



ERSTA  
SKÖNDAL  
HÖGSKOLA

**S:t Lukas utbildningsinstitut**

Psykiaterprogrammet, 90 hp

Examensuppsats på avancerad nivå, 15 hp

Våren 2012

**Utmattningsyndrom - varför hände det mig?**

**Burnout - why did it happend to me?**

**Författare:**

Karin Herold

**Handledare:**

Teci Hill

## Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Teoretisk bakgrund</b> .....	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Tidigare forskning</b> .....	<b>5</b>
3.1	Empiriska vetenskapliga studier.....	5
3.2	Erfarenhetsbaserade studier .....	7
<b>4</b>	<b>Frågeställningar</b> .....	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Metod</b> .....	<b>8</b>
5.1	Undersökningsdeltagare .....	8
5.2	Undersökningsmetod .....	8
5.3	Datainsamlingsmetoder.....	9
5.4	Bearbetningsmetoder.....	9
5.5	Genomförande .....	10
<b>6</b>	<b>Forskningsetiska frågeställningar</b> .....	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Resultat</b> .....	<b>11</b>
<b>8</b>	<b>Diskussion</b> .....	<b>17</b>
8.1	Metoddiskussion.....	17
8.2	Resultatdiskussion .....	18
8.3	Förslag till fortsatt forskning .....	23
	Referensförteckning.....	24

## Sammanfattning/abstract

Vad är det som gör att människor i dagens samhälle pressar sig så hårt att de till slut försätter sig i stress och utmattningssituationer? **Syftet** med studien är att undersöka vad det är som gör att vissa människor inte kan identifiera och/eller lyssna på egna varningssignaler, samt deras tankar om utmattningsdepressionens orsaker. **Frågeställningarna** är: Hur beskriver de människor som själva fått diagnosen utmattningsdepression sina egna tankar om orsakerna till stress och/eller utmattningssymptomen? Har de blivit hjälpta genom psykoterapi och i så fall vad har de uppfattat som det terapeutiskt verksamma? **Studiens metod** baseras på kvalitativa djupintervjuer med fem personer som själva fått diagnosen utmattningsdepression och som har gått eller fortfarande går i terapi. **Resultatet** visar att intervjupersonernas egna tankar om orsaker främst handlar om olika livskriser som de har varit med om. Upprepande påfrestande kriser har bidragit till extra sårbarhet för att senare utveckla stress och/eller utmattningssyndrom. Otrygg anknytning och dålig självkänsla framkom som bakomliggande orsaker till dessa kriser. **Slutsatserna blir** att otrygg anknytning i kombination med individuella kriser senare i livet kan vara en viktig orsak till stress- och/eller utmattningssyndrom. Brist på emotionell omsorg kan finnas i socialt välfungerade familjer. Individens utveckling av mentalisering och affektreglering påverkas av hög emotionell påfrestning under längre tid i barndomen.

Nyckelord: anknytning, barndom, självkänsla  
Keywords: attachment, childhood, self-esteem

## 1 Inledning

Vad är det som gör att högpresterande personer pressar sig själva så hårt att de till slut bli psykologiskt eller somatiskt utmattade? Vad är det som gör att vissa inte kan identifiera och/eller lyssna på egna varningssignaler? Hur tänker de själva om utmattningsdepressionens orsaker till att det har blivit så här?

Brundin (2004) ger en förklaring till beröringspunkter mellan samhället och utbrändhet. Samtidigt som valmöjligheterna ökat mellan olika sätt att leva, olika typer av arbeten, fritidssysselsättningar och livsåskådning, så har utrymmet för det individuella spontana handlandet på annat vis begränsats. Vi lever i en värld som är totalt genomkapitaliserad, där det finns få utrymmen till vila, där till och med människan kommit att betraktas som en vara, vars värde till betydande delar är baserad på konsumtion och produktivitet.

Diagnosen ”utmattningssyndrom” innebär ett antagande om etiologin, sjukdomens orsaker, som tänks vara långvarig stress, men den innebär inte något ställningstagande till om stressen är relaterad till arbetet eller inte. Samma sjukdomsbild kan ses även vid långvarig stress som inte är relaterad till arbetet utan beror på andra typer av långvariga påfrestningar, t.ex. långvarig arbetslöshet eller långvariga relationsproblem (Socialstyrelsen 2003).

Syftet med denna studie är att undersöka vad det är som gör att vissa människor inte kan identifiera och/eller lyssna på egna varningssignaler, samt deras tankar om utmattningsdepressionens orsaker.

.

## 2 Teoretisk bakgrund

Definitionen av utmattningssyndrom innebär ett långvarigt stresspåslag med såväl psykiska - som kroppsliga konsekvenser. Om samtidig depressiv bild finns används begreppet "Egentlig depression med utmattningssymptom", vilket också kallas utmattningsdepression. Om de avgörande kännetecknen ej är uppfyllda för vare sig Utmattningssyndrom eller Egentlig depression med utmattningssymptom kan diagnosen Maladaptiv stressreaktion användas (MINI-D IV 2002).

Diagnosen utmattningssyndrom används endast om en depressionsdiagnos inte föreligger. Om ett tillstånd diagnostiseras som depression men är föranlett av arbetsrelaterad stress, används diagnosen utmattningssyndrom endast som en tilläggsdiagnos. Termen utmattningsdepression kan också användas (Socialstyrelsen 2003).

Enligt ICD-10 (Socialstyrelsen 2003) kriterier krävs för diagnosen utmattningssyndrom:

Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer vilka har förelegat under minst sex månader.

Påtaglig brist på psykisk energi dominerar bilden, vilket visar sig i minskad företagsamhet, minskad uthållighet eller förlängd återhämtningstid i samband med psykisk belastning.

Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under samma tvåveckorsperiod:

1. Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning.
2. Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress.
3. Känslomässig labilitet eller irritabilitet.
4. Sömnstörning.
5. Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet.
6. Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, yrsel, ljudkänslighet, mag- och tarmbesvär.

Symtomen orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.

Beror ej på direkta fysiologiska effekter av någon substans (t ex missbruksdrog, medicinering) eller någon somatisk sjukdom/skada (t ex hypotyreooidism, diabetes, infektionssjukdom).

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

## Anknytningsteorin

### John Bowlby

Anknytningsforskningen startade med den engelska psykoanalytikern John Bowlbys iakttagelser från 1950-talet av hur överlevnadsmönster är påtagliga hos alla barn. Barn söker närhet av sina omsorgspersoner och använder dem som en trygg bas när de upplever stress men också vid utforskning av omgivningen. När detta fungerar uppstår en trygg anknytning och en trygg orientering in i vuxenlivet. Vid motsatsen, otrygg anknytning, utvecklas istället en osäker orientering genom livet och in i vuxenlivet. Fastän anknytningsteorin ursprungligen utvecklades för att beskriva det känslomässiga bandet mellan barn och dess omsorgsperson menade Bowlby att anknytning är en livslång process som därmed påverkar utvecklingen av nära relationer genom hela livet, anknytningsfunktionen förändras alltså genom livet (Bowlby 1979).

Bowlby (1988) menar att om man som barn har en osäker anknytning och därmed brist på emotionell omsorg har man också sämre skydd mot att hantera stress och löper större risk att råka ut för stress- och utmattningssymptom.

Det har framträtt att redan som barn skapas en egen inre modell som berättar hur relationen fungerar och hur den bäst bör hanteras. Människan börjar skapa föreställningar om sig själv och sina relationer till andra. Denna relationsmodell finns omedvetet inom människan och vid inträdet i vuxenlivet följer den med. Relationsmodellen ser olika ut för olika människor. Modellen ska avbilda verkligheten men genom att ändra i modellen får man också en uppfattning om vad som kommer att hända i verkligheten. På detta sätt möjliggör inre arbetsmodeller ”experiment i huvudet” (Bowlby 1951).

De erfarenheter som människan har med sig från ursprungsanknytningen formar de inre arbetsmodellerna som påverkar hur man förhåller sig i relationer som vuxen samt hur man hanterar de situationer som uppkommer. För att en inre arbetsmodell ska fungera dvs. vara ett effektivt hjälpmedel för samspel med omvärlden, måste den ha god överenskommelse med verkligheten. Så länge relationen till föräldrar och andra viktiga personer är positiv, erbjuder detta inget större problem. Med andra ord är det så att när detta överensstämmer och fungerar och de positiva erfarenheterna överväger, kan människan också finna sig i negativa erfarenheter och kan då ta in dessa i sin arbetsmodell som konstant korrigeras (Broberg 2009).

