

” Att gå in i väggen ”

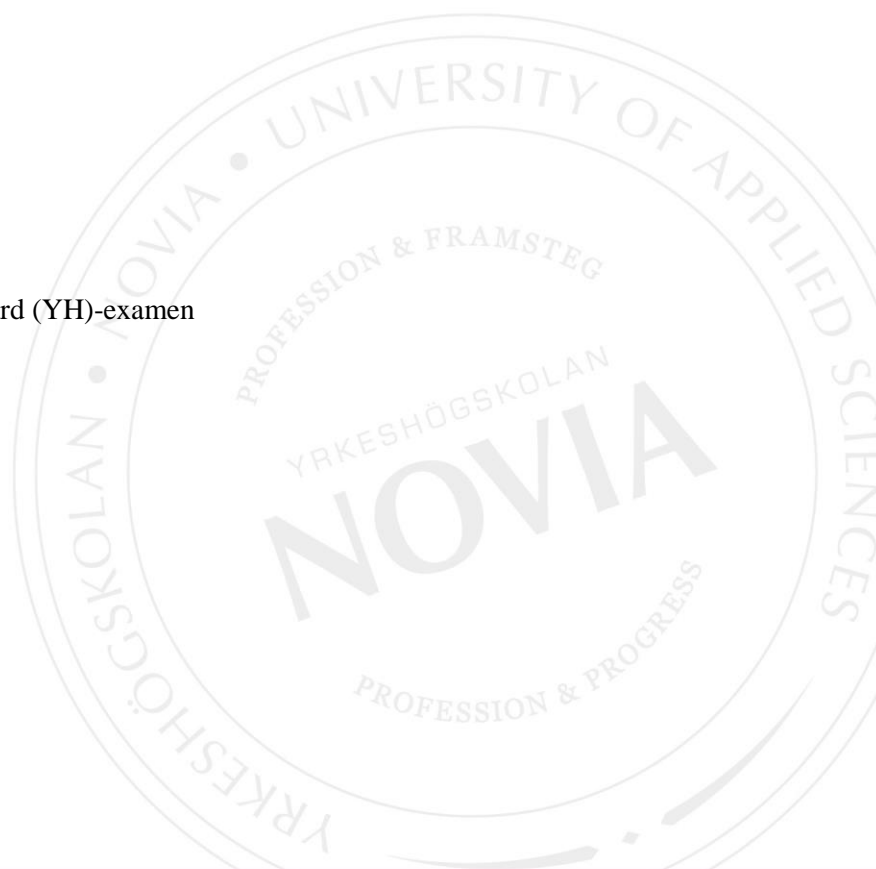
En kvalitativ studie om att kartlägga mammors upplevelser av utmattningssyndrom

Jennie Häggman

Examensarbete för social- och hälsovård (YH)-examen

Utbildningen Hälsovård

Vasa 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Jennie Häggman

Utbildning och ort: Hälsovårdare Vasa

Handledare: Maj-Helen Nyback, Marie Hjortell

Titel: "Att gå in i väggen" – en kvalitativ studie om att kartlägga mammors upplevelser av utmattningssyndrom

Datum: November 2017

Sidantal: 54

Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med mitt examensarbete är att väcka intresse kring utmattningssyndrom genom att kartlägga mammors egna berättelser. Frågan jag ställer i min studie är: Hur beskriver mammor upplevelsen av utmattningssyndrom?

Jag har använt mig utav Katie Erikssons teori om hälsa och lidande som teoretisk utgångspunkt. Evidensbaserad litteratur, internet källor och tidigare vetenskapliga studier har fungerat som teoretisk bakgrund i min studie. Jag har gjort en kvalitativ studie och datamaterialet består av fyra svenska bloggar. Datamaterialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys och resultatet tolkades mot Erikssons teori och den tidigare forskningen.

Resultatet visar att mammor med utmattningssyndrom inte endast upplever negativa känslor utan även positiva känslor som meningsfullhet och hopp. Livet med utmattningssyndrom är en lång kamp där mamman tvingas acceptera sitt nya liv och sitt nya jag. Mammorna börjar småningom se fram emot sitt nya jag och ett liv där vardagen inte mera handlar om prestation och högt ställda krav. Utmattningen har bidragit till nya perspektiv på livet och mammorna uppskattar sin vardag på ett helt annat sätt. Resultatet visar således på att utmattningssyndrom inte enbart är något negativt.

Språk: Svenska

Nyckelord: utmattningssyndrom, moderskap, upplevelser, påverkan

BACHELOR'S THESIS

Author: Jennie Häggman

Degree Programme: Public Health Nurse Vasa

Supervisors: Maj-Helen Nyback, Marie Hjortell

Title: 'Hitting the wall' - a qualitative study on mapping mothers experiences of burnout

Date: November 2017

Number of pages: 54

Appendices: 1

Abstract

The aim of my study is to raise interest in burnout by mapping mother's own stories. The question I ask is: How do mothers describe the experience of burnout?

I've been using Katie Eriksson's theory about health and suffering as my theoretical framework. Evidence-based literature, internet based sources and previous scientific based studies has served as theoretical background in my study. I have written a qualitative study and my data were collected from four Swedish blogs. The data was analyzed through qualitative content analysis and the result was interpreted within my selected theory and previous research.

The result shows that mothers with burnout do not only experience negative feelings but also positive feelings like meaningfulness and hope. Living with burnout is a long battle where the mothers are forced to accept her new life and her new self. The mothers are looking forward to a new beginning where everyday life is no longer about performance and high demands. Burnout has contributed to new perspectives in life and appreciating the everyday-life in a completely different way. The result shows that the outcome of burnout isn't merely negative.

Language: Swedish

Key words: burnout, maternity, motherhood, experiences, impact

Innehållsförteckning

Inledning.....	1
1 Syfte och frågeställning.....	2
2 Teoretisk utgångspunkt.....	2
2.1 Lidande och hälsa.....	2
2.2 Den ontologiska hälsomodellen.....	4
2.2.1 Görande.....	4
2.2.2 Varande.....	5
2.2.3 Vardande.....	5
3 Bakgrund.....	5
3.1 Att bli mor.....	6
3.2 Stress.....	7
3.3 Utmattningssyndrom.....	8
3.3.1 Symtombild.....	8
3.3.2 Diagnostik.....	9
3.3.3 Ett typiskt sjukdomsförlopp.....	10
3.3.4 Behandling.....	11
3.4 Depression.....	12
3.5 Ångest.....	13
3.6 Självkänsla, självbild och självförtroende.....	14
3.6.1 Självkänsla och självbild.....	14
3.6.2 Självförtroende.....	15
4 Tidigare studier.....	16
4.1 Sökprocessen och urvalsprocessen.....	16
5 Metod.....	20
5.1 Datainsamlingsmetod.....	21
5.2 Dataanalys.....	21
5.3 Etiska överväganden.....	21
5.4 Praktiskt genomförande.....	22
5.5 Bloggning.....	23
5.6 Urval och presentation av informanter.....	24
6 Resultatredovisning.....	25
6.1 Lidande.....	26

6.2	Meningsfullhet	37
6.3	Hopp.....	40
7	Diskussion	43
7.1	Metoddiskussion.....	43
7.1.1	Trovärdighet.....	44
7.1.2	Pålitlighet	44
7.1.3	Överförbarhet	44
7.1.4	Informanterna	45
7.2	Resultatdiskussion.....	45
8	Kritisk granskning	48
8.1	Kvalitet.....	48
8.1.1	Kvalitetssäkring.....	48
9	Slutsats.....	49
10	Källhänvisningar.....	50

Bilageförteckning

Bilaga 1 Tidigare forskning

Inledning

Plötsligt orkar du inte mer. Efter jobbet orkar du inte iväg på din löprunda eller gå på det där föräldramötet. Samtidigt har du svårt att somna när du äntligen gått och lagt dig på kvällen. På morgonen ringer klockan och du undrar hur du ska orka ta dig upp och få uträttat allt, samtidigt tänker du på allt som blev ogjort igår.

Och så fortsätter det. Du gör ditt bästa med känslorna är på ytan. Du har svårt att koncentrera dig, hitta fokus. Du blir lätt irriterad och brister i gråt. Du blir så trött att du bara vill sova, men vaknar likväl inte utvilad. Du sover och sover men blir aldrig bättre.

De flesta inser inte när stressen börjar bli för stor. Man strävar vidare och tänker, efter denna vecka eller efter detta projekt, då blir det bättre igen. Bara jag orkar kämpa några veckor kommer jullovet. Men när krafterna blir mindre, sliter man mer.

’ ’

När blir du frisk? Vet inte.

Gick du in i en vägg?? Va, såg du den inte?

Varför är du alltid så trött?

Vi gör aldrig något roligt.

Åh, nu är hon trött igen.

Du bara vilar jämt.

Lek med mig mamma.

Du leker ju inte, du bara ligger ju där.

Orkar du det mamma?

Varför jobbar inte du som alla andra mammor?

’ ’

Mamma är bara lite trött.

(Blogg: 4)

1 Syfte och frågeställning

Syftet med examensarbetet är att väcka intresse kring utmattningssyndrom, genom att kartlägga mammors egna berättelser. Detta genom analysering av fyra svenska bloggar. Ålder eller detaljerad information om livssituationen framträder inte i varje blogg men jag anser att bloggarnas ursprung inte har någon betydelse för min studie eftersom det är upplevelsen jag vill beskriva. Studien riktas i först hand till hälsovårdare men även till andra yrkesgrupper inom vården som i sitt arbete kommer i kontakt med unga kvinnor.

Frågeställningen jag valt för min studie är:

1. Hur beskriver mammor upplevelsen av utmattningssyndrom?

2 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt för denna studie har Katie Erikssons teori om lidande och hälsa samt den ontologiska hälsomodellen använts, vilka presenteras i följande kapitel.

2.1 Lidande och hälsa

Eriksson skriver att lidandet är tillägnat människan. Att leva innebär bland annat att lida. Lidandet är alltigenom ont och har i sig själv ingen mening, men varje människa kan genom att gå igenom sitt lidande tillskriva det sin mening. I sitt djupaste väsen är lidandet ett döende. Det är svårt att hitta ett bestämt förhållningssätt till lidandet, i ena stunden är man beredd att se det som något definitivt ont för att i nästa stund kanske försköna det genom att vilja tillskriva det en mening. I grunden finns ett lidande som saknar all mening. (Eriksson, 2015, 9-10) Begreppet lidande har sedan 1940-talet visat tecken på att försvinna och istället ersatts med ett antal termer, t.ex. smärta, ångest och sjukdom. Begreppet lidande har mist sin ursprungliga innebörd i såväl vård som allmänna sammanhang. Begreppet lidande och smärta är inte synonyma, det kan finnas ett lidande där smärta inte finns likväl som smärta kan förekomma utan lidande. Lidandet har såväl en positiv som negativ dimension. Motsats till lidande är lusten. Lidandet definieras som något negativt eller ont som ansätter människan, något som människan måste leva med och utsättas för, någonting konstruktivt

eller meningsbärande, en försoning eller en kamp. (Eriksson, 2015, 16-18) När en människa varit med om ett lidande kan han/hon också bättre uppskatta sin hälsa. Även om lidande inte alltid betyder ohälsa. En människa som lider kan fortfarande anse att han/hon har en god hälsa. (Eriksson, 2015, 58-60)

Lidandet är en kamp mellan det goda och det onda, mellan lusten och lidandet. Att lida innebär alltid en kamp. Inför lidandet bär människan på rädsla, oro eller ångest. I lidandet finns också en visshet om att det gäller att kämpa eller ge upp. Beroende på livssituationen går man in i kampen eller ger upp. I den stund som lidandet upphör, erfar människan inte längre lidandet. (Eriksson, 2015, 26-27) En av de största utmaningarna inom vården är att försöka minska lidandet för patienterna. Härifrån har även vårdyrket kommit, från viljan att lindra lidande. Trots detta kan vården ibland göra det motsatta och bidra med lidande. Teorin tar upp tre typer av lidande som vi har inom vården. Den första är sjukdomslidande, lidande som kommer som följd av en sjukdom eller dess behandling. Den andra är vårdlidande, den typ av lidande som uppstår under vård handlingar. Den tredje och sista är livslidande, lidande som uppstår som följd av det egna livet, tankar om ensamhet, om livet och döden. Den kanske vanligaste orsaken till sjukdomslidande beror på fysisk smärta, som kan leda både till andlig och själslig död. Det själsliga lidandet orsakas ofta av starka negativa känslor, skuld-känslor eller skam. Sådana känslor kan antingen skapas av patientens egna tankar eller värderingar eller som följd av fördömande från vårdpersonalens sida. Man kan dela in lidandet inom vården i fyra grupper. Dessa är kränkande av värdighet, straff och fördömlse, maktutövning och utebliven vård. (Eriksson, 2015, 77, 80-82) Livslidande uppstår då lidandet omfattar hela personens liv, att vara patient, ohälsan och sjukdomen som berör hela patientens liv. Det vanliga livet rubbas. Livslidande kan vara allt från att vara nära döden till att inte längre kunna delta i sociala aktiviteter. Inom vården är det vanligt med patienter som ger upp när situationen känns hopplös. (Eriksson, 2015, 88-89)

Lidande och hälsa utgör substansen, det egentliga innehållet, i lidandets kamp och i människans kamp för att överleva, alltså fortsätta kämpa eller ge upp. Ett talesätt säger att människan inte kan uppskatta sin hälsa förrän hon mött sjukdom. Lidandet kan ge hälsan en mening genom att människan blir medveten om kontrasterna och de olika möjligheterna gällande hennes egna inre resurser. Hälsa betyder helhet och helighet. Lidande och kärlek är de djupaste och innerligaste av själens och andens rörelser och utgör därmed de mest grundläggande hälso- och livsprocesserna. (Eriksson, 2015, 63) Vi vet att olika slag av mänskligt lidande kan bli outhärdligt och vår förmåga till hälsa kan brista. Ett outhärdligt lidande förlamar oss samtidigt som det hindrar oss från att växa. (Eriksson, 2015, 64)

2.2 Den ontologiska hälsomodellen

Den ontologiska hälsomodellen av Eriksson bildar en teori om hälsans väsen. Den mångdimensionella hälsan syftar på att människan, i vilken hälsa existerar, består utav tre dimensioner; kropp, själ och ande. Hälsa kan därmed ses och upplevas i olika dimensioner. (Eriksson, 1995, 9-10) Efter att medicinen skildes från filosofin har synen på hälsa blivit snäv och ytlig, vilket har lett till ett större behov av att se hälsa som något mångdimensionellt. Enligt Eriksson räcker det inte att betrakta hälsobegreppet från ett biologiskt perspektiv, dvs. att fokuset ligger på den mänskliga organismen och dess kropp och uppbyggnad. Förståelsen blir inte heller fullständig ifall perspektivet är holistiskt med fokus på människans välbefinnande, handlingsförmåga, mål och möjlighet. Den mångdimensionella hälsan tyder på att det finns ett tredje perspektiv på hälsobegreppet, detta hälsobegrepp har Eriksson benämnt för det ontologiska. (Eriksson, 1995, 9-11)

Den ontologiska hälsomodellen baserar sig på ett hälsobegrepp som utgår ifrån hälsa som ett görande, varande och vardande mot en känsla av helhet och helighet, vilka uttrycks som dimensioner i vilka människans hälsa rör sig. Dimension innebär bl.a. omfång, djup, betydelse och innehåll. Människan befinner sig inte konstant på någon av nivåerna utan rör sig mellan dem. Hälsans rörelse uttrycks i hur människan upplever problem, vilka behov och begär som uppstår i olika situationer eller tidpunkter. (Eriksson, 1995, 10-12) Hälsa och lidande är två sidor av livsprocessen och integreras i varandra, med när lidandet är outhärdligt brister förmågan till hälsa. (Eriksson, 1995, 65-66) Hälsa kan ses som en rörelse genom tre olika nivåer, dessa nivåer är *görande*, *varande* och *vardande*. (Eriksson, 2015, 64) Rörelsen uttrycks i människans behov, begär eller upplevelse av olika problem. Det finns en relation mellan dessa hälsonivåer, samt i lidandeupplevelsens styrka och omgång. (Eriksson, 2015, 64)

2.2.1 Görande

På nivån att göra eller ha hälsa bedöms hälsan utifrån yttre objektiva faktorer. (Eriksson, 1995, 64) De flesta hälsomodeller och råd som handlar om sunda levnadsvanor för att undvika sjukdom, rör sig på görandets nivå. Hälsa kopplas då samman med vissa beteenden som har i uppgift att främja hälsan och minimera risken för sjukdom. (Eriksson, 1995, 13) Hälsa på görandets nivå är helt fysiskt betingat. Utgångspunkten är den biologiska kroppen, anatomin och fysiologin. (Eriksson, 1995)

2.2.2 Varande

På varande nivån av hälsa strävar människan efter att hitta balans och harmoni i livssituationer eller i relationer. Människan vill tillfredsställa upplevda behov och anpassa sig till livet. En förståelse för både psykiska och fysiska faktorer som inverkar på hälsan finns på denna nivå. (Eriksson, 1995, 13) Till det yttre är människan i denna dimension tillfreds med sitt liv och sin hälsa. Hon blir medveten om psykets påverkan på hälsan och har hittat metoder för att undvika psykiskt illamående. Människan lever i periferin av tillvaron och kan uppleva en relativ harmoni, men priset hon får betala är förnekelsen av det innersta jaget. (Eriksson, 1995, 65)

2.2.3 Vardande

Nivån att varda hälsa utgår ifrån att människan aldrig är färdig utan hon är i ständig rörelse, i växelverkan med livet. Vardande innebär att försona sig med livet och dess omständigheter och människan får kontakt med sitt inre jag. En människa som är i kontakt med sitt inre är inte driven av tillfälligheter utan finner en mening i sitt liv. På denna nivå finns källan till tro och hopp, här skapas mod. (Eriksson, 1995, 14) För att bemöta livet och dess prövningar behöver människan mod. (Eriksson, 1995, 68) Målet med den ontologiska hälsomodellen är vardandet. En vardande människa upplever frihet och livskraft samt en vilja att växa och leva trots lidande. (Eriksson, 1995, 14,17)

3 Bakgrund

I följande kapitel beskrivs den psykologiska upplevelsen av att bli mor, eftersom studien är inriktad på just mödrar. Vidare beskrivs stress är och hur stressen kan påverka oss. Vidare redogörs för utmattningssyndrom och ett typiskt sjukdomsförlopp samt depression, utmattningsdepression och ångest. Dessutom beskrivs självkänsla, självbild och självförtroende eftersom dessa är centrala och förekommande i resultatredovisningen.

