

Karin Ellerstrand Törnwall
Lunds Universitet SOPA63
psy13kto@lu.student.se
Handledare: Torbjörn Hjort

Mellan raderna och i orden om utbrändhet

En kvalitativ innehållsanalys kring medias framställning

Abstract

Author: Karin Ellerstrand Törnwall

Title: Between the lines and in the words about burnout

Supervisor: Torbjörn Hjort

Assessor: Eva Palmblad

The aim with this essay was to study how burnout is portrayed in massmedia. The study relies on two Swedish journals where the selection was made regarding to the questions cause, expression and solution with a focus on people employed in the human care business. The chosen method was a qualitative content analysis. This study is based on the theoretical frame of social constructivism, identity and theory of claim. The results of this study show that medias picture of burnout is very consistent with the current known science. Key factors for causing burnout is low self esteem and an insufficient work environment and the main expression is feeling fatigue and shame about the diagnosis. The solution presented learning your individual boundaries, taking pauses, getting social support and a well structured work environment.

Keywords; burnout, media, social constructivism, cause, expression, solution

Förord

Vill tacka Vladimir Skripnik för allt stöd. Samt lilla Lo som hållit mig sällskap under slutperioden. Mina föräldrar som har peppat mig när det känts omöjligt att fortsätta. Jag vill även tacka min handledare Torbjörn Hjort för all tid, hjälp och input under arbetets gång.

Karin Ellerstrand Törnwall

Lund, Januari 2021

Innehållsförteckning

1 Problemformulering	6
1.1 Syfte	8
1.2 Frågeställningar	8
1.3 Begreppsförklaring	9
2 Kunskapsläget	9
2.1 Utbrändhet	10
2.1.1 Arbete och utbrändhet	10
2.1.2 Skillnad i könsrollerna	12
2.1.3 En naturlig lösning	13
2.2 Människovårdande yrken	14
2.3 Media	16
2.3.1 Media och makt	17
2.3.2 Media och allmänhetens uppfattning	18
3 Teoretisk utgångspunkt	19
3.1 Socialkonstruktivism	20
3.2 Identitet och typifiering	21
3.3 Anspråksformulering	22
4 Metod	24
4.1 Metodologiska överväganden	24
4.2 Forskningsetiska överväganden	26
4.3 Urval	27
4.4 Metodens tillförlitlighet	29
4.5 Analysens genomförande	31
5 Resultat och analys	33
5.1 Det sanna ansvaret	33
5.1.1 Vem drabbas?	33
5.1.2 Utbrändhet som konstruktion i arbetslivet	37
5.1.3 Sammanfattning av orsaker	42
5.2 Den allmänna bilden	42
5.2.1 Förmedlingen av de drabbades känsla	44
5.2.2 Sammanfattning av uttryck	47
5.3 Vägen ut	48

5.3.1 Externa lösningar	48
5.3.2 Individuella lösningar	49
5.3.3 Behandlingsmetoder	52
5.3.4 Sammanfattning av lösningar	55
6 Avslutande diskussion	56
7 Referenslista	59
8 Bilagor	64
8.1 Empiri	64

1 Problemformulering

De flesta upplever stress i sitt liv men för en del går det så långt att det kan leda till utbrändhet; ett tillstånd där personen riskerar att bli sjukskriven från sitt arbete och inte klara av vardagliga sysslor. Socialstyrelsen listar diagnoskriterier för utmattningssyndrom, som är ett annat ord för fenomenet, och nämner bland annat följande: koncentrationssvårigheter och minnesstörningar, nedsatt förmåga att klara av krav och tidspress, sömnstörning och smärta (Socialstyrelsen 2013: 9). Enligt Försäkringskassan (Lidwall & Olsson-Bohlin 2017: 1) är sjukskrivningar på grund av psykiatriska diagnoser förknippade med längst sjukskrivningar. De senaste årens ökning av sjukskrivningar berör främst psykiatriska diagnoser och däribland “reaktion på svår stress”. (ibid.) Under 2018 och 2019 var det 25 000 människor i Sverige som drabbades av utbrändhet, där majoriteten var kvinnor (Försäkringskassan 2020: 20-25). Begrepp som används för att beskriva det tillstånd en person under hög upplevd stress kan befinna sig i är många; stressrelaterad sjukdom, utbrändhet, utmattning, utmattningssyndrom och reaktion på svår stress är några exempel. Framöver kommer begreppet utbrändhet huvudsakligen att användas i denna studie då det är den vanligast förekommande benämningen på tillståndet.

En i forskningsvärlden återkommande fråga handlar om synen på utbrändhet som en diagnos som uppkommer på grund av problem i samhället, inom organisationen eller hos individen. Vad är det då som anses orsaka utbrändhet? Petersson (2012: 3) talar om hur diagnosen kommit på modet på grund av att skulden fränsägs individen och när Bülow Hydén (2003: 10-11, 14) frågar individer om sjukdomen så verkar bilden stå fast vid att det handlar om att arbetet tagit slut på en. I “Utbrändhet som arbetsskada och motståndsberättelse” framställs det snarare att skulden läggs på individen, genom att det beskrivs hur försäkringskassan rotar i personernas privatliv för att slippa betala ut ersättningar (Petersson 2012: 7).

Vidman (2007: 5) menar att normer i samhället kring att arbeta och försörja sig själv påverkar sjukskrivna personer, både så att de arbetar trots olika svårigheter men även genom att de får möta negativa attityder från omgivningen. Vidman skriver vidare att det är en vanligt

förekommande attityd att den sjuka har orsakat sjukdomen själv och därför själv ska göra vad som krävs för att återfå sin förmåga att arbeta. Många sjukskrivna uttrycker skam och en känsla av att ha misslyckats då de möter misstro och att andra tror att de smiter från arbete (Vidman 2007: 5). Men vilka lösningar finns det på fenomenet? Forskning om utbrändhet har även berört olika faktorer som påverkar en individs chans till god psykisk hälsa eller risk att insjukna i stressrelaterad sjukdom (Vidman 2007: 1, 48, Tuvevsson et. al. 2012: 17, Åhlin 2015: 9). Exempel på sådana faktorer är personliga egenskaper, organisatoriska förutsättningar och förändringar, ledarskap samt kontroll över sitt arbete (ibid.). Det tycks sammanfattningsvis inte finnas en tydligt enhetlig bild av om det är organisatoriska faktorer eller personliga faktorer som väger tyngst och inte heller hur dessa faktorer samspelar.

Denna studie syftar till att undersöka medias bild av utbrändhet och indirekt vilken bild av tillståndet som når allmänheten; med fokus på orsaker, hur det tar sig uttryck och lösningar samt om ansvaret läggs på individen, organisationen eller samhället. Detta är av intresse då studien antar ett socialkonstruktivistiskt perspektiv och på så vis har sin utgångspunkt i att vår kunskap är socialt konstruerad och konstrueras av språket (Wennerberg 2010: 29). Mycket av den information som når befolkningen i allmänhet, och därav spelar en viktig roll i att konstruera allmänhetens bild av fenomenet, kommer via medier. Att veta vilken bild som når allmänheten, här genom artiklar i två dagstidningar, är av relevans för att förstå vilken attityd som konstrueras i samhället samt för att förstå de drabbades utsatthet och vilken attityd de återkommande möter. Denna kunskap kan tänkas underlätta detta arbete samt skapa förståelse för drabbades och omgivningens reaktioner. Då media kan påverka allmänhetens föreställningar och attityder om olika fenomen är det av intresse att se hur det framställs i svenska tidningar. Ofta framställs psykisk ohälsa negativt i media, vilket kan påverka bilden som finns i samhället (Lundberg 2010: 24). Om media istället skulle skapa en accepterande och positiv bild av de som drabbats kan det ge en ökad kunskap och förståelse kring ämnet (ibid.). En vanlig form av media är dagstidningar och dessa finns idag både i tryckt form och på internet. De är således tillgängliga för många personer dagligen; för personer som själva är utbrända, riskerar att drabbas eller kanske aldrig har hört talas om begreppet på andra håll. Genom att ta reda på vad som orsakar utbrändhet,

vilka lösningar som presenteras för sjukdomen samt vilka symptom det medför kan man skapa en större förståelse för fenomenet och lättare bekämpa det. Eftersom det är otydligt var problemen finns och vilka lösningar som presenteras blir det av intresse att se om orsaker och lösningar matchar varandra eller om lösningen läggs på en individuell nivå när orsaken grundar sig på externa faktorer. Det skulle kunna förklara varför det inte blir bättre med tiden utan istället ökar och genom att belysa denna problematik skulle det leda till att man kunde rehabilitera utbrända arbetstagare lättare eller till och med jobba preventivt innan utbrändheten uppkommer.

För att begränsa min forskning har jag valt att rikta in mig på hur utbrändhet framställs gällande yrkesverksamma personer som jobbar inom sociala arbeten, där man hjälper människor på olika sätt. Detta då människovårdande yrken tillhör en högriskgrupp när det kommer till utbrändhet (Padyab et al. 2013: 1; Bülow & Hydén 2003: 5). Det finns även många hjälpinsatser som riktar sig till människor som upplever utbrändhet och dessa yrken kommer återkommande i kontakt med dessa personer.

1.1 Syfte

Studien syftar till att undersöka bilden svensk dagspress förmedlar kring fenomenet utbrändhet. Detta genom att ha fokus på människovårdande yrken och genom ett socialkonstruktivistiskt perspektiv se vilka orsaker, uttryck och lösningar som presenteras.

1.2 Frågeställningar

- Hur framställs orsaken till utbrändhet i tidningsartiklarna?
- Hur tar sig utbrändhet uttryck i tidningsartiklarna?
- Vilka lösningar på utbrändhet presenteras i tidningsartiklarna?

1.3 Begreppsförklaring

Termen utbrändhet används i denna studie för att se vilken bild som når allmänheten. Utbrändhet är det begrepp som använts under längst tid, medan de andra har förändrats och utvecklats.

Därav känner inte alla människor till den korrekta termen utmattningssyndrom, vilket lett till att tidningarna oftare använder begreppet utbrändhet för att synliggöra sjukdomen. En stor del av den tidigare forskningen har även använt sig av benämningen utbrändhet vilket lett till att mitt material omfång hade påverkats om jag använt mig av utmattningssyndrom. Som tidigare benämnts kommer därmed utbrändhet att användas som definition genom arbetet för att skapa stringens.

2 Kunskapsläget

För att hitta relevant forskningslitteratur har jag använt mig av tre söksidor: lubsearch, avhandlingar.se och Google Scholar. Sökorden som använts är “utbrändhet”, “utmattningssyndrom”, “socialt arbete” samt deras engelska motsvarigheter. Efter genomgång av mitt insamlade material och deras källor hittades en bred grund av forskning som tar fram de aspekter som är av intresse för undersökningen. Då syftet är att undersöka hur media framställer utbrändhet användes även sökorden “utbrändhet” och “utmattningssyndrom” i samband med “media” men fick inte fram något varken på svenska eller engelska. Istället fick jag söka på “sociala problem” och “media” samt endast “media” då urvalet var tunt. Slutligen valdes åtta vetenskapliga artiklar ut som behandlade mina forskningsfrågor om utbrändhetens orsaker, uttryck och lösningar, samt åtta som behandlade medias påverkan på sociala problem. Då många av dessa artiklar även refererade till böcker som behandlar ämnet, valde jag att komplettera med fyra böcker till vardera avsnitt. Jag har även använt mig av två offentliga utredningar i media avsnittet.

2.1 Utbrändhet

Diagnosen uppkom första gången i vetenskapliga sammanhang med benämningen “burnout”. Det var Herbert Freudenberg som introducerade sjukdomen år 1974. Under sitt arbete med missbrukare uppfattade han att många som från början varit väldigt motiverade hade tappat all energi och förlorat sin motivation. Christina Maslach utvecklade sedan på 1980 och 90-talet Freudenbergs teorier och nylanserade fenomenet med fokus på att stress i arbetslivet var den utlösande faktorn. I Sverige identifierades sjukdomen först i slutet på 1980-talet med benämningar som utbrändhet, stressyndrom, kroniskt trötthetssyndrom samt yuppiesjuka. Världshälsoorganisationen WHO tog 1992 upp utbrändhet i deras klassifikationer av sjukdomar och diagnosen fick sin formella introducering i Sverige 1997 när rapporten “*Klassifikation av sjukdomar och hälsoproblem*” publicerades (Hammarlin 2008: 16ff). Benämningen utbränd som är en direktöversättning från engelskans benämning på tillståndet ansågs på 2000-talet ha en negativ klang. Detta då de engelska ordet burnout associeras till ett urladdat batteri, som således kan laddas upp igen, medan det på svenska associeras till något som är oåterkalleligt skadat, utbränt. Därav använde man istället benämningen utmattningssyndrom för att ge tillståndet en medicinsk term (Socialstyrelsen 2003: 7). I folkmun lever dock termen utbrändhet kvar.

2.1.1 Arbete och utbrändhet

Det finns många olika orsaker som presenteras i forskningen angående utbrändhet. Skillnaden som framkommer är att det antingen är individens skuld eller läggs på en organisationsnivå. I Padyab et.al. (2013) studie om utbrända socialarbetare i Iran framkommer att obalansen mellan krav och resurser inom arbetet är en av huvudorsakerna till utbrändhet, samtidigt som risken för att bli utbränd ökar om individen har lågt självförtroende. De tar upp att riskfaktorn ökar för de som är missnöjda med sin inkomst eller har en lägre självkänsla. I och med detta brukar de som drabbats ha en negativ syn på sig själva i relation till andra människor och deras arbete, vilket ofta leder till lägre produktivitet. Trots detta menar författarna att sociala och arbetsrelaterade variabler som krävande arbetsförhållanden och ledningens kommunikation är starkare

indikationer av utbrändhet än individuella variabler. Stress definieras därav som en interaktion mellan person och miljö och beskriver personer som överskrider gränsen för hens resurser och därmed äventyrar deras välbefinnande (Padyab et al. 2013: 142-147).

Allvin et al. (2006) har i sin bok med fokus på det socialpsykologiska perspektivet inom arbetslivet belyst att arbetsmarknaden ställer för många krav på individen som en stor orsak till utbrändhet. Samhället och många arbetsplatser har byggts upp på ett sätt som främjar kronisk stress och utbrändhet genom att den arbetstagande individen ska fatta sina egna beslut angående arbetsuppgifterna samt när hur och var man ska utföra dem, något som författarna menar att många inte klarar av. Över tid ökar också individen kraven på sig själv och blir tillslut utsliten samt tappar sitt personliga engagemang i yrket. Effekten av detta leder till att individen blir utbränd. Författarna menar alltså att det är hela denna arbetsstruktur som anses bära ansvaret för att individen blir sjuk (Allvin et al. 2006: 11, 167-172).

Maslach och Leiter (2001: 31, 67) har i sin bok *Sanningen om utbrändhet* fastslagit att utbrändhet främst är relaterat till jobbsituationen och ofta beror på tvetydighet, avsaknad av resurser och handledning samt att arbetstagaren känner konflikt i sin arbetsroll. Idag präglas arbetslivet av en flexibilitet som leder till oklarheter samtidigt som samhället har en prestationsmiljö där konkurrensen är starkt inpräglad, vilket innebär en krävande miljö både psykologiskt och ekonomiskt (ibid. 13). Maslach och Leiter menar att problemet kan vara att arbetsplatsen sätter ekonomiska värden före mänskliga, men även att arbetstagaren och arbetsplatsens karaktär går isär. Då är det lätt hänt att inspirationen och engagemanget i arbetet avtar. Vidare tar författarna upp att nedskärningar snarare bidrar till den negativa utvecklingen då det lett till att arbetsuppgifterna ska utföras snabbare och kosta mindre (ibid. 22f, 80). Lösningen torde därför bli att se över företaget då arbetstagarnas utbrändhet säger mer om arbetsmiljön än personen i sig. Men Maslach och Leiter (2001: 66, 179) menar att fokus ska ligga på att främja engagemang då det leder till en positiv inställning till arbetet och formar en social gemenskap. Att få erkännande och gemenskap är viktigt på arbetsplatsen genom beröm, tröst och att kunna skratta tillsammans (ibid.).