I de fall där de negativa upplevelserna har varit de dominerade i omgivning med sina omsorgspersoner, blir situationen mer problematisk. Man måste då lära sig att *läsa* omgivningen och anpassa sitt eget beteende efter vad som krävs för att omsorgspersonerna ska acceptera en. Vid upprepande av sådana situationer blir detta negativt för utvecklingen i vuxenlivet. Den inre medvetna arbetsmodellen avbildar inte längre verkligheten och upphör därmed att vara det relevanta hjälpmedlet för att kunna orientera sig i det sociala livet (Bowlby 1994).

### Mary Ainsworth

Bowlbys efterföljare, Mary Ainsworth, bidrog till en bredare förståelse av anknytningsteorin genom att studera olika typer av anknytningsstrategier och dess följder. Dessa valde hon att benämna: trygg anknytning, otrygg/undvikande anknytning och otrygg/ambivalent anknytning. Vid trygg anknytning uppvisas en god förmåga att skifta intresse. Man är observant och kan hålla sig koncentrerad i längre perioder. Man kan hantera stress i främmande situationer och man vet och har förmåga att söka stöd och tröst vid behov. Vid otrygg/undvikande anknytning kan relationen istället visa sig i att ignorera behovet av stöd från en ”viktig” person, att tränga bort rädslor och istället bli fångad i separationsångest. Att vara i denna typ av anknytning visar sig också i att man har svårt att förstå andras stöd och behov. Vid otrygg/ambivalent anknytning är anknytningsbeteendet överdrivet lättaktiverat, behovet av ständig bekräftelse är vanligt, man kan uppvisa en otröstlighet efter en separation och man har svårt att släppa den negativa känslan (Bowlby 1994).

### Mentaliseringsteorin

#### Peter Fonagy

Den engelska psykoanalytikern Peter Fonagy är förgrundsgestalten inom mentalisering. Med mentalisering menar han förmågan att skilja mellan inre och yttre verklighet, mellan intrapersonella, mentala och känslomässiga processer samt att förstå medvetna och omedvetna tillstånd hos sig själv och andra. Vid denna förmåga till mentalisering får vi bättre möjligheter att välja ifall vi vill omsätta en impuls eller känsla i handling eller bara uppleva den på det inre planet. Men för vissa människor är denna förmåga eftersatt så att den inre impulsen oreflekterat leder till handling (Fonagy 2004).

Mentaliseringsförmågan är en förmåga som uppnås av sig självt när ingen medfödd svaghet inom området finns och när relationen till omsorgsperson i huvudsak kännetecknas av de komponenter som återfinns inom en trygg anknytningsrelation. Mentaliseringsförmågan är något som träder in tidigt i livet och påverkas alltså av olika faktorer såsom anknytning, omsorgspersonens affektspegling och lek (Fonagy 2002).

Mentaliseringsförmågan kan alltså svikta på ett genomgripande sätt, såsom är fallet vid till exempel brister i anknytningsrelationen, men också mer tillfälligt när man utsätts för stark stress eller intensivt affektpåslag (Sharp & Fonagy 2008; Fonagy & Luyten 2009).

Sammanfattningsvis kan man säga att mentalisering är en förmåga där människan tillskriver egna och andras handlingar mening, genom att reflektera över ens egna och andras tankar, känslor och intentioner. En god mentaliseringsförmåga innehåller alla dessa komponenter (Fonagy 2007).

## Objektrelationsteorin

### Donald Winnicott

Winnicotts (1993) teori om det sanna och falska självet beskriver hur självet utvecklas i det tidiga samspelet mellan barn och moder. Om modern kan möta barnet utifrån dennes mognad och utgångspunkt och successivt kan hjälpa barnet att anpassa sig till omgivningen kan också ett sant själv utvecklas. Orsaken till att barnet kan uppleva sin omgivning som förståelig, lättillgänglig och meningsfull är att det sanna självet kännetecknas av en känsla av trovärdighet och spontanitet. När modern inte lyckas att tillgodose barnets behov tvingas barnet att anpassa sig till henne och till sin omgivning. Barnet finner mening genom att anpassa sig.

Denna tidiga anpassning är grunden till det falska självet. Utöver anpassning till omgivningen tjänstgör det falska självet som ett försvar som hindrar det sanna självet att bli utnyttjat eller borttaget. Det falska självet ter sig verkligt för både individen själv och andra. Men det falska självet är sårbart och kan förlora sin funktion när det blir utsatt för återkommande påfrestningar eller förändringar (Winnicott 1995 b)

## **3 Tidigare forskning**

Sedan 1970talet har begreppet coping uppmärksammats inom stressforskningen. Det myntades av psykologen R.C. Lazarus och har sedan dess blivit etablerat inom stressforskning. Coping har uppmärksammats inom psykologin för dess betydelse för individen att hantera sårbarhet för stress. Inom stressforskning menar man att man kan betrakta coping som en stabiliserande metod som kan hjälpa individen att behålla psykosocial anpassning under påfrestande perioder (Holahan & Moos 1987).

Det finns en koppling mellan anknytningsmönster, psykiskt välmående och copingresurser. Otrygg anknytning har samband med ineffektiva copingstrategier, vilket har en negativ inverkan på det psykiska välbefinnandet. Tryggt anknutna barn som får sina emotionella behov tillgodosedda av omsorgspersonen, tilldelas vanligtvis viktiga copingresurser. Dessa barn utvecklar en känsla av säkerhet, vilket leder till att de kan lösa problem utan att omsorgspersonen är direkt närvarande (Bowlby 1988).

Vuxna med trygg anknytning tenderar att hantera olika slags bekymmer genom att erkänna det, uttrycka sina känslor och konstruktivt hantera problem (Wei, Heppner & Mallinckrodt 2003).

### **3.1 Empiriska vetenskapliga studier**

Utmattningsyndrom är en diagnos som etablerades 2003 av en arbetsgrupp som tillsattes av Socialstyrelsen. Socialstyrelsens sammantagna omdöme om



utmattningssyndrom visar att utmattningssyndrom är en psykisk ohälsa och att sjukskrivningssiffrorna ökar allteftersom. Statistiken för långtidssjuka med diagnos Utmattningssyndrom var som högst under 2000talets början (Socialstyrelsen 2003).

Fenomenet stress som en påfrestning uppmärksammades först av upphovsmannen, Hans Selye, ungersk-kanadensisk forskare som var verksam i Kanada på 40-talet. Han antog att det måste finnas ett gemensamt styrsystem som samtidigt påverkar stora delar av kroppen och som blir avgörande för individens överlevnad beroende på dennes förmåga att anpassa sig till påfrestningar (Selye 1978).

Den forskning som följde visade på hur negativa händelser som livskatastrofer, olyckshändelser, stark köld och hetta, tunga lyft, långa arbetsdagar och övermäktigt ansvar kan leda till hälsoproblem. Det är alltså sällan påfrestningar, belastningar eller hot i sig som är avgörande för vårt sätt att reagera. Det är snarare relationen mellan belastningarna och de resurser vi har för att hantera dem som kommer att avgöra vårt reaktionssätt (Socialstyrelsen 2003).

Nutida empiriska undersökningar har mycket tydligt styrkt att insjuknanden i utmattningsdepression ofta orsakats av yttre belastningsfaktorer, sorger och besvikelser. Mot detta har inväntats att människor ofta själva bidrar till de olyckor som drabbar dem, och att den utsträckning i vilken man drabbas av omskakande livshändelser har ett empiriskt påvisbart genetiskt underlag, rimligen beroende på genetiskt betingade särdrag i människans personlighet (Socialstyrelsen 2003).

Den som drabbas av utmattningsdepression har ofta en prestationsbaserad självkänsla. Man söker självkänsla genom arbetet. Prestationen får gå före känslan att duga som man är. Ändå känner man sig värdelös när man inte lever upp till sina egna förväntningar. Arbetet har ofta en alltför stor betydelse för identiteten och självkänslan hos dem som drabbas av utbrändhet (Hallsten, Bellaagh & Gustafsson 2002).

