

EXAMENSARBETE

Hösten 2007

*Institutionen för beteendevetenskap
Sociologi*

Utbrändhet

Två länder – två synsätt

Författare

Kamilla Danielsson

Handledare

Eduardo Naranjo

Abstract

Undersökningen, som är explorativ, syftar till att jämföra svenska personers erfarenheter och tankar om utbrändhet med amerikanska medborgares. Det gjordes 7 intervjuer på två grupper, 4st svenska och 3st amerikanska, och urvalet var till viss del bekvämlighetsurval. Dock var status i grupperna relativt homogent då några inom varje grupp själva var eller hade varit utbrända och andra inte. Intervjufrågorna var av den karaktären att av svaren skulle man kunna få en allmän uppfattning huruvida fenomenet utbränd responseras olika i två relativt lika länder. Resultatet visar, i allmänhet, att man inte diskuterar fenomenet utbränd/burnout i samma utsträckning i USA som i Sverige samt att det finns olika strategier för att undvika det.

Nyckelord: utbränd, burnout, komparativ studie

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Positionering	4
1.2 Syfte och frågeställning	5
2. Historik och beskrivning av utbrändhet	5
2.1 Beskrivning av utbrändhet	5
2.2 Fysiologisk beskrivning av utbrändhet	7
2.3 Historia	6
2.4 Tidigare undersökningar och tester	9
2.5 Ifrågasättande	10
3. Åtgärder	10
3.1 Reducering av burnout och åtgärdsförslag	10
4. Metod	12
4.1 Val av metod	12
4.2 Urval	12
4.3 Material och procedur	13
4.4 Etiska övervägande	13
4.5 Analys	13
5. Resultat	13
6. Diskussion	16
7. Referenser	19
8. Bilaga 1	21
9. Bilaga 2	22

Utbränd

Två länder – två synsätt

1. Inledning

1.1 Positionering

Efter att ha befunnit mig i panikattackernas våld i närmre ett år känner jag att det är viktigt att dela med mig dels av mina erfarenheter och dels genom att ge en beskrivning av hur den stressade tillvaron vi lever i påverkar vårt välmående samt ge en bakgrundsbild om hur stress ständigt funnits närvarande, generationer tillbaka.

Efter ett stort materialsökande (om utbrändhet) fann jag en artikel i New York Times som handlar om Michael Staver (en stor företagsledare som äger the Staver Group) och hans berättelse om den dagen han kom på att han var utbränd (Deutsch, 2006). Jag läste artikeln med stort intresse och började själv fundera lite. Är utbrändhet ett lika stort fenomen i USA som det är här i Sverige? Mr Staver berättade vidare att ofta är vi uppfostrade att ”försöka mer”, ”göra bättre” oavsett vad det kostar i längden och om man fortsätter investera sin energi och resultatet eller feedbacken blir låg så bränns man ut.

Detta är i och för sig inget nytt, men hur tacklar man det? Hur pratar man om utbrändhet/burnout i USA?

Jag har därför sneplat lite över Atlanten i mina undersökningar om utbrändhet för att få mig en uppfattning om hur man diskuterar fenomenet/problemet i USA, där man arbetar hårt (50-60 timmars veckor är inte ovanligt) har familj, hus och aktiviteter. Hur gör människorna där när deras kropp och sinne blir alltför tyngt av vardags- och arbetsrelaterade krav? Hur tänker man om utbrändhet/burnout? Finns det likheter och skillnader mot hur vi agerar i Sverige?

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med min uppsats är att på inget sätt bevisa en teori utan snarare belysa en frågeställning. Jag utgår lite ifrån de teorier jag redan har om att tankarna kring utbrändhet/burnout skiljer sig mellan kontinenterna och att man tar fenomenet mer eller mindre på allvar, men vad som intresserar mig är HUR det skiljer sig. På vilket sätt uppfattar man fenomenet olika och vari ligger skillnaden?

2. Historik och beskrivning av utbrändhet

2.1 Beskrivning av utbrändhet

Sjukdomar som är relaterade till stress ökar ständigt vilket gör att debatterna kring ämnet fortgår år efter år. Frågorna och svaren har modifierats något under tiden men ofta återkommer man till grunden, där det hela handlar om vårt sätt att leva, vårt sociala liv.

Du kanske själv någon gång har känt att du irrar omkring och letar efter saker som du innerst inne vet precis vart du lagt? Eller upplever du någon gång känslan av att dina tankar och din kropp är ständigt på väg någonstans men att din själ inte riktigt hinner ifatt? Har Du någon gång fått yrsel, hjärtklappning eller haft svårt att andas? Då kanske just Du är en av många som har drabbats av en stressrelaterad sjukdom, för just ovan nämnda saker är symptom på för mycket stress i tillvaron. I många år har utbrändhet eller ”burnout”, som man benämner det ibland, varit en allmän benämning på när kroppen säger ifrån och fysiska besvär uppkommer, men enligt Socialstyrelsens sjukdomsklassifikation (ICD-10) är ”utbrändhet” inte en diagnos utan snarare en beskrivning av en ospecificerad livssituation. Trots detta har läkarkåren utnyttjat begreppet som en diagnos i sjukintyg. Alexander Perski, som är en känd stressforskare, påpekar att idag pratar man mer om utbrändhet som ett ”paraplybegrepp” för olika former av stress-sammanbrott, kronisk trötthet, depressioner mm (Perski, 2006). Ordet har på så vis blivit urvattnat av en alltför frikostig användning. Även uttrycket ”gått in i väggen” används slarvigt i vardagsmål varför man nu istället använder termer som utmattningssyndrom, maladaptiv stressreaktion mm. Som sagt så kan vi kalla fenomenet vid många namn, men vad det handlar om till syvende och sist är att kroppen säger ifrån för att den helt enkelt inte vill vara med i det som sker längre! Kroppen vill inte gå på högvarv längre. Den vill varva ner och justera balansen mellan kropp och själ.