Petersson (2012: 216-219) har i sin studie undersökt arbetsskadeärenden som inkommit till försäkringskassan angående sjukskrivning på grund av utbrändhet. I studien framkommer det att utbrändhet vanligtvis förekommer hos individer som är högpresterande, lojala och engagerar sig. Ofta nonchalerar personen symptomen och det framkommer att de satt andra människor före sig själva. De har ställt upp för kollegor, tagit på sig ansvar att förbättra arbetsmiljön både för arbetstagarna och brukarna. De har med andra ord kämpat för att motverka konsekvenserna av neddragningar eller organisationsförändringar som drabbat arbetsplatsen. Exempel från individer som blivit utbrända är att de inte tog sina raster, arbetade över, bad inte om avlastning när arbetsbördan var för tung, bytte inte arbetsplats och gick till arbetet trots att de mådde dåligt. De uttrycker även att de använt sömntabletter för att kunna få någon vila och värktabletter eller lugnande mediciner för att kunna ta sig igenom arbetsdagen. Deras engagemang för arbetsplatsen ses som en bidragande faktor till utbrändheten, vilket får de som blivit sjuka att känna sig utnyttjade i efterhand. De vanligaste orsakerna som framställs i studien är att utbrändhet ofta börjar med organisatoriska förändringar som neddragning av personal, en ny chef eller införandet av ny teknik (ibid.).

2.1.2 Skillnad i könsrollerna

Vidman (2007) framhåller att det istället är flera faktorer som samspelar när det kommer till att människor i arbetslivet blir utbrända. I sin studie "*Det är så mycket som kan spela in*" framhävs två generella orsaker till långtidssjukskrivning: arbetsmiljön i sitt arbete samt livet utanför jobbet. Författaren framför att stressen idag kommer från många håll, både inom privatlivet samt arbetslivet och att sjukdom blivit det enda tillåtna sättet att stanna upp på. Vidman påtalar vikten av att kunna påverka innehållet på arbetet, exempelvis genom att ta egna initiativ och utforma sina arbetsuppgifter men även gällande sina arbetstider. Det framkommer i studien att arbetet har en stor betydelse för självkänslan i vårt samhälle (Vidman 2007: 57- 64). Vidman lyfter fram att kvinnor i högre grad är utsatta för utbrändhet. Kvinnorna i Vidmans studie uttrycker att de skapat ett livsmönster redan som barn som inneburit mycket arbete och att man ska klara sig på egen

hand. Detta har senare lett till att de prioriterat arbete före sin egen hälsa. En annan bidragande faktor anses vara att kvinnor ställer höga krav på sig själva och vad de ska klara av för att duga, något männen inte uttryckt sig göra i avhandlingen. Det framkommer även att orsakerna till klyftan mellan könen är att kvinnor känner större ansvar för att hålla hemmet i fint skick och även större ansvar för barnen. Vidman (2007: 48-65) menar att kvinnor är uppfostrade till att ta hänsyn till andra och bortprioritera deras egna behov, vilket leder till att kvinnor ofta upplever det som en påfrestning att de inte kan ta hand om familj och barn på samma sätt. De flesta yrken som är kvinnodominerade har lägre löner, högre arbetsbelastning, lägre status, mindre utbildningskrav, mindre karriärmöjligheter, mer monoton och ger mindre beslutsutrymme jämfört med mansdominerade yrken. Ett annat problem är att det finns färre kvinnodominerade yrken, vilket leder till att det blir svårare för dem att byta arbetsplats om det uppstår arbetsrelaterade hälsoproblem (ibid. 28-29). Vidman (2007: 21, 63f) tar i sin avhandling även upp individuella lösningar som åsyftar att man kan ändra sin ståndpunkt och intala sig att man inte behöver vara effektiv hela tiden och att det inte går att ha allting hemma i perfekt ordning samtidigt som man arbetar heltid. Vidare tar Vidman upp åtgärder kring arbetssituationen både för de som blivit utbrända, men även för de som är påväg att bli det. Dessa lösningar är att antingen byta arbetsplats eller yrke samt att minska på arbetstiden (ibid.).

2.1.3 En naturlig lösning

Grahn et al. (2009) visar i sin studie där de intervjuat utbrända som fått delta i ett rehabiliteringsprogram med fokus på naturterapi, vilka fördelar det finns med att vistas i naturen. De uppmärksammade fridfullheten som deltagarna kände och hur viktig del naturen spelade in i återhämtningen, men även hur den fysiska aktiviteten med långa promenader ökade deras hälsa och välmående. Författarna såg även att den sociala biten spelade en stor roll. De fick träffa andra människor som befann sig i samma situation, fick förståelse och andra de kunde diskutera problemen som uppkommit av diagnosen med (Grahn et al. 2009: 212-214). Detta uttrycker även deltagarna i Vidmans (2007: 21) studie, vikten av socialt stöd från vänner, familj samt från arbetsplatsen. Deltagarna som i vanliga fall vistades hemma fick nu en plats att åka till varje dag,

vilket skapade rutiner som de saknade i sin sjukskrivningsperiod. Genom att delta fick de en mer strukturerad vardag vilket upplevdes som positivt. De uppmärksammade att deltagarna efterhand blev gladare och verkade må bättre. De började genomföra livsstilsförändringar genom att äta mer hälsosamt, välja cykeln före bilen och ta tag i jobbiga måsten som de lagt på hyllan under en lång period (Grahn et al. 2009: 214ff).

2.2 Människovårdande yrken

Diaconescu (2015) tar i sin studie som undersöker hur utbrändhet ser ut hos socialarbetare upp att tidspress, hög arbetsbelastning, ett konfliktfyllt arbetsklimat och moraliska eller etiska dilemman är riskfaktorer för utbrändhet. Hon framför även att människovårdande yrken är mest utsatta eftersom arbetstagarna ställs inför etiska dilemman samtidigt som de har en hög arbetsbelastning (Diaconescu 2015: 57f-62).

Christina Maslach (2001) uttrycker i sin bok att om en individ ger mer av sig själv än vad de får tillbaka så riskerar denne att bli utbränd. Med detta menar hon att människor som befinner sig inom människovårdande yrken är i riskzonen för att drabbas av utbrändhet då de har en stark koppling till den sociala interaktionen. Författaren menar att det finns tre steg individen går igenom innan de drabbas av utbrändhet. Det första steget, emotionell utmattning, innebär att individen upplever att energin är helt tömd, att det inte finns något kvar att ge av sig själv och att de därför inte kan utföra sitt arbete. Då Maslach forskade inom människovårdande yrken menar hon att emotionell utmattning innebär att personen blivit för starkt känslomässigt engagerad i att hjälpa och därmed tömt ut sin energi och tappat orken för kraven som ställs. Då individen är tom på energi finns det ingen möjlighet att hämta ny kraft heller. Det andra steget, depersonalisering är när arbetstagaren börjar skydda sig känslomässigt, vilket innebär att de distanserar sig och blir mer likgiltig inför andra. Individen tar ett mentalt avstånd och har svårare att identifiera sig med arbetet. När en person stänger av sina känslor förändras personligheten eftersom individen blir oförmögen att känna något överhuvudtaget, vilket är otroligt farligt om man jobbar i ett människovårdande yrke. Det är i detta stadiet negativa känslor formas om den egna personen.

Det tredje steget kallar Maslach nedsatt prestationsförmåga där individen inte känner att de har någon motivation kvar till arbetsuppgiften. De känner sig misslyckade och otillräckliga vilket leder till en minskad effektivitet (Maslach 2001: 12-18).

Vidman (2007: 29) belyser även i sin avhandling att de ökade prestationskraven samt stressiga arbetsförhållandena i samband med nedskärningar i offentliga verksamheter gör det svårt för individer inom människovårdande yrken att undvika utbrändhet. Vidare påtalar hon att nedskärningarna har lett till höga sjuktal och att utvecklingen av arbetsmiljön inom offentlig sektor har försämrats avsevärt (ibid.).

Hedegård (2005: 2-8) tar i sin studie där hon intervjuat socialarbetare som varit utbrända men återgått i arbete upp deras situation. I studien framkommer det att den sociala interaktionen för personal i människovårdande yrken utgör en risk. Detta eftersom utbrändhet leder till att prestationsförmågan minskar, vilket är extra allvarligt för de som arbetar med att interagera och hjälpa människor, då det innebär att medkänslan, omsorgen och förståelsen brister. Hon synliggör även att det tillkommit nya föreskrifter på hur arbetet ska förbättras i offentlig sektor, men trots detta möter man inte upp arbetsbördan med anställning av mer personal (ibid.).

Hedegård (2005: 1, 26) presenterar även lösningar baserat på vad som fungerat för dem hon intervjuat. Hon lägger vikt vid att arbetsplatserna framförallt behöver inse vilka ekonomiska förluster frånvaro och sjukledighet samt sämre arbetsprestationer från de anställda leder till. Tanken är att det kan bidra till att de är villiga att förändra arbetsmiljön för att motverka utbrändhet på en preventiv nivå. Vidare tar hon upp vikten av att arbetsgivaren och kollegor ger den drabbade stöd när hen återvänder till sin arbetsplats. Hon lägger vikt vid att individen måste lära sig att se sina egna behov och bli mer självmedveten. Terapi kan hjälpa individen att bli medveten om sin situation och ge personen styrka och verktyg att hantera den. Man kan behöva planera in tid för vila emellanåt eller behöva byta arbetsuppgifter (ibid.).

Lewis och King (2019) har i sin studie implementerat strategier för egenvård inom socialt arbete till studenter i samband med deras praktik, med förhoppningen att det ska förhindra utbrändhet.

När en arbetstagare jobbar inom socialt arbete träffar de individer som lider på olika sätt. Eftersom arbetstagaren därigenom utsätts för ett brett spektrum av intensiva känslomässiga upplevelser är det viktigt att de integrerar arbetet med egenvård, strategier och tekniker som kan förhindra att de drabbas av utbrändhet på grund av att deras medkänsla dränerat all energi (Lewis & King 2019: 96). Författarna menar att man ska integrera och lära individerna självhanteringsförmåga redan under utbildningen för att stärka den professionella rollen inom socialt arbete och förhindra utbrändhet i större grad. Som professionell är det viktigt att ha tekniker för självreglering vilket här ses som en nödvändig kunskap som ska vävas in i det dagliga arbetet för att undvika risken av att drabbas av utbrändhet. Individer som arbetar med traumatiserade människor har en ökad risk för sekundär stress som leder till utbrändhet (ibid. 97f).

2.3 Media

Media är den källa människor använder för att hålla sig uppdaterade om vad som händer i samhället (Andersson 2014: 137; Sandberg 2004: 60; Strömbäck 2009: 131). Då media idag även finns digitalt sprids informationen i en större skala och gör det lättillgängligt (SOU 2016:85: 65). Samhället återspeglas men formas även genom det som uttrycks i media då individer påverkas mer än de tror. Enligt Strömbäck (2008: 386) har betydelsen av media ökat med åren och således också hur stor påverkan den har över oss. Flera forskare menar att media konstruerar vad personer uppfattar som normalt eller avvikande och därav spelar en avgörande roll för vilka uppfattningar som finns kring sociala problem (SOU 2006:21: 185). Sandberg (2004: 60-76) menar att individen gör kunskapen de får från media till sin egen verklighet. Något som lättare händer när mottagaren inte har tidigare kunskap i ämnet (SOU 2006:21: 10). På så sätt skapar och formar media en norm kring olika ämnen (Gunther 1998: 486ff). Då människor påverkas mer av media inom de områden de själva inte befinner sig i eller har kunskap om kan stigmat som finns gällande psykisk ohälsa förstärkas från de som inte lider av det (Lundberg 2010: 48). Detta betyder även att media har stor möjlighet att påverka människors attityder om ämnet. Den bild media förmedlar om utbrändhet kan således vara en bidragande faktor till vilka

föreställningar och attityder människor har mot dessa personer och påverka deras bemötande och handlingar (Lundberg 2010: 24; SOU 2006:21: 9, passim). Slopen et al (2007: 3, 12ff) tar upp att media kan utbilda och uppmärksamma allmänheten om viktiga ämnen om de rapporterar på rätt sätt. Vidare belyser Sandberg (2004: 64) att medias riskrapportering idag ska ske så snabbt och billigt som möjligt samtidigt som den ska locka många läsare. Genom detta riskerar media snarare att förstärka och bibehålla stigmatiseringen snarare än att förändra läsarnas värderingar (ibid.).

2.3.1 Media och makt

Media syftar till att förmedla information. Information som framförallt ska upplysa och granska samhällslivet (Marklund & Hansson 2006: 29, 129). Media får därför en maktposition i samhället då de ofta avgör hur och vad allmänheten får ta del av (Johansson & Lidén 2015: 1-4). Detta anses vara problematiskt då det kan finnas en partiskhet hos journalisten som skriver nyheten och att informationen kan vara baserad på ytlig fakta. Intresse för kunskap och händelser i världen driver och skapar media. För att tidningar ska tjäna pengar måste de därför skriva om saker som intresserar läsarna (ibid.). I Sverige ses media som en av de största maktfaktorerna och en av de viktigaste informationskällorna gällande åsikter, kunskap och information (Andersson 2014:137; Sandberg 2004: 60; Strömbäck 2009: 166). Sandberg (2004: 21) har i sin studie presenterat att svenskar ligger på en fjärdeplats i världen gällande antal lästa tidningar per invånare och att svenska tidningar är den informationskälla som oftast används när människor vill ha kunskap kring hälsa. Detta visar på den höga trovärdigheten tidningar har hos allmänheten (ibid.). I detta fall där media fokuserar på en folkhälsosjukdom som räknas som en psykisk åkomma, kan det bli problematiskt om de förmedlar fel bild då många tyr sig till deras råd om självhjälp. Media besitter därför mycket makt, då de bestämmer vilka nyheter som ska förmedlas (Strömbäck 2009: 142). De kan både negligera och beakta utsagorna som anses ha nyhetsvärde men kan även framföra allmänhetens frågor samt uppmärksamma olika missförhållanden som finns (SOU 2006:21: 165). Media påverkar oss i så stor grad att om de ofta rapporterar om ett visst ämne, där de lägger fram det som ett problem, så skapas en bild till läsaren om att det är ett

problem, samtidigt som det påverkar hur de ska förhålla sig till det (McComb & Shaw 1972: 176-180; Sandberg 2004: 66). Detta samband visar att vilka frågor allmänheten upplever som relevanta ofta hänger ihop med hur mycket media skriver om dem. På så sätt kan media välja att förmedla de problem som gynnar dem (ibid.). Strömbäck (2009: 166-187) tar upp problematiken med att tidningar behöver sälja för att gå runt och därav kan förstärka budskap, eller betona negativa händelser för att locka läsare. Media kan även förmedla fel bild om de fått felaktig eller bristfällig information. Journalistiken skildrar därför inte alltid en neutral bild av det dem förmedlar, något som är viktigt att vara medveten om (ibid.).

2.3.2 Media och allmänhetens uppfattning

Gunther (1998: 486) menar att människor får en uppfattning om att media står för den allmänna inställningen och således är vad andra människor tänker och tycker om saker. På så sätt kan media ge betydande konsekvenser för hur en individ ser på saker. Vidare menar Gunther (1998: 487) att människor ofta söker mer kunskap och de frågor de inte kan få svar på av människorna runt omkring dem, besvaras och blir sanna med hjälp av media. Våra åsikter formas inte efter hur verkligheten ser ut, utan efter den bild vi har av verkligheten (Andersson 2014: 137). Hur starkt påverkade vi blir av media beror på vilka egna erfarenheter vi har, kunskapen vi får från andra i vår närhet och den kunskap vi får genom media (ibid.). Medias rapportering påverkar även interaktionen mellan människor på en mikronivå. Detta genom att deras rapportering kan påverka den drabbade individens självuppfattning negativt vilket i sin tur kan leda till att individen negligerar sina symptom och avstår från att söka hjälp (Slopen et.al 2007: 4). När media rapporterar om risker handlar det om att framställa en hotbild, vilket görs genom dramaturgi och spänning. Detta leder till att riskrapporteringen ofta är dramatiserad på ett överdrivet sätt då journalisten vill skapa ett nyhetsvärde (Sandberg 2004: 63). Sandberg (2004) belyser även det ekonomiska imperativet, så kallad hybridisering, som åsyftar när underhållning och nyhetsjournalistik smälter ihop. Faktan framställs med fiktionens uppspelade form för att se till att utbudet tilltalar alla (Sandberg 2004: 64).

Media har ett starkt inflytande på människors uppfattning och tankar om fenomen och sociala problem som beskrivs och framställs i media (Blomberg et al 2004: 15f). Under de senaste åren har massmedia också fått ett allt större inflytande och påverkan på människor i det svenska samhället. Var människor än befinner sig är de ofta på något vis uppkopplade med hjälp av mobiltelefoner, surfplattor, datorer etc. (Strömbäck 2009: 11). Media har i många fall makten över vad personer kommer att tycka och tänka om ett fenomen utifrån att den beskrivning som ges i media påverkar människorna som läser eller hör detta och utifrån det uppfattar fenomenet, i mitt fall utbrändhet på ett visst vis (Strömbäck 2009: 15). Strömbäck (2008: 385-395) för ett resonemang gällande mediernas makt med fokus på deras inflytande i politik och samhället. Det han kallar medialisering handlar om hur politiker och media påverkar varandra och därav delar ett maktband, där ofta en av aktörerna bestämmer. Således kan politiker påverka vad media skriver om, precis som media kan skriva för att påverka politiska beslut (ibid.). Även Sandberg (2004: 67) belyser att media genom sin maktfunktion kan styra mottagarnas uppfattning men även påverka den politiska dagordningen, genom att framföra olika samhällsproblem. Ljuslinder (2011: 17) talar om att media är en del av att skapa kulturella värderingar vilket påverkar samhället och människorna i samhället på ett flertal vis. Bland annat genom att de värderingarna påverkar människors egen bild på sig själva, resursfördelnings politik och olika myndighetsbeslut. Då medias rapportering utvecklats är det viktigt att tänka på källkritik. Trovärdigheten mellan olika källor skiljer sig vilket leder till vikten att ta reda på den ursprungliga källan. Informationen kan bli förvrängd ju fler gånger den rapporterats (Johansson & Lidén 2015: 1).