Bartholomew och Horowitz (1991) visar en utveckling utifrån Bowlbys resonemang till en liknande anknytningsmodell för vuxna. De introducerade att vuxenanknytning bestod av två underliggande dimensioner: mentala modeller av självet och andra. Mentala modeller av självet bestäms av graden av beroende: högt beroende medför negativ syn på sig själv medan lågt beroende medför positiv syn på sig själv. På samma sätt ansåg de att mentala modeller av andra bestämdes av graden av undvikande. Högt undvikande medför att man ser andra på ett negativt sätt medan ett lågt undvikande medför att man ser andra på ett positivt sätt. Enligt denna modell utvecklades 4 olika anknytningsmönster hos vuxna: en trygg och de tre otrygga ängsligt upptagen, avvisande undvikande och rädd undvikande.

### 3.2 Erfarenhetsbaserade studier

1945 inleder Donald W Winnicott ett föredrag inför psykoanalytikerkollegor med följande ord: ”Jag tänker inte börja med en historisk översikt och visa hur mina idéer utvecklats ur andras teorier, för mitt tänkande fungerar inte på det sättet. Vad som sker är istället att jag snappar upp det ena och det andra, lite här och där, griper mig an med mitt kliniska arbete, utformar mina egna teorier och sedan, till sist, blir intresserad av att ta reda på var jag har stulit vad. Kanske är det en metod lika god som någon” (Winnicott 1993 s7)

Winnicott (1995 a) talar om uppväxtnmiljöns betydelse, där barn som inte mött lyhördhet och uppmärksamhet, senare i livet haft svårt för att lyssna på sina egna behov och känslor och därmed också haft svårt att utveckla en egen identitet och självkänsla.

Winnicott (1993) fann det nödvändigt att studera moderns roll. Han jämförde två ytterligheter, nämligen modern som är tillräcklig bra och modern som inte är tillräcklig bra. Modern som är tillräcklig bra möter barnets omnipotens och ger den i viss mån mening. Hon gör detta gång på gång. Ett sant själv börjar utvecklas tack vare att modern stärker barnets vaga jag genom att på detta sätt förverkliga barnets omnipotenta uttryck. Modern som inte är tillräcklig bra har inte förmåga att göra barnets omnipotens verklig. Gång på gång underlåter hon att möta barnets gest. Hon ersätter den med sin egen gest, som endast får mening genom att spädbarnet anpassar sig. Denna anpassning hos barnet är det falska självets tidiga stadium, och det är knutet till moderns oförmåga att uppfatta barnets behov.

Omsorg utan ömhet är inte tillräckligt. Ett barn behöver uppleva att det blir bemött med respekt och förståelse. Även fast den fysiska omsorgen är viktig för ett barn, så är den psykiska omsorgen inte mindre viktig. De barn som får tillräckligt bra omsorg utvecklas och trivs och kan använda de resurser de har. De kan även uttrycka vad de känner och får då sina känslor bekräftade. De barn som fått en ”tillräckligt bra” omsorg har lättare att senare i vuxen ålder visa omsorg och de har lättare att skapa goda relationer. Ett gott samspel mellan omsorgspersonen och barnet befrämjar barnets utveckling och självbild (Winnicott 1995 b).

Winnicott (1993) visar i en fallbeskrivning en manlig patient. Det egentliga arbetet med honom började när Winnicott såg hans icke-existens. Mannen kommenterade detta genom att säga att allt det goda arbete som hade gjorts med honom genom åren hade varit bortkastat, eftersom det hade utgått från att han existerade, medan han i själva verket endast hade en falsk existens. Vad han menade var att hans sanna själv som hade varit dolt ända från hans tidigaste barndom, nu börjat kommunicera.

## 4 Frågeställningar

- Hur beskriver de människor som själva fått diagnosen utmattningsdepression sina egna tankar om orsakerna till stress och/eller utmattningssymptomen?
- Har de blivit hjälpta genom psykoterapi och i så fall vad har de uppfattat som det terapeutiskt verksamma?

## 5 Metod

### 5.1 Undersökningsdeltagare

Denna studie omfattar fem intervjupersoner. De fem intervjupersonerna befann sig i olika faser av psykoterapi. Två av dem hade avslutat sina terapier och tre av dem gick fortfarande i terapi. En sondering gjordes i författarens arbetsnätverk. De kontakter som skulle kunna ha presumtiva deltagare kontaktades för att vidare kunna förmedla den kontakt som behövdes. Efter att ha fått förslag på deltagare, kontaktades de fem presumtiva intervjupersoner personligen. Samtliga tackade ja till intervjun. Förutsättningen var att samtliga skulle ställa upp på frivillig basis och att svaren var erfarenhetsmässiga och baserade på egna erfarenheter och eget berättande.

För att vara med i denna studie ställdes kriterierna:

- kvinna/man 30-55 år
- har eller har haft stress och/eller utmattningssymptom
- tillbaka i aktivitet i arbete hel eller deltid
- genomgått eller håller på att avsluta sin psykodynamiska terapi

### 5.2 Undersökningsmetod

Eftersom syftet med studien var att ta del av personliga erfarenheter och attityder valdes den kvalitativa metoden. Enligt Kvale & Brinkman (2009) är syftet med den kvalitativa forskningsintervjun att förstå ämnen från den levda vardagsvärlden ur den intervjuades eget perspektiv. Strukturen är ungefär densamma som i ett vardagligt samtal, men som professionell intervju för den med sig ett angreppssätt och en frågeteknik av egen art.

Kraven för validitet kan anses vara uppfyllda för studien eftersom den undersöker vad som avses. Med andra ord mäter validiteten giltigheten i studiens arbete samt att val av teori är anpassad till syftet för studien. Enligt Kvale & Brinkman (2009) vilar valideringen på forskarens hantverksskicklighet under en undersökning, på så sätt att han ständigt kontrollerar, ifrågasätter och teoretiskt tolkar resultatet.

Studiens giltighet har eftersträvat genom två övergripande frågeställningar som utformats för att nå syftet med studien. Giltigheten är även eftersträvat på så sätt

att samtliga intervjupersoner är valda på grund av deras personliga erfarenheter och upplevelser som då endast kan ge den trovärdighet i svaren som eftersträvades.

Reliabilitet hänför sig till forskningsresultatens konsistens och tillförlitlighet. Den behandlas ofta i relation till frågan om ett resultat kan reproduceras vid andra tidpunkter och av andra forskare. Det handlar om huruvida intervjupersonerna kommer att förändra sina svar under en intervju och huruvida de kommer att ge olika svar till olika intervjuare (Kvale & Brinkman 2009).

Giltigheten har eftersträvats i studien genom att hålla sig till de två övergripande frågeställningarna som utformats för att nå syftet. Giltigheten är även eftersträvat genom att hålla sig till samma tidsram för varje intervju samt att samtliga intervjuer spelade in. Ambitionen i själva intervjutimmen efterstävade ett öppet och fritt förhållningssätt.

### 5.3 Datainsamlingsmetoder

För att få frågeställningarna besvarade valdes djupintervjuer. Det fanns ingen intervjuguide, utan två övergripande öppna frågor ställdes till samtliga intervjupersoner. Därefter blev det öppna följdfrågor till intervjupersonerna som var den bästa strategin för att få fram det breda och djupa materialet som efterfrågades. Det var viktigt att vara följsam under intervjun så att intervjupersonens berättelse blev så bred och djup som möjligt. De öppna frågorna anpassades efter vad intervjuperson själv valde att berätta och de var inte desamma för alla. En kvalitativ intervju är flexibel och den ger möjlighet att fördjupa och klarifiera det som sägs av intervjupersonen. De teman som eftersträvades att ha en diskussion runt var att härleda var utmattningsdepressionen kom från samt vad som eventuellt kommit ut från terapisesionerna.

### 5.4 Bearbetningsmetoder

I arbetet med att bearbeta material och analysera detta har tematisk analys (TA) använts. Det innebär att man strukturerar data utifrån tema. Dessa teman kan vara bestämda i förväg (*deduktiv* eller *teoristyrd* TA) eller utarbetas utifrån den insamlade materialet (*induktiv* eller *empiristyrd* TA). Metodprocessen i kvalitativ metod är ofta empiristyrd dvs. man utgår ifrån vad man vill veta och inte ifrån en teori. Ofta är kvalitativ metod mer empiristyrd än kvantitativ metod. Litteratur läses oftast i slutet av processen och så är det även gjort i denna studie (Langemar 2008).

