

Utvecklingsarbete

Vilken typ av vård behöver en utmattad?

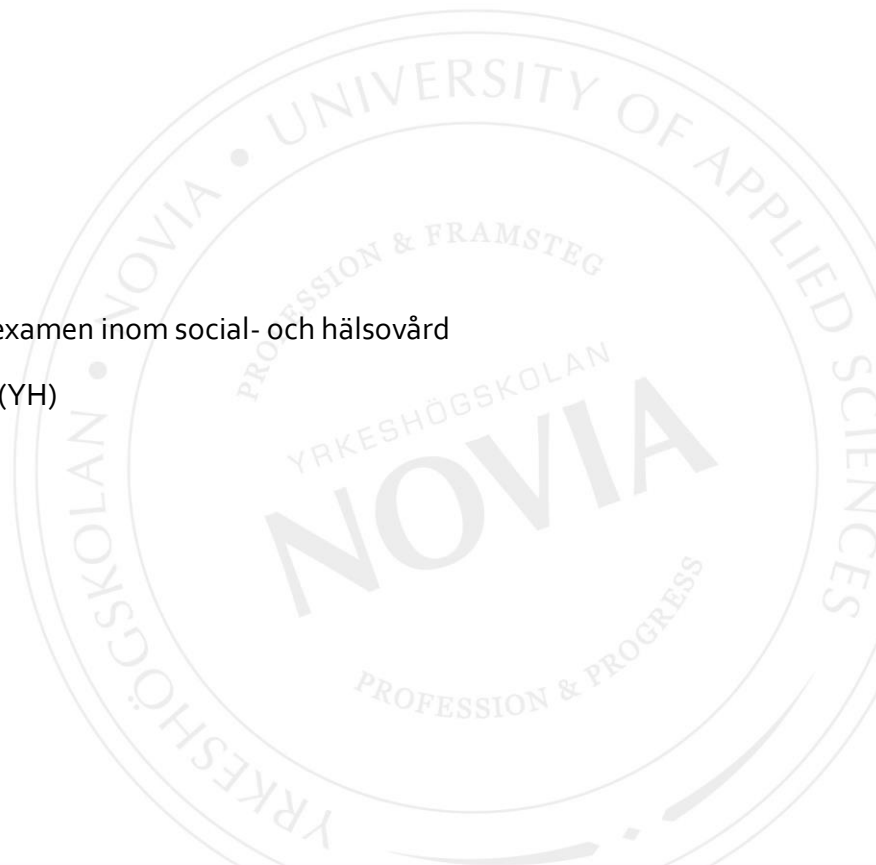
– en kvalitativ dokumentstudie

Sara Wiklund

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2020



UTVECKLINGSARBETE

Författare: Sara Wiklund

Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Vilken typ av vård behöver en utmattad?

Datum

Sidantal 27

Bilagor -

Abstrakt

Stress och utmattning är en term som används flitigt idag och fler och fler blir sjuka av stress och utmattning. Syftet med denna studie var att kartlägga vilken typ av vård en som drabbats av utmattningssyndrom behöver. Det tas även upp exempel på vad företagshälsovårdens roll är vid en utmattning.

Studien genomfördes genom en kvalitativ dokumentstudie där man genom innehållsanalys studerade litteratur och även några artiklar. Som teoretiska utgångspunkter har Theorells teori om krav och kontrollmetoden samt Antonovskys begrepp KASAM använts.

I resultatet kom det fram nio olika kategorier på vilken vård en utmattad behöver. Resultatet är skrivet i flytande text och grupperat i sina kategorier så det är lättöverskådligt.

Språk:

Nyckelord: burnout, utmattning, utbrändhet, återhämtning

DEVELOPMENTAL WORK

Author: Sara Wiklund

Degree Programme: Public Health Nurse, Vaasa

Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: What kind of care does an exhausted person need?

Date

Number of pages 27

Appendices -

Abstract

Stress and exhaustion are terms commonly used in today's world, due to the fact that so many people are suffering from stress and exhaustion.

The aim of this study is to identify what type of care one who suffers from severe exhaustion needs. Included in the study are also examples of the role occupational health care can have in helping those who suffer from severe exhaustion.

The study was conducted using a qualitative document study, through which the contents of certain literature and articles were analysed. The theoretical framework for the study was Theorell's Demand-Control/Support theory and KASAM by Aaron Antonovsky.

The results of the study show, that there are nine different categories of care that a person suffering from severe exhaustion need. The results are written in a continuous text form and are grouped into their own categories to ensure a transparent and easily understandable text.

Language: Key words: burnout, utmattning, utbrändhet, återhämtning

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	1
3	Teoretisk utgångspunkt.....	2
4	Teoretisk bakgrund.....	2
4.1	Utmattning	2
4.2	Vem drabbas av utmattning?.....	3
4.3	Symptom på stress och utmattning.....	3
4.3.1	Fysiska symptom (på stress).....	4
4.3.2	Känslomässiga symptom (på stress).....	4
4.3.3	Yttre symptom (på stress).....	4
4.4	Psykiska symptomen.....	4
4.4.1	Ångest.....	5
4.5	Utmattningens tre faser	5
5	Företagshälsovårdarens roll.....	7
6	Studiens genomförande	8
6.1	Kvalitativ forskning.....	8
6.2	Dokumentstudier	8
6.3	Urval och datainsamling.....	9
6.4	Dataanalys	9
6.5	Forskningsetik.....	9
6.6	Studiens praktiska genomförande.....	10
7	Resultat.....	11
7.1	Stöd	11
7.2	Kontinuitet	12
7.3	Samtalsterapi	12
7.4	Säga nej	13
7.5	Läkemedel	14
7.6	Sömn och återhämtning.....	14
7.7	Avslappning och friskvård.....	15
7.7.1	Andning.....	15
7.7.2	Massage	16
7.7.3	Motion	16
7.8	Medveten närvaro.....	17
7.9	Återgång till arbetet.....	17
7.9.1	Omorganisering / Nyorientering	18
7.9.2	Öppenhet.....	18

8	Metoddiskussion.....	18
9	Resultatdiskussion och slutsats	19
	Källförteckning	21

1 Inledning

I detta utvecklingsarbete är fokus på termen utmattning och vilken typ av vård en utmattad behöver. Respondenten vill studera detta ämne mera dels för att det är så aktuellt idag dels för att intresse ligger i att söka mig inom företagshälsovården och därför vill respondenten ha en djupare kunskap och förståelse inom detta område.

Utmattning kan se ut på flera olika sätt, på en del människor kan man ana direkt man möter dem att det är något som inte stämmer. Sedan kan man möta en människa som kan verka hur pigg som helst och verka må precis som vanligt men då den personen kommer hem kan den personen behöva ligga i sängen resten av dagen för att återhämta sig efter ett kort ärende till butiken. (Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.338)

Att utmattning kan te sig så på olika sätt är skrämmande eftersom det då kan vara svårt att få fast problemet att personen verkligen lider av utmattning. En person som är utmattad är inte alltid medveten om det själv att de är utmattade eller påväg att bli. Ofta är det omgivningen som reagerar eller så går utmattningen så långt att personen till sist kollapsar på jobbet eller hemma och då är vägen tillbaka lång. (Kruse, 2016, s.25–26; Viotti, 2018, s.116)

2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta utvecklingsarbete är att kartlägga vilken typ av behandling en som drabbats av utmattningssyndrom behöver. Detta utgående från tillgänglig forskning och litteratur. Detta kunde vara till stor hjälp för dem som arbetar inom företagshälsovården eftersom många är utmattade idag och siffrorna i antalet utmattade bara stiger. För att uppnå syftet med denna frågeställning kommer en dokumentstudie av artiklar och litteratur att göras.

