

# Erfarenheter av engagemang i dagliga aktiviteter hos kvinnor med utmattningssyndrom

Ida Bengtsson  
Jenny Sjöstrand

Luleå tekniska universitet

C- uppsats  
Arbetssterapi  
Institutionen för Hälsovetenskap  
Avdelningen för Arbetssterapi

Luleå tekniska universitet  
Institutionen för hälsovetenskap  
Avdelningen för hälsa och rehabilitering  
Arbetsterapeutprogrammet, 180 hp

Erfarenheter av engagemang i dagliga aktiviteter hos kvinnor med  
utmattningssyndrom

Experiences of engagement in daily occupations among women  
with fatigue syndrome

Författare: Ida Bengtsson & Jenny Sjöstrand

Examensarbete i arbetsterapi, 15 hp  
Vårterminen 2009  
Handledare: Anneli Nyman

Bengtsson, I., & Sjöstrand, J.

## **Erfarenheter av engagemang i dagliga aktiviteter hos kvinnor med utmattningssyndrom.**

Experience of engagement in daily occupations among women with fatigue syndrome. Examensarbete 15 poäng, Luleå Tekniska Universitet, Institutionen för Hälsovetenskap, 2009.

### **Sammanfattning**

Syftet med studien var att beskriva erfarenheter av engagemang i dagliga aktiviteter hos kvinnor med utmattningssyndrom. En litteraturbaserad studie med analys av biografier genomfördes. Data samlades in via sex böcker, publicerade mellan 2000-2008 skrivna av svenska kvinnor i arbetsför ålder. Utifrån en kvalitativ manifest innehållsanalys analyserades data vilket resulterade i fyra kategorier; "Att vilja leva upp till krav och förväntningar", "Att ha för många aktiviteter och för lite tid", "Vardagen har blivit övermäktig" samt "Att återfå balans i vardagen". Resultatet avspeglade kvinnornas erfarenheter av att vilja vara duktig samt att leva upp till krav och förväntningar. De pressade sig trots utmattning vilket resulterade i bristande vanor och rutiner. Vid utmattningen följde upplevelsen av att inte längre orka engagera sig i sina dagliga aktiviteter. Kvinnorna beskrev att de efter en tid fick insikt om behov av förändring och använde sig av nya strategier för att återigen kunna engagera sig i dagliga aktiviteter. När den nya identiteten växte fram återvände kraften och engagemanget. Denna studie kan bidra med kunskap och förståelse inför möten med personer som drabbats av utmattningssyndrom samt implikationer om hur arbetsterapeuter kan stödja dem i deras förändringsprocess.

Keywords: burnout, occupational therapy, balance in everyday life, women

Bengtsson, I., & Sjöstrand, J.

**Experience of engagement in daily occupations among women with fatigue syndrome.**

Erfarenheter av engagemang i dagliga aktiviteter hos kvinnor med utmattningssyndrom. Examensarbete 15 poäng, Luleå Tekniska Universitet, Institutionen för Hälsovetenskap, 2009.

**Abstract**

The aim of this study was to describe experiences of engagement in daily occupations among women with fatigue syndrome. A literature based study was used with analysis of biographies. Data were collected through six biographies, published between the years 2000-2008 written by Swedish women in working age. Data were analysed using a manifest qualitative content analysis which resulted in four categories; "The will to live up to demands and expectations", "Too many occupations and less time", "Everyday life has become superior" and "To regain balance in everyday life". The result reflected experiences of the will to be capable and to live up to these demands and expectations. They put pressure on themselves although they felt feelings of exhaustion, which resulted in deficient habits and routines. From the exhaustion experiences followed to no longer be able to engage in daily occupations. The women described that they gained insight of the need to make a change and the use of strategies to regain engagement in daily occupations. When the new identity grew the power and engagement returned. This study can contribute with knowledge and understanding at the prospect of meeting persons with fatigue syndrome and how occupational therapists can support their process of change.

Keywords: burnout, occupational therapy, balance in everyday life, women

## Innehållsförteckning

Bakgrund .....	1
Ett samhällsperspektiv på stressrelaterade sjukdomar .....	1
Utmattningsyndrom .....	2
Arbetsterapi .....	3
Arbetsterapi vid utmattningsyndrom .....	5
Metod.....	7
Design .....	7
Urval.....	7
Litteratursökning.....	7
Analys av data.....	8
Etiska övervägande.....	9
Resultat.....	9
Att vilja leva upp till krav och förväntningar .....	9
Att ha för många aktiviteter och för lite tid .....	10
Vardagen har blivit övermäktig .....	11
Att återfå balans i vardagen .....	13
Diskussion .....	16
Konklusion .....	19
Metoddiskussion .....	21
Tillkännagivande .....	22
Referenslista .....	23
Bilaga 1	

## **Inledning**

En naturlig del inom arbetsterapi är att se till människors möjligheter att utöva sina dagliga aktiviteter och dess betydelse för deras hälsa och välbefinnande. I dagens svenska samhälle lever allt fler människor i en stressande och kravfylld vardag vilket kan leda till obalans i tillvaron vilket medför att personer drabbas av bland annat stressrelaterade sjukdomar. Vår bild av arbetsterapeuters arbete är att det till stor del handlar om att coacha och stödja personer att komma tillbaka till en vardag i balans och att kunna fortsätta göra det som är meningsfullt för dem. I våra möten med närstående, vänner och bekanta har det vuxit fram ett intresse för att vidare studera området med fokus på utmattningssyndrom. Då utmattningssyndrom tenderar att drabba kvinnor i större utsträckning än män samt vid yrken med mänsklig kontakt, finns även ett eget intresse då vi är kvinnor i arbetsför ålder med en framtida profession inom ett yrke som medför stor kontakt med människor. Denna studie inriktar sig på att beskriva erfarenheter av engagemang i dagliga aktiviteter hos kvinnor med utmattningssyndrom.

## **Bakgrund**

### ***Ett samhällsperspektiv på stressrelaterade sjukdomar***

Den dramatiska ökningen av långtidssjukskrivningar som skett i Sverige sedan slutet av 1990-talet beror till stor del på att den psykiska ohälsan ökat. Speciellt tycks detta gälla yrken som innebär mycket kontakt med och ansvar för andra människor (Socialstyrelsen, 2003). Renstig och Sandmark (2005) beskriver att fler kvinnor än män blir långtidssjukskrivna under längre perioder och orsaken är ofta stressrelaterade sjukdomar. Samhället har förändrats genom ett strängare arbetsklimat med högre krav, neddragningar, upprepade omorganisationer och därav en ökad arbetsbörda. Detta är en bidragande orsak till uppkomst av stressrelaterade sjukdomar (Socialstyrelsen, 2003; Renstig & Sandmark, 2005) och samtidigt har kvinnor i allt större utsträckning börjat göra karriär (Renstig & Sandmark, 2005). Enligt Socialstyrelsen (2003) beskrivs människor ha olika motståndskraft mot påfrestningar. Genetiska faktorer kan ha betydelse, liksom uppväxtmiljön och individens egen tro på sin prestationsförmåga. Renstig och Sandmark (2005) beskriver att långtidssjukskrivna kvinnor med stressrelaterade sjukdomar har liknande upplevelser av att arbeta för mycket, utföra medarbetares arbetsuppgifter, sträva efter perfektionism och att inte kunna säga nej. Kvinnor har genom detta flera hinder från

sina inlärdade beteendemönster, tankebanor och känslomässiga förväntningar.