3.1 Att bli mor

Att bli mor. Hur träder den nya identiteten fram och hur upplever kvinnan denna omställning? Modersmentaliteten föds inte i samma stund som barnet utstöter sitt första skrik, inte heller i ett enda dramatiskt och avgörande födelseögonblick, utan moderskapet finner form gradvis under de många månader som föregår och följer barnets ankomst.

Som mor betraktar man ofta världen med nya ögon, utifrån ett nytt perspektiv oavsett hennes tidigare drivkrafter, sårbarhet och känslomässiga reaktioner. Den speciella mentaliteten som utmärker moderskapet kommer för en tid överskugga allt annat i hennes inre värld och samtidigt tränga övriga sidor av hennes själsliv i bakgrunden. Har man en gång blivit förälder förblir man förälder för alltid, oavsett vad som händer. Glädje, oro, förhoppningar, ansvar, önskan att hjälpa sitt barn är några av de känslor som ofta aldrig lämnar en förälder. (Stern, 1998, 10, 16-17)

Ingen kan i förväg veta hur livet med barn kommer att bli. Med tid, närhet och samspel byggs relationen till barnet. Det är inte ovanligt att känna sig överrumplad av starka känslor som kan vara både positiva och negativa. Livet kan ibland kännas kaotiskt. (Österberg, 2017) De flesta nyblivna mammor fylls av stor bävan när de inser att de själva och ingen annan har det yttersta ansvaret för detta nya människoliv. För de flesta mammor är det viktigt att få bekräftelse i sin nya identitet, detta ofta genom att se till att bygga upp stödjande nätverk runtomkring sig att hålla kontakt med. I detta nätverk kan hon ventilerar sin oro och utforska sina känslor kring föräldraskapet. (Österberg, 2017)

Det är ett naturligt inslag i modersmentaliteten att få umgås med andra mammor. Det är en komplicerad uppgift för alla kvinnor att jämföra samman det nyfödda barnet med den egna karriären. Under den första tiden brukar vågskålen väga över till barnets fördel men med tiden kommer kompromisser som innebär en besvärlig balansgång för såväl förälder som barn. (Stern, 1998, 20, 22-23, 25)

Det är inte bara den ständiga oron som tär på krafterna hos den nyblivna mamman. Kronisk trötthet och sömnbrist är en minst lika mäktig motståndare under de första månaderna. En anledning till utmattning är att riktigt små barn är oförutsägbara, speciellt för en oerfaren mamma. Efter endast en vecka är det inte lätt att veta hur barnet kommer att bete sig under den närmaste kvarten. Det är ofta först efter månader som barnets ät- och sovvanor och växlingar mellan aktivitet och vila blir mer regelbundna. Den kroniska tröttheten finns många gånger kvar när mamman börjat arbeta igen. Även om arbetet kan ses som en

andhämtningspaus och en lättnad från den ständiga oron kan tröttheten finnas kvar. (Stern, 1998, 119-122) Det är en omställning att bli förälder och ibland kan det bidra till psykiska problem eller göra att de psykiska problem man redan har blir svårare. Därför är det viktigt att man vågar berätta det för någon för att få stöd och hjälp. (Österberg, 2017)

3.2 Stress

Det finns inte någon vedertagen definition för att objektivet beskriva vad man menar med stress. Ofta lägger man till andra begrepp till termen stress för att tydliggöra vad man menar. Förutom att man talar om stress i vardagliga sammanhang har termen allt mer börjat återfinnas i den praktiska psykologin och medicinen. Man talar om stress som att det vore någon slags diagnos, trots att det inte har någon tydlig plats i diagnostiska manualer eller klassifikationer. Det ligger många viktiga iakttagelser och slutsatser bakom begreppet stress och dess betydelse. (Währborg, 2002, 32,33)

Stress uppstår genom olika typer av fysiska eller psykiska påfrestningar vi utsätts för och hur det påverkar oss är avgörande från person till person. När vi blir stressade har det ofta skett en obalans mellan upplevda krav utifrån i förhållande till vår egen förmåga. Kraven utifrån kan vara högt ställda, påverkan på den egna arbetssituationen kan vara liten och det sociala stödet bristfälligt. Avgörande för i vilken utsträckning stressen påverkar oss är vår egen uppfattning av situationen, vårt allmänna hälsotillstånd, genetiska faktorer, våra tidigare erfarenheter, utbildning, livsstil och vårt beteende. När vi ställs inför en ny oväntad livssituation kan detta betecknas som stress och beroende på vilka mentala krav vi har kan stressen öka. (Lundberg & Wentz, 2004, 36-37, 39)

All stress är trots allt inte skadlig utan det som är avgörande är om stressen är tillfällig eller långvarig. Tillfällig stress eller "*positiv stress*" är inte skadligt utan tvärtom kan det få oss att prestera och göra vårt allra bästa i en situation. Den istället långvariga och "*negativa stressen*" är skadlig och kan medföra negativa följder. (Mattila, 2010)

Långsiktiga symtom på stress visar påverkad hormonbalans, mag- och tarmfunktion samt immunförsvar. Vikten och aptiten kan också påverkas åt olika håll. Långvarig stress kan öka risken för depression, ångest, panikångest, dödsångest och i vissa fall ökad konsumtion av alkohol, droger eller tobak. Det finns dock en stor skillnad mellan oss individer hur stressen påverkar oss. Genetik och arv, hjärta, nervsystem, fysik men även sociala faktorer är oerhört

viktiga. Det finns misstankar om att vissa personlighetstyper lättare blir stressade och utbrända än andra. Sandström exempelvis skriver att de som drabbas av utbrändhet är en annan personlighetstyp än de som får psykologiska diagnoser generellt och att denna grupp består av ovanligt ihärdiga, ambitiösa och pedantiska människor. Dock är det svårt att mäta vem som blir sjuk av stress. (Alexandersson & Lilie, 2012, 26-27)

3.3 Utmattningssyndrom

Om man får tillräckligt med tid för återhämtning klarar man för det mesta av att hantera stress. Om balansen mellan återhämtning och stress under längre perioder börjar kroppen sända ut signaler om att stressnivån är för hög. Förenklat sagt kan utmattning vara det sista stadiet av stress. Utmattningsyndrom är ett tillstånd med flera olika fysiska och psykiska symtom som kan uppstå efter långvarig stress. Under stressiga perioder är det viktigt att ta sig tid att varva ner och återhämta sig. Det behöver inte endast bestå av vila utan också att man motionerar eller umgås med vänner och familj. Vad som gör att man kan varva ner är väldigt individuellt, det kan vara bra att försöka hitta sitt eget sätt att känna sig lugn och till ro. Ju tidigare man lägger märke till de stressrelaterade besvären desto snabbare kan man förhindra att de blir värre. Innan insjuknande har man vanligen haft ett eller flera stressrelaterade besvär under en längre tid, symtomen kan vara både kroppsliga och psykiska. Ett vanligt symtom är att man upplever en stor trötthet som inte går att vila bort. (Larsdotter, 2015)

3.3.1 Symtombild

Till utmattningssyndrom hör vanligen tre faktorer: uttalad utmattning som inte går över med vila, cynisk inställning och illusionslöshet samt en nedsatt professionell självkänsla. (Terveyskirjasto, 2015) Till symtombilden hör känslomässiga symtom så som irritation, nedstämdhet, oro och ångest. Försämrat minne, problem med att genomföra och planera uppgifter, koncentrationssvårigheter. Sömnstörningar, svårt att somna och/eller många uppvaknanden under natten. Präglad trötthet, energilöshet, utmattning. Kroppsliga symtom så som magkatarr, hjärtklappning, förstoppning, högt blodtryck, värk, ljudkänslighet. I samband med att prestationsförmågan försämras är det lätt att få skuld- och skamkänslor och bli nedstämd. Man blir överkänslig för all slags stress och känslomässigt utmattad. Ibland talar man om utmattningssyndrom med egentlig depression, även kallad för

utmattningsdepression. Detta innebär att man har fått en depression som utlösts utav stress. Det är dock inte alla med utmattningssyndrom som blir deprimerade. (Larsdotter, 2015)

3.3.2 Diagnostik

Utmattningssyndrom är inte en medicinsk diagnos i Finland utan ett syndrom. (Terveysportti, 2010) Utbrändhet eller på finska, *''työuupumus''*, och kan i sin tur leda vidare till depression, sömnstörningar, missbruk eller stressrelaterade somatiska sjukdomar. (Terveyskirjasto, 2015) Utmattningssyndrom hör inte till ICD-10 klassificeringen av sjukdomar utan är under koden Z73.0 *''Elämäntilanteen hallintaan liittyvät ongelmat''*, problem med hanteringen av livssituationen. (Tuunainen m.fl, 2011) Tre utmärkande särdrag vid utmattningen är en påtalad trötthet samt en känslökall, illusionslös livsåskådning följt av en sänkt professionell självkänsla. Dessutom inträffar vanligen också gott om allmänna stressymptom. (Terveyskirjasto, 2015) I Finland används Maslasch skalan (MBI-GS) och Bergen Burnout Indicator (BBI-15) som utvärderingsmetod för utmattning. Båda skalorna är framtagna speciellt för gruppanvändning, i enskilda fall går blanketten igenom i samband med intervju. (Terveyskirjasto, 2015)

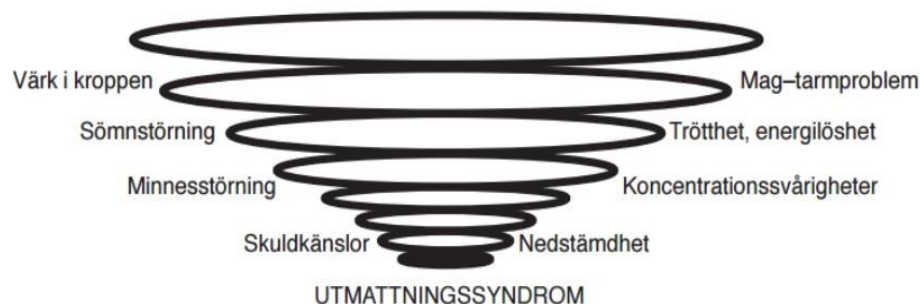
I Sverige är utmattningssyndrom en medicinsk diagnos sedan 2005 (ICD-10: F438A) som används för psykisk utmattning där orsaken bedöms vara stress. Begreppet används för att skildra på något annat än allmän trötthet och karaktäriseras av påtaglig brist på energi, minskad företagsamhet och uthållighet samt förlängd återhämtningstid. I engelskspråkig litteratur motsvarar utmattningssyndrom *''exhaustion disorder''* i stor utsträckning av begreppet *''clinical burnout''*. Begreppet utbrändhet är en term som ursprungligen betecknar en psykologisk reaktion på negativa händelser i arbetslivet och som har många olika definitioner och bör därför inte användas som en medicinsk diagnos. (Västragötalandsregionen, 2014) Enligt Socialstyrelsen i Sverige finns ett antal kriterier som måste uppfyllas för att diagnosen utmattningssyndrom ska kunna ställas. Fysiska och psykiska symtom på utmattning ska ha pågått i minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer vilka har förelagt under minst sex månader. Påtaglig brist på psykisk energi eller uthållighet dominerar bilden. Symtomen bör orsaka klinisk signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden. Det finns inga direkta fysiologiska effekter av någon substans (t.ex. missbruk, medicinering) eller övrig somatisk sjukdom som diabetes eller infektionssjukdom.

Om kriterier för depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom uppfylls samtidigt anges utmattningssyndrom enbart som tilläggs-specifikation till den aktuella diagnosen. (Västragötalandsregionen, 2014) Vid utmattningssyndrom har man antaganden kring att långvarig stress är en bakomliggande faktor till insjuknandet. Det innebär dock inte något ställningstagande till om stressen är relaterad till arbetet eller inte. (Socialstyrelsen, 2003, 7)

3.3.3 Ett typiskt sjukdomsförlopp

Läkare med relativt omfattande erfarenhet kan ge en rätt typisk sjukdomsbild hos sina patienter med utmattningssyndrom. Många gånger föranleds läkarkontakten av en akut försämring, men likväl har symtomen utvecklats successivt, kanske under flera års tid. Först kommer vanligen trötthet och sömnstörningar. Man ligger vaken på nätterna och grubblar, ofta över t.ex. arbetet om det är den bakomliggande stressfaktorn. Besvären kan komma och gå och intensiteten variera under flera års tid. Patienterna blir oroliga och irriterbara. En tilltalande olust inför arbetet och för krav över huvud taget smyger sig på.

Något senare i förloppet debuterar ett eller flera somatiska symtom så som värk i muskulaturen, huvudvärk, tryck över bröstet, hjärtklappning, orolig tarm, ljudöverkänslighet och yrsel. På nätterna är det svårt att somna in och nattsömnen störs av täta uppvaknanden. Det är vanligt att patienten tar sig en tupplur efter arbetet, enstaka semesterdagar eller annan ledighet tas ut för att få vila istället för sjukskrivning. Prestationsförmågan går ner liksom självförtroendet. Många känner sig mindervärdiga och skäms över sitt tillstånd. Familjelivet och fritidsaktiviteterna kommer i andra hand och all energi går åt att klara av arbetet. Successivt kommer nedstämdhet, koncentrations- och minnessvårigheter. I situationer med anspänning och krav kan panikångestattacker komma. En del patienter söker akut läkarhjälp för plötslig yrsel. I detta skede fyller många patienter kriterier för en egentlig depression, självmordstankar är jämförelsevis vanliga. Kombinationen ökat fokus på arbetet och minskande engagemang i världen utanför arbetet inklusive den egna familjen och den samtidiga utvecklingen av spänningssymtom och depression ligger beteckningen ’’utmattningsspiralen’’ (Figur 1) Det varierar från patient till patient hur länge det tar innan den långvariga stressen leder till en akut försämring. Det kan ta några månader men vanligen rör det sig om flera år. Ofta kan den akuta försämringen föregås av en traumatisk händelse eller akut konflikt. (Socialstyrelsen, 2003, 31-32)



Figur 1. Utmattningsspiralen. Figuren illustrerar den gradvisa begränsningen av individens intresseområden till förmån till arbetet samt den återföljande successiva uppkomsten utav stressymtom. (Socialstyrelsen, 2003, 29)

Utmattningssyndrom har man sett vara speciellt vanligt hos personer som har mycket kontakt med andra människor, exempelvis personal inom vård, omsorg, skola och mellanchefer på företag. Ännu finns dock inga entydiga resultat om vilka faktorer som kan vara predisponerande. Ofta rör det sig om mycket ambitiösa personer som satsar hårt, kanske till och med för hårt, på sitt arbete. Även hos de personer som grundar sin självkänsla i arbetsprestationer. (Socialstyrelsen, 2003, 33)

Klinisk erfarenhet talar för att utmattningssyndrom ofta blir långvariga. I vilken utsträckning detta ligger i tillståndets natur, eller beror på bristande behandling och rehabilitering eller på en fortsatt ogynnsam arbetssituation som individen inte förmår återvända till, är inte helt känt. Men en långvarigt ökad stresskänslighet även efter återgång till arbetet klagar många patienter över. (Socialstyrelsen, 2003, 10)

3.3.4 Behandling

Behandlingen baseras på psykologiskt stöd för att skapa balans mellan vila och aktivitet, för att undvika återinsjuknande. Den symtomatiska behandlingen inriktas på att stöda sömn samt minska på oro. Sömnstörningar är vanligt, regelbundna vanor och fysisk aktivitet spelar avgörande roll för såväl symtomförbättring som för arbetsåtergång. Även behandling med psykoterapeutiska metoder kan vara aktuellt.

