

# **Återhämtning bland hockeyspelare i Tre Kronor, nattarbetande bagare och skolledare – om asocialitet, sömnlösa nätter och allvarsam lek – en dygnsberättelse**

Ulf Ericsson<sup>1</sup>, Leif W Rydstedt<sup>2</sup>, Pär Pettersson<sup>1</sup>,  
Sören Augustinsson<sup>1</sup>, Gunnar Aronsson<sup>3</sup>

1. Högskolan i Kristianstad, 2. Högskolan i Lillehammer, 3. Stockholms Universitet

WORK LIFE IN TRANSITION  
# 02 2016



ARBETSLIV I OMVANDLING

## ARBETSLIV I OMVÄNDLING

är utgiven av Work, Technology and Social Change (WTS), Lunds universitet  
i samarbete med Forum för arbetslivsforskning (FALF),  
Centrum för tillämpad arbetslivsforskning och utvärdering (CTA) Malmö högskola,  
och Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU Alnarp.

Redaktör: Calle Rosengren  
Ansvarig utgivare: Måns Svensson  
Redaktionssekreterare: Peter Frodin  
Redaktionsråd: Marita Flisback, Ulf Leo, Peter Lundqvist,  
Mikael Ottosson och Christina Scholten.  
Teknisk redaktör och grafisk form: Peter Frodin  
Omslagsfoto: Peter Frodin

Copyright © Work, Technology and Social Change (WTS) och författarna.

Work, Technology and Social Change (WTS)  
Lunds universitet  
Box 42  
221 00 Lund

ISBN 978-91-87521-08-9 (E-publikation)  
ISBN 978-91-87521-09-6  
ISSN 1404-8426

Tryck: Media-Tryck, Lunds universitet  
Lund 2016



**CLIMATE  
COMPENSATED  
PAPER**



**REPA**<sup>®</sup>  
A part of FTI (the Packaging and  
Newspaper Collection Service)

# Sammanfattning

Återhämtning är den process som återställer individens energi och mentala resurser. Vi betraktar här återhämtning som en dynamisk process av ständig reglering och anpassning av aktivitetsnivån till omgivningens krav. Föreliggande studie är ett första steg i ett projekt som har för avsikt att fördjupa kunskapen om denna process. Vårt antagande är att det finns olika strategier, platser, behov, förutsättningar och möjligheter för återhämtning i arbetslivet. Både vad gäller individuella olikheter men även skillnader som kan hänföras till yrkesgrupp. Fokusgrupper genomfördes med tre olika yrkesgrupper: professionella ishockeyspelare, nattarbetande bagare och skolledare (sammanlagt 29 deltagare). Utgångspunkten för fokusgrupperna var en idé om en dygnsberättelse, inom vilken det fanns tre distinktioner, arbete, fritid och sömn. Samtalen i fokusgrupperna utgick från dygnsberättelsen, men kretsade kring arbetets krav, förväntningar på prestation samt behov och förutsättningar för återhämtning. Vad som exemplifierades var olika strategier för att hantera de psykofysiologiska påfrestningar som de olika yrkesgrupperna ställs inför. Berättelserna från fokusgrupperna är mångfacetterade och förmedlar både bilden av olika "rum", likt fönster, för återhämtning men även en avsaknad av sådana förutsättningar. En avsaknad som istället leder till ytterligare energiförbrukning. Det centrala problemet för de nattarbetande bagarna var ofta på ett eller annat sätt relaterat till en fysiologisk nedvarvning och framförallt (bristen på) sömnkvalitet. Det var alltså inte minnet av jobbet som klängde sig kvar hos bagarna när de hade kommit hem efter avslutat pass. Kvardröjande mentala representationer av stressorer, en typ av repetitivt ältande, visade sig däremot hos både ishockeyspelarna och skolledarna. För ishockeyspelarna var återhämtning ofta tätt sammankopplat med prestation. Goda prestationer skapade bättre förutsättningar för att inte ta med arbetet hem. Ältandet och svårigheter att släppa arbetet var ofta relaterat till mindre bra prestationer eller direkta misslyckanden.



# Innehåll

Återhämtning bland hockeyspelare i Tre Kronor, nattarbetande bagare och skolledare – om asocialitet, sömnlösa nätter och allvarsam lek – en dygnsberättelse	7
Återhämtning – några teoretiska utgångspunkter	7
Ältande kan störa återhämtningen	9
Tillvägagångssätt och empiriska illustrationer	11
Den allvarsamma leken eller i väntan på nästa prestation - Ishockeyspelarna	13
Den organiserade leken som uppoffring	13
Att investera sina resurser – prestation och tid	14
Grubblande och behov av stöd	16
Mellanrummet	16
I skuggan av vakenhet - Bagarna	19
En egen Ö?	21
En omvandlingspassage	22
En annan aktivitet	23
Att spegla speglingen	24
Om chefen som oavkopplad - skolledarna	25
Andningshål och rutiner utanför jobbet – eller att göra något annat	26
Det lugna hemmet – lågintensiva relationer till familjen och vänner	27
Att göra något annat, det mångskiftande utan krav i relationer	29
Att göra något annat på arbetet	30
Fragmenterade mönster bland hockeyspelare, bagare och skolledare	31
I riktning mot återhämtning	33
Litteraturförteckning	37



# Återhämtning bland hockeyspelare i Tre Kronor, nattarbetande bagare och skolledare – om asocialitet, sömnlösa nätter och allvarsam lek – en dygnsberättelse

Denna studie fokuserar tre yrkesgrupper, professionella ishockeyspelare, nattarbetande bagare och skolledare. Yrkena skiljer sig åt på många sätt, olikheterna har vi betraktat som en viktig poäng avseende att förstå förutsättningar och strategier för återhämtning. Interaktionen mellan arbete och individ tar sig uttryck på olika sätt för dessa yrkesgrupper. Likväl handlar det elementärt om att de investerar energi – emotionell, kognitiv och fysisk – i arbetet, som omvandlas till en prestation genom arbetsprocessen. Denna process kan se olika ut beroende på bland annat individens förutsättningar, arbetets innehåll och arbetets organisering. Återhämtning i olika aspekter har visat sig ha en avgörande betydelse för individens förutsättningar för att möta arbetets krav och för välbefinnandet. Det är denna dynamiska process – återhämtning – som vi har för avsikt att närma oss genom att betrakta *hockeyspelares*, *bagares* och *skolledares* dygnsberättelse.

## Återhämtning – några teoretiska utgångspunkter

Stressprocessen består i vidaste mening av två faser, den initiala aktiveringen vid exponeringen av stressorn samt återhämtningen då exponeringen upphört eller då individen utvecklat en tillräckligt framgångsrik strategi för att hantera de negativa konsekvenserna av exponeringen. Medan stressforskningen tidigare främst var fokuserad på konsekvenserna av reaktiviteten så har nu intresset alltmer kommit att förskjutas mot återhämtningsfasen - effektiviteten i återgången till bas-nivån för de mentala och fysiologiska parametrar som aktiverats - som centralt för att förklara de hälsomässiga konsekvenserna av stressexponering (Linden, Earle, Gerin och Christenfeld, 1997;

Lundberg, 2003, 2005; McEwen, 1998; Meijman och Mulder, 1998). Med en mycket generell definition kan återhämtning beskrivas som den process som återställer individens energi och mentala resurser (Zijlstra och Sonnetag, 2006).

En teoretisk utgångspunkt för forskningen kring återhämtning från arbetsbelastning har varit Ansträngnings-Återhämtnings-modellen (the Effort-Recovery, ER Model) (Meijman och Mulder, 1998). Här ses trötthet (fatigue), ett tillstånd kännetecknat av sänkt energi och motivation, som den främsta psykofysiologiska konsekvensen av arbetsbelastning – och återhämtningen förstås då som den naturliga responsen för att eliminera konsekvenserna av tröttheten. I den mån återhämtningen är tillräcklig blir konsekvenserna reversibla, medan otillräcklig återhämtning på sikt leder till irreversibla konsekvenser i form av olika hälsoproblem likaväl som till sänkta arbetsprestationer (Meijman och Mulder, 1998).

Även Conservation of Resources (COR) Theory (Hobfoll, 1989; 2011) har haft en framträdande roll i forskningen kring återhämtning. Centralt i denna teori är att individen strävar efter att förvärva, behålla och förstärka sådana resurser som är viktiga för hennes välbefinnande i vidaste mening:

Resurser definieras som de objekt, person-karakteristika, förhållanden eller energier som är viktiga för (värderade av) individen eller som tjänar som medel för att förvärva dessa objekt, person-karakteristika, förhållanden eller energier (Hobfoll, 1989, s.516, författarnas översättning).

Resurser har enligt denna modell dels ett hedonistiskt egenvärde, men kan dessutom förstås instrumentellt, som medel att behålla befintliga eller förvärva nya resurser. Stress uppstår enligt denna modell vid faktisk eller upplevt hot om förlust av resurser, eller när en investering av befintliga resurser inte ger förväntad utdelning i form av nya resurser (Hobfoll, 1989). En grundtanke bakom COR är att förlusten av resurser på såväl individuell som organisatorisk nivå är en snabbare process än uppbyggnaden av resurser – och att den upplevs starkare (Hobfoll, 2011).

En modell inspirerad av COR, men mer specifikt riktad mot arbetslivets stress är Jobb-Krav Resurs (JD-R) modellen (Demreouti, Bakker m.fl., 2001; 2007; 2011). JD-R modellen predicerar att stress uppstår när kraven från arbetet överstiger individens resurser att hantera dessa. Men till skillnad från de generiska modellerna utgår inte JD-R modellen från någon generell definition av vare sig arbetskrav eller resurser, inte heller exakt vilken typ av resurser som behövs för att kunna hantera olika typer av arbetskrav eller för att stimulera arbetsmotivation (Bakker och Demerouti, 2007). Istället är utgångspunkten att arbetskraven i mycket är yrkesspecifika och att de resurser som krävs för att hantera kraven blir specifika i relation till dessa. Även i denna modell definieras resurser mycket brett som:

de fysiska, psykologiska, sociala eller organisatoriska aspekter (av arbetet) som antingen är funktionella för att uppnå arbetsmålen, reducera arbetskraven och de därmed associerade fysiologiska och psykologiska kostnaderna – och/eller



stimulera personlig växt, lärande och utveckling (Bakker och Demerouti, 2007, s. 312, författarnas översättning).