## ***Utmattningssyndrom***

För att kunna ställa diagnosen utmattningssyndrom krävs enligt Socialstyrelsen (2003) att personen uppvisar olika symtom. Dessa kan vara psykiska symtom utvecklade till följd av stressfaktorer och kan yttra sig genom nedsatt psykisk energi eller minskad företagsamhet och uthållighet. Vidare beskrivs symtom såsom koncentrationssvårigheter, labilitet, irritabilitet, sömnstörningar samt nedsatt förmåga att hantera krav och utföra aktiviteter under tidspress. Fysiska symtom utvecklade till följd av stressfaktorer kan innebära värk, bröstsmärtor, hjärklappning, yrsel, mag/tarmbesvär eller ljudkänslighet. Symtomen ska orsaka ett kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden, men ska inte bero på ex. missbruk, medicinering eller annan somatisk sjukdom. Ekstam, Löfqvist, Olsson-Nordgren, Stenqvist och Sturesson, (2001) skriver att:

*"Utbränning eller mental utmattning är den gradvisa eller plötsliga förlusten av energi, livsglädje och företagsamhet till följd av långvarig intellektuell och mental överbelastning som tar sig uttryck i en förlamad trötthet. Den kan drabba alla och borde egentligen inte drabba någon." (s.24)*

Vidare beskriver Ekstam et al. (2001) några huvudsymtom vid utbrändhet, vilka är *emotionell utmattning*, *distansering* och *minskad effektivitet*. En *emotionell utmattning* grundar sig i ett tillstånd av trötthet med svårigheter att orka med samt avsaknad av positiva känslor för nya utmaningar och upplevelser. Kritik från arbetskamrater och chefer kan leda till uppkomst av stress och jäkt, vilket ofta leder till övertolkning av en situation som inte stämmer överens med verkligheten. Känsla av att inte kunna påverka sin situation leder till otålighet, irritation och oro som kan utmynna i ångest. Detta påverkar personens tankar och tar plats i funderingar och beslutsprocesser, vilket så småningom leder till oförnuftiga tankar och skuldbelastning. I detta skede finns det en risk för utmattningsdepression, vilket innebär att man inte orkar känna, tycka, bry sig eller ha åsikter. *Distansering* beskrivs som ett sätt att dra sig undan från verkligheten och det som upplevs som hotfullt och opåverkligt. När denna avskärmning sker för en kortare eller längre tid kan oförstående och irriterade arbetskamrater medföra att personen drar sig undan och upplever ett utanförskap. *Minskad effektivitet* kan upplevas av omgivningen innan den drabbade själv upptäcker det. Den drabbade arbetar mer och längre, men trots sin ansträngning blir resultaten inte detsamma som tidigare. Att inse sin situation kan ta tid för individen men kan även ske hastigt.

Enligt Socialstyrelsen (2003) tenderar utmattningssyndrom ofta att bli långvariga. Om detta beror på tillståndets natur, bristande behandling och rehabilitering eller på en fortsatt ogynnsam arbetssituation, är okänt. Många av de personer som drabbas beskriver en långvarig ökad stresskänslighet, även efter återgång till arbetet. Arbetsrelaterad stress som leder till psykisk ohälsa är således ett stort samhällsproblem. Ekstam et al. (2001) menar att arbetsgivaren har skyldighet mot de anställda att de psykosociala arbetsmiljöerna inte leder till ohälsa och sjukdom. Individerna har också en skyldighet att ta vara på sig själv och belysa sin situation för arbetsgivaren. Viktiga förutsättningar som bidrar till ett väl fungerande arbetsliv med livskvalitet såsom meningsfullhet och tydliga arbetsuppgifter finns idag inte i samma utsträckning som tidigare. Socialstyrelsen (2003) beskriver att rådgivning om livsstil och samordnade rehabiliteringsinsatser såsom arbetsträning, gärna under deltidssjukskrivning är av värde vid återgång till arbete. Vidare beskrivs att personer med utmattningssyndrom som snabbt kommer igång med någon form av fysisk aktivitet några gånger per vecka, tycks återhämta sig tidigare.

### **Arbetsterapi**

Arbetsterapi har sin grund i en övertygelse om att meningsfulla och ändamålsenliga aktiviteter främjar hälsa och välbefinnande för personer i alla åldrar (American Occupational Therapy Association [AOTA], 2002; Canadian Association of Occupational Therapists [CAOT], 2002; Fisher, 1998 ). Aktivitet beskrivs inom arbetsterapi som allt en person gör och delas vanligen in i olika områden av det dagliga livet som innebär att ta hand om sig själv, vara produktiv samt att göra saker för nöjes skull (AOTA, 2002; CAOT, 2002; Hagedorn, 1995; Kielhofner, 2008). Vidare lyfter Hagedorn (1995) begreppet aktivitetsbalans relaterat till att dela in aktiviteter i olika aktivitetsområden och menar att personer behöver ha balans mellan olika aktiviteter, men också mellan aktivitet och vila. Hon menar också att begreppet aktivitetsbalans bör diskuteras utifrån variationen av aktiviteter i en persons liv och hur meningsfulla de är för personen. Om en person saknar aktiviteter som är meningsfulla för honom/henne skapas obalans och en stressfylld situation kan uppstå såväl av inaktivitet som av ett för högt tempo där behovet av vila och avkoppling inte uppfylls. En persons aktivitetsutförande beskrivs inom arbetsterapi utifrån att det är ett resultat av en interaktion mellan person, kontext och aktivitet (AOTA, 2002; Kielhofner, 2008; Stewart, Letts, Law, Acheson-Cooper, Strong & Rigby, 2003). En aktivitet är personlig och förändras utifrån personens livsstil, livssituation och på vilket sätt personen använder sin tid. På det sätt en person utför en aktivitet, beskrivs som en aktivitetsform (Larson, Wood & Clark, 2003; Kielhofner, 2008). Det finns ett syfte med varje



aktivitet där personen har samlat kunskap om och vet på vilket kulturellt sätt denna aktivitet ska utföras. Larson et al. (2003) menar att aktiviteter fyller olika funktioner i personers liv vilket påverkar hur en aktivitet utförs och om personen kan förändra eller anpassa utförandet för att uppnå hälsa och välbefinnande. Dessutom blir aktiviteten meningsfull utifrån personens egna värderingar och erfarenheter. För att få en struktur och överblick över en persons livssituation beskriver Fearing, Law och Clark (1997) vikten av att arbeta klientcentrerat. Arbetsterapeuten behöver utveckla en förståelse för personens livssituation och få en bild över vilka aktiviteter som är viktiga i dennes liv, dvs. vad personen vill, behöver och förväntas kunna göra. Backman (2004) menar att arbetsterapeutens kunskap kan vägleda personer med obalans i livet till att uppleva en mer välmående livssituation. För att en person ska uppleva välmående i sin livssituation menar hon att det krävs en personlig balans.

Enligt en studie av Håkansson, Dahlin-Ivanoff och Sonn (2006) kan balans i det dagliga livet uppfattas som ett resultat av en dynamisk process mellan att respektera sina egna värderingar, behov och resurser samt att ha strategier för att klara av det dagliga livet och känna engagemang i personligt meningsfulla aktiviteter. För att uppleva balans i det dagliga livet behöver det finnas en harmoni mellan arbete och rekreation, variation mellan olika aktiviteter samt att dessa är delvis lustbetonade. När en person upplever obalans i de dagliga aktiviteterna menar Backman (2004) att det kan leda till psykisk och känslomässig smärta eller tristess. För att kunna upprätthålla balans mellan olika aktiviteter behöver det således finnas en struktur i vardagen.

Kielhofner (2008) menar att varje person har vanor som är naturliga i vardagen och tas för givet. Aktiviteter utförs rutinmässigt utan att personen behöver fundera på hur och varför. En vana är inlärd och har repeterats i ett visst sammanhang tills utförandet automatiserats. Rutiner skapar en struktur i vårt liv och speglar hur vi använder vår tid. Det kan exempelvis handla om hur morgonrutinerna ser ut för en person. När en vana utförs i ett socialt kontext formas den av en interaktion mellan personerna i sammanhanget och utifrån deras vanor och rutiner. Därmed kommer vanor och rutiner både att formas och förändras över tid vilket kan beskrivas utifrån en livscykel där de till en början formas av familjen och sedan utifrån de sammanhang personen befinner sig i. Varje nytt sammanhang har en ny rytm vilket leder till att personer utvecklar mönster utifrån att de interagerar med andra i olika kontext. En person har således olika mönster av rytmer beroende på var de gör saker t.ex. i sitt hem, på skolan eller i arbetslivet. Alla vanor följer ett visst mönster av

handlingar vilket är i en konstant förändringsprocess (Kielhofner, 2008). Vanor och rutiner kan därmed sägas vara influerade av att vi är en del i ett socialt system där vi innehar och agerar utifrån olika roller.

I arbetsterapi litteratur (Hagedorn, 1995; Kielhofner, 2008) beskrivs relationen mellan roller och aktiviteter. Hagedorn (1995) menar att personer innehar både aktivitetsroller som är kopplade till vad vi gör och sociala roller som identifierar relationer till andra. Kielhofner (2008) menar att när en person införlivar en roll är den förknippad med attityder och handlingar både från personen själv men också från samhället. En personlig roll ses utifrån personens syn på sig själv, som t.ex. förälder eller vän. Utifrån rollen som t.ex. en förälder kan det innebära ett förhållningssätt till barnet med en bestämd struktur i vad som ska göras och utföras tillsammans. Vidare menar han att innebörden av roller inte bara beskrivs utifrån attityder som styr en handling, utan att de även är djupt rotade i personligheten vilken influerar rollens karaktär. Personen identifierar sig utifrån sina roller och handlingar i relation till andra människor. En rollidentitet utvecklas när personen får respons och igenkännande. På det sätt en person upplever sina personliga erfarenheter i en roll ger en självförståelse. Vidare beskriver Kielhofner (2008) att roller utvecklas dynamiskt och ändras över tid vilket involverar personens identitet. Beroende på vilket skede i livet en person befinner sig får en roll mer eller mindre uppmärksamhet. Det är personen själv som väljer när hon/han vill gå in i en ny roll eller att lämna en roll. När en roll genomgår en förändring involverar det personens identitet, relationen till andra och på vilket sätt uppgiften förväntas att utföras utifrån personens livssituation och sociala kontext.