Rehabiliteringen innefattar stresshantering, livsförändring och gradvis återgång i normaliserad livsförändring. Företagshälsovården och arbetsgivare bör tidigt kopplas in om det är arbetssituationen som är en dominerande stressfaktor. Genom att arbetssituationen förändras kan det skapa förutsättningar för återgång tidigare i arbete. En gradvis återgång i arbete behövs, att direkt återgå i fullt arbete är oftast kontraproduktivt. (Socialstyrelsen, u.å)

3.4 Depression

Det kan finnas flera bakomliggande faktorer för att hamna i depression. Bidragande faktor kan t.ex. vara en försämrad, bristande självkänsla i samband med negativa tankemönster. Depression kan även vara ett sätt att fly den typ av utlösande eller upprepade skräckinjagande känslotillstånd, såsom deras egna eller andras ilska. Andra traumatiska upplevelser som förlusten av professionell status eller en person som stått en nära. Ofta aktuella livshändelser, besvikelser eller förluster ofta i samband med stor sorg. Kan vara en hotande förändring i livet, i en relation eller i en konflikt eller en social isolering. (Terveyskirjasto, 2016)

Centrala symtom vid depression är nedstämdhet eller klart nedsatt välbefinnande och minskat intresse. Vid diagnostiserad depression räcker dock ej dessa kriterier utan till sjukdomsbilden hör även andra liknande symtom, t.ex. viktnedgång eller viktuppgång, sömnlöshet eller ett ökat sömnbehov, daglig trötthet eller utmattning, ökat skamkänsla och värdelöshet, koncentrationssvårigheter, svårigheter i att fatta beslut samt dödstankar eller självmordstankar. Till depression hör även ångestkänslor. (Terveyskirjasto, 2016)

Depression brukar delas upp i tre nivåer, lätt eller lindrig, medelsvår eller måttlig samt svår depression. Gränserna mellan de olika nivåerna är dock inte skarpa. Vid lätt depression kan man ofta fungera socialt och praktiskt i sitt dagliga liv, trots att man mår dåligt inombords. Man klarar av att gå till jobbet eller umgås med vänner fast det kan kräva ansträngning. Vid medelsvår depression kan svårigheterna vara så pass stora att man inte längre orkar med sitt vardagliga liv eller med relationer. Om man har svår depression påverkas ens känslor och tankar så pass mycket att man ofta inte ens bryr sig om sina grundläggande behov som att äta och dricka. Allvarliga självmordstankar eller direkta planer på att ta sitt liv kan också ingå i symtomen, det betyder dock inte att alla som har svår depression har självmordstankar. (Björklund, 2016)

Depression kan behandlas på olika sätt beroende på typ och graden av depressionen. Behandlingsmetoder som visat sig vara effektiva vid lätt och medelsvår depression är psykoterapi, antidepressiva läkemedel, regelbunden motion och i mån av möjlighet behålla vardagliga rutiner. Vid en svår depression kan vård på en psykiatrisk klinik vara aktuell. Om inte läkemedelsbehandling eller psykoterapeutisk behandling hjälper kan elbehandling vara till hjälp. Om sömnstörningar eller ångest förekommer kan sömnmedicin eller ångestdämpande läkemedel ordinerars utav läkare. (Björklund, 2017)

3.5 Ångest

Ångest är en intensiv känsla i kroppen av obehag och oro. De symtom som uppträder i samband med ångest beror på att kroppen reagerar på att något verkar hotfullt, då gör kroppen sig redo att hantera situationen genom att öka mängden adrenalin och andra stresshormoner i blodet. Hjärtat slår snabbare, musklerna spänns och andningen blir intensivare. De flesta upplever ångest någon gång i livet. Vid ångest kan man känna ett tryck över bröstet, att hjärtat slår hårt eller snabbt, muntorrhet, klump i magen, yrsel eller svaghet i musklerna. En del får diarrè eller måste kissa oftare än vanligt. Ångest kan upplevas som något väldigt obehagligt men är inte farligt. Ofta kommer ångesten utan att något tydligt yttre hot finns, vilket kan skapa en känsla av överklighet. Ångest kan bidra till att det känns svårt att slappna av och att sova. Man kan vakna på nätterna och på så sätt få nattsömnen störd eller få för lite sömn. Detta kan i sin tur göra att man blir känsligare för stress, vilket kan öka ångesten. Med ångest kan man även känna sig rastlös, otålig, lättirriterad, arg eller ledsen. Vanligen går ångest över av sig själv, ofta på några minuter. Men tanken på ångesten kan göra att den stannar kvar längre. (Holmér, 2016)

Ångest som kommer oväntat, intensivt och mycket plötsligt kallas för panikångest. Ibland kallas det även för ångestattack eller panikattack. Vid en panikattack är det vanligt att hjärtat slår ovanligt hårt eller snabbt, man får svårt att andas eller känner en tyngd över bröstet, man får magont eller illamående, frossa eller svettningar, man får yrsel eller känner sig svimfärdig, darrar eller skakar. Att få en panikattack kan kännas mycket skrämmande eller obehagligt. Dock är panikångest inte farligt och går över av sig själv. (Holmér, 2016)

3.6 Självkänsla, självbild och självförtroende

Redan tidigt under våra uppväxtår uppstår frågan ''vem är jag?''. Så småningom kommer den bli mer nyanserad och klar och bestå av olika aspekter. Funderingar som ''hur uppfattas jag av andra?'' och ''duger jag?'' börjar bli särskilt framträdande i de tidiga tonåren. Människan kan, i motsats till djuren, reflektera över sig själv. Vi kan inta ett utifrånperspektiv som ger oss möjligheten till speglig och värdering. (Johnson, 2003, 13)

Ett av människans kanske starkaste behov är behovet av god självkänsla och självrespekt. Att ha självkänsla är psykologiskt lika viktigt för oss som att äta och sova är fysiologiskt. Solomon m.fl. (1991) hävdar att uppskattningen från omgivningen skyddar oss mot den ångest som medvetenheten om vår utsatthet och dödlighet annars skulle frammana. (Johnson, 2003, 41-43)

Begreppet *jag* används i dagligt tal, den subjektiva upplevelsen av vår egen person. *Jaget* sköter kompromissandet mellan omvärldens krav, integrerar och samordnar individens handlande. *Själv* gör det möjligt för oss att uppleva att vi har ett *jag*, gör att vi kan reflektera över oss själva. Dessa begrepp är lik varandra men bör särskiljas. (Cullberg Weston, 2005, 7)

3.6.1 Självkänsla och självbild

Vår självkänsla börjar skapas när vi föds. Barnet upptäcker världen genom att känna, se, höra, lukta och småningom smaka. Så småningom när de intellektuella resurserna utvecklas, börjar barnet också sortera allt det upplevt i ett mönster, som blir till en uppfattning om hur världen ser ut. Småningom växer en bild fram hos barnet. Till en början är denna bilden en självuppfattning. Den skapas av de egna upplevelserna och är embryot till en uppfattning om vem jag är. (Masreliez-Steen & Modig, 2004, 42)

Självkänslan finns inom varje människa och att ha självkänsla är att bottna ända inne i sitt innersta och känna en inre trygghet. (Masreliez-Steen & Modig, 2004, 13-14) Dock upplever även en person med god självkänsla ständiga variationer på ytan. Personen kan exempelvis i ena stunden känna sig på topp när hen lyckats genomföra ett projekt för att i nästa stund se mörkret när man råkat i gräl med sitt barn och känner sig som en misslyckad förälder. En person med dålig självkänsla kritiserar och motarbetar sig själv hela tiden. När det finns brister i självkänslan blir livskvaliteten också sämre. Dessa personer går ofta runt med ständig oro att inte duga, många känner sig vilsna och saknar riktning. Vid sjukdomstillstånd

som depression, ångest eller ätstörningar har dålig självkänsla ofta en bakomliggande orsak. (Cullberg Weston, 2005, 22)

Det är vanligare än vi tror med en inre skamfylld självbild. Det räcker inte med att endast försöka ändra sina inre kritiska tankar hos en person med total grundmurad inre föreställning om att vara omöjlig att älska. Här måste den underliggande känslomässiga grunden med traumatiska erfarenheter tas itu med. Det kan vara en seg och lång kamp om den negativa självbilden är väldigt ingrodd. Istället för att våga lita på omgivningens positiva utsagor underskattar personen dem och tolkar annorlunda. Vid omedvetna och negativa föreställningar som byggs upp i vår självbild, speciellt i unga år, finns kvar genom hela livet om vi inte får hjälp att förändra dem. Det är svårt att rubba en inre skamsen självbild och det kan vara en utmanande uppgift. Det finns flera yttre faktorer som kan hota vår känsla av oss själva. Ibland ställs vi inför traumatiska händelser som självet försöker hantera. Hur sårbart självsystem vi har är individuellt som kan ha biologisk bakomliggande orsak eller tidigare trauman. Hur sårbara vi är kan handla om genetisk otur och hur vi har blivit formade. (Cullberg Weston, 2005, 155-156, 159, 181, 184-185)

Självets och personlighetens betydelse för hälsa är starkt relaterat till hur människor möter livets krav och hur de är utrustade inför olika förändringsperioder och krävande händelser. Det kan handla om svåra händelser, exempelvis sorger och förluster av olika slag, eller skilsmässa, arbetslöshet, sjukdom, men även förändringar som i sig är positiva, som att börja på ett nytt jobb, få barn eller flytta till annan ort.

3.6.2 Självförtroende

Det är vanligt att man blandar ihop självkänsla med självförtroende, trots att självförtroendet baserar sig på yttre faktorer, t.ex. om man är omtyckt. (Cullberg Weston, 2005, 28) Vårt självförtroende växlar från situation till situation. I vissa sammanhang känner vi oss bekväma och har ett gott självförtroende. Man vet att detta klarar man av. I andra sammanhang vet vi inte hur vi ska bete oss och skulle då helst vilja fly situationen snarast möjligt. Situationer som är nya och ovana är svårare att hantera och väcker därmed större osäkerhet. Självförtroendet uppnås först om vi lär oss behärska just den situationen med hjälp av erfarenhet och kunskap. (Masreliez-Steen & Modig, 2004, 16)

4 Tidigare studier

I följande kapitel redogör jag för tidigare vetenskaplig forskning inom ämnet och presenterar sökprocessen och hur jag valt ut mina artiklar.

4.1 Sökprocessen och urvalsprocessen

När jag har sökt artiklar har jag använt mig utav databaser som Finna, DiVa-portal som är en svensk databas, Juuli som är en finsk databas samt Ebsco. I Finna, DiVa och Ebsco har jag sökt efter artiklar som varit peer-review och funnits tillgång i fulltext. Jag har använt sökord som tangerar ämnet i min studie. Se bilaga 1 för en översiktstabell av den tidigare forskningen efter källförteckningen.

Eftersom jag var medveten om att Victoria Blom har gjort studier gällande utmattning och självkänsla har jag använt hennes namn som sökord för att hitta studier gjorda av henne.

Tabell över sökprocessen:

Databas	Sökord	Träffar	Använda
FINNA	burnout AND women	11 171	2
	burnout AND mother	1 977	0
	burnout AND mother AND career	1742	1
	burnout AND mother AND self-esteem	534	2
	mothers AND experience AND burnout	1722	1
	sociala media AND mothers	48 239	1
DiVa - portal	utmattningssyndrom OCH moderskap	5	1
JUULI	uupumus	10	0

	stressi	46	0
	stressi JA vanhemmuus	1	0
	uupumus JA suomi	1	0
	uupumus JA vanhemmuus	0	0
EBSCO	mother AND experience AND burnout	15	1
	women AND experience AND burnout	69	2
	mothers AND burnout	35	1
	burnout AND finnish AND women	3	1
	self-esteem AND burnout	34	0

I Bloms studie (2015) publicerad i WORK kan ett samband mellan prestationsbaserad självkänsla och utbrändhet ses. Hos män ses starkare associationer mellan stress i arbetet och utmattning medan det hos kvinnor fanns starkare samband mellan prestationsbaserad självkänsla och utmattning. I studien deltog 2121 arbetande män och kvinnor.

Evolahti m.fl. (2013) har i sin studie publicerad i Journal of Women's Health identifierat utvecklingsmönster för utbrändhet. Resultatet visar att utvecklingen av utbrändhet medföljer av samtidiga stressfaktorer i vardagslivet såväl som i arbetet och i privatlivet. I studien deltog 116 arbetande, medelålderliga kvinnor. Uppföljningsperioden pågick under 9 år, dock visar inte resultatet på några signifikanta förändringar i utbrändheten över längre tid.

Mitchelson m.fl. (1998) har i sin studie publicerad i Elsevier studerat sambandet mellan perfektionism, välbefinnande och karriär hos mammor. Resultatet visar att negativa former av perfektionism var kopplat med cynicism och utbrändhet i arbetet samt ett bristande föräldraskap. I studien deltog 67 mammor.

Gamble m.fl. (2013) har i sin studie publicerad i *Cognitive Therapy and Research* påvisat att mammor med barn som har någon form av uppmärksamhets/hyperaktivitetsstörning rapporterar lägre självkänsla under de veckor som de upplever mer stress, lägre positiv påverkan på situationen samt överaktivitet och trotsigt beteende hos sina barn. Mammor med tidigare depression i bakgrunden rapporterade dessutom sämre självförtroende.

Lindström m.fl. (2017) har publicerat en studie i *Journal of Pediatric Nursing* var man undersökt hur mammor som har barn med diabetes typ 1 upplever utbrändhet, med fokus på deras egna känsla av kontroll och självkänsla. Huvudresultatet presenterades i temat ”Mission impossible”, extrema och utmanande upplevelse av moderskapet, omfattande och ofrivilligt ansvar samt kontinuerlig utvärdering.

Djafarova m.fl. (2017) har gjort en studie publicerad i *ScienceDirect* där sambandet mellan självprestation och självkänsla hos ryska mammor i sociala medier undersökts. Resultatet visar att mammor med barn i förskoleåldern är de vanligaste användarna av sociala medier. Detta beror på tillgängligheten av tid, eftersom majoriteten av dessa mammor är på mammaledighet och på grund av liten kunskap i barnrelaterade aspekter, vilket leder till lägre självkänsla. Mödrar som är mer självsäkra i sin roll som mamma har positiv inställning till sociala medier. Mödrar med lägre självkänsla känner sig undertryckta för att upprätthålla en positiv bild för att vara i linje med andra mammors presentation på sociala medier. Mammor anser Facebook vara mer informativt och stödjande kommunikationsmedel än Instagram.

Med Erikssons (2016) studie publicerad i *Mid Sweden University* var syftet att få insikt i den existerande erfarenheten av klinisk utbrändhet, att belysa betydelsen av ett existentiellt perspektiv vid rehabilitering och att nå en djupare förståelse för klinisk utbrändhet ur existentiell synpunkt och bidra med kunskap om den existentiella dimensionen av hälsa. Fem patienter och sju vårdgivare intervjuades. Patienterna beskriver utbrändhet som en omfattande existentiell erfarenhet som kan uppfattas som mellan livet och döden, en skuggvärld som är instängd. Det är en situation som kännetecknas av att vara maktlös. Det skapar ett behov av att förstå sin situation för att kunna återfå kontrollen och hantera den. Det är en kamp för att ge livet en mening. När man inte möts med förståelse förlorar patienterna hoppet. Att arbeta med det existentiella perspektivet kräver förtroende och mod att ta utmaningen att hantera existentiella problem från både vårdgivare och patient.