Utifrån denna modell kan arbetet förstås som en viktig väg för att skapa resurser - så som ekonomiskt utbyte, social status eller personlig utveckling (se även Siegrist, 1996). Samtidigt krävs det en investering från individens sida av mental och/eller fysisk ansträngning för att genomföra arbetet. Återhämtningen från arbetet kan då förstås som en nödvändig process för att återskapa de resurser som investerats för arbetets genomförande.

Även om kortare pauser och avbrott från arbetet kan ge viss avkoppling (Zoupanou, Cropley och Rydstedt, 2013), sker återhämtningen främst externt, under de längre perioderna av arbetsfri tid (Demerouti, m.fl., 2009). Tidigare forskning har visat att en viktig förutsättning för en framgångsrik återhämtning från arbetet är att individen förmår att mentalt distansera sig från arbetet och att aktiviteterna under fritiden aktiverar andra mentala och/eller fysiologiska system än de som normalt aktiveras under arbetet (Sonntag, m.fl., 2001; 2006; 2012).

Att gå till jobbet utan hänsyn till att kroppen signalerar något annat, begränsar möjligheterna för återhämtning. Sjuknärvaro är det fenomen där den anställde väljer att gå till arbetet trots sjukdom och med ett egentligt behov av vila och att vara hemma från jobbet (Aronsson och Gustafsson, 2005). Det finns olika anledningar till varför människor är sjuknärvarande. Bland andra visar sig upplevelsen av att, ingen annan gör jobbet istället, ansvar inför sina kollegor och deras arbetsbelastning samt liten kontroll över sin arbetsmarknadssituation, vara viktiga faktorer för valet att gå till arbetet trots sjukdom (Aronsson och Gustafsson, 2005). Att arbeta skadad eller sjuk är en vanlig företeelse inom idrotten (Mayer och Thiel, 2016). Sjuknärvaro inom idrotten definieras av Mayer och Thiel som att, träna eller tävla trots hälsoproblem. I kraftigt konkurrensutsatta arbeten (elitidrott) har socialisationsprocessen ett stort förklaringsvärde för villigheten till att arbeta skadad eller sjuk. Kontextspecifik kultur om att vissa hälsoproblem inte ska hindra en närvaro på arbetet, formar de val och handlingar som elitidrottaren upplever förväntas av henne eller honom (Mayer och Thiel, 2016).

## Ältande kan störa återhämtningen

Kvardröjande kognitiva representationer av stressorer likaväl som oro inför förväntade framtida problem medför att stressen från arbetslivet inte nödvändigtvis upphör i och med att den faktiska exponeringen har avslutats. Brosschot och kollegor (2005; 2006) har funnit att ofrivilligt, repetitivt ältande ("rumination") kring upplevda problem i arbetet innebär att stressreaktiviteten kan fortsätta även under den arbetsfria tiden och att återhämtningen därmed blir störd. I en kategorisering av olika typer av kognitiv representation av arbetet under fritiden gjorde Cropley, Michalianou, Pravenotti och Millward (2011) en distinktion mellan konstruktiv kognitiv problemlösning

och emotionellt åltande över arbetet. Medan konstruktiva tankar om arbetet och problemlösning under den arbetsfria tiden kan vara positivt och tyda på engagemang, har det ofrivilliga emotionella åltandet kring negativt laddade arbetsförhållanden visats vara förknippat med försämrad återhämtning och olika hälsoproblem (Cropley, m.fl., 2011; Querstret och Cropley, 2012; Sonnentag, 2012). Ett tredje reaktionsmönster som framkom i denna studie var en komplett distansering efter arbetspassets slut, vilket främst förekom i arbeten med enklare innehåll (Cropley m.fl., 2011).

Ett problem i forskningen kring återhämtning har, enligt Zijlstra, Cropley och Rydstedt (2014), varit att det aldrig förelegat någon entydig definition av detta begrepp i den existerande forskningslitteraturen. I Effort-Recovery modellen (Meijman och Mulder, 1998) beskrivs begreppet i negativa termer, som brist på återhämtning. I den empiriska forskningen har (bristande) återhämtning främst operationaliserats genom trötthet, som visserligen är överlappande men inte identiskt med återhämtning (Zijlstra et al., 2014). Dessa författare föreslår att återhämtning skall förstås som en dynamisk process av ständig reglering och anpassning av aktivitetsnivån till omgivningens krav och förutsättningar likaväl som till endogena faktorer, t.ex. dygnsrytmen (Zijlstra et al., 2014). Återhämtning och energimobilisering skall förstås som integrerade aspekter av samma process och en god återhämtning är en nödvändig förutsättning för att individen långsiktigt skall ha tillräckliga energiresurser för att möta kraven från omvärlden

Mot bakgrund av återhämtning sett som en dynamisk process av ständig reglering och anpassning av aktivitetsnivån till omgivningens krav, finns det anledning att anta att det finns många varierande former, tillfällen och strategier som fungerar återhämtande. Hur dessa former och strategier tar sitt uttryck påverkas sannolikt av hur uppdraget tolkas, synen på arbetet, det emotionella engagemanget, arbetets innehåll, arbetets organisering och relationen mellan arbete och fritid. Satt i en sådan kontext är vårt syfte att, beskriva och som ett första steg närma oss professionella ishockeyspelares, nattarbetande bagares och skolledares förutsättningar och strategier för återhämtning samt identifiera olika "rum", under dygnet, som fungerar återhämtande. Texten ska betraktas som en första empirisk och teoretisk inramning som ska ligga till grund för en vidare breddning och fördjupning av processen återhämtning.

# Tillvägagångssätt och empiriska illustrationer

Fyra fokusgruppintervjuer genomfördes med deltagare från tre olika yrkesgrupper: ishockeyspelare (Tre kronor) (n=6), nattpersonal på ett livsmedelsföretag (bagare) (n=8) samt skolledare (n=15 fördelat på två fokusgrupper). Intervjuerna genomfördes under våren 2015. Intervjuerna med ishockeyspelarna och bagarna genomfördes av två av författarna. Intervjuerna med skolledarna genomfördes av en av författarna. Alla deltagare fick en sidas presentation av studien och vad inriktningen på fokusgruppen skulle vara och kunde genom detta ta ställning till om de ville delta eller inte. Fokusgruppernas struktur var i stora drag den samma, inledningsvis var avsikten att kort rama in deras uppdrag. Helt enkelt, hur deltagarna tolkade vad de var satta att göra i sin yrkesroll. Därefter fokuserade samtalet *återhämtning*. Intervjuerna hade här en enkel mall att förhålla sig till. Utgångspunkten var en idé om en dygnsberättelse, där det fanns tre tydliga distinktioner, arbete, fritid och sömn. Inom ramen för denna dygnsberättelse fanns ett antagande om att det existerade olika "återhämtningsrum". Intervjuernas roll var att få deltagarna att beskriva erfarenheterna om dessa och samtidigt utveckla innehållet kring återhämtningsrummen: vilken funktion de fyllde, när de inträffade, var de inträffade, vilket behov de tillgodosåg, är man själv eller tillsammans med någon. Framförallt var fokusgruppintervjuerna förutsättningslösa, på så vis att det var deltagarnas erfarenheter som fick styra vart diskussionen tog vägen. Här uppmuntrades deltagarna att fritt diskutera händelser och situationer som de ansåg var betydelsefulla för att på bästa vis beskriva och skapa förståelse för deras upplevelse av återhämtning.

Inledningsvis genomfördes tre separata innehållsanalyser. Efter en nära läsning av materialet identifierades meningsbärande enheter som relevanta för studien. Dessa kunde vara ett ord, en mening eller ett stycke. Detta följdes av en abstraktionsprocess, där de meningsbärande enheterna "klustrade" sig samman till ett fåtal begrepp och slutligen gavs en aggregerad "etikett", eller med andra ord ett tema (se tabell 1.).

*Tabell 1. Exempel på meningsbärandeenheter, underteman och teman – ishockeyspelare*

<b>Meningsbärandeenheter (fragment)</b>	<b>Underteman</b>	<b>Teman</b>
bra gubbar i gänget; familjen får en att släppa hockeyn; jag hade tjejen; ringa någon polare; han kan fan ingen engelska; förtroende; kan inte dricka öl	Olika aktörers närvaro/ frånvaro: Coacher; Familj; Fru; Barn; Medspelare; Singel; Frizon Omgivning- ens kontroll; Fans; Media	Socialt stöd och sociala krav

Temana har därefter fått styra i en ytterligare läsning av materialet. Ambitionen har här varit att återgå till de redogörelser som återgivits i fokusgrupperna och ge dessa antenarrative<sup>1</sup>, en vidare meningsfull helhet. Det är denna sammanställning som utgör vår resultatpresentation. Ishockeyspelarnas, bagarnas och skolledarnas beskrivningar av sitt arbete och återhämtning presenteras i tre separata berättelser. Berättelserna kommer att flätas samman i en avslutande del.

<sup>1</sup> Vi får ofta ta del av ofärdiga berättelser, fragment av en berättelse. Det är dessa ofärdiga berättelser som Boje (2001) benämner som ante-narrative.

# Den allvarsamma leken eller i väntan på nästa prestation - Ishockeyspelarna

Lek, fritid och nöje ses och har alltid setts som arbetets motsats. Att förstå arbete har bland annat inbegripit att placera in aktiviteten i en nödvändighetens sfär och som en del av en binär, där den andra sfären oftast har varit hem, fritid eller till och med livet. Det finns flera forskningsområden som har tagit sig an uppgiften att förstå och förklara relationen mellan arbete och någonting annat. Det ena – arbete – ska möjliggöra det andra. Här har det tidigare inom forskning varit fokus på tidsmässig separation och klara gränser mellan segmenten arbete och fritid (Nippert-Eng, 1996). I takt med en teknisk utveckling, som har skapat helt andra förutsättningar för arbetsorganisationer och dess medlemmar, kan situationen idag mer beskrivas som dynamisk integration (Aronsson m.fl., 2012). Arbete flyter in i fritid och fritid flyter in i arbete. Denna inkräktning på respektive arenor, har lite att göra med aktiviteterna och mer att göra om tid och rum. Aktiviteten arbete är fortfarande arbete, men den kan ibland utföras på tider och i rum som egentligen förknippas med fritid. Fritiden i betydelsen rekreationen, leken och den organiserade leken är tänkt att vara långt bort från uppoffringen och nödvändighetens sfär. Ibland tar arbetet emellertid ändå plats i denna sfär, och ibland omvandlas en aktivitet i fritidens sfär till en i nödvändighetens sfär.

