mentalt påfrestande med att i framtiden jobba som socionom?... Hur tänker ni att ni kommer hantera detta?... Är dessa “knep” något ni har fått lära er under utbildningen?
- Har ni egna erfarenheter av compassion fatigue/empatitrötthet?
- Vad innebär självmedkänsla för er?
- Är självmedkänsla något som ni har pratat om med andra socionomstudenter, i relation till vårt framtida yrke?
- Är självmedkänsla något ni upplever att vi får lära oss under utbildningen?... Om inte, anser ni att det behövs?



- Är självmedkänsla något ni anser är viktigt för en socionom eller blivande socionom att kunna behärska?
- Är det något annat ni skulle vilja ta upp/beröra angående ämnet?