2.2 Fysiologisk beskrivning av utbrändhet

Rent fysiologiskt händer det mycket i kroppen vid långvarig stress och självklart reagerar vi människor olika likaväl som vi har olika hög stresströskel, men det finns ändå en del genomgående fysiologiska markörer; blodtrycket, hjärtfrekvensen och halten av stresshormonet kortisol ökar. Blodkärlen drar ihop sig och blodets koaguleringsförmåga ökar (Nyhaga, 2006). Långvarig stress påverkar immunförsvaret negativt och är en trolig orsak till olika former av allergier och magbesvär. Stress är också starkt kopplat till psykiska sjukdomar som depression och panikångest (Nyhaga, 2006). Om man hela tiden driver på sig själv i ett högt tempo kan även kroppens ämnesomsättning förändras och om stressen får fortgå under längre tid (med kortisol i blodet) och kroppen väntar på att få reparera sig då kan även vävnader och muskler i kroppens påverkas. Stressen påverkar också vår känslighet för smärta (www.lo.se/hem, 2004).

Stressen kan även leda till utmattning, kritisk attityd och dåligt engagemang (Hallsten, 2005), samt att man känner sig tillfälligt uppjagad och totalt uppgiven (Eriksson, 2007).

Panikångest är också en vanlig bieffekt av för långvarig livsstil under stress, som kan leda till en panikattack. Den kommer ofta smygande men har byggts upp under flera timmars tid och upplevs som om hela kroppen håller på att ”lösas upp”. Illamående, huvudvärk, yrsel och hjärtklappning är vanligt (Malmström, 2003). Alla dessa symptom leder till en sämre kvalitet av vardagen (Marine, Routsalainen, Serra & Verbeek, 2006).

Tidiga och tydliga tecken på hög stress

Sömnp
Svagt immunförsv
Yrsel
Huvudvärk
Stelhet i nacke och rygg
Hjärtklappning
Koncentrationssvårigheter

2.3 Historia

För ca hundra år sedan fanns en nästan exakt likadan diagnos som spred sig som en löpeld bland bankfolk, höjdare och vetenskapsmän. Den hette då nervtrötthet eller neurasteni. Patienterna då led av sömnlöshet, ångest och en känsla av att huvudet pressades samman. Det som kom senare, knappt hundra år, var stora prestationskrav, ny teknik och nya sätt att kommunicera på som skapade en oerhörd stress för den tidens affärsmän och IT-folk. Sjukdomstillståndet kallades då ”yuppiesjukan” (young urban professional people) och det var unga män med högstatusyrke, moderna män boende i storstaden som var mest drabbade (Nilsson, 2007). På den tiden var det nästan hedersamt att ”gå in i väggen” för alla visste ju hur duktig och driftig den personen, som blev sjuk, hade varit. Detta resonemang skulle dock senare, en bit in på 1990-talet, komma att förändras då diagnosen gick över till mer lågstatusyrken och till kvinnor. Även de fåtal kvinnor som drabbades under 1960–70-talen blev bemötta på ett föraktfullt sätt (de hade ju inget högstatusyrke och befann sig varken i IT eller mediabranschens topp). De etiketterades med en annan diagnos som löd SVBK – Sveda, Värk och BrännKärring (Nilsson, 2007).

Om man ska diskutera problemet med stress och utbrändhet från grunden (ur stenåldersperspektiv) så kan man konstatera att det som från början var naturliga och viktiga försvarsmekanismer inte fungerar i dagens samhälle. När hjärtat slår snabbare vid ansträngning, andningen blir häftigare och musklerna spänns för att vi ska kunna försvara oss och kortisol utsöndras i kroppen för att göra oss tillräckligt aktiva att hantera det hot vi står inför, får kroppen en smärre chock då den sedan inte behöver ”ladda ur” genom flykt eller försvar. För stenåldersmänniskan löstes problemet genom att hotet antingen undanröjdes eller att man helt enkelt gick under själv, men för nutidsmänniskan försvinner inte problemet/hotet och då lever kortisolet kvar i kroppen och gör oss mer mottagliga mot olika sjukdomstillstånd och den starka stressen påverkar därmed immunförsvaret i en negativ riktning (Nyhaga, 2006).

Det finns många tankar och undersökningar om varför stress uppkommer från början men enligt Arbetsmiljöupplysningen (2007) handlar stress mycket om en känsla att vara otillräcklig. Den kände medicinske sociologen Aaron Antonovsky (2005) menar på att det är huruvida individen uppfattar sin tillvaro som sedan avgör vad som är stressande för just honom/henne. Det är glappet mellan mål och medel som är avgörande, menar Hallsten (2005). Den svenske stressforskaren Perski är inne på ett liknande spår då han framhåller att om omgivningens krav är större än individens resurser så blir det en obalans som yttrar sig i

stress (Perski i Nyhaga, 2006). Renstig och Sandmark (2005) hävdar att företagens lönsamhet har blivit viktigare och viktigare och detta förutsätter en anställd som klarar av de höga kraven på att prestera. Jämför med de stora förändringar som skedde i USA på slutet av 1800-talet när Taylorismens tankar började råda. Han (Frederick Winslow Taylor, 1856-1915) ville rationalisera företagsledningen och förbättra produktiviteten. Han brydde sig inte så mycket om människan eller teamarbete och arbetarens påverkansmöjligheter var i princip obefintliga (Giddens, 1993). Även idag tycks arbetsbördan och tidspress förklara 25-30 % av utbrändhetsfallen (Johansson, 2003).