3 Teoretisk utgångspunkt

Den teoretiska utgångspunkt som används i denna studie är det socialkonstruktivistiska perspektivet. Detta perspektiv menar att företeelser och kategoriseringar är socialt konstruerade (Bryman 2011: 37). Valet föll sig naturligt utifrån mina frågeställningar och den metod som används. Då jag ämnar att undersöka hur en diagnos som blivit vanligt i samhället framställs i media spelar socialkonstruktivismen en central roll, både eftersom teorin är viktig i en

innehållsanalys men även då media påverkas oerhört av hur samhället ser ut. Jag har även valt att ta upp begreppen typifiering, identitet och anspråksformulering då de är tätt sammankopplade med socialkonstruktivismen och medias framställning.

3.1 Socialkonstruktivism

Då jag valt att undersöka hur ett fenomen presenteras i media blir det självklart att använda socialkonstruktivism i studien. Detta eftersom utbrändhet blivit mer normaliserat på sistone men även eftersom socialkonstruktivismen är en central teori att använda sig av i en innehållsanalys där man undersöker hur ett fenomen framställs med hjälp av språket. Med socialkonstruktivism menar man att allting i samhället konstrueras av oss människor genom vår uppfattning av verkligheten (Thomassen 2007: 205). Allting som vi lär oss genom socialt samspel är konstruerat då vi hämtar och skapar förståelse och kunskap genom språket (Bryman 2011: 37f; Wenneberg 2010: 12). Eftersom språket har en central roll i socialkonstruktivism är teorin ideal att använda i min studie. Media och hur man skriver i dagspress är väldigt påverkat av normerna i samhället. Våra kategoriseringar är under ständig förändring (Bryman 2011: 37), eftersom kunskapen påverkas av tidsandan som råder vid en specifik tid i ett specifikt samhälle (Wenneberg 2010: 29, 52). Konstruktivismen handlar även om hur människor genom ett utbyte med andra individers historiska, kulturella och sociala värld förstår världen (Payne 2013: 320f). Därav menar man att kunskapen kommer från tolkningar av samtal med andra människor och inte från prövade experiment eller rationellt tänkande. Med denna synen spelar media en stor roll eftersom kunskapen som förmedlas i tidningar har sådan makt att den kan påverka vad som uppfattas som problem i samhället (ibid.). Även teknologins begränsningar och möjligheter påverkar hur vår kunskap formas (Wenneberg 2010: 59). Sahlin (2013: 131-149) menar att det bakom varje påstådd sanning finns aktörer som format den. Därför är det viktigt att se vilken social position aktörerna har. Därav kan socialkonstruktivismens avslöjande funktion nedmontera vetenskap, mytbildningar och "common sense" (ibid.). Dock söker socialkonstruktivismen inte svar på frågan om något är falskt eller sant utan snarare hur något tillkommit (Wenneberg 2010: 30). När ett problem analyseras så undersöker man hur problemet

uppmärksammas, vilka föreställningar som finns om problemet, vad för åtgärder som förespråkas och hur allting legitimeras (Sahlin 2013: 134). Exempelvis om ett problem ska åtgärdas genom offentliga insatser, måste det finnas en föreställning att individen inte själv ska lösa problemet, utan att det allmänna genom förebyggande insatser, lagstiftning eller behandling ska åtgärda problemet. När man hävdar att ett problem är något som samhället måste lösa kallas det kollektiva definitionsprocesser eller claims-making (ibid.). Därav blir det av intresse att se hur utbrändhet framställs i media och hur föreställningarna kring åtgärder ser ut. Då media styrs genom språket styrs det indirekt av socialkonstruktivismen och vilka normer som råder i samhället. Sahlin (2013: 134f) tar även upp att socialkonstruktivismen påverkar vilka sociala problem som finns i samhället genom att de konstrueras och blir erkända av människor. Hon menar således att ett problem måste anses vara ett problem av hela samhället och inte bara ett individuellt problem för att ses som ett socialt problem. Dock påverkas människorna även om något inte definieras som ett samhällsproblem genom att beskrivningar av det kan skapa rädsla. Därav menar Sahlin (2013: 136) att man inte ska ha fokus på existensen av problem utan människors uppfattning och konstruktion av dessa.

3.2 Identitet och typifiering

Hur människor uppfattar varandra kan beskrivas med hjälp av typifieringsscheman, som är kategorier där vi sorterar in människor. Detta gör att vi får förståelse för andra individer vi möter (Berger och Luckmann 2003: 15, passim). När man träffar en människa så använder man sitt typifieringsschema för att förstå vem personen är. En typifiering kan vara vilket kön man är eller var man kommer ifrån. Därav är typifieringar en typ av kategorisering där uppfattningen man får påverkar vilken bild vi får av dem som individer och därmed hur vi kommer bete oss omkring dem. Typifieringarna är således inte bestående utan kan förändras om man upptäcker att de typifieringar man från början haft inte stämmer eller om personen förändras och passar bättre in i nya (Berger & Luckmann 2003: 45). Problemet är att man även typifierar människor man endast vet existerar, men inte träffat vilket lätt skapar ett stigma.

Identitet formas och skapas genom sociala processer som bestäms genom sociala strukturer (Berger & Luckmann 2003: 118). För att beskriva en viss typ av identitet hos en sorts människor används begreppet identitetstyper. Identitetstyper är lätta att upptäcka i samhället då de ofta beterar sig på ett speciellt sätt. Genom deras uppträdande skapar omgivningen typifieringar omkring dem. Berger och Luckmann (2003: 194f) menar att identitetstyper härstammar från specifika samhällsstrukturer och är relativt oföränderliga och stabila i den objektiva sociala verkligheten.

Genom att använda dessa begrepp vill jag undersöka om jag i min empiri kommer urskilja typifieringar och identitetstyper av personer som drabbas av utbrändhet.

3.3 Anspråksformulering

Här kommer jag redogöra för Losekes (2003) anspråksformulerings teori, där de delar som anses relevanta för min analys tas upp. Teorin bygger på att samhället skapar sociala problem genom att människor uppmärksammar dem som problematiska och därmed vill genomföra förändring (Loseke 2003:25). För att förklara detta använder Loseke begreppen *claims-makers* för de som uppmärksammar problemet, *claims* för de påstående som görs samt *audiences* som syftar till publiken som bedömer betydelse och trovärdighet angående påståendet. Det är i slutändan *audiences* som beslutar om tillståndet slår igenom som ett socialt problem. I fortsättningen kommer begreppen översättas och benämnas som anspråksformulerare, anspråk samt mottagare.

Anspråk kan både vara visuella, verbala eller handlingar som syftar till att påverka människors åsikt. Det verbala som kommer vara i fokus i min uppsats innefattar både skrift och tal (Loseke 2003: 26). Media framstår som en stor faktor när det handlar om att göra anspråk på vilka fenomen som ska betraktas som sociala problem. Då det är mottagarna som bedömer tidningarnas påståenden och slutligen skapar sociala problem om anspråken anses trovärdiga, måste anspråken anpassas då mottagarna inte tillhör en homogen grupp och således tilltalas av olika saker (Loseke 2003:27f). Loseke (2003:31) talar om små aktörer och stora aktörer som syftar till att förmedla vilken vikt man har som anspråksformulerare. Han beskriver små aktörer

som enskilda individer medan media och politiker anses vara stora aktörer. Inom media kan journalisterna anspråksformulera på två olika sätt, både i första hand och andra hand. Första hand syftar till när journalisten själv väljer att uppmärksamma ett ämne som problematiskt medan andra hand som är det vanligaste är när journalisten skriver om andras anspråk, exempelvis professionella eller politiker (Loseke 2003: 37ff). Vidare tar Loseke (2003: 36) upp att det finns en hierarki gällande trovärdigheten hos olika anspråksformulerare, där forskare värderas högst då mottagare brukar anse att det dem uttrycker är sanning. Professionella värderas ofta lägre än forskare men anses ha företräde om de besitter en hög trovärdighet inom sitt område. I botten av hierarkin finns socialt och ekonomiskt utsatta personer och för dessa är det svårt att få igenom sina anspråk (ibid.).

För att lyfta fram anspråksformuleringens uppbyggnad använder Loseke diverse begrepp. Begreppet den diagnostiska ramen används för att analysera hur anspråksformuleraren framställer kunskapen kring problemet samt vilken åverkan det leder till (Loseke 2003:59f). Termer som att individer inte har utbildning för de arbeten som finns eller att arbetsmöjligheter saknas är exempel på hur sociala problem inom välfärd konstrueras. Genom dessa diagnostiska ramar kan man därför framställa välfärd på olika sätt och respektive vem som bär skuld och ansvar i problemet. Då det ofta inte är tillräckligt genomslående med enbart fakta om problemet tar Loseke även upp den motiverande ramen. Detta begrepp bygger på att förmedla olika skäl till att mottagarna ska vilja uppskatta förhållandet som problematiskt (ibid.). Förmedlingen kan ske på två vis, via känslor eller logik (Loseke 2003: 63). För att övertyga med hjälp av logik används oftast kulturella teman där anspråksformuleraren bygger på mottagarnas tolkning kring hur världen torde fungera, vad som är korrekt i det gällande sammanhanget. När de övertalar mottagarna om problemet med hjälp av känslor blir effekten ofta bättre. Detta menar författaren synliggörs i det humanitära temat. Inom detta begrepp främjas mottagarnas empati då man fokuserar på de som faller offer för problemet samt deras besvär (Loseke 2003:75ff.). Framställningen av de drabbade är därav förekommande i anspråken av sociala problem. Då anspråksformuleraren vill vinna sympati för sitt offer är det av vikt att framställa denna som en värdig individ. Detta görs ofta genom att ta ifrån individen ansvaret för problemet. Bilden som

förmedlas om den drabbade blir därmed en individ som lever under problematiska förutsättningar och uppfattas befinna sig i nöd men som samtidigt gjort moraliskt rätt för sig (Loseke 2003:77ff.). I enlighet med att anspråksformuleraren konstruerar offer som är drabbade av problemet, framställs ibland även en förövare, som skuldbeläggs i frågan. Detta kan dock medföra risker för aktörerna då mottagarna ofta bara reagerar om förövaren skapat åverkan utan orsak (Loseke 2003:83–84). För att undvika detta brukar anspråksformulerare leda bort ansvaret genom att konstruera psykisk ohälsa med att individens beteende och handlingar beror på sjukdom och inte ett irriterande individuellt beteende (Loseke 2003: 86). Meningen är att mottagaren ska utdöma sjukdomen snarare än individerna som är drabbade av den. Eftersom Losekes teori grundar sig i sociala problem, som anses skiftande över tid och i behov av utveckling, behöver anspråksformuleraren lägga fram en lösning på problemet. Detta görs med hjälp av den lösningsfokuserade ramen. Utgångspunkten ter sig i att mottagarna lättare ser situationen som allvarlig om de inser att det går att påverka tillståndet. Således får anspråket tyngd av att presentera en lösning som är bättre än de befintliga och hänger ihop med hur problemet framställts (Loseke 2003:97–98).

Då mina frågeställningar bland annat grundar sig i orsakerna som framkommer samt vilka lösningar som redogörs blir anspråksformulerings teorin ett bra hjälpmedel i att ta reda på hur utbrändhet konstrueras i media. Genom teorin tydliggörs hur anspråksformulerare framställer utbrändhet som ett socialt problem samt vem som gör anspråk på problemet.

4 Metod

4.1 Metodologiska överväganden

Studien kommer att vara en kvalitativ textanalys där tidningsartiklar utgör empirin. Materialet som använts som grund för analysen är litteratur inom ämnet och vetenskapliga artiklar. Kvalitativ metod lämpar sig då jag ämnar att undersöka ord och inte siffror, vilket den kvantitativa metoden huvudsakligen fokuserar på (Bryman 2018: 61). Studien syftar till att

undersöka hur utbrändhet beskrivs i de valda artiklarna snarare än att räkna hur ofta utvalda ord, begrepp eller teman används. Tidningarnas innehåll i form av ord och underliggande budskap kommer vara i fokus.

Fördelen med en kvalitativ textanalys istället för en kvantitativ är således att den fokuserar på helheten av vad som kommer fram i texten istället för att se summan av de olika komponenterna i texten. Esaiasson (2017: 211) menar att man i en kvalitativ textanalys söker efter delar i texten som är viktigare än andra, då de har innehåll som ligger dolt under ytan. För att komma åt detta innehåll krävs en intensiv genomgång av texten med hjälp av sina analytiska verktyg. Genom att aktivt läsa igenom texten, ställa frågor om innehållet och se om de besvaras får man fram sitt material. Fördelen med mitt val av metod är att den systematiska analysen som görs av texterna underlättar för att hitta det man undersöker. Om texten inte kan ge svar på ens frågeställningar, går den inte att använda. Nackdelen med denna metod blir således att mycket går förlorat eftersom man bara letar efter det man vill ha svar på (ibid.).

Ett viktigt begrepp/perspektiv att ha i åtanke när man undersöker hur något representeras i media är konstruktivismen. Om konstruktivismen skriver Bryman, genom att hänvisa till Potter (1996 se 2018: 60), att olika värden på något vis alltid blir konstruerade då dessa talas om, skrivs om eller argumenteras om. Om konstruktivism skriver även Göran Ahrne och Peter Svensson i Handbok i kvalitativa metoder (2015: 180). De menar att konstruktionen, hur människor positioneras och hur olika egenskaper tillskrivs olika grupper av människor påverkar samhället i stort och samhällliga maktförhållanden (Ahrne & Svensson 2015:180). Detta tillvägagångssätt, att ta hjälp av socialkonstruktivism i min analys, lämpar sig väl för studien, då mitt syfte och mina frågeställningar handlar om att undersöka just hur fenomenet utbrändhet representeras i tidningsartiklarna. Med denna metod hoppas jag komma in på artiklarnas djup och därav undersöka vad som skrivs mellan raderna. Genom att göra en innehållsanalys får jag således förhoppningsvis fram den underliggande synen på och konstruktionen av utbrändhet i dagens samhälle.

Något som kan ses som en nackdel med att göra en kvalitativ textanalys är att man använder sin subjektiva syn på texten vilket betyder att i praktiken kan två olika forskare få olika resultat eftersom man tolkar saker olika (Esaiasson 2017: 212). Författaren understryker att socialkonstruktivismen har en påverkan på hur vi tolkar texter ur en språklig och kulturell kontext. Om två forskare har samma kulturella och språkliga erfarenheter ska i regel tolkningen vara likasinnad (ibid.). Därav blir min forskning ändå relevant, eftersom empirin kommer från svenska tidningar. Skillnaden mellan en kvantitativ och kvalitativ analys är att den kvalitativa fokuserar inte på varför frågor utan är oftare intresserad av vad, hur och vilka sorts ideér som framkommer och hur de är föränderliga över tid och plats (Esaiasson 2017: 212).

Min analys kommer att ha ett öppet förhållningssätt eftersom jag vill utforska hur utbrändhet representeras i media och inte har något förhandsdefinerat svar. Tanken är att jag när jag har gått igenom empirin kan anpassa frågorna om jag hittar något som passar bättre in, eller intresserar mig mer. Jag har även valt att ha ett mer öppet förhållningssätt för att inte påverka materialet efter mina tankar kring ämnet. Enligt Esaiasson (2017: 222) styrs undersökningen av innehållet som framkommer i de utvalda texterna när man har ett öppet förhållningssätt.