Bilgin m.fl. (2015) studie publicerad i *Journal of Advanced Nursing* undersökte effekten av att delta i ett utbildningsprogram för utbrändhet hos mammor med barn med en intellektuell funktionsnedsättning. Resultatet visar att deltagande i ett omvårdnadsutbildningsprogram reducerade nivån av utbrändhet. Kontrollgruppen bestod utav 90 mammor.

Arman m.fl. (2015) har sin studie publicerad i *Scandinavian Journal of Caring Sciences* genom att titta på hälsoproblem, lidande och livsuppfattning hos 18 svenska män och kvinnor önskat få en djupare och existentiell förståelse av utbrändhet. Studien avslöjar tre nivåer av liv: handlingar, värderingar och universell existens. Om en person inte är i kontakt med dessa tre dimensioner verkar han eller hon ha svårt att bibehålla hälsan genom sitt liv. Konsekvenser för vården är existentiella intressen hos vårdgivare och livsförståelse som tecken på universella värderingar. Vårdgivarens egna naturliga förståelse för livet kan då fungera som en vårdande komponent.

Grossi m.fl. (2015) har i sin studie publicerad i *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress* undersökt sambandet mellan utbrändhet som ett syndrom av känslomässig utmattning/fysisk trötthet och kognitiv trötthet och smärtparametrar (övergripande smärta, smärtställen, intensitet och frekvens och funktionsnedsättning) Resultaten visade att utbrändhet bidrar till uppkomsten och upprätthållandet av smärta och funktionsnedsättning. I studien deltog 2300 svenska kvinnor.

Maruyama (2015) har i sin studie publicerad i *Journal of Japan Academy of Nursing Science* undersökt vilka faktorer som bidrar till utbrändhet hos sjuksköterskor som har förskolebarn. Resultaten visade att övertid i arbetet, viljan att fortsätta arbete, självförtroendet gällande barnens uppfostran och copingstrategier hade tydligt samband med utbrändheten. Det finns alltså ett behov av att utveckla ett system som eliminerar överarbete och samtidigt stärker sjuk-sköterskornas självförtroende i barnuppfostran samt instruktioner för stresshantering. I studien analyserades 2022 svar.

Ahola m.fl. (2006) har i sin studie publicerad i *Addiction* undersökt förhållandet mellan utbrändhet och alkoholkonsumtion samt hög alkoholkonsumtion bland finländare. Resultatet visar att förekomsten av alkoholberoende var förknippat med utbrändhet både hos män och kvinnor. Samband mellan utbrändhet och hög alkoholkonsumtion var dock inte statistiskt signifikant. I studien deltog 3276 finska aktiva anställda (1637 kvinnor och 1639 män) i åldrarna 30-64 år.

Sammanfattningsvis kan man i tidigare forskning se att utbrändhet beskrivs som en omfattande existentiell erfarenhet och är en situation som kännetecknas av att vara maktlös (Eriksson, 2016) Samband kan ses mellan utbrändhet och prestationsbaserad självkänsla (Blom 2015, Mitchelson m.fl., 1998). Stressen kan grunda sig både i arbetslivet som i privatlivet. (Evolahti m.fl.,2013) Negativa former av perfektionism kan leda till utbrändhet men även känslan av ett bristande föräldraskap (Mitchelson m.fl., 1998). Bland sjuksköterskor som har barn i förskoleåldern har övertid i arbetet, viljan att fortsätta arbeta, barnuppfostran och copingstrategier har av betydelse gällande utvecklandet av utbrändhet (Maruyama, 2015). Mammor som har barn som har någon form av hyperaktivitetsstörning kan i perioder uppleva lägre självkänsla och känna utmattning i sitt moderskap (Gamble m.fl.,2013). Utbrändhet visar sig bidra till såväl uppkomst som upprätthållande av smärta och funktionsnedsättning (Grossi m.fl., 2015). Vid bemötandet av patienter med utbrändhet kan vårdarens existentiella intressen, egna erfarenheter och naturliga förståelsen för livet fungera som en vårdande komponent (Arman, 2015). Gällande användningen av sociala medier föredrar vanligen mammor Facebook framför Instagram. Mammor som känner sig säkra i sin roll finner glädje i sociala medier medan de med lägre självkänsla upplever sig undertryckta för att upprätthålla en positiv bild utåt. (Djafarova m.fl., 2017)

5 Metod

I följande kapitel beskriver jag den metod jag använt i min studie. Jag har valt att använda mig av en kvalitativ design eftersom det motsvarar mitt syfte och min frågeställning om hur mammor upplever utmattningssyndrom.

Kvalitativ design har sitt ursprung i den holistiska traditionen och avser att studera personers levda erfarenheter av ett fenomen. Det finns varken någon absolut sanning eller fel i en erfarenhet. Dess data är inte numeriska utan kan samlas in t.ex. genom intervjuer, där informanternas beskrivningar blir föremål för analys/tolkning. (Henricson, 2012, 130) Det primära syftet vid kvalitativ design är att skapa kunskap om ett fenomen. Det kännetecknas av att forskaren är flexibel, anpassningsbar och har ett öppet förhållningssätt mot forskningsfältet. (Henricson, 2012, 132)

5.1 Datainsamlingsmetod

Min studie har en narrativ datainsamlingsmetod. Narrativ forskning sker inom flera olika vetenskapliga dicipliner. Vid narrativ forskning undersöks specifikt berättelsen och berättandet. Som forskningsfält är studien centrerad på själva berättandet och/eller på berättelsens struktur och meningsinnehåll. Mischler (1995) klassificerar narrativa studier i förhållande till deras fokus som kan vara relationen mellan händelser samt hur de refereras eller hur texten blir genom språket strukturerad. t. (Henricson, 2012, 239) I exempelvis hälso- och sjukvårdsammanhang öppnas då möjligheter till en djupare förståelse av den unika människan och hur vårdmiljöer kan påverka berättelsen. (Henricson, 2012, 240)

5.2 Dataanalys

Studiens syfte och frågeställning styr valet av dataanalys. (Henricson, 2012, 492) Materialet i min studie analyseras induktivt med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Vid induktiv analys görs analysen utgående från innehållet i texten. (Henricson, 2012, 336) Lämpligt underlag för innehållsanalys är omfattande textmaterial, exempelvis dokument. Kvalitativ innehållsanalys av dokumenttexter kan lämpligen göras med stöd av en tabell i vilken alla avkodade intervjuer sätts in och numreras i ordningsföljd. Mallen går att bygga upp med koder, meningsenheter, subkategorier, kategorier och/eller teman. Dokumenttexterna bör läsas ett antal gånger innan analysformen blir tydlig. Därefter sätts etiketter på dessa koder med ett eller flera ord som bör ligga nära texten. När grupperna av koderna färdigställts kommer en kreativ process i vilken det går att se ifall innehållet ska beskrivas som subkategori/kategorier eller subteman/teman. (Henricson, 2012, 334, 336-337)

5.3 Etiska överväganden

Forskningsetik innebär de etiska överväganden som görs inför och under genomförandet av ett vetenskapligt arbete. Etiska överväganden finns genom hela examensarbetet: från val av ämne och frågeställning, genomförande och därefter rapportering och spridning av resultatet. (Henricson, 2012, 70) Den etiska utmatningen vid examensarbeten som handlar om människor är att undvika att de skadas, såras eller utnyttjas. Enligt *Lag om etikprövning*

av forskning som avser människor (2003) och Personuppgiftlagen (1998:204) är syftet att skydda den enskilda människan och respekten för människovärdet vid forskning. (Henricson, 2012, 71)

Vid forskningsetik bör god vetenskaplig praxis och handläggning av avvikelser iakttas. Det finns etiska riktlinjer som följs, dessa räknas till humanvetenskaperna och kan indelas i tre delområden:

1. Respekt för den undersökta personens självbestämmanderätt.
2. Undvikande av skador
3. Personlig integritet och dataskydd. (Forskningsetiska delegationen, 2012-2014)

Jag var först tveksam över om jag skulle behöva be informanterna lov för att kunna använda bloggmaterial. Men eftersom alla dessa bloggar är officiellt publicerade på internet för alla att läsa och ingen blogg är lösenordskyddad behöver jag inte be om lov. *''Avvikelse från principen om frivilligt samtycke kan göras när man forskar i publicerade och offentliga handlingar samt arkivmaterial.''* (Forskningsetiska delegationen, 2012-2014)

En annan viktig princip inom forskningsetiken är att alltid sträva efter att göra gott och inte skada. Forskningspersonerna ska bemötas med respekt och forskningspublikationerna bör skrivas på ett hänsynsfullt sätt. (Forskningsetiska delegationen, 2012-2014) Jag kommer att bevara citat från informanternas bloggar i mitt arbete för att undvika eventuella feltolkningar eller missförstånd. Jag försöker att läsa igenom bloggarna så fördomsfritt som möjligt för att undvika att plocka ut citaten efter mina omedvetna fördomar. Jag kommer även presentera resultatet på ett så sakligt sätt som möjligt för att inte stärka eller försköna materialet på något vis.

5.4 Praktiskt genomförande

Med mitt material har jag valt att göra en kvalitativ innehållsanalys. Jag har läst igenom bloggarna en efter en. Utifrån min frågeställning har jag tagit vara på värdefullt material

ifrån bloggarna, det vill säga direkta citat ur blogginläggen, som jag sedan analyserat ett efter ett. Materialet har jag sedan delat in i tillhörande tema, kategori och subkategori.

Analysen startar med noggrann genomläsning av datamaterialet, dvs. alla renskrivna fältanteckningar. Detta eftersom forskaren bör bli bekant med sitt material, denna process kallas för naiv läsning. Därefter läses materialet ytterligare minst en gång och nu gärna med en färgpenna i handen så olika handlingsmönster som speglar de aktiviteter som observeras kan färgmarkeras. I marginalen på varje textsida noteras sen en kortare kod som identifierar eller gångar det mönster som är markerat. Efter hand som analysen fortskrider kan de olika mönstren som är identifierade sorteras i så kallade underkategorier. Därefter läses materialet på nytt och nu börjar en mer fokuserad kodning. Småningom kommer även kategorier växa fram genom att innebörden i de olika underkategorierna eller subkategorierna jämförs med varandra. Efterhand som kategorierna växer fram så ska även de jämföras med varann och med subkategorierna så att det finns en överensstämmelse i allt kodat material. (Henricson, 2012, 232)

5.5 Bloggning

Ordet blogg härstammar från engelskan och är en förkortning av ”webblogg” och kan översättas till svenska som *loggbok* eller *dagbok på internet*. Att skriva och publicera dagbok på internet började dyka upp i slutet av 1990-talet. Det finns många användningsområden för en blogg, idag finns bloggar knutna till branscher, organisationer och yrken som kan drivas som samarbeten, men även bloggar som fungerar som personliga dagböcker. En blogg skiljer sig från övriga webbtjänster i sociala medier eftersom en blogg inte ägs av ett företag som en tjänst, som till exempel Facebook. Det finns många olika så kallade bloggportaler, i Sverige används t.ex. Wordpress och Blogger. (Skolverket, 2015) Bloggar liknar varandra ofta till utseendet, hur de ser ut beror på vilka inställningar bloggarens ägare, administratör, har valt. En blogg har ett namn och varje inlägg som publicerats får en egen rubrik och ett datum. Alla skrivna blogginlägg listas på första sidan och inläggen listas i daterad ordning vilket gör det möjligt att läsa inlägg från det senaste och bakåt genom att scrolla längre ner på sidan. (Skolverket, 2015) På en blogg finns det möjlighet för besökare att kommentera de inlägg som skrivs och om kommentarer ska publiceras direkt eller bör godkännas innan publicering väljer administratören själv. Privata bloggar är den äldsta och kanske vanligaste

bloggningsformen idag. Här liknar inläggen dagboksanteckningar och handlar vanligen om vardagslivet. (Skolverket, 2015)

Det finns flera fördelar med att använda internet vid datainsamling. Det sparar tid och kan också vara en fördel ekonomiskt eftersom det går att nå många personer med bara en knapptryckning. Det finns möjligheter att nå ut över ett stort geografiskt område, både nationell och internationellt. Det finns också en större öppenhet för att diskutera känsligare frågor och belysa frågor som annars kanske inte är så lätta att forska kring. En ökad känsla av anonymitet kan bidra till att informanterna är mera uppriktiga och öppna. Därför blir det lättare att diskutera känsliga och personliga frågor när informanterna inte ser intervjuaren. (Henricson, 2012, 263)

5.6 Urval och presentation av informanter

Jag ville gärna hitta bloggar som var skrivna på svenska. Kriterier för de bloggar som används är att de är skrivna på svenska och att inläggen i bloggen har publicerats under en lång tid. Avsikten med att tidsaspekten är att få med alla faser i utmattningssyndromet. Jag anser att det inte spelar någon roll att informanterna kommer ifrån Sverige eftersom det är deras upplevelse jag vill analysera. Informanterna har valt i sina bloggar att till en viss utsträckning vara anonyma och därför hittas inte helt detaljerad bakgrundsinformation om författaren. Analysenheten består av 57 antal sidor.

Blogg 1: Anna är gift och har två barn, en son på 19 år och en dotter på 9 år. Exakta yrke framkommer inte men hon beskriver sig själv som tidigare högt utbildad och med god karriär.

Blogg 2: Kallar sig för ”fröken duktig”. Lärare till yrket. 40 år, bor på landet tillsammans med sin man och två barn. Har utmattningssyndrom, ångest och depression.

Blogg 3: Kallar sig för ”fröken F”. Har en sambo, en son på 1,5 år med funktionsnedsättning och en dotter på 6 år. Yrke okänt.

Blogg 4: Utbildad lärare. Skriver om utmattningssyndrom och ångest. Bor tillsammans med mannen och åtminstone två barn eftersom hon skriver om ”barnen” i sin blogg.

6 Resultatredovisning

I följande kapitel redovisas resultatet i min studie om hur mammor upplever utmattningssyndrom som jag fått fram med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Resultaten indelas i övergripande tema med tillhörande kategori och underkategori.

Tabell över resultat

Tema	Kategori	Underkategori
Lidande	Innan väggen kom emot	Ignorans Egna krav Samhällets krav
	I utmattningens centrum	Ensamhet Frustration Förtvivlan Försämrade självkänsla Förändrad jag-bild Förändrad livssituation Mardrömmar Minnessvårigheter Olust för krav Plötsliga stresspåslag Skam Skuldkänslor Sorg Trötthet Ångest
	Missnöje med vården	Bristfälligt bemötande Okunskap
	Reaktioner från närstående	Oförståelse Oro och medlidande Frustration
	Ovissheten om tillfrisknande	Oro Otålighet
	Tanken om återgång till arbetet	Bristande självförtroende Rädsla
Meningsfullhet	Känsla av att livet går vidare	Acceptans Tacksamhet Att vara mamma
	Guldkorn i vardagen	Yoga
	Stöd och bekräftelse	Vårdpersonal Anhöriga

Hopp	Beslutsamhet att tillfriskna Nya perspektiv	Kämparanda Att vara mamma Uppskattning Nya relationer Medvetna val Acceptera sitt nya jag Önskan om ökad kunskap
------	--	--

6.1 Lidande

Temat lidande beskriver de negativa känslor informanterna upplever kring sitt tillstånd. Temat har sex kategorier; innan väggen kom emot, i utmattningens centrum, missnöje med vården, reaktioner från närstående, ovissheten om tillfrisknande och tanken om återgång till arbetet.

Innan väggen kom emot

Informanterna reflekterar ofta över vad det var som gjorde att de blev sjuka. Kategorin har tre subkategorier; ignorans, egna krav och samhällets krav.

Ignorans

Gemensamt för informanterna är att de sett varningssignaler innan insjuknandet. Av någon orsak har de valt att inte ta dem på allvar och ignorerat dem. Med facit i hand önskar de att de hade stannat upp tidigare och förstått allvaret.

''Självklart hade jag fått varningssignaler. Men jag hade inte tagit dem på allvar.'' (Blogg 2)

'' Varför stannade jag inte upp redan förra hösten? Eller hösten innan det? Jag såg ju varningssignalerna. Men jag vägrade inse dem.'' (Blogg 1)

Egna krav

Flera informanter ser tillbaka på sitt gamla jag och inser att de ställt på tok för höga krav på sig själva. Det gällde att prestera inom alla områden, på jobbet men också i vardagen.