### ***Arbetsterapi vid utmattningssyndrom***

Vikten av balans i det dagliga livet beskrivs bl.a. av Backman (2004) och Håkansson et al.(2006). Förståelsen för hur man uppnår och bibehåller balans i vardagen utvecklas genom upplevelsen av att sakna balans. Kvinnor med stressrelaterade sjukdomar har utvecklat en kunskap om upplevelsen av både balans och överbelastning i det dagliga livet. Balans och överbelastning är komplexa begrepp vilket avspeglar de aktiviteter som personen väljer att utföra samt strategier för att klara det dagliga livet. Överbelastning uppkommer när personen arbetar utöver sina resurser och kapaciteter. Att arbeta för andra och efter deras krav istället för att arbeta utifrån sina egna krav och värderingar kan bidra till känslan av överbelastning i de dagliga aktiviteterna (Håkansson et al. 2006). En studie av Holmgren och Dahlin-Ivanoff (2003) beskriver kvinnors upplevelser av att tappa kontroll

och att inte kunna hitta alternativa aktiviteter i sin vardag. Vidare visar studien på svårigheter att finna alternativa vägar tillbaka till arbetet samt att det krävs strategier för att återfå kontroll över dagliga aktiviteter och livet som helhet. Enligt Håkansson et al. (2006) kan utförandet av meningsfulla aktiviteter ge människan strategier för att styra och kontrollera sitt dagliga liv. Upplevelsen av värdefulla eller personligt meningsfulla aktiviteter verkar bero på känslan av att klara av och kontrollera kraven som ställs i det dagliga livet. När människan inser sina egna individuella behov och värderingar samt vilka aktiviteter och relationer som är betydelsefulla, influerar detta deras personliga aktiviteter. De nya personliga aktiviteterna som utvecklas skänker mening till livet. Kvinnors välbefinnande belyses i en studie av Håkansson, Eklund, Lidfeldt, Nerbrand, Samsioe och Nilsson (2005) där de har jämfört välbefinnandet hos friska arbetande kvinnor samt långtidssjukskrivna kvinnor. Studien visar att kvinnor som var friska och arbetade upplevde ett större välmående och var tillfredsställda med sina aktivitetsroller. De hade upplevelsen av att vara en uppskattad arbetare och värderade den rollen högt. Kvinnor med långtidssjukskrivning upplevde sämre välbefinnande och var mindre tillfredsställda med sina aktivitetsroller. Trots att denna hypotes om att en relation mellan välbefinnande och betydelsen av en roll inte helt kunde bevisas i denna studie, menar författarna att det är angeläget med fortsatta studier för att finna ett möjligt samband mellan aktiviteter, hälsa och välbefinnande.

Ovanstående genomgång av litteratur och forskning visar att upplevelsen av balans är en viktig förutsättning för hälsa och välbefinnande. Personer utför dagligen olika aktiviteter samt är innehavare av olika aktivitetsroller vilket innebär att det oundvikligen kommer att finnas både balans och obalans i livets olika skeden beroende på vilka fysiska och psykiska svårigheter som uppstår. Engagemanget kommer därmed att påverkas i relation till upplevelsen av aktivitetsbalans och enligt vår vetenskap finns det begränsad forskning i relation till hur engagemang i dagliga aktiviteter påverkas då kvinnor drabbas av utmattningssyndrom. Syftet med denna studie var därför att beskriva erfarenheter av engagemang i dagliga aktiviteter hos kvinnor med utmattningssyndrom.

## Metod

### *Design*

Utifrån syftet att beskriva kvinnors erfarenheter av dagliga aktiviteter vid utmattningssyndrom valdes en litteraturbaserad studie med kvalitativa analyser utifrån biografier. Friberg (2006) beskriver att en analys av berättelser är en lämplig metod att använda vid undersökning av personers subjektiva erfarenheter och upplevelser av olika situationer. Data samlades in med hjälp av biografier och analyserades utifrån en manifest kvalitativ innehållsanalys med struktur och inspiration från Graneheim och Lundman (2004).

### *Urval*

Ett ändamålsenligt urval genomfördes utifrån uppsatta kriterier. Enligt Holloway och Wheeler (2002) innebär ett ändamålsenligt urval att urvalet av undersökningsgrupp specificeras genom olika kriterier som bygger på studiens syfte. Inklusionskriterierna för valet av biografier till den aktuella studien var att de var personliga skildringar utifrån svenska kvinnor i arbetsför ålder som har drabbats av utbrändhet/utmattningssyndrom. Dessa skulle vara publicerade under åren 2000-2008.

### *Litteratursökning*

För att finna biografier valde författarna att följa Friberg (2006) som beskriver kriterier gällande informationskällor. Inledningsvis genomfördes en litteratursökning via Luleå tekniska universitetsbibliotek i databas *Libris* eftersom den fungerar som en nationell katalog för universitetsbibliotek. De sökord som användes var *Biografier* och *utbränd*. Då sökningen inte gav någon träff genomfördes ytterligare en sökning med sökorden *biografier* och *utbrändhet*, vilket gav tre träffar varav en motsvarade uppsatta kriterier. Sökning gjordes därefter i *Libris* med sökordet *utbrändhet*, vilket gav 417 träffar. Sökningen avgränsades med att lägga till *svenska språket*, *bokform* samt *årgång 2000-2008*, denna sökning resulterade i 198 böcker varav sju motsvarade uppsatta kriterier. Totalt gav sökningen i *Libris* åtta biografier. Efter genomläsning exkluderades fyra av dem på grund av att de inte uppfyllde kraven för studiens syfte.

Ytterligare datoriserad sökning genomfördes via *Adlibris*. Här användes sökorden *utbrändhet* respektive *utbränd*, vilka gav 20 träffar vardera. Denna sökning resulterade i att

ytterligare en bok valdes. Vidare genomfördes även en sökning via Lycknis med sökordet *utbrändhet*, vilket gav 76 träffar varav en valdes ut. Slutligen genomfördes manuella sökningar med hjälp av bibliotekarier vid Kvinnobiblioteket i Luleå, Sundsvalls stadsbibliotek, Fagersta bibliotek och Mittuniversitetets bibliotek. Dessa sökningar bidrog dock inte med fler böcker. Sökningen resulterade i sammanlagt sex biografier som efter genomläsning bedömdes motsvara uppsatta kriterier. Författarna bedömde efter den inledande fasen av analysen och i samråd med handledare att inte genomföra ytterligare sökningar eftersom berättelserna var rika på erfarenheter. Valda biografier finns beskrivna i Bilaga 1.

### ***Analys av data***

Analysen av data utfördes utifrån en manifest kvalitativ innehållsanalys. Detta för att beskriva de uppenbara erfarenheterna och upplevelserna i kvinnornas berättelser. Enligt Graneheim och Lundman (2004) innebär en manifest analys att författarna först skapar en förståelse för helheten i det insamlade materialet. Genom att sedan sortera ut värdefull data från överflödiga data kan de uppenbara och meningsbärande enheterna identifieras, kondenseras, koder och kategoriseras.

Författarna läste inledningsvis biografierna enskilt för att bli bekant med materialet och få ett helhetsintryck av berättelserna. Efter det lästes biografierna på nytt utifrån syftet att beskriva engagemang i dagliga aktiviteter hos kvinnor med utmattningssyndrom. För att stärka studiens trovärdighet tog författarna enskilt ut meningsbärande enheter i fyra av biografierna, kondenserade och kodade dessa för att sedan gemensamt jämföra och diskutera det utvalda materialet. I denna fas läste även handledaren det kodade materialet från två av biografierna. Samstämmigheten visade sig vara god och där olikheter fanns diskuterades materialet i relation till syftet. Efter diskussion med handledaren valde författarna att ta ut meningsbärande enheter, kondensera och koda materialet i var sin av de två återstående biografierna för att sedan diskutera de koder som identifierats. Exempel på koder var: *Att ha dåligt samvete, svårt att koppla av och tiden som inte räcker till*. Efter att ha jämfört de olika koderna från de sex biografierna utifrån likheter och skillnader grupperades materialet till preliminära kategorier. Exempel på dessa var *utmattad, behov av att vara duktig, insikt till förändring*. Efter diskussion med handledare bearbetades materialet ytterligare för att abstraheras och slutligen mynnade analysarbetet ut i fyra kategorier vilka presenteras i resultatet.