Frågeställning:

1. Vilken typ av vård behöver de som har blivit utmattade?

3 Teoretisk utgångspunkt

I examensarbetet användes Theorells (2012) teori om krav och kontrollmodellen samt Antonovskys (2011) syn på hälsa genom begreppet KASAM i relation till stress som teoretiska utgångspunkter. Dessa teoretiska utgångspunkter kommer också att användas i utvecklingsarbetet, se närmare redogörelse av dessa teoretiska utgångspunkter i vårt examensarbete ”Stress i vårdarbete – en kvantitativ enkätstudie” på s.13–16.

4 Teoretisk bakgrund

I detta kapitel beskriver respondenten vad utmattning är, vem som kan drabbas av utmattning samt symptom på utmattning. Utöver detta beskrivs också utmattningens tre faser. Detta för att få en djupare inblick och förståelse i vad utmattning är för att sedan lättare kunna tillämpa resultatet av forskningen.

4.1 Utmattning

När en person har blivit utmattad är det en längre tidsperiod som varit fylld med långvarig och kronisk stress. Normalt klarar vi människor av stress under en kortare period men finns det ingen tid för återhämtning, då blir vi sjuka. (Voltaire, 2017, s.35).

Shirom och Melamed, två israeliska forskare sade år 1989 att utmattning är en utdragen stressituation och att kroppens förmåga att klara av svårigheter då har slutat fungera. Forskarna definierar utmattning som ”kronisk tömning av energi”. Denna definition av utmattning säger att kroppen hamnat i ett sådant tillstånd att den inte klarar av att återställa balansen igen. (Theorell, 2012, s.121)

I folkmun tror man ofta att när man blivit utmattad är det arbetet som orsakat det, men det är sällan bara en faktor gör att man blir utmattad. Det är ofta en kombination av olika faktorer både i jobbet och privatlivet som gör att man till slut inte orkar mer. Det behöver inte alltid vara en yttre faktor som gör en person utmattad, problemet kan också ligga hos den utmattade själv. Det kan handla om att personen inte kan sätta gränser varken för sig själv och eller för andra. Man kan tro att man måste vara alla till lags eller så kan man också lida av ett stort kontrollbehov. (Kruse, 2016, s.16, 36)

Konkreta faktorer som kan leda till utmattning är för hög arbetsbelastning under längre tid, dålig egenkontroll, uteblivande av god respons eller belöning av arbetsinsats, dåligt arbetsklimat och om det finns till exempel mobbning på arbetsplatsen. Andra orsaker kan vara olika åsikter i värderingar mellan arbetsgivare och arbetstagare, otydlig arbetsbeskrivning och orättvisor när det gäller lön, beröm och befattningar. (Voltaire, 2017, s.21–22)

4.2 Vem drabbas av utmattning?

Ofta är det de duktiga och energiska personerna som blir utmattade, de som är speciellt värdefulla för arbetsgivaren. Och det är vissa yrkesgrupper som drabbas mer av utmattningssyndrom än andra. Det är de yrkesgrupper som jobbar med människonära arbeten, dit hör vårdyrket, läraryrket, präster och även de som på något vis jobbar med omsorg om människor. Även vissa positioner som är extra krävande hör dit till exempel arbetsledare. (Voltaire, 2017, s.21–22; Ana Glaucia et al, 2018, s.2684; Salo, 2015, s.21) De som också hör till riskgruppen för att bli utmattade är egenföretagare som jobbat för hårt för länge och som inte haft möjlighet till sjukskrivning. Och enligt statistiken är kvinnorna överrepresenterade när det gäller utmattning. (Bogren, 2018, s.31)

Att arbeta inom vården, i skolvården eller i någon kyrklig verksamhet är extra betungande eftersom man jobbar med människor största delen av en arbetsdag. Tyvärr är det också så att inom dessa branscher finns det inte så mycket resurser och det leder till en stress. Man ser vad som borde göras men resurserna räcker inte till och man vet att mera borde göras. Med ett sådant arbete kan det leda till att man får samvetsstress. Lider man av samvetsstress kan det hända att man far till jobbet även fast man är sjuk eftersom man vet hur det drabbar kollegorna om man stannar hemma. (Voltaire, 2017, s.21–22)

4.3 Symptom på stress och utmattning

De som har drabbats av utmattning, kan, när de ser tillbaka se de tidiga tecknen som sade att allt inte stod rätt till. Tyvärr är de första stresssymptomen så diffusa att det kan vara svårt att riktigt veta vad det beror på! Därför är det väldigt viktigt att känna till varningssignalerna och identifiera dem samt ta itu med dem. (Kruse, 2016, s.25–26; Viotti, 2018, s.116)

4.3.1 Fysiska symptom (på stress)

En av de tidiga varningssignalerna på stress är sömnsvårigheter och att man är lättretlig. Andra kroppsliga symptom på stress är värk i kroppen av olika slag. En del får huvudvärk, andra värk i rygg och axlar och vissa kan också få värk i käkarna. Värken uppstår eftersom man pga. av stressen omedvetet spänner sig. Andra fysiska symptom som kan uppkomma är hjärklappning, tryck över bröstet/uppleva att det är svårt att andas, bröstsmärtor, yrsel och ljud- och ljuskänslighet. Man kan också få problem med magen, eftersom stressen hämmar matsmältningen. (Kruse, 2016, s.25–26) Dessutom blir immunförsvaret sämre om vi stressar mycket och vi har då lättare att bli sjuka. (Kahn Nord, 2017, s.63)

4.3.2 Känsломässiga symptom (på stress)

Stressen tar sig i uttryck på många olika sätt, den påverkar även den känsломässiga delen av oss. Man kan bli nedstämd, drabbas av nedsatt koncentration, sömnstörningar, trötthet och minskad energi. Man kan även bli känsломässigt labil och drabbas av oro och rastlöshet. (Kruse, 2016, s.25–26)

Minnet är också en sak som tar skada av för mycket stress. Och när man blir utmattad är det arbetsminnet som drabbas och det är det som gör att du kan minnas vad du höll på att säga även fast du blir avbruten. Det är också den delen som är aktiv vid problemlösning och koncentration. Ett exempel hur det kan se ut om den delen av minnet tagit skada är att du inte minns att du satte en stek i ugnen eftersom du började diska en tallrik. (Voltaire, 2017)