4.2 Forskningsetiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådets artikel *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* (2002: 5-14) ska forskaren, innan man påbörjar en studie, överväga om värdet av det kunskapstillskott som förväntas uppnås genom undersökningen väger tyngre än möjliga negativa konsekvenser och risker för undersökningsspersoner eller andra berörda personer. Å ena sidan finns således ett forskningskrav, att forskning om viktiga frågor ska bedrivas och hålla god kvalitet, samtidigt som individskyddskravet skyddar individen från psykisk eller fysisk skada, kränkning eller förödmjukelse. Vetenskapsrådet skriver vidare att individskyddskravet delas upp i fyra forskningsprinciper som ska tas hänsyn till. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (ibid.). I denna studie används redan tryckta offentligt

publicerade handlingar; tidningsartiklar i två dagstidningar. Dessa artiklar är redan tillgängliga för allmänheten vilket innebär att min studie inte kommer med ny empiri utan istället, troligtvis, en ny förståelse av redan utgivet material. Denna nya förståelse av tidningsartiklarna är av vikt då den talar om hur "utbrändhet" konstrueras och rekonstrueras i två stora svenska dagstidningar; jag får således en inblick i vilken bild av "utbrändhet" som når gemene man. Då empirin är redan frivilligt publicerade offentliga handlingar går det att argumentera för att studien är etiskt korrekt och uppfyller informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet då detta är principer som bör ha tagits hänsyn till innan publicering av offentlig handling. Dock är det viktigt att fortfarande vara medveten om de etiska principerna under processen, exempelvis att citera korrekt eller om texternas innehåll och hur detta innehåll eventuellt kan komma att skada individer. Jag behöver således vara medveten om dessa principer, och väga risker mot vinster, genom hela processen. Jag valde att inte skriva ut nämnda namn i min studie då det inte är relevant för att undersöka syftet eller besvara frågeställningarna.

4.3 Urval

Texterna som ska analyseras är tidningsartiklar från två stora dagstidningar eftersom media spelar en stor roll när det kommer till allmänhetens bild av ett fenomen, här mer specifikt fenomenet utbrändhet. Sydsvenskan är en dagstidning som når ut till en stor del av framförallt södra Sveriges befolkning och har kapacitet att påverka många människor dagligen. Dagens Nyheter är en tidning som finns i hela Sverige och därmed breddar studiens applicerbarhet i jämförelser med andra studier. Från början var min population, som hade möjlighet att vara med i studien, alla tidningsartiklar från alla dagstidningar. Därefter valde jag ut Sydsvenskan och Dagens Nyheter genom ett bekvämlighetsurval då både Sydsvenskan och Dagens Nyheter artiklar finns tillgängliga på internet. Med bekvämlighetsurval menas just att använda det som "råkar finnas tillgängliga för forskaren" (Bryman 2018: 194).

För att få fram mitt urval av tidningsartiklar valde jag att göra ett stratifierat slumpmässigt urval (Bryman 2018: 234) då jag delade upp artiklarna efter kategorier såsom att artiklarna skulle

innehålla begreppet utbrändhet eller utmattningssyndrom och vara utgivna mellan 1 januari 2018 och 12 juli 2019. Jag sökte med hjälp av orden “utbränd” och “utmattningssyndrom” på Dagens Nyheter och Sydsvenskans hemsidor. Då socialkonstruktivismen påverkas över tid i samhället har jag valt att begränsa urvalet till 1,5 år bakåt i tiden (Wenneberg 2010: 29, 52).

Tidsintervallen valdes för att få en övergripande aktuell bild av läget men även för att göra materialet hanterbart. Vid valet av en kvalitativ textanalys som metod blir det slutgiltiga urvalet automatiskt målstyrt eftersom man väljer bort de artiklar som inte kan svara på forskningsfrågorna (Esaiasson 2017: 211). Med detta i åtanke togs artiklar som hade fokus på andra ämnen som diagnoser och skolgång eller benämnt utbrändhet i bokanalyser bort.

Beslut kring hur många artiklar som valts ut för studien har fattats med hänsyn till tid, pengar och behovet av precision (Bryman 2018: 238). Urvalsstorleken och beslutet kring detta skulle i den aktuella studien framför allt grundas på faktorn tid. Detta då de andra faktorerna inte väger så tungt eftersom det är gratis att ta del av artiklarna, samt då mitt syfte är att gå på djupet i de artiklar jag väljer snarare än att kunna säga något om hur det ser ut i media generellt; för det krävs ett mycket större underlag (ibid.). Jag började med att söka på Sydsvenskans hemsida och fick då ett urval på nittiofyra artiklar varav tjugofyra stycken var aktuella och handlade om själva ämnet. Jag valde här att rensa ut de artiklar som bara nämnde att någon varit utbränd men inte handlade om själva ämnet för att empirin ska vara relevant och belysa utbrändhet och inte bara nämna det i förbifarten. Sedan användes samma tillvägagångssätt på Dagens Nyheter och jag insåg att många av artiklarna var samma. Efter att ha läst igenom urvalet av sextiotre artiklar valde jag ut fyrtio artiklar att gå igenom mer noggrant. Vidare valde jag att begränsa materialet genom att välja bort insändare, då det inte är redaktionellt material och endast använda material skrivet av journalister. Fördelar med att jag endast använt mig av journalisters texter är att det blir fokus på medias framställan. Nackdelen är att aspekter som kunnat vara intressanta att undersöka går förlorade. I detta skeende har även de artiklar som inte kunnat appliceras på människovårdande yrken valts bort. Slutligen landade jag på tjugo artiklar totalt som valdes att gå vidare med och koda.

Av mina tjugo tidningsartiklar är majoriteten artiklar som på olika sätt benämner utbrändhet, allt ifrån forskning inom ämnet till nya lösningar som presenteras. Tretton av artiklarna är nyhetsartiklar, fem är reportage samt två intervjuer/personporträtt. I alla artiklar förekommer någon form av intervju av aktörer, men i personporträtten går de in på djupet och berättar om deras upplevelser kring sjukdomen. Många av artiklarna är samstämmiga och belyser mina forskningsfrågor, men de fokuserar även på olika aspekter kring utbrändhet då vissa behandlar "stress i allmänhet" medan andra går in på specifik forskning kring orsaker och lösningar. Längden på artiklarna varierar där reportagen är längst på uppemot åtta sidor och intervjuerna, samt vissa nyhetsartiklar är kortare på cirka två sidor. Efter att ha gått igenom alla artiklarna tycker jag det är återkommande i alla att det framkommer hur utbrändhet tar sig uttryck, orsaker och ofta också någon typ av lösning på problemet. Urvalet kring människovårdande yrken har lett till att förutom artiklar som benämner dessa är det endast de som inte benämner specifika yrken utan vänder sig till utbrändhet i allmänhet eller de som berör olika lösningar i samband med att andra yrkesgrupper kommer till tals som är med. Detta då individerna som arbetar inom dessa yrken även innefattas av det som riktar sig till alla och för att omfånget inte skulle bli för snävt.

4.4 Metodens tillförlitlighet

Eftersom jag gör en kvalitativ studie så går det att diskutera kring huruvida begreppen validitet och reliabilitet är relevanta och detta är också något som enligt Bryman (2018: 465) har diskuterats forskare emellan. Ur dessa diskussioner har vissa anpassningar av begreppen skett just för att begreppen ska vara applicerbara på kvalitativa studier och inte enbart lämpa sig för kvantitativa studier. Genom att hänvisa till LeCompte & Goetz (1982) presenterar Bryman (2018: 465) tre underbegrepp till validitet och reliabilitet som genom anpassning går att applicera på kvalitativ forskning: extern reliabilitet, intern reliabilitet och intern validitet. Extern reliabilitet handlar om att kunna upprepa studien med liknande resultat, vilket försvåras inom kvalitativ forskning då en social miljö och de sociala objekten som studien undersöker inte går att bevara som de är, utan de är föränderliga. En anpassning till den kvalitativa metoden är således att

forskaren måste gå in i samma eller en liknande roll som den föregående forskaren för att kunna jämföra sin studie med den föregående och för att på så vis replikera studien (Bryman 2018: 465). Detta innebär att min studie hade kunnat upprepas (replikeras) om forskaren/forskarna i fråga då hade gått in i samma roll som jag haft i min studie och således haft samma perspektiv och teori som ingång, samt syfte och frågeställningar. Det hade troligtvis även varit av vikt att ta del av den forskning jag tagit del av för att på så vis till viss del ha samma förståelse som jag haft vid min studie och vid analysen av artiklarna. Intern reliabilitet handlar om att alla forskarna ska vara överens om förståelser och tolkningar som görs (LeCompte & Goetz 1982 i Bryman 2018: 465). Då jag är ensam i studien har jag ingen annan forskare att vara överens om angående tolkningarna som gjorts av artiklarna och således även analysen och resultaten. Något som hade stärkt tillförlitligheten till studien och gett den mer tyngd än nu när jag är ensam om mina tolkningar.

Det tredje begreppet, intern validitet, beskrivs vara en styrka inom kvalitativ forskning (LeCompte & Goertz 1982 i Bryman 2018: 465). Det handlar om att observationer och teoretiska idéer som tar form genom studien, exempelvis genom begreppsskapande, stämmer överens. Ett exempel som tar upp för att förtydliga varför detta kan stärkas inom kvalitativ forskning är att forskarna ofta, för att exempelvis undersöka en social grupp, deltar i denna grupp under en längre tid och med hög närvaro, vilket anses öka chansen att observationer och teori/begrepp stämmer överens (ibid.). På samma vis kommer min studie förhoppningsvis uppfylla detta krav då jag kommer att "umgås" mycket med materialet. I min studie är materialet i form av tidningsartiklar, istället för en social grupp likt exemplet, men det tar inte bort möjligheten att under en längre tid och med hög närvaro "umgås" med materialet och lära känna det. Då jag genom mitt urval och då jag gör en kvalitativ studie, kommer anpassa mitt material till att ha ett sådant omfång att jag kan gå på in på djupet i materialet ökar jag dessutom möjligheten ytterligare att uppnå detta krav.

Då studien syftar till att undersöka hur utbrändhet framställs av två tidningar där en är rikstäckande men där den andra tidningen huvudsakligen når södra Sveriges befolkning och mina

frågeställningar rör hur utbrändhet framställs (orsak, uttryck, lösning) i dessa tidningar går det inte att generalisera studiens resultat till andra begrepp av fenomenet (så som utmattningssyndrom eller stressrelaterad sjukdom) och på så vis går det inte att generalisera resultatet till andra dagstidningar i andra delar av Sverige eller världen. Generaliserbarhet är framför allt av intresse inom kvantitativ forskning (Bryman 2018: 216). Därav är syftet med studien inte att bidra med ett generaliserbart resultat utan snarare att belysa en aspekt från två dagstidningar som kan påverka en del av befolkningen.

4.5 Analysens genomförande

För att ur materialet, det vill säga tidningsartiklarna, få fram empiri och i ett senare skede kunna besvara mina frågeställningar kommer en tolkning av data ske, vilket enligt Bryman (2008: 346) är ett naturligt steg inom kvalitativ forskning. Jag har valt att följa följande steg, med inspiration från *Metodpraktikan, konsten att studera samhälle, individ och marknad* (Esaiasson 2017: 211-232), men anpassat dem efter min studie. Metodens användningsområden består av två huvudtyper av textanalytiska frågeställningar, där jag valt att basera min analys på att systematisera innehållet i mina utvalda texter, istället för att kritiskt granska innehållet i dem. För att systematisera texterna måste tankestrukturen först klargöras för att sedan ordna det logiskt och sist av allt klassificera (Esaiasson 2017: 213, 228, 330). Systematisk textanalys används för att organisera texterna och lyfta fram olika meningar. Detta görs genom att ordna innehållet logiskt eller att helt enkelt sortera komplext innehåll i enklare kategorier (ibid.).

Steg 1: När jag samlat in tidningsartiklarna var det varit lämpligt att börja med att gå igenom det överskådligt för att få en större bild av materialet. Esaiasson (2017: 228) menar att detta är en gynnsam start för att få en överblick och känsla av sitt urval, att bekanta sig med det. Efter detta läste jag noggrant igenom materialet en gång till och systematiserade det genom att ställa mina forskningsfrågor och se om jag kunde besvara dem med hjälp av tidningsskrifterna, denna gången tog jag även anteckningar på de meningsbärande enheterna för att skapa mig en tydligare tankestruktur (Esaiasson 2017: 229). För att få ut svaren till mina forskningsfrågor är det relevant

att se hur utbrändhet representeras och hur det framställs av en viss aktör eller i vilken kontext (Esaiasson 2017: 214). Då jag valt att använda relativt öppna frågeställningar, baserade på tidigare forskning, var jag beredd på att jag eventuellt skulle bli tvungen att specificera dem ifall de visade sig vara för stora för analysen. Den tredje gången jag läste igenom artiklarna antecknade jag ifall ytterligare aspekter fångades upp som jag gått miste om tidigare, för att slutligen skriva ner de meningsbärande enheterna som framkommit i de olika texterna (Esaiasson 2017: 229). För att verkligen få fram det väsentliga i empirin och förstå textens innebörd måste den läsas flera gånger, både snabbt för att få en helhetsbild för att sedan gå igenom den långsamt och noggrant med hjälp av mina analytiska verktyg (Esaiasson 2017: 214)

Steg 2: Fortsättningsvis var det dags att koda materialet genom att logiskt organisera enheterna. Detta gjorde jag genom att lägga in mina meningsbärande enheter i en tabell med överrubriker som jag valt ut nämligen orsak, uttryck och lösning. Väsentliga kategorier att koda hade jag fått fram genom att utgå från min forskningsfråga som handlar om *“att ta reda på hur utbrändhet framställs i media”*. I dessa kategorier la jag in varje artikel för sig med citaten som påvisade de olika ämnena och sammanfattade i kolumnen bredvid. Detta beskriver Esaiasson (2017) med ordet kondensering; när man förkortar den meningsbärande texten utan att bli av med hela innehållet. För att bringa ytterligare klarhet i mitt kodade material valde jag att läsa igenom alla citat och sortera in dessa i underrubrikerna externa och individuella faktorer kopplat till begreppen individ, samhälle och organisationsnivå, då jag ville undersöka hur ansvaret för utbrändhet beskrivs i media. Dessa skrevs in i kolumnen bredvid mitt kondenserade material. Genom att få fram underrubrikerna klassificerade jag materialet och formulerade mina teman som visar det centrala innehållet i varje artikel (Esaiasson 2017 s.228). I den sista kolumnen skrev jag sedan in själva överrubrikerna.

Steg 3: När detta var klart kunde jag placera in enheterna under deras tillhörande rubrik för att sedan sammanfatta dem till en sammanhängande text. Efter detta sållade jag ut upprepningar och empiri som var orelevant. Jag begränsade sedan mitt material då jag insåg att jag fått fram

väldigt mycket empiri och fokuserade mer på helheten gällande vilken bild tidningsartiklarna framställde, istället för detaljer.

5 Resultat och analys

I detta avsnitt redovisas själva analysen och dess resultat med stöd av de teoretiska perspektiven och relevant forskning som presenterades tidigare. Sammanfattningsvis har det framkommit tre huvudteman utifrån den samlade empirin. Det första belyser de orsaker till utbrändhet som artiklarna talar om. Det andra temat handlar om hur artiklarna framställer diagnosens effekter och det tredje och sista handlar om vilka lösningar som finns att tillgå. Det har även framkommit vad jag benämner som två perspektiv: det individuella och det externa. Varje huvudtema kommer i sin tur att analyseras utifrån dessa två perspektiv. Denna tolkning av allt insamlat material syftar till att besvara mina frågeställningar som presenterades i början av denna uppsats. Slutligen kommer analysen att knytas samman i den avslutande diskussionen.

5.1 Det sanna ansvaret

I detta avsnitt behandlas orsakerna till utbrändhet som lyfts fram i artiklarna. Här har det framkommit två olika typer av faktorer, nämligen externa och individuella. I materialet framgår det att orsakerna till utbrändhet kan kategoriseras på en individ, organisation eller samhällsnivå, men då de två senare samverkar har de hamnat i samma kategori. De externa syftar till orsaker som ligger utanför individens kontroll, medan de individuella handlar om vilka individer som drabbas. Dessa kommer presenteras nedanför.

5.1.1 Vem drabbas?

I de tretton artiklar som belyst vilka individuella orsaker som leder till utbrändhet har en bild av de individer som drabbats framställts. De aktörer som huvudsakligen uttrycks är drabbade arbetstagare samt forskare. Om man utgår från mediernas beskrivningar där det framkommer att

individerna som blivit utbrända framställs med gemensamma drag och egenskaper kan två olika identitetstyper identifieras (Berger & Luckmann 2003: 201f). Dessa två identitetstyper har några gemensamma drag men skiljer sig även tydligt åt. Nedan porträtteras den första identitetstypen som urskiljts av en arbetstagare som själv drabbats:

[...] var ganska ny som fritidspedagog i Kävlinge kommun, när han började må allt sämre.