Jag håller till viss del med att stressen ökar när man har ett krav att prestera något och ens egna resurser (tid, ork, inspiration) inte är tillräckliga. Dock behöver detta inte enbart bero på omgivningens krav utan det kan lika gärna vara individens krav på sig själv. Man vill vara duktig och hinna med både arbete, hem, familj och delta i en massa andra aktiviteter som t ex att vara klassmamma, vara med i festkommittén på jobbet mm. Detta kanske också kan förklara en amerikansk forskning om varför det är mest yngre (under 35-40 år) människor som visar tecken på utbrändhet (Schaufeli & Enzmann, 1998 i Johansson, 2003). Enligt undersökningen uppstår utbrändhetstecknen i början av karriären och det är ju då som man vill visa framfötterna och vara en duktig arbetare.

Enligt statistik från Afa Försäkring (Göransson, 2007) är det flest kvinnor som sjukskrivs med mentala diagnoser (utmattning räknas som en sådan). Under 2004-05 sjukskrivs 28 000 kvinnor jämfört med män som låg på knappt 10 300. Vad detta beror på kan man ju spekulera i, men till viss del beror det nog på att kvinnorna fortfarande har ett huvudansvar över hemmet och samtidigt arbetar heltid. Många av alla de som drabbas är personer som är djupt engagerade i sitt arbete, ställer upp för andra, är vana att hänga med på det mesta och är trevliga och sociala att ha med att göra. De får ständigt feedback på att de är duktiga och fortsätter därför i en allt snabbare takt tills det börjar snurra på för fort och den fysiska tröttheten kommer, som senare leder till en social trötthet (Mild-Nygren, 2006).

I boken "Burnout" som är skriven av Mart Jurisoo (2006) pratas det mycket om den internationella utvecklingen som spridit sig till en nationell nivå där organisationer utvecklas åt ett håll som ställer till problem för den enskilde individen. Jurisoo menar att samspelet mellan en målinriktad person och en organisation i förändring och instabilitet är ohälsosam. Han menar vidare att en sådan organisation är otrygg och skapar en ambivalens och osäkerhet hos den enskilde individen. Detta i sin tur leder till olika stressreaktioner. Jag kan väl till viss del hålla med om att diskrepansen mellan vad man vill göra och vad man har möjligheten att göra kan leda till en slitande känsla rent psykologiskt, men det handlar ju inte bara om

människor som arbetar i stora organisationer, utan även människan på den lilla arbetsplatsen och till och med den som inte har en anställning, som drabbas av utbrändhet.

Björkman, Joneborg och Klingberg-Larsson (2002) menar att följderna av ”för högt tryck” på arbetarna (de duktiga och högpresterande arbetarna) resulterar i att samhället och företagen förlorar mycket kreativitet och energi när de goda arbetarna jobbar sig sjuka. Detta problem nämner även Christina Maslach (Andersson, 2007) angående en undersökning om arbetsgivarna i Silicon Valley. De hade förvisso inte uppmärksammat problemet ur ett mänskligt perspektiv utan ur ett ekonomiskt. De menade på att de förlorar folk de behöver, som är oersättliga.

Jag vågar påstå att det är multifaktoriella orsakssamband som spelar in när det gäller stress- och utbrändhetsfenomenet. Det finns en härlig beskrivning av hälsorisker, från 1700-talet av den italienske kände läkaren vid namn Ramazzini när han beskriver sin undersökning bland notarier på 1700-talet;

De skador som drabbar notarier har tre orsaker: långvarigt sittande, oupphörliga handrörelser som dessutom är åt samma håll, samt ansträngningen på sinnet att inte vanpryda böckerna genom felaktigheter eller orsaka arbetsgivaren förlust när de adderar, subtraherar, eller gör andra uträkningar i aritmetik (Ramazzini, 1713, i www.lo.se/hem, 2004).

2.4 Tidigare undersökningar och tester

Det har gjorts en hel del undersökningar för att kunna mäta belastning och stress. På tex Belastningsskadecentrum har man tagit fram en hel del olika metoder för att mäta stress. Dock är de, enligt de själva, inte riktigt fulländade, men de fortsätter ständigt att utveckla verktygen för att få bra mätmetoder (Lagergren, 2007). Arbetslivsinstitutet gjorde en populationsstudie år 2000 som visade på att drygt en på 15 i populationen 18-64 år befann sig i riskzonen för utbrändhet. Även Folkhälsoinstitutet gör ständiga undersökningar och har under senare år uppmärksammat en ökning av den psykiska ohälsan i Sverige (Åsbring & Jeanneau, 2006). I Åsbring och Jeanneaus (2006) rapporter redovisas en hel del statistik där man använt sig av olika mätinstrument (Spreitzers instrument, GHQ, MBI och KASAM) som på olika sätt mäter olika delar av utbrändhet. Tex mäter KASAM en känsla av sammanhang över tid och MBI

(Maslach Burnout Inventory) mäter utbrändhet, även där, i avseende av förändring över tid. Lunds Universitet har gjort undersökningar enligt MBI mellan USA och Sverige för människor som arbetar inom olika servicefunktioner i samhället (Söderfeldt, Söderfeldt, Warg & Ohlsson, 1996). Testerna fick relativt lika resultat men i de skillnader som fanns hävdar man att den kulturella och nationella kontexten varierade.