4.3.3 Yttre symptom (på stress)

De fysiska och psykiska symptomen på stress kanske inte andra människor noterar men det finns även symptom på stress som människor i din omgivning kan lägga märke till. Det kan handla om att personen i fråga börjar få utbrott, är väldigt ofta upp i varv, är irriterad. Personen kan också börja jobba mer eller också mindre än tidigare, sjukfrånvaron kan öka. Eventuellt kan också alkohol eller mediciner blandas in för att personen skall kunna varva ner, det är inte heller ovanligt att personen börjar dra sig undan mer och mer. (Kruse, 2016, s. 26)

4.4 Psykiska symptomen

Ifall det som är orsak till stressen inte förändras och stressen fortsätter under en längre tid är det vanligt att man kan drabbas av ångestproblematik av något slag. Det kan ta sig i uttryck

i att man börjar dra sig undan andra människor och man tycker att det är obehagligt att vara i stora folkmassor. Man kan börja tycka att det är olustigt att äta lunchen med sina kollegor och sitta på möten. Man kan även börja oroa sig över olika sjukdomar och ha en känsla att man är svårt sjuk. Det kan även börja smyga in panikattacker och då i rädsla för dessa undviker vissa situationer för att man är rädd att få en panikattack igen. (Kruse, 2016, s. 26)

4.4.1 Ångest

Om man skall förklara ångest kort kan man säga att det är det en psykisk och fysisk reaktion och det har samma fysiologiska ursprung som en stressreaktion men skillnaden är att den är mycket starkare. Ångesten är inte farlig men fysiskt kan det kännas mycket obehagligt. (Kruse, 2016, s.27) Ångesten tar sig i uttryck att hjärtat slår snabbare och hårdare, man kan känna ett tryck över bröstet och bli torr i munnen. En del kan bli yra eller bli svag i musklerna. Diarré, magknip och känslan att man behöver kissa ofta är inte heller ovanligt. (Bogren, 2018, s.87)

Om man utsätts för långvarig stress utan ordentlig återhämtning ökar risken att få ångest och att bli utmattad. Det kan också vara andra vägen att man redan har ångest som kan leda till att du sover dåligt och det i sin tur leder till att du blir mera stresskänslig. (Kahn Nord, 2017, s.66)

Känslan man känner i samband med ångest att man på något sätt är hotad, gör att man upplever och tolkar saker värre än vad de egentligen är. Detta gör att man blir ännu mera stressad och gynnar känslan av att man är jagad. Denna reaktion sätter igång kroppens fysiologiska alarmsystem och det i sin tur skapar nya reaktioner som frambringar flera olustiga känslor och tankar. Går man omkring med sådana symptom som ovan en längre tid kan detta leda till en depression, och därifrån kommer uttrycket utmattningsdepression. (Kruse, 2016, s.27)

4.5 Utmattningens tre faser

Utmattning kan indelas i tre olika faser. Den första fasen kallas förfas, det är då de första symptomen på utmattning uppdagar sig och då har det under en längre tid saknats tid för återhämtning. (Holmgren & Göthe, 2019, s.19–20). Det kan se ut på olika sätt, en del kan få värk i nacke och rygg, spänningshuvudvärk, koncentrationsproblem. Andra får problem med

sömnen, mag- och tarmkanalen, irritation och panikkänslor. Om du skall kunna bromsa sjukdomen här måste man förstå var källan till stressen är och ta itu med det. I denna fas känner man sig rastlös och man har svårt att finna någon ro.

I den andra fasen som kallas akutfasen, det är då utmattningen kan ta sig i uttryck i en infektion, till exempel bältros. I denna fas kommer också en svår trötthet både psykiskt och fysiskt men du har ändå problem att sova. Man kan bli känslig för ljud och ljus. Du kan plötsligt tappa bort dig, få svårt att minnas saker eller få svårt att hitta orden i en vanlig konversation.

Tinnitus, ångest, högt blodtryck, bröstsmärtor, yrsel och hjärklappning kan man också drabbas av i den akuta fasen. Det är inte heller ovanligt att aptiten försvinner när man är utmattad. Dock är det väldigt viktigt att man äter, kroppen behöver näring så den kan återhämta sig. Självmordstankar är inte heller ovanligt i denna fas. (Voltaire, 2017, s.37)

När man är i den akuta fasen fungerar man inte som innan och man känner inte igen sig själv. Det finns de som plötsligt en dag inte orkar gå upp ur sängen mera medan andra bryter ihop i arbetet. (Holmgren & Göthe, 2019, s.19–20)

Den sista fasen, återhämtningsfasen kan vara väldigt utdragen och man kan drabbas av bakslag. Dessutom kan man för resten av livet vara mera känslig för stress när man varit utmattad en gång. (Voltaire, 2017, s.37) Det är också olika från en individ till en annan hur länge det dröjer innan man blir frisk. Det kan ta några månader upp till flera år beroende på hur sjuk man har varit i sin utmattning samt vilka förutsättningar man har. (Dellson, 2015, s.131)

Efter att man varit utmattad och har återhämtat sig så gott det går, börjar energin återvända och vardagen börjar fungera igen. Det är viktigt att man är mån om sig själv och pejar läget så att man inte hamnar i bakslag. (Voltaire, 2017, s.37)

5 Företagshälsovårdarens roll

Företagshälsovård är en oberoende expertresurs som har avtal med en arbetsgivare och i det avtalet ingår att sköta om arbetsrelaterade problem, sjukdomar och skador samt göra sjukskrivningar. Inom företagshälsovården jobbar oftast ett mångprofessionellt team. I teamet arbetar sjukskötare, hälsovårdare, läkare, fysioterapeuter, ergonomer och psykologer. (Kruse, 2016, s.70; Holmström & Ohlsson, 2014, s.199).

Företagshälsovården arbetar främjande, förebyggande samt reagerande. När man arbetar främjande identifierar man faktorer som möjliggör hälsa och framgång. Man kan ställa sig frågan då i situationen man arbetar med att: ” Hur skall denna situation se ut när den är som bäst?” Det handlar liksom om att förstärka det man vill se mera av. (Lugn & Rexed, 2009, s.171) Förebyggande arbete handlar om att identifiera hälsorisker och ohälsa samt identifiera och undanröja faktorer som leder till hälsorisker och ohälsa. (Lugn & Rexed, 2009, s.171; Holmström & Ohlsson, 2014, s.201). Företagshälsovården arbetar dessutom reagerande. Man griper in när det har blivit fel, till exempel en anställd har skadat sig och då kan det också bli frågan om rehabilitering efteråt, det skall också företagshälsovården sköta om. Att arbeta reagerande handlar alltså om att reagera när katastrofer/olyckor inträffar och då hjälpa de anställda som råkat illa ut. (Lugn & Rexed, 2009, s.171).