–Jag pressade mig mycket eftersom jag ville göra ett bra jobb. (SDS 2)

Citatet belyser hur mannen har lagt högre press på sig själv för att vara säker på att han gjort en bra insats. I den inledande meningen betonar tidningen genom uttrycket “ganska ny” att den drabbade som är i en ung ålder och har en hög motivation till det nya arbetet drabbas av utbrändhet. Genom utsagan “göra ett bra jobb” skildras att denna identitetstyp förhåller sig till åtagandet att prestera väl utan att beakta sitt personliga välbefinnande. Eftersom media har ett starkt inflytande på människors uppfattningar och tankar om sociala problem (Blomberg et al 2004: 15f) så är det intressant hur tidningen väljer att belysa problemet genom en nyanställd ungs persons perspektiv. Tanken med detta ter sig vara att medierna försöker att påverka de yngre på arbetsmarknaden för att på så sätt förmå dem att vara uppmärksamma på detta problem. Således bidrar det till en preventiv lösning då det annars framkommer en uppfattning om att utbrändhet drabbar de äldre arbetstagarna som blivit belastade med mer och mer arbete över tid. Detta synliggör en arbetstagare i citatet nedan:

Många av de äldre sjuksköterskorna har fått nog. Vi unga hoppas fortfarande att saker ska förändras. (DN 4)

I den inledande meningen finns en generell konsensus gällande den uppfattning som beskrevs i tidigare stycke. Genom uttrycket “har fått nog” betonar man att det finns en medvetenhet om det belysta problemet i den äldre generationen. I efterföljande mening framhävs uttryck som “hopp” och “förändring” som tillskrivs den unga generationen. Dessa uttryck och sättet man väljer att sätta de två skilda generationerna mot varandra syftar till att förmedla en sorts framtidstro till att fenomenet utbrändhet kan förebyggas. Identitetstypen sätter alltså värde i framtidstron vilket i

kombination med åtagandet av att prestera väl kan i sin tur leda till en förvrängd verklighetsuppfattning om ens faktiska välmående och i längden skapa utbrändhet. Loseke (2003: 27f) förklarar snarare utformningen mellan nya och erfarna genom att mottagarna som ska anse anspråken om utbrändhet trovärdiga är olika och troligtvis har ett åldersspann. Därav kan identitetstyperna och mediernas skildringar möjligtvis förklaras med att de ska tilltala alla åldrar (ibid.).

Den andra identitetstypen som urskiljs i artiklarna är individen som lägger sitt värde vid prestationer och framställs som den driftiga/duktiga arbetstagaren som istället för att pausa kör på maxnivå tills det säger stopp. En altruistisk person som tar över kollegans arbetsuppgifter på sin egen bekostnad. I artiklarna konstrueras en bild av identitetstypen som någon som alltid velat vara lite bättre på allting och i flera år arbetat mer än individen mått bra av. I nästa artikel uttalar en utbränd kvinna som tillhör denna identitetstyp sig:

Jag var en sådan där duktig flicka som trodde att mitt värde hängde samman med arbetet.
(DN 11)

I citatet framkommer bilden av att denna identitetstyp fokuserat på resultat och lagt all energi på arbetet. Till skillnad från den osäkra identitetstypen som arbetar mer för att bli nöjd med sin insats jobbar den duktiga identitetstypen för att hävda sig. Att kvinnan uttalar att hon trodde hennes värde hängde samman med arbetet kan kopplas till ett lågt självförtroende, där känslan av att vara utan det som gav henne värde kan tänkas leda till ångest. Artiklarna lyfter fram en bild av att denna identitetstyp haft fokus på resultat och därmed fått fler arbetsuppgifter genom att de tagit på sig ytterligare uppdrag och yrkesroller.

I artiklarna framträder även gemensamma drag mellan dessa två identitetstyper i form av att båda är högpresterande men även att de haft svårt att känna och sätta gränser för vad de orkat och klarat av. Bilden som artiklarna förmedlar är att teknikens utveckling påverkat gränssättningen, då den möjliggör att man ständigt får stimuli utifrån och har svårigheter att släppa sitt arbete (ex DN 1). Detta åskådliggörs av en utbränd kvinna i nästa citat:

Allt gick i ett rasande tempo. Mobilen fanns ständigt till hands för inbjudningar, uppdateringar och delningar. Men en dag var [...] inre batterier urladdade. (SDS 4)

Citatet beskriver hur tekniken lett till en svårighet att stänga av arbetet och få avkoppling på sin lediga tid. Framställningen av citatet framstår lite skämtsamt, då journalisten avslutar meningen med att kvinnans egna batterier laddat ur, kopplat till att mobiler har ett batteri. Om man utgår från Losekes (2003:75-79) anspråksformulerings teori har artiklarna framställt dessa individuella orsaker i ett humanitärt tema genom att aktörerna som lyfts fram i anspråken av utbrändhet är de drabbade individerna. Genom att bilden som förmedlas söker finna sympati för deras situation medan ansvar för problemet läggs framförallt på arbetsplatsen, framställs de drabbade vara individer där arbetet utnyttjat deras vilja att prestera väl.

Det framkommer i sju av artiklarna en bild av att kvinnor oftare insjuknar i utbrändhet än män. Enligt ett reportage (SDS 5) handlar det inte om att kvinnor är känsligare utan att de har människovårdande arbeten där risken för att bli sjuk är större. Reportaget belyser att män och kvinnor med liknande arbetsvillkor i lika hög grad utvecklar symptom på utbrändhet (ibid.). I en annan artikel framställs orsaken snarare hänga ihop med kvinnoideal och genusaspekter som gör att kvinnor känner större krav på att lyckas (DN 7). En aspekt som lyfts fram är därmed att kvinnors stress blir ett jämställdhetsproblem då kvinnor är mer sjukskrivna vilket påverkar karriär, lön och pension under livet. Nedan belyser en forskare detta problem:

Hur kommer det sig att Sverige som ett av de mest jämställda länderna i världen – med föräldraförsäkring, förskola och rätt till deltid för småbarnsföräldrar – har så många kvinnor som känner sig pressade? (DN 8)

I citatet ovan framställs fakta utan att man som läsare vet var denna “sanning” kommer ifrån. På sättet tidningen skrivit det vill de skapa intresse, att man som mottagare ska vilja ta reda på deras svar på frågan, men även skapa debatt kring ojämställdheten som porträtteras. Loseke (2003: 36) förklarar att forskare anses vara högst upp i trovärdighetshierarkin gällande anspråk i media.

Därmed är det lättare för dem att presentera saker som mottagarna finner som sanningen, utan att det alltid behöver framgå var källan kommer ifrån. Johansson och Lidén (2015: 1) menar att det är viktigt att vara källkritisk till följd av medias utveckling, då informationen kan bli förvrängd desto fler gånger den rapporteras. I en artikel talar forskare dock emot de andra artiklarna:

För lite stress – leda, att ha för lite att göra – mår de flesta sämre av än att ha för mycket att göra. Att inte ha något att göra på jobbet kan kanske låta underbart, men de flesta av dem som har för lite att göra på jobbet kan till exempel snabbt tappa självförtroendet.

(DN 2)

Citatet lägger fram en bild av att det ska vara värre att ha för lite att göra än att ha för mycket att göra. Argumentet i artikeln bygger på att människan är designad för att kunna hantera stress för att evolutionärt kunna överleva. I citatet läggs mest fokus på att man inte har något att göra på arbetet, vilket inte hänger ihop med att de samtidigt tar upp att utbrändhet är vanligare bland arbetslösa. Det är en stor skillnad på att inte ha något att göra när man är på sin arbetsplats och att vara arbetslös, då det är väldigt olika situationer som diskuteras. Enligt Loseke (2003: 36) är socialt och ekonomiskt utsatta personer i botten av trovärdighetshierarkin och har därav svårigheter att få igenom sina anspråk. Detta kan vara anledningen till att endast en artikel lyfter fram denna aspekt. De arbetstagare som drabbats anses fortfarande vara professionella och värderas därmed högre än de arbetslösa. Sandberg (2004: 66) påtalar även att mottagare finner det som rapporteras ofta i media viktigt. Eftersom utbrändhet oftast framställs i ett ljus av att det hänger ihop med arbete, blir relevansen av att arbetslösa skulle vara drabbade i högre grad inte väckt. Betydelsen blir därmed av mindre vikt.

5.1.2 Utbrändhet som konstruktion i arbetslivet

Utifrån den empiriska datan har det visat sig att en central del i beskrivningar av orsaker till utbrändhet i media beskrivs orsakas av en dålig arbetsmiljö. Bland de tio artiklar som rört externa faktorer är det tre teman som återkommer inom dålig arbetsmiljö och de är en dålig ledning, ökad dokumentation och resursbrister. Dessa tre teman skiljs i artiklarna ut som orsak

till en hög arbetsbelastning. De orsaker som benämns i artiklarna framställs som mest förekommande inom människovårdande yrken.

I sju av artiklarna tas det upp att en dålig ledning påverkar personal och arbetsmiljön negativt (ex DN 9). Aktörerna här är både forskare, drabbade arbetstagare och professionella. Bilden som byggs upp är att många anställda känner en avsaknad av stöd och gehör från arbetsledningen. Det underliggande budskapet från artiklarna är att en dålig ledning är den som inte strukturerar arbetsuppgifterna eller sätter gränser för arbetstiden, utan istället ställer krav på tillgänglighet från personalen när de är lediga. Enligt artiklarna framställs problemet med att individer kan ta med sig arbetet hem ha uppkommit i samband med teknikens utveckling och att arbetsuppgifter har blivit mer vaga. Bilden som förmedlas är att ledningen har det primära ansvaret över arbetsmiljön och enligt lag är skyldiga att säkerställa en sund arbetsbelastning och god arbetsmiljö, vilket många brister i. Detta uttalar sig en professionell om:

Men ser ledningen inte signalerna kör folk in i väggen. Och det kostar i slutänden företaget pengar. [...] ser en ökad efterfrågan på analys, stöd och kompetensutveckling inom arbetsmiljö, ledarskap, hälsa och rehabilitering. (DN 6)

Citatet lyfter bilden av ledningens ansvar gällande arbetsmiljön. Bilden som framkommer är att ledningen kan förhindra utbrändhet genom att lägga märke till symptom och agera i tid. Genom uttrycket "kör folk in i väggen" syftar man till belysa allvaret över vad som kan hända om ledningen inte agerar i tid. I nästföljande mening väljer aktören att koppla samman denna riskfaktor till eventuell ekonomisk förlust för att påvisa en effekt av ett bristande agerande. Citatet påtalar att personalen önskar mer stöd och kunskap för att kunna förbättra arbetsmiljön vilket indirekt är ett uttryck för att arbetsmiljön anses vara dålig. Artiklarna förmedlar en komplex bild där politikerna till stor del påverkar människovårdande yrken. Detta framkommer i citatet nedan där journalisten beskriver en utbränd läkares situation:

[...] såg ingen ljusning. Enligt henne har flera politiska beslut det senaste året tvärtom ökat trycket. I våras föreslog exempelvis den statliga primärvårdsutredaren [...] att vissa vårdcentralerna bör vara öppna längre på kvällarna, för ökad tillgänglighet. (SDS 7)

Citatet belyser hur insatta lösningar snarare bidragit till den ökade arbetsbördan. Lösningen som presenteras är mer riktad till brukarna utan personalen i åtanke. Att kvinnan inte ser någon ljusning förmedlar en bild av att hon tappat hoppet för att arbetsmiljön ska förbättras. Citatet pekar på rollen offentlig sektor fått som politikernas spel för gallerian. Genom den diagnostiska ramen kan man påvisa att anspråksformuleraren uttryckt att politikerna bär skulden för problemet. För att förstärka budskapet har även den motiverande ramen använts genom att i sista meningen belysa hur politikerna ökat trycket (Loseke 2003: 59f). Vidare menar Loseke (2003: 83f) att det kan medföra risker för aktörerna att benämna en förövare om inte denna orsakat skada utan anledning. Citatet åskådliggör ingen bra anledning, då lösningen snarare förvärrat problemet.

Tre artiklar påtalar hur den ökade dokumentationen på arbetsplatser är en orsak till hög arbetsbörda. Aktörerna som kommer till tals är drabbade arbetstagare samt forskare. Problemet som beskrivs är att dokumentationen ökar och tar tid från personalens ordinarie arbetsuppgifter. Artiklarna menar att det inom människovårdande yrken tar tid från mötet med brukarna samt att det framstår som viktigare att dokumentera mötet än att faktiskt hjälpa dem. Budskapet som förmedlas i artiklarna är att arbetsglädjen försvinner när man istället för att ägna sig åt det man tycker är det viktiga med ens jobb, får ägna sig åt administration. En läkare som varit utbränd belyser stressen all dokumentation för med sig:

En dag i mars satt jag på jobbet med influensa och hög feber. Jag kunde inte vara hemma en dag som var avsatt för administration, för man hamnar en månad back. När jag gick hem låg det massor av nya papper i mitt fack och jag tänkte - det här går bara inte. (SDS 7)

Enligt citatet framställs dokumentationen vara så överväldigande att arbetstagarna inte kan stanna hemma om de är sjuka, då det skapar ytterligare stress och även gör att de hamnar långt efter med sina arbetsuppgifter. Uttrycket "det här går bara inte" visar på en känsla av uppgivenhet och utmattning. Citatet belyser även att det är en konstant ökning av arbetsbördan där man inte ser resultatet av sin insats. I citatet synliggörs hur anspråksformuleraren använt den motiverande ramen, som bygger på att skapa sympati genom att porträttera den drabbades känslor (Loseke 2003: 75ff.). Artiklarna menar att dokumentationen även tillkommit som en form av övervakning av arbetstagarna, där man granskar deras insats. En forskare uttalar sig om hur det människovårdande arbetet påverkas:

Det gör så att medarbetarna känner sig misstänkliggjorda och fokuserar på att hålla ryggen fri på en miniminivå snarare än att göra sitt jobb så bra som möjligt. Uppgiften blir att "följa manualen" och inte ta något personligt ansvar, ge utrymme för omdöme och så vidare, vilket kan leda till banal ondska: "jag lydde bara order". (DN 5)

Citatet belyser hur dokumentationen påverkar arbetstagarnas professionalitet genom problematiken som uppstår när de ska följa en manual istället för att arbeta efter sin erfarenhet. Meningen framställs som att det gör att de inte behöver ta något personligt ansvar, då manualen har tagit alla beslut åt dem. Av citatet får man dock en känsla av att riktlinjer och manualer är till för att ignoreras, då de gör att man inte kan utföra sitt jobb på bästa sätt. Det visar även kontrollfunktionen som dokumentationen utgör över arbetstagarnas arbetsuppgifter. Här framhävs bilden som artiklarna beskriver av att manualer inte går ihop med människovårdande yrken, då alla människor är olika och det därmed inte går att följa en manual i mötet med en brukare. Artiklarna belyser problemet med att dokumentationen ofta kommer från någon högre upp som inte har erfarenhet eller kunskap inom yrket och mer tänker i termer av effektivisering.

I fem artiklar framställs resursbristen som orsak till att personalen är överbelastad (ex DN 10). Aktörerna som kommer till tals är arbetstagare, professionella samt behandlare. Bilden som framkommer om resursbrist visar sig tydligast i artiklarna genom personalbristen den lett till. Genom artiklarna framkommer en bild där arbetstagare tvingas arbeta långa pass utan möjlighet

till paus, vilket leder till utbrändhet och i sin tur ännu mer press på de som jobbar kvar. Artiklarna förklarar personalbristen med att många äldre erfarna arbetstagare slutar, då villkoren och lönen inte blir bättre. Således förlorar arbetsplatsen värdefull kunskap och erfarenhet. Citatet nedan belyser situationen från de professionellas perspektiv:

I Skåne har vissa vårdcentraler hamnat i negativa spiraler, med läkarflykt och tyngre arbetsbörda för övrig personal. På Kirsebergs vårdcentral i Malmö blev problemen så stora att verksamheten till slut inte ansågs patientsäker. (SDS 7)

Citatet påvisar hur resursbrist ofta leder till att en arbetsplats inte har tillräckligt med personal för omfånget arbetsuppgifter. "Läkarflykt" får tankarna att vandra till att personalen flytt då arbetsmiljön inte varit bra nog. Det framkommer dock att det drabbat de som stannat kvar ännu mer. Indirekt framställer citatet bilden av att ledningen inte förbättrar eller gör något åt den dåliga arbetsmiljön och istället för att anställa ny personal, eller höja villkoren för att se till att personal inte lämnar, låtit de som stannat kvar täcka upp med risk för sin hälsa. Citatet belyser även att verksamheten förlorade sin patientsäkerhet, vilket påvisar effekten det får på brukarna. Syftet med artikeln framstår vara att genom sin maktposition skapa förändring inom människovårdande yrken. Det här är i enlighet med att Sandberg (2004) diskuterar kring medias makt att påverka den politiska dagordningen genom att synliggöra samhällsproblem (ibid. 67). I artiklarna benämns personalbristen som extra problematiskt i människobehandlande yrken då brukarna fortfarande är lika många eller i vissa fall blir fler. I citatet nedan framkommer hur resursbristen lett till utbrändhet hos många arbetstagare:

De tre kvinnorna som slår sig ner vid bordet har flera saker gemensamt: De är unga. De arbetar i den sektor som kallas skola-vård-omsorg. De har alla hört en chef göra klart att det inte finns några pengar till vikarier. De gav alla järnet trots detta, ända fram till den dag då marken försvann under fötterna och hjärnan slutade göra tjänst. (SDS 5)

Citatet visar bilden som genomsyrar artikelomfånget kring orsaker till utbrändhet. Den unga erfarna som kopplas till den osäkra identitetstypen framkommer här återigen. Det är kvinnor

som uttrycks vara mest drabbade och alla arbetar inom människovårdande yrken som framställs som den mest utsatta yrkesgruppen. Deras chefer menar att det saknas resurser, även till vikarier, vilket gör att de fått göra mer arbetsuppgifter än vad de borde och därav blivit utbrända. Citatet framställer med kraftigt uttryck hur situationen lett till kvinnornas utbrändhet. Även här kan man tala om att aktörerna med sin anspråksformulering synliggör problemen inom offentlig sektor och att politikerna behöver lägga in mer resurser (Sandberg 2004: 67).