Denna studie är byggd på teman från det insamlade materialet, *empiristyrd*. Först skrevs de inspelade intervjuerna ut till en text. Denna text lästes igenom i sin helhet tills en god överblick uppenbarades. Texten som var relevant för frågeställningarna markerades. I den markerade texten markerades sedan ord som var relevanta för frågeställningen vilka sedan sorterades utifrån olika övergripande

teman. Med ett tema i taget genomgicks texten för att plocka ut allt som hörde ihop med just det temat, alltså lika många gånger som det fanns teman. En slutlig benämning och definition på varje tema gjordes.

## 5.5 Genomförande

De intervjupersoner som denna studie bygger på kontaktades personligen. De fanns i författarens arbetsnätverk genom att ha något samröre med någon i organisationen. Författaren gjorde urvalet själv och sondering runt vem i organisationen som kunde ha tillgång till presumtiva deltagare.

Samtidigt som intervjupersonerna fått den personliga frågan har de även kunnat ställa frågor om studien eller fått erbjudandet att tänka över och återkomma med eventuella frågor ifall något visade sig vara oklart.

När klartecknet inkom från intervjupersonerna bokades tid och rum i regionen av Lund/Malmö. Platsen blev St Lukas lokaler i Lund och Malmö. Samtliga intervjuer spelade in och tog ungefär en timme i anspråk.

## 6 Forskningsetiska frågeställningar

Sekretess råder på så sätt att samtliga intervjupersoner är avkodade och kan inte på något sätt spåras till ursprungskällan. Att sekretessbelägga studien är en önskan från både författare och intervjupersonerna. Detta är nödvändigt för att ett så fritt förhållningssätt som möjligt ska kunna upprätthållas genom hela undersökningen. Vetenskapsrådet (2002) rekommenderar att följande punkter följs:

Regel 1 Forskaren skall informera uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare om deras uppgift i projektet och vilka villkor som gäller för deras deltagande. De skall därvid upplysas om att deltagandet är frivilligt och om att de har rätt att avbryta sin medverkan. Informationen skall omfatta alla de inslag i den aktuella undersökningen som rimligen kan tänkas påverka deras villighet att delta.

Regel 2 Forskaren skall inhämta uppgiftslämnarens och undersökningsdeltagares samtycke. I vissa fall bör samtycke dessutom inhämtas från förälder/vårdnadshavare ( t.ex. om de undersökta är under 15 år och undersökningen är av etiskt känslig karaktär).

Regel 3 De som medverkar i en undersökning skall ha rätt att självständigt bestämma om, hur länge och på vilka villkor de skall delta. De skall kunna avbryta sin medverkan utan att detta medför negativa följder för dem.

Regel 4 I sitt beslut att delta eller avbryta sin medverkan får inte undersökningsdeltagarna utsättas för otillbörlig påtryckning eller påverkan. Beroendeförhållanden bör heller inte föreligga mellan forskaren och tilltänkta undersökningsdeltagare eller uppgiftslämnare.

Denna studie har följt samtliga punkter genom att intervjupersonerna har vid återuppreparande tillfällen blivit informerade om deras rättigheter. Bl.a. har de fått betänketid att ta ställning till att delta, men även vid intervjutillfället har de

muntligt informerats om deras rättighet att avbryta eller inte alls delta. De har även fått information om avkodning av deras identitet.

## 7 Resultat

Vid analys av materialet framkom fem teman:

- påfrestningar i barndomen
- barndomens konsekvenser i vuxen ålder
- anpassning
- terapeutiskt verksamt
- hantering

### **Hur beskriver de människor som själva fått diagnosen utmattningssyndrom sina egna tankar om orsakerna till stress och/eller utmattningssymptomen?**

#### Påfrestningar i barndomen

Resultatet visar att för många obehagliga påfrestningar i barndomen i kombination med brist på emotionell omsorg under en lägre tid, kan vara en av anledningarna till att ha lett intervjupersonerna till stress och/eller utmattning i vuxen ålder. Samtliga intervjupersoner beskriver olika påfrestningar i barndomen, de har sett olika ut och de har varit olika många. De återkommande påfrestningarna under barndomen relateras till den vuxna situationen.

*”Mina föräldrar bråkade, min pappa var ofta berusad och arg. Till slut slutade bråket och mamma kom och la sig i min säng och grät hos mig. Jag minns att jag i den stunden gav upp mig själv, trängde undan mig själv för att jag skulle trösta mamma. Det har blivit som en symbol för den familj jag växte upp i – barnen sattes inte främst utan det var föräldrarna. Det var ständigt mycket bråk och mamma behövde ofta tröst. Jag var ensam och tog tidigt detta ansvar.”*

*”Jag kände väldigt tidigt att jag var ensam i min familj. Jag kände att de problem och tankar jag hade fick jag inte förståelse för av mina föräldrar. Jag pratade med mamma men jag upplevde aldrig att hon förstod det jag menade eller att hon försökte hjälpa mig att göra något åt sakerna.”*

Påfrestningarna handlade t.ex. om upprepade situationer av berusade föräldrar, eller konstanta svårigheter i relationerna hemma, det subtila tysta som fanns och styrde men ingen pratade om.

*”Jag var alltid vaken för att se så att han inte slog henne. Det fanns inte plats för att känna efter för mig, jag fick agera istället. Jag satte mig själv åt sidan men också mina känslor åt*

*sidan. Det krävdes något annat av mig, framförallt att hålla koll på att inget skulle hända mamma”.*

*”Jag har en mamma som är väldigt dominerande och känslostyrd som är väldigt ja faktiskt sätter sig själv först. Hon har ett väldigt intensivt humör och kan inte välja sina strider vilket gör att hon är jobbig. Pappa har vikt undan för detta hela tiden och lagt sig platt, hennes humör har styrt hela vår familj. Präglad hela familjen med denna stämning som man aldrig visste vad det var.”*

De berättar vidare om behovet de kände som barn att få känna sig betydelsefulla och sedda. Samtliga uttryckte att de hade ett behov av bli sedda mer än de var, men ingen kände att de fick den spontana och ärliga närvaron.

*”Jag jagade nog till mig att bli sedd. Jag jagade – ja det gjorde jag, Jag blev det aldrig av mig själv.”*

Samtliga intervjupersoner kommer från familjer där det kan verka bra till det yttre och fasaden hölls uppe för omgivningen. Det fanns mat i kylan, det fanns rena kläder och hemmet var rent och välordnat. Allt var välorganiserat och utåt sett omhuldat. Men det brast i mötet, det fanns ingen där som uppfyllde och mötte behoven av det stöd som efterfrågades i handling eller bemötande.

*”Jag har försökt att bygga mig en identitet och sen försökt att hålla den riktningen. En typ av medelklasside´ om vad jag vill uppnå och sen har jag sprungit på de bollarna och de idealen som jag trott var rätt. Jag växte upp i ett skal, allt var tillrättalagt, allt var bra till ytan. Så vad som var rätt för mig fick jag själv skapa”*

### Barndomens konsekvenser i vuxen ålder

Den fundering och/eller medvetenhet som intervjupersonerna uttrycker idag runt de påfrestningarna som hände i barndomen, är en inre sårbarhet som gör att de idag upplever att de är mer mottagliga för stress. Mönstret har varit en ond cirkel där påfrestningar i vuxen ålder leder till nya kriser. Intervjupersonerna beskriver att de hamnat i upprepande situationer där deras brist på social omsorg från barndomen gjort att de inte har tillräcklig med skydd för att bemästra påfrestningarna i vuxen ålder.

*”Det handlar ju om olika saker i livet, olika saker som har hänt mig. En del har varit privatrelaterade och andra jobbrelaterade. Det har varit pressande på olika sätt för mig. Pressande för mig för jag har då hanterat dessa saker på olika sätt. Det har varit väldigt tufft tidvis att handskas med alla dessa saker. Att klara av livet och alla dessa pusselbitar familjen, jobbet och livet i stort”.*

*”Det är inget som har hänt snabbt. Det är två år sedan jag blev sjukskriven och då hade jag jättesvårt på mitt jobb under en lång tid, dels pga. hög arbetsbelastning men också jobbiga relationer. Det var extremt mycket påfrestningar. Jag har svårt att känna gränsen, jag har svårt*

*att känna att nu räcker det, nu behöver jag vila. Den typen av självhändertagande har jag inte haft. Det är något som jag har blivit medveten om under dessa två åren”.*

En konsekvens av påfrestningar i barndomen visade sig i intervjuerna vara en konstant återkommande oro hos intervjupersonerna. De beskriver att de upplever oro i situationer och över händelser på så sätt att de upplever olustiga känslor inför att ta beslut eller oro över att uppvisa kunskap över något. Detta beskriver de skulle innebära att de skulle bli tydliga som individer och uppvisa ett ställningstagande som de inte är trygga i.