Inom företagshälsovården kan man få hjälp med att kartlägga utmattning, det finns olika test man kan göra för att få fram graden av utmattning, till exempel Bergen Burnout Indicator, förkortat BBI. Det är en bra grund att börja diskutera från samt utvärdera utmattningen. Testet i sig är inte något man skall förlita sig på till 100% utan det är mera ett stödverktyg som kan användas som just diskussionsunderlag samt information till läkaren som också skall göra en bedömning. En utmattad person behöver få rådgivning och handledning i hur denne kan hitta ett sätt att få vardagen att fungera, där kan även företagspsykologen komma in. (Mehiläinen u.å)

I en del fall kan arbetsuppgifter och arbetsmängden behöva justeras för att en arbetstagare som insjuknat i utmattning skall kunna återvända till sitt arbete. I sådana fall hör det till en företagshälsovårdare att ordna ett möte tillsammans med arbetstagare och chefen samt en person från företagshälsovården för att tillsammans hitta en så lämplig arbetsmängd och arbetsuppgift till arbetstagaren som möjligt. Det hör till företagshälsovårdens uppgifter att hjälpa till att hitta lösningar för att en arbetstagare skall kunna återvända tillbaka till arbetet. (Mehiläinen u.å; Työplus u.å)

6 Studiens genomförande

I detta kapitel beskrivs hur studien har genomförts. Respondenten har gjort en dokumentstudie och använt sig av kvalitativ metod och som analysmetod har respondenten använt sig av innehållsanalys.

6.1 Kvalitativ forskning

I en kvalitativ studie gör forskaren en djupare helhetsbeskrivning av en studerad situation, ett fenomen eller en företeelse. Man försöker beskriva, tolka och förstå livsvärlden, mänsklig existens, kulturella uttryck och sociala system. Forskaren har ett subjektivt förhållningssätt till studien eftersom forskaren är en del av samma verklighet som studeras (Patel & Davidson, 2019 s.53, 57).

6.2 Dokumentstudier

Dokumentstudier är en metod som man kan använda för att samla information till en studie. Förut har dokumentstudier varit något som varit nedtecknat eller tryckt men på grund av den tekniska utvecklingen kan även till exempel filmer, bandupptagningar och fotografier också användas som dokument. Annat som också kan räknas som dokument är litteratur (facklitteratur, skönlitteratur), privata handlingar (till exempel dagböcker och brev), statistik och register samt ”kortlivade” dokument såsom affischer och information på internet.

Dokumenten skall väljas med omsorg så att man får en så fullständig bild som möjligt och att man får in dokument som tar upp det man vill undersöka från flera olika synvinklar.

Det är viktigt att vara källkritisk när man väljer dokument, om det är en primärkälla eller en sekundärkälla. Sedan bör man fundera hur mycket material man måste samla in. Sedan när man bestämt sig bör man se till tidtabellen, om det är möjligt eller om man måste avgränsa sin forskning lite. Till exempel om man hade tänkt studera en viss tidskrift tio år tillbaka i tiden så kan man för att spara tid avgränsa det till till exempel fem år tillbaka istället.

Sedan skall man också se till att inte endast välja material som endast stöder egna idéer, gör man det kan man skapa en falsk bild av en händelse eller ett skeende. (Patel & Davidson, 2019, s.87–90)

6.3 Urval och datainsamling

I denna studie har respondenten valt att använda både tryckta källor samt elektroniska dokument. I böcker hittar man lättast modeller och teorier utvecklade i sin helhet. Utifall man vill använda den allra senaste forskningen hittar man dem i rapporter, artiklar samt konferensskrifter. (Patel & Davidson, 2019, s.60)

Respondenten har börjat efterforskningen av dokumenten med att först söka i databaser efter vetenskapliga artiklar. Efter en tids efterforskning ändrade respondenten sin plan hur studien skulle genomföras. Valet föll på att använda mest böcker.

Respondenten har valt att avgränsa forskningsmaterialet till max tio år gammalt. De böcker som är valda till denna studie har alla gemensamt att de tar upp ämnet utmattning, det samma gäller de några vetenskapliga artiklarna som också finns med i studien. De böcker och artiklar som valts att ta med i studien har alla haft relevant information vad gäller frågeställningen.

6.4 Dataanalys

I denna studie har respondenten använt sig av innehållsanalys. Begreppet innehållsanalys syftar till att man vetenskapligt analyserar dokument och det kan vara både skrivna dokument eller ett tal (Olsson & Sörensen, 2008, s.129). Innehållsanalys handlar om att systematiskt klassificera data så att man lättare skall kunna urskilja teman och mönster. Målsättningen är att kunna beskriva ett specifikt fenomen. (Forsberg & Wengström, 2008, s.150; Nyberg & Tidström, 2012, s.135) Efter att man grupperat fenomenet i de största grupperna kan man ännu analysera om det eventuellt finns undergrupper (Nyberg & Tidström, 2012, s.135).

6.5 Forskningsetik

Meningen med forskningsetik är skydda människor, djur och miljö från skada (Sohlberg, 2019, s.274). De människor som deltar i en forskning har absolut självbestämmande rätt och den bör alltid respekteras, vill till exempel en försöksperson dra sig ur en pågående forskning så har personen rätt till det.

En annan del som forskningsetiken också står för är vikten av kvalitén på forskningen. Vetenskaplig forskning bör hålla en viss standard och ha vetenskaplig bärkraft.

Vidare tar forskningsetiken också upp om forskningsfusk och plagiering. Det vill säga, har man uppgett upphovsman och har man angett citat och referenser rätt, finns det plagiering, att man har tagit någon annans material och fört det vidare i eget namn. Finns det oärlighet i samband med publicering av forskningsmaterialet och så vidare. (Olsson & Sörensen, 2008, s.56–58)

Forskaren i sig bör även vara neutral när denne gör forskningen. Forskaren får under inga omständigheter ha någon ”dold agenda” i sin forskning får att på något sätt få fram något som forskaren redan ”förutbestämt” och på det sättet färgar sin forskning med sina egna åsikter. Det är inte heller etiskt korrekt att man väljer bort data från sin forskning som ”inte passar in” i det resultatet som forskaren hade tänkt sig. (Sohlberg, 2019, s.276).

6.6 Studiens praktiska genomförande

För att genomföra studien började respondenten att studera böcker och vetenskapliga artiklar. Sökorden som använts för att hitta litteratur och artiklar är, burnout, utmattning, utbrändhet och återhämtning. Respondenten hade för avsikt att använda sig av endast vetenskapliga artiklar för att få svar på frågeställningen men planen ändrades under arbetets gång. Respondenten började studera mera i böcker och märkte väldigt snabbt att där fanns mycket information om ämnet och respondenten började se att böckerna sade samma saker vilket gjorde informationen trovärdig. Respondenten har då i denna dokumentstudie använt sig mest av böcker men det finns även några vetenskapliga artiklar med i studien.

Under arbetets gång har respondenten studerat i olika böcker och artiklar och när ett ”fenomen” till exempel då ”stöd eller ”kontinuitet” som blivit en kategori dök upp flera gånger i olika böcker eller artiklar skrevs det ner i ett dokument. När sedan respondenten läst igenom böckerna och artiklarna fanns det en hel del rubriker som respondenten sedan sammanställde till större kategorier. Dessa kategorier skrevs då ner i arbetet, det blev nio större kategorier. Det kom även några underrubriker till dessa också. Resultat är skrivet i flytande text och texten är indelad i undergrupper för att få det mera överskådligt.

7 Resultat

I detta kapitel presenteras resultatet av vad respondenten funnit i litteraturen och artiklar. Respondenten har valt att redovisa materialet genom att kategorisera informationen från dokumenten för att få det mera lättöverskådligt.