5.1.3 Sammanfattning av orsaker

Det är framförallt tre aspekter som medierna lyfter fram, de som är nya och oerfarna, eldsjälarna som inte kan sätta gränser och att kvinnor drabbas mer än män. Dessa tre aspekter framställs alla vara kopplade till högpresterande individer som har en dålig självkänsla, vilket har lett till att deras höga krav och avsaknad av gränssättning gjort dem utbrända. Att kvinnor var mer utsatta förklarades framförallt med att det är mer stress inom kvinnodominerade yrken. Den motsättningen som framkommit i empirin belyser det faktum att de som inte har någon sysselsättning skulle ha en högre risk att drabbas av utbrändhet. Genomgående i artiklarna kunde man identifiera ett antal externa faktorer som påverkade arbetsmiljön: en dålig ledning, ökad dokumentation samt resursbrist. I artiklarna framkommer en bild av att människovårdande yrken är mest utsatta för utbrändhet. Bilden som byggs upp är att dessa yrken är väldigt påverkade av de externa faktorer som framkommit i empirin.

5.2 Den allmänna bilden

I tolkningen av empirin har en central del varit hur den allmänna bilden av utbrändhet förmedlas i media. Med detta menas till exempel vilka symptom som framhävs och hur dessa påverkar det dagliga livet hos den drabbade. Det är sju artiklar som behandlar symptomen där aktörerna som kommer till tals är drabbade arbetstagare. Det framställs aningen dubbelt i artiklarna då det läggs fokus vid att individer nonchalerat sina symptom och ofta beskriver situationen tydligt först när de väl insåg att de var utbrända. I följande citat uttalar en utbränd arbetstagare sig:

Jag hade fått ett utmattningssyndrom och var så trött att jag knappt orkade prata med mina egna barn. (DN 12)

Citatet påvisar trötthet som framkommit som det vanligaste symptomet på utbrändhet. Det går dock att tolka som en väldigt ovanlig trötthet, alltså extrema symptom som inte går att nonchalera eller missa. Man väljer att betona denna ovanliga trötthet genom att, aningen dramatiskt, uttrycka att det är så allvarligt att det går ut över barnen. Sandberg (2004: 63) påtalar att journalister när de rapporterar om risker ofta överdriver i dramatiseringen för att öka nyhetsvärdet. Genom att i text konstruera syndromet på detta sätt betonar aktören dels allvaret i att få diagnosen men också vilka konsekvenser en sådan diagnos faktiskt har på en individ och dess omgivning. I nästa citat visas liknande strukturer genom en drabbad arbetstagarare:

[...] har samma erfarenhet. Där fanns den återkommande huvudvärken och svårigheterna att somna. Glädjen försvann alltmer, de sköna skogspromenaderna blev till konferenssamtal och hon kände ångest. (DN 11)

Här belyser citatet att arbetet tar över och går in i vardagsföreteelser på individens fritid. Symptomen framställs mer rimligt och citatet belyser även effekten sjukdomen framställs ha på det psykiska måendet. Även här väljer aktören att på ett dramatiskt sätt förmedla hur diagnosen uttrycker sig i det verkliga livet. Aktören väljer också att belysa att diagnosen påverkar en över tid genom uttryck som "återkommande" och "alltmer" och därmed informerar mottagarna att det är ett utdraget förlopp det handlar om. På så sätt blir det tydligt vilken effekt det får på det verkliga livet. I citat nedanför belyses samma utfall men på ett annorlunda vis av en drabbad arbetstagarare:

En gång när hon skulle gå ut med hunden och slänga soporna på vägen upptäckte hon efter en stund att hon gick med soppåsen i handen – medan hunden var kvar hemma. Vid ett annat tillfälle försökte hon använda miniräknaren till att ringa med. (DN 11)

Även i detta citat lyfts symptom fram som enligt artiklarna sammanfaller med utbrändhet. Dessa har dock mer en karaktär av förvirring och associeras till de symptom som i artiklarna framställs vara kopplade till hjärnan i form av minne och koncentrationsstörningar. Men det är återkommande att beskrivningen även här är aningen dramatisk men på ett mer humoristiskt sätt. Framställningen kan vara en konsekvens av det ekonomiska imperativet, där underhållning och nyhetsjournalistik smälter samman för att få ett högre läsarantal. Sandberg (2004: 64) förklarar detta med att fakta presenteras på ett lustigt sätt. I följande citat framställs symptomen som den drabbade upplevt i stunden hon insjuknade:

Hon plockar fram instruktionspärmen och läser i manualen. Javisst ja. Men när hon återvänder till bildskärmen för att utföra anvisningarna vet hon ändå inte hur hon ska bära sig åt – för hon har fullständigt glömt bort vad hon nyss läste. Samtalet till IT-supporten ger samma resultat; [...] förstår inte vad han säger. (SDS 5)

Även här väljer aktören att genom en konkret berättelse av tidigare erfarenheter framhäva effekterna av symptombilden. Genom detta tillvägagångssätt förmår aktören läsaren att kunna relatera till hur problemen kan te sig i ens vardag utan att benämna faktiska begrepp som "trötthet" och "minnesförlust". Konstrueringen av skeendet framstår vara i en skrämmande form då mottagarna får uppleva obehaget kring att hjärnan slutar fungera. Detta styrks med uttryck som "glömt bort vad hon nyss läste" och "förstår inte vad han säger" för att på så sätt förstärka effekterna av symptomen. Aktören väljer alltså att förmedla att den drabbades handlingar är till följd av sjukdomen och inte på grund av ett besvärligt beteende, för att mottagarna ska utdöma sjukdomen snarare än individen som drabbats (Loseke 2003: 86).

5.2.1 Förmedlingen av de drabbades känsla

Trots att artiklarna vill förmedla en bild av att stigmatiseringen minskat kring utbrändhet då samhället idag diskuterar utbrändhet öppet blir bilden splittrad eftersom presentationen i materialet genomsyrar känslor av skam hos de som insjuknat samt att de fått möta oförståelse från omgivningen och känner sig dömda på grund av sin diagnos. Det är framförallt sju artiklar

som behandlar uttryck om skam där aktörerna är arbetstagare som drabbats. Denna oförståelse som de får möta presenteras av en drabbad arbetstagare nedan:

Jag minns hur det var innan jag själv blev sjuk, säger hon. Vad jag tänkte om kollegor som klagade och sa att de höll på att bli utmattade. Det var inga smickrande saker. (SDS 5)

Som citatet uttrycker framställs det i artiklarna att det fortfarande finns mycket underliggande föreställningar kring psykisk ohälsa. Bilden som förmedlas är att många fortfarande inte tror på diagnosen och snarare upplever att det är en undanflykt för att slippa arbeta. Lundberg (2010: 48) påtalar att media kan förstärka stigmat som finns kring utbrändhet från de som inte lider av det, då människor blir mer påverkade när de inte befinner sig i eller har kunskap om sjukdomen. De underliggande föreställningarna visar sig i artiklarna genom att det i journaler från instanser finns beskrivningar om den drabbades utseende och de som uttalat sig om sjukdomen får frågor kring hur de vågat visa sig svaga (DN 12, SDS 5). I citatet nedan belyser en utbränd kvinna känslan av att vara ifrågasatt:

Mina problem syns inte utanpå. Det är som en bekant sa till henne en gång: Tänk om man hade blivit grön av att vara utbränd, då hade ingen ifrågasatt diagnosen. (SDS 5)

Som citatet visar förmedlar artiklarna bilden av att individerna som varit utbrända känt sig ifrågasatta kring diagnosen. Här belyses svårigheterna som finns kring psykiska sjukdomar jämfört med fysiska där problemet går att visa tydligt. Det kan förklaras genom att psykisk ohälsa ofta porträtteras negativt i media och de som saknar erfarenheter blir väldigt påverkade av kunskapen som kommer från media (Andersson 2014: 137). Det framställs som oförståelsen och känslan av att vara ifrågasatt lett till att många blivit socialt isolerade under sin sjukskrivning. En utbränd man uttrycker följande:

Strävan att försöka leva upp till alla krav och vara alla till lags blev till sist för mycket. Det som knäckte mig var känslan av att vara ensam fast jag var bland andra människor. Det är den värsta formen av ensamhet. (SDS 2)

Citatet belyser känslan av oförståelse som återkommande framställts i artiklarna. Då bilden som förmedlas är att kollegor och andra i omgivningen inte känner medkänsla och därav inte stödjer de som blir utbrända kan det leda till känslan som beskrivs i citatet kring att man är ensam trots att man är omgiven av människor. Ofta är det ett uttryck som används för att förklara känslan av att ingen förstår eller bryr sig. Mellan raderna i artiklarna utmålas en bild av att de utbrända inte känt att de har någon plats som de passar in på och fått känslan av att det är bäst om de drar sig undan. Då första meningen även belyser hur mannen försökt hjälpa sina kollegor kan man urskilja en känsla av att ha blivit sviken, att ingen brytt sig när han väl blivit sjuk. Gunther (1998: 486) påtalar medias maktfunktion då många uppfattar bilden de förmedlar vara vad allmänheten tycker och tänker om saker. Därav finns möjligheten att de utbrända även tar för givet att de ska mötas med oförståelse. Upplevelser som uttrycks i artiklarna kring att arbetsplatsen inte velat ha de utbrända arbetstagarna tillbaka och snarare fått bilden av dem som en belastning när de insjuknat framkommer också. Detta tydliggörs av en utbränd kvinna i citatet nedan:

Det är en hemsk tanke, att det ska behöva vara så. Man tror att det ska finnas hjälp att få, men det kom aldrig någon hjälp. (SDS 2)

I enlighet med citatet ovan framställs det i artiklarna som att arbetstagare som blivit utbrända upplever att arbetsplatsen inte gjort tillräckligt för att hjälpa dem tillbaka till arbetslivet. Det framställs således i artiklarna som att ansvaret på att bli frisk läggs på individen. Här kan man fundera kring Sandbergs teori om att media istället för att bidra till förändrade värderingar hos allmänheten förstärker existerande fördomar (Sandberg 2004: 62). Artiklarna framför även bilden av att de drabbade individerna negligerat sina symptom. I citatet nedanför belyser en utbränd kvinna detta:

Den mänskliga kroppen är väldigt smart och när något inte stämmer psykiskt eller fysiskt skickar den ut varningssignaler. Fast det är, som [...] säger, så lätt att nonchalera dem och skylla på något annat. Man döljer sin utmattning – det är nästan som ett missbrukarbeteende. (DN 11)

Som citatet beskriver framkommer det i artiklarna att många dolde sin utmattning tills det var omöjligt att ignorera symptomen. Att det jämförs med ett missbrukarbeteende är intressant då missbruk ofta döljs just på grund av stigmat ett missbruk för med sig. Bilden framställs således som att utbrändhet är något individerna fått av ett beroende och att de antingen inte är redo att släppa arbetet eller som de kommer möta samma känsla av att bli utstött på grund av det. Då omgivningens reaktioner kring utbrändhet framställs som negativ i artiklarna samt leder till en skamkänsla och att den drabbade funderar kring varför de insjuknat kan det mycket väl påverka känslorna kring att erkänna att man drabbats av sjukdomen. Slopen et al. (2007: 4) talar om hur medias rapportering kan påverka den drabbade individens självuppfattning negativt, vilket kan leda till att denna negligerar symptom och inte söker hjälp. Enligt artiklarna bidrar detta förutom social isolering även till känslan att de inte kan bidra och en identitetskris om vem man är när man slutat prestera.

5.2.2 Sammanfattning av uttryck

I samtliga citat kan man dra slutsatsen att medierna förmedlar bilden av att sakerna som anses vara normalt i vardagen blir lidande på grund av symptomen. Det framkommer två olika sätt att göra det på. Det första genom att på ett dramatiskt men rakt sätt beskriva vilken effekt symptomen har på individen. Det andra genom ett något humoristiskt sätt delge olika händelser som ett resultat av sjukdomen. Media förmedlar bilden av att stigmatiseringen kring utbrändhet ska ha minskat men de drabbade vittnar genom analysen om att den fortfarande existerar och påverkar dem i högsta grad. Att tidningsartiklarna valt att porträttera drabbade arbetstagare kan vara då de får högre trovärdighet än forskare om de har en hög trovärdighet inom sitt ämne (Loseke 2003: 36). Detta kan man diskutera kring att mottagarna nog anser att de som drabbats av utbrändhet har större trovärdighet kring symptom och vilken känsla de bemöter från omgivningen än forskare som inte har någon förstahandsupplevelse. Det framkommer även att stigmat leder till social isolering i många fall.

5.3 Vägen ut

Det har i materialet framkommit både individuella lösningar men även externa lösningar som åläggs arbetsplatsen eller läggs på en samhällsnivå. Då de behandlingsmetoder som framkommit i empirin inte går att lägga endast på individ eller extern nivå har dessa lagts i en egen underrubrik.

5.3.1 Externa lösningar

Sju av artiklarna från empirin omfattade flertalet förslag på förändringar inom den politiska sfären, inom myndigheterna samt på själva arbetsplatsen som möjliga lösningar på utbrändhet (ex SDS 3). Då dessa faktorer står över individen kallas detta avsnitt för externa lösningar. Aktörerna som synliggörs i detta avsnitt är professionella, forskare samt behandlare. En professionell uttalar sig om vad han önskar för förändring:

Det [...] önskar sig från politikerna i Region Skåne är ett bra it-system, för att slippa tungrodd hantering av journaler och provsvar. Ett smidigare samarbete med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen, så att läkarna inte tyngs av kraven på kompletteringar och sjukintyg. (SDS 7)

Citatet synliggör makten politikerna har över offentlig sektor, där de flesta människovårdande yrken är. Därav borde bilden som artiklarna förmedlar ha ett större fokus på detta plan, men det var endast en artikel som belyste denna aspekt. Strömbäck (2008: 385-395) synliggör maktbandet som finns mellan media och politiker och menar att det påverkar vad journalister väljer att skriva om. Citatet framför bilden av att dokumentationen tar för mycket tid samt att samverkan behöver ses över. Den bild som artiklarna ger är att det är upp till arbetsplatsen och ledningen att skapa förändring, vilket en forskare uttalar sig om:

Det är även viktigt att arbetsgivaren har rätt förutsättningar i form av tid, resurser och kunskap för att arbeta proaktivt med arbetsmiljöfrågor. (SDS 1)

Bilden som citatet förmedlar är att arbetsgivaren kontinuerligt måste lägga ner mer tid och resurser på att förbättra arbetsmiljön. Då Loseke (2003:97) framför att en anspråksformulerare ofta behöver lägga fram en lösning på problemet som presenteras för att på så vis övertyga om allvaret i situationen, har man här använt den lösningsfokuserade ramen. Detta tydliggörs då lösningarna i artikelomfånget varit snävare än de kring orsak och uttryck. Dock är det i artiklarna olika forskare som uttalar sig kring detta och inte arbetsgivare själva, då de inte kommit till tals i materialet. Även behandlare från de olika metoderna och arbetstagare själva får till viss del komma till tals och de lägger fokus vid att arbetsplatserna måste börja arbeta mer preventivt för att undvika utbrändhet hos arbetstagarna. Detta uttalar sig en behandlare om:

Chansen att komma tillbaka i arbetslivet minskar avsevärt med ökande längd på sjukskrivningen. Därför är det viktigt att analysera utvecklingen av de långa sjukfallen, inte minst för att kunna forma åtgärder så att sjukskrivna personer inte i onödan lämnar arbetsmarknaden i förtid. (SDS 5)

Citatet belyser bilden som framställs av att artiklarna återkommande tar upp tid som en faktor när man är utbränd. Enligt citatet framställs det som att de drabbade blir sämre desto längre tid de är sjukskrivna, men det framkommer inte i artikeln vad det beror på. Det man vill synliggöra i avsnittet är att en förändring behöver ske kring arbetsmiljö och andra riskfaktorer, då utbrändhet framställs som svårbehandlat när det väl brutit ut.