## Den organiserade leken som uppoffring

”Vi är lyckligt lottade, vi får ägna oss åt vår passion. Jobba med det vi älskar”. Idrott som försörjning kan ge ett ambivalent uttryck för var aktiviteten ska placeras in. Det är den organiserade leken – spelet – som helt plötsligt tar plats, inte bara som passion och rekreation utan även som ”tvångsmässig ansträngning eller obligatorisk produktion” (Strannegård, 2001).

Du söker inte en tjänst som center i andrakedjan i Tre Kronor. Att bli hockeyspelare är en lång utdragen process, där ishockeyn initialt är en fritidssysselsättning som spelas och leks företrädesvis efter skoltid. Denna bild, ishockeyn som fritidssysselsättning, följer delvis med när spelarna förklarar värdet av sitt yrke. De får som vuxna ägna sig åt

leken fast med bra kompensation. Den binära relationen mellan arbete och fritid suddas till en del ut (för några lyfts familj fram som något annat, en motpol). Aktiviteten ishockey rinner över på i stort sett alla dygnets timmar, vilket får konsekvenser avseende spelarnas syn på och förutsättningar för återhämtning.

## Att investera sina resurser – prestation och tid

Paul: Vi ägnar oss åt fysiskt arbete. Rollen är olika beroende på vem man är i laget. Vissa jobbar ju betydligt mer än vad andra gör. Det beror helt på vilken roll du har i gruppen. Vissa spelar mer, vissa tränar hårdare. Det är bara så det är. Det är en lek. Men det har blivit ett yrke för oss.

Att arbeta som ishockeyspelare är först och främst en fysisk aktivitet, menar spelarna. Spelarna uppehåller sig länge kring den tid som de fysiskt lägger på sitt arbete. Som åskådare kan man under en säsong följa sitt lag tre gånger i veckan i SHL och 3-4 gånger i veckan i KHL (Ryska ligan). Det blir 55 respektive 60 matcher under en säsong. Dessa framträdanden är ett sorts resultat, bakom finns flera timmar av daglig träning under säsongen samt så kallad sommarträning. Sommarträning är en sorts uppbyggnadsträning inför en säsong, en period under året som ingen av spelarna beskrev som något lustfyllt utan snarare med olust. Människan investerar sina resurser i arbetet: emotionella, kognitiva och fysiska. Resurserna omvandlas till en prestation genom arbetsprocessen. Spelarna beskriver inledningsvis att prestationen härrör från den fysiskt investerade energin. Det är också mot bakgrund av prestationen och deras fysiska arbete som spelarna förstår återhämtning. Här kan emellertid två olika spår urskiljas. Ett som helt och hållit handlar om det fysiska och ett som mer skulle kunna ses som psykologiskt. Spelarna ser emellertid båda i ljuset av prestation eller förutsättningar för prestation.

John: Men fysiskt så råder det väl inga tvivel att man som hockeyspelare går en stor del av säsongen inte 100% återhämtad. Det är ett tight schema.

Lars: Skavanker...

John: Det finns inte tid att återhämta sig under säsongen. Man försöker att komma tillbaka så bra man kan. När man sen får ett uppehåll, vilket händer då och då, kanske fyra dagar. Då känner man en enorm skillnad. Skulle man få en vecka ledigt, då skulle det vara som dag och natt. Hockey är en ganska bra sport att jämföra, man använder ju benen mycket och benen kan vara en måttstock för hur man känner sig. Har man haft några dagar ledigt känner man sig hur fräsch som helst. Det känns som om man flyger omkring. Men ibland kan man vara inne i en tuff period, kommer ut på isen och det känns

som om man har viktväst på sig. Tid är förmodligen det bästa. Det är det man behöver för att återhämta sig. Jag vet ingen massage eller metod som kan göra att man går tillbaka till noll. Bara tiden.

Det värsta tänkbara - långtidsskadan - kan till och med sett ur detta perspektiv vara något positivt. Aldrig annars får kroppen en längre sammanhållen tid för att läka och återhämta sig. Tiden som lösning på problemet får likväl inte stå oemotsagd av spelarna själva. De beskriver en spänning mellan tid för fysisk återhämtning och behovet av kontinuitet och framförallt en särskild sorts "känsla", som används för att beskriva när relationen till klubba, puck och is är optimal. Den "känslan" kan försvinna om frånvaron blir för lång.

Lars: Får jag mer än en dag ledigt då känner jag mig ringrostig. Fräsch mentalt och motiverad, men jag tappar själva känslan att vara på is och spela. Det är något du är inne i under säsongen. Du har max en dag ledigt i veckan.

Paul: Det är precis samma sak för mig, vi brukar ha frivilliga pass när det är tunga perioder, de går jag på.

För att hantera den fysiska smärtan finns givetvis smärtstillande i form av mediciner, men spelarna menade att den bästa smärtlindringen ändå var prestationen. Allt blev enklare när man lyckades. I prestationen kunde man också vila, i bemärkelsen att inte stanna upp och grubbla för mycket. Framgång blir mental återhämtning. Här förflyttar sig spelarna mot en mer psykologisk förståelse av behovet av återhämtning. Där det finns stora risker i att stanna upp, grubbla och reflektera. Sådant hör misslyckandet till.

Lars: Jag tror som Anders, om bara förhåller sig till återhämtning är det jättestor skillnad. Det är beroende på hur det går. Om du är inne i en fas där du spelar bra då är det jätklart lätt att återhämta sig. Är du inne i en tung period, en svacka då är det mycket svårare.

Tomas: Allting är lättare när man är inne i Flowet, när du väl lilar bra, då tänker du inte ingenting. Då kommer ju allting såhär bara. Så fort du börjar misslyckas lite eller börjar missa lite. Då blir det att du sätter dig och börjar tänka: vad är fel?

Lars: Du har svårt att sova. Du går upp och "vad är fel, varför stämmer det inte just nu?".

## Grubblande och behov av stöd

Att hantera grubblandet är inte enkelt. En del spelare beskriver nödvändigheten av att ha något annat, i formen av *någon*. Spelarna med en partner förklarar att i relationen kan grubblandet brytas. Än mer är detta giltigt för de som har barn. En treåring imponeras inte av om pappa gjort hattrick, treåringen ifrågasätter inte heller långvarig poänglöshet eller en onödig matchavgörande utvisning. Vilket snabbt tvingar bort vissa tankar och fram ett annat fokus. Kanske med samma förklaringsgrund, beskriver de yngre utan partner och familj att de inte alls kan släppa ishockeyn.

Tomas: Jag brukar väl ha problemet att jag tar hockeyn med mig hem. Det är inte så mycket att göra på fritiden alltid. Det är främst när det går dåligt. Jag grubblar och undrar vad det är som går fel. Då kan jag tänka mig att det är positivt att ha familj och flickvän som kan vara med och få bort tankarna.

De allra närmaste (partner, familj) i livet utanför ishockeyn beskrivs i termer av vara den där motpolen till arbete. En sfär som kan laddas med annat och skapa ny energi. Men här beskrivs också en tydlig gräns. Omgivningen utanför för denna sfär ser oftast bara rollen som hockeyspelaren och har således förväntningar på denna. Här är det återigen prestationen som blir central. Går det bra för laget och individuellt är fans, media och bekanta stöttande och ger positiv input. Men under motsatta förhållanden, när det går dåligt för laget och framförallt när det går dåligt för individen – förstärks den egna upplevelsen av misslyckande. I en strävan efter att få tyst på grubblandet, blir omgivningen de som förstärker och påminner om den uteblivna framgången. Grubblandet tar ny fart.

## Mellanrummet

I leken som blev till ett arbete, kan man undra när någon är ledig och vad detta innebär. Flera av spelarna anser sig sällan vara lediga. Ledighet bör, menar spelarna, omfattas av något meningsfullt. I jämförelse med annat arbete och andras arbetstider, jobbar ishockeyspelaren inte mer. Icke desto mindre ser inte spelarna någon direkt ledighetstid.

Paul: Alla säger att ni har det så jävla bra. Som hockeyspelare, det är helger... man är ju aldrig ledig.

John: Vi har ju säkert fler timmar ledigt om man ser till en vecka, med tanke på att man är hemma typ efter lunch. Men vi kan ju inte koppla av mentalt och göra precis vad vi vill. Om man vill gå ut... okej ibland kan man gå ut och dricka bärs med polare. Men i ett annat yrke kan man tänka "fredag, fan vad



skönt nu kan jag dricka bärs och göra precis som jag vill och imorgon är jag ledig och kan ligga i sängen hela dagen, sen har vi söndagen också”. Det får inte vi riktigt, utan man sitter hemma och vet att det är dags igen morgonen efter. Det är det mentala, man är där hela tiden.

Lars: I Ryssland är man ute på resor, borta en vecka och hemma en vecka. Okej, du kanske är ledig efter träningen. Men du är ledig i en annan stad...

Jens: ...du är på hotellrummet och sen går man en promenad

Lars: ...det är inte att vara ledig.

Spelarnas arbetsdag slutar en träningsdag, på pappret, efter lunch. Det uppstår en massa mellanrum som ska fyllas med något meningsfullt. Att sova middag, eller ”napping” som spelarna kallade det för, var något heligt. Finns det tid och möjlighet, ”nappas” det. Spelarna beskriver att de under säsong hela tiden väntar på nästa prestation, i formen av nästa match. Ibland är denna väntan uppslukad av lust, ibland revansch och ibland olust. Likväl måste dessa mellanrum fyllas. Det ”degas”, det spelas Tv-spel, det promeneras och det fikas. Oavsett aktivitet lämnas aldrig hockeyn riktigt. Återigen är det familjefäderna som beskriver något annat. De kan koppla av för att senare kunna koppla på igen.