## ***Etiska övervägande***

Eftersom studien bygger på publicerade biografier medför det inga etiska dilemman. Stor vikt läggs däremot på att materialet inte förvränger biografiernas innebörd.

## **Resultat**

Resultaten av analysen visar på många likheter i erfarenheter av dagliga aktiviteter hos kvinnor med utmattningssyndrom. Dessa erfarenheter har formats till fyra kategorier: "Att vilja leva upp till krav och förväntningar", "Att ha för många aktiviteter och för lite tid", "Vardagen har blivit övermäktig" samt " Att återfå balans i vardagen ". Kvinnornas erfarenheter visar hur deras engagemang i dagliga aktiviteter har förändrats. Detta genom att de först har beskrivit sin livssituation före, under och på väg tillbaka från sin utmattning. Resultatet visar på kvinnornas erfarenheter av bristande självförtroende och ett dåligt samvete till följd av upplevelsen av att inte räkna till och leva upp till krav och förväntningar. Deras erfarenheter reflekterar även hur de har använt sig av olika strategier för att orka hantera de dagliga aktiviteterna. Att finna meningsfulla aktiviteter samt att tillåta sig själv avkoppling och att bara vara har för kvinnorna varit en förutsättning för att återigen hantera de dagliga aktiviteterna. Deras värderingar har prövats och en ny identitet har växt fram med insikt om vikten av att ha balans i det dagliga livet för att återigen känna engagemang i sin vardag. En mer detaljerad beskrivning av resultatet följer nedan.

### ***Att vilja leva upp till krav och förväntningar***

Denna kategori avspeglar kvinnornas erfarenheter av att vilja vara duktig vilket har lett till ett stort engagemang i dagliga aktiviteter. Att ha ett ansvarsfullt arbete med många projekt och spännande utmaningar upplevs som både roligt och motiverande vilket leder till svårigheter att säga nej. Kvinnorna beskriver att de tycker om att vara behövd och att de har behov av att vara till hands för omgivningen, men vill inte själv vara till någon belastning. De har svårigheter att visa hur de egentligen mår samt att ta emot andras omsorg och kärlek. Det framkommer ur deras berättelser vikten av att vara lyhörd inför andras problem men att själv inte se till sina egna behov. En av kvinnorna beskriver följande;

*"Under alla år hade jag uppmuntrat andra att stoppa en stund, tänka efter, hämta sig, vila och prioritera sig själv, men själv hade jag dånat på i 180 knyck som om mina råd gällde ungefär hela mänskligheten med undantag av mig själv. Till andra hade jag sagt: Du måste tänka på dig själv, du är det viktigaste du har, men när det gällde mig själv rusade jag på så fort att jag nästan hade glömt bort att jag fanns."*

Enligt kvinnorna har det tidigare funnits personliga behov och krav på att vara duktig och utföra allt perfekt, en vilja om att göra allt rätt och helst på egen hand för bästa möjliga prestation. Plikten och engagemanget till arbetet går ofta före tröttheten och kvinnornas erfarenheter är att de har pressats sig trots trötthet och utmattning och inte gett upp i första taget. Deras beskrivningar avspeglar att det har varit viktigt att alltid ha saker på gång för att inte vara lat. För att vara så effektiv som möjligt och hinna med alla måsten beskriver kvinnorna att de gör listor över allt som behöver göras och utför flera aktiviteter samtidigt. De planerar ständigt vad som ska göras i nästa steg och jobbar samtidigt som de tillbringar tid med barnen. Kvinnornas beskrivningar avspeglar upplevelsen av att inte räkna till och att detta leder till dåligt samvete. En av kvinnorna berättar följande;

*"Jag tröstar och tar åt mig massor av dåligt samvete. Jag tror inte pappor har dåligt samvete för att de arbetar för mycket och har för lite tid till barnen."*

Utöver de egna kraven och personliga värderingarna, framkommer det ur berättelserna upplevelser av omgivningens krav och förväntningar. Kvinnorna beskriver en frustration och oro inför omgivningens förväntningar på social gemenskap, de ser inte längre fram emot fester och traditionella sammankomster utan undviker helst dessa situationer och aktiviteter då de varken har ork eller kraft till att leva upp till den person de förväntas vara.

### ***Att ha för många aktiviteter och för lite tid***

Denna kategori avspeglar kvinnornas erfarenheter av att ständigt vara igång för att hinna alla dagliga aktiviteter och där tiden inte räcker till. Allt sker i ett högt tempo och de planerar ständigt framåt för att vara så effektiva som möjligt. Kvinnorna beskriver att de utnyttjar varje minut till något och att de arbetar jämt men aldrig hinner bli färdig.

Kvinnornas erfarenheter speglar att det råder obalans i vardagen då arbetsbördan är för stor och att det inte finns något utrymme för förberedelse- och reflektionstid. De pressar in möten och olika aktiviteter i kalendern och prioriterar bort pauser för att hinna mer. De

beskriver också att hemmets sysslor väntar så snart arbetet är över. Trots att kvinnorna är medvetna om det höga tempot har de svårt att sänka takten för att hinna med annat än arbete och det framkommer ur flera berättelser att kvinnorna måste ta med arbetet hem för att hinna med alla arbetsuppgifter. En kvinna beskriver sin arbetssituation på följande sätt;

*”Jag har jättedåligt samvete för att jag inte är tillsammans med barnen. Jag vill, men orkar bara inte, och när ska jag hinna. Hela mitt liv går åt till att arbeta. Jag sliter jämt, finns där alltid, rusar fram bland en massa påbörjade projekt som jag aldrig får avsluta. När andra går hem fortsätter jag att jobba. Mitt arbete är det enda jag tänker på. Och jag blir ändå aldrig färdig.”*

Kvinnornas erfarenheter visar att det är svårt att koppla av då tankarna är fyllda av arbete och planering. Deras berättelser avspeglar en bortrationalisering av nödvändiga aktiviteter för att hinna med alla måsten. Social gemenskap, vila och rekreationstid prioriteras bort och flera av kvinnorna beskriver att de lever i avsaknad av dagliga rutiner där bristande matvanor och sömn är påtagliga. De beskriver att de inte hinner med att laga eller att äta mat samt upplevelsen av tappad matlust. Att vila och göra ingenting ger stress och rastlöshet samt väcker tankar på det som är ogjort. Kvinnornas erfarenheter är att sömnen prioriteras bort för att hinna med andra aktiviteter och för att utnyttja dygnets alla timmar. De beskriver att hjärnan ständigt går på högvarv. Motionen är också en aktivitet som kvinnorna beskriver att de inte hinner med att utföra. För att ibland få en lugn stund, beskriver några av kvinnorna hur de kunde skjuter aktiviteter och problem framför sig.

### ***Vardagen har blivit övermäktig***

Denna kategori reflekterar hur svårhanterlig vardagen tenderar att bli vid utmattning. Kvinnorna beskriver erfarenheter av att orken tar slut och hur detta påverkar dem i dagliga aktiviteter. De har inte längre kapacitet att göra saker som tidigare och all ork kan plötsligt ta slut mitt under utförandet av en aktivitet. Flera av kvinnorna beskriver att orken och krafterna tar slut fortare än tidigare och att det är svårt att fylla på med kraft igen. En upplevelse av stor trötthet finns beskrivet i flera av kvinnornas berättelser vilket leder till både fysiska och emotionella symtom. De beskriver en stor fysiskt trötthet samt att de lätt tappar humöret och blir irriterade. Eftersom de även ofta lider av sömnbrist beskrivs en obalans i deras livssituation där det är svårt att koppla av och göra ingenting. Även efter en hel natts sömn eller återhämningsperioder av ledighet kan krafterna vara slut.