''Sammanfattningsvis kan man säga att jag ställde på tok för höga krav på mig själv för att det skulle hålla i längden. Inom alla områden, men framförallt på jobbet.'' (Blogg 2)

''Jag tycker att jag har strävat framåt, uppåt, vidare, i hela mitt liv.'' (Blogg 4)

''Jag var helt oförmögen att ta emot komplimanger och beröm. Det gick bara inte. Jag ifrågasatte den som berömt mig och hade alltid förbättringar och effektiviseringar på gång.'' (Blogg 4)

''Att jag hamnade i Ingemannslandet berodde helt klart på mitt alldeles för galet duktiga jag. På hon som gjorde allt och lite till. Och ännu lite mer. På alla plan. För allt och alla.'' (Blogg 1)

''Jag insåg att jag tränat för hårt och inte lyssnat på min kropp under flera år. Oavsett väder och känslan i kroppen gav jag mig ut på mina rundor.'' (Blogg 2)

Samhällets krav

Även om de egna kraven var högt ställda upplever informanterna att även samhället varit en bidragande faktor till att de blivit utmattade.

''Jag klarar inte av att leva i dagens samhälle utan att bli sjuk.'' (Blogg 3)

''Jag har under min sjukskrivning förstått hur galet vårt samhälle är och hur omöjligt det är för oss att anpassa oss till de krav som finns utan att bli sjuka.'' (Blogg 2)

I utmattningens centrum

I följande kategori beskrivs informanternas negativa känslor. Kategorin bildar fjorton subkategorier; frustation, förtvivlan, försämrad självkänsla, förändrad jag-bild, förändrad livssituation, mardrömmar, minnessvårigheter, olust för krav, plötsliga stresspåslag, skam, skuld-känslor, sorg, trötthet och ångest.

Ensamhet

Vardagarna handlar om att vila i ensamhet och det är svårt att göra sig förstådd. Informanterna upplever utmattningssyndrom som ett väldigt ensamt tillstånd.

''Det är en sjukdom som inte syns utanpå men som känns desto mer. Det är en sjukdom som får en att känna sig extremt ensam.'' (Blogg 3)

''Vill mest bara gråta. Känner mig ensamast i världen. Övergiven. Av alla.'' (Blogg 4)

Frustration

Informanterna uttrycker ofta frustration och ilska över sin situation.

''Men när tar vilandet slut?! Hur länge ska mina dagar främst handla om att vila?! Är less. På riktigt.'' (Blogg 1)

'' Man vet att man är på gränsen till total frustration och toksammanbrott när man inte orkar någonting mer. Inte ens svara på tilltal.'' (Blogg 4)

''Vill må bra NU!!!!'' (Blogg 4)

Förtvivlan

Ibland förlorar informanterna hoppet och känner en enorm förtvivlan. Trots att de gör sitt yttersta för att tillfriskna kommer svackorna och livet känns hopplöst.

''Jag har följt min plan så noga och ändå hamnar jag regelbundet i djupa svackor. Efter ett år och tre månader. Jag vet inte hur jag ska göra för att bli frisk.'' (Blogg 2)

''Sågen ambulans igår på väg hem från jobbet och tänkte att jag önskade att det var jag som låg i den. På väg till sjukhuset med en RIKTIG sjukdom. Fasen vad knäpp man har blivit. Vad ska det bli av en?!'' (Blogg 2)

''Ibland känns allting så hopplöst. Jag blir så himla uppgiven.'' (Blogg 2)

''Den som säger att stress inte är livsfarligt har aldrig varit riktigt drabbad''(Blogg 3)

Försämrad självkänsla

Informanterna känner inte längre igen sig själva. Någon beskriver sig ha värdelösa tankar om sig själv, någon annan känner sig inte längre vara bra på något.

''Jag känner mig inte överkompetent, jag känner mig inte bra på något. Jag har helt tappat självförtroendet.'' (Blogg 3)

''Jag är liksom fel och i vägen.'' (Blogg 2)

''Ibland kommer jag-är-värdelös-tankarna om mig själv fram.'' (Blogg 2)

Förändrad jag-bild

Informanterna tänker ofta tillbaka på sitt gamla jag och känner enorm saknad.

''Saknar mitt gamla energifyllda jag.'' (Blogg 1)

''Kommer jag någonsin att bli den energiknippe jag brukade vara, som gör karriär, men ändå alltid har tid över för familj och vänner.'' (Blogg 1)

''Det är en saknad. Jag gillar att köra bil. Känna mig fri att kunna ta mig precis vart som helst. Hög musik och sjunga med till en bra låt.'' (Blogg 4)

Förändrad livssituation

Det är inte bara sitt gamla jag som informanterna saknar, de är rädda att livet aldrig kommer bli som förr igen.

''Ibland blir jag rädd för hur länge jag kan komma att må så här. Rädd att livet aldrig mer ska fungera för mig.'' (Blogg 3)

''Jag undrar ju om det är så livet ska vara nu?'' (Blogg 2)

Mardrömmar

Informanterna har mycket sömnsvårigheter och drömmer ofta mardrömmar. Någon beskriver sig ha återkommande stressdrömmar där de är tillbaka på sin gamla arbetsplats.

''Natten efter drömde jag om det jobbet igen... Vaknade genomsvettig, med fasansfull ångest över det, tills jag kom på att jag skulle ju inte börja jobba där igen. Jag har ju sagt upp mig.'' (Blogg 4)

''Trött som en tokig efter en natt full av drömmar och svettiga lakan.'' (Blogg 2)

''Jag hamnar ofta i olika översvämningar, när jag drömmer alltså.'' (Blogg 4)

Minnessvårigheter

Informanterna upplever sig ha minnessvårigheter och därför svårt att bidra i sociala sammanhang. Ofta glömmar de ord och sammanhang i vad som sägs. Hemma sätter de saker på fel plats, glömmar var de lagt saker bland annat.

''Mitt i en mening glömmar jag bort vad det är jag håller på att säga. Måste pausa. Tänka efter. Efter ett ögonblick har jag glömt hela sammanhanget.'' (Blogg 4)

''Jag minns ytterst lite av vad andra säger till mig.'' (Blogg 3)

''Min sambo frågar ofta om jag minns saker... och av 9 av 10 ggr kommer jag verkligen inte ihåg något. Det är helt blankt.'' (Blogg 3)

''Det är som att hjärnan liksom kopplar ihop saker fel. Slänga tvätten i soporna. Bilnyckel eller husnyckel.? Disken i tvättmaskinen. Same, same but different liksom.'' (Blogg 2)

Olust för krav

Informanterna beskriver hur de har en stark olust för krav och ansvar, stora som små.

''Jag försöker. Försöker verkligen. Men är så trött just nu. Vardagen har för många krav som jag inte kommer undan.'' (Blogg 4)

''Gillar inte inbokade möten. Att passa tider är ett krav som stressar mig.'' (Blogg 4)

''Jag vill lämna över alla beslut till någon annan. Stora som små. Så man slipper fundera.'' (Blogg 2)

''Ansvaret för mitt liv och för mina barns känns enormt tungt just idag.'' (Blogg 3)

Plötsliga stresspåslag

Informanterna får ofta stresspåslag och kroppen går upp i varv utan någon anledning.

''Tårarna rinner och det svider i ögonen. Inte för att jag är ledsen, utan mer som om jag skalar och hackar lök efter lök. Jag kan inte titta för det gör så ont. Det var ett tag sen stressen yttrade sig på det här sättet, men jag känner igen det.'' (Blogg 4)

''Förbannade stress. Sluta jävlas med min kropp.'' (Blogg 4)

''Behöver jag säga att min stressnivå var skyhögt? Helt torr i strupen, stirrig, hjärtklappning osv.'' (Blogg 3)

''Det lilla. Att skriva mitt namn på ett papper. Bara det. Fick mig att utveckla enorm stress i kroppen.'' (Blogg 4)

Skam

Informanterna upplever mycket skam. Någon skäms över att ha insjuknat, medan någon annan skäms över inte orka bidra i konversationer. Någon skäms över att inte orkat med sina barn.

''Jag skäms för att jag blivit sjuk av stressen. Jag bor bra, mina barn har de bästa av förutsättningar. Det finns inga yttre parametrar som borde påverka mig så.'' (Blogg 4)

''Vilken skam det är att må psykiskt dåligt. Fyfan, så less på det.'' (Blogg 3)

''Min vanligaste tanke just nu är: vad ska folk tänka egentligen? Hon är ute och promenerar, men jobbar, det gör hon inte. Hon måste vara en sån där lat typ som går hemma och utnyttjar systemet.'' (Blogg 2)

''Skämdes för att jag inte ville prata med någon. Inte ens mina egna barn orkade jag lyssna på. Det var svårt att erkänna då som nu. Att jag inte orkade med mina fina barn, det skäms jag fortfarande för.'' (Blogg 2)

Skuldkänslor

Informanterna har också mycket skuldkänslor. Flera känner skuld över att inte orka engagera sig tillräckligt i sina barn.

''Ibland förstår barn hur det är utan att man säger det direkt till dem. Det är som ett slag i magen när man förstår att de upplever att man inte orkar med dem.'' (Blogg 2)

''Jag har burit på så mycket skuldkänslor och skam, senaste veckorna. Gentemot mina barn.'' (Blogg 1)

''Stackars, stackars min familj. Hur står de ut med mig egentligen?'' (Blogg 2)

''Samvetet. Det dåliga. Det som hänger över en för att man inte orkar göra saker. För att man inte orkar vara den förälder man vill vara. ''(Blogg 4)

Sorg

Informanterna sörjer sitt gamla liv. De sörjer tiden som gått förlorad, allt som de missar och över allt de fått offra på grund av sin utmattning.

''Tårarna rinner, över att jag blev sjuk. Över allt jag fått försaka. Över allt som sjukdomen kostat mig. '' (Blogg 4)

''Att acceptera hur det är just nu och att inse att det aldrig kommer att bli som förr igen är på sätt och vis en sorg. '' (Blogg 2)

''Och sörjer att jag inte kan klara av att jobba med det jag gillar. Att min arbetsgivare så gärna vill bli av med mig att de säger upp mig. Jag sörjer min yrkesidentitet. Mina arbetskamrater. '' (Blogg 4)

Trötthet

Informanterna upplever extrem trötthet. Trots mängder med vila och långa natters sömn går tröttheten inte att vila sig ifrån.

''Tröttheten var så total att jag inte orkade ta mig från duschen till sängen utan att lägga mig på golvet i badrummet ett tag först. '' (Blogg 2)

''Jag sover på dagen och ändå lyckas jag sova 12 timmar varje natt. Och trots det, trött när jag vaknar. Den där tröttheten som man liksom inte kan vila sig ifrån. '' (Blogg 4)

''Ofattbart att man inte orkar ta sig till köket utan att börja gråta av ansträngning. '' (Blogg 4)

''Och det spelar ingen roll hur mycket man sover. Man känner sig aldrig piggare. Hela livet är ett töcken av konstant trötthet. '' (Blogg 3)

Ångest

Ångest är ofta förekommande hos informanterna och de beskriver den som något obehagligt och väldigt obehagligt. Flera informanter får även panikångestattacker med jämna mellanrum.

''Ångesten har tagit över. Mörka nyanser väller in. Kan inte stoppa. Paniken sitter i halsgropen.'' (Blogg 1)

''Men den där känslan när man inte kan andas och det sitter något i halsen som inte försvinner... Det är enorm obehagligt.'' (Blogg 3)

''Fick under lördagskvällen min första panikångestattack på många månader.'' (Blogg 1)

''Utmana ångesten var det... Den slog tillbaka. Rejält.'' (Blogg 4)

''Jag stänger av för att fungera som mamma. Och har samtidigt ångest för att jag är en avstängd mamma. Mina barn förtjänar bättre.'' (Blogg 3)

Missnöje med vården

Följande kategori beskriver de negativa känslor informanterna upplevt i kontakten med vårdpersonal. Kategorin bildar två subkategorier; bristfälligt bemötande och okunskap.

Bristfälligt bemötande

Informanterna har inte endast positiva upplevelser av vården och det bemötande som de fått.

''Det som gör mig förbannad. Att de står och säger att det handlar om att vilja komma tillbaka till jobbet. Jag vill jobba så mycket så jag kan gråta över det ibland.'' (Blogg 4)

''Var hos doktorn och pratade om hur länge jag mått dåligt och varför jag inte sökte hjälp tidigare. Tills hon uppgivet utbrast "Men Googlade du inte dina symtom?" (Blogg 4)

''Jag är inte hypokondriker! Jag tror inte att jag har en allvarlig sjukdom och att jag ska dö! Jag är inte rädd! Det är inte därför jag söker fysiska fel när jag mår skit. Det är ju bara för att jag vill bli frisk.'' (Blogg 2)

''Alltså, jag blir både ledsen och jäkligt förbannad när jag hör hur det är ställt med vården ibland. Både för min egen del och för andras.'' (Blogg 4)

Okunskap

Informanterna upplever att vården varit bristfällig och att vårdpersonal besitter en viss okunskap gällande utmattningssyndrom och dess behandling.

” Jag är inte den som varit mest nöjd med den vård jag fått. Råden som sjukvården presenterat för mig har kanske inte alltid varit riktigt bra.” (Blogg 3)

”Minns hur min första doktor uppgivet sa till mig att hon inte visste vad hon skulle göra med mig mera” (Blogg 4)

” Ibland har vi famlat i mörkret, både doktor, psykolog och jag. Mycket mer kunskap behövs ännu kring utmattningssyndrom och dess läkning.” (Blogg 3)

” Finns det ingen som, på riktigt, vet hur utmattningssyndrom ska läkas? ” (Blogg 4)

Reaktioner från närstående

I följande kategori tar jag upp de reaktioner närstående ger som informanterna upplever som negativa eller är rädda för. Kategorin har tre subkategorier; oförståelse, oro och frustration.

Oförståelse

Informanterna upplever fruktas oförståelse ifrån närstående och från folk runt omkring dem.

” Men det är inte kul att höra kommentarer som, det syns inte på dig att du är sjuk. Men du som ser så fin ut. När någon säger så åker de automatiska tankarna genast fram. Dom som undrar vad folk ska tro och tycka. Typ, är hon verkligen sjuk? Är hon hemma och är lat?” (Blogg 2)

”Är det bara jag som fått höra att jag borde skärpa till mig?” (Blogg 4)

”Stöttandets konst alltså. Ja att kunna stötta ser jag nämligen som en konst. Vissa kan det, vissa kan det inte. ” (Blogg 3)

Oro och medlidande

Informanterna är rädda för att deras tillstånd ska väcka oro hos sina närmaste. De har de svårt att veta hur de ska prata om sitt mående med närstående för att inte väcka mer oro. Någon tycker inte om när närstående visar medlidande eftersom detta tar energi.

''Frågan är ju hur ärlig det är bra att vara med sin mamma eller andra närstående. Ska man verkligen säga hur man känner sig och mår, på riktigt? Vem blir hjälpt av det? Gör det inte mer skada än nytta?'' (Blogg 2)

''Äldsta sonen frågar ofta och oroligt, är det jobbigt mamma?'' (Blogg 2)

''Det känns i hjärtat när dottern oroat frågar mig. Är du trött nu mamma? Orkar du följa med mig idag?'' (Blogg 4)

''Medlidande kan också vara att någon tycker synd om mig - det tycker jag inte om. Det är inte heller särskilt produktivt.'' (Blogg 3)

''Hos mig väcker andras medlidande en ansvars känsla som får mig att börja kompensera för att minska den andre personens lidande. Detta tar mycket energi. Det väcker en önskan att slippa ta ansvar och hantera andras känslor.'' (Blogg 3)

Frustration

Utmattningen har haft påverkan på parförhållandet. Ibland har utmattningen bidragit till kris och frustration.

''Min och makens relation krisade som mest när jag, från att ha varit jättesjuk blev aningens piggare. Sen kom det en period då han började avsky utmattningen. Verkligen hatade allt som utmattningssyndrom hade orsakat honom i hans liv. Han var inte ens sjuk, men ändå drabbades han så hårt.'' (Blogg 4)

''Sambon kläckte ur sig vid middagen att han kände att han var på dåligt humör. Han säger då att han skulle behöva en vecka ledigt utan att behöva anpassa sig till andra. Att han också har behov av återhämtning i ensamhet.'' (Blogg 3)

Ovissheten om tillfrisknande

Informanterna känner ovisshet kring sitt eget tillfrisknande och en otålighet. Kategorin bildar två subkategorier; oro och otålighet.