Frånsett ”nappsen”, finns det ett vilande i vad som skulle kunna beskrivas som ritualer och struktur. Spelarna längtar till seriestart. Inte bara av den anledningen att matchen och dramat kittlar, utan även för att säsongen innebär struktur, ordning och schema. Arbete ger generellt sett struktur åt vardagen, men för spelarna innebär perioderna utanför säsong oftast fortsatt arbete och inte ledighet. Arbetet under dessa perioder har inte samma struktur, det finns en frånvaro av kollektivet (avsaknad av social kontroll), målen nås individuellt, arbetstiden kan liknas vid förtroendetid där det inte finns ett givet rum för utförande. Även om det också finns perioder av längtan till dessa frihetsgrader, finns det en annan trygghet i rutinerna och den inrutade vardagen som säsongen innebär. Rutiner och ritualer är enligt spelarna centrala i vardagen. Ritualer som inte fick brytas kunde vara snabba enkla saker som att knacka målets stolpar till lite mer utdragna som att linda klubban på samma vis som alltid gjorts. Det förstnämnda kan liknas vid skrock och det andra handlade mer om att sluta sig för en mobilisering. Utanför det schemalagda strävade spelarna efter att konstruera ytterligare rutiner i vardagen. Alla dagar skulle gärna se likadana ut. Rutinerna hade ofta en social dimension. Spelarna uttryckte sällan behovet av eller nyttan med andra kompetenta yrkesmän, utan det avgörande var om det var ett bra gäng eller inte. Att ha trevligt på jobbet var betydelsefullt och detta sociala behov hängdes upp på infällda rutiner i vardagen. Den gemensamma lunchen eller heliga fikan, morgonkaffet innan träningen. De flesta var på arbetsplatsen innan utsatt tid. Att samtala med sina kollegor innan arbetsdagen började var viktigt, likt en övergångsrit från ett hemma-Jag till ett spelar-Jag.



# I skuggan av vakenhet - Bagarna

Man gräver upp staden. Men det är tyst nu. Under almarna på kyrkogården: en tom grävmaskin. Skopan mot marken – gesten hos en som somnat över bordet med knytnäven framför sig. – Klockringning. (ur: Nattjour av Tomas Tranströmer, 1970).

Inte sällan delas dygnet in i tre delar. En arbetsdel, en fritidsdel och en sömndel. Strukturen på förvärvsarbetande människors dygnsberättelser är ganska lik. Även om berättelsen är cirkulär, påbörjas den oftast med hur samma handling tar oss bort från ett ursprungligt tillstånd: *Jag stiger upp på morgonen...* För någon som arbetar på natten är avsnitten i dygnsberättelsen inte annorlunda, däremot påbörjas berättelsen en annan tid på dygnet och de olika aktiviteterna på dygnet är spegelvända. Detta stämde också väl överens med de nattarbetande deltagarna i denna studie.

Precis som så många andra yrkesgrupper kommer bagarna lite innan arbetet börjar. Ett tredje rum konstrueras, ett mellanrum. En kopp kaffe och lite snack med kollegorna. En daglig ritual som genomförs strax innan skiftet påbörjas. 22.05 börjar arbetsnatten. Någonstans mellan 05.30 och 06.30 slutar nattpassen och man går hem. Ensamma på väg åt motsatt håll.

Josephine: Jo, tack man möter pärlbandet. Alla är på väg till staden när jag är på väg till Staffanstorps

Tiden mellan 22 och mötet med pärlbandet ägnades åt att baka bröd. Två av bagarna inflikade att de egentligen bakade skorpor, respektive blandade smörkräm till muffins. Ingen kallade egentligen sig själva för bagare, vilket vi har valt att göra. Istället beskrev de sitt arbete i termer av övervakning. Varje del i processen beskrevs som helautomatisk. Arbetet handlade om att övervaka processen och veta vad som skulle göras när något gick fel.

Forskare 1: Du bakade sa du..

Jack: Dom säger det.

Forskare 2: Vad innebär det då?

Jack: Det är helautomatiskt det också. Förutom ugnen, den är inte helautomatisk. Man får ställa värmen och sådant manuellt. Men eftersom den linjen som vi bakar på, vi har körning hela tiden i stort sätt, man ställer bara in den. Sen är det ren övervakning.

Forskare 2: Vad innebär ren övervakning?

Jack: Se till att det är rätt färg på bröden, rätt storlek, rätt höjd. Höjden kan man inte påverka speciellt mycket, men det ska vara en viss höjd.

De färdigbakade bröden kommer ner från en svalbana, här får de svalna i cirka trettio minuter. Därefter går brödet igenom en slicer som skivar brödet i jämna och korrekt antal skivor. När brödet är uppskivat i rätt antal skivor fortsätter det till en packmaskin – brödet åker in i påsen, påsen försluts med ett clips och vägs. Är det undervikt kastas alla skivorna. Oftast stämmer vikten och då får brödet sin etikett och flera bröd packas tillsammans i en låda som går vidare till distribution. I distributionen sammanställs de olika bröden och skickas sen vidare ut till lastbilarna. Lastbilarna tar med sig bröden ut i Sverige och Europa.

Bagarna har oftast inte med sig någon bagarutbildning från tidigare. Utbildningen förser företaget dem med och har egentligen inga direkta kopplingar till hanterverket bagare, utan kan istället ses som en internutbildning för teknikoperatörer. Detta blev tydligt när bagarna beskrev sina arbetsnätter. Nätter då allt flöt på, när limporna, skorpona och muffinsen hade rätt höjd, färg och storlek; när paketeringen av produkterna fungerade som det skulle, då fanns det mycket tid som skulle has ihjäl på ett eller annat vis under arbetspasset. Däremot fanns det andra nätter då saker och ting inte gick som förväntat. Sådana nätter, nätter likt natten innan vi intervjuade bagarna, skapade fullt pådrag och olika försök att identifiera lösningar på problemen, men också tillfällig problemhantering, som exempelvis att packa pallarna för hand, till problemet var löst.

Erik: Någon kolv i 10:an var sönder, en skruv i slicern var sönder, det var inte på min linje. Sen när vi startade så var det någon fotocell som inte reagerade som den skulle. Maskinen bara mosade bröden igenom slicern. Vi har två linjer som går på samma gång, vi tänkte att vi sätter igång bägge. Bägge ska ju gå klanderfritt hela natten. Det är önskemålet. Så den maskinen som gick jättebra igenom slicern och ut till Carsten, där tog det stopp ute hos honom, för där var någon motor som plockar kartongerna till pallarna som var sönder. Så den sidan stod stilla, men funkade inne hos oss, sen den som inte funkade inne hos oss. Så vi hamnade jättemycket back. Bröden kommer ju ut vare sig

vi vill det eller inte. Vi kan inte stanna det. Vi fick börja inne hos oss och packa på pallar förhand. Vi fick göra något annat som vi inte brukar göra. Bara för att vi inte skulle få fulla banor och sådant...

## En egen Ö?

Fungerade allt som det skulle i produktionen kunde bagarna ta det ganska lugnt. Även om flera nätter är lugna menade bagarna att, det ändå inte gick att vara helt avkopplad. Mycket kan börja krångla, och börjar det krångla kan det gå snabbt, från att drömma sig bort till ett framtida semesterresmål eller en Premier League-match på lördag, till att det sprutar deg åt alla håll och kanter. Det fanns menade bagarna väldigt lite möjlighet att påverka processen som övervakas – funkar det så funkar, funkar det inte då är det fullt pådrag. Pauser kan uppstå och gör så också, titt som tätt, men bagarna ansåg att nyckfullheten skapade en upplevelse av att det egentligen inte var någon ”riktig” paus. En av bagarna menade att hon däremot hade möjlighet att arbeta undan och frigöra tid, om än inte så många minuter, för paus.

Mary: Jag har det lite bättre, jag kör truck och kan jobba på och sen få en liten stund och gå ifrån. Jag går visserligen inte ifrån, jag sitter kvar på trucken. Man kan ta det lugnt en stund och då sitter man kvar och sen...

F2. Skulle du kalla det för återhämtning?

Mary: Ja, det är den stunden man har, eller på toaletten. Jag har ju inget sådant övervak, jag behöver inte hålla jättefokus på det.

Schemalagda pauser och återkommande mikroavbrott i arbetet ledde oftast bagarna in i pausburen. Pausburen<sup>2</sup> var ett fönsterförsatt personalrum med kontrollerat klimat, där personalen åt sin medhavda mat, drack kaffe, bara satt eller som flera gav uttryck för tittade på sin mobiltelefon. Här visade sig skett en förändring i och med Smartphonens inträde. Tidigare var pausburen en mer social arena, idag var det mer tyst och vilan var kopplad till telefonens skärm. Det spelades, surfades eller Sms:ades, många tittade på film. Avskärmningen ökades genom att man satte på sig hörlurar.

Jack: ...innan Smartphonen, då pratade de flesta med varandra. Nu tar de flesta sin telefon. De har vänt sig, brukar jag påpeka.

Carsten: Alla är tysta nu.

Mary: Värst var det här med Wordfeud, när det var populärt, då satt alla och spelade Wordfeud i pausburen – med varandra. Kom igen titta upp.

---

2 Innan rökförbudet kallades pausburen för gaskammaren.

## En omvandlingspassage

Efter en kortare överlämning stämplar bagarna ut. Företagets tid är slut. Fokus skiftas när grindarna passeras, från arbetets innehåll till vad som ska handlas, räkningar som ska betalas, barn som ska stiga upp och äta frukost, hundar som behöver rastas. De flesta var överens om att det fanns två olika tider - "firmans tid och min privata tid" - någon uttryckte att de vid något tillfälle varit så att han vaknat upp precis i insomningen av att han glömt meddela något vid överlämningen. Annars var denna gräns tydlig. Gränsen blev dock något grumligare mot seneftermiddagen och kvällen. Väl hemma efter ett avslutat nattpass ser morgonen olika ut för bagarna.