Kvinnornas berättelser avspeglar hur tidigare betydelsefulla aktiviteter nu har förlorat sin mening. Allt som tidigare varit inspirerande och roligt upplevs nu som en börda. Att oroa sig inför uppgifter som tidigare varit enkla är också erfarenheter som framkommer av kvinnorna. De väljer snabba lösningar i olika situationer och berättar att de har kommit till en punkt när de inte längre orkar engagera sig i saker på samma sätt som tidigare. Vid ansträngning följer en känsla av nedstämdhet och upplevelsen av att orken tar slut gör att gråten är nära. Vidare beskriver kvinnorna att de inte längre orkar vara social och att de ständigt ställer in sociala aktiviteter. Engagemanget för att delta i sociala aktiviteter har försvunnit och det finns en önskan om att undgå aktiviteter med mycket folk, ljud och intryck. Det tar även på krafterna att behöva och förväntas vara social på arbetet och delaktig i denna gemenskap. Av kvinnornas erfarenheter framkommer också att det är en stor ansträngning både att förbereda sig inför sociala tillställningar men också att befinna sig i dem. Kvinnorna beskriver att de inte längre orkar räckta till för alla som behöver dem. Att vare sig vilja eller orka vara social, utan helst av allt vilja vara ifred, leder till upplevelsen av socialt utanförskap. En kvinna berättar;

*"Jag blev ledsen, ville gråta och kände att jag inte orkade träffa människor. Det blev jobbigt när fem stycken ville ha besked om hur det var med mig. Jag gick hem och grät. Jag orkar inte med trevligt umgänge och ytlighet. Jag är inte tillräckligt stark ännu. Varför tar det så lång tid att hitta kraft."*

Kvinnorna beskriver dock samtidigt ett behov av att få ha personliga kontakter trots den bristande orken till socialt engagemang. De upplever att få vänner hör av sig kontinuerligt när de som mest behövs.

Kvinnornas erfarenheter reflekterar även svårigheter att vara fokuserad och kunna koncentrera sig på olika uppgifter i sin vardag. När de försöker vila kommer tankarna på alla måsten. Det är svårt med koncentrationen och lätt att påverkas negativt av andra personers stress. Kvinnorna beskriver vidare att de har problem med att tänka klara tankar och att avsluta dem. De klarar inte längre av att planera aktiviteter och har en lång startsträcka vilket leder till att mycket blir ogjort. I deras berättelser framkommer exempelvis att de har svårigheter med att välja varor i affären eller att fokusera på innehållet vid läsning. Svårigheterna att fokusera på en uppgift blir extra påtagliga vid störande ljud och då det sker aktiviteter runt omkring. För att få saker gjorda beskriver kvinnorna vikten av att få fokusera på en sak i taget och att inga ljud stör vid aktiviteten.

Detta är enligt kvinnorna en förutsättning för att klara av att utföra och färdigställa en aktivitet. Det finns även ett behov av att stanna upp i en aktivitet för att på nytt fokusera på målet. Flera av kvinnorna har erfarenheter av att inte vara mentalt närvarande när de utför olika uppgifter. De kan påbörja en ny aktivitet och glömma bort att avsluta den de tidigare påbörjat. De beskriver även att de kan glömma att utföra vissa givna steg i en aktivitet eller helt tappa tråden. Vid samtal med andra berättar kvinnorna att det kan vara svårt att finna orden och att koncentrationssvårigheterna leder till svårigheter med att avsluta en mening. En kvinna säger så här;

*"Hur ofta händer det inte att man talar om nuläget, har en intresserad lyssnare framför sig bara för att mitt i en mening plötsligt stanna upp, ha tappat tråden..."Ursäkta mig, men vad var det vi talade om egentligen?"*

Av kvinnornas erfarenheter framkommer även en oförmåga att minnas saker och de beskriver att de upplever minnesluckor från denna tid. Exempelvis berättar de om hur de kunde glömma saker som, hur man kör bil, vem det är som man pratar med, eller vilken bensin som ska tankas. Att inte komma ihåg sådana självklara saker upplevdes både obehagligt och frustrerande. Slutligen avspeglas i denna kategori en upplevelse av att livet har förlorat sin mening som följd av utmattningen. Entusiasmen och glädjen för att engagera sig i sin vardag är borta och kvinnorna beskriver att livet har bleknat och livsgnistan har försvunnit.

### ***Att återfå balans i vardagen***

Denna kategori avspeglar de insikter som kvinnorna fått under tiden som de varit utmattade samt strategier som de har utvecklat. Från en vardag med överbelastning har de genom de nya strategierna återfått en vardag i balans och ett engagemang i dagliga aktiviteter.

Kvinnornas berättelser avspeglar hur de efter en tid reflekterar över orsakerna till att de blivit utmattade. De ger exempel på sådant som kan ha bidragit till att de hamnat i denna situation såsom deras engagemang till arbetet, att de gjort felaktiga prioriteringar, ignorering av kroppens signaler samt det ständigt höga tempot. Dessa erfarenheter har enligt kvinnorna gett värdefull insikt att ta vara på i det fortsatta livet och samtliga kvinnor beskriver att de kommit till insikt om behovet av att förändra sina tidigare vanor och sakta

ner tempot för att orka fungera i sin vardag. Kvinnornas erfarenheter avspeglar samtidigt svårigheter att lyssna till sina egna behov och att inse att de inte längre orkar lika mycket som tidigare. De beskriver att allt tar längre tid att utföra och det är viktigt att hushålla med krafterna för att orka de dagliga aktiviteterna. Det framkommer liknande insikter som att det inte längre går att leva i ett högt tempo och ett behov av att genomföra aktiviteter i sin egen takt för att inte bli stressad.

Att planera utifrån den egna kapaciteten ger enligt kvinnorna förutsättningar för att klara av dagliga aktiviteter. I deras berättelser framkommer hur de utvecklat strategier såsom att gå i affärer ensam för att inte utsätta sig för stress eller att förbereda middagen på förmiddagen, för att senare orka vara med och äta den. Strategier som att planera in avkoppling och reflektionstid för återhämtning under dagarna beskriver kvinnorna som en förutsättning för att finna glädjen och lusten till att orka engagera sig i sin vardag igen. Att avsätta tid för att bara vara samt kunna tillåta sig avkoppling, beskrivs som balsam för själen och hjälper till att skingra tankarna när det är svårt. Exempel på strategier som kvinnorna beskriver viktiga för deras återhämtning är att motionera för njutning, att meditera, att träna på att leva i nuet och lyssna inåt, att samtala med andra samt att skriva.

Av deras beskrivningar framkommer hur de efter en tid kommit att förändra sina värderingar och vanor. Exempel som kvinnorna ger i sina berättelser är att de prioriterar sig själv och sina egna behov, kan sätta gränser och säga nej samt att de lärt sig att inte påbörja flera saker samtidigt. Vanor som enligt deras beskrivningar förändrats är framför allt relaterat till behovet av avkoppling och vila. Att medvetet fokusera på nuet och göra en sak i taget samt tillåta sig att lämna över ansvar till andra, är ytterligare exempel på förändringar kvinnorna beskriver för att kunna hantera sin vardag. Behovet av meningsfulla aktiviteter är enligt kvinnornas beskrivningar viktiga för att få tillbaka livslusten. Det är viktigt att prioritera aktiviteter som ger tillfredsställelse, energi och glädje. Flera av kvinnorna upplever att det återigen är roligt att umgås med andra och vara en del av den sociala gemenskapen utan att bli trött. De beskriver att de sociala aktiviteterna ger ett välbefinnande och att hela familjen kan glädjas åt att kvinnorna återigen vill och kan delta i gemenskapen. Deras erfarenheter avspeglar också behovet av en lugn och avkopplande miljö för att kunna hantera känslan av stress. Flera av kvinnorna beskriver att lugn och ro är en förutsättning för att hantera vardagen med dess olika uppgifter. De beskriver att tystnad och möjlighet att få vara ensam är en förutsättning för att kunna utföra aktiviteter och orka möta andra människor. Behovet av tystnad och stillhet beskrivs också

som en förutsättning för att kunna höra sina egna tankar och att få varva ner samt för att kunna sova.