5.3.2 Individuella lösningar

I de elva artiklar som belyst individuella lösningar har det framkommit en bild av att ansvaret ofta läggs på individen som blivit utbränd att komma fram till en lösning på problemet och att komma tillbaka från sin sjukskrivning. De aktörer som kommer till tals här är arbetstagare som drabbats. Här presenteras både preventiva lösningar och lösningar om man redan gått in i väggen. Nedan uttrycker en utbränd kvinna sig:

Läkaren konstaterade att hon behövde ta det lugnt för att inte riskera att bli utbränd.
Resten av sommaren tillbringade hon i sina föräldrars trädgård. Avstängd från omvärlden.
Det var det enda sättet. Det är ungefär som när man haft en surrande fläkt i bakgrunden.
Först när den stängs av förstår man hur mycket den låtit. (SDS 4)

I citatet ovanför framkommer vikten av att ta en paus från arbetet och andra stressfyllda aktiviteter, som ett första steg i sin återhämtning. I citatet framställs avkopplingen bidra med förståelse till individen kring deras situation. Men här förefaller lösningen vara tämligen enkel vilket inte förklarar bilden artiklarna ger av att många har svårt att komma tillbaka till arbetslivet när de blivit utbrända. I citatet nedan belyser artiklarna det som förefaller viktigast i materialet genom journalistens utsaga kring vad en utbränd kvinna uttalat:

Hon har lång väg kvar till att vara fullt frisk, och en svår del av kampen handlar om att ”programmera om sig”. (SDS 5)

Citatet talar om att programmera om sig vilket syftar till bilden av att individerna behöver ändra sitt tankesätt för att bryta deras destruktiva jakt på prestationer och att även bli mer säkra på sig själva. Det återkopplar till identitetstyperna, den duktiga och den osäkra (Berger och Luckmann 2003: 201f). Endast en artikel påtalar att de lär sig dessa verktyg genom att gå i samtalsterapi, närmare bestämt KBT (SDS 5). I samband med att de förändrar sitt tankesätt framställs att de även lär sig sina personliga gränser och att lyssna samt följa dem för att inte bli utbrända igen. Detta uttrycker en kvinna som drabbats:

Det var en förutsättning för min läkningsprocess. Jag fick också lära mig att tacka nej till olika uppdrag, lära mig att hitta en lagom balans mellan gas och broms. (DN 11)

Här åskådliggörs gränssättningen och att individerna måste planera sin tid, men framförallt sitt arbete. Citatet synliggör att individen tidigare inte tackat nej till arbetsuppgifter samt framställer bilden av att de satt sitt mående i andra hand. Den första meningen belyser vikten av att sätta gränser och hur det underliggande är den viktigaste lösningen att tillgå. Om vi sätter lösningen i

relation till problemet kring individernas högpresterande roll, förstärker det anspråket att dessa individer drabbas mest (Loseke 2003: 97f). Gränssättningen framställs även viktig när det kommer till tekniken, framförallt mobiltelefonen. Detta synliggör citatet nedan:

Men att helt stänga av är varken möjligt eller eftersträvansvärt. [...] använder själv sociala medier, dock med betydligt större urskiljning än tidigare. Hon har bland annat en app som stänger av telefonen ett par timmar åt gången. Och när hon går ut med hunden får mobilen oftast ligga kvar på hyllan. (SDS 4)

Citatet belyser vikten av att begränsa sitt mobilanvändande för att även få paus och återhämtning från teknikens stimuli. Den första meningen lägger vikten vid hur central tekniken är i dagens samhälle, just att det uttrycks att det "inte är möjligt att stänga av helt" visar på detta. Den tredje meningen synliggör att hon måste använda sig av verktyg för att kunna lägga ifrån sig telefonen, vilket får tankarna att vandra till ett beroende. Man skulle kunna uppfatta citatet som en uppmaning till andra som är beroende, men för att tilltala dem, förklara att man fortfarande får använda sin mobil, men inte i samma utsträckning. Ofta är det annars vanligt gällande beroenden att människor måste sluta rakt av och att det inte går att begränsa sig eftersom de utvecklats ett beroende. Den lösning som är mer aktiv i artiklarna då det framställs som svårt att påverka arbetsmiljön utifrån ett individperspektiv har varit att byta arbetsplats. En kvinna som blivit utbränd berättar om hur hon löst problemet:

Hon hoppas istället få balans i yrkes- och privatlivet genom att arbeta för ett bemanningsbolag. Det innebär att hon kan lägga sitt eget schema, jobba mindre och ha avgränsade och klara arbetsuppgifter. (SDS 7)

I citatet åskådliggörs att individen lagt skulden för utbrändheten på arbetsplatsen och valt att byta arbetsplats för att själv ha mer kontroll och påverkan över arbetsuppgifterna. Här förstärks även bilden de utbrända har av att arbetsplatserna inte förändras eller gör något aktivt för att förhindra att personal insjuknar och istället för att vänta, aktivt påverkar sin arbetssituation på egen hand.

5.3.3 Behandlingsmetoder

Fem artiklar tar upp nya metoder som utformats för att hjälpa utbrända att komma tillbaka från sin sjukskrivning. De är alla aningen spektakulära. Bilden som framställs av artiklarna är att all annan rehabilitering som man vanligtvis använder sig av inte fungerar och därav är dessa alternativa metoder bättre, vilket citatet nedan också belyser:

Deltagarna hade redan fått det utbud av rehabilitering som dittills stått till buds, men fortsatt vara sjukskrivna. (DN 3)

Citatet synliggör bilden som media konstruerar i samband med behandlingsmetoderna. Att alla deltagare redan använt den rehabilitering som normalt används utan att bli hjälpta förmedlar en bild över både effektiviteten av dessa metoder men även att de vanliga inte hjälpt individerna. Bilden som förmedlas kan förklaras med Losekes (2003: 97f) lösningsfokuserade ram där anspråksformuleraren vill förmedla en bättre lösning än de existerande.

Tre artiklar belyser en av metoderna, så kallad naturterapi, som sägs bygga på naturens avkopplande effekt. Aktörerna som kommer till tals är främst behandlarna och forskare. Bilden som ges är att metoden är kravlös då deltagarna själva väljer hur mycket de vill och orkar delta. Artiklarna framhäver även betydelsen av att träffa andra människor som är i samma situation. Det påtalas att naturen leder till ökad rörelse, att stressen både minskar direkt när man möter naturen men även att den har en förebyggande effekt. Beskrivningarna om naturens positiva påverkan är många och i citatet nedan uttalar en forskare ett exempel:

Men vi utgår från teorier om att vi utvecklats i samspel med naturen under oändligt lång tid. Därför har vi nedärvda mönster som gör att vi när vi vistas i naturen inte behöver använda så mycket energi, koncentration och beslutsfattande utan naturmiljön ger vila och återhämtning. Det kostar ingen ork att höra en lärka som drillar eller känna doften av en liljekonvalj. (DN 3)

Citatet åskådliggör hur forskarna genom kulturella inslag syftar till att påverka läsarna. Det är allmän kunskap att människan levt under lång tid och från början, precis som djuren, levde ute i naturen. Därav anspelar anspråksformuleraren på mottagarnas logiska kunskap. De kopplar även samman lösningsfaktorerna som naturen bidrar med till symptomen som de drabbade yttrat sig om, "trötthet - behöver inte använda så mycket energi", "Hjärnans påverkan med koncentration, kräver lite koncentration" och "att naturen ger en återhämtning" (Loseke 2003: 63-98). De slänger sedan i sista meningen in en ljuvlig bild av naturens vackra ting och dänger till med att det inte kostar någon ork. Då det endast är behandlarna själva samt forskare som kommer till tals i artiklarna är det svårt att få en nyanserad bild av metoden. Detta förmedlas nedan:

Flera har sagt att det verkligen blev en vändpunkt i deras liv. De fick en möjlighet att vila upp sig för att sedan kunna ta bättre del av pågående rehabilitering såsom sjukgymnastik och kognitiv beteendeterapi. De berättade att de hade minskat på sin medicinering, säger [...], forskare på SLU. (SDS 6)

I citatet ovan framställs resultaten och hur deltagarna upplevt metoden. Dock är det inte deltagarna själva som uttalar sig utan informationen kommer i andra hand från behandlarna. Därav får man ta in uttrycken med en nypa salt, då behandlarna vill göra reklam för sin metod och således förskönar bilden. Denna känsla får man återkommande i artiklarna då det endast är oändligt många beskrivningar kring naturens olika positiva effekter och att det inte benämns någon kritik eller det faktum att behandlingen möjligtvis inte fungerade för alla deltagarna. För att ge tyngd till uttalandena står det att forskningen kommit fram till det men det är svårt som läsare att veta om det stämmer samtidigt som man ofta tror något måste vara sant om det kommer från forskning. Sandberg (2004) synliggör problematiken kring att det är svårt för journalister att granska forskningsresultat och att man behöver fundera kring vilken agenda forskaren har för att synliggöra sina resultat. Det kan handla om att få uppmärksamhet, främja sin ställning inom forskarsamhället eller i ekonomiskt syfte. Forskaren kan både tjäna pengar eller söka ny finansiering vilket påverkar deras yttranden (ibid. 62f).

Den andra spektakulära metoden som tas upp i två artiklar är så kallad hästterapi. De aktörer som beskrivs är framförallt behandlare. Även här lägger artiklarna tyngden på kravlösheten, då deltagarna inte behöver prestera och den lugna avkopplande miljön. Det framkommer även att hästarna fungerar som en form av socialt stöd. Till skillnad från naturterapin som framställs som en stressminimerande miljö för utbrända, visar denna del på de egenskaper hästarna har som är positiva för de utbrända. Detta synliggör en av behandlarna nedan:

Hästen är någon att luta sig mot. Någon som lyssnar men aldrig ställer jobbiga frågor. Och som kräver respekt tillbaka. Därför kan den också läka och hjälpa människor. (SDS 8)

Citatet belyser ett antal egenskaper som anses ha en positiv effekt på personer med utbrändhetssyndrom. Det intressanta här är att man tillskriver hästarna mänskliga egenskaper där syftet är att belysa de faktorer individerna inte har mött i sitt arbetsliv. Artikeln använder ett antal slagkraftiga uttryck som "luta sig mot" och "aldrig ställer jobbiga frågor" för att framhäva att hästarna inte dömer eller utgår från den stigma och det sociala spel som finns mellan människor. På så sätt konstruerar artikeln ett scenario där hästen stärker individerna samt blir det sociala stöd som individerna behöver. Deltagarnas bild av metoden framställs genom direkta citat i artikeln vilket förstärker bilden som förmedlas av behandlarna.

En artikel benämner den nya metoden tystnadsterapi, där behandlaren arrangerar tysta träffar. Här är det endast behandlaren som är aktör. Grundidén är att man lämnar mobilen utanför och enbart sitter tyst tillsammans med andra, vilket artikeln menar är en ovanlig upplevelse i dagens samhälle. Tanken är att deltagarna ska hitta ett förhållningssätt till den stress tekniken bidrar med då grundaren blivit utbränd till följd av sitt mobilanvändande. Träffarna är villkorslösa och kräver ingen prestation. Deltagarna uttryckte enligt behandlaren att de blivit förvånade över hur kraftfullt det är att dela tystnaden med andra. Det framställs i artikeln att boven är tekniken men terapiformen lägger mest fokus på tystnaden samtidigt som behandlaren egna lösningar kring att förhålla sig till mobilen hamnar i mer fokus. Således blir det aningen förvirrande vad som sätts vikt vid, tystnaden eller att sätta gränser för sitt mobilanvändande? I citatet nedan visas ett exempel på detta:

I början förstod [...] inte sambandet mellan sin egen utmattning och den ständiga uppkopplingen. På senare år har hon blivit betydligt mer påläst och håller själv föreläsningar om ämnet: ”Min förhoppning är att kunna hjälpa människor att vara människor i en digital värld.” (SDS 4)

Som i tidigare stycke synliggjorts framförs det att tekniken är orsaken till utbrändhet och att behandlaren tanke med tystnads terapin är att hjälpa människor begränsa sin uppkoppling. Därav blir metoden lite spretig och svår som mottagare att förstå sig på. Journalisten kan ha valt att belysa metoden då anspråket läggs större vikt vid om en lösning som anses vara bättre än de som redan finns presenteras (Loseke 2003: 97f). Då tekniken är ett relativt nytt inslag kan man se det som att journalisten gjort anspråk på att den är källan till varför utbrändhet fortfarande ökar i samhället.

5.3.4 Sammanfattning av lösningar

De mest konkreta individuella lösningarna som presenteras var av de som själva varit drabbade i form av att förändra sitt tankesätt exempelvis med hjälp av en terapeut och att lära känna och följa sina gränser. De professionella som tog upp externa lösningar uttryckte att arbetsplatserna behöver se över sina rutiner och värna om att arbetstagarna mår bra för att öka effektiviteten utan att tappa arbetskraft. Det viktigaste som framkommer är att man måste börja tänka mer i preventiva banor i samhället och fånga upp individerna innan de blir sjuka, samtidigt som människovårdande yrken måste få bättre status och villkor. De behandlingsmetoder som framställs har några gemensamma nämnare; De har fokus på återhämtning, är kravlösa med inslag av fysisk aktivitet och socialt stöd. De framställs även ha bidragit med att ge deltagarna rutiner. Enligt Loseke (2003: 97f) måste anspråkens lösningsram anpassas efter hur anspråksformuleraren konstruerat utbrändheten. Därav kan man förstå varför hästterapi anspelar på socialt stöd, naturterapi på avkoppling och tystnadsterapi på teknikbegränsning.

6 Avslutande diskussion

Resultatet av denna studie har påvisat framställningen av utbrändhet som ett samhällsproblem. Detta har identifierats bero på en ständig ökning generellt, men även att yngre i allt större utsträckning blir drabbade. Det finns även en diskrepans i att orsaken ligger på extern nivå medan lösningen är individuell. Genom artiklarna framgick en balans mellan aktörerna som gjorde anspråk, förutom i uttrycksdelen där det enbart var de drabbade som kom till tals. Man kan förstå detta genom att professionella som har hög trovärdighet inom sitt område hamnar högst i trovärdighetshierarkin (Loseke 2003: 36). Då denna del berör utbrändas känslor och symptom framstår aktörerna mer trovärdiga än vad exempelvis forskare hade gjort. Oavsett aktör så har utbrändhet framställts på ett liknande sätt. Detta beror antagligen på medieperspektivet och att journalisten har utformat anspråket för att få fram ett nyhetsvärde (Johansson & Lidén 2015: 1-4).

Precis som forskningen uttryckt framställs utbrändhet i artiklarna som en samverkan mellan externa- och individuella faktorer (Vidman 2007: 57- 64). Bilden som framställs är att de som bara råkar ut för individuella eller endast externa faktorer klarar sig undan utbrändhet, medan de individer där faktorerna samverkar insjuknar. Dock framkommer det att externa faktorer som skapar en dålig arbetsmiljö kan leda till att man drabbas av individuella faktorer såsom en dålig självkänsla. Därav blir min slutsats att det ändå är arbetsmiljön som är den främsta anledningen, men att individuella faktorer påverkar vem som drabbas. Det som blir tydligt är att forskningen beskriver de som blivit utbrända mer i en slags hjälteform som gett av hela sig själv för att täcka upp bristerna i arbetsmiljön. I artiklarna framstår mer en bild av en sårbar individ som haft svårt att känna av sina egna gränser, med en underton av att det är deras eget fel. Gällande de externa faktorerna så sammanstämmer forskningen ganska väl med empirin. Forskningen går in mer på djupet om anledningen till att människobehandlande yrken är extra utsatta, då man möter krävande brukare samtidigt som man jobbar med begränsade resurser. Även det sociala mötet är en riskfaktor då man ställs inför etiska dilemman som i samband med hög arbetsbelastning lätt blir övermäktigt (Diaconescu 2015: 57f; Hedegård 2005: 2-8; Padyab et al. 2013: 142-147).