Josephine: Där ser det nog väldigt olika ut, jag som inte har familj och barn, när jag kommer hem.. jag slutar också sex, jag kommer inte i säng före åtta halv nio, sen går jag upp vid ett halv två. Sen sover jag en timme till på kvällen. Det kan man kanske inte göra om man har småbarn

Tina: Jag har ju samma där, jag har också ingen familj och barn. Är jag trött riktigt när jag kommer hem då går jag och lägger mig, sen går jag upp tidigare också. Men ibland kan jag också sitta upp till nio tio

Kim: Jag brukar, på morgonen efter arbetet gå och träna lite. Typ en timme, sen lagar jag frukost till barnen, går med dom till skolan och frugan går till jobbet, sen lägger jag mig. Det blir vid åtta-tiden, något sådant. Sen sover man till två, halv tre ibland. Sen kommer barnen från skolan, hjälper dom med läxor. Sen går man och handlar, det är lite olika. Sen är det dags att komma till jobbet igen.

Det var bara Kim som inte åkte hem direkt. Han åkte först och tränade. Likväl var det ingen av de andra bagarna som beskrev att de kom hem, gick och lade sig och somnade direkt. Tvärtom. Några hade ofrånkomliga sysslor som att gå ut med hunden. Men oavsett om du hade familj, hund eller levde själv, beskrev alla en sorts nedvarvning innan det gick att somna överhuvudtaget. De som inte tränade eller gick ut med hunden, satte sig och tittade på TV eller surfade. En av bagarna beskrev det som att hon tog kväll innan hon somnade. Hon tittade på de program hon missade kvällen innan.

## En annan aktivitet

Sömn och brist på sömn var ett återkommande samtalsämne bland bagarna. Att sova på dagen menade flera var svårt. På vår och sommar kunde det vara för varmt, oftast var det lite för ljust och hade man ärenden blev det sällan så många timmar som behovet påkallade, då fick klockan ställas. De som inte hade familj sov ofta två gånger under dagen. På en direkt fråga om återhämtning svarade Josephine:

Josephine: Det är olika. Det första när du säger återhämtning är sömn för mig och det gör jag två gånger på en dag. Jag sover uppdelat. Men återhämtning för mig är att komma ut i stallet bland hästarna, där har man absolut ingen annan tanke än på djuren. Nu går jag bara på ridskola en gång i veckan.

Jack fyllde på:

Jack: Gå ut med hunden tycker jag är jättemysigt. Det är hon som bestämmer. När man kommer hem från jobb så är det hennes runda ju, hon kan snusa hit och gå dit. Jag bara följer henne. Äh, nästan jag vill inte ut i åkern. Jag gillar att ta det lugnt.

F1: Runderna med hunden är du någon gång ”här” i tanken då?

Jack: Nä. Stämpla ut, sen går man hem. Vägen hem till boendet, sen är jobbet borta ur tanken. I och med att det är maskiner man jobbar med, inte människor. Jag har jobbat med människor, då tar man jobbet med sig hem. Men i och med att det är maskiner och bröd, det är en annan sak. Då tar man inte det med sig hem. Inte jag i alla fall. Jag funderar inte på hur många lådor som blivit packade.

Att byta aktivitet var centralt för bagarna i deras förståelse för hur de lämnade arbetet bakom sig. Frånsett sömnen var det aktivitetsbyte som var det som gavs mest resonans när bagarna skulle förklara återhämtning. En aktivitet var också en buffert för att eftermiddagen inte skulle präglas av en mer eller mindre medveten mobilisering inför nattpasset. Någon med en dygnsberättelse som har sömnen i direkt anslutning till arbetets start, går inte omkring och förbereder (givet att personen sover) sig inför arbetet. En nattarbetare har sin fritids-tid precis före arbetsskiftet sätter igång. Oavsett om man ville eller inte fanns det hela tiden en viss sorts förberedelse inför passet, om denna tid inte var fylld med någon meningsfull aktivitet och inte bara av vardagsmåsten.

Mary: Jag kan vakna klockan två på dagen och vara stressad över att vara på jobb klockan tio. För att man ska hinna göra vissa saker. Sen så ska man vara här, för att man har en tid att passa. Det har man inte om man jobbar sju till fyra, då kan din aktivitet dra ut lite på tiden och du blir lite sen i säng. Men jag kan inte vara lite sen till stämpelklockan. Redan när man vaknar kan man känna, uh, nu har vi lite bråttom för att hinna med allt.

## Att spegla speglingen

Vad är en vanlig dygnsberättelse? Även om bagarna såg flera problem med att jobba natt, framförallt när deras liv integrerades med någon som hade en motsatt dygnsberättelse. Det tar exempelvis tid att komma in i ledigheten på ett sätt som stämmer överens med andra. Väl omställd är det dags för att börja jobba igen. Ingen av bagarna jobbar andra skift. Alla deltagarna jobbar bara natt. Den av bagarna som har jobbat kortast tid på natten, har jobbat i 16 år. Den som jobbat längst har jobbat natt i 30 år. Flera av dem definierade sig som nattmänniskor och såg också flera fördelar till att vakna upp till sin egen privata tid. Till skillnad från alla andra, menade bagarna, som vaknar upp till företagets tid.

Carsten: Jag är själv nattmänniska. Kan man lägga sig tolv som många kan, så får du sex timmar där. Så har du hela dagen, det märkte jag när jag kom hem ett från jobbet (innan han började jobba natt). Då kunde jag sitta i tolv timmar och göra vad jag ville, men jag sov inget heller. Jag sov kanske ett till halv fem.

Josephine: Jag mådde inte bra när jag jobbade dagtid. Jag fick inte ihop det. Det blev bara helt tokigt.

Erik: Jobbar man dagtid måste man gå och lägga sig vid halv elva. Kan man inte det.

Carsten: Därför väljer vissa att jobba dag och andra jobba nätter. Vi har ju ändå valt att jobba natt.

Kim: Jag har provat alla tider, men natt då har jag tid för familjen.

Mary: Jag började jobba natt för trettio år sedan för att jag hade små barn. Man var ju alltid tillgänglig.



# Om chefen som oavkopplad - skolledarna

Är chefen alltid uppkopplad, alltid nåbar, dygnet runt? Om det finns någon åtskillnad mellan verksamhet och individens fritid, var inträder då denna distinktion och vad innehåller den? Uppstår bara en sådan åtskillnad, eller konstrueras den mer medvetet? I samtalen med skolledarna återkom de ständigt till en beskrivning av verksamheten som en ständig följeslagare. Alltid här, sällan där. En sådan beskrivning blir rimlig, satt i ett sammanhang där skolledarna har ett ansvarsområde som för några omfattar uppemot 50 medarbetare och 500 elever. Både livssituation och vem som chefen säger sig vilja vara och dennes anpassning till arbetets förutsättningar, omfattning och krav från grupper och enskilda individer tycks variera från chef till chef. Genomgående som en röd tråd i samtalen med skolledarna är att, när de blev chefer förändrades innehåll och intensitet i familjeförhållanden och relationer till kamrater och vänner. Ett typiskt svar från fokusgrupperna kan representeras av Stinas skildring:

Stina: Jag tänkte på det som du sa Kalle, att umgås med människor, jag tycker att jag blivit asocial, jag vill inte umgås med människor..

Madde: Det kan jag också känna, jag är ofta väldigt tyst hemma för att jag pratar hela dagen dagligen, ett sätt att koppla av är att man vill ha lugn och ro så där på kvällen när man kommer hem.

Forskaren: Hur gör du då?

Stina: Jag pratar inte och då tycker min man att jag är ganska tråkig när jag inte pratar. Men jag har förklarat att jag inte orkar hålla på med det så det är rätt lugnt hemma hos oss på kvällarna.

Innehållet i berättelserna tycks pendla mellan vilken energi sociala relationer, som kräver samtal, ger respektive tar. Skolledarnas yrkesbakgrund är att vara lärare eller förskolelärare. Redan i den rollen präglades deras yrkesutförande i hög grad av sociala relationer. Likväl betonade skolledarna att det skedde en ökad intensitet avseende sociala relationer när de blev chefer. Hur denna ökning ser ut i detalj är svårfångat. Däremot har det lett till konsekvenser avseende hur skolledarna försöker skapa ytor

och rum som inte präglas av ett socialt möte – utan som präglas av något annat. De beskriver en isolering, eller en flykt från sociala relationer. Tillexempel Magdalena, hon skapar denna isolering, i betydelsen den valda ensamheten, i musikens värld.

Magdalena: När jag kommer hem efter en dag som varit stressig, tänder jag två ljus, sätter på musik som jag känner jag gillar för stunden och bara sätter mig 10 minuter och glider in i musikens värld, ibland till en viss förtret från min man

## Andningshål och rutiner utanför jobbet – eller att göra något annat

Ett centralt tema som framträder i fokusgrupperna är ”andningshålet”. Andningshålet var en plats där det fanns möjlighet att koppla av, framförallt genom att slippa sociala relationer och ständigt vara redo. Här visade sig ett behov och en strävan efter att hitta platser och sammanhang som omfamnades av annat än att vara chef på en skola eller förskola. Dessa andningshål fanns lite varstans. Tillexempel kan vägen till och från arbetet bli till ett rum för reflektion eller en tid för att rensa hjärnan.

Marie: Bara något sänt som jag kan sitta och rensa hjärnan med på vägen hem

Bengt: På vägen till jobbet sitter jag alltid och läser två tidningar, Helsingborgsdagbladet och svenska dagbladet och sen öppnar jag mailen när jag har 20 minuter kvar och svarar och ser vilka som är sjuka och lite så.

Sömn kunde också vara ett andningshål.

Evelina: Jag känner också att jag måste gå och lägga mig för att orka med, jag orkar inte med annars. För det blir så lång tid. Jag vet inte hur du fungerar men jag känner att jag hade inte pallat.