Christina Maslach, som själv är amerikan, hävdar att det är mest inom it-branschen, bankvärlden och i finanssektorn som de flesta fall av utbrändhet har uppmärksammats i USA. Däremot menar hon, vilket andra motsäger, att det inte finns några vetenskapliga bevis för att den moderna teknologin med mobiltelefon, Internet och e-post drivit fram utbrändheten (Andersson, 2007).

Vill man göra egna tester för att se om man ligger i riskzonen så går det bra att göra på internet (se referenslista) där man kan hitta olika testformulär till exempel Burnout test och Burnout Inventory att fylla i för att se om man ligger i farozonen för Burnout. Jag har dock inte testat något av dem själv utan överlåter den nyfikenheten eller upplevelsen till er läsare.

2.5 Ifrågasättande

Det finns personer som ifrågasätter diagnosen utbrändhet och karaktäriserar detta fenomen för modetrend. Bl a anser Professor Marcello Ferrada-Noli, som är medicine doktor i psykiatri, att "utbrändhet" är ett akademiskt påfund! (Ferrada-Noli, 2004). Han anser vidare att utbrändhet är ett ypperligt sätt för nya "branscher" att sko sig och att utbilda sig till hälsoexpert blir således en ny trend i kölvattnet av utbrändhetssyndromet (Ferrada-Noli, 2003).

Säkert är det så att vissa sjukdomsbilder är trender som kommer och går, men likväl är de verkliga för de som upplever dem och måste behandlas därefter.

3. Åtgärder

3.1 Reducering av burnout och åtgärdsförslag

Trots ett visst ifrågasättande är problemet ständigt närvarande och bör beaktas därefter. Människor mår dåligt och vi måste vara ivriga i våra försök att hitta nya sätt för att reducera sjukdomstillståndets effekter. Eftersom utbrändhet inte händer över en natt, och det kan vara svårt att ta sig ur när man väl är i mitten av det, är det viktigt att man lär sig känna igen dess

symptom. Ännu bättre är det ju om man lär sig känna igen (och bromsa) symptomen på för hög stress, då har man störst chans att undvika utbrändhet.

Den kände stressforskaren Perski, tillika psykolog och docent i medicinsk psykologi, anser att stress är relaterat till vår livsstil. Flera forskare och debattörer håller med. Bland annat kommer Gunilla Mild-Nygren (2006) med några konkreta förslag i sin artikel om ett sundare arbetsliv; prioritera vila och återhämtning mellan arbetspassen, boka inte upp fritiden för mycket, sluta jaga det perfekta livet och jämför dig inte med andra!

En man vid namn Timothy Ferris har skrivit en bestseller som heter "the 4-hour week" (4-timmars vecka) där tar han upp hur man ska undvika allt som tar tid och lust (Williams, 2007). Bl a nämner han e-post och skräpmail som typiska tidstjuvar man bör göra sig av med. Till saken hör att Mr Ferris själv har drivit stora företag och haft ont om tid till privatliv, innan han började fokusera på att ta bort all onödig "information" under dagen. I sin bok beskriver han sitt liv som nu består av dykning, ridning, bergsklättring mm och allt detta tack vare reducerande av tidstjuvar.

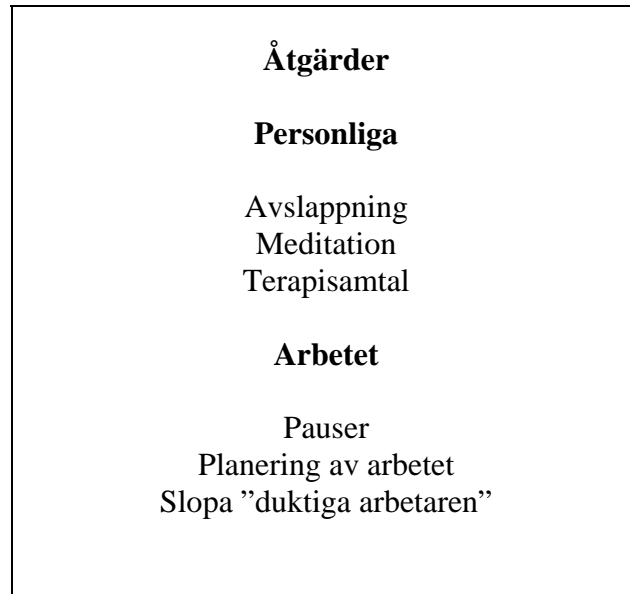
En nygammal metod för stresshantering som börjar bli mer och mer vanlig är mindfulness. Den handlar om att man ska försöka nå en medveten närvaro och lära sig uppfatta omgivningen omkring sig. Alla tekniker som ingår i Mindfulness syftar till avspänning, bättre kroppsuppfattning, att man ska komma tillbaka till sig själv och fokusera på nuet. Metoden kommer från buddistisk meditation och kognitiv psykoterapi. Mindfulness har blivit accepterad i vården och används bl a på Danderyds sjukhus (Nyhaga, 2006).

Inom den beteendemedicinska behandlingen arbetar man med liknande verktyg, som inom Mindfulness, för att bli "frisk", dvs att försöka skapa mentala återhämtningsprocesser genom avslappning, fysiska aktiviteter och även till viss del kostomläggning.

Schenström (2007) säger på sin hemsida (www.mindfulnesscenter.se/haronu.php) om mindfulness; "Att öka sin förmåga att vara medvetet närvarande är att lära sig leva livet som om det verkligen betydde något. För vad betyder annars någonting?"