Symptomen som framställs i tidningen är väldigt påverkade av att media förstärker budskap samt betonar negativa händelser för att locka läsare (Strömbäck 2009: 166-187). Vilket kan förklara att symptomen beskrivs på ett väldigt överdrivet sätt. Om man ser bortom detta är det ändå samstämmigt med de symptom som beskrivs i forskningen. Att utbrändhet uttrycks som både en psykiska åkomma som tar skulden från individen men även som en sjukdom som medför skam kan förklaras med att det fortfarande finns normer i vårt samhälle och föreställningar som lever kvar då psykiska sjukdomar i alla tider varit något som skapat rädsla och utanförskap. Trots att det idag är accepterat har inte dessa föreställningar helt försvunnit i samhället. Detta leder till att många fortfarande upplever skam kring utbrändhet och undrar varför just de drabbats. Även om det genomsyrar artiklarna och som analysen påvisar kan bero på att media ofta presenterar psykisk ohälsa på ett negativt vis, kan man inte urskilja att journalisterna medvetet skrivit på ett nedsättande sätt angående de som drabbats. Detta kan bero på att utbrändhet är mer komplext då det både har psykiska och fysiska symptom, samtidigt som det tydligare kan kopplas till externa faktorer och därav besitter mindre stigma än annan psykisk ohälsa. Det blir även objektivt att en forskare uttalar sig angående stigmatiseringen kring utbrändhet, då det egentligen bara kan uttryckas av de som upplevt sjukdomen. Det är problematiskt att socialt stöd framkommer som en viktig del i återhämtningen då det förmedlas att många distanserar sig socialt på grund av en känsla av utanförskap. Socialt stöd påverkas även av känslan av skam. Om man känner skam så drar man sig ofta undan andra människor omedvetet för att slippa känna sig granskad och missförstådd. Kanske kan det vara en av anledningarna till att det är svårt att tillfriskna från utbrändhet, då många saknar det sociala stödet i sitt tillfrisknande.

Problemet som framkommer både i forskningen och i empirin är att orsakens grund är arbetsmiljön. Trots detta läggs lösningen på individnivå, då många bestämmelser angående lagar och föreskrifter om arbetsmiljö inte följs upp och därmed inte behöver åtgärdas på arbetsplatsen. Det blir mer som en front där politikerna utåt sett ska visa att de försöker åtgärda problemet. Detta kan man koppla till Sahlins (2013: 134) teorier kring social konstruktivism där hon påtalar att det krävs en föreställning om att individen inte själv ska eller kan lösa problemet för att offentliga insatser ska sättas in och åtgärda problemet. Då både empirin och forskningen tar upp

lösningar som mestadels faller på individen men även benämns i kortare drag om att arbetsplatser måste jobba mer preventiv, kan man förstå det som att offentliga insatser inte sätts in eftersom föreställningen som framställs är att individen själv är ansvarig för att tillfriskna. Man kan som parallell fundera kring hur det skulle se ut om man inte följde upp kraven för handikappanpassning på arbetsplatser och vad skillnaden egentligen är mellan fysiska- och psykiska funktionshinder. Speciellt då arbetsmiljön påverkar alla, även om det kanske bara är de som är mer sårbara som insjuknar i utbrändhet. Då media konstruerar vad vi uppfattar som normalt eller avvikande och därav påverkar våra uppfattningar kring sociala problem och då psykiska åkommor fortfarande har ett stigma över sig i samhället kan man förstå varför orsaken och lösningen oftare läggs på individen då de flesta lösningar som presenteras handlar om vad man själv kan göra för att förändra sin situation (SOU 2006:21: 185).

Sammanfattningsvis har det som framkommit under analysen av tidningsmaterialet varit att informationen är väldigt samstämmig med den som framkommer från mitt forskningsmaterial, förutom att forskningen inte berör teknikens påverkan såsom artiklarna har gjort. Detta kan möjligtvis vara eftersom det är ganska nytt fenomen att alla har telefoner som man i princip alltid är nåbar på och även att många ofta har en jobbtelefon som de bär med sig. Därför skulle det vara intressant att forska vidare på hur tekniken idag påverkar barns hjärnor och stressnivåer, då barn tidigt blir introducerade i teknikens värld. Kommer det leda till att utbrändhet blir vanligare i framtiden eller kommer man att börja sätta gränser för teknikanvändning och gå tillbaka mot ett mer traditionellt levnadsmönster? Det hade även varit intressant att forska vidare på hur situationen ser ut för arbetslösa och vad utbrändheten hos dem då beror på. Min tanke är att det snarare handlar om depression om en individ blir sjukskriven på grund av att de inte har något att göra. Det kan dock bero på att de har en sämre självkänsla då Vidman (2007: 58) tar upp att arbetet har stor betydelse för självkänslan i vårt samhälle.

7 Referenslista

Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) (2011) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Allvin, Michael, Aronsson, Gunnar, Hagström, Tom, Johansson, Gun & Lundberg, Ulf (2006) *Gränslöst arbete – Socialpsykologiska perspektivet på det nya arbetslivet*. Malmö: Liber Ab

Andersson, Ulrika (2014) *Forskningsfusk och allmänhetens förtroende för forskning*. I: Annika Bergström & Henrik Oscarsson (red) *Mittfåra & marginal*. Göteborgs universitet: SOM-institutet.

Berger, Peter & Luckmann, Thomas (2003) *Kunskapssociologi - hur individen uppfattar och formar sin sociala verklighet*. Stockholm: Wahlström & Widstrand. 2:a upplagan

Blomberg, Helena, Christian Kroll, Tommy Lundström & Hans Swärd (2004) *Medier och samhällsvetenskap*. I: Helena Blomberg, Christian Kroll, Tommy Lundström & Hans Swärd (red), *Sociala problem och socialpolitik i massmedier*. Studentlitteratur AB.

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Bülow, Pia & Hydén, Lars-Christer (2003) 'Who's Talking: Drawing Conclusions from Focus Groups - Some Methodological Considerations' *International Journal of Social Research Methodology*, 29(4): 305-321. doi: 10.1080/13645570210124865.

Diaconescu, Maria (2015) *Burnout, Secondary Trauma and Compassion Fatigue in Social Work*. *Revista de Asistență Socială*, 14 (3):57-63.

Försäkringskassan (2020) *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser*. Stockholm: Försäkringskassan.

Grahn, Patrik, Helena Nordh & Per Währborg (2009). *'Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave'*. *Urban Forestry & Urban Greening*, (3), p. 207. doi: 10.1016/j.ufug.2009.02.005.

Gunther, Albert (1998) *The persuasive press inference: Effects of mass media on perceived public opinion*. *Communication research* 25: 486-504.

Hammarlin, Mia-Marie (2008) *Att leva som utbränd*. Stockholm: Brutus Östlings bokförlag

Hedegård, Anita (2005) *Varför återvänder man till arbetslivet? En kvalitativ studie om före detta "utbrända" socialarbetare som återvänt till arbetslivet*. Lund: Lunds Universitet.

Johansson, Fredrik & Lidén, Mikael (2015) *Affärspress eller skvallerblaska? Hur media fungerar som en övervakare*. Linnéuniversitet

Lewis, Melinda L. & King, Dione M. (2019) *'Teaching self-care: The utilization of self-care in social work practicum to prevent compassion fatigue, burnout, and vicarious trauma'*, *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), pp. 96–106. doi: 10.1080/10911359.2018.1482482.

Lidwall, Ulrik & Olsson-Bohlin, Christina. (2017). *Lång väg tillbaka till arbete vid sjukskrivning*. Försäkringskassan.

<https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/d57be02c-46dc-4079-b68d-760739441f11/korta-analyser-2017-1.pdf?MOD=AJPERES&CVID=> (hämtad 2019-03-20)

Ljuslinder, Karin (2011) *Medieforskningens betydelse för den journalistiska praktiken: Funktionshinderfrågor som exempel*. Nordicom Information, Göteborg: Nordicom Gbg universitet 2011, Vol. 33, (3) : 17-27

Loseke R., Donileen (2003). *Thinking about social problems: an introduction to constructionist perspectives*. Uppl. 2. New York: Aldine de Gruyter

Lundberg, Bertil (2010) *Erfarenheter av stigmatisering och diskriminering bland personer med psykisk sjukdom*. Lund University, Faculty of medicine (Lund University, Faculty of Medicine doctoral dissertation series: 2010:107).

Marklund, Lars-Erik & Hansson, Åsa (2006) *Mediekommunikation - hur du når ut med ditt budskap i press, radio och TV*. Sundsvall: Björn Lundén Information

Maslach, Christina (2001) *Utbränd*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Maslach, Christina & Michael P. Leiter (2001) *Sanningen om utbrändhet*. Stockholm: Natur & Kultur.

McCombs, Maxwell E. & Shaw, Donald L. (1972) "The Agenda-Setting Function of Mass Media". *Public Opinion Quarterly* 36(2):176-187.

Padyab, Mojgan, Lennart Nygren, Jörg Richter & Mehdi Ghazinour (2013) 'Burnout among social workers in Iran: relations to individual characteristics and client violence' *Global Journal of Health Science*, 5(4) 142-150. doi: 10.5539/gjhs.v5n4p142.

Payne, Malcolm (2013) *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur och kultur

Petersson, Gunilla (2012) 'Utbrändhet som arbetsskada och motståndsberättelse'. *Sociologisk forskning*, 49(3), p. 211-226. Available at:

<https://search-ebsohost-com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=edsswe&AN=edsswe.oai.DiVA.org.du.16996&site=eds-live&scope=site> (Accessed: 5 April 2020).

Sahlin, Ingrid (2013) Sociala problem som verklighetskonstruktioner. I: Anna Meeuwisse & Hans Swärd (red.) *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur & Kultur.

Sandberg, Helena (2004) *Medier & fetma: en analys av vikt*. Lund studies in media and communication: 8. Sociologiska institutionen, Lunds universitet.

Slopen, Natalie B., Amy C. Watson, Gabriela Gracia & Patrick W. Corrigan (2007) *Age Analysis of Newspaper Coverage of Mental Illness*. *Journal Of Health Communication*, 12(1), 3.
doi:10.1080/10810730601091292

Socialstyrelsen (2003) *Utmattningssyndrom: Stressrelaterad psykisk ohälsa*.

https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10723/2003-123-18_200312319.pdf

SOU 2006:21. *Mediernas vi och dom - Mediernas betydelse för den strukturella diskrimineringen*. Kulturdepartementet.

SOU 2016:85. *Digitaliseringens effekter på individ och samhälle – fyra temarapporter*. Näringsdepartementet.

Strömbäck, Jesper (2008) *Medialisering och makt: En analys av mediernas politiska påverkan*. *Statsvetenskaplig Tidskrift*, (4), 385.

Strömbäck, Jesper (2009) *Makt, medier och samhälle: En introduktion till politisk kommunikation*. Studentlitteratur AB.

Thomassen, Magdalene (2007) *Vetenskap, kunskap och praxis*. Gleerups Utbildning AB

Tu vesson Hanna, Eklund Mona & Wann-Hansson Christine (2012) *Stress of Conscience among nursing staff in relation to environmental and individual factors*, Nurs Ethics 19 (2): 208-219
.doi:10.1177/0969733011419239

Vetenskapsrådet (2002) Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (hämtad 2019-03-20)

Vidman, Åsa (2007). *Det är så mycket som kan spela in: en studie av vägar till, genom och från sjukskrivning baserad på intervjuer med långtidssjukskrivna*. Diss., Luleå

Wenneberg, Søren Barlebo (2010) *Socialkonstruktivism - positioner, problem och perspektiv*. Malmö: Liber

Åhlin, Johan (2015) *Stress of conscience and burnout among healthcare personnel working in residential care of older people*. Diss., Umeå Universitet

8 Bilagor

8.1 Empiri

Följande tidningsartiklar är använda för analys i min studie. Alla är hämtade den 12 juli 2018.

Sydsvenskan

1. TT (2019) Hög arbetsbelastning skapar jobbstress. *Sydsvenskan*, den 19 mars 2019.
<https://www.sydsvenskan.se/2019-03-19/hog-arbetsbelastning-skapar-jobbstress>
2. Adelgren, Astrid & Landelius, Micaela (2018) Utköpt anställd: Jag kände mig bara som en belastning. *Sydsvenskan*, den 22 november 2018.
<https://www.sydsvenskan.se/2018-11-22/utkopt-anstalld-jag-kande-mig-bara-som-en-belastning>
3. TT (2018) Ny metod minskar risk för utbrändhet. *Sydsvenskan*, den 26 september 2019.
<https://www.sydsvenskan.se/2018-09-26/ny-metod-minskar-risk-for-utbrandhet>
4. Weman Thornell, Kerstin (2019) ”Det fanns en oro att missa alla inbjudningarna och bli bortglömd”. *Sydsvenskan*, den 19 juni 2019.
<https://www.sydsvenskan.se/2019-06-19/det-fanns-en-oro-att-missa-alla-inbjudningarna-och-bli>
5. Rydén, Daniel (2018) Bara den som brinner kan bli utbränd. *Sydsvenskan*, den 11 mars 2018.
<https://www.sydsvenskan.se/2018-03-11/bara-den-som-brinner-kan-bli-utbrand>
6. Alnemark, Felix (2018) Här får utmattade natur på recept. *Sydsvenskan*, den 8 augusti 2018.
<https://www.sydsvenskan.se/2018-08-08/har-far-utmattade-natur-pa-recept>
7. Zillén, Karin (2018) Stress och press på vårdcentralerna när läkare saknas. *Sydsvenskan*, den 15 juli 2018.

<https://www.sydsvenskan.se/2018-07-15/stress-och-pess-pa-vardcentralerna-nar-lakare-saknas?=&redirected=1>

8. Nord, Kristin (2019) ”Hästarna nosar rätt på våra känslor, utan att värdera dem”. *Sydsvenskan*, den 6 april 2019.

<https://www.sydsvenskan.se/2019-04-06/hastarna-nosar-ratt-pa-vara-kanslor-utan-att-vardera-dem>

Dagens Nyheter

1. Kasurinen, Anton (2018) ”Vi tar mer skada av stress än någonsin tidigare”. *Dagens Nyheter*, den 2 januari 2018.

<https://www.dn.se/insidan/vi-tar-mer-skada-av-stress-an-nagonsin-tidigare/>

2. Bolling, Anders (2018) 5 av 10 känner oro för att stress ska skada deras hälsa. *Dagens Nyheter*, den 8 januari 2018.

<https://www.dn.se/nyheter/vetenskap/5-av-10-kanner-oro-for-att-stress-ska-skada-deras-halsa/>

3. Jones, Evelyn (2018) Därför mår vi bra av att vistas i naturen. *Dagens Nyheter*, 11 augusti 2018.

<https://www.dn.se/livsstil/halsa/darfor-mar-vi-bra-av-att-vistas-i-naturen/>

4. Falkirk, Johan (2018) Sjuksköterskor planerar att anmäla sjukhus: ”Håller på att fullständigt gå under”. *Dagens Nyheter*, den 16 augusti 2018.

<https://www.dn.se/sthlm/sjukskoterskor-planerar-att-anmala-sjukhus-haller-pa-att-fullstandigt-ga-under/>

5. Erba, Augustin (2018) Så undviker du att bli livsdränerad på jobbet. *Dagens Nyheter*, den 20 oktober 2018.

<https://www.dn.se/ekonomi/sa-undviker-du-att-bli-livsdranerad-pa-jobbet/>

6. Nandorf, Tove (2019) Kraftig ökning av chefers psykiska ohälsa. *Dagens Nyheter*, den 7 februari 2019.

<https://www.dn.se/ekonomi/jobbskarriar/kraftig-okning-av-chefers-psykiska-ohalsa/>

7. Sääf, Annie (2019) Forskare ska granska ”stressepidemin”. *Dagens Nyheter*, den 28 februari 2019.
<https://www.dn.se/ekonomi/job-karriar/forskare-ska-granska-stressepidemin/>
8. Sjödin Öberg, Helena (2019) Kvinnor i jämställda förhållanden är mindre stressade. *Dagens Nyheter*, den 24 februari 2019.
<https://www.dn.se/ekonomi/job-karriar/kvinnor-i-jamstallda-forhallanden-ar-mindre-stressade/>
9. Nandorf, Tove (2018) Ny forskning för att slippa destruktiva chefer. *Dagens Nyheter*, den 30 december 2018.
<https://www.dn.se/ekonomi/job-karriar/ny-forskning-for-att-slipa-destruktiva-chefer/>
10. Nandorf, Tove (2018) De lär sig hantera stress enligt amerikansk militärmetod. *Dagens Nyheter*, den 29 juli 2018.
<https://www.dn.se/ekonomi/job-karriar/de-lar-sig-hantera-stress-med-amerikansk-militar Metod/>
11. Lerner, Thomas (2018) Vännerna stöttade varandra genom utmattningen. *Dagens Nyheter*, den 30 april 2018.
<https://www.dn.se/insidan/vannerna-stottade-varandra-genom-utmattningen/>
12. Axelsson, Staffan (2018) DN gratulerar: Pia Dellson, läkare och författare. *Dagens Nyheter*, den 28 augusti 2018.
<https://www.dn.se/familj/dn-gratulerar-pia-dellson-lakare-och-forfattare/>