*”Jag känner ett tryck i bröstet, jag får ont i bröstet, ångest – det här bli jobbigt. Det är fruktansvärt jobbigt för mig att ta steget in i i situation och vara tydlig. Jag blir liksom rädd hur jag ska bli bemött. Ska jag bli avisad, blir jag respekterad, blir jag lyssnad på? Det är gamla spöken som dyker upp, jag blev ju aldrig något av detta. När jag väl blev tydlig hemma så blev jag bemött med kyla”.*

En av intervjupersonerna uttryckte vid flertal gånger den upplevelse det ger henne när någon ber henne om en åsikt om något. Hur hon kan känna en förlamande känsla över att inte kunna få tillgång till vad hon tycker och tänker.

*”Jag har inte förutsättningar att möta upp. Så fort det blir osäkert för mig så jagar jag upp mig och sen sätter det sig i magen. Det knyter sig, jag kan inte”.*

Några kan prata fritt om vad de idag förstår är bristen på emotionell omsorg runt dem, medan för någon annan är det vagare. Intervjupersonerna beskriver inte brist eller avsaknad på mer instrumentell omsorg och tillsyn men de beskriver brist på den emotionella omsorgen.

*”Jag förstår att det har saknats något. Det där extra, den där omtanken som kan sitta i en kram eller att få tid med sina föräldrar, eller att de bara kunde förstå vad jag menade, att vilja förstå utan att slacka vidare....nä, det känner jag inte alls att jag fick”*

Kommunikation har varit en brist och ibland saknats helt i barndomen. På grund av avsaknaden av kommunikation har tystnanden fått ta plats och infunnit sig med tomhet. Detta har istället lett till förvirring och undertryckta känslor genom livet som vidare har lett till känslor av ensamhet och övergivenhet.

*”Att få hjälp med att välja i livet upplever jag idag att jag saknat. Att få lov att vila i att det har funnits någon där som har velat kommunicera mina tankar och velat lägga tid på mig, det har inte funnits”*

*”Jag upplever att jag känner en enorm stress eftersom jag har blivit utelämnad till mig själv. Jag har känt att jag ska lösa alla situationer från barndom och upp. Avsaknad av den grundläggande tryggheten, dels att någon annan tar hand om det men också lära sig att ta hand om det. Så jag har knäpat och knäpat själv. De känslor som uppstår av osäkerhet och sånt är ju det som sen i sin tur skapar stress när jag inte känner trygghet”.*



De upplevda kriserna och bristerna är en av orsakerna till intervjupersonernas dåliga självkänsla. De upplevde sig inte vara älskade och accepterade för den de var av sin omgivning.

*"Jag vet att jag kan men jag har aldrig någat"*

*"Jag tänker att det är något fel på mig."*

*"Jag vet inte vem jag är, jag har aldrig fått ta plats och bli lysnad på"*

*"Jag fick jaga mig till uppmärksamheten hemma."*

### Anpassning

I samband med återkommande olika påfrestningar under barndomen beskriver intervjupersonerna att de har tillägnat sig ett mönster av anpassning. Mönstret de menar har börjat vid tidig ålder men de kan se att de fortfarande befinner sig i anpassningssituationer. I barndomen innebar det att de anpassade sig efter de situationer de var med om. Att anpassa sig beskrivs av intervjupersonerna som att inta olika ansvarsroller i situationer i barndomen som de upplevde krävde det av dem. Någon anpassade sig för att överleva situationen men det kunde också

*"Jag är mycket den som tar hand om saker, som fixar saker. Jag är den som många tycker är väldigt stark. Jag får ofta höra: hur fixar du detta, hur orkar du detta hur klarar du detta? Så jag är den personen som egentligen klarar av saker och fixar saker men också förväntas att göra det. Jag går ofta in i en roll att ta hand om saker. Från tidig ålder har det varit såhär och jag upplever att det egentligen bara har fortsatt. Jag tänker på det nu".*

Intervjupersonernas berättande beskriver mycket från barndomen som de härleder till. Bl.a. att de upplevde tillgängligheten till sina föräldrar som inte helt tillräcklig och att de upplevde att tillgängligheten att få ta del av föräldrarnas tillgångar var knaper. De upplevde att de inte haft en självklar del av föräldrarnas resurs, uppmärksamhet eller stöd, att det inte var en naturlig del utan de har istället fått förhandla sig till den, dvs. *anpassa* sig för att få ta del av deras tid och vara med i sammanhanget.

*"Jag har alltid skött allting. Mamma har inte brytt sig om eller ja... tyckt att det kan jag ta. Jag fick ändå alltid ett nej om jag bad om hjälp. Jag ber inte om hjälp, jag har lärt mig det. Det är en stor skillnad på hur hon behandlat mig och mina systrar – ja än idag faktiskt".*

Det har inte varit lika tydligt för alla intervjupersoner att de faktiskt *anpassat* sig och intagit roller. Utan det är först i den samlade berättelsen under intervjun det blir tydligt för dem.

*"Det gemensamma med dessa händelser är nu när jag tänker på det, känslan av ensamhet och känslan av att vara ansvarig för det som händer runtomkring. Att inte själv ha fått ta utrymme".*

Vid händelser av påfrestningar i barndomen har det nästan varit obefintligt med stöd för intervjupersonerna att tillgå. Förståelse och medkänsla har brustit i deras omgivning, förklaringar till vad det är som har hänt eller förklaringar till vad de varit med om har uteblivit och de har blivit lämnade med sin egen förvirring. När intervjupersonerna upplevt att de varit utsatta för påfrestningar på deras person eller utsatta för krav i sin omgivning, har detta överstigit deras förmåga att hantera vad de varit med om. Det har då varit lättare att anpassa sig och ta till en roll som ett självklart stöd för att överleva.

*"Eller om det är en del av min personlighet eller jag är sådan. På något sätt så är det så det blir. Jag har lättare att ta på mig rollen eller att vara så än att vara den som andra ska ta hand om".*

*"Jag tror det är en kombination av min uppväxt och mina relationer när jag var liten, skulle jag vilja tro. Mina föräldrar och hur vår familj såg ut och det som hänt mig på vägen och också de omständigheter som har dykt upp. Någonstans tror jag att det handlar om saker som har hänt mig när jag var liten och hur vår familj fungerade. Det finns vissa mönster eftersom jag redan som liten tog på mig vissa roller och beteenden".*

*"Jag har aldrig känt att jag har haft ett kall eller ett intresse. Jag har bara halkat runt lite. Jag ser nu i min omgivning att det finns en tydlighet som jag har inte har."*

*"Jag har inte lyssnat på mig själv eller mina signaler. Jag har inte lyssnat på min trötta kropp. För det är ju ok att bara vara jag, jag behöver inte vara bättre än andra och bevisa att jag kan en massa."*

### **Har de blivit hjälpta genom psykoterapi och i så fall vad har de uppfattat som det terapeutiskt verksamma?**

#### Terapeutiskt verksamt

Intervjupersonerna upplever att de har blivit hjälpta av terapin, för samtliga intervjupersoner har terapin varit verksamt. De har fått ny kunskap om sig själv genom att synliggöra mönster i deras liv som upprätthållit problemet. Genom terapi har de fått möjlighet att pröva nya tankar och fått platsen att ifrågasätta gångbarheten i gamla "sanningar". Att det för intervjupersonerna har varit terapeutiskt verksamt kan också översättas till att de fått insikter om sambanden mellan deras barndom och inre konflikter. Nu kan de istället agera utifrån sina nya förhållningssätt och uppleva de nya kontakterna inom sig

*"Terapin har gett mig jättemycket. Den har tagit bort den stora ensamheten att lösa allt själv i huvudet. Det har gett mig bekräftelse på vad jag känner, en typ av spegling för jag har inte*