Hur som helst, vilken metod man än väljer att använda sig av så är det viktigt att man fortlöper med medvetandeövningar mellan 6 månader och två år efter "tillfrisknadet" för att behålla ett gott resultat och minska patientens risk för "återfall" (Marine, Routsalainen, Serra & Verbeek, 2006).

Eftersom utbrändhet verkar böttna i både personliga och arbetsrelaterade problem borde en kombination av åtgärder var lösningen.



Om man inte har nått så långt ner i sjukdomens träsk så är de goda råden att: bygg eller se till att behåll en bra och stark grund av god hälsa!!!

4. Metod

4.1 Val av metod

Valet av metod var för mig en lätt fråga då jag inte alls i denna undersökning hade något intresse av den statistiska bilden av hur utbrändhet ser ut utan var mer intresserad av den "mjuka frågan". Jag valde kvalitativ metod, intervjuer, då jag anser att jag får ut mer av svaren när intervjupersonerna har möjlighet att utveckla sina tankegångar.

4.2 Urval

Deltagare var 3 st intervjupersoner från USA och 4st personer från Sverige. Deltagarna var ett bekvämlighetsurval. Några av personerna hade direkt anknytning till utbrändhetsfenomenet och några var mer indirekt drabbade (vänner, arbetskamrater mm) dessa förhållande rådde både i USA och i Sverige, således var grupperna någorlunda homogena.

4.3 Material och procedur

En pilotstudie på 3 personer gjordes, på svenska, innan intervjufrågorna, efter några förändringar, kändes valida (bil. 1). En noggrann översättning gjordes till engelska (bil. 2). Dessa intervjufrågor (de engelska) skickades per e-mail till utvalda personer, därav en viss skillnad i presentationen av mitt arbete. Därefter intervjuade jag, i Sverige, personerna på plats, med diktafon och gjorde anteckningar. Under intervjun uppkom nya frågor och således blev intervjuerna semistrukturerade. Senare transkriberade jag hela intervjun.

4.4 Etiska övervägande

På grund av några personers speciella namn har jag valt att i redovisningen endast kalla dessa för U och K. Detta för att hålla dessa personer anonyma i den lilla stad som undersökningen gjordes.

4.5 Analys

Efter en noggrannare analys av mitt arbete med sammanställningen, känner jag att det finns behov av att klargöra varför jag behållt de engelska citaten i resultatdelen. Detta för att de engelska citaten beskriver så mycket mer än en svensk översättning skulle kunna göra. Därför får de vara kvar på engelska i hopp om att alla läsare besitter en viss kunskap av det engelska språket.

5. Resultat

Kerstin 50, verksamhetschef, 3 vuxna barn:

Har hört talas om utbrändhet genom sitt arbete och hälsopedagogiska utbildning hon har. Kerstin tycker att omgivningen är oförstående och att "intresset" för utbrändhet har dalat. Hon tycker vidare att regeringen bara pratar om fenomenet när det gäller pengar (sjukskrivningsstatistik) och att alla med "diffusa" diagnoser jagas. Arbetar ständigt med sig själv för att behålla en lugn arbetstakt och skapa stunder av lugn och ro.

Utbrändhetsfenomenet beror till stor del på att vi ska och vill alldeles för mycket och att den stora faran är frånvaron av återhämtningsfaser.

Lindha 39, arbetar inom reception och växel, 3 barn under 12 år:

Har själv drabbats av, som hon nämner det, ”utmattningssyndrom”. Hon anser att omgivningen överlag varit helt oförstående och uppfattar det som något man helt enkelt inte pratar om. Tycker att de som bestämmer inte har den blekaste aning om vad de pratar om och hur lång tid det tar att tillfriskna. Lindha menar vidare att det skiljer sig från individ till individ om man drabbas. Hon tar sig tid till långa promenader i tystnad för att må bättre.

Det beror på hur tålig man är

U 45, arbetar med människors välbefinnande, 2 tonåringar:

Är mitt uppe i detta och arbetar med människor som inte mår bra. Har själv stora erfarenheter av utbrändhet. Hon tycker det är viktigt att berätta för sin omgivning hur man känner sig så att de, närmsta i alla fall, förstår hur man mår.

U är inte så insatt i hur regeringen står i frågan om utbrändhet men tycker att det är till stor del deras fel eftersom de börjar mäta allt i pengar och inte ser till människan. Hon tycker vidare att en stor del av befolkningen mår dåligt och värst drabbade är våra ungdomar (där nämner hon den höga självmordsfrekvensen bland barn/ungdom).

Även U tar upp den individuella aspekten men menar mer att det är individen som inte kan säga *nej!* när trycket blir för stort, men skyller detta på en dålig arbetsgivare som inte kan se det och delegera bättre. U pratar mycket med vänner och har även gått till kurator för att få hjälp själv. Hon går på Yoga, lyssnar på avslappningsband och utövar Qigong för att behålla lugnet.

det är oftast de ”duktiga och starka” personerna som drabbas; de som jobbar på med ett leende och sällan klagar

K 55, arbetar inom ett serviceyrke, 4 vuxna barn och 1 litet:

K har vänner och bekanta som drabbats av utbrändhet samt stundtals själv känt att han stressar så mycket att vissa symptom börjar uppkomma (andningssvårighet och hjärtklappning, för att nämna några). Han tycker att omgivningen inte alltid förstår eftersom den som drabbas ofta är en glad utåttriktad person som inte verkar ha eller ha haft något problem. Att regeringen har dålig kunskap om utbrändhet märks tydligt, menar han.