Men liksom i de flesta områden, framträder olika strategier. Evelina responderade här ovan på John som sagt att han inte sover mer än sex timmar per natt. Rune inflikade:

Är det sådan akut så sover jag. Nu är det extremfallet, om jag har mycket så kan jag bara gå och lägga mig på soffan och somna och det är också sådant som

kommer om jag är superstressad om någon farfar dör eller så. Just under dessa tillfällen kan jag lägga mig under ett bord och bara somna och sova bort det.

Marie: Jag tror att jag istället sätter mig ner i soffan och somnar.

## Det lugna hemmet – lågintensiva relationer till familjen och vänner

För många är familjen, när en sådan finns, ett andningshål. För andra som är ensamstående är det bara hemmet, ibland som en fysisk plats där de får vara sig själva och kontrollera situationen.

Att lämna hemmet och synas på stan, bjuda hem på lördagsmiddag eller åka till en fest med vänner är inte det som skolledarna beskriver som återhämtande. Tvärtom menade flera av dem.

Johanna: Hos oss är det ju så att alla känner alla i vår lilla stad och det tycker jag kan bli lite problematiskt. För om man skulle åka iväg på någon fest och så är det ju inte jag.. förstår ni vad jag menar? (...) nä då tar jag hellre mikrofonen hemma och sjunger där jag kan vara för mig själv.

Majken: Det där med bjudningar på lördagar, bara sitta där och sitta av tid. Om det ska vara så ska man köpa hem hämtmat, sen kolla på en film och sen får folket gå hem. Så det inte blir sådär stort.

Sven: Ja, lite tillbaka igen, för det kändes för några år sedan att det var något med att man skulle bjuda hem någon på lördagen och så och då måste man städa och handla och då blir det stressigt. Det var ju inte roligt.

Den social biten, i betydelsen att prata och umgås, var något som de flesta verkade vilja undvika, åtminstone till viss del. Detta undvikande ville en del beskriva som att de blivit introverta med tiden som chef.

Mattias: Det har ju blivit väldigt introvert hemma och jag har det bra på det viset. Därför att min fru blev förskolechef tre månader efter att jag bytte jobb, vi bytte jobb ungefär samtidigt så vi var introverta ihop. Men annars tror jag att det skulle kunna ha effekt in i äktenskapet.

Maja: Det här med det asociala, visst nu har jag inte haft tid till att gå på något träningsställe de senaste åren men när jag väl får tid över så går jag ut själv. Eller springer en runda själv. För jag orkar inte med att vara trevlig. Jag kan också känna igen dig just det här med sociala samvaron överhuvudtaget, men jag orkar inte träffa några nya människor, jag orkar inte vara social, check och trevlig.

Mattias (tidigare själv lärare): Skillnaden mellan ett lärarjobb och rektorsjobbet, lärarjobbet var super intensivt 14 klocktimmar i veckan. Alltså 14 klocktimmar i veckan gick så fort. Men mellan de här klocktimmarna så kunde man gå in och andas och det gav väldigt mycket. Men för min del nu som chef så tror jag att jag inte på tre och ett halvt år har haft en längre lunchrast än topp 20 minuter. Och då är det från 7/8 på morgonen tills jag åker där ifrån.

Anders (som motsäger ovanstående något): jag kan ju säga det att jag hellre äter soppa tillsammans med grannarna på torsdagen så vi då lagar varannan gång och tar torsdagsvinet till. Så är det jätte enkelt och så känns det som om man sitter där med familjen för att vi känner varandra så väl och sen går vi in och lägger oss. Då har vi fått lite input från någon annan och då kan vi vräka oss i soffan på fredagskvällen sen. Det är en kontakt som jag vill ha.

Icke desto mindre finns det några av skolledarna som inte alls väjer för sociala möten utanför arbetets sfär. Däremot ser de helst att dessa möten bygger på något annat än vad som kännetecknar skolans värld. Det är omväxlingen som framträder som viktig. Bilden är inte alltid en entydig ökning av ett introvert beteende från att de blir chefer, vilket lätt kan bli slutsatsen av ovanstående. En biträdande rektor, Sune, uttryckte det så här på frågan om socialt umgänge utanför familjen: ”Man får lyssna till någon annans värld, för det blir väldigt mycket skolperspektiv på det hela och man behöver få lite annan input och höra om annat.” Någon annan engagerar sig i bokcirklar. Här blir boken mediet för omväxling. Sällan läses böcker om skolledare.

Mats: Eftersom vi inte umgås så mycket privat annars, utan i bokcirkeln är det olika yrkesgrupper (...). Någon är polis, någon jobbar inom sjukvården någon inom tullen och någon ... Alltså det är helt olika. Men så har vi den här boken och det är intressant för då ser man vilka infallsvinklar jag lägger in som pedagoger och ledare (...). Och hon som var inom sjukvården.. ((för mycket annat ljud, hör ej)) så tyckte jag oj, ah så kanske man skulle lagt upp meningsbyggnaderna (...) så blir det intressanta diskussioner faktiskt.

## Att göra något annat, det mångskiftande utan krav i relationer

Ovanstående har handlat om chefernas relationer till arbetet och deras uppdrag, där innehållet i sociala relationer bryts av eller tar sig andra uttryck och minskar i intensitet. Peter, gymnasierector, gillar just kontrasterna, vilket han uttryckte så här:

Det tror jag någon sa det här med kontrasten där man har ett jobb där man måste tänka mycket och använda många sidor, att man mår bra av att ha andra saker. Om man nu gillar det här med att jobba med blommor i trädgården eller gillar att snickra, att man ska ha en sådan kreativ sida. Eller musiken eller vad som, bara man mår bra av den balansen. Man kanske inte ska ha en hobby som kräver en massa kontakter.

Peter lyfter fram att strategin för återhämtning är att det inte ”kräver en massa kontakter”. Andra uttrycker att de kan umgås i form av lågintensiva relationer. Det finns en möjlighet till vila i dessa sammanhang. Som Adam, förskolechef, uttrycker det som att, ”det är jätteskönt att åka och träna. Jag hade tränat varje dag om jag hade haft möjlighet. Gå på olika pass och så där”. Men det är emellertid inte för alla att göra saker tillsammans. Något drar hela tiden samtalen tillbaka till minskade relationer, som avgörande för det som får styra vad de gör ”utanför” arbetet: ”... skönt att sticka ut och ta en runda själv och bara titta på träden när de slår ut. Att man tar sig den tiden.. en form av meditation, man reflekterar mycket.”

Även om beskrivningarna varierar kretsar de kring att bryta mönster. Ta kommandot över sig själv och skapa sin egen tid - egentid. Inte heller behöver det vara storslagna aktiviteter, utan som framgår av ovanstående fungerar också det där lilla; den oansenliga aktiviteten: ”gå strandpromenader där jag kan lyssna på både havet och fåglarna och lukta på tången.” Oavsett om kontrasten – det där andra – är något stort eller litet, är det ett sorts ”pusterum”, en ventil.

Eva: Ja och det kan också ha varit att läsa någon bok det sitter helt situationsanpassat. Det är helt olika saker. Eller om man har möjligheten till att vara med och sjunga i kören. Förr innan jag blev rektor var det alltid en ventil för mig att vara med i den här kören då att ha konserter och turnera lite. Det är något helt annat.

Den planerade fritiden har ett pris. Den ska inte bara ge energi, utan den är i behov av energi för att bli till. För en del omvandlas detta i tanken till måsten och energiförbrukning, istället för en aktivitet som kan bidra till omväxling och frånkoppling.

Martin: Nä det kräver ju också massa engagemang. Musiken har också funnits i mitt liv, hela mitt liv. Men det finns inte tid till det numera som chef, jag orkar inte trycka in en ytterligare grej som jag måste göra vare måndag eller torsdag eller så, det finns inte en chans. Det är jättesorligt att inte kunna göra det för det är ett sätt att uttrycka mig också på ett annat sätt och det försvinner. Det har jag tagit bort när jag har börjat jobba med andra i egenskap av chef.

Mångfalden av återhämtning duggar tätt i fokusgrupperna. Motion, ”spinning pass med fokus”, vara kreativ eller ”för min del är det antingen så att jag går ut och går eller så är det något kreativt på ett ställa där jag kan vara själv”. Men återkommande handlar det om mer spontanitet, mindre sociala relationer och mindre ansvar för att ”ha kontroll över en situation”. Eller åtminstone att slippa framstå som om att de har kontroll över en situation, vilket präglar stora delar av deras chefskap. Därmed är vi åter tillbaka i nödvändighetens sfär, åter på arbetet. Finns det sammanhang eller platser som kan fungera återhämtande här?

## Att göra något annat på arbetet

Den formaliserade platsen för paus och vila på en arbetsplats är personalrummet eller fikarummet. En plats för att kort stanna upp och bryta av arbetsdagen med något annat. Detta avbrott vill skolledarna undvika. Det innebär att de oftast inte går ut i fikarummet, istället jobbar de på för att ha tid med annat. Vad annat skulle vara varierar.

Helené: Jag kom på mig själv, jag äter alltid lunchen vid datorn, det är jätte slarvigt men jag tar aldrig rast så och det är ju jätte tråkigt. Men det är för att hinna hem i tid så att jag kan gå på det träningspasset eller att göra.. Jag köper mig tid. Så att det finns mer på eftermiddagen.

På samma sätt som att strategierna utanför arbetet varierade, varierar de även på arbetet.

Martina: Jag har en liten fördel för att jag har en stor organisation (...) för att jag känner mina förskolor och jag vet vilket klimat det är. Är jag då på en förskola där det har hänt något som jag känner att man blir stressad av då kan jag mycket väl åka iväg till en annan förskola där jag bara kan vara och hälsa på. För då är det mina medarbetare som ger mig energi och då är det inom jobbet men på något sätt kan jag säga nu är det skit där och där är faktiskt bra här.

Detta avbrott från en problematisk situation är återkommande. En variant för att reducera sociala relationer är att bryta mönster. Som en direkt respons på Martina berättade Mattias att:

Just det här att man tar sig ur situationen som har skapats, om jag nu är i ett konfliktläge eller om det är en problemlösning. Istället för att pressa det och fixa det innan jag går hem så kan jag tänka, nä nu skiter jag i detta, jag klarar inte det, jag måste gå ut. Det kan handla om att jag bara gå och hämtar kaffe på andra sidan skolan, alltså bara för att lämna placet.