Kvinnornas erfarenheter reflekterar att en ny identitet växer fram utifrån de förändringar de lyckas genomföra i sin tillvaro. Tidigare har arbetsrollen varit en stor del av identiteten och de beskriver en upplevelse av osäkerhet inför den nya identiteten. Från att tidigare haft den övergripande kontrollen och klarat allt själv, till att bli beroende av andra personer skapar enligt kvinnorna till en början bristande självförtroende och en osäkerhet. Trots att kvinnorna berättar om att de kommit till insikt om att de måste genomföra förändringar i sitt liv finns samtidigt en oro och rädsla inför att falla tillbaka i sitt gamla leverne. De beskriver en rädsla av att börja arbeta för mycket samt att på nytt föra över andras trötthet på sig själv. Deras erfarenheter visar också att det kommer bakslag och att det är lätt att återgå i sina gamla vanor. Oron över att känna stress och trötthet gör sig påmind när det är dags att återgå i arbete och kvinnorna beskriver hur stressen återvänder så snart kraven på dem ökar igen. Deras erfarenheter visar hur viktig insikten de har fått under denna tid är, för att känna sina begränsningar och undvika att hamna i samma situation igen. En kvinna beskriver;

*"Det känns ofta som att jag är ganska läkt igen, men när jag står inför utmaningar blir jag påmind om hur skör sårskorpan är. Den klarar inte mycket belastning. Jag använder alla de erfarenheter som jag har lärt mig på resan."*

Kvinnorna beskriver att de genom sina nya insikter upplever ett engagemang i de dagliga aktiviteterna och en glädje över kraften som återvänder. De vågar släppa kontrollen och lita till sina egna förmågor och kunskaper om att de duger. Upplevelsen av att återigen hantera de dagliga aktiviteterna ger hoppfulla tankar om framtiden. Kvinnorna upplever en tillfredsställelse av att få tillbaka fungerande rutiner i vardagen och börja arbeta igen. En kvinna beskriver följande;

*"Mina prästerliga uppgifter fungerar bra. Jag börjar tycka om att träffa människor, klarar av att samtala och hålla tråden – det funkar! Jag kan be välsignelsen utan att staka mig. Mina förmågor kommer tillbaka igen! Halleluja! Jag känner mig glad ofta, till och med lycklig. Livet känns lättare, tänk vad jag längtat efter lätthet."*

Sammanfattningsvis visar resultatet av studien att kvinnornas erfarenheter innan utmattningen är att de har haft ett stort behov av att vara duktig och prestera så mycket som möjligt. De har varit mån om att se till alla andras behov, men glömt bort sina egna. Att inte vara någon annan till belastning och att klara allt på egen hand har lett till att kvinnorna har haft ett högt tempo genom livet utan att stanna upp för reflektion. Tiden har varit deras ständiga fiende och i kampen om att hinna sköta både arbete och hem, har de bortprioriterat nödvändiga aktiviteter vilket har bidragit till bristande rutiner och vanor i det dagliga livet. Balansen mellan anspänning och avkoppling har varit nästintill obefintlig vilket har lett till bristande ork och stor trötthet. Behovet av vila och avkoppling har tillslut blivit så stort att kvinnorna inte klarat av att hantera de vardagliga aktiviteterna. De har då tvingats inse att behovet av förändring är ett krav för att orka och vilja leva. Insikter såsom att våga släppa kontrollen och att tillåta sig själv att bara vara har gjort att nya vanor och värderingar växt fram och med dessa en ny identitet. När kvinnorna börjat använda nya strategier i det dagliga livet har glädjen och lusten till att engagera sig i vardagen sakta kommit tillbaka. De har kunnat ta lärdom av sina svåra erfarenheter av utmattningen och lärt sig att våga sätta gränser för sig själv för att inte återgå i tidigare mönster. Detta har lett till upplevelsen av att återigen känna engagemang i sin vardag.

## **Diskussion**

Resultatet av den aktuella studien bidrar med en förståelse för hur engagemanget i dagliga aktiviteter kan påverkas vid utmattningssyndrom. Författarna har i diskussionen valt att lyfta fram det som tydligt framgår ur resultatet gällande kvinnornas erfarenheter av att vilja vara duktig, att ha obalans i det dagliga livet samt att finna strategier och skapa en ny aktivitetsidentitet.

Resultatet speglar en process som kvinnorna går igenom gällande förändringar i deras engagemang i dagliga aktiviteter. Resultatet visar att kvinnornas tankar och värderingar tidigare bidragit till ett stort behov av att vara duktig och prestera väl. För att kunna leva upp till denna identitet har de valt att arbeta för mycket och prioriterat bort de nödvändiga aktiviteterna. Liknande resultat återfinns i en tidigare studie (Stenlund et al. 2007) vilken visar att kvinnor med utbrändhet arbetar övertid och tar egna initiativ trots att de inte är beordrade att göra det. Studiens resultat återger också en känsla av att inte duga eller räkna till trots att de presterar väl och de har svårt att upprätthålla sina roller och de aktiviteter som är förknippade med dessa. I likhet med detta menar Hagedorn (1995) att

upplevelsen av att vara kompetent ofta är relaterad till förmågan att kunna hantera många roller på ett bra och tillfredsställande sätt. Resultatet visar även att de inte bara handlar om kvinnornas egna krav och förväntningar utan att de även upplever krav från omgivningen som de har svårt att leva upp till och som påverkar deras möjligheter att engagera sig i aktiviteter. Resultatet bekräftar det som teoribildningen i arbetsterapi (Kielhofner, 2008) beskriver angående miljöns inverkan på människans aktiviteter. Miljön kan både utgöra stöd men också hinder för vad en person väljer att göra och hur denne gör det. Den sociala miljöns påverkan kan således hindra personen att engagera sig i olika aktiviteter och när miljöns krav är större än personens kapacitet kan personen känna hopplöshet och övermäktighet.

Resultatet återger kvinnornas erfarenheter av att ha för många aktiviteter och för lite tid vilket lett till en vardag i obalans. Enligt tidigare forskning kring balans i det dagliga livet beskriver Håkansson, Dahlin-Ivanoff och Sonn (2006) att obalans uppstår när personer utför mer än de har resurser och kapacitet för. Vidare menar de att upplevelsen av obalans bidrar till att inte kunna kontrollera den tid och energi som spenderas på olika aktiviteter vilket leder till ett otillfredsställande engagemang. Den aktuella studien speglar erfarenheter av att arbetsbördan är för stor och att kvinnorna som följd av detta lever i avsaknad av dagliga rutiner och struktur. Även tidigare forskning (Ekstedt & Fagerberg, 2005) visar erfarenheter av bristande rutiner och struktur i det dagliga livet innan personen drabbas av utmattningssyndrom. Dahlgren, Kecklund och Åkerstedt (2006) menar att när personer har för stor arbetsbelastning och arbetar övertid tillbringar de mindre tid med hushållsarbete, sociala aktiviteter och egen tid. Resultatet av den aktuella studien reflekterar hur kvinnorna som följd av den höga arbetsbelastningen och det höga tempot upplever svårigheter med att koppla av. Deras tankar är ständigt fyllda av arbete och vid vila kommer rastlöshet och tankar på det som är ogjort. Resultatet bekräftar det som tidigare forskning (Ekstedt et. al., 2006) beskriver angående avkoppling. Personer med utbrändhet visade en sämre förmåga till att slappna av och att varva ner vid tillfällen då behovet fanns. Den aktuella studien kan därför bidra med kunskap om hur bristande rutiner och struktur kan leda till en obalans i det dagliga livet med utmattning som följd. Det är därför viktigt att arbetsterapeuter tillsammans med klienten arbetar för att få struktur och rutiner samt belyser vikten av aktivitetsbalans ur ett promotionsperspektiv.

Det framkommer i resultatet att kvinnorna har erfarenheter av minskad ork och att de inte längre kan utföra aktiviteter på samma sätt som tidigare. De beskriver en stor trötthet vilket

leder till koncentrationssvårigheter och ett bristande engagemang till sociala aktiviteter och tidigare betydelsefulla aktiviteter. Kvinnorna beskriver hur entusiasmen och glädjen som är en förutsättning för engagemang försvinner och att livet förlorar sin mening. Resultatet bekräftar tidigare forskning (Håkansson et. al., 2006; Ekstedt & Fagerberg, 2005) som beskriver hur livet förlorar mening som följd av att inte längre kunna engagera sig i dagliga aktiviteter.

Resultatet visar hur kvinnorna efter en tid börjar utveckla strategier som gör att de återfår kraften och engagemanget i sina dagliga aktiviteter. Att anpassa aktivitet och miljö beskrivs inom arbetsterapi (Hagedorn, 1995) som en kompensatorisk ansats för att finna möjliga lösningar till ett nytt aktivitetsutförande. Denna studie visar att en förutsättning för att få tillbaka kraften och orka med de dagliga aktiviteterna för kvinnorna har varit att utföra en aktivitet i taget, sänka sina tidigare krav på att vara effektiv för att hinna samt skapa en balans mellan aktivitet och vila. Balansen har utvecklats då kvinnorna har börjat prioritera de nödvändiga aktiviteterna, planerat samt strukturerat sin tillvaro. På liknande sätt har tidigare forskning (Magnus, 2001) visat på resultat att nya strategier vid sjukdom växt fram över tid, vilka karaktäriseras av att organisera, planera och utföra de aktiviteter som är viktigast. Enligt en studie gjord av Håkansson, Lissner, Björkelund och Sonn (2009) upplever kvinnor som har balans mellan olika aktiviteter högre tillfredsställelse med livet som helhet och detta bidrar till att de inte känner någon stress. Vidare speglar resultatet i den aktuella studien att meningsfulla aktiviteter har skapat motivation vilket varit viktigt för att kvinnorna ska återfå kraft och livsglädje. Detta bekräftar de värderingar som finns inom arbetsterapi om betydelsen av meningsfulla aktiviteter i vardagen (AOTA, 2002; CAOT, 2002 & Fisher, 1998). Även tidigare forskning visar att god hälsa och tillfredsställelse med livet som helhet tycks vara starkt förknippat med ett engagemang i personligt meningsfulla aktiviteter (Håkansson et. al, 2009). Forskning har också visat att engagemang i meningsfulla aktiviteter är av stor betydelse för en framgångsrik utveckling av en ny identitet och uppfattning om sig själv (Magnus, 2001). Resultatet av den aktuella studien visar därför på betydelsen av att arbetsterapeuter använder ett klientcentrerat förhållningssätt (CAOT, 2002) för att stödja klienten till att engagera sig i personligt meningsfulla aktiviteter som i sin tur kan stärka identitetsutvecklingen och upplevelsen av välbefinnande.