Arbetsplatsen hjälper inte till med några åtgärder utan det är sjukskrivning som gäller. Själv varvar han ner med en god bok så fort tillfälle ges.

ofta hjälper inte omgivningens åsikter, för den som jobbar på slår det ofta ifrån sig och tror sig fixa allt

Paul 35, försäljare inom bankvärlden, 1 litet barn:

Har hört talas om burnout och menar på att "Corporate America" tycks göra detta med folk, alltså slita ut dem. Han menar vidare att folk inom samma arbete förstår varandra och förstår om man blir utsliten, för arbetstrycket blir hårdare och hårdare och det enda man får är en klapp i ryggen "det gjorde du bra!". Han tror att folk som jobbar inom provisionsbaserade jobb har lättare för att bli utbrända, för de som har en grundlön får ju lön vare sig han gör mer eller mindre.

Paul tycker inte man pratar så mycket om burnout i USA. Antingen för att det inte är så vanligt eller för att det inte finns någon "etikett" på tillståndet. Han tror att man inte pratar så mycket om det för att om du är trött eller missnöjd med jobbet så tar du situationen i egna händer och byter jobb, plockar ut någon dag semester och fortsätter.

Han tror också att trycket från vänner och grannar att vara på ett visst sätt eller ha det på ett visst sätt stressar människor till att jobba mer och längre tider, vilket innebär en "dränering" både mentalt och fysiskt. Just på Pauls arbete har de 25 dagar som de får ta ut när som helst, om man är sjuk, vill vara ledig eller om barnet är sjukt, utan att det påverkar lönen. De har även pensionsspar (ett stressmoment mindre att tänka på själv) och gratis hälsovård vilket gör att du slipper oroa dig för sådana, annars dyra, utgifter.

Pauls sätt att själv försöka behålla den mentala hälsan är att vissa dagar inte göra någonting.

if you feel sick or depressed you better have a plan, otherwise you will not be able to afford living your life

Kathleen 48, professor på San Diego University, inga barn:

Har bara hört talas om burnout mer som ett fenomen i vardagsuttryck. Hon har aldrig hört talas om att regeringen skulle ha nämnt begreppet. Kathleen har under intervjun en lite annorlunda bild av burnout än min tanke. Hon menar mer på att man kan bli helt slut och utarbetad om man t ex tränar jättehårt inför ett cykel-lopp att man sedan måste vila upp sig några dagar för att bli stark igen eller som alla de idrottare som är delaktiga i ett lag och i slutat av säsongen är helt slutkörda men laddar upp till nästa säsong igen.

Hon menar vidare att både elever och lärare på hennes skola kan känna sig ”overloaded” i slutet av terminen, men detta är inget man talar illa om, snarare tvärtom, för alla förstår hur mycket man kämpar/kämpat.

Kathleen säger också att hon är glad över att ha en lång ledig semester (mer än genomsnittsammerikanen på 2 veckor!?) då hon kan samla krafter genom att cykla, meditera, springa och simma.

Hon berättar vidare att om man generaliserar den amerikanska arbetaren så tror den att ju mer man arbetar desto bättre är man och blir mer lyckosam. Många är ständigt uppkopplade och nåbara vilket innebär mindre tid för huvudet att koppla av. På Kathleens jobb finns psykologhjälp att få om man känner av någon mental stress eller dyl.

in the corporate world people simply don't take their vacation time over years!

Katherine 35, student, inga barn:

Katherine har hört talas om burnout genom vänner och läst en del tidskrifter som behandlar ämnet, men säger sig aldrig ha hört regering eller liknande ens nämna begreppet.

Hon tror att vårt snabba samhälle med höga krav och förväntningar påverkar oss negativt. Hon tycker det är dags för ett paradigmskifte där det värderas högre att människan ska må bra, där det är ok att stanna upp och lyssna på din kropp och själ.

Det finns inga åtgärdsförslag (mot burnout) på hennes skola, däremot arbetar hon mycket själv med tekniker för att varva ner. Bl a använder hon sig av Thai Chi som är en stressreducerande teknik som lugnar andning och stärker immunförsvaret.

we have gotten caught up in measuring success with external achievements...

6. Diskussion

Intervjuerna som gjordes syftade till att ge ett nytt eller åtminstone ett litet annorlunda perspektiv på utbrändhet/burnout än vi vanligtvis är vana vid. Dessvärre fick jag inte in den sista intervjun från en amerikansk man med eget företag, vilket hade varit mycket intressant, då han skildrar utbränd/burnout från en egenföretagares perspektiv. Det hade också gett mig ytterligare en skildring från andra sidan Atlanten att basera mina teorier på.

Jag fann det svårt att göra intervjuer genom mailkontakt, dels för att jag tycker man missar mycket av det naturliga samspelet med ögonkontakt och kroppsspråk och dels för att även de

”naturliga” följdfrågorna uteblir. Man tappar på något vis den röda tråden och följdfrågorna blir således lite stela och inte så spontana som jag önskat. Därmed blir inte svaren heller så spontana. Det som jag också fann lite svårt var att få respondenterna att svara på mailen trots löfte om detta. Om det i sin tur beror på att de har mycket i sitt liv eller att det helt enkelt beror på ointresse förtäljer inte historien.