En kort paus kan också innebära att bryta mönster. Att få några minuter att andas kan ibland vara tillräckligt. Berättelserna från arbetet som fysisk plats med fokus på återhämtning är relativt oöverlagt. I fokusgrupperna återvände deltagarna till fritiden som återhämtning. Samtidigt liknar chefskapet i skolan och förskolan chefskapet i allmänhet. Massor av olika saker som ska göras och det ska oftast redan ha gjorts. Kanske handlar det om som Peter avslutar en av fokusgrupperna med: ”återhämtning kanske handlar om att ta kontroll över sig själv”. Ruth avslutar den andra fokusgruppen på ett liknande vis.

Ruth: Jag kan ju säga det att jag styr väldigt mycket över min tid egentligen, det gäller bara att förstå det, att jag kan göra det. Jag har det så att jag har kryssat en dag i kalendern där alla vet att jag inte är närvarande.. och då gör jag det jag vill göra. Om jag vill gå ut i skogen då kan jag göra det med hunden eller om jag vill jobba med rektorsprogrammet då gör jag det. Så det har gett mig tid för att landa.

# Fragmenterade mönster bland hockeyspelare, bagare och skolledare

Hur ser en dygnsberättelse ut? De fyra olika fokusgrupperna har tagit sin utgångspunkt i deltagarnas dygnsberättelse. Tanken var att berättelsen om dygnet skulle bestå av tre avsnitt, en sömndel, en arbetsdel och fritidsdel. Det är emellertid inte formen man tar med sig från hockeyspelarnas, bagarnas och skolledarnas berättelser. Istället är det innehållet i alla de olika mikro-rum under dygnet, som ger sig till känna genom berättelserna, som blir mest intressanta att fördjupa sig i. Mikro-rum som ibland är fönster för återhämtning och ibland direkta energiförbrukningsrum. Innan vi lyfter blicken och ställer oss frågan om vad dessa berättelser påminner om och med hjälp av teori tonsätter empirin, har vi för avsikt att summera våra iakttagelser. Först och främst finns det inom ramen för varje enskild fokusgrupp, och än mer i en jämförelse dem emellan, en vid variation och mångfald avseende beskrivningar och sätt att hantera sin vardag på. Likväl menar vi att det finns gemensamma mönster, om än fragmenterade sådana.

”Att stämpla in och ut” är inte bara ett uttryck. Bagarna stämplade in när de kom på kvällen och ut när de gick på morgonen. Denna markör för arbetets start och slut präglade också bagarnas syn på relationen mellan arbete och fritid. Det fanns firmans-tid och det fanns det privata tiden. När bagarna passerade grindarna ut från fabriken lämnades arbetet och tankarna på detta kvar på fabriken sida om grindarna. Någon sådan markör finner vi inte hos skolledarna eller hockeyspelarna. Här är gränserna inte lika tydliga. Icke desto mindre tar detta sitt uttryck på lite olika vis för skolledarna och hockeyspelare. Hockeyspelarna går hem efter lunch (om det är en vanlig träningsdag). De tar inte med sig arbetet hem i bemärkelsen att de helt plötsligt börjar öva slagskott i tamburen där hemma. De tar snarare med sig arbetet som ett grubblande, ofta med hänsyn till en tidigare prestation och/eller en framtida. Skolledarna tar också med sig arbetet hem. För dem handlar det å ena sidan om tankar och funderingar som inte vill lämna, men också å andra sidan genom konkret arbete; svara på mail, eller förbereda morgondagens arbete. Hockeyspelarnas utsagor skulle i och för sig kunna tolkas som att de på ett sätt förbereder sig inför kommande arbetsdag. Inte genom en tvångsmässig ansträngning av att de faktiskt gör något, utan tvärtom att de uppoffrande *inte* gör något. Som till exempel att de inte går ut och dricker öl med kompisarna.



Sett ur hockeyspelarnas världsbild, möjliggör tekniken (laptop, smartphone) för skolledarna att de direkt kan ta revansch på en svag prestation. Om något inte blir gjort under den ordinarie arbetstiden, eller något blir mindre bra gjort kan detta lösas på kvällstid samma dag. För en hockeyspelare är revanschen en mer utdragen process – det går inte att revanschera sig på kvällen efter match eller dagen efter, utan man får vänta tills nästa match (om man ens får speltid). Det verkar vara arbetet i formen av sämre prestationer som lever vidare och som tar uttryck i ett grubblande. I detta sammanhang blir den lediga tiden för hockeyspelaren ett rum för förbrukning av energi. Motsatsen - det vill säga framgång - blir mental återhämtning.

Att byta aktivitet är något som lyfts fram från alla tre yrkesgrupperna. Det tycks emellertid inte räcka att bara byta aktivitet. Aktiviteten måste för flertalet också ha ett meningsfullt innehåll som förflyttar fokus från arbete till något annat. Här visar det sig att bagarna har det enklare att ”koppla ner sig”, genom ett aktivitetsbyte. För några kunde detta till och med ske under arbetstid, när det dök upp mikro-break. Fokusbrottet bort från arbete genom aktivitetsbyte var en något mer krävande process för skolledarna och hockeyspelare. Aktiviteten fordrade ett engagemang och att den upplevdes som meningsfull. Tydligast visade sig detta i jämförelsen mellan de äldre och yngre hockeyspelarna. Men även skolledarna gav bestämt uttryck för att det inte räckte med att ta en promenad i skogen, promenaden i skogen måste ha ett vidare syfte och värde. Först då zoomade man ut och bort från arbetet, men inte utan ett nytt fokus.

Synen på arbetet varierade mellan de tre grupperna. Bagarna hade en tydlig transaktionssyn, de sålde sin arbetskraft i utbyte mot en ersättning. Arbetet skulle möjliggöra något annat utanför arbetsplatsen. Det är inget som säger att detta inte skulle gälla för skolledarna och hockeyspelare, men de gav inte uttryck för detta på samma sätt. Skolledarna hade i och för sig en instrumentell, uppgiftsorienterad syn på arbetet. De skulle få saker och ting gjort – i detta fanns en bekräftelse, medan sociala dimensioner i arbetet tonades ned. För hockeyspelarna var däremot de sociala aspekterna av stor betydelse. Det var viktigt att man omgav sig med ett bra gäng, eller ”goa-gubbar”. I det sociala skapades ritualer och rutiner – här fanns en trygghet och möjlighet att ”vila”.

Dygnsberättelsen sett ur tre avsnitt, sömn, arbete, fritid – genererade ”skuggade” partier mellan dessa avsnitt. Med skuggade partier menar vi att det visade sig finnas omvandlingspassager som handlade om mobilisering respektive nedvarvning. Där ett fritids-Jag blir till ett arbets-Jag, eller tvärtom. Exempelvis hockeyspelarna som kom en halvtimme innan utsatt tid för att dricka kaffe, surra och skvallra med andra från gruppen. Liknande beskrivningar, om än bara 5-10 minuter före utsatt tid, återgav bagarna. Bland skolledarna fanns exempel på en sådan omvandlingspassage på vägen till arbete – i bilen eller på bussen. En längre mobiliseringsprocess beskrev bagarna mot bakgrund av hur deras olika avsnitt i dygnsberättelsen placerades. De hade sin fritid mellan sömn och arbete, vilket påverkade att de ganska långt innan arbetet började förbereda sig mentalt för arbetsnatten. En del bröt denna mobilisering genom att placera in en andra sömnperiod innan arbetet började.

Under hela dygnet visar sig olika rum - mellanrum – som kan ses som fönster för återhämtning. De nyttjas på olika vis med olika effekter. Dessa mellanrum i vardagen har, beroende på innehåll en potential för återhämtning. Icke desto mindre visar sig samma och ibland andra mellanrum i vardagen ha motsatt effekt, de verkade istället förbrukande av den mänskliga energin.

## I riktning mot återhämtning

Av resultaten från denna studie framkom att det fanns olikheter avseende hur återhämtningsprocessen återgavs och diskuterades mellan de olika fokusgrupperna. Olikheter som utifrån vår empiri kan tolkas som att de är relaterade till yrkesgruppernas olika förutsättningar. Medan de professionella hockeyspelarna uppenbart har väl utvecklade rutiner för fysiologisk nedvarvning och återhämtning efter matcherna, framgår det att flertalet av dem ofta har svårt att släppa tankarna på sina tidigare insatser likväl som på möjliga framtida utmaningar och problem. Av vad som framkommer vid intervjuerna tycks dessa tankar ofta ha karaktären av emotionellt ältande och farhågor snarare än problemlösande. Även om det inte nämns explicit i intervjuerna torde rollen som professionell ishockeyspelare vara mycket belönande ifråga om såväl ekonomiskt utbyte som när det gäller social prestige och status. Samtidigt är karriären relativt kort och otillräckliga presentationer, avslutade kontrakt, negativ bedömning från tränaren eller skador kan snabbt leda till försämrade villkor som spelare. Dessutom är den individuella spelarens insatser och eventuella brister alltid uppmärksammade och kommenterade av media och supporters, vilket ytterligare kan försvåra möjligheterna att släppa tankarna på den egna insatsen. Intervjuerna ger intryck av att flertalet av ishockeyspelarna inte har några medvetna eller genomtänkta strategier för att mental distansera sig från sin yrkesroll. Utifrån vad som visats i tidigare forskning (Sonnentag, 2012) kan den oklara distanseringen mellan rollen yrkesrollen (som ishockeyspelare) och det privata jaget påverka den långsiktiga mentala återhämtningen från kraven i idrottskarriären. Medan det uppenbarligen finns väl etablerade och systematiskt tillämpade strategier för fysisk återhämtning efter matcherna så tycks det inte finnas några genomtänkta strategier för den mentala distanseringen från de ofta höga kraven på prestationer som spelarna ställs inför. Det framkommer att tankarna och ältandet kring de egna prestationerna ofta har tämligen negativa förtecken och knappast bidrar till positiv problemlösning. I de flesta fall lämnas den individuella spelaren själv med sitt grubblande.