Studiens resultat speglar hur en ny identitet växer fram hos kvinnorna över tid. Deras erfarenheter visar hur de reflekterar över sin tidigare livssituation och kommer till insikt om

behovet av förändring för att kunna hantera sin vardag. Kielhofner (2008) beskriver att människans förändringsprocess ständigt är pågående utifrån de olika livssituationer personen befinner sig i. Vidare beskriver han att aktivitetsidentiteten och kompetensen att leva upp till denna inverkar på hur väl en person anpassar sig till olika händelser i livet. Resultatet i den aktuella studien indikerar att kvinnornas tidigare identitet till stor del varit förknippad med arbetet där de känt ett stort ansvar. Likaså har de haft krav på sig att prestera i vardagslivet och finnas till för andra samtidigt som de har satt sig själv i andra hand. Deras erfarenheter visar att de omprövat sina tidigare värderingar och skapat en ny identitet där arbetet inte längre kommer i första hand och där de prioriterar sig själv och lyssnar till sina egna behov. I likhet med detta beskriver Kielhofner (2008) att en förändring av viljan innebär att personens tankar och värderingar förändras utifrån egna erfarenheter, val, tolkningar och förväntningar av en situation. Resultatet i studien visar även att kvinnorna upplever en osäkerhet inför den nya identiteten samt en oro att inte kunna upprätthålla denna när den tidigare identiteten gör sig påmind. Hagedorn (1995) menar att en persons självuppfattning bygger på de olika roller personen innehar och förknippas med. Att förlora en roll eller att misslyckas med att leva upp till en viktig roll, kan därför få effekter på personens självuppfattning och identitet. Slutligen tyder studiens resultat på att kvinnorna genom den förändringsprocess de genomgått, har skapat en ny aktivitetsidentitet och kämpar för att upprätthålla denna och att känna sig kompetenta i sin nya livssituation. Resultatet ger därför stöd för att utmattningssyndrom kan påverka hur en person utvecklar och anpassar sin identitet vid olika skeden i sitt liv, samt kan utgöra ett hinder för hur aktivitetsidentiteten upprätthålls vilket bekräftar det som beskrivs i arbetsterapi angående sambandet mellan vad en person gör och vem personen är (Christiansen, 1999; Kielhofner, 2008).

## **Konklusion**

Avslutningsvis kan sägas att resultatet av studien bidrar med kunskaper om hur kvinnor med utmattningssyndrom upplever engagemang i dagliga aktiviteter och hur engagemanget förändrats över tid. Kvinnorna beskriver till en början ett stort engagemang i dagliga aktiviteter där de är effektiva och kontrollerar både arbete och fritid. Deras identitet är starkt förknippad med arbetet och som följd av detta prioriteras andra nödvändiga aktiviteter bort. När orken tar slut följer en period av förlorad kontroll och maktlöshet över den nya situationen. Kvinnorna tvingas till insikt och aktivitetsidentiteten förändras. De omprövar sina tankar och värderingar och börjar lyssna inåt till sina egna



behov och vad som är värdefullt i deras liv. En ny aktivitetsidentitet växer fram och kvinnorna anpassar sig till den nya livssituationen genom att använda sig av olika strategier. De strävar efter en balans mellan aktivitet och vila samt finner meningsfulla aktiviteter som bidrar till att de återfår kraften och glädjen till att engagera sig i dagliga aktiviteter. Studien avspeglar hur aktivitetsroller och identiteten hos kvinnorna har förändrats samt erfarenheter av att återigen kunna engagera sig i dagliga aktiviteter efter en tid av utmattningssyndrom. Författarna anser att denna kunskap kan bidra till en förståelse inför framtida möten med personer som drabbats av utmattningssyndrom och därmed ge ett stöd för arbetsterapeuter verksamma inom bl.a. arbetsrehabilitering. Vidare intressanta studier och forskning inom detta område kan vara av värde för att lyfta fram och ge ett stöd för hur arbetsterapeuter kan vägleda personer med utmattningssyndrom. Ett intressant perspektiv kan även vara att studera på vilket sätt samhället ser till denna diagnos eftersom det finns mycket okunskap, värderingar och stigmatisering i det dagliga samhället. På vilket sätt fångar Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och arbetsgivare upp denna problematik och arbetar de medvetet med dessa frågor?

## Metoddiskussion

För att diskutera studiens trovärdighet har författarna valt att arbeta utifrån fyra kvalitetskriterier med begreppen tillämplighet, överensstämmelse, pålitlighet och noggrannhet enligt Holloway och Wheeler (2002). Även Graneheim och Lundman (2004) tar upp begrepp för att beskriva trovärdighet. Författarna har dock valt att använda kvalitetskriterierna utifrån Holloway och Wheeler (2002) då de även använder sig av begreppet noggrannhet.

Utifrån syftet att beskriva kvinnors erfarenheter av dagliga aktiviteter vid utmattnings syndrom valdes en litteraturbaserad studie med kvalitativa analyser av biografier. Enligt Friberg (2006) är detta en lämplig metod att använda vid undersökning av personers subjektiva upplevelser av olika situationer. Författarna anser att de analyserade biografierna var relevanta då det insamlade materialet avspeglar kvinnornas erfarenheter av de dagliga aktiviteterna, samt att de genom den valda metoden fått ett gediget och omfattande material. Författarna valde att utföra litteratursökningar via den nationella databasen Libris samt via databaser från fyra olika bibliotek. Enligt Backman (1998) är datoriserade sökningar tidsbesparande och att manuella sökningar kan och bör utföras i den datoriserade formen för effektivisering. Vid sökningarna användes två sökord och sex stycken biografier som motsvarade syftet analyserades. Författarna valde att söka svenska böcker under kategorin biografier. En utökning av sökning mot dokumentärroman och livsberättelser hade möjligen kunna ge ytterligare personligt skrivna berättelser och ett mer omfattande material. Dock ansåg författarna att de sex biografierna som analyserades gav ett omfattande material som svarade mot syftet.

Materialet analyserades utifrån en manifest kvalitativ innehållsanalys med struktur och inspiration från Graneheim och Lundman (2004). Författarna anser att detta gav en bra struktur och vägledning genom analyseringen och bör ha stärkt pålitligheten i analysen (Holloway & Wheeler, 2002). I den inledande delen av analysprocessen har författarna läst materialet var för sig upprepade gånger och tagit ut meningsbärande enheter. Författarna har sedan arbetat gemensamt, diskuterat och jämfört koder för att identifiera likheter och skillnader i materialet. De diskussioner som förts under analysarbetet har bidragit till möjligheter att reflektera över materialets innehåll och fört analysarbetet vidare vilket bidragit till att stärka tillämpligheten (Holloway & Wheeler, 2002). Under analysarbetet har författarna varit textnära och vid diskussioner gått tillbaka till de ursprungliga böckerna för

att undvika tolkningar av materialet som var felaktiga. Författarna har även försökt beskriva analysprocessen tydligt för att möjliggöra att studien kan återupprepas vilket enligt Holloway och Wheeler (2002) ökar pålitligheten eftersom de analyserade böckerna finns att tillgå. Diskussion kring samstämmigheten har skett med handledare samt diskussioner med andra insatta studenter under seminarier vilket bör ha stärkt resultatets pålitlighet och tillämplighet (Holloway & Wheeler 2002). Författarna har valt att exemplifiera med citat ur kvinnornas berättelser i presentationen av resultatet, vilket stärker studiens tillämplighet och noggrannhet (Holloway & Wheeler 2002).