Man skulle kunna göra den här undersökningen med surveys och ett markant större deltagarantal och då lättare hitta en röd tråd genom svaren samt ha möjligheten att mäta signifikansen på undersökningen, men tanken med intervjuerna var att jag själv skulle kunna få lite nya infallsvinklar samt att låta intervjupersonerna utveckla sina svar (vilket många känner att de vill göra i denna typ av ämne). Intervjuerna går inte på något vis att generalisera till populationen, men däremot kan man använda dem som ett sätt att lyfta upp en frågeställning eller en problematik som man vidare kan diskutera och undersöka. Jag fann dock (trots det något magra undersökningsmaterialet) en röd tråd genom intervjusvaren. Det var inte så att den röda tråden löpte genom alla svaren utan det skilde sig från den svenska gruppen och den amerikanska. Svaren som kom från de svenska intervjupersonerna handlade mycket om individen och de individuella skillnaderna att påverka sin situation. Detta hävdar även Antonovsky (2005) i sina undersökningar. De flesta menade på att det var en viss typ av människa som drabbades och det var den som var mycket aktiv både på arbetet och på det fritidsmässiga planet. Om detta handlar Mild-Nygrens (2006) undersökning där hon nämner att det är just de som är djupt engagerade i sitt arbete, ställer upp för andra och är glada och duktiga som drabbas. Hon anser att den sociala tröttheten kommer senare, så småningom.

Bland de amerikanska intervjupersonerna var svaren snarare att det var den amerikanska företagsandan som var boven i dramat. Framgång mäts i pengar och den som jobbar mest och bäst är framgångsrik. Man har som arbetare stora krav på sig att prestera och som Renstig och Sandmark (2005) påpekar har företagens lönsamhet blivit viktigare och att detta i sin tur förutsätter anställda som klarar kraven. Jämför med Nilssons (2007) tankar om ”yuppiesjukan” som drabbade starkt stressade affärsmän och IT-folk när ny teknik, nya prestationskrav och nya sätt kommunicera på skapades. Historien upprepar sig gång på gång.

En annan skillnad mellan intervjupersonernas svar var att i Sverige pratade man mycket mer om utbrändhet och huruvida man ska gå vidare med olika lösningar medan man i USA knappt diskuterat fenomenet offentligt och allvarstygnt. Det verkar inte som om burnout skulle vara ett epidemiskt problem utan snarare att det är något man löser själv när det dyker upp och därmed kommer aldrig ämnet upp för diskussion. Enligt Christina Maslach (i Andersson, 2007) så är det väldigt många inom IT-branschen och bankvärlden som drabbas

och det var en uppfattning jag själv fick vid mina intervjuer. Konkurrensen är hård och det gäller att jobba och visa framfötterna. Bland mina intervjusvar från USA var det ingen som visste om eller vad för åtgärdsförslag företaget hade för sina anställda, men däremot så visade det sig att vissa företag har förmåner för de anställda som, även om de inte relateras till burnout-fenomenet, har en slags förebyggande effekt då det är förmåner som förhindrar de anställda att grubbla över vissa problem. T ex betalar företaget en viss pension eller står för tandläkarbesök eller dyl.

Bland mina intervjusvar fann jag att alla hade kunskap om hur man ska undvika utbrändhet/burnout och att de flesta gjorde något regelbundet just därför. Alltså finns tankarna om sin kropp och hälsa och kanske en rädsla om att ta ut sig fullständigt, ständigt närvarande. Detta gällde såväl de svenska respondenterna som de amerikanska. Aktiviteter som att promenera, löpa, cykla eller simma var några av de som nämndes för att hålla kroppen i trim och öka på orken. Några av intervjupersonerna utövade lugnande ”sporter” såsom Thai Chi, Yoga och meditation. Och precis som Michael Staver säger i New York Times artikel (Deutsch, 2006) om att det är viktigt med små povernaps så var alla intervjudeltagarna medvetna om vikten av att kunna lugna kropp och sinne och lära sig uppleva nuet, att leva idag och inte i övermorgon. Ola Schenström på Mindfulnesscenter (2007) talar också om meditationens stressreducerande effekter och om hur du kan förbättra dina möjligheter till ett hälsosamt liv genom träning i mindfulness. Om detta hade alla respondenter stora kunskaper och då får det mig att fundera i termerna av vad en intervjuperson nämnde; att det kanske är dags för ett paradigmskifte nu i alla fall.

Vi ska ju inte bara överleva livet vi ska leva livet!

Referenser

- Andersson, T. (2007) *Utbrändhet mäts med nya metoder*, Hämtad på www.ekuriren.se/hermes/article, 2007-12-02
- Antonovsky, A. (2005) *Känsla av sammanhang ger motståndskraft-tes i klassiker om hälsa*, Stockholm: Natur och kultur.
- Björkman, Å., Joneberg, N. & Klingberg-Larsson, S. (2002) *Stress och utnattningsreaktioner*, Stockholm: Liber
- Deutsch, CH. (2006) *Winning the battle against burnout*, New York Times, 2006-08-27
- Eriksson, M. (2007) *Prestationsbaserad känslabakom utbrändhet*, Hämtad på www.arbetsmiljoupplysningen.se, 2007-02-23.
- Ferrada-Noli, M. (2004) Kejsarens utbrända kläder, *Sociologisk forskning* nr 1.
- Ferrada-Noli, M. (2003) *Stressen i arbetslivet är överdriven*, Gefle Dagblad, Debatt, 2003-10-23
- Giddens, A. (1993) *Sociologi*, Lund: Studentlitteratur
- Gunnarsson, C. (2001) *Lotusprogrammet-en utvärdering av ett åtgärdsprogram mot utbrändhet och andra stressrelaterade diagnoser*, Hämtad på www.soc.uu.se/publications , 2007-11-20
- Göransson, A. (2007) *Kvinnor – tre gånger sjukare än män*, Skåne: Metro.
- Hallsten, L. (2005) *Burnout*, Arbetslivsinstitutet, Stockholm: Stockholm.Evanders-Gotab.
- Johansson, D. (2003) *Utbrändhet - en studie i vad som orsakar utbrändhet hos socialarbetare*, Ersta Sköndal Högskola
- Juriso, M. (2006) *Burn out: från stress och utbrändhet till den goda organisationen*, Stockholm: Ekerlind
- Lagergren, M. (2007) *Stress ökar risken för belastningsskada*, Hämtad på www.arbetsmiljoupplysningen.se, 2007-11-20
- Lindbom, L. (2003) *Om utbrändhet och stress*, Hämtad på www.samtal.nu/psykologi/om_burnout_och_stress, 2008-01-21
- Malmström, C. (2003) *Stresskomponenter i ångest 2*, Hämtad på www.medicalink.se, 2007-02-23.
- Marine, A., Routsalainen, J., Serra, C. & Verbeek, J. (2006) *Preventing occupational stress in healthcare workers*, The Cochrane Database, John Wiley & Sons, Ltd
- Mild-Nygren, G. (2006) *Det är inte stressen som är farlig*, Hämtad på www.almega.se, 2007-05-15.