Oro

Informanterna är oroliga över huruvida de någonsin kommer att tillfriskna.

''Ältar NÄR man ska bli frisk. HUR man ska bli frisk. OM man ska bli frisk...'' (Blogg 2)

'' Det svåraste hindret att övervinna tror jag är ovissheten i sjukdomen. '' (Blogg 2)

Otålighet

Informanterna upplever otålighet kring sin egen framtid och huruvida de någonsin kommer bli helt frisk igen.

''Att inte veta hur situationen kring tillfrisknandet ser ut får informanterna att känna otålighet.''' (Blogg 3)

Tanken om återgång till arbetet

Kategorin beskriver de känslor informanterna har kring att återgå till arbetet och består utav två subkategorier; bristande självförtroende och rädsla.

Bristande självförtroende

Informanterna har svårt att tro på den egna förmågan och att de ska kunna bidra till samhället igen.

''Ingen arbetsgivare vill ha någon som måste arbetsträna eller arbeta deltid. Nån utbränd där man inte vet hur utfallet blir.''' (Blogg 2)

Rädsla

Informanterna beskriver sig vara rädda för att börja arbeta igen.

''Jag är så rädd för att slukas upp på jobbet igen. Inte kunna stå emot, inte kunna säga nej.''' (Blogg 3)

'' Jag är rädd för andras förväntningar. '' (Blogg 3)

6.2 Meningsfullhet

Temat meningsfullhet tar upp de positiva känslorna informanterna beskriver. Trots sin utmattning och sin livssituation fanns det saker informanterna upplevde som meningsfullt. Temat har tre kategorier; känsla av att livet går vidare, guldkorn i vardagen samt stöd och bekräftelse. Kategorierna bildar flera subkategorier.

Känsla av att livet går vidare

Trots utmattningen upplever informanterna positiva känslor, detta ger en känsla av att livet går vidare. Kategorin har tre subkategorier.

Acceptans

Informanterna beskriver utmattningssyndrom som ett oförutsägbart tillstånd vilket kan göra det svårt att acceptera sin situation. De kämpar med att acceptera att kroppen inte längre fungerar, att de inte längre känner igen sig själv. Från att ena dagen känna sig stark och på väg mot tillfrisknande för att nästa dag göra bakslag. Informanterna beskriver acceptansen som nyckeln till tillfrisknande

''Accepterade. Tillslut. Vila för att läka.'' (Blogg 1)

''Jag kommer tillbaka, men har accepterat att jag nu är sjuk. Det får ta sin tid.'' (Blogg 1)

''Nu måste jag börja vara mer snäll mot mig själv.'' (Blogg 2)

''Jag jobbar så otroligt hårt med acceptansen av det jag inte kan förändra. Jag vill leva.'' (Blogg 3)

Tacksamhet

Informanterna är tacksamma över sitt tillstånd och vad den fört med sig. Någon känner tacksamhet över att de har ett hem, sin man och sina barn. Någon beskriver insjuknandet som det bästa som kunnat hända deras familj. Det stöd och den hjälp informanterna fått från vårdpersonal, kuratorer och närstående känner de stor tacksamhet för.

''Jag är så oerhört tacksam för att jag får komma hem till ett varmt hem.'' (Blogg 3)

''Jag är lyckligt lottad. Jag bor i ett land där man faktiskt får betalt, för att vara sjuk. Vi har ett socialt

skyddsnet som tar över, när vi själva inte orkar... Det är få länder som erbjuder detsamma.”
(Blogg 1)

”Är tacksam för att jag finns här. Och nu. Att mina barn har en mamma. Och att min någon, har en fru. Är tacksam över livet.” (Blogg 1)

”Jag är fortfarande så oändligt tacksam för utmattningen och chansen till på nytt födelse. Känner mig typ frälst” (Blogg 3)

Att vara mor

Informanterna upplever sin roll som mor väldigt meningsfull och något som ger dem ett syfte och fungerar som stark motivation till att fortsätta kämpa.

”Att ha en bebis är verkligen en gåva och en läxa i att vara i nuet. Att amma är som meditation. Det går inte att vara stressad och inte där, då fungerar inte naturen.” (Blogg 3)

”Vi har så roligt tillsammans. Det får mig att må riktigt bra.” (Blogg 4)

”Jag trivs i min tvåbarnsmammaroll. Man har ett mål och ett syfte. Man ä mer än sin utmattning.” (Blogg 3)

Guldkorn i vardagen

Informanterna hittar nya saker i vardagen som är meningsfullt. Gemensamt hos informanterna var meditation och yoga som bidragit till välbefinnande. Kategorin bildar en subkategori.

Yoga

Yoga och avslappning beskriver informanterna som väldigt meningsfullt och som en meningsfull del i sin vardag. Yogan ger såväl fysiska som psykiska fördelar.

”Jag har börjat yoga frekvent och märker enorm skillnad i kroppen, jag har inte lika ont.”
(Blogg 3)

”Har gått på min yogakurs några gånger nu och det blir allt mer spännande!” (Blogg 4)

”Det är så himla härligt med just den här yogan...” (Blogg 2)

Stöd och bekräftelse

Att få stöd och känna bekräftelse är viktigt för informanterna. Följande kategori bildar två subkategorier.

Vårdpersonal

Informanterna beskriver betydelsen av god vård och hur viktigt det är att känna sig accepterad, förstådd och bekräftad i sitt tillstånd.

''Var skönt att träffa kuratorn igår... Hon gav en bekräftelse som jag sökt. Det är okej att jag mår som jag gör.'' (Blogg 1)

''Var även skönt att få insikten, om varför jag inte kommer igång på morgonen. Det handlar inte om en mentalspär, utan om att jag inte har någon energi. Är energilös. Jag har en längre startsträcka. Behöver en startmotor. Precis som en rymdraket. Skönt. Då vet jag. Då accepterar jag.'' (Blogg 1)

'' Jag är glad för det stöd jag har av min vårdcentral...'' (Blogg 3)

Anhöriga

Informanterna är tacksamma för det stöd och den bekräftelse de får från sin omgivning. Informanterna tycker det är viktigt att deras anhöriga bidrar med en hjälpande hand och visar förståelse för deras utmattning.

''Tacksam för farmor som kunde följa med och avlasta enormt, utan henne hade det varit helt omöjligt.'' (Blogg 3)

''Är så obeskrivligt tacksam för mina vänner och min man som peppar mig att jag är fin som jag är. Att de påminner mig när jag glömmet.'' (Blogg 4)

''Sambon är så förstående och kan också påminna mig "ska du inte gå och vila nu".'' (Blogg 3)

6.3 Hopp

Temat hopp tar upp de förväntansfulla känslor informanterna bär på gällande sin framtid. Temat har två kategorier; beslutsamhet att tillfriskna och nya perspektiv.

Beslutsamhet att tillfriskna

Informanterna visar på en beslutsamhet om att tillfriskna. Trots de negativa känslorna finns motivationen att tillfriskna. Kategorin bildar två subkategorier.

Kämparanda

Trots många negativa känslor ger informanterna även uttryck för en slags kämparanda. En beslutsamhet om att de kommer bekämpa utmattningen och ta sig vidare i livet.

''Det är dags att ta fram den där kämparglöden igen. Den där järnviljan som drev mig in i väggen är den som nu ska ta mig härifrån.'' (Blogg 4)

''Och tro mig, jag har bestämt mig. Den dagen jag lämnar Ingemannslandet, så blir det verkligen med en enkel biljett. Jag kommer aldrig någonsin acceptera att hamna här igen.'' (Blogg 1)

''Det viktiga är att aldrig sluta försöka. Inte ge upp. Hur små framsteg man än gör så vidgar man bubblan runt sig. Mer regel än undantag att den leder till ett bakslag. Men man vänjer kroppen i små, små doser vid mer belastning.'' (Blogg 3)

Att vara mor

Någon finner moderskapet som en stark drivkraft till tillfrisknande.

''Kärleken till barnen är starkast. Och i den minns jag kontrasten till hur den stressade mamman med tunnelseende inte kunde njuta av dessa små fina stunder som nu är guldkanten på min vardag. Det är så stark motivation.'' (Blogg 3)

''Min dotter ska aldrig mer få erfara att hon förlorar sin mamma till stressmonstret.'' (Blogg 3)

''Och barnen gör mig gott. Deras glädje, nyfikenhet och tokighet. vår vardag är hanterbar även om mitt mående suger. Det går inte att mäta ett liv i svart och vitt. Vår vardag rymmer alla regnbågens färger.'' (Blogg 4)

Nya perspektiv

I och med sin situation har informanterna blivit tvungna att stanna upp och se saker ur nya perspektiv. Mycket handlar om att uppskatta det man har och acceptera hur det kommer bli. Kategorin bildar fem subkategorier; uppskattning, nya relationer, medvetna val, acceptera sitt nya jag, önskan om ökad kunskap.

Uppskattning

Informanterna upplever att de tvingats stannat upp och har därför börjat uppskatta de små sakerna i livet. Någon beskriver sig inte vilja bli sitt gamla jag igen.

”Vi har blivit tvingade att stanna upp. Att värdera vad som är viktigt i livet. Vad som verkligen betyder något. Det är något vi inte hade fått uppleva annars.” (Blogg 4)

” Jag värdesätter mitt liv så oändligt mycket mer nu.” (Blogg 4)

” Utmattningen har varit bra, jag har verkligen tvingats landa i nuet” (Blogg 1)

” Jag vill inte komma tillbaka till mitt normala jag. Den jag var. Utan till ett nytt, normalt jag. En bättre version.” (Blogg 1)

”Vi har blivit tvingade att stanna upp. Att värdera vad som är viktigt i livet. Vad som verkligen betyder något. Det är något vi inte hade fått uppleva annars.” (Blogg 4)

Nya relationer

I och med sitt tillstånd har informanterna fått se över sina relationer och där med fått bilda nya relationer. Samtidigt beskriver de situationen som svår, att säga upp kontakten med somliga. De som tar mer än de ger.

” Alla relationer som bygger på den andra partens premisser, tar energi. Slukar energi. Relationer där jag själv ger mer, än vad jag själv får tillbaka. I relationer där jag känner mig förminskad, och i relationer där jag får anstränga mig, för att få någon form av acceptans.” (Blogg 1)

”Det absolut svåraste med den här utmattningen har varit att släppa taget om personer.” (Blogg 4)

Medvetna val

Informanterna gör numera medvetna val i vägen mot tillfrisknande och hitta nya vanor som är hållbara.

'' Även om jag klarar betydligt mer nu än för ett år sedan betyder det här att jag måste vara fortsatt smart och taktisk. Ge mig själv tysta stunder och mental vila. '' (Blogg 2)

''Det handlar ju om att jag ska lära mig att leva ett liv som jag inte behöver ta semester från. Då måste jag lära mig att ta det lilla lugna och avstå när kroppen så tydligt signalerar det. '' (Blogg 4)

Man behöver inte vara nåbar 24/7. Min privata mobil är fortsatt på ljudlöst. Kommer så att förbli. (Blogg 1)

Acceptera sitt nya jag

Informanterna börjar sakta men säkert acceptera och tycka om, sitt nya, bättre jag.

''Varje dag får jag stå emot. Hårt. Mot mitt gamla jags tankar. För hon är galen. På riktigt. '' (Blogg 1)

''Tänk så stark jag är, som har lyckats med den här beteendeförändringen. För det är precis vad det handlar om. Mitt nya normala jag. '' (Blogg 1)

''Ett konstant härligt kaos. Gillar det. Så totalt olikt mitt gamla jag. Hon var en liten halvgalen perfektionist. '' (Blogg 1)

Önskan om en ökad kunskap

Informanterna besitter en önskan om att samhället ska få en ökad kunskap när det kommer till stressrelaterad ohälsa och även att kunskapen gällande utmattningssyndrom ska öka.

''Jag hoppas dock att samhället (som är jag och du och vi tillsammans) ska få en ökad kunskap om stressrelaterade sjukdomar och hur samhällets krav faktiskt bidrar till att många insjuknar idag. '' (Blogg 3)

''Det hade varit så skönt med en fast hand. Gör så här. Forskningen säger så här. Min erfarenhet säger så här... '' (Blogg 4)

7 Diskussion

Syftet med min studie var att väcka ett intresse för vårdpersonal eller studerande inom vården kring utmattningssyndrom genom att kartlägga mammors egna berättelser. Jag har samtidigt fått en djupare förståelse för vad utmattningssyndrom innebär för en mamma. Innan studiens början hade jag en föreställning om att utmattningssyndrom endast när något negativt och att moderskapet endast vore något positivt. Dessa fördomar har nu förändrat och jag har förstått att moderskapet och familjelivet inte alltid är en dans på rosor och att utmattningssyndrom kan påverka mamman till att se livet på livet med nya perspektiv och känna uppskattning. Mer och mer forskning hittas nu inom detta område. Dock hade det varit intressant att läsa mer forskning från Sverige och speciellt från Finland, där det var rätt så begränsat. Eftersom jag i mina studier kommit i kontakt med mammor som är utmattade inom olika vårdkontext tycker jag att det vore viktigt att känna till mer om ämnet och förstå mammornas upplevelser för att kunna ge bästa möjliga stöd och vård.

7.1 Metoddiskussion

Jag visste nästan direkt att jag ville analysera bloggar i min studie. Mitt val av metod har varit passande för min studie eftersom syftet var att kartlägga mammornas upplevelser på ett djupare plan. Bloggarna har varit personligt skrivna och det har funnits mycket material att analysera. Till en början var jag fundersam över om jag skulle få ihop tillräckligt med material eller inte. Jag visste inte om det finns bloggar skrivna om just detta ämne. Det visade sig dock bli mycket mer material än vad jag hade trott och fyra bloggar som uppfyllde mina kriterier hittades. Bloggarna har blivit lästa igenom så noggrant och fördomsfritt som möjligt. Eftersom citaten är tagna direkt från bloggarna och ingen översättning varit nödvändig ökar trovärdigheten eftersom det inte är min egna tolkning utan bevarat i informanternas egna ord.

Trovärdigheten för en studie bevisas genom att forskaren går igenom hela forskningsprocessen och kan påvisa att studiens syfte och frågeställning blivit besvarat, samt att datainsamling, metod, urval och presentation av resultatet har granskats. (Henricson, 2012, 340)

7.1.1 Trovärdighet

Trovärdighet eller validitet, innebär giltighet och avser i vilken utsträckning det valda fenomenet verkligen har blivit studerat. Har syftet, de uppställda frågeställningarna och/eller hypoteserna blivit besvarade med hjälp av den valda metoden? (Henricson, 2012, 473) Frågeställningen i min studie löd; hur beskriver mammor upplevelsen av utmattningssyndrom? Jag har läst igenom materialet på egen hand flera gånger, diskuterat med studiekamrater samt med mina handledare vilket ökar trovärdigheten för min studie. En styrka med studien var mängden material som analyserats.

7.1.2 Pålitlighet

Pålitligheten kan påvisas genom att författaren har beskrivit sin förförståelse. Andra faktorer som är att beakta är författarens tidigare erfarenheter och hur de påverkat datainsamlingen och dataanalysen. (Henricson, 2012, 488) Materialet som samlades in analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Valet av analysmetod var enkelt och datainsamlingen var passande för min studie. Huvud- och underkategorierna var delvis utmanande att forma på egen hand. Detta på grund av den brett ställda frågeställningen där många områden skulle beaktas. Det var ibland svårt att urskilja vilka enheter som hörde till var och en av kategorierna.

7.1.3 Överförbarhet

Med överförbarhet diskuteras om resultaten går att överföra till andra grupper, kontext eller situationer. (Henricson, 2012, 488) I en studie av kvalitativ innehållsanalys kan resultatet inte generaliseras, d.v.s. det går inte att dra allmänna slutsatser. Genom att göra en ny studie går det heller inte att komma fram till samma resultat. Däremot är studiens resultat överförbart till liknande forskning inom samma ämne. (Henricson, 2012, 341) Skulle liknande studie göras igen skulle resultatet inte nödvändigtvis vara detsamma eftersom människan är en unik varelse och utbrändhet behöver inte upplevas på samma sätt.

7.1.4 Informanterna

Informanterna har jag hittat genom att googla på sökorden *utmattningssyndrom* och *blogg*. Kriterier för valet av informanter har varit att bloggarna ska vara skrivna på svenska och att informanterna ha ett eller flera barn, i och med studiens syfte. Jag ville gärna hitta bloggar som var skrivna över en längre tid för att få med hela sjukdomsförloppet och vägen mot tillfrisknande. Fyra bloggar som uppfyllde dessa kriterier hittades med regelbundna blogguppdateringar under flera års tid. Detta gav skribenten mycket material för studien.