*lyssnat på mig själv. Nu är det någon annan som lyssnar på mig och då lär jag mig att lyssna på mig själv. Det är lättare för mig idag att uttrycka mig och inte känna tvivel. Jag känner idag inte lika stor skuld och skam och tvivel så fort jag uttrycker mig. Det känns lite som att jag ersätter det jag inte fick med hjälp av någon annan, jag försöker sätta på det som varit avstängt och reda ut vad jag vill och vilka gränser är mina. Sätta på mina känslor, det är det jag gör under tiden”.*

*”Det tycker jag att jag verkligen har fått och nu är det svårt att räkna upp. Men jag tycker jag har fått väldigt mycket på plats som jag inte hade innan. Både när det gäller hur det såg ut, relationer till föräldrar men också vad som blir när jag hamnar i svåra situationer i jobbet. Jag har en helt annan förståelse över mitt eget sätt att reagera. Det är som en vinst i en enarmad bandit, det rasslar ut insikter. Det låter som om man i en terapi ska upptäcka en dold skatt som bara ligger, men så tror jag inte att det är, utan jag tror man blir till. Jag har blivit till på ett helt annat sätt. Det är inte bara det att jag känner mig själv bättre utan jag har uppstått också i terapin. Kontakter som blir till inom mig”.*

*”Jag har lärt mig att jag bör lita mer på mig själv. Jag har kapacitet och jag vet att jag har bra egenskaper”.*

*”Allt hör ihop, min familj, mammas och pappas skilsmässa osv. Jag har märkt att vissa händelser och känslor triggar igång saker hos mig. Saker som jag kan koppla till saker som hände mig när jag var liten. Jag förstår på vägen i livet olika saker och kan se att saker och ting hänger ihop”.*

*”Saker blir begripliga för mig eftersom jag rör mig mellan mina bilder och nya ord.”*

### Hantering

Intervjupersonerna uttrycker hur de fått ny kunskap om sig själva. Den nya kunskapen tar sig form i nya värderingar och/eller nya förhållningssätt. Förmågan att hantera dvs. att göra egna och andras handlingar begripliga och synliga uttrycker och berättar intervjupersonerna om på olika sätt. De framhäver hur de lärt sig att agera annorlunda och hur de hanterar situationer på annat sätt idag än vad de gjorde tidigare. Intervjupersonerna beskriver att de förstår sig själv och andra och att de kan se sig själv och andra i sammanhang till skillnad från tidigare. De beskriver vidare hur de upplever att de fått kontakt med sig själv och kan därmed hantera vad de är med om i stunden och att de vet vad de ska göra med det.

*”T.ex. det sätt jag bråkade på innan och nu är helt annorlunda. Jag lyssnade efter vad de sa som var dåligt, attackerade tillbaka eller gick inäg. Har haft mycket dramarelationer till andra. Idag lyssnar jag och tar det inte så personligt och kan framföra min åsikt och inriktat mig på lösningar. Jag blev kränkt så tidigt att jag inte haft den integriteten och satt gränser. Nu sätter jag gränser mot min omgivning som bara klampar in. Nu skyddar jag mig, det är inte okey att kränka mig, jag fick aldrig kramen om min person. Nu vill jag omsluta mig i ett täck och vill säga att det här är min person och jag vill vara rädd om mig. Det fanns inte när jag var liten. Jag bara anpassade mig och existerade inte, jag var ett verktyg”.*

*”Ja du – det är något som har pågått länge. Men jag vill tro att det är lite mjukare nu att det inte är lika strängt. Det är friare nu, jag har inte samma behov av att visa för mig själv eller någon annan att jag är någonting. Jag behöver inte jaga längre. Jag har lärt mig mycket på dessa år. Jag har lärt mig att inte ha för mycket på en och samma dag, jag delar upp sakerna men behöver inte göra allt på en gång. Jag är mer jordnära idag än vad jag var”.*

*”Jag säger nej idag. Det har varit en stor prövning för mig. Jag mådde ju dåligt de första gångerna jag sa nej. Jag var rädd att de skulle bli arga på mig. Jag har blivit bättre på att inte jaga att alla ska tycka om mig, men fortfarande är det att jag vill att det ska vara goda relationer och gott samarbete. Men det finns ju gränser för det förstår jag nu, det kan inte vara till varje pris. Ibland måste jag vara tydligare och jag måste sätta gränser. Det känner jag att det kunde jag inte som barn eftersom mamma reagerade som hon gjorde”.*

*”Jag har ett annat sätt att möta saker idag och hantera dem. Jag har mer realistiska förväntningar idag än förr och också sätta gränser för hur varje relation ska vara. Jag har lärt mig att ta beslut, jag försöker hitta ett mellanläge som känns bra, jag försöker inte vara rädd för nya tankar och lösningar”*

Det nya sättet att hantera och tänka om sig själv och andra ser olika ut och uttrycks på olika sätt av intervjupersonerna. Men de upplever att de har fått rätten tillbaka som person, de kan, får och vill finnas till i ett sammanhang. Ensamheten som fanns som sällskap tidigare har bytts ut till rätten att få existera och intervjupersonerna uttrycker att de fått en förståelse över hur händelser, känslor och tankar hör ihop. En av intervjupersonerna berättade om valet hon gjorde mellan KBT terapi och psykodynamisk terapi:

*”När jag hade min depression och skulle få KBT terapi så var jag så säker på att jag inte ville gå i KBT. Och jag undrar varför jag tänkte så fast att jag vet att mot depression är KBT det bästa. Det har varit så viktigt för mig att få denna tid och få berätta mig till någon slags helhet, se mitt eget sammanhang och få berätta mig till en läkning i min egen takt. Det handlar ju om att få tid, att ta tid. Jag visste att KBT inte skulle vara bra för mig, jag sökte mig hit istället. Jag ville få en större förståelse för mig själv”.*

## **8 Diskussion**

### **8.1 Metoddiskussion**

Det kvalitativa metodvalet för studien upplevs varit relevant eftersom det är endast genom att undersöka personliga upplevelser som syftet kan uppfyllas. Intervjupersonerna som studien bygger på är relevanta för vad som krävdes för studiens resultat och syfte. De uppfyller kriterierna som efterfrågades. Risken att komma fram till fel slutsats handlar inte om att intervjupersonerna inte skulle vara representativa för studien utan snarare att de är för få till antalet. Genom att få fram svar på syftet bygger studien på breda djupa frågor som inte varit desamma för samtliga, utan de har valts ut i stunden beroende på vad varje intervjuperson

valt att berätta. För att eliminera risken att komma fram till fel tolkning har författaren vid jämna mellanrum återkommit till analysen och därmed arbetat nära materialet. Kontrollinsatser som funnits för författaren har bl.a. varit att reflektera om ifall intervjupersonerna skulle känna igen sig i studien samt att ständigt ha syftet i åtanke och fundera över om det som skrivs i studien är rimligt.

Författarens förförståelse och kunskap kan självklart ha påverkar studien genom att veta vilken fråga som var lämpligast att komma härnäst för att få ett så brett och djupt underlag som möjligt att arbeta med. Materialet kan ha blivit fylligare pga. författarens förförståelse och kunskap i ämnet. Fast att teman skulle ha varit desamma för en annan författare kan analysen ändå bli djupare respektive ytligare beroende på nivån på förkunskap som finns hos författaren.

## 8.2 Resultatdiskussion

Pga. tidiga upprepade påfrestningar under uppväxtåren utvecklas det en sårbarhet för individen att i vuxen ålder hamna i stress och utmattningssituationer. För att uthärda kriser och påfrestningar under barndomen kopplas anpassningsmekanismerna på. Dessa anpassningsmekanismer har hjälpt intervjupersonerna att stå ut i kriserna, men det är också dessa mekanismer som under barndomen gjort att de själva har fått ställa sig åt sidan i sin egen utveckling. Vidare har anpassning gjort att intervjupersonerna har fått sätta sin egen utveckling åt sidan och istället utvecklat en dålig självkänsla pga. brist på omsorg i krissituationer. Det visar att det har uppkommit bristande förmåga i emotionell anpassning genom att de vuxit upp i en avvaktande och ambivalent anknytning och inte blivit uppmuntrade till utforskande eller erhållit stöd i det de känt sig orolig och osäker inför. Detta har påverkat sättet intervjupersonerna har tänkt runt sig själva, de har inte upplevt sig som dugliga människor med en tillit till sin egen förmåga att möta utmaningar. Intervjupersonerna upplever att terapin har varit terapeutiskt verksamt pga. att i terapin har de blivit fria från sin dåliga självuppfattning och istället återtagit sin rätt till frihet. Det nya sättet att hantera har bestått av att de upplever nya egna resurser och nya värderingar. De kan nu sätta gränser och förstå händelser och relationernas betydelse.