7.1 Stöd

Största delen av oss har behov av relationer och vi vill ha både ytliga relationer och nära relationer. Oftast har relationer en positiv inverkan på oss. Att ha familj och vänner runt sig ger en känsla av sammanhang. (Brar, 2018, s.58) Människan är ju ett flockdjur och det är tänkt att vi skall leva nära varandra och hjälpa varandra när det behövs. Och att veta att någon alltid finns där för en minskar vår sårbarhet och ger livsglädje. (Bogren, 2018, s.129) När en person har blivit utmattad och är riktigt i den första akuta fasen då behövs mycket stöd och omhändertagande av den personen. Den utmattade är då mycket känslig och mer eller mindre helt utslagen. Det kan till och med hända att personen kan behöva stöd och hjälp dygnet runt. (Theorell, 2012, s.125)

Att bemöta en utmattad person kan vara svårt eftersom personen i princip ser ut på samma sätt och kan verka pigg. Det som omgivningen inte kanske vet om att när en utmattad person har till exempel tagit sig till butiken för att handla så kan det vara så att personen måste vila resten av dagen för att ta igen sig. (Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.338)

I en studie gjord av Salminen et. al har det undersökts vilken typ av rehabilitering som varit till hjälp för en utmattad. I studien blev tolv klienter intervjuade och svaren blev analyserade genom innehållsanalys. En av de fyra sakerna som kom fram i studien var stödet som de fick från familjen och vänner, från sjukvården, och gruppsamtalen. De upplevde att stödet de fick hade en betydande inverkan för tillfrisknande och speciellt stödet de fick i gruppsamtalen. I gruppsamtalen fick de höra att de inte var ensamma om sina problem och att de till exempel i början av deras rehabilitering inte orkade ens med vardagliga saker. Det minskade deras skam när de hörde att andra hade samma upplevelser. De upplevde det också som en lättnad när de märkte att de inte var ensamma i sin situation. (Salminen et al, 2015, s.736–739)

I en artikel skriver Peterson om en studie som blivit gjord om huruvida gruppsamtal kan vara ett stöd vid utmattning. Det handlar om en enkätstudie som hade frågor om livskvalitet, hälsa, livsstil och utbrändhet. I studien deltog 6118 stycken. Det kom fram att gruppsamtal på arbetsplatsen kan motverka utmattning. I gruppsamtalen kunde deltagarna dela sina

erfarenheter med sina kollegor som var i liknande situation och de kunde tillsammans sätta ord på sina problem. De upplevde att de fick stöd i gruppen, att de inte var ensamma och dessutom fick de en känsla av solidaritet inom gruppen.

Sju månader efter när uppföljningen gjordes upplevde gruppdeltagarna att de hade mindre krav i arbetet, mådde bättre och dessutom hade de en lägre grad av utmattning. (Peterson, 2011 s.1700–1701).

7.2 Kontinuitet

En utmattad kropp och hjärna återhämtar sig bäst genom att börja leva ett strukturerat och regelbundet liv. (Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.150) Det man behöver fokusera på i början är att äta, sova tillräckligt och vara utomhus en stund varje dag och det är önskvärt att man då skulle röra på sig litegrann också under tiden man är utomhus. (Holmgren & Göthe, 2019. s.24; Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.123). Även fast man bara skulle gå runt kvarteret men det är också en form av regelbundenhet och man skall också utgå från hur mycket man orkar just den dagen. (Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.150)

Det kan också vara gott för kroppen och hjärnan att gå upp samma tid, äta samma tid och gå och lägga sig vid samma tid etc. just för att få in regelbundenhet. (Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.150) Meningen med att återinföra regelbundna rutiner i ett lugnt och kravlöst tempo är att kroppen skall komma från det akuta stressläget och för att göra kroppen medveten om att den kan slappna av. Kroppen behöver mycket återhämtning. (Holmgren & Göthe, 2019. s.24)

7.3 Samtalsterapi

Utmattade personer behöver också samtalsterapi, enskilt men även gruppterapi där man kommer i kontakt med andra som är i samma situation. (Arnetz, Ekman, 2013, s.143–144) Genom att gå i samtalsterapi kan man hitta och identifiera sina stressorer samt få hjälp att förändra sitt tankesätt för att få vardagen att flyta på bättre. (Holmgren & Göthe, 2019. s.25)

Det kan även hända att det under samtalsterapin kan komma fram andra psykiska problem eftersom kroppen inte orkar kompensera för dem längre. Det kan handla om tvångssyndrom, social fobi och posttraumatiskt stressyndrom. Någon av dessa diagnoser kan också vara grundorsaken till varför en person drabbas av utmattningssyndrom eftersom det

går åt så mycket av kroppens energiresurser till att försöka hantera sjukdomen. Man kan under samtalsterapi även få hjälp detta. (Holmgren & Göthe, 2019. s.25)

Det finns även särskilda former av samtalsterapi och de kan som sagt ske både enskilt eller som gruppssamtal. Terapiformerna kallas ACT som står för Acceptance and Commitment Therapy och KBT som står för kognitiv beteendeterapi. (Lidström & Dahlgren, 2018, s.75; Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.208–215).

7.4 Säga nej

Det är väldigt viktigt att en som blivit utmattad lär sig att säga nej eftersom de vanligaste orsakerna till att man blir utmattad är just att man har problem med att sätta gränser och säga NEJ till saker. (Kruse, 2016, s.149; Lidström, 2018, s.144; Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.134) Det kan handla om kraven man sätter på sig själv eller omgivningens krav. (Kruse, 2016, s.149)

De som har svårt att säga nej har ofta orimliga föreställningar om hur personen skall reagera om man skulle säga nej, de kan förvänta sig besvikelse, tårar, ilska t.om. avsked från sin tjänst. Har man så problem med att säga nej behöver man börja ta små steg med att säga nej för att sedan märka att det kanske inte är så farligt. (Kruse, 2016, s.149)

När man har svårigheter med att säga nej kan man be att få betänketid. Då hinner man fundera igenom om det alls är någon bra idé att ställa upp, om man orkar och vill, hinner man? Passar det praktiskt ihop med familjelivet? Och ifall man inte skulle kunna ställa upp så har man tid att också formulera ett tydligt och vänligt svar också. (Bogren, 2018, s.126; Kruse, 2016, s.151).

Det finns också de som känner behov av att ge en förklaring varför de säger nej. Men genom att börja ge förklaringar skapar man två problem till sig. Det säger att man har dåligt samvete och man får ett behov av att få sitt samvete rent. Och för det andra finns det då utrymme för förhandling, då kanske man inte orkar säga emot igen och till sist har man gått med på det och sagt ja ändå. (Kruse, 2016, s.150; M Billmark & S Billmark, 2015, s.117–118)

”När du säger nej till något, säger du samtidigt ja till något annat” – (Bogren, 2018, s.126) till exempel vila och återhämtning istället.