- Nilson, B. (2007) *Utbrändhet en diagnos på dekis*, Stockholm: Pockettidningen R
- Nyhaga, M. (2006) *Stress påverkar kroppen*, Hämtad på www.suntliv.nu, 2007-02-23.
- Perski, A. (2006) *Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*, Stockholm: Bonnier Fakta
- Renstig, M. & Sandmark, H. (2005) *Duktighetssyndromet – därför går alltfler kvinnor in i väggen*, Stockholm: Wombri Förlag
- Schenström, O. (2007) *Mindfulness*, Hämtad på www.mindfulnesscenter.se/haronu.php, 2007-05-10.
- Söderfeldt, M., Söderfeldt, B., Warg, LE. & Ohlsson, CG. (1996) The factor structure of the MBI in two Swedish human service organizations, *Scandinavian Journal of Psychology*
- Williams, A. (2007) *Too much information? Ignore it!* New York Times, 2007-11-11
- Åsbring, P & Jeanneau, M. (2006) *Reflektion i grupp kring existentiella frågor främjar egenmakt och psykisk hälsa*, Hämtad på www.lakartidningen.se, 2007-10-29

Övriga internetkällor

- www.arbetsmiljoupplysningen.se/AFA, 2007-11-20, *Stress ökar risken för belastningsskada*
- www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm, 2007-10-30, *Preventing Burnout*
- www.lo.se/hem, 2004-12-02, *Muskelvärk*
- www.queendom.com/tests/acess_page, *Burnout test*
- www.lessons4living.com/burnout_inventory2.htm, *Burnout Inventory*

Bilaga 1

Intervjufrågor

Jag är sociologistuderande och har människan och människans förändring i takt med samhället som intresse. Studier om hur människan interagerar med varandra under olika förhållande och olika tidsaspekter och även kontinentala skillnader, är av stort intresse. Min uppsats är inriktad på hur dagens människa mår, kroppsligt och själsligt, där fenomenet utbrändhet dominerar.

- Fråga 1) Har du hört talas om fenomenet utbrändhet/burnout?
- Fråga 2) Isåfall.. På vilket sätt känner du till det?
- Fråga 3) Om du känner någon eller du själv har drabbats, hur upplever du omgivningens reaktioner?
- Fråga 4) Upplever du att man pratar mycket om utbrändhet/burnout på din skola/ditt arbete? På vilket sätt pratar man isåfall om det? (ex nedlåtande mot individen, rent allmänt att det sker en ökning etc)
- Fråga 5) Hur upplever du att din regering uppfattat fenomenet? Debatteras det någon gång om det? Finns det framförd statistik? Anser man det som en "samhällsfara"?
- Fråga 6) Vad tror du att utbrändhet/burnout beror på? Är det arbetsrelaterat, individuellt eller kanske påverkan från samhället?
- Fråga 7) Vet du om det finns åtgärdsförslag för förebyggande av stress och utbrändhet på din skola/ditt arbete?
- Fråga 8) Vet du själv vilka metoder som finns för att "behandla" utbrändhet? Har du någon gång använt dig av någon teknik för att "stilla kroppen" och lugna tankarna?

Bilaga 2

Interview

To start, I am a sociology student and one of my interests and fascinations is the study of the human being, and how the human being is changing with society. This also involves how the human being interacts with one another under different time aspects and cultures. My survey is based on examining the burnout phenomena, and how people of today experience burn out, physically and mentally.

Have you ever heard about the phenomena called burnout?

If yes, how do you know about it or where did you hear about it?

If you know someone that has experienced a burnout, or if you have experienced it yourself, how do you feel about the reactions of the people around you (your peers)?

Do people discuss burnout at your school or work? What's the general assumption about the topic? (for example, are people saying that there's an increase, are people condescending about others affected by burnout, etc.)

What is your opinion in regards to the government's reaction about burnout? Is there an existing debate? Are there any statistics? Does the government consider it "a danger to society"?

What do you think is the reason for burnout? Is it work related, or is it maybe an influence from the fast paced society?

Do you know if there's an action plan implemented at your school or work to prevent stress and burnout?

Do you have any ideas on how to prevent burnout? Have you ever used a technique or method that helped calm your body and mind?

Thank you for your cooperation!
I really appreciate it!