Resultatet är begränsat utifrån överensstämmelse till andra grupper (Holloway & Wheeler, 2002), då de ger en förståelse för erfarenheter av dagliga aktiviteter från några kvinnor med utmattningssyndrom. Eftersom författarna upplevde att två biografier hade ett mindre omfattande material, kan detta ge ett snävare perspektiv av erfarenheter i resultatet. Det kan dock sägas att författarna fann många likheter i kvinnornas erfarenheter av engagemang i de dagliga aktiviteterna, vilket stärker studien.

## **Tillkännagivande**

Vi vill rikta ett tack till bibliotekarierna på Kvinnobiblioteket i Luleå samt vid Sundsvalls Stadsbibliotek, som hjälpt oss vid litteratursökningen av biografier. Vi vill även rikta ett särskilt tack till vår handledare Anneli Nyman, universitetsadjunkt vid Luleå Tekniska Universitet, för givande diskussioner och samtal vilket har gett oss nya infallsvinklar och idéer under arbetets gång. Slutligen vill vi rikta ett tack till våra familjer som tålmodigt låtit oss arbeta med denna uppsats i tid och otid.

## Referenslista

- \* Alm, M. (2003). *Tillbaka- utbränd inte utdömd*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- \* Alsterdal, K. (2004). *Fallet*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- American Occupational Therapy Association. (2002). Occupational therapy practice framework: Domain and process. *American Journal of Occupational Therapy*, 56, 609-639.
- Backman, C. (2004). Occupational balance: Exploring the relationship among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71, (4), 202-209.
- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Canadian Association of Occupational therapy. (2002). *Enabling occupation- An occupational therapy perspective*. Toronto: CAOT Publication ACE
- Christiansen, C. (1999). Defining lives: occupation as identity: an essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy*, 53, (6), 547-58.
- Dahlgren, A., Kecklund, G., & Åkerstedt, T. (2006). Overtime work and its effects on sleep, sleepiness, cortisol and blood pressure in an experimental field study. *Scand J Work Environ Health*, 32, (4), 318-327.
- Ekstam, K., Löfqvist, A., Olsson-Nordgren, I., Stenqvist, A., & Sturesson, U. (2001). *Utbränning och mental utmattning: en motbok*. Malmö: Liber AB.
- Ekstedt, M., & Fagerberg, I. (2005). Lived experiences of the time preceding burnout. *Journal of Advanced Nursing*, 49, (1), 59-67.
- Ekstedt, M., Söderström, M., Åkerstedt, T., Nilsson, J., Sondergaard, H.P., & Perski, A. (2006). Disturbed sleep and fatigue in occupational burnout. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 32, (2), 121-131.
- Fearing, V., Law, M., & Clark, J. (1997). An occupational performance process model: Fostering client and therapist alliances. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 64, (1), 7-15.

Fisher, A. G. (1998). Uniting practice and theory in an occupational framework. *American Journal of Occupational Therapy*, 52, (7), 509-521.

Friberg, F. (2006). *Dags för uppsats- vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nursing Education Today*, 24, 105-112.

Hagedorn, R. (1995). *Occupational Therapy perspectives and process*. New York: Churchill Livingstone.

\* Hesselors-Persson, K. (2006). *Brinna bli bränd glöda igen*. Örebro: Bokförlaget Libris.

Holloway, I., & Wheeler, S. (2002). *Qualitative research in nursing* (2<sup>nd</sup> ed.). London: Blackwell Science Ltd.

Holmgren, K., & Dahlin-Ivanoff, S. (2003). Women on sickness absence-views possibilities and obstacles for returning to work. A focus group study. *Disability and Rehabilitation*, 26, (4), 213-222.

Håkansson, C., Eklund, M., Lidfeldt, J., Nerbrand, C., Samsioe, G., & M. Nilsson, P. (2005). Well-being and occupational roles among middle-aged women. *Work*, 24, 341-351.

Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of Occupational Science*, 13, (1), 74-82.

Håkansson, C., Lissner, L., Björkelund, C., & Sonn, U. (2009). Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16, 110-117.

\* Jacobs, M. (2000). *700 dagar i mitt liv*. Göteborg: Bokförlaget Cordia AB.

Kielhofner, G. (2008). *A Model of Human Occupation: Theory and application*. (4<sup>th</sup> ed.) Baltimore: Williams & Wilkins.

Larson, E., Wood, W., & Clark, F. (2003). Occupational science: Building the science and practice of occupation through an academic discipline. In E. Blesedell Crepeau., B. A. Boyt Schell., & E. S. Cohn (Eds.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (pp. 15-26). Philadelphia: Lippincott.

\* Löfquist, A. (2006). *Mitt liv som trött*. Söderköping: Sivart Förlag.

Magnus, E. (2001). Everyday Occupations and the Process of Redefinition: A Study of How Meaning in Occupation Influences Redefinition of Identity in Women with a Disability. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 8, 115-124.

Renstig, M., & Sandmark, H. (2005). *Duktighets syndromet: Därför går allt fler kvinnor in i väggen*. Stockholm: Wombri förlag.

Socialstyrelsen. (2003). *Utmattningsyndrom: Stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Elanders Gotab AB.

Stenlund, T., Ahlgren, C., Lindahl, B., Burell, G., Knutsson, A., Stegmayr, B., & Slunga-Birgander, L. (2007). Patients with burnout in relation to gender and a general population. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35, 516-523.

Stewart, D., Letts, L., Law, M., Acheson-Cooper, B., Strong, S., & Rigby, P. (2003). The Person-environment- Occupation Model. In E. Blesedell Crepeau., B. A. Boyt Schell., & E. S. Cohn (Eds.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (pp. 227-233). Philadelphia: Lippincott.

\* Thunberg-Åkerstrand, A. (2008). *Utbränd men inte utslagen*. Vellinge: Positiv Energi och Amanda Thunberg Åkerstrand.

\*Biografier som ingår i analysen.

## Förteckning över biografier

<b>Författare</b>	<b>Titel</b>	<b>År</b>	<b>Innehåll</b>
Amanda Thunberg Åkerstrand	Utbränd men inte utslagen	2008	Arbetar som projektledare för olika företag. Beskriver i sin bok om erfarenheterna av att bli utbränd på grund av stress. Krisen blev en insikt som hon vill dela med i denna praktiska handbok för drabbade.
Agneta Löfquist	Mitt liv som trött	2006	Personlig berättelse utifrån hur Agnetas liv har förändrats från ett positivt och roligt liv med mycket vänner och familj till en svår utmattnings. Hon har tillsammans med sin man ett företag och jobbar ständigt och sköter hemmet perfekt. Dessutom ställer hon upp för alla sina vänner och bekanta när de behöver hennes hjälp. Berättelsen beskriver upplevelser före, under och efter utmattnings.
Kerstin Hesslefors Persson	Brinna bli bränd glöda igen	2006	En personlig skildring av hur stressen och slitningar mellan arbetssituation som präst och alla vardagliga åtaganden som blir för mycket. Den väver samman de personliga erfarenheterna med andras erfarenheter till en medkännande berättelse och skapar hoppfullhet att komma tillbaka efter utmattnings.
Kina Alsterdal	Fallet	2004	En ung kvinna som förlorar sin man och blir kvar med två adopterade små barn. Hon får kämpa för att orka betala igen sin mans skulder och detta leder till att hon tar på sig mer jobb för att klara av tillvaron med alla utgifter. När hon väl kommer på fötter fortsätter hon i samma rasande takt och har ett stort behov av att klara av allt på egen hand. Hon vill ge sina barn en bra uppväxt och sätter sig själv i andra hand pga. sitt dåliga samvete om hon själv roar sig. En dag går det inte längre. Hon ramlar i en trapp pga. trötthet och får en hjärnskada. Boken handlar om vägen tillbaka till livet igen och att prioritera sig själv och få insikt om vad som är egentligen är viktigt i livet.
Meta Alm	Tillbaka-utbränd inte utdömd	2003	Arbetar som journalist som under många år arbetat i ett högt tempo. När hon inte orkar längre blir hon sjukskriven och hon beskriver i denna bok vägen tillbaka från utmattnings, att gå för fort fram och hamna tillbaka på ruta ett igen. Denna bok tar upp erfarenheter från författaren själv, samt fungerar som handbok för de som blivit drabbade.
Maria Jacobs	700 dagar i mitt liv	2000	Arbetar som präst och trivs med sitt jobb trots många uppgifter. Hon känner att hon har för många arbetsuppgifter men trivs ändå. Sakta smyger sig tröttheten på och hon klarar inte av att utföra samma uppgifter som tidigare. Hon blir sjukskriven och tvingas till insikt för att återigen komma tillbaka och finna mening med sitt liv.