7.5 Läkemedel

Det finns ingen medicin som direkt botar en utmattning men det kan vara en god hjälp på vägen till tillfrisknandet. Det kan vara nödvändigt med något läkemedel ifall man inte får sova, lider av kraftig ångest eller om man känner sig nedstämd. (Lidström & Dahlgren, 2018, s.127). Ifall man lider av ångest eller depression är det antidepressiva läkemedel som erbjuds, de hjälper att minska symptomen. Vid sömnproblem kan man få ett antidepressivt läkemedel med sederande effekt till natten. (Arnetz & Ekman, 2013, s.170).

Dessa antidepressiva läkemedel är till för att få en utmattad person på en sådan nivå i sitt psykiska och fysiska tillstånd att man börjar orka ta itu med saker igen. Att förändra sin egen livsstil och bryta negativa beteenden. (M Billmark & S Billmark, 2015, s.146; Lidström & Dahlgren, 2018, s.127; Brar, 2018, s.97)

Det kan dröja upp till två veckor innan man börjar märka av någon effekt av antidepressiva läkemedel, det kan faktiskt bli värre de första dagarna med ångest och trötthet. Sedan skall medicinen göra så att du känner dig lugnare och mera i balans (M Billmark & S Billmark, 2015, s.146–147; Lidström & Dahlgren, 2018, s.122–125)

7.6 Sömn och återhämtning

Forskning visar att om vi sover för lite eller har störd sömn kan man drabbas av diabetes, hjärt – och kärlsjukdomar, depression samt utmattningssyndrom. (M Billmark & S Billmark, 2015, s.141) Det framkommer också i en undersökning av sjuksköterskor i skiftesarbete att de sjuksköterskor som hade dålig sömnkvalitet hade större risk att drabbas av utmattning. (Ayten Demir Zencirci, 2011, s.534)

När kroppen får möjlighet till vila, återhämtning och sömn får hjärnan möjlighet att reparera sig. Under sömnen reparerar och återställer kroppen sig själv efter alla intryck man fått under en dag. (M Billmark & S Billmark, 2015, s.141; Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.253) Det är väldigt viktigt att man också planerar och skapar möjligheter för återhämtning. (Brar, 2018, s.48) Sover vi för lite har inte kroppen samma möjligheter att återhämta sig. ”Bristen på återhämtning är förklaringen till sambandet mellan sömnstörning och stress.”. (M Billmark & S Billmark, 2015, s.141)

Det är av stor vikt att den som är utmattad sover gott, det har en betydande del i läkningen av en utmattning. (Lidström & Dahlgren, 2018, s.127; Sundström, 2015, s.47) En person som är stressad och har svårt att slappna av behöver i tid varva ner på kvällen för att få en så

god natts sömn som möjligt. Det finns också de som har svårt att släppa tankarna på jobbet eller annars bara släppa taget på tankar som maler. Då kan det vara bra att man till exempel utför någon form av fysisk träning eller att man engagerar sig i någon fritidsaktivitet. Man varvar alltså ner på olika sätt beroende på hur man är som person. (Sundström, 2015, s.47; Brar, 2018, s.62–63)

Det finns flera sätt att behandla olika sömnstörningar på. Läkemedel är ju ett alternativ men det är ju ingen (och skall ju inte) vara en långsiktig lösning. Läkemedel skall endast ses som en tillfällig lösning på sömnstörningar. Ett annat alternativ är kognitiv beteendeterapi. Det goda med den behandlingsmetoden är att det oftast fungerar samt att effekten av KBT-behandling kvarstår långt efter behandlingen. Under en KBT-behandling analyserar man hur ens sömnstörningar yttrar sig någon vecka, sedan får man råd hur man skall göra för att kunna påverka sin sömnkvalitet. Man kan även få hjälp med att ”stänga av” tankar som kan snurra när man går och lägger sig samt insyn i vad som också kan påverka insomnandet och sömnen, till exempel arbete eller tv-tittande i sängen. (Arnetz & Ekman, 2013, s.137)

Allmänna rekommendationer innan sänggående är att se till att ha regelbundna sovtider, gå gärna och sova samma tid varje kväll. Det bör även vara mörkt, svalt och tyst i sovrummet. Dessutom skall man ta bort mobiler och Tv:n från sovrummet. Att motionera överlag förbättrar sömnkvaliteten men undvik dock att motionera för nära sänggåendet. Undvik även koffein, nikotin samt alkohol nära sänggåendet, det kan försämra sömnen. (Arnetz & Ekman, 2013, s.137; M Billmark & S Billmark, 2015, s.143–144; Grossi & Jeding, 2018, s.157–158)

7.7 Avslappning och friskvård

Avslappning är som en egen lugnande medicin. När vi är ordentligt avslappnade vilar musklerna och grundspänningen i kroppen sänks, bruset i tankarna tystnar och våra sinnen får vila. Effekten av grundlig avslappning gör att vi orkar mera, får mera energi, sover bättre samt får ökad självinsikt. (Bogren, 2018, s.94)

7.7.1 Andning

Hur man andas berättar för kroppen hur den mår. Man kan även med hjälp av andningen signalera till kroppen hur man vill må, man kan alltså lära sig att ta kontroll över andningen och på det viset säga till kroppen att vara lugn. Det är viktigt att vi andas rätt och tillräckligt djupt för att kroppen skall få tillräckligt med syre för att göra sig av med slaggämnen. Om vi inte får ut slaggämnen kan de på sikt orsaka värk och muskelbesvär. (Bogren, 2018, s.91)

När man är stressad andas man ytligt och andningsrörelserna sker i bröstkorset. Den sortens andning signalerar till kroppen att vara redo att slåss eller fly och den tar mycket mera muskelkraft och energi än vad bukandning gör. När man bukandas, andas man djupare och tar färre andetag. Den djupa andningen stimulerar lugn-och ro systemet samt förbättrar blodcirkulationen och immunförsvaret, den ökar även ämnesomsättningen. Du kan alltså spara på dina krafter genom att bli medveten om hur du andas. (Bogren, 2018, s.91; Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.257; Viotti, 2018, s.162)

7.7.2 Massage

Massage kommer ursprungligen från Orienten och ordet massage betyder trycka, gnida eller knåda. Det finns flera vetenskapliga studier som visar att massage har den positiva inverkan på vårt immunsystem att vi bättre kan stå emot sjukdomar. (Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.288–290) Dessutom har massage också den påverkan på kroppen att den minskar kroppens stresstillstånd samt har en avslappnande effekt. Under massage frigörs ett hormon som kallas Oxytocin, det kan också kallas ”lugn-och-ro-hormonet. Hormonet Oxytocin minskar halten stresshormoner, underlättar läkning och återhämtning samt sänker blodtrycket. (Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.288–290; Arnetz & Ekman, 2013, s.211; Bogren, 2018, s.18; Salo, 2015, s.18)

7.7.3 Motion

Att motionera har stora positiva effekter mot stress. (M Billmark & S Billmark, 2015, s.139; Brar, 2018, s.52; Kruse, 2016, s.74) I forskning har det kommit fram att det ter sig så att stress och träning har direkt motsatt effekt på hjärnan. När man är stressad ökas stresshormonet kortisol i kroppen och det i sin tur gör att hjärncellernas förmåga att kommunicera med varandra försämras. Träning däremot ökar hjärncellernas förmåga att kommunicera med varandra. (Hansen, 2017, s.66).