Denna sökprocess gjordes noggrant och det tog ett tag innan de rätta bloggarna hittades. Tror därmed att jag inte hade kunnat göra något annorlunda. Eftersom utmattningssyndrom inte är en diagnos i Finland fanns varken finska eller finlandssvenska bloggar skrivna om ämnet.

7.2 Resultatdiskussion

I resultatet kom det fram att mammor med utmattningssyndrom inte endast upplever negativa känslor och lidande, utan även meningsfullhet och hopp. Känslan av acceptans och tacksamhet ses hos informanterna vilket ger en känsla av att livet går vidare. Resultatet visar att livet med utmattningssyndrom är en lång kamp, där mamman tvingas acceptera sitt nya liv och sitt nya jag med det faktum att utmattningen nu är i centrum och livet ser annorlunda ut nu inte bara för henne utan för hela familjen. Men trots mörkret i denna kamp ses också en envishet och kämpaglöd. Mammorna börjar småningom se fram emot sitt nya jag och ett nytt bättre liv. Ett liv där vardagen inte längre bygger på prestation och högt ställda krav. Utmattningen har gjort att mammorna istället uppskattar sitt liv på ett helt annat vis. Resultatet visar således på att utmattningssyndrom inte enbart är någonting negativt.

Tre övergripande teman kan beskriva mammornas upplevelser av utmattningssyndrom; meningsfullhet, lidande och hopp. Sjukdomsförloppet kan ses som ett ständigt pendlande mellan ljus och mörker, glädje och elände. Att acceptera sin situation och sitt nya jag har varit det allra svåraste för mammorna, men samtidigt det allra viktigaste för att påbörja vägen mot tillfrisknandet och ett nytt jag. Mammorna upplever trots allt både bättre och sämre dagar, vägen är ännu lång att gå men mammorna gläds åt en framgång i taget.

Förväntansfullhet inför det nya samtidigt som sorgen av det förflutna fortfarande finns kvar. Ett ständigt pendlande från uppgivenhet till acceptans.

Forskning specifikt gällande mammors upplevelser av utmattningssyndrom vore det intressant att läsa mer om. Ofta är studierna nämligen riktade till utmattande mammor som har barn med olika typer av funktionshinder eller utmattning i vissa livssituationer som ofta är i någon form av krissituation. En del studier kring utmattningens samband med prestationsbaserad självkänsla kan hittas men fortfarande behövs mera studier om ämnet på ett mera samhällsperspektiv. Vad är det egentligen som har förändrats i dagens samhälle och vad kan vi göra åt saken? Bloms studie (2015) var man kunde se samband mellan prestationsbaserad självkänsla och utmattning bland kvinnor stämmer överens med studiens resultat, mammorna beskriver en bidragande orsak till insjuknandet deras önskan om prestation och högt ställda krav. Mitchelsons studie (1998) som visar att negativa former av perfektionism hos mammor hade samband med utmattning i arbetet samt ett bristande föräldraskap. Detta kan även speglas i studiens resultat där mammorna beskriver hur de innan utmattningen alltid strävat till perfektion och framgång i båda arbetet och i vardagen.

Resultaten från Erikssons studie (2016) som undersökt den existerande erfarenheten av utbrändhet överensstämmer med resultatet i min studie. Det är en situation som kännetecknas av att vara maktlös. Det skapar ett behov av att förstå sin situation för att återfå kontrollen och hantera den. Det är en kamp för att ge livet en mening. När man inte möts med förståelse förlorar man hoppet.

Liknande resultat kan även ses i Djafarovas studie (2017) som påvisar att mammor med lägre självkänsla känner sig undertryckta för att upprätthålla en positiv bild för att vara i linje med andra mammors prestation på sociala medier. Detta framkom även tydligt i min studie, när självförtroendet och den egna situationen kändes hopplös kändes andras framgång och prestationer på sociala medier som väldigt stressande.

När jag analyserade materialet framkom det att alla informanter haft flera typer av varningssignaler innan de blev sjuka, att de i efterhand ångrar att de inte stannade upp tidigare. I bakgrunden beskrivs ett typiskt sjukdomsförlopp ofta med en akut försämring där likväl symtomen utvecklats successivt kanske under flera års tid. Familjelivet och fritidsaktiviteterna kommer i andra hand och all energi går åt att klara arbetet. Informanterna beskrev flera gånger hur de under en längre tid lagt allt förutom arbetet åt sidan. Utmattningssyndrom har man sett vara speciellt vanligt hos personer som har mycket kontakt

med andra människor, till exempel personal inom vård, skola och mellanchefer på företag. Av mina informanter jobbade en som lärare på en skola och en annan högt uppsatt på ett företag. Att utmattningssyndrom ofta blir långvarig kan även konstateras i och med att alla mina informanter bloggat under flera års tid, en informant var inne på sitt tredje år som sjukskriven.

Erikssons teori om lidande tangerar resultatet i studien på många sätt. Eriksson beskriver lidandet som alltigenom ont och har i sig själv ingen mening, men genom att gå igenom sitt lidande kan det tillskriva sig sin mening. Detta är något som också speglas i resultatet. Det är svårt att hitta ett bestämt förhållningssätt till lidandet, i ena stunden är man beredd att se det som något ont för att i nästa stund försköna det genom att vilja tillskriva det en mening. Genom att acceptera situationen känner mammorna en tacksamhet för vad utmattningen har gett dem och deras familj och påminner samtidigt mammorna om att uppskatta deras roll som mor. Samtidigt ger det en känsla av hopp hos mammorna när de har förstått meningen med insjuknandet och hur de var tvungna att gå igenom detta för att få upp ögonen för ett nytt bättre liv. Utmattningen har gjort dem tvungna att stanna upp. Erikssons menar att när en människa varit med om ett lidande kan hon också bättre uppskatta sin hälsa, liksom även framkommer i resultatet.

Resultatet av studien kan relateras med Erikssons ontologiska hälsomodell där hälsan ses genom tre olika nivåer, görande, varande och vardande. På hälsans görandets nivå bedöms hälsan utifrån yttre objektiva faktorer där utgångspunkter är den biologiska anatomin och fysiologin, människokroppen. Mammorna upplever en rad symtom som trötthet, stresspåslag och ångest. I temat Lidande tangerar ett flertal fynd hälsan på görandets nivå. På den vardande nivån av hälsa där människan strävar efter att hitta balans och harmoni kan ses i temat Meningsfullhet, där mammorna upplever acceptans och tacksamhet. Till det yttre är människan i denna dimension tillfreds med sitt liv och sin hälsa. Slutligen på den vardande nivån av hälsan vill människan försona sig med livet och dess omständigheter och människan får kontakt med sitt inre jag och finner en mening i sitt liv. I temat Hopp framträder dessa känslor hos mammorna när de slutligen accepterat sitt nya jag och sitt nya liv och med en hoppfullhet ser fram emot ett nytt liv och har en känsla av att livet går vidare.

8 Kritisk granskning

Eftersom examensarbeten räknas som vetenskapliga dokument ska de också uppfylla kraven på vetenskaplig kvalitet. (Henricson, 2012, 482) I följande kapitel kommer jag kritiskt granska min studie.

8.1 Kvalitet

Kvalitet betyder egenskap eller beskaffenhet. Termen kvalitet betraktas som svårdefinierad och mångfacetterad. Dessutom anse den vara dynamisk eftersom den påverkas såväl av miljö och tid där den används och av de grundläggande värderingar. Termen tycks alltså vara beroende av vem som är betraktare och vad betraktaren anser vara goda egenskaper. (Henricson, 2012, 482)

8.1.1 Kvalitetssäkring

Kvalitetssäkring är en process och handlar om att det som skapats uppvisar goda egenskaper eller kvaliteter. Till exempel sjukskötarstudenter som vill avlägga examen måste skapa ett självständigt vetenskapligt examensarbete. Detta innebär att det som ska stäckras i ett sådant arbete är den vetenskapliga kvaliteten. Enligt Rolfe (2006) är det läsaren som ska säkerställa kvaliteten i ett forskningsarbete. Dock är det författaren som har ansvaret för att säkerställa kvaliteten i ett forskningsarbete. Men eftersom författaren kan ha bristande kunskaper, avseende statistik och forskningsmetoder, kan forskningsarbetet hålla otillräcklig kvalitet. Eftersom kvalitetssäkring av examensarbete ska delas lika mellan författare och läsare kan det lätt uppstå meningsskiljaktigheter kring vad som egentligen är god vetenskaplig kvalitet. Ju fler betraktare, desto fler skilda meningar eftersom betraktarna har olika erfarenheter och kunskaper kring vad som anses vara god vetenskaplig kvalitet. (Henricson, 2012, 482-483) Kvalitetssäkringen i min studie ökar eftersom mina handledare vid upprepade tillfällen läst igenom mitt material och givit konkreta tips och råd.

9 Slutsats

Det var i ett tidigt skede självklart att mitt intresse låg inom kontexten mödra- och barnhälsovård. Genom studiens gång har jag fått ökad förståelse över hur viktigt det faktiskt är att arbeta med fokus på hela familjens välmående.

Även om ny forskning görs om stress och utmattning borde ämnet lyftas fram ännu mera och diskuteras även i praktiken och i samhället. Det är viktigt att vi kan stöda och hjälpa varandra i dagens samhälle där man gärna vill prestera och göra allt och lite till, vara duktig och klara sig själv. Som vårdare är det speciellt viktigt att inte bara våga diskutera utan att faktiskt se när vila och återhämtning är nödvändigt för att förebygga utmattningssyndrom i tid.

Min frågeställning var relevant och att jag har fått svar på det som skulle undersökas. Valet av informanter var bra och jag anser att det var bra att jag valde svenskspråkiga mammor för resultatredovisningen. Det hade varit roligt om finlandssvenska eller finska bloggar hade hittats, detta vore eventuellt något som man i framtiden kunde använda sig av i studier eftersom det hade varit intressant att se hur utmattningssyndrom upplevs här.

Mitt val av litteratur uppfyller vetenskapliga kriterier och är relevant för min studie. Eftersom litteraturen och de övriga källorna jag använt är vetenskapliga ökar studiens trovärdighet. Det var delvis enkelt att hitta bra källor för min studie, dock har begreppsutredningen varit rätt så klurig eftersom utmattningssyndrom inte är direkt översatt till finska med identisk innebörd. Överlag hittades bättre svenska än finska källor inom ämnet.

I framtiden vore det intressant med vidare studier inom ämnet, t.ex. om hur och om barnen till utmattade föräldrar påverkas eller om anknytningen i den tidiga barndomen kan påverkas. I dagens samhälle med sociala medier, ideal och press från tidiga tonåren hade det varit intressant att läsa om stress hos yngre personer och hur den upplevs eftersom många till och med yngre barn idag upplever mycket stress.

Att skriva detta examensarbete har varit en långvarig och givande process. Jag är glad att jag valde att skriva om just detta ämne. Jag upplever att jag fått nya verktyg för hur jag ska bemöta klienter med utmattningssyndrom i framtiden.

10 Källhänvisningar

Angelöw, B., 1999. *Konsten att hantera stress och möta förändringar*. Stockholm. Norhaven A/S

Anorovsky, A., 2011. *Hälsans mysterium*. Bokförlaget Natur och Kultur. Stockholm.

Ahola, K., Honkonen, T., Pirkola, S., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., Lönnqvist, J., 2006. Alcohol dependence in relation to burnout among the Finnish working population. *Addiction*, 2006, 1438-1443

Ahola, K., Tuisku, K., Rossi, H. 2015. *Työuupumus (burnout)* [Online] http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681#s2 [Hämtat: 28.12.16]

Alexandersson, P., Lilie, S., 2012. *Brinntid*. Stockholm. Bokförlaget Atlas.

Alfvèn, M., *Att födas som förälder*. 2009. [Online] <http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?ID=58&Att-bli-foralder> [Hämtat 02.05.16]

Arman, M., Hammarqvist, A-S., Rehnsfeldt, A., 2015. Burnout as an existential deficiency – lived experiences of burnout sufferers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2011, 295-302

Blom, Victoria., 2015. Contingent self-esteem, stressors and burnout in working women and men. *WORK*, 2012, 43(2), 123-131

Bilgin, S., Gozum, S., 2015. Reducing burnout in mothers with an intellectually disabled child: an education programme. *Journal of Advanced Nursing*. 2015, 2552-2561

Cullberg Weston, M., 2005. *Ditt inre centrum: om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Litauen. Bokförlaget Natur och Kultur

Djafarova, E., Trofimenko, O., 2017. Exploring the relationship between self-prestition and self-esteem of mothers in social media in Russia. *SiencDirect*, 2017, 20-27

Danielson, J., 2005. *Utmattningsdepression eller utbrändhet*. [Online] <https://www.netdoktor.se/psykiatri/stress-utmattningssyndrom/sjukdomar/utmattningsdepression-eller-utbrandhet/> [Hämtat 01.09.17]

Eriksson, A., 2016. Vid utmattningens gräns. Utmattningssyndrom som existentiellt tillstånd: Vårdtagares och vårdgivares erfarenheter av utmattningssyndrom och rehabilitering med en existentiell ansats i svensk vårdkontext. *Mid Sweden University*, 2016, 1-136

Eriksson, H., 2016. Österbottens Tidning. *Utbrändhet ingen sjukdom i Finland*. [Online] <http://www.osterbottenstidning.fi/Artikel/Visa/118288> [Hämtat 02.09.17]

Eriksson, K., 2015. *Den lidande människan*. Egypten. Sahara Printing Company

Eriksson, K., 1995. *Den mångdimensionella hälsan – verklighet och visioner*. Institutionen för vårdvetenskap. Åbo Akademi

Evolahti, A., Hutell, D., Collins, A., 2013. Development of Burnout in Middle-Aged Working Women: A Longitudinal Study. *Journal of Women's Health*, 2013, 22(1), 94-103

Folkhälsoinstitutet. 2003. *Terveys ja toimintakyky Suomessa*. [Online] <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78355/b3.pdf?sequence=1> [Hämtat: 28.12.16]

Folkpensionsanstalten, 2013. *FPA:s STANDARD FÖR REHABILITERING I ÖPPEN OCH SLUTEN VÅRD*. [Online] <http://www.kela.fi/documents/12084/163639/Tyouupumus+kuntoutuskurssit+sv.pdf/45e51d26-d0c3-482c-87f3-2651c9227c8b> [Hämtat: 5.1.17]

Forskningsetiska delegationen, *Etiska principer*. 2012-2014. [Online] <http://www.tenk.fi/sv/etikpr%C3%B6vning-inom-humanvetenskaperna/etiska-principer> [Hämtat 04.05.16]

Gamble, S., Chronis-Tuscano, A., Roberts, J., Ciesla, J., Pelham Jr, W., 2013. Self-esteem Reactivity Among Mothers of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: The Moderating Role of Depression History. *Cognitive Therapy and Research*. 2013, 1233-1242

Grossi, G., Thomtén, J., Fandiño-Losada, A., Soares, J.F., Sundin, Ö., 2015. Does burnout predict changes in pain experiences among women living in Sweden? A longitudinal study. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 2009, 297-311

Hedin, A. 2011. *En liten lathund om kvalitativ metod med tonvikt på intervju*. [Online] <https://studentportalen.uu.se/uusp-filearea-tool/download.action?nodeId=459535&toolAttachmentId=108197> [Hämtat: 5.1.17]

Henricson, M. 2012. *Vetenskaplig teori och metod*. Studentlitteratur AB

Holmgren, E., 2015. *Våga vara rädd: en bok om utmattningssyndrom*. u.o. Parus förlag

Hultberg, A., 2015. *Förloppet vid utmattningssyndrom*. [Online] http://www.vgregion.se/sv/Vastra-Gotalandsregionen/startsida/Vard-och-halsa/Institutet-for-stressmedicin/ISM/Forvardgivare/Forloppet_vid_utmattningssyndrom/ [Hämtat: 20.12.16]

Johnson, M., 2003. *Självkänsla och anpassning*. Studentlitteratur, Lund

Lindström, C., Åman, J., Nordberg-Lindahl A., Forssberg, M., Anderzén-Carlsson, A., 2017. "Mission Impossible": the Mothering of a Child With Type 1 Diabetes – From the Perspective of Mothers Experiencing Burnout. *Journal of Pediatric Nursing*, 2017, 149-156