För hockeyspelarna i fokusgruppen tycks det vara en självklarhet att träna och tävla även med hälsoproblem. Sjuknärvaro (se Aronsson och Gustafsson, 2005) var för flera av spelarna mer regel än undantag, inte heller ifrågasattes detta beteende nämnvärt. Det är inte förrän skadan eller sjukdomen påverkar prestationsförmågan avsevärt negativt eller att karriären kan äventyras som det är legitimt att stanna hemma från jobbet. Mayer och Thiel (2016) hävdar att, professionella idrottsutövare i hårt konkurrensutsatta kontexter är vilo-motståndare samt att de ofta banaliserar skador. En slutsats skulle vara att det

finns en kulturellt påverkad främjande attityd till sjuknärvaro som är normerande för de närvaro/frånvaro-beslut som tas av den individuella spelaren. I intervjuerna med bagarna och skolledarna framkom inte någon diskussion om sjuknärvaro.

Av intervjuerna framgår det att bagarna med permanent nattskiftsarbete inte tycks ha några problem med att mentalt distansera sig från arbetet efter avslutat nattpass. För denna grupp förefaller den fysiologiska nedvarvningen och bristande sömnkvalitet vara centrala problem i återhämtningsprocessen. Inte minst svårigheten att anpassa sömnperioden till familjens behov och det omgivande samhället anges ofta som problematiskt i intervjuerna. Tidigare forskning (se Åkerstedt, 2004) har visat att individer som under längre perioder arbetar nattskift i viss mån anpassar sig till en omvänd dygnsrytm, men att sömnkvaliteten ändå påverkas negativt. Dessutom är denna anpassningsprocess långsam, även när det gäller en återanpassning av rytmen – vilket inte minst framkom av de svårigheter att ställa om till en gängse dygnsrytm som flera av de nattarbetande bagarna rapporterade i samband med ledighetsperioder. En obesvarad fråga inom forskningen kring återhämtning är vad som är ett riktigt "basvärde" för avslutad belastning. Detta blir aktuellt inte minst om det kan antas att individen är utsatt för en kronisk belastning. Kopplat till resultaten från denna studie, kan det utifrån antagandena i ER-modellen spekuleras i om de fysiologiska anpassningskrav som långvarigt nattarbete ställer ger upphov till irreversibla hälso-konsekvenser.

Ett antagande som kan göras utifrån resultaten i föreliggande studie är att, de resurser som behövs för att hantera kraven från arbetet i stor utsträckning är yrkesspecifika. Detsamma gäller även för återhämtnings-processen från arbetet. Medan långvarig trötthet och svårigheter med fysiologisk anpassning till arbetets krav är framträdande bland de nattarbetande bagarna så har ishockeyspelarna väl utvecklade strategier för den fysiologiska återhämtningsprocessen. Här behövs emellertid mer empiriskt stöd för att kunna dra några mer långtgående slutsatser.

I gengäld framgår det av intervjuerna att det medan nattarbetarna i allmänhet inte har några större problem med att mentalt distansera sig från arbetet, har flera av de professionella ishockeyspelarna svårt att släppa tankarna på sin roll och sina prestationer som professionell spelare under fritiden. Utan att det explicit har nämnts under intervjuerna är det uppenbart att rollen som professionell ishockeyspelare har en stor potential för materiella och sociala belöningar samtidigt som den potentiella risken för förlust av resurser, genom dåliga prestationer, skador eller negativ bedömning av tränare eller allmänheten är uppenbar. Samtidigt som de potentiella resursvinsterna i en professionell spelarkarriär är uppenbara, tycks emellertid riskerna för en förlust av dessa ofta vara kognitivt närvarande hos flera av spelarna.

Svårigheterna att distansera sig mentalt påverkas sannolikt även av att vara i offentligt fokus och de sociala förväntningar på goda prestationer som spelarna har från tränare och klubbar likaväl som från media och supportere. Här framkommer inte heller något som tyder på att klubbar eller tränare har utvecklat några strategier för att hjälpa spelarna med den mentala distanseringen utanför matcherna eller träningen.

För bagarna med nattskift är den långsiktiga anpassningen mellan arbetstiderna och den biologiska klockan likaväl som omgivningens, inte minst familjens, krav och förväntningar centralt för belastningen från arbetet. Av intervjuerna framgår att bagarna har utvecklat egna strategier för att få såväl tillräcklig vila som för att ha möjlighet att hantera sociala krav och ägna sig åt egna fritidsaktiviteter.

En strategi för återhämtning som tydligt framträder hos skolledarna är tendensen att dra sig undan från sociala kontakter utanför den närmsta familjekretsen. Några av utsagorna från denna grupp antyder även tendenser att inte vilja eller ha ork för särskilt mycket av interaktion ens med familjen. Likaså nämner några av skolledarna att man föredrar fritidsaktiviteter som inte kräver planering eller bestämda tidpunkter. En brittisk studie om återhämtning från arbetet (Rydstedt, Cropley m.fl., 2009) fann att kvinnliga men inte manliga tjänstemän som rapporterade otillräcklig återhämtning tenderade att dra sig undan sociala aktiviteter under fritiden. I enlighet med vad som konstaterats i forskningen om vikten av att under fritiden ”stänga av” de system som aktiveras i arbetet (Sonnetag och Zijlstra, 2006), tycks kraven på aktivt handlande och initiativförmåga som krävs av skolledarnas arbete leda till att de föredrar lågintensiva fritidsaktiviteter som kan utövas individuellt. Även om behovet av vila för att återvinna de resurser som arbetet förbrukar, inställer sig frågan om detta ändå leder till att andra typer av resurser går förlorade.

# Litteraturförteckning

- Aronsson, G., & Gustafsson, K. (2005). Sickness Presenteeism: Prevalence, Attending-Pressure Factors, and an Outline of a Model for Research. *American College of Occupational and Environmental Medicine*. Vol. 47 No. 9 pp. 58-966
- Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Sverke, M., & Torbiörn, I. (2012). *Arbets- och organisationspsykologi. Individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328
- Boje, K. (2001). *Narrative Methods for Organizational & Communication Research*. London: SAGE
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113-124.
- Brosschot, J. F., Pieper, S., & Thayer, J. F. (2005). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 1043-1049.
- Cropley, M., Michalianou, G., Pravettoni, G., & Millward, L. (2011). The relation of post work ruminative thinking with eating behaviour. *Stress & Health*, 28, 23-30
- Cropley, M., & Zijlstra, F. (2011). Work and Rumination. In J. Langan-Fox & C. L. Cooper (Eds.): *Handbook of Stress in the Organizations*. Edward Elgar Publishing Ltd. UK
- Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2011). The Job Demands-Resources model: Challenges for future research. *SA Journal of Industrial Psychology*, 37(2), Art. #974, 9 pages. Doi:10.4102/ sajip.v37i2.974
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. E., & Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work. In P. L. Perrewe, D. C. Ganster, & S. Sonnentag (Eds.) *Research in Organizational Stress and Well-Being* (vol 7, pp 85-123). Oxford, England: Emerald Publishing Group.
- Demerouti, E., & Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The Jobs Demands-Resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2005). Recovery, health and job performance; Effect of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(3), 187-199.
- Geurts, S.A. E., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, 32(6), 482-492

- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualising stress. *American Psychologist*, *Vol. 44*: 513-524.
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged setting. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *84*, 116-122.
- Linden, W., Earle, T. L., Gerin, W., & Christenfeld, N. (1997). Physiological stress reactivity and recovery: Conceptual siblings separated at birth? *Journal of Psychosomatic Research*, *42*, 117-135
- Lundberg. (2003). Is Lack of Recovery of Work more Important for Health than Stress During Work? *Oral Presentation at XIth European Congress on Work and Organizational Psychology*, Lisbon, Portugal.
- Lundberg, U. (2005). Stress hormones in health and illness: The roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology*, *30*, 1017-1021
- Mayer, J., & Thiel, A. (2016). Presenteeism in the elite workplace: The willingness to compete hurt among German elite handball and track and field athletes. *International Review for the Sociology of Sport*. pp. 1-20 DOI: 10.1177/1012690216640525
- McEwen, B. (1998), Stress, adaption and disease; Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *840*, 33-44
- Meijman, T.F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In: P.J.D. Drenth, H. Thierry, & C.J. de Wolff (Eds.), *Handbook of Work and Organizational Psychology: Vol. 2, Work Psychology* (2nd edition, pp. 5-33). Hove, UK: Psychology Press.
- Nippert-Eng, Christena E. (1996). *Home and Work: negotiating boundaries through everyday life*. Chicago: University of Chicago Press
- Powell, K. E., Palusch, A. E., & Blair, S. N. (2011). Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On the top of what? *Annual Review of Public Health*, *32*, 349-365
- Querstret, D., & Cropley, M. (2012). Exploring the relationship between work-related rumination, sleep quality and work-related fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology*, *17*(3), 341-353
- Rau, R., & Triemer, A. (2004). Overtime in relation to blood pressure and mood during work, leisure and night time. *Social Indicators Research*, *67*, 51-73
- Rook, J., & Zijlstra, F. R. H. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *15*(2), 218-240.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward condition. *Journal of Occupational Health Psychology*, *1*(1), 27-41
- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, *21*(2), 114-118
- Sonnentag, S., & Bayer, U-V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, *10*, 393-414.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, *6*, 196-210.

- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*(3), 204-221.
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, wellbeing, and fatigue. *Journal of Applied Psychology, 91*(2), 330-350.
- Strannegård, L., & Friberg, M. (2001). *Already Elsewhere – om lek, identitet och hastighet i affärlivet*. Emmaboda: Raster Förlag.
- Zijlstra, F. R. H., & Sonnentag, S. (2006). After the work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*(2), 129-138.
- Zijlstra, F. H. R., Cropley, M., & Rydstedt, L. W. (2014). From recovery to regulation: An attempt to reconceptualise “recovery from work”. *Stress & Health, 30*, 244-252.
- Zoupanou, Z., Cropley M., & Rydstedt, L. W. (2013). Recovery after work: The role core beliefs in the unwinding process. *PLoS ONE, 8*(12), 1-9
- Åkerstedt, T. (2003). Shift work and disturbed sleep/wakefulness. *Occupational Medicine, 53*, 89-94