Under en dag samlar vi på oss stresshormoner av olika slag och för att de inte skall börja ligga på hög är det viktigt att du blir av med dem. När man tränar rensas kroppen på gifter och stresshormonerna minskar snabbt. Vår hjärna påverkas positivt av träning vårt minne blir bättre (Hansen, 2017, s.68; M Billmark & S Billmark, 2015, s.139–140), koncentrationsförmågan och inlärningsförmågan ökar, även immunförsvaret stärks. Efter träning känner vi oss piggare och vi får en bättre förmåga att kontrollera känslor och reaktioner. (M Billmark & S Billmark, 2015, s.139–140; Hansen, 2017, s.40–41).

Stresskänslan försvinner och den ersätts istället med en endorfinreaktion vilket gör att man känner sig lugnare i kroppen. (M Billmark & S Billmark, 2015, s.139–140; Kruse, 2016, s.75).

7.8 Medveten närvaro

Mindfulness, eller medveten närvaro som det också heter på svenska är inte så konstigt som det kanske låter. En del människor tror kanske när de hör ordet mindfulness att man måste sitta i en viss ställning på en matta och blunda och uppnå någon slags harmoni, att man liksom helt avskärmar sig från nuet. Men mindfulness handlar om att acceptera det som händer i nuet och att vara i nuet. Inte att man gör många saker på en gång. Exempelvis att när du diskar så är uppmärksamheten på löddret, när du dammar mattor så fokuserar du på mattan, när ditt barn vill berätta något så fokuserar du endast på det eller när du går hem från jobbet så känner du efter hur det känns när foten möter vägen. Du är bara i stunden på ett icke-värderande sätt. (Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.136; Viotti, 2018, sa.157–158; Bogren, 2018, s.110). Effekten av medveten närvaro är att du blir lugnare, får bättre fokus och koncentrationsförmåga samt får större självinsikt. Dessutom fördjupas positiva känslor som tacksamhet och glädje. (Bogren, 2018, s.110; Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.275)

7.9 Återgång till arbetet

Efter att man varit utmattad och sjukskriven för det, då behöver man inte känna sig helt återställd och fylld av massa energi och positiva tankar för att återgå till arbetet. Att återgå till arbetet är en del av rehabiliteringen och man skall inte fokusera på att börja prestera så fort som möjligt. Det man skall fokusera på först är att bli van med att vara tillbaka på arbetet och att sakta men säkert börja möta och klara av kraven som ställs i arbetet. (Kruse, 2016, s.80–83) För att komma tillbaka till arbetet och inte hamna i samma ekorrhjul som förut bör arbetstagaren ändra sin inställning till sitt arbete. Det hjälper inte fast arbetsgivaren skulle göra ändringar i arbetsuppgifterna om inte arbetstagaren ändrat inställning till själva arbetet. (Kärkkäinen et al, 2018, s.499)

I början när en utmattad person börjar arbetet tillbaka är det viktigt att personen har en kontaktperson (företagshälsovården/psykolog) någonstans som kan kolla upp hur det går. Det är också viktigt att arbetsgivaren är inkopplad och är medveten om personens mående och begränsningar. (Arnetz och Ekman, 2013, s.172–173; Voltaire, 2017, s.49; Kruse, 2016,

s.86) Det är av stor vikt att man bokar in möten i början av arbetsåtergången med arbetsgivaren och någon från företagshälsovården samt till exempel den egna psykologen för att se hur det går, samt reda ut hur mycket det är arbetet i sig som varit orsaken till sjukskrivningen. På dessa möten kan den som varit utmattad också säga sina synpunkter och idéer på förändringar som eventuellt bör göras. Sedan kan en plan tillsammans med arbetsgivaren göras upp om hur den gradvisa arbetsåtergången kan se ut. (Kruse, 2016, s.86; Voltaire, 2019, s.114–115)

7.9.1 Omorganisering / Nyorientering

Den utmattade behöver även få hjälp med att minska på stressen. Det finns flera olika sätt att minska den fysiologiska stressen. Om arbetet har haft en betydande del i att en person har blivit utmattad och om tanken är att personen skall återgå till samma jobb behöver man se över arbetssituationen. För en del personer kan det vara skäl att byta arbetsuppgifter eller också helt byta arbete. (Arnetz, Ekman, 2013, s.143–144; Roca Ahlgren & Stigsdotter Axberg, 2018, s.75)

7.9.2 Öppenhet

När man kommer tillbaka till arbetet är det mer regel än undantag att kollegorna undrar hur man mår. Och enligt Kärkkäinen et al är det viktigt att man är öppen om sin utmattning och dess orsaker bakom, det är då enklare att stöda den som varit utmattad. (Kärkkäinen et al, 2018, s.500; Kruse, 2016, s.98–99) Det kan inom kollegiet vara svårt ibland att bemöta den som varit utmattad, man vet inte om man kan skoja med personen som förut eller ens prata med personen som förut, speciellt om personen varit sjukskriven en längre tid. Ett sådant beteende kan kännas jobbigt för den som kommit tillbaka till arbetet men bakom ett sådant beteende är det ofta rädslor och överdriven hänsyn som styr. Därför är det viktigt att den som kommit tillbaka är öppen med varför man varit sjukskriven. Däremot är man inte skyldig någon att behöva dra sin sjukdomshistoria. (Kruse, 2016, s.98–99)

8 Metoddiskussion

Orsaken till att ämnet utmattning valdes är helt enkelt att det intresserade respondenten och att det naturligt bygger vidare på examensarbetet som handlade om stress. En annan orsak är också att idag är det så vanligt att folk blir utmattade och det behövs mycket kunskap

kring detta. Dessutom skulle respondenten gärna arbeta inom företagshälsovården vilket denna kunskap helt säkert kommer att komma i användning.

Respondenten hade först som avsikt att använda mest vetenskapliga artiklar i studien men under studiens gång ändrades planen och istället användes mest böcker. För att hitta litteratur på biblioteket användes ämnesorden burnout, utmattning, utbränd och återhämtning. När böckerna hittats lästes de igenom och sedan valdes de att ta med i studien om de hade relevant information i förhållande till frågeställningen. De få vetenskapliga artiklarna som hittades togs också med eftersom de ger mera vetenskaplig bärkraft till studien.

Innehållsanalys valdes som analysmetod. Det tog en del tid att läsa igenom böckerna och artiklarna och sedan att börja kategorisera informationen i större och mindre grupper, men sedan man fick ett system hur efterforskningen skulle göras kunde man börja se ett mönster och kategorisera informationen. Ganska snabbt kunde man se vilka stora kategorier som de flesta böckerna hade gemensamt angående vården av utmattade.

Ifall respondenten hade haft mera tid skulle respondenten gärna ha gjort intervjuer också på personer som har tillfrisknat från utmattning för att få ännu mera tyngd i arbetet. Det skulle kunna vara en idé för vidare forskning inom detta område.

En annan idé som respondenten också gärna hade gjort är att sammanställa detta resultat i en broschyr som kunde vara till nytta vid hälsostationer.