Masreliez-Steen, G., Modig, M., 2004. *Självkänsla*. Bokförlaget Natur och Kultur

Mitchelson, L., Jaqueline K., Burns, R., 1998. Career mothers and perfectionism: stress at work and at home. *Elsevier*, 1998, 477-485

Maruyama, A., 2015. Factors Related with Burnout of Nurses who are Mothers of Pre-School-Age Children. *Journal of Japan Academy of Nursing Science*, 2012, 44-53

Lundberg, U., och Wentz, G., 2004. *Stressad hjärna, stressad kropp*. STC

Läkartidningen. 2014. *Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd*. [Online] http://ww2.lakartidningen.se/old/content_0415/pdf/1394_1397.pdf [Hämtat 11.09.17]

Läkartidningen. 2004. *Stressrelaterade hälsoproblem ökar – vad hände under 1990-talet?* [Online] http://ww2.lakartidningen.se/old/content_0412/pdf/1084_1088.pdf [Hämtat 11.09.17]

Mattila, A., 2010. *Stressi*. [Online] http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976 [Hämtat 19.9.16]

Skolverket, *Fakta om bloggar*. 2015. [Online] <http://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/sociala-medier/fakta/bloggar-1.151964> [Hämtat: 04.05.16]

Stern, D., 1999. *En mor blir till: Hur moderskapet förändrar dig för all framtid*. Bokförlaget Natur och Kultur

Terveyskirjasto. 2016. *Masennus*. [Online] http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389&p_hakusana=masennus#s2 [Hämtat 01.09.17]

Terveyskirjasto. 2015. *Työuupumus (burnout)*. [Online] http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681 [Hämtat 01.09.17]

Tuunainen, A., Akila, R., Räisänen, K. 2011. *Osaatko tunnistaa työuupumuksen ja hoitaa sitä?* [Online] http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku;jsessionid=65B60DC3CF1F171B298BFC7A6FF46987?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo99559 [Hämtat: 5.1.17]

Huttunen, M., 2015. *Pitkäaikainen väsymysoireyhtymä*. [Online] http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00410 [Hämtat: 02.05.2016]

Vårdguiden. Depression. 2016. [Online] <https://www.1177.se/Vasterbotten/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Depression/> [Hämtat 02.09.17]

Vårdguiden. *Utmattningssyndrom*. 2015. [Online] <https://www.1177.se/Vasterbotten/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utmattningssyndrom/> [Hämtat 02.09.17]

Vårdguiden. *Ångest – starka känslor av oro*. 2016. [Online] <https://www.1177.se/Vasterbotten/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Angest/> [Hämtat 02.09.17]

VästraGötalandsregionen. *Diagnostiska kriterier för utmattningssyndrom*. 2014. [Online] <http://www.vgregion.se/sv/Vastra-Gotalandsregionen/startside/Vard-och-halsa/Institutet-for-stressmedicin/ISM/For-vardgivare/Diagnostiska-kriterier-for-utmattningssyndrom/> [Hämtat: 12.12.16]

World Health Organization, 2015. [Online] <http://www.who.int/en/> [Hämtat: 02.05.16]

Wärhborg, P., 2002. *Stress och den nya ohälsan*. Bokförlaget Natur och Kultur

Åsberg, M., Nygren, Å., Nager, A. 2013. *Att skilja mellan depression och utmattningssyndrom*. [Online] http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/19319/LKT1309s484_486.pdf [Hämtat 28.12.16]

Österberg, Magnusson, J., 2017. *Att bli förälder*. [Online] <https://www.1177.se/Vasterbotten/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Foraldraskap/Att-bli-foralder/> [Hämtat 30.10.17]

Bilaga 1 – Tidigare forskning

Översikt över tidigare forskning

Författare	Titel	År	Syfte	Metod	Resultat
Blom, Victoria	Contingent self-esteem, stressors and burnout in working women and men	2015	Undersöka ifall prestationsbaserad självkänsla har samband med att utveckla utbrändhet, samtidigt som stress i arbetslivet och i privatlivet beaktas.	I studien deltog 2121 arbetande kvinnor och män. Studien genomfördes med hjälp av hierarkisk regressionsanalys.	Samband mellan prestationsbaserad självkänsla och utbrändhet kan ses. Hos män ses starkare associationer mellan arbetsstress och utmattning medan hos kvinnor starkare associationer mellan prestationsbaserad självkänsla och utmattning.
<u>Evolahti, Annika., Huttel, Daniel., Collins, Aila.</u>	Development of Burnout in Middle-Aged Working Women: A Longitudinal Study.	2015	Identifiera utvecklingsmönster för utbrändhet hos medelålderliga kvinnor i arbetslivet samt utvärdera om arbetsrelaterade och individuella faktorer är förknippade med samtidiga förändringar i utbrändhet.	Longitudinell studie där två uppföljningsperioder under 9 års tid. 142 kvinnor deltog, komplett data finns för 116 kvinnor. För att uppskatta utbrändhet användes Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ). För att identifiera typiska utvecklingsmönster (banor) användes hierarkisk gruppanalys.	Utvecklingen av utbrändhet medföljer av samtidiga stressfaktorer i vardagslivet såväl som i arbetet och i privatlivet. Resultaten visade inga signifikanta förändringar i utbrändhet över längre tid.
Jacqueline K.Mitchelson Lawrence R.Burns	Career mothers and perfectionism: stress at work and at home	1998	Syfte med studien att studera sambandet mellan perfektionism och karriär hos mammor samt deras välbefinnande.	Ett urval av karriärmödrar (N = 67) genomförde åtgärder av perfektionism, jobbutbrändhet, stress i föräldraskapet och välbefinnande.	Negativa former av perfektionism var positivt korrelerade med cynicism och utmattning i arbetet och bristande föräldraskap.
Gamble, S., Chronis-Tuscano, A., Roberts, J., Ciesla, J., Pelham Jr, W	Self-esteem Reactivity Among Mothers of Children with Hyperactivity Disorder: The	2013	Undersöka självkänslan i ett urval kvinnor som är benägna för depression.	Deltagarna var 49 mammor som har barn med uppmärksamhets/hyperaktivitetsstörning. Under en 9-månadersperiod slutförde deltagarna varje vecka åtgärder av självkänsla, upplevd stress,	Mammorna rapporterade lägre självkänsla under veckor som de upplevde mera stress, förlorad kontroll och hyperaktivitet hos barnen. Mammor med tidigare depression i bakgrunden rapporterade sämre självkänsla.

	Moderating Role of Depression History			positiv och negativ påverkan och barns störande beteende.	
Lindström, Caisa., Åman, Jan., Lindahl, Nordberg, Annika., Forsberg, Maria., Anderzèn, Carlsson, Agneta.	“Mission Impossible”; the Mothering of a Child With Type 1 Diabetes – From the Perspective of Mothers Experiencing Burnout	2017	Syfte med studien att undersöka hur mammor som har barn med diabetes typ 1 upplever utbrändhet med fokus på deras egna känsla av kontroll och självkänsla.	En kvalitativ, beskrivande design användes och syftade till att avslöja erfarenheten av att fostra ett barn med diabetes när mammor upplever utbrändhet. 25 utbrända mammor av barn med diabetes typ 1 deltog i studien. Uppgifterna samlades in via halvstrukturerade intervjuer och innehållsanalys utfördes.	Huvudresultatet tolkades i ett tema: ”Mission Impossible”’en inre känsla från en extremt utmanande upplevelse av moderskap, omfattande och ofrivilligt ansvar och kontinuerlig utvärdering. Två subteman framkom: <i>Forced to provide extraordinary mothering</i> samt <i>Constant evaluation of the mothering</i> .
Elmira Djafarova, Oxana Trofimenko ^b	Exploring the relationships between self-presentation and self-esteem of mothers in social media in Russia	2017	Undersöka sambandet mellan självprestation och självkänsla hos mammor i sociala medier i Ryssland.	Denna studie ger en djupgående analys av 23 populära onlineprofiler av mammor med mer än trettio tusen följare på Instagram och 12 intervjuer med socialt aktiva mammor. Detta arbete fokuserar på mammor i Ryssland.	Mammor med barn i förskoleåldern är de vanligaste användarna av sociala medier. Mammor som är mer självsäkra i sin roll som mamma har positiv inställning till sociala medier. Mödrar med lägre självkänsla känner sig undertryckta för att upprätthålla en positiv bild för att vara i linje med andra mammors presentation på sociala medier. Mammor anser Facebook vara mer informativt och stödjande kommunikationsmedel än Instagram.
Eriksson, Ann-Kristin Mimmi	Vid utmattningens gräns. Utmattningssyndrom som existentiellt tillstånd: Vårdtagares och vårdgivares erfarenheter av utmattningssyndrom och	2016	Det övergripande syftet med denna avhandling var att få insikt i den existerande erfarenheten av klinisk utbrändhet samt att belysa betydelsen av ett existentiellt perspektiv vid rehabilitering. Dessutom att	Studien bygger på kvalitativa intervjuer med ett induktivt hermeneutiskt tillvägagångssätt. Fem patienter och sju vårdgivare intervjuades, med fokus på deras existerande erfarenheter av klinisk utbrändhet samt deras erfarenheter av rehabilitering med ett existentiellt tillvägagångssätt. Ett	Patienterna beskriver klinisk utbrändhet som en omfattande existentiell erfarenhet som kan uppfattas som mellan livet och döden, i en skuggvärld som är instängd. Det är en situation som kännetecknas av att vara maktlös. Det skapar ett behov av att förstå sin situation för att kunna återfå kontrollen och hantera den. Det är en kamp för att ge mening om livssituationen. När

	rehabilitering med en existentiell ansats i svensk vårdkontext		nå en djupare förståelse för klinisk utbrändhet ur existentiell synpunkt och bidra med kunskap om den existentiella dimensionen av hälsa.	strategiskt urval gjordes av informanter i samband med ett rehabiliteringsprogram med ett existentiellt tillvägagångssätt för personer diagnostiserade med klinisk utbrändhet. Data analyserades i två steg. I det första steget tolkades data med en induktiv hermeneutisk metod. I steg två i analysen tolkades data med ett deduktivt hermeneutiskt tillvägagångssätt, med användning av Karl Jaspers begrepp gränssituation som ett sätt att tolka den existerande erfarenheten. Aaron Antonovskijs koncept av samstämmighet användes som ett verktyg för att förstå komponenter som kan bidra till att återställa hälsan.	man inte möts med förståelse förlorar patienterna hoppet. Att arbeta med det existentiella perspektivet kräver förtroende och mod att ta utmaningen att hantera existentiella problem från både vårdgivare och patient.
Bilgin S; Gozum S	Reducing burnout in mothers with an intellectually disabled child: an education programme	2015	Mammor med ett intellektuellt funktionshinderat barn är benägna att lida av stress och utbrändhet. Det finns begränsade bevis för effektiviteten av utbildningsinsatser som syftar till att minska utbränningsnivåerna i denna befolkning. Syftet med studien var att undersöka effekten av att delta i ett utbildningspro	Kontrollgruppen bestod utav 90 mammor som deltog i ett interaktivt utbildningsprogram i 1 timme, förutom att använda ett pedagogiskt häfte utformat och presenterat av forskarna. Häftet innehöll information om egenskaperna hos intellektuellt funktionshinderade barn, den specifika hälso- och sjukvård och utbildning de behöver, ideella organisationer och stiftelser som tillhandahåller hjälp och hur mödrar kan hantera stress. Kontrollgruppen mottog samma	Interventionsgruppsmedlemmarna rapporterade färre episoder av känslomässig utbrändhet jämfört med kontrollgruppen, vilket indikerar att deltagande i ett omvårdnadsutbildningsprogram reducerade nivån av utbrändhet som upplevs av mammor som har ett intellektuellt funktionshinderat barn.

			gram för utbrändhet för mammor av barn med en intellektuell funktionsnedsättning.	ingrepp separat efter avslutad posttest.	
Arman, Maria; Hammarqvist, Anne-Sofie; Rehnsfeldt, Arne	Burnout as an existential deficiency - lived experiences of burnout sufferers.	2015	Syftet med studien var att få en djupare och existentiell förståelse av utbrändhet, genom att särskilt titta på hälsoproblem, lidande och livsuppfattning.	Studien genomfördes genom ett longitudinellt perspektiv, kvalitativa data analyserades från 18 svenska kvinnor och män. Data från intervjuer ansikte mot ansikte, telefonuppföljningsintervju under 1 år och samtal med e-postintervjuer samlades in. Studien genomfördes på ett omvårdnadsvetenskapligt perspektiv, där hälsa och lidande är grundläggande begrepp.	Studien avslöjar antaganden om tre nivåer av liv: handlingar, värderingar och universell existens. Om en person inte är i kontakt med dessa tre dimensioner verkar han / hon svårt att bibehålla hälsan i sina möten med livet. Konsekvenser för vården är existentiella intressen hos vårdgivare och livsförståelse som tecken på universella värderingar. Patienter "släcker" och upprätthålls längtan förstod som tecken på "mörker" i deras förståelse av livet kan inducera omhändertagande handlingar hos vårdgivare som erbjuder patienter en öppning och en glimt av hur det kan vara att hitta hälsa i mitten av deras lidande. Vårdgivarens egna naturliga förståelse för livet kan då fungera som en vårdande komponent.
Grossi G; Thomtén J; Fandiño-Losada A; Soares JJF; Sundin Ö	Does burnout predict changes in pain experiences among women living in Sweden? A longitudinal study.	2015	Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan utbrändhet som ett syndrom av känslomässig utmattning / fysisk trötthet och kognitiv trötthet och smärtparametrar (övergripande smärta, smärtställen, intensitet och frekvens och	Studien genomfördes på 2 300 kvinnor som bor i Stockholms län. Studien var en longitudinell panelundersökning med två bedömningar med hjälp av enkäter, 1 år från varandra. Efter justering för socio-demografiska och arbetsegenskaper var rökning, psykisk nöd, fysisk hälsa och basala smärtparametrar, T1-nivåer av utbrändhet och / eller deras	Resultaten visade att utbrändhet bidrar till såväl uppkomsten och upprätthållandet av smärta och funktionsnedsättning.

			upplevd funktionshinder)	förändringspoäng de viktigaste förutsägarna för övergripande smärta, nacke / axelvärk, ryggsmärta och handikapp.	
Maruyama, Akiko	Factors related with burnout of nurses who are mothers of pre-school-age children	2015	Syftet med denna studie är att beskriva faktorer som bidrar till utbrändhet hos sjuksköterskor som har förskolebarn	Studien genomfördes genom en enkätundersökning på 2 892 kvinnliga sjuksköterskor som har förskolebarn. Undersökta artiklar inkluderade personliga attribut, arbetsmiljö, barnmiljö, hanterings-beteende och utbrändhet. Multipel logistisk regressionsanalys utfördes för att utvärdera faktorer som bidrar till utbrändhet	2022 svar samlades in och analyserades. Resultaten visade att överarbete, viljan att fortsätta arbeta, självförtroendet gällande barnens uppfostran och copingstrategier var tydligt korrelerade med utbrändhet hos sjuksköterskor som har förskolebarn. Det finns ett behov av att utveckla ett system som eliminerar överarbete och samtidigt stärker sjuk-sköterskornas självförtroende i barnuppfostran samt instruktioner för stresshantering.
Ahola, Kirsi Honkonen, Teija Pirkola, Sami Isometsä, Erkki Kalimo, Raija Nykyri, Erkki Aromaa, Arpo Lönnqvist, Jouko	Alcohol dependence in relation to burnout among the Finnish working population	2006	Att undersöka förhållandet mellan utbrändhet och alkoholkonsumtion och hög alkoholkonsumtion	3276 finska aktiva anställda (1637 kvinnor och 1639 män) i åldern 30-64 år, från ett representativt befolkningsexempel deltog i studien. Alkoholberoendet baserades på den standardiserade München Composite International Diagnostic Interview (M-CIDI). Bedömning av hög alkoholkonsumtion baserades på självrapporterad alkoholanvändning. Utbrändhet bedömdes med Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS)	12-månaders förekomst av alkoholberoende var förknippad med utbrändhet bland både män och kvinnor. Varje punktförhöjning i burnout-poängen var associerad med en ökning med 80% av förekomsten av alkoholberoende bland kvinnor och en ökning med 51% bland män. Sambanden fortsatte när de sociodemografiska faktorerna justerades. Samband mellan utbrändhet och hög alkoholkonsumtion var inte statistiskt signifikant.