Intervjupersonernas berättande visar att det är individuella kriser i kombination med anknytning/brist på emotionell omsorg och identitet som är en av orsakerna till stress- och/eller utmattningssymptomen senare i livet. När intervjupersonerna vid upprepande tillfällen blivit utsatta för lösa strukturer och andra påfrestningar har tillgången till egna handlingar och egen kunskap visat sig vara begränsat. För att komma vidare har de upplevt att de anpassat sig genom att inta roller och ta ansvar. Vid upprepande av detta har känslor blivit undertryckta och den egna identiteten och rätten att existera obefintlig.

### Påfrestningar i barndomen

Resultatet visar att en av orsakerna till att i vuxen ålder ha hamnat i stress och/eller utmattning är återkommande påfrestningar under barndomen och under

uppväxten. Detta kan ha lett till kriser för intervjupersonerna. Det kan dock inte isoleras till den enda orsaken utan det är i kombination med andra orsaker som t.ex. brist på stöd från omgivningen i uppväxtmiljön.

Bowlby (1988) menar att forskningen i sin tur visar att brist på emotionell omsorg under barndomen ökar risken för att drabbas av psykisk ohälsa. O gynnsamma händelser i relationer i barndomen kan resultera i att det påverkar benägenheten för stress och utmattning. En trygg anknytning tjänstgör som ett skydd mot aktivering mot stress och utmattning och tvärtom med en otrygg anknytning.

Det är viktigt att se att människan är en helhet och inte bara se till en del av henne. Resultatet visar att det nog inte enbart är påfrestningarna i sig i barndomen som är orsaken till det som utlöst stress och utmattning. Påfrestningar påverkar oss olika – det kan både vara positiva och negativa påverkningar. Det tycks vara en kombination med en brist på emotionell omsorg/anknytning.

I materialet kan man se att när brister funnits i den emotionella omsorgen, genom att detta inte existerat och funnits som självklarheter i intervjupersonernas omgivning, har det blivit problem. Intervjupersonerna har uttryckt tomheten och känslan av övergivenhet efter avsaknaden av omsorgspersonerna som barn, speciellt i de situationer de själva har upplevt att de behövt mötet. Istället har de fått invänta ett möte och anpassa sig därefter. Intervjupersonerna kan också vid upprepande tillfällen påpeka att de många gånger inte riktigt förstått vad de upplevt i stunden och vad som förväntats av dem. Fonagy (2007) menar att vi lär oss tidigt att förstå oss själva och andra med stöd av inre mentala tillstånd, genom att själva bli bekräftade av våra nära omsorgspersoner. Det är i det känslomässiga samspelet med omsorgspersonen som den sociala hjärnan når sin fulla utveckling och det är i avsaknad av samspelet det brister. I en ogynnsam miljö kan inre oro och nervositet utvecklas och en effekt av överdriven nervositet kan vara att förlora sin självkänsla.

Utan anknytning eller emotionell omsorg blir vi främmande för oss själva. Barnet kan aldrig möta sitt eget tillstånd via omsorgspersonen om det inte finns denna spegling eller hållande. I ett friskt samspel med omsorgspersonen kan barnet utforska och upptäcka sig själv. Det får lov att ta den plats och tid till förfogande och därmed bli förstådd som en existerande individ. Någon annan förstår och tar emot, mötet finns där och barnet kan utvecklas till en självständig individ (Bowlby 1988).

Materialet visar också att intervjupersonerna kommer från medelklassfamiljer där allt var ordnat och väl organiserat till det yttre. Alla är uppvuxna i villor, med en vacker och välorganiserad fasad. För samtliga fanns det dock brister i den emotionella omsorgen.

### Barndomens konsekvenser i vuxen ålder

Vidare visar studiens resultat att intervjupersonerna inte tycks ha en trygg anknytning med sig in i vuxenlivet. De uttrycker tomhet och smärta. De uppvisar en svag identitet och uppvisar en oförmåga att veta vad de vill och att inte kunna sätta gränser. De uttrycker att de i barndomen hade en känsla av ensamhet, vilshenhet och övergivenhet. I en otrygg anknytning utvecklas en osäkerhet av att inte veta och för intervjupersonerna har den i vissa situationer varit bestående.

Tidig erfarenhet påverkar neurofysiologiska faktorer, vilket i sin tur bidrar till att påverka bearbetningen av information från den sociala miljön. Därmed kommer både ändamålsenliga och bristfälliga omvårdnadserfarenheter att ha inflytande på den senare utvecklingen - barnets tidiga utvecklande förmåga att reglera sina känslor som i sin tur påverkar dess förmåga att bearbeta och tolka information rörande mentala tillstånd. Otrygghet i anknytningsrelationer kan härigenom resultera i en begränsad mentaliseringsförmåga (Fonagy 2007).

Intervjupersonerna berättar från barndomen att endast vissa känslor var tillåta i familjen, att mycket ilska uttrycktes och att det fanns en ständig oro över vad som skulle hända. Ett exempel är när en av intervjupersonerna berättade om sin mamma vars humör styrde hela familjen. Man visste aldrig vad som kunde hända eller vad som var tillåtet.

Detta stämmer överens med vad Bowlby (1994) menar med att barn med otrygg anknytning har en egen inre arbetsmodell som kan sammanfattas med att "inte vara värd kärlek och omsorg". Det leder till negativa tankar och det leder också till en benägenhet att tänka och tolka samspel negativt. Det kan också leda till brister i den känslomässiga självregleringen så att det vid påfrestningar blir svårt att hantera svåra tankar och känslor som uppkommer. Tillåts inte den fullständiga möjligheten till utveckling blir det istället en brist hos barnet. Bristen kan visa sig hos barnet i form av dålig självkänsla och brist på en egen identitet.

Hos intervjupersonerna fanns den dåliga självkänslan i vuxen ålder på så sätt att de uppvisade en instabilitet över vad de ville och vem de var. Självbilden upplevdes vara labil. Det visade sig i deras berättade genom att de kunde uttrycka sin duglighet och värde men att de i själva verket var osäkra på vad de egentligen kunde och ville. Gemensamt var att samtliga uttryckte att de inte kände igen sig själva och att de ibland inte förstår vad det är som händer dem. Självbilden höll på att förändras eller i alla fall upplevde någon av dem att den var olika i olika situationer istället för att vara konstant. De uttryckte att de upplevde ett utanförskap hos sig själva och en känsla av främlingskap i samvaro med andra.

Winnicott (1995 b) beskriver att grunden för barnets självkänsla utvecklas tidigt. Att inte ha lärt sig lyssna på sina egna känslor och behov av det som sker, kan leda till att man förlorar tilltron till sig själv och därmed tvingas förlita sig på andra. Winnicott använder begreppen sant/falskt själv som syftar på det ursprungliga och oförstörda/förstörda och uppriktiga/inte uppriktiga hos varje individ.

Grunden för en individs självkänsla utvecklas alltså tidigt, men det är även senare i livet som vi kan utsättas för händelser som gör att vi riskerar att förlora tron på oss själva. Det kan då handla om t.ex. övergivenhet eller att bli utnyttjad. Ju starkare självkänsla vi har kunnat bygga upp under barndomen desto mindre benägenhet finns det att bli utsatt. God självkänsla innebär att man vet vem man är, man ser på sig själv med accepterande ögon och vågar stå upp för sig själv i tillvaron. Självkänslan är en värdering av oss själva samtidigt som den ger personen en inre balanspunkt så att han eller hon kan återvända till sitt jämviktsläge även efter hårda törnar.

Fonagy (2002) menar att barn med otrygg anknytning har mindre vana av att ”tänka om sitt eget tänkande”. Vid avsaknad eller brist av detta, att känna sig avvisad och misslyckad, ökar det risken för att hamna i stress och eller utmattningssituationer i vuxen ålder. Trygghet i anknytningsrelationen ger goda förutsättningar för intersubjektivt lärande. Medan otrygghet och trauma inom ramen för den tidiga anknytningen undergräver mentaliseringsförmågens utveckling.

Vidare betonar Fonagy att även om barnet pga. genetiska faktorer löper risk att utveckla ett visst beteendedrag är den faktiska utvecklingen beroende av miljön. Ett känsligt och reaktionsbenäget nervsystem kan till exempel i en ogynnsam miljö föranleda överdriven nervositet och inre oro, medan det under mer gynnsamma betingelser kan främja utvecklingen av vitalitet och kreativitet. En effekt av överdriven nervositet kan dessutom vara att personen förlorar sin självkänsla (Fonagy 2004).

### Anpassning

För att hantera de påfrestningar som uppstår i barndomen i och med att anknytning brustit i intervjupersonernas omgivning, har det framkommit att anpassning varit en av deras strategier. Några av dem berättar i intervjun att de upplever att de både anpassat sig efter situationer men också efter människor. Anpassningen har även visat sig för en del av intervjupersonerna genom att de tog det övergripande ansvaret i hemmet pga. avsaknaden av att någon annan inte tog ansvar. Anpassning och att inta roller har visat sig vara ett sätt för intervjupersonerna att känna att de stod ut och därmed kunna hantera de situationer de befann sig i. Det blev också ett sätt att undvika det man var med om och därmed antagligen undertrycka mer och mer av sina egna behov utan att ibland veta om det. Intervjupersonerna har utvecklat en tidig anpasslighet för att kunna hantera de oförutsägbara händelser och påfrestningar som skedde. De har saknat förmågan att kunna förhålla sig balanserat och självständigt till påfrestningarna. De har saknat förmåga att tillgodose sina egna behov. Winnicott (1993) menar att om det finns en kontinuitet av att som barn inte blir bemött vid påfrestningar kan det leda till brister i fastställande av identitet. Istället träder anpassning in i form av att ta ansvar och ett intagande av roller för att dämpa och reglera det man är med om.



Anpassningen i sin tur utövar inflytande på hur man klarar av svåra situationer. Fonagy (2007) visar att vid upprepade beteenden av anpassning under större delen av sin uppväxt, påverkas hanteringen i svåra situationer. Det kan i vuxen ålder leda fram till stress- och utmattning. Reaktionen kan förändras allt eftersom beroende av hur man får möjlighet att förstå och därmed kunna bearbeta det som har hänt och bearbeta följderna av mentaliseringen. När det brister i att bli bemött av att få tillbaka reaktioner, när stödet uteblir och förklaringar uteblir, är det anpassning som träder in som en strategi som därmed undertrycker den egna utvecklingen.

Freudenberger & North (1985) anser att de flesta som lider av långvarigt utmattningssyndrom har tagit på sig vårdande roller och använt en stor del av sina krafter på att ge andra omsorg, uppmärksamhet och tillgivenhet. Detta kommer ofta från en omedveten anpassning i barndomen, men lika ofta kommer det från inlärd reaktioner på allt man kan gissa sig till av andras behov.

#### Terapeutiskt verksamt

Resultatet av studien visar att intervjupersonerna upplever att psykoterapin har varit terapeutiskt verksamt. Man kan tolka det som att det har blivit en ny anknytningsrelation som gett dem den plats och tid de behövt för att bli till och finna sin identitet. Förhållandet mellan intervjupersonen och terapeuten beskrivs meningsfullt och viktigt för intervjupersonen. Man kan tolka detta som att tryggheten har inbjudit till att våga utforska och utvecklas. Detta framställer Fonagy (2004) genom hans syn på mentalisering. Han menar att när vi i ett terapeutiskt forum kan sätta ord på det vi upplever på den inre scenen, öppnar vi för en reflekterande process inom oss själva och tillsammans med terapeuten. Tidigare oformulerade föreställningar som styrer oss får inte ett lika självklart grepp över vårt liv.

Otryggheten av att uppleva sig vara ensam och övergiven har gjort att intervjupersonernas förmåga att utveckla sin identitet har varit försvagad. Det är först tillsammans med en annan, i detta fall terapeuten, som de kunnat öppna upp för en trygg kontakt och anknytning för att påbörja sin utveckling igen. Någon av intervjupersonerna uttrycker att de blivit till i terapin och att de nu hittat sig själv.

Mentaliserad affekt utgör kärnan i den psykoterapeutiska processen där en av terapeutens viktigaste uppgifter är att hjälpa klienten att få en erfarenhetsbaserad förståelse av egna känslor, vilket omfattar mer än bara en intellektuell förståelse. Mentaliseringen som sådan leder till ett intresse för den inre världen och mentaliserad affekt betyder att man har en relation till sina affekter och känslor (Fonagy 2007)

#### Hantering

Målet för intervjupersonerna är att hantera det liv de är med om och har varit med om samt ta tillbaka sig själv. Målet är också att vara närvarande i alla händelser

som sin egen person utan anpassning och spel av roller. Målet för samtliga intervjupersoner är att kunna se och förstå sig själva, men också andra, utifrån sammanhang de befinner sig i.

Detta överensstämmer med vad Bowlby (1979) ville. Han var den terapeut som primärt inte var intresserad av sin egen roll i behandlingen utan ville mer utforska det relationella området i psykoterapin. Han ville vara delaktig i skapandet av den psykiska realiteten, den som är verklig i nuet. Ambitionen var att hjälpa patienten att arbeta med sin egen förmåga till känslomässig reglering i den psykiska realiteten. Det förgångna är i sig det minst intressanta, menar Bowlby (1979). Värdet består i hur det förgångna gestaltar sig i nuet och hur patienten idag uppfattar eller missförstår sådant som hon blivit utsatt för och de följer detta får idag vilket skapar hennes ohälsa.

### **8.3 Förslag till fortsatt forskning**

Intressant vore att undersöka huruvida resultatet skulle skilja sig ifall studien endast var uppbyggd på män. Och vidare hur resultatet skulle särskilja sig eller inte om studien bygger på en mix av både kvinnor och män.

Tankar leder också fram till en uppföljning av de intervjupersoner som denna studie bygger på, att undersöka var de befinner sig om t.ex. fem år.

## Referensförteckning

- American Psychiatric Association (2002). *MINI-D IV*
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226 -244
- Bowlby, J. (1988). *Attachment and loss: Separation – anxiety and anger vol2*. Penguin Books LTD
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock
- Bowlby, J.(1994). *En trygg bas.Kliniska tillämpningar av bindningsteori*. Stockholm: Natur & Kultur
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health*. UN: World Health Organization.
- Broberg, A.(2009). *Anknytning i praktiken – tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur & Kultur
- Brundin, K.(2004). *Utbrändhet – ett psykoanalytiskt perspektiv*. Studentlitteratur
- Fonagy, P.(2002). Multiple voices versus meta-cognition: An attachment theory perspective. In: Sinason V., *Attachment, trauma and multiplicity*. London: Brunner-Routledge.
- Fonagy, P.(2007). *Anknytningsteori och psykoanalys*. Stockholm: Liber AB.
- Fonagy, P.(2004). *Attachment theory and psychoanalysis*. London Karnac
- Fonagy, P. & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 21, 1355-1381.
- Freudenberger, Herbert J/North, Gail (1985). *Att inte räcka till. Utbrändhet – den nutida kvinnans dilemma*. Stockholm. Bonnier Fakta.
- Hallsten, L. Bellaagh, K. & Gustafsson, K. (2002). *Utbränning i Sverige – en populationsstudie* (Vetenskaplig skriftserie 2002:6.)Stockholm: Arbetslivsinstitutet.
- Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology* 52(5), 946-955.
- Kvale, S & Brinkman, S (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*

Langemar, P (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi – att låta en värld öppna sig*. Stockholm Liber AB

Selye, H. (1978). *The stress of life*. England. Schaum Outlines Series

Sharp, C. & Fonagy, P. (2008). The Parents Capacity to Treat The Child as a Psychological Agent: Constructs, Measures and Implications for Developmental Psychopatology. *Social development*, 17 (3),737-754.

Socialstyrelsen (2003). *Utmattningssyndrom. Stressrelaterad ohälsa* (Underlag från experter) Artikel 2003-123-18 [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se) 12-02-01

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*, Stockholm: Elanders Gotab

Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 438-447.

Winnicot, DW.(1995 a).*Familjen och barnet*. Ludvika:Dualis

Winnicot, DW.(1995 b, 2003).*Lek och verklighet*. Stockholm:Natur & Kultur

Winnicott, D.W. (1993). *Den skapande impulsen*. Stockholm: Natur och Kultur