9 Resultatdiskussion och slutsats

Syftet med denna studie var att få fram vilken typ av vård en utmattad person behöver. Respondenten vill med detta arbete få fram väsentlig information som skall vara lättöverskådligt och lätt att ta till sig speciellt för företagshälsovården så att man skall kunna ge så korrekt vård till de utmattade som möjligt.

I resultatet kom det fram en hel del om vilken vård en utmattad person behöver. Det blev sammanlagt åtta större grupper. Dessa grupper har respondenten namngett som stöd, kontinuitet, samtalsterapi, säga nej, läkemedel, sömn och återhämtning, avslappning och friskvård samt medveten närvaro. Under dessa grupper finns även några mindre underkategorier. Utöver det finns ännu en grupp som heter ”Återgång till arbete”, den valdes att ta med eftersom det anses så viktigt i rehabiliteringen av en utmattad att återgången till arbetet sker på rätt sätt.

Ingenting i resultatet förvånade respondenten, det mesta var nog känt från tidigare men det som lite förvånande var hur stor vikten ligger på att den utmattade personen verkligen måste lära sig att säga nej. Det kom fram i litteraturen på flera ställen. Här kan man eventuellt dra en parallell till Theorells teori om krav och kontrollmodellen. Enligt den modellen mår en arbetstagare bäst när det ställs höga krav på den anställda och det i kombination med att man har kontroll över situationen. Och sedan tvärtom om man inte har någon möjlighet att påverka sin situation och dessutom har höga krav på sig, då mår den anställda inte bra (Hagman, Nyfelt, Snellman, 2015). Här ser man, om en arbetstagare inte lär sig att säga nej om det kommer en förfrågan om denne till exempel kan ta på sig ännu ett till uppdrag på arbetet. Då kan denna arbetstagaren just vara en sådan som varit utmattad eller är påväg att bli utmattad och som inte kan säga nej och risken är att denne hamnar i en väldigt oönskad situation. Arbetstagaren bör ta kontroll över sin situation och säga nej för att må bra.

Aaron Antonovsky, den andra teoretikern har formulerat begreppet KASAM, vilket betyder känsla av sammanhang. Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet är tre centrala komponenter i KASAM. Med hanterbarhet menas att man upplever att man har resurser att möta olika krav som man ställs inför. Sådana resurser kan vara till exempel stöd av make/maka, kollegor, vänner, någon religiös tilltro eller en läkare, även egen kontroll räknas hit. (Hagman, Nyfelt, Snellman, 2015). Här ser man också hur viktigt det är att vi får stöd av människor runt omkring oss när vi har det jobbigt. Har man en hög känsla av hanterbarhet gör det att man inte känner sig som ett offer samt att man klarar av att sörja och komma över olyckliga saker i livet. (Hagman, Nyfelt, Snellman, 2015). Och som det kom fram i resultatet i studien, att bara med att veta att någon finns där för en minskar vår sårbarhet.

Utvecklingsarbetet har sträckt sig över sju månader från idé till ett färdigt arbete. Det har varit en hel del funderingar på om hur arbetet skall genomföras och det har blivit en del omändringar i hur studien skulle genomföras. Respondenten är i ändå nöjd med resultatet eftersom svar hittades på frågeställningen.

Källförteckning

Ana Gláucia Santos da Fonsêca, Manuela Fausto Vitorino, Carla Braz Evangelista, Keyth Sulamitta de Lima Guimarães, Alana Vieira Lordão, Tainá de Araújo Santiago, Jaqueline Brito Vidal Batista, Mariana de Sousa Dantas Rodrigues, 2018, *Burnout syndrome: Obestic nursing team's knowledge*. Journal of Nursing hämtad 4.11.2019.

Arnetz B & Ekman R, 2013. *Stress. Gen – Individ – Samhälle*. Liber

Billmark M & Billmark S, 2015. *Lär dig leva. Mindre stress – mer närvaro*. Inre Hälsa Förlag AB

Bogren S, 2018. *Lugn i sinnet*. Dardedze

Brar O, 2018. *Verktyg mot stress och psykisk ohälsa*. Palmkrons.

Dellson P, 2015. *Väggen, en utbränd psykiatrikers noteringar*. Natur och kultur.

Forsberg C & Wengström Y, 2008. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Natur & kultur.

Grossi G & Jeding K, 2018. *Vägen ur utmattningssyndrom*. Natur och kultur.

Hansen A, 2017. *Hjärnstark. Hur motion och träning stärker hjärnan*. Fitnessförlaget.

Holmgren E & Göthe S, 2019. *Utmattningssyndrom*. Parus förlag.

Holmström E & Ohlsson K, 2014. *Människan i arbetslivet*. Studentlitteratur.

Kahn Nord P, 2017. *Bli vän med din stress*. HarperCollins Nordic.

Kruse Å, 2016. *Tillbaka till jobbet – hållbar återgång efter stressrelaterad ohälsa*. Natur och kultur

Kärkkäinen R, Terhi Saaranen & Kimmo Räsänen, 2018. *Return-to-work coordinations practices for workers with burnout*. Springer Science. Hämtad 7.12.2019

Lugn A & Rexed B, 2009. *Lönsam, Hälsosam, Lyckosam*. Ekerlids.

Lidström C & Dahlgren E. 2018. *Hjälp, jag är utmattad*. Norstedts.

<https://www.mehilainen.fi/sv/tjanster-arbetsvalbefinnande/utbr%C3%A4ndhet> (hämtad 19.3.2020)

Nyberg R & Tidström A, 2012. *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. Studentlitteratur.

Olsson & Sörensen, 2008. *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Liber.

Patel R & Davidson B, 2019. *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Peterson U, 2011. *Gruppsamtal på arbetsplatsen kan motverka utbrändhet*. Läkartidningen

Roca Ahlgren M & Stigsdotter Axberg J, 2018. *Vägen från väggen – Förebygg en krasch. Återhämta en utmattning*. Mrs Hyper

Salo B, 2015. *Fri från press och tristess?! Ett vidare perspektiv på stress och utmattning*. ViBoSa

Salminen S, Anne Mäkikangas, Marja Hättinen, Ulla Kinnunen & Mika Pekkonen, 2015. *My Well-Being in My Own Hands: Experiences of Beneficial Recovery During Burnout Rehabilitation*. Springer Link hämtad 4.11.2019

Sohlberg, B-M & P, 2019. *Kunskapens former. Vetenskapsteori, forskningsmetodik och forskningsetik*. Liber.

Sundström E, 2015. *Hälsohets*. Miro förlag.

Theorell T, 2012. *Psykosocial miljö och stress*. Studentlitteratur.

<https://www.tyoplus.fi/sv/tjanster/sakkunnig-inom-det-sociala-området-inom-foretagshalsovard/> (hämtad 19.3.2020)

Viotti S, 2018. *Utan press*. Natur & kultur.

Voltaire A, 2017. *Innan väggen*. Ordberoende förlag.

Voltaire A, 2019. *Hejdå stress!* Pug Förlag

Zencirci A-D, 2011. *Morning-evening type and burnout level as factors influencing sleep quality of shift nurses: a questionnaire study*. Public health. Hämtad 